

Las
recetas de

SAÚL CRAVIOTTO

Cocina familiar,
divertida
y saludable



OBERON

ÍNDICE

Introducción ~ 9

Recetas tradicionales saladas ~ 17

Albóndigas ~ 19
Berenjenas rellenas ~ 20
Boquerones en aceite ~ 23
Canelones ~ 24
Cebollas rellenas ~ 27
Costillas a la barbacoa ~ 28
Crema de calabaza ~ 31
Empanadillas infalibles ~ 32
Fabada asturiana ~ 35
Fideuá ~ 36
Fish and chips ~ 39
Fricandó ~ 40
Huevos al plato ~ 43
Huevos benedictine ~ 44
Lomo de cerdo relleno ~ 47
Macarrones Emma ~ 48
Marmitako ~ 51
Mejillones con coco y curry ~ 52
Pan de queso (pão de queijo) ~ 55
Pasta carbonara ~ 56
Pescado al horno ~ 59
Pimientos rellenos ~ 60
Pizza casera ~ 63

Pollo al curry ~ 64
Pollo asado ~ 67
Quiche de queso azul y pera ~ 68
Ramen ~ 71
Raviolis de queso con pesto ~ 72
Risotto ~ 75
Rollitos primavera ~ 76

Recetas tradicionales dulces ~ 79

Arroz con leche ~ 81
Banana split ~ 82
Bizcocho de limón con glaseado ~ 85
Brownie ~ 86
Churros ~ 89
Cookies con chips de chocolate ~ 90
Coulant de chocolate ~ 93
Crema catalana ~ 94
Crumble de frutos rojos ~ 97
Dónuts caseros ~ 98
Flan de queso ~ 101
Lemon pie ~ 102
Magdalenas de arándanos ~ 105
Mousse de chocolate ~ 106
Mousse de yogur, mango y fruta de la pasión ~ 109
Pavlova ~ 110

Rollitos de canela ~ 113
Las rosquillas de anís de mi madre ~ 114
Strudel ~ 117
Tarta 3 chocolates ~ 118
Tarta de arándanos ~ 121
Tartaletas de hojaldre, crema y frutos rojos ~ 122
Galette de nectarinas ~ 125
Tarta de zanahoria ~ 126
Tarta Tatin ~ 129
Tarta unicornio ~ 130
Tiramisú ~ 133
Trufas ~ 134

Recetas de mi día a día ~ 137

Arroz con verduras y pollo ~ 138
Ensalada de pasta verde ~ 141
Espaguetis de calabacín con langostinos ~ 142
Gazpacho de remolacha ~ 145
Hamburguesa de lentejas ~ 146
Pollo con verduras y hummus ~ 149
Salmón teriyaki con arroz integral ~ 150
Tabulé de verduras ~ 153
Tortilla rellena ~ 154
Tosta de salmón, aguacate y huevo poché ~ 157

Recetas dulces saludables ~ 159

Bocaditos de plátano ~ 160
Bolitas de cacao y frutos secos ~ 163
Bombones de crema de cacahuete ~ 164
Galletas de avena con chips de chocolate ~ 167
Granola de frutos secos ~ 168

Porridge con pera caramelizada ~ 171
Pudin de chía y kiwi ~ 172
Tortitas de arándanos ~ 175
Trío de batidos ~ 176
Yogur con granola y frutas ~ 179

Los bowls salados de Celia (@thefitbowl) ~ 181

Bastones de calabacín al horno ~ 182
Boniato al horno ~ 185
Ceviche de mango vegano ~ 186
Conchas rellenas de ricotta con espinacas ~ 189
Desayuno completo ~ 190
Ensalada de garbanzos ~ 193
Ensalada de pasta diferente ~ 194
Lasaña de calabacín ~ 197
Salmón en papillote ~ 198
Sándwich de pollo con pan de gofre ~ 201

Los dulces bowls de Celia (@thefitbowl) ~ 203

Açaí bol de anacardos ~ 204
After eight saludable ~ 207
Barritas de frutos secos y chocolate ~ 208
Bizcocho multifrutas ~ 211
Brownie de chocolate sin gluten ~ 212
Magdalenas de chocolate y remolacha ~ 215
Mugcake de chocolate y cacahuete ~ 216
Pan de molde con chocolate ~ 219
Plum cake de kiwi ~ 220
Sándwiches de pera y avena ~ 223

Mi abuelo materno era de León y mi abuela de un pequeño pueblo de Huesca (Peralta de la Sal). Como muchas personas de aquella época, emigraron a Cataluña para ganarse la vida y decidieron abrir un restaurante que se convirtió en referencia gastronómica de la comida leonesa/aragonesa en Lérida.

Recuerdo el restaurante abarrotado día sí y día también, coches llenando el aparcamiento y colas y más colas de gente deseando probar los quesos, la morcilla matachana, el chorizo, la cecina de León, la carne a la brasa o el arroz con leche que había en la carta. Tengo los olores de esa cocina en la cabeza.

Muchos años después de mi contacto con la hostelería en aquel restaurante familiar, volví a reencontrarme con los fogones, quién me lo iba a decir.

Me surgió una oportunidad que, sin duda, me ha cambiado la vida y me ha despertado una pasión y respeto aún mayor del que ya le tenía a la gastronomía y a las personas que se dedican al duro mundo de la hostelería. El programa culinario de más éxito en la televisión (*Masterchef Celebrity*) me ofreció la oportunidad de participar, y yo, que soy muy echado para adelante, dije «¿Y por qué no...?», y prácticamente sin saber freír un huevo allá que fui.



Reconozco que tuve la inmensa suerte de toparme con la familia Morán del restaurante Casa Gerardo (Estrella Michelin) justo en el momento en el que me surgió la oportunidad de participar en el programa. Coincidí con Pedro Morán en un evento en Asturias y le comenté la situación. Le dije que me habían ofrecido participar en el programa de televisión, pero que no tenía mucha idea de cocinar, y sin pensárselo ni medio segundo me ofreció la oportunidad de aprender en su restaurante, me abrió las puertas de su casa.

Recuerdo que su hijo, Marcos Morán, me ponía una especie de «entrenamientos culinarios». El primer día me puso solamente a pelar y trocear

cebolla para dominar el manejo de los cuchillos, al día siguiente a abrir y limpiar pescado, otro día a realizar salsas básicas..., siempre con la libreta y el boli, como un alumno perdido y estresado intentando absorber conocimientos el día antes del examen.

Era consciente que no era lo mío y reconozco que contaba con durar poco en el programa. Pero me salió la vena competitiva y, ya que iba, decidí tomármelo muy en serio. Así que además de ponerme a trabajar en el restaurante, me formé, leí libros de cocina, visualicé cientos de tutoriales, canales y vídeos de cocina y, lo más importante, practiqué una y otra vez en casa.

RAMEN

Ingredientes

- ~ 1 litro de caldo de gallina (si es casero, mejor)
- ~ 2 ajos rallados
- ~ 1 rueda de 1 cm de jengibre rallado
- ~ 4 cucharadas de salsa de soja
- ~ 2 cucharadas de vino blanco
- ~ 1 puñado de setas deshidratadas
- ~ 2 cucharadas de miso
- ~ 6 setas shiitake
- ~ 4 filetes finos de carne
- ~ Aceite de oliva virgen
- ~ 2 huevos
- ~ Noodles

Nota

Puedes hacer esta receta solo con los huevos o poner tofu en vez de carne.

Preparación

En una olla grande con aceite de oliva virgen, echa el ajo y el jengibre.

Cuando estén empezando a dorarse, añade la soja y el vino blanco, espera a que se evapore el alcohol, añade el caldo y lleva a ebullición durante 10 minutos.

Mientras tanto, parte las setas y échaselas al caldo.

Para añadir el miso, ponlo en un colador sobre el caldo y remueve con la ayuda de una cuchara hasta que se haya deshecho.

Baja el fuego y deja cocer sin que llegue a hervir, durante 10-15 minutos, cuando falten 5 minutos añade los noodles.

Para cocer los huevos, ponlos en un cazo con agua, cuando empiecen a hervir cuenta 6 minutos, para que la clara quede hecha y la yema no termine de cocerse.

Con todos los ingredientes listos, ya puedes emplatar. En un bol pon el caldo, unos noodles, el huevo cortado por la mitad, y un filete de carne.

MOUSSE DE YOGUR, MANGO Y FRUTA DE LA PASIÓN

Ingredientes

- ~ 1 mango
- ~ 100 ml de leche
- ~ 4 hojas de gelatina
- ~ 2 yogures griegos
- ~ 50 gr de azúcar
- ~ 2 uds. de fruta de la pasión
- ~ Hojas de hierbabuena

Nota

Yo usé dos vasos tirando a grandes, pero si quieres, puedes usar vasos más pequeños y que la mezcla te dé para 4 raciones.

Si no te gusta el mango, puedes usar fresas, melocotón o la fruta jugosa que más te guste.

La fruta de la pasión le da un toque increíble, pero es totalmente opcional, ya que no es fácil de encontrar. En su lugar puedes poner un poco de mango picado por encima o unas frambuesas.

Preparación

Pon las hojas de gelatina en un bol con agua fría y reserva.

Pela el mango, ponlo en el vaso batidor y tritura hasta obtener un puré (te saldrán unos 200-250 ml de pulpa aproximadamente).

Calienta la mitad de la leche en el microondas.

Coge 2 de las hojas de gelatina, escúrrelas y mételas en la leche, remueve hasta que se deshagan.

Vierte la leche en el mango triturado, mezcla y reserva.

Calienta el resto de la leche y deshaz el resto de las hojas de gelatina de la misma manera que antes.

Mézclalas con el yogur y el azúcar y remueve bien.

En un vaso, pon una base de yogur, encima y con mucho cuidado otra de mango y termina con más yogur.

Rellena el resto de los vasos hasta acabar con las mezclas de yogur y de mango.

Refrigera durante 4 horas en la nevera.

A la hora de servir, pon un poco de la fruta de la pasión por encima y decora con unas hojas de menta.

TARTA 3 CHOCOLATES

Ingredientes

- ~ 150 gr de galletas
- ~ 70 gr de mantequilla
- ~ 150 gr de chocolate negro
- ~ 150 gr de chocolate con leche
- ~ 150 gr de chocolate blanco
- ~ 750 ml de leche
- ~ 600 ml de nata
- ~ 3 sobres de cuajada
- ~ Bolitas de chocolate

Nota

Para hacer el decorado superior como el de la foto, puedes hacer un poco más de la mezcla de chocolate con leche, verterlo encima del chocolate blanco antes de que se cuaje y hacer dibujos con la ayuda de un palillo. No es necesario, pero queda bonito y original.

Preparación

Tritura las galletas con la ayuda de un robot de cocina, ponlas en un bol y mézclalas con la mantequilla derretida en el microondas.

En un molde redondo de 20 cm, pon una base con las galletas y aplástalas bien con la ayuda de un vaso o una cuchara.

Reserva en la nevera.

Separa 100 ml de leche en un vaso, vierte uno de los sobres de cuajada y remueve hasta que se haya deshecho.

En un cazo pon 150 ml de leche y 200 ml de nata junto con el chocolate negro.

Remueve a fuego medio-alto hasta que se haya deshecho todo el chocolate.

Sube el fuego hasta que hierva, echa la leche con la cuajada y remueve un par de minutos.

Vierte la mezcla sobre el molde con las galletas, espera a que se atempere un poco y mete en la nevera.

Cuando haya cogido consistencia, prepara la segunda capa de chocolate con leche de la misma manera que la primera y luego prepara la tercera capa de chocolate blanco.

Cuando tengas las 3 capas listas, mete la tarta en la nevera y deja que cuaje todo durante al menos 4 horas.

Decora con las bolitas de chocolate y sirve fría.





RECETAS DE MI DÍA A DÍA

SALMÓN TERIYAKI CON ARROZ INTEGRAL

Ingredientes

- ~ 1 lomo de salmón
- ~ 1 puñado de espinacas
- ~ 90 gr de arroz largo integral
- ~ 2 cucharadas de salsa teriyaki
- ~ 1 cucharadita de semillas de sésamo
- ~ 1 chile
- ~ 2 ajos
- ~ 1 rueda de jengibre
- ~ 1 lima
- ~ Sal
- ~ Aceite de oliva virgen

Nota

Esta es una mezcla perfecta de carbohidrato complejo y proteína, lo necesario para recargar baterías después de un duro entrenamiento por la mañana y para estar al 100 % para retomar los entrenamientos de la tarde.

Al ser un arroz integral, necesita tiempo para hacerse, que serán unos 45-50 minutos, si ves que se queda sin agua durante ese tiempo, añádele un poco más.

Preparación

Pon el lomo del salmón a marinar, para ello, ralla uno de los ajos, la rueda de jengibre y la lima y exprime la mitad.

Añade una cucharada de salsa teriyaki y baña el lomo del salmón (si está demasiado espeso puedes poner un chorrito de agua o de salsa de soja).

Tapa y deja reposar entre 45 y 60 minutos, que será lo que tarde el arroz en hacerse.

Para hacer el arroz, pon en una sartén un chorro de aceite y el otro ajo pelado.

Echa el arroz integral, sofríe un minuto y añade 270 ml de agua y una pizca de sal, cuando el agua hierva, baja a fuego medio hasta que el arroz esté hecho.

En una sartén con un poco de aceite de oliva, marca el salmón hasta que esté a tu gusto.

Mezcla el arroz con un poco de chile picado y unas hojas de espinaca y sirve en un plato.

Pinta el salmón con el resto de la salsa teriyaki, espolvorea con unas semillas de sésamo y coloca encima del arroz.



AFTER EIGHT SALUDABLE

Ingredientes

- ~ 170 gr de chocolate 70 %
- ~ 50 gr de leche en polvo
- ~ 40 ml de bebida vegetal
- ~ 1 cucharadita de esencia de menta
- ~ 1 cucharadita de xilitol u otro edulcorante seco

Nota

Si no quieres hacer una capa grande, puedes hacer medallones individuales, o incluso hacer bombones utilizando moldes.

Sustituciones

La leche en polvo la encuentras en muchos supermercados, no es la de bebés.

Puedes usar leche de vaca o incluso agua.

La esencia de menta la puedes encontrar en tiendas de repostería, si no te gusta, puedes poner la esencia que quieras, con vainilla, fresa o naranja quedan muy ricos.

Preparación

Pon el chocolate en un bol y derrite en el microondas, primero 30 segundos y luego en intervalos de 10 segundos, removiendo entre medias para que no se queme.

Echa la mitad sobre un papel de horno, extiende bien con la ayuda de una espátula para que quede una capa grande.

Con cuidado, guárdalo en el congelador 5 minutos para que se solidifique.

Mientras tanto, para hacer el relleno, ve añadiendo la bebida vegetal a la leche en polvo hasta que quede una crema muy espesa, añade la esencia de menta y el xilitol y remueve hasta obtener una crema.

Coloca el relleno encima de la capa de chocolate y enfría.

Termina cubriendo con el chocolate restante, vuelve a enfriar y luego corta con un cuchillo afilado.

Las recetas de

SAÚL CRAVIOTTO



ISBN
978-84-415-4493-2
2360376

Las recetas de Saúl Craviotto son una selección de mis recetas favoritas, tradicionales, familiares, saludables y con las que se disfruta tanto cocinándolas como cuando te sientas a la mesa.

En este libro vas a encontrar recetas de estilo más tradicional, las de siempre, las que podemos preparar con más tiempo y mimo, como puede ser la fabada, el marmitako o una fideuá.

También hay una selección de postres para los más golosos, los que hacen que una comida sea perfecta del todo, ese momento que todo el mundo espera con la cucharilla en la mano una vez que han acabado de comer.

Como deportista que soy, también puedes encontrar una selección de las recetas de mi día a día, tanto para comer o cenar como para desayunar, y recetas perfectas para estar a tope antes de hacer ejercicio y recuperar después de haber entrenado.

Y no podían faltar esos ricos bowls de Celia que tanto disfrutamos en casa, recetas dulces y saladas elaboradas de forma sencilla y saludable con ingredientes frescos y naturales.

En definitiva, es un resumen de mi vida llevada a un libro de cocina, con su lado más deportivo y su lado más familiar, dos pilares imprescindibles en mi existencia.



Cocina familiar,
divertida
y saludable