

La Buena
Cocina para
solteros de
Carlos
Arguiñano

La Buena Cocina para estudiantes de Carlos Arguiñano

Los Arroces	9
<i>Arroz al cava</i>	10
<i>Arroz a la marinera</i>	10
<i>Arroz frito</i>	11
<i>Arroz con mejillones</i>	11
<i>Arroz integral con verduras</i>	12
<i>Arroz con verduras y rabo</i>	12
<i>Arroz con cordero</i>	13
<i>Arroz con verduras y huevos escalfado</i>	14
<i>Arroz hervido con salsa verde</i>	14
<i>Arroz gratinado</i>	15
Las Aves	16
<i>Brochetas de champiñones y pollo</i>	17
<i>Codornices escabechadas</i>	17
<i>Codornices fritas</i>	18
<i>Codornices con pimientos verdes</i>	18
<i>Muslos de pavo al limón</i>	19
<i>Muslos de pavo estofado</i>	19
<i>Muslos de pollo picantes</i>	20
<i>Muslos de pollo rellenos</i>	20
<i>Pechuga a la florentina</i>	21
<i>Pechuga de pavo en salsa</i>	22
<i>Pechuga de pollo agri dulce</i>	22
<i>Pichones asados al vino tinto</i>	23
<i>Pollo a la canela</i>	23
<i>Pollo asado con tomate</i>	24
<i>Pollo estofado de Las Palmas</i>	24
<i>Pollo en escabeche</i>	25
<i>Pollo con guisantes</i>	26
Las Carnes	27
<i>Albóndigas con champiñones</i>	28
<i>Asado de conejo marinado</i>	28
<i>Babilla de ternera mallorquina</i>	29
<i>Braza de ternera relleno</i>	30
<i>Carrillera de ternera</i>	30
<i>Chuletas de cerdo con salsa de perejil</i>	31
<i>Chuletas de cerdo en papillote</i>	32
<i>Chuletas rellenas</i>	32

La Buena Cocina para estudiantes de Carlos Arguiñano

<i>Chuletillas de cordero a la gabardina</i>	33
<i>Conejo a la canela</i>	33
<i>Conejo con pisto</i>	34
<i>Conejo en adobo</i>	35
<i>Conejo con setas de cardo</i>	35
<i>Conejo de monte en menestra</i>	36
<i>Cordero en salsa de choriceros</i>	36
<i>Conejo con bacon</i>	37
<i>Cordero al chilindron</i>	37
<i>Costilla de ternera asada</i>	38
<i>Costillar de cordero al romero</i>	39
<i>Escalopes de buey al vapor</i>	39
<i>Escalopines a la mantequilla de limón</i>	40
<i>Filete sorpresa</i>	40
<i>Flamenquines</i>	41
<i>Hígado de ternera mechado</i>	42
<i>Lengua de ternera con salsa de berros</i>	42
<i>Lomo de cerdo con piña</i>	43
<i>Molleja de cerdo al ajillo</i>	43
<i>Patas de cordero a la alavesa</i>	44
<i>Riñoncitos fritos</i>	44
<i>Sesos con salsa de tomate</i>	45
<i>Solomillo a la normanda</i>	45
<i>Solomillo de cerdo con berenjenas</i>	46
<i>Redondo de ternera a la jardinera</i>	47
<i>Carajaca</i>	47
<i>Calderillo de Bejar</i>	48
<i>Entrecula al Oporto</i>	48
<i>Carrilleras con salsa de queso</i>	49
<i>Solomillo de cerdo al Jerez</i>	50
<i>San Jacobo de solomillo</i>	50
<i>Revuelto de sesos</i>	51
<i>Ossobuco</i>	51
<i>Mollejas con ajetes y huevos escalfados</i>	52
<i>Mollejas de ternera al cava</i>	52
<i>Guisado de ternera primaveral</i>	53
<i>Manitas de cerdo en salsa</i>	54
<i>Lomo de cerdo a la cerveza</i>	54
<i>Escalopines de ternera con salsa de almendra</i>	55
<i>Pierna de cordero al cava</i>	55

La Buena Cocina para estudiantes de Carlos Arguiñano

<i>Conejo con aceitunas</i>	56
<i>Lomo a la sal</i>	57
<i>Filete al caramelo</i>	57
<i>Guisado de hígado de ternera</i>	58
Las Ensaladas	59
<i>Cogollos de lechugas con tomates</i>	60
<i>Ensalada a la menta</i>	60
<i>Ensalada a la vinagreta de azafrán</i>	61
<i>Ensalada aragonesa</i>	61
<i>Ensalada de aguacate</i>	62
<i>Ensalada de berros</i>	62
<i>Ensalada de chipirones y atún</i>	63
<i>Ensalada de endibias y pollo</i>	64
<i>Ensalada de langostinos</i>	64
<i>Ensalada de marisco con salsa rosa</i>	65
<i>Ensalada de naranja</i>	65
<i>Ensalada de pulpo</i>	66
<i>Ensalada de verduras y bacalao</i>	66
<i>Ensalada mixta</i>	67
<i>Ensalada templada de rape</i>	68
<i>Ensalada valencia</i>	68
<i>Ensalada variada</i>	69
Los Huevos	70
<i>Huevos con jamón y salsa holandesa</i>	71
<i>Revuelto a la manchega</i>	71
<i>Tortilla rellena de bacalao</i>	72
<i>Revuelto de espárragos trigueros con bacon</i>	72
<i>Huevos fritos con chorizo en brick</i>	73
<i>Huevos a la reina</i>	73
<i>Huevos con salsa bretona</i>	74
<i>Huevos al plato</i>	74
<i>Huevos duros gratinados</i>	75
<i>Revuelto de jamón serrano</i>	75
Las Pastas	77
<i>Macarrones al pesto</i>	78
<i>Pasta con habas</i>	78
<i>Pastas salteadas con setas y huevos escalfados</i>	79
<i>Canelones de berenjenas</i>	79
<i>Lasaña de verdura</i>	80
<i>Canelones de bonito</i>	80

La Buena Cocina para estudiantes de Carlos Arguiñano

Los Pescados	81
<i>Albóndigas de atún</i>	82
<i>Almejas al horno</i>	82
<i>Atún asado</i>	83
<i>Atún en fritada</i>	83
<i>Bacalao a la casera</i>	84
<i>Bacalao al alioli</i>	85
<i>Bacalao con cangrejos de río, a la riojana</i>	85
<i>Bacalao fresco con champiñones</i>	86
<i>Bacalao a la llauna</i>	86
<i>Bacalao mechado</i>	87
<i>Bacalao con migas</i>	88
<i>Bacalao con tomate</i>	88
<i>Bacalao con vinagreta</i>	88
<i>Bonito fresco al Jerez</i>	89
<i>Brochetas de gallo</i>	90
<i>Cabracho con salsa de pimientos rojos</i>	90
<i>Calamares a la vinagreta negra</i>	91
<i>Calamares rellenos</i>	91
<i>Carrilleras de rape a la mostaza</i>	92
<i>Carrilleras de rape con calabacín</i>	92
<i>Cazón con tocineta</i>	93
<i>Cazuela del pescador</i>	94
<i>Cazuela de salmón</i>	94
<i>Congrio con champiñones</i>	95
<i>Congrio al aroma de Jerez</i>	95
<i>Congrio con almejas</i>	96
<i>Congrio a la sidra</i>	97
<i>Empanada de bacalao y pasas</i>	97
<i>Empanada de atún</i>	98
<i>Ensalada templada de raya</i>	98
<i>Escalope de mero al tomillo</i>	99
<i>Faneca en salsa</i>	100
<i>Filetes de faneca al limón</i>	100
<i>Filetes de faneca al vapor</i>	101
<i>Filetes de gallo rellenos</i>	101
<i>Filetes de gallo al vino blanco</i>	102
<i>Filetes de gallo al vapor con crema de guisantes</i>	102
<i>Filetes de pescadilla rellenos</i>	103
<i>Gallo con espinacas</i>	103

La Buena Cocina para estudiantes de Carlos Arguiñano

<i>Gallos a la molinera</i>	104
<i>Gallo a la mostaza</i>	105
<i>Gallo con setas</i>	105
<i>Guisantes con almejas</i>	106
<i>Kokotxa de bacalao con espinaca</i>	106
<i>Langostinos gratinados</i>	107
<i>Langostinos al horno</i>	107
<i>Lenguado al horno</i>	108
<i>Lenguado rebozado</i>	109
<i>Locha al vapor con crema de verdura</i>	109
<i>Lomos de faneca al hinojo</i>	110
<i>Lomos de pescado con habas</i>	110
<i>Lubina del norte</i>	111
<i>Mejillones al Jerez</i>	111
<i>Mejillones con pimientos</i>	112
<i>Merluza al horno</i>	112
<i>Merluza con marisco</i>	113
<i>Mero canario</i>	113
<i>Mero con sofrito de tomate</i>	114
<i>Mero al vino blanco</i>	115
<i>Mojarra en adobo</i>	115
<i>Mojarra en salsa a la riojana</i>	116
<i>Pastel de gambas con mejillones</i>	117
<i>Pescadilla con espárragos al horno</i>	117
<i>Pescadilla con pisto</i>	118
<i>Pescadilla con queso</i>	118
<i>Pescadilla rellena de setas</i>	119
<i>Pintarroja a la casera</i>	120
<i>Rape alangostado</i>	120
<i>Rape relleno de gambas</i>	121
<i>Raya a la sidra</i>	121
<i>Revuelto de salmón y ajetes</i>	122
<i>Rodajas de merluza al Azafrán</i>	123
<i>Rollos de merluza</i>	123
<i>Rollitos de gallo</i>	124
<i>Salmón al horno (Asturias)</i>	124
<i>Salmón fresco con refrito de sidra</i>	125
<i>Salmón en salsa verde</i>	125
<i>Salmonete al Azafrán</i>	126
<i>Salmonetes al horno</i>	126

La Buena Cocina para estudiantes de Carlos Arguiñano

<i>Salmonetes con tomate</i>	127
<i>San Jacobos de anchoas albardados</i>	127
<i>Sardinas fritas enharinadas</i>	128
<i>Sardinas guisadas</i>	129
<i>Sargo asado con patatas panaderas</i>	129
<i>Supremas de salmón</i>	130
<i>Supremas de pescado con salsa de puerros</i>	130
<i>Truchas al horno</i>	131
<i>Truchas al limón</i>	131
<i>Truchas segovianas</i>	132
<i>Vieiras con salsa de berros</i>	133
<i>Volovanes de revuelto de atún</i>	133
Las Sopas	134
<i>Crema de cebolla</i>	135
<i>Crema de lechuga</i>	135
<i>Crema de marisco</i>	136
<i>Crema de puerros con espárragos</i>	136
<i>Sopa al estilo de Cádiz</i>	137
<i>Sopa de Almejas</i>	137
<i>Sopa de arroz con rape</i>	138
<i>Sopa de bonito</i>	138
<i>Sopa de calabaza con arroz</i>	139
<i>Sopa de espárragos trigueros</i>	140
<i>Sopa de higadillos</i>	140
<i>Sopa de queso gratinada</i>	141
<i>Sopa de tomate</i>	141
<i>Sopa juliana de ave</i>	142
<i>Sopa Zamorana</i>	142
Las Verduras	143
<i>Alubias blancas fritas</i>	144
<i>Alubias estofadas</i>	144
<i>Ensalada de garbanzos pelados</i>	145
<i>Escalivada</i>	145
<i>Guisantes con gambas</i>	146
<i>Gratinado de calabacines</i>	146
<i>Judías blancas en ensalada</i>	147
<i>Judías verdes con espárragos</i>	147
<i>Judías verdes con jamón</i>	148
<i>Lentejas con verduras</i>	148
<i>Lentejas guisadas</i>	149

La Buena Cocina para estudiantes de Carlos Arguiñano

<i>Pastel de puerros con tomate.....</i>	<i>149</i>
<i>Patatas a la aragonesa</i>	<i>150</i>
<i>Patatas rellenas</i>	<i>150</i>
<i>Pencas de acelgas con gambas.....</i>	<i>151</i>
<i>Pisto manchego.....</i>	<i>151</i>
<i>Puerros con champiñones.....</i>	<i>152</i>
<i>Quiche de espárragos</i>	<i>152</i>
<i>Tarrina de verduras con queso.....</i>	<i>153</i>
<i>Verduras al horno.....</i>	<i>154</i>

Los Arroces

Arroz al cava

Ingredientes:

- 4 táctas de arroz (puede ser liofilizado).
- 1 cebolla picada.
- Medio litro de cava.
- Medio litro de caldo de carne.
- 1 vaso de nata líquida.
- 100 gramos de queso rallado.
- Aceite y Sal.

Elaboración:

1. Tras rehogar la cebolla en un poco de aceite, añadimos arroz y lo sofreímos.
2. Añadimos el cava y dejamos que se absorba totalmente. A continuación vamos añadiendo el caldo caliente, poco a poco, y dejamos que cueza durante veinticinco minutos.
3. Rectificamos de sal, y dos minutos antes de terminar la cocción, añadimos el queso y la nata. Si el arroz no es liofilizado, debemos consumirlo enseguida.

Arroz a la marinera

Ingredientes:

- **350 gramos de arroz.**
- **200 gramos de calamares.**
- **1 cebolla pequeña.**
- Perejil picado.
- 1 litro de caldo de pescado.
- Sal.
- 1 pimiento verde.
- 2 dientes de ajo.
- 200 gramos de rape limpio.
- 100 gramos de guisantes cocidos.
- Azafrán.
- Aceite.
- 12 almejas.
- 12 gambas peladas.
- Pimienta.

Elaboración:

1. Lavamos y limpiamos los distintos tipos de pescados y mariscos.
2. La cebolla, el ajo y el pimiento, finamente picados, los rehogamos en una cazuela, con un chorro de aceite. Cuando estos ingredientes comiencen a dorarse añadimos los pescados troceados y dejamos que se sofrían un poquito.
3. Agregamos el arroz y lo rehogamos. Echamos el azafrán, el caldo bien caliente y los guisantes.
4. Pasados diez minutos de cocción, incorporan las almejas y dejamos cocer otros diez minutos más. Queda bastante caldoso, casi como sopa espesa.

Arroz frito

Ingredientes:

- 300 gramos de arroz.
- 100 gramos de chorizo de freír.
- 2 huevos duros.
- 8 pimientos de piquillo.
- Sal.
- 100 gramos de jamón.
- Aceite.

Elaboración:

1. Primero cocemos el arroz en abundante agua, con sal. Una vez cocido, lo escurrimos y lo refrescamos poniéndolo bajo el chorro de agua fría.
2. En una sartén, con un poco de aceite, freímos el chorizo y el jamón cortado en pequeños dados. Cuando estén dorados, añadimos el arroz, lo salteamos, probamos de sal y lo espolvoreamos con perejil.
3. Para servirlo, ponemos el arroz con los embutidos en una fuente. Picamos el huevo y lo pasamos por el pasapure, colocando este encima de la fuente con arroz.
4. Por último, ponemos los pimientos de piquillo fritos. Es conveniente freírlo lentamente unos quince minutos para que estén en su mejor punto. También se pueden asar al horno.

Arroz con mejillones

Ingredientes:

- 300 gramos de arroz.
- 2 dientes de ajo.
- 1 cebolla.
- 1 tomate.
- 1 kilo de mejillones.
- 1 rama de apio.
- Caldo de mejillones.
- Aceite y Sal.

Elaboración:

1. Limpiamos los mejillones y los ponemos a cocer con un poco de agua hasta que se abran. Colamos el caldo y lo reservamos. Separamos la carne de las valvas y guardamos la carne.
2. Picamos el ajo, la cebolla, el tomate, el apio y lo rehogamos todo con un poco de aceite. Añadimos el arroz y lo rehogamos tres minutos mas para que quede suelto.

3. A continuación añadimos líquido (agua y el caldo de los mejillones) en un volumen que sea el doble y un poco más que el volumen de arroz.
4. Rectificamos de sal y dejamos cocer quince minutos. Por último, agregamos los mejillones, dejamos reposar cinco minutos y servimos.

Arroz integral con verduras

Ingredientes:

- 300 gramos de arroz integral.
- 1 litro de agua o caldo de verduras.
- 100 gramos de judías verdes.
- 2 zanahorias.
- Sal.
- 50 gramos de espinacas.
- 1 tomate.
- 2 dientes de ajo.
- Aceite.

Elaboración:

1. Picamos las judías, las zanahorias, el tomate y los ajos y lo rehogamos todo en una cazuela, con aceite.
2. Añadimos el arroz y lo rehogamos para que quede suelto.
3. Agregamos el caldo y la sal y lo dejamos cocer una hora, aproximadamente, ya que el arroz integral tarda algo más en cocerse.
4. Mientras tanto, picamos las espinacas y las agregamos al arroz. Dejamos cocer cinco minutos, ponemos a punto de sal y servimos.

Arroz con verduras y rabo

Ingredientes:

- 1 rabo de vaca o ternera.
- 300 gramos de arroz.
- 2 cebolletas.
- 1 zanahoria.
- 1 puerro.
- 1 tomate.
- 2 alcachofas.
- Caldo de rabo.
- Sal.
- Aceite.
- Perejil picado.

Para cocer el rabo:

- 1 Cebolla.

La Buena Cocina para estudiantes de Carlos Arguiñano

- 1 zanahoria.
- 2 dientes de ajo.
- 1 puerro.
- Sal.

Elaboración:

1. El rabo se trocea y se pone a cocer en agua abundante, con la verdura y la sal. Tardar unas tres horas en cocerse.
2. Una vez cocido, se reservan por separado la carne del rabo y el caldo. La verdura se pica finamente y se rehoga en una cazuela con de aceite. Cuando este pochada se le añade la alcachofa cortada en juliana. Sé continua el rehogado y se añade el arroz. Se mezcla con la verdura, se le añade el doble de caldo que de arroz y la sal.
3. Se deja cocer diez minutos antes de agregar la carne de rabo y un poco mas de caldo. Se rectifica de sal y se deja cocer otros 15 minutos, a fuego suave, con la cazuela tapada. Antes de servir se espolvorea con perejil picado.

Arroz con cordero

Ingredientes:

- 800 gramos de carne de cordero.
- 1 diente de ajo.
- 300 gramos de arroz.
- 300 gramos de habas peladas.
- 300 gramos de guisantes pelados.
- Sal.
- Aceite.
- Pimienta.

Elaboración:

1. Las habas y los guisantes se cuecen en agua con sal y se reservan.
2. La carne se corta en trozos pequeños y se rehoga en una cazuela con ajo y aceite. Cuando la carne est dorada se agrega el arroz, sal y pimienta. Se deja rehogar y se le añade doble cantidad de agua que de arroz, dejando cocer durante 20 minutos.
3. Antes de que se evapore todo el agua -cinco minutos antes del final- se añaden los guisantes y las habas y se rectifica de sal. Para la cocción del arroz se puede aprovechar el agua donde se han cocido los guisantes y las habas.

Arroz con verduras y huevos escalfado

Ingredientes:

- 1 tomate.
- 1 zanahoria.
- 1 cebolleta.
- 1 pimiento morron.
- 300 gramos de arroz.
- Caldo de verduras.
- 4 huevos.
- Sal.
- Aceite.

Elaboración:

1. Se pican finamente el tomate, la cebolleta, el pimiento morron y la zanahoria y se ponen a pochar en una sartén con un chorro de aceite.
2. A continuación, se añade el arroz, se rehoga bien y se cubre con el caldo de verduras, en una proporción de algo mas del doble de caldo que de arroz. Se sazona y se deja cocer unos 20 minutos.
3. Pasado este tiempo, se añade los huevos, procurando que no se rompan, y se dejan hervir dos minutos. Se retira del fuego y se deja reposar tapado durante tres minutos.

Arroz hervido con salsa verde

Ingredientes:

- 300 gramos de arroz.
- 12 espárragos trigueros cocidos.
- 2 dientes de ajo.
- 2 cebolletas.
- 200 gramos de almejas.
- Aceite.
- 2 vasos de caldo de cocer los espárragos.
- Sal.
- Perejil picado.
- 1 cucharada de harina.

Elaboración:

1. Se pone al fuego una cazuela con abundante agua y sal. Cuando el agua rompa a hervir se agrega el arroz. Cuando el arroz est cocido, se escurre y se refresca bajo el chorro de agua fría.
2. En una cazuela se ponen a pochar la cebolleta y el ajo picado En cuanto tomen color, se añaden las almejas y la harina, removiendo bien durante un par de minutos.
3. Cuando las almejas se hayan abierto, se agrega el caldo, los espárragos y el arroz, y se deja cocer a fuego suave durante dos minutos mas. Por ultimo, se rectifica de sal y se espolvorea con perejil picado.

Arroz gratinado

Ingredientes:

- Medio kilo de arroz.
- 6 pimientos.
- 150 gramos de mantequilla.
- 2 dientes de ajo.
- Sal.
- Aceite.
- Queso rallado.

Elaboración:

1. En una cazuela se pone a calentar abundante agua con sal y aceite. Cuando est, hirviendo, se añade el arroz, se deja cocer durante 15 minutos, aproximadamente, y se escurre.
2. En una sartén, con aceite y un trozo de mantequilla, se fríen los pimientos, cortados en tiras, y el ajo. Cuando estén pochados se retiran de la sartén y en el aceite sobrante se rehoga el arroz.
3. El arroz rehogado se coloca en una fuente de horno, con los pimientos por encima, unas nueces de mantequilla y el queso. Se pone a gratinar durante 8 minutos y se sirve.

Las Aves

Brochetas de champiñones y pollo

Ingredientes:

- 12 champiñones.
- 4 palos de brochetas.
- 8 tira de bacon.
- Sal.
- Aceite de oliva.
- 2 pechugas de pollo.
- Pimienta.
- 4 pimientos verdes en tiras.

Elaboración:

1. Hacemos cuatro brochetas, intercalando champiñones ya limpios, trozos de bacon y taquitos de pechuga de pollo.
2. Las salpimentamos y ponemos a la plancha con un chorrito de aceite, dándoles la vuelta cada tres minutos.
3. Cuando las brochetas estén hechas, se sirven acompañadas de tiras de pimiento verde frito.

Codornices escabechadas

Ingredientes:

- 8 codornices limpias.
- 2 zanahorias.
- 2 cebolletas o cebollas.
- 2 dientes de ajos.
- 1 vaso de vino blanco.
- Vinagre de vino.
- Sal.
- Aceite.
- 2 ¢ 3 hojas de laurel.

Elaboración:

1. En un recipiente, con un chorro de aceite, se ponen a rehogar las codornices limpias, condimentadas y atadas para evitar que se despedace.
2. Cuando estén doradas, se rehogan las cebolletas y las zanahorias, cortadas en juliana, y los dientes de ajo. Se añade después el vino blanco, el laurel, un chorro de vinagre y el agua cubriéndolo las codornices.
3. Se dejan cocer a fuego suave durante media hora, con la cazuela tapada. Pasado este tiempo, se sacan las codornices y se sirven con salsa. El plato se puede acompañar con puré de patatas, puré de manzana y puré de ciruelas pasas.
4. Este plato se puede comer tanto frío como caliente y se pueden guardar las codornices en su jugo para usarlas posteriormente.

Codornices fritas

Ingredientes:

- 4 codornices.
- 400 gramos de champiñones.
- 4 dientes de ajo.
- 3 cebollas.
- Un chorro de vinagre.
- Medio vaso de granadina.
- 1 cucharada de azúcar.
- Sal.
- Aceite.
- Perejil picado.

Elaboración:

1. Se limpian los champiñones y se filetean. Se pican dos dientes de ajo y una cebolla y se ponen a pochar en una cazuela, con un poco de aceite. Se añaden los champiñones y se rehoga todo, a fuego lento durante quince minutos aproximadamente. Se le pone perejil picado y se reserva.
2. Se cortan en juliana las demás cebollas y se rehogan en aceite. Cuando están doradas se añade el azúcar, el vinagre y la granadina y se reserva.
3. Se parten las codornices por la mitad, se salan y se fríen en aceite muy caliente, con dos ajos enteros. Deben quedar tostaditas por fuera y jugosa por dentro.
4. En una fuente de servir se pone la fritada de champiñones. Encima de la fritada se colocan las codornices fritas y el plato se adorna con la cebolla confitada.

Codornices con pimientos verdes

Ingredientes:

- 8 codornices.
- 8 pimientos verdes grandes.
- Sal.
- 8 lonchas de bacon finas.
- 300 gramos de arroz blanco cocido.
- 1 vasito de brandy.
- 1 vaso de caldo.

Elaboración:

1. Desplumamos las codornices y las vaciamos de asaduras e intestinos. Se sazonan, se envuelven en las lonchas de bacon y se meten dentro de cada uno de los pimientos.
2. En una cazuela ponemos a rehogar los pimientos rellenos, con un chorro de aceite por encima. Se añade el brandy y se flambea hasta que se queme todo el alcohol.
3. Se agrega entonces el caldo y se deja que cueza hasta que los pimientos estén tiernos, 40 minutos aproximadamente, aunque a los diez minutos de cocción se les da la vuelta.

4. Se sirven acompañados de arroz blanco salteado en aceite. Si lo desea, se puede ligar el caldo con fécula y salsear.

Muslos de pavo al limón

Ingredientes:

- 4 muslitos de pavo.
- Una nuez de mantequilla.
- 1 vaso de vino blanco.
- 1 limón.
- Aceite.
- 200 gramos de aceitunas negras.
- Una pizca de tomillo picado.
- 2 cebolletas o cebollas.
- Sal.
- Harina.
- Pimienta.
- 5 dientes de ajo.
- Perejil picado.

Elaboración:

1. Se cortan los muslos en tres trozos se salpimentan y se fríen junto con dos dientes de ajo enteros y pelados. Aparte, con una nuez de mantequilla y un poco de aceite, se sofríe el resto de los ajos, fileteados, y la cebolleta picada.
2. Incorporamos el pavo y la harina, rehogamos y añadimos las aceitunas, la piel de limón en juliana, el vino blanco y el zumo de limón.
3. Se cuece todo junto unos veinte minutos, más o menos, añadiendo un poco de agua si fuera necesario. Debe quedar con poco jugo. Por último se adorna con perejil picado.

Muslos de pavo estofado

Ingredientes:

- 4 muslos de pavo.
- 2 puerros pequeños.
- 1 tomate.
- Aceite.
- Sal.
- 2 zanahorias pequeñas.
- 1 pimienta verde.
- 1 cebolla.
- Un vaso de vino blanco.
- Mantequilla.

- 12 ciruelas pasas.

Elaboración:

1. Limpiamos y picamos los puerros, el tomate, la zanahoria, el pimiento verde y la cebolla. Pochamos todo en una sartén, con un buen chorro de aceite.
2. Transcurridos 10 minutos, añadimos el pavo y lo rehogamos unos cinco minutos más. A continuación, vertemos el vino y lo dejamos que reduzca. Realizada esta operación, cubrimos con agua y probamos de sal. Dejamos cocer a fuego lento hasta que este echa.
3. Tardar una hora y media. Retiramos el pavo y lo colocamos en una fuente. La salsa la pasamos por el pasapure. Las ciruelas las salteamos con mantequilla y las incorporamos a la salsa con el pavo.

Muslos de pollo picantes

Ingredientes:

- 4 muslos de pollo.
- 2 dientes de ajo.
- 2 tomates.
- 3 patatas medianas.
- Media guindilla.
- 12 aceitunas negras.
- 1 vaso de vino blanco.
- Perejil picado.
- Aceite y Sal.

Elaboración:

1. Sazonamos los muslos de pollo, los freímos y se reserva. En una cazuela, con un poco de aceite, se ponen a pochar el tomate, el ajo picado y la guindilla. Cuando estén ligeramente dorados, añadimos el pollo y las aceitunas deshuesadas y fileteadas.
2. Se rehoga todo y, a continuación, incorporamos el vino blanco. Rectificamos de sal y añadimos el perejil picado.
3. Lo dejamos a cocer a fuego suave hasta que el vino se haya evaporado, en unos diez minutos aproximadamente.
4. Freímos las patatas en rodajas y se añaden al pollo. Se coloca todo en una fuente y se mete en el horno, unos diez minutos aproximadamente, a unos 180 grados. Lo sacamos del horno y servimos.

Muslos de pollo rellenos

Ingredientes:

- 4 muslos de pollo deshuesados.

La Buena Cocina para estudiantes de Carlos Arguiñano

- 4 lonchas de jamón curado.
- Sal.
- 4 lonchas de queso.
- 5 patatas medianas.
- 1 cebolleta.
- Aceite.
- 1 pimiento verde.
- Pimienta.

Elaboración:

1. Se salan los muslos de pollo, se rellenan con el jamón, se enrollan y se cierran con palillos.
2. Las patatas peladas se cortan en lonchas de medio centímetro y se colocan en el fondo de una placa de horno, poniendo encima la cebolla y el pimiento cortados en juliana. Encima se colocan los muslos de pollo se salpimientan y se le agrega aceite y un vaso de agua.
3. Se mete la placa en el horno, a 180 grados, durante unos 40 minutos. Si se queda seco, se le pone más agua. Si la salsa queda muy ligera, se puede ligar con fécula.

Pechuga a la florentina

Ingredientes:

- 1 pollo de un kilo.
- 60 gramos de mantequilla.
- Medio vaso de vino blanco.
- 1 litro de agua.
- Medio kilo de espinacas hervidas.
- 4 cucharadas de queso parmesano rallado.
- Perejil.
- Sal.
- Pimienta.
- Medio litro de bechamel.

Elaboración:

1. Se funde la mitad de la mantequilla en una cazuela y en ella se dora el pollo troceado. Se añade el vino blanco, la sal y el agua y se deja que cueza a fuego lento durante media hora.
2. Las espinacas, limpias, cocidas y troceadas, se saltean en una sartén, con la mantequilla sobrante, y se colocan en el fondo de una fuente resistente al calor. Sobre ellas se pone el pollo y se cubre el conjunto con bechamel.
3. Se espolvorea con queso rallado y se mete en el horno a gratinar. Cuando adquiera un tono dorado, se saca y se sirve.

Pechuga de pavo en salsa

Ingredientes:

- 2 pechugas de pavo.
- 3 peras.
- 600 gramos de espinacas cocidas.
- 100 gramos de mantequilla.
- Sal.
- Pimienta.
- 2 ajos.
- Medio vaso de vino de Madeira.
- Medio vaso de brandy.
- Medio vaso de nata líquida.
- Aceite.
- Perejil picado.

Elaboración:

1. Las peras se cortan en cuatro o seis trozos y se le quitan las pepitas. Se fríen en una sartén, con un poco de mantequilla, hasta que estén tiernas.
2. El vino de Madeira, el brandy y la nata se ponen a reducir en un cazo, a fuego lento. Si es necesario, la salsa se liga con fécula. Se pone a punto de sal, se espolvorea con perejil picado y se reserva.
3. Las pechugas, fileteadas y salpimentadas, se fríen junto con el ajo en tacos. Las espinacas se saltean con un chorrillo de nata y se colocan en el fondo de una fuente. Sobre las espinacas se colocan las pechugas y se salsea el conjunto. Una vez en la mesa, el plato se acompaña con las peras.

Pechuga de pollo agridulce

Ingredientes:

- 4 pechugas de pollo.
- Un cuarto de litro de caldo.
- 3 cucharadas de harina de maíz.
- Pimienta.
- 100 gramos de vinagre.
- Aceite.
- Sal.
- Azúcar.

Elaboración:

1. Las pechugas se limpian, se salpimentan y se fríen en aceite hirviendo hasta que estén bien doradas. Una vez fritas, se reservan.
2. Caramelizamos el azúcar y le añadimos el vinagre, el caldo y un poco de pimienta rosa o verde. Para ligar la salsa le agregamos harina de maíz disuelta en agua y dejamos que espese.

3. Las pechugas, cortadas en filetes, se incorpora a la salsa y las dejamos reposar un minuto. Se sirven acompañadas de pimientos morrones, setas o una ensalada.

Pichones asados al vino tinto

Ingredientes:

- 4 pichones.
- 2 vasos de vino tinto.
- Sal.
- Mantequilla.
- Caldo de carne.
- 80 gramos de foiegras.
- Aceite.
- Patatas panaderas.
- Ajo.

Elaboración:

1. Los pichones, sazonados y con un diente de ajo dentro, los ponemos en una cazuela y los metemos en el horno, a 200 grados, durante diez minutos.
2. Pasado este tiempo, retira los pichones y en la misma cazuela ponemos mantequilla, el foiegras en trozos, el vino tinto y medio vaso de caldo, y hacemos que reduzca a fuego fuerte.
3. Mientras tanto limpiamos los pichones de tal forma que nos queden mitades limpias de huesos. Los esqueletos o carcazas los agregamos al caldo que est reduciendo para darle más sabor. En unos diez minutos la salsa estará lista.
4. Calentamos los pichones, los salseamos y los presentamos en la mesa con unas patatas panaderas hechas en el horno.

Pollo a la canela

Ingredientes:

- 1 pollo de kilo y medio aproximadamente.
- 1 cucharada de canela en polvo o en rama.
- 4 dientes de ajo.
- 1 vaso de vino tinto.
- 1 cucharadita de harina.
- Aceite.
- Perejil.
- Pimienta.
- Sal.

Elaboración:

1. El pollo se trocea, se salpimenta y se pone a freír.

2. Cuando haya tomado color se añaden los dientes de ajo enteros, el perejil picado y la harina. Se rehoga y se cubre con agua.
3. Se deja cocer a fuego suave aproximadamente unos 20 minutos. Pasado ese tiempo, se añade la canela y el vino tinto y se mantiene cociendo unos 10 minutos, hasta que quede hecho.

Pollo asado con tomate

Ingredientes:

- 1 pollo de 1.200 gramos.
- 4 tomates.
- Sal gorda.
- 2 dientes de ajo.
- Aceite.
- 1 cucharada de mostaza.
- Orégano.
- 1 vaso de vino blanco.
- Pimienta negra.
- Vinagre.

Elaboración:

1. En primer lugar se prepara un majado con mostaza, cuatro granos de pimienta negra, los ajos y el vinagre. Se pone dicho majado en la placa del horno y sobre el se coloca el poco, limpio y salado.
2. Se unta el interior del pollo con mostaza y a su alrededor se ponen los tomates, previamente pinchados, para que suelten su jugo y se mezcle con el del pollo.
3. Metemos la placa en el horno, a 180 grados, durante una hora. A la media hora se agrega el vaso de vino blanco y el orégano. Posteriormente, si se aprecia que el pollo sé esta quedando seco, se le puede añadir agua o caldo de verdura.
4. Cuando este asado y para servir, se pelan los tomates, se trocea el pollo y se baña con el caldo que hay en la placa.

Pollo estofado de Las Palmas

Ingredientes:

- 1 pollo.
- 2 cebollas.
- 1 cabeza de ajo.
- 1 hoja de laurel.
- Sal.
- 1 cucharada de pimentón dulce.
- 1 vaso de vino tinto.
- Aceite.

La Buena Cocina para estudiantes de Carlos Arguiñano

- 2 cucharadas de manteca.
- 4 patatas medianas.

Elaboración:

1. El pollo, troceado, se sofríe en manteca, se le agregan las cebollas picadas, los ajos, el pimentón, el laurel y el vino, y se deja cocer unos treinta minutos aproximadamente.
2. La patata, peladas y troceadas, se fríen en aceite hasta que estén doradas.
3. Se saca el pollo de la cazuela, se cuele la salsa y se le agregan las patatas fritas. Por último, se vuelve a incorporar el pollo y se deja que de un hervor.

Pollo en escabeche

Ingredientes:

- 6 pechugas de pollo (filetes).
- 1 vaso de vino blanco.
- Sal.
- 1 vaso de vinagre de Jerez.
- Un cuarto de litro de caldo.
- 1 cebolla.
- Pimienta.
- 1 pimiento verde.
- 1 zanahoria.
- 1 hoja de laurel.
- 1 escarola.
- Aceite.

Elaboración:

1. Se pican la cebolla, el pimiento y las zanahorias, se le añade la hoja de laurel y una pizca de sal y se pone todo a rehogar en una cazuela con un chorro de aceite, durante diez minutos. Aparte, se salpimientan las pechugas de pollo y se doran en una sartén, con un poco de aceite.
2. A la cazuela donde están las verduras rehogadas incorporamos el vinagre, el vino, el caldo, las pechugas de pollo ya doradas y unos granos de pimienta negra. Se deja cocer durante 15 minutos, se retira del fuego y se deja macerar veinticuatro horas.
3. Para servir, se trocean las pechugas y se colocan en el plato. A su lado se ponen las hojas de escarola limpias. Se aliña todo con las verduritas rehogadas y el escabeche de la cazuela. Este es un plato que se sirve frío.

Pollo con guisantes

Ingredientes:

- 1 pollo mediano.
- 2 cebolletas o cebollas.
- 3 dientes de ajo.
- 1 zanahoria.
- 1 vaso de caldo de carne.
- Sal.
- 2 cucharada de harina.
- 250 gramos de guisantes.
- Aceite.
- Pimienta.
- Perejil picado.

Elaboración:

1. El pollo se corta en trozos medianos, se salpimenta y se fríe en abundante aceite, con tres dientes de ajo. Cuando este frito se saca de la sartén y se reserva.
2. En otra sartén, con un chorro de aceite de freír el pollo, se pochan la cebolla y la zanahoria muy picadita.
3. Cuando estén bien doradas, se añade la harina, se rehoga un poco y se le agrega el pollo frito, el caldo, los guisantes y medio vaso de agua. Se deja guisar durante treinta minutos.
4. Pasado este tiempo, se separa el pollo de la salsa, se pasa esta por el chino, se vuelca sobre el pollo y se espolvorea con perejil picado.

Las Carnes

Albóndigas con champiñones

Ingredientes:

- 2 huevos.
- Sal.
- Pimienta.
- 15 gramos de miga de pan remojada en leche.
- 500 gramos de champiñones.
- 1 cebolla.
- Harina.
- Aceite.
- 1 vaso de salsa de tomate.
- 1 vaso de vino blanco.

Para el Picadillo:

- 250 gramos carne de cerdo.
- 250 gramos carne de ternera.
- 1 loncha de tocino.
- 1 loncha de jamón.

Elaboración:

1. Mezclamos bien la carne con los huevos, la sal, la pimienta y la miga de pan. Se forman las albóndigas, se pasan por harina y se fríen.
2. Mientras tanto, en otra cazuela se fríe la cebolla picada y se le añade la salsa de tomate. Se rehoga bien y se agregan las albóndigas fritas.
3. Por último, se añade el vino blanco y los champiñones limpios y troceados. Se rectifica de sal y se deja cocer a fuego suave durante media hora. Si es necesario, se añade agua.

Asado de conejo marinado

Ingredientes:

- 1 conejo.
- Agua o caldo.
- Roux.
- 1 puerro.
- Aceite.

Marinada:

- Medio litro de vino tinto.
- Media cebolla.
- 1 zanahoria.
- Sal.
- 4 cucharada de vinagre.
- 1 hoja de laurel.

- 1 pizca de tomillo.
- 5 granos de pimienta.

Elaboración:

1. Troceamos el conejo y lo salpimentamos. Picamos la cebolla y la zanahoria y las juntamos en un recipiente con el resto de los ingredientes de la marinada. Ponemos el conejo en dicha marinada y lo dejamos en el frigorífico unas doce horas.
2. Pasado este tiempo, ponemos el conejo y la marinada en una fuente refractaria y la metemos en el horno, a 180 grados, durante una hora y media.
3. Mientras se va haciendo, vigilamos para añadirle caldo o agua si hace falta. Sacamos la fuente del horno, retiramos los trozos de conejo, pasamos la salsa por el pasapure y la ligamos, si es necesario, con Roux. Roux es harina y mantequilla, en cantidades iguales, ligadas.
4. Por último, freímos en aceite un puerro cortado en tiras y lo ponemos como adorno.

Babilla de ternera mallorquina

Ingredientes:

- 1 kilo de babilla limpia.
- 1 vaso de vino blanco.
- 1 vaso de salsa de tomate.
- 1 cebolleta.
- 4 dientes de ajo.
- Aceite.
- Sal.
- Pimienta.
- 20 aceitunas deshuesadas.
- 30 uvas pasas.

Elaboración:

1. Atamos y salpimentamos la carne y la ponemos en una placa honda de horno. Ponemos encima la cebolleta picada, el ajo, la salsa de tomate, el vino y un chorro de aceite.
2. Lo metemos en el horno, a 180 grados, durante una hora, aproximadamente. Durante la cocción hay que ir añadiendo agua.
3. Sacamos la carne, le quitamos la cuerda y la cortamos en filetes. Colamos la salsa, la ponemos a calentar en un cazo, añadiéndole las aceitunas partidas por la mitad y las pasas y rectificando de sal.
4. Cuando la salsa esta en su punto, la vertemos sobre los filetes y servimos.

Brazo de ternera relleno

Ingredientes:

- 1 kilo de aleta de ternera.
- Medio pimiento morron.
- Tomillo.
- 1 cucharadita de harina.
- 1 vaso de vino blanco.
- Aceite.
- Sal.
- 2 cebolletas.
- 1 pimiento rojo asado y pelado.

Relleno:

- 200 gramos de carne picada.
- 100 gramos de jamón serrano picado.
- 2 dientes de ajo.
- 1 huevo.
- Sal y Pimienta negra.

Elaboración:

1. Limpiamos la aleta de grasas y la extendemos como si fuera un filete. Si es muy gruesa, se abre por la mitad.
2. Hacemos un amasado con carne picada, jamón, huevo, sal, pimienta y ajo picado. Extendemos esta masa sobre la aleta, la enrollamos, atamos y sazonamos.
3. Las cebollas picadas las ponemos a rehogar en una cazuela con un chorro de aceite. Metemos después la aleta y dejamos que se dore por todo los lados. Añadimos un poco de harina, tomillo, pimiento morron en tiras, vino blanco y caldo o agua, dejando que cueza a fuego suave, con la cazuela tapada, durante una hora, hasta que la carne este tierna.
4. Cuando la ternera est guisada, se saca de la cazuela, se corta en rodajas, se coloca en una fuente y se adorna con tiras de pimiento asado.

Carrillera de ternera

Ingredientes:

- 3 carrilleras.
- 1 cebolleta.
- 1 puerro.
- 10 granos de pimienta negra.
- Sal y Agua.
- 4 patatas medianas.
- Aceite.
- Tomillo.
- Caldo de las carrilleras.
- 2 dientes de ajo.

Elaboración:

1. Limpiamos las carrilleras de nervios y grasas y las ponemos en la olla a presión con la cebolleta, el puerro y el ajo. Añadimos agua y sal, las dejamos al fuego durante un cuarto de hora desde que empieza a girar la válvula.
2. Pelamos las patatas, cortamos en rodajas y las colocamos en la placa del horno. Las sazonamos y ponemos encima el ajo picadito, un chorro de aceite y un poco de caldo de las carrilleras. Las metemos en el horno, a 200 grados, durante 20 minutos.
3. Cortamos las carrilleras en rodajas y las colocamos encima de las patatas. Espolvoreamos con un poco de tomillo y lo metemos todo nuevamente en el horno, durante cinco minutos, para que terminen de cocerse las patatas.
4. Antes de servir las, si queremos salsa, la podemos hacer con unas patatas de las del horno y un poco de caldo.

Chuletas de cerdo con salsa de perejil

Ingredientes:

- 8 chuletas de cerdo.
- Aceite.
- Sal.
- Pimienta.
- Pimiento rojo.

Para la Salsa:

- 2 cucharadas de aceite.
- 1 cebolleta.
- 50 gramos de perejil en hojas.
- 1 vaso de caldo de carne.
- Medio vaso de nata líquida.
- Sal.

Elaboración:

1. Hacemos la salsa pochando en aceite la cebolleta picada y el perejil, también picado, añadiendo el caldo y la nata.
2. Lo dejamos cocer unos minutos y lo trituramos todo, pasándolo luego por el chino si se desea que la salsa quede más fina. Rectificamos de sal.
3. A continuación freímos las chuletas salpimentadas y las servimos acompañadas con la salsa en el fondo y unos pimientos rojos fritos.

Chuletas de cerdo en papillote

Ingredientes:

- 4 chuletas de cerdo.
- 2 manzanas golden.
- 2 lonchas de piña.
- Pimienta.
- Sal.
- Aceite.
- Media naranja.
- Medio limón.
- Papel de aluminio.

Elaboración:

1. Ponemos sobre la placa de horno una hoja grande de papel de aluminio, para más tarde hacer una bolsa o paquete hueco (papillote).
2. Hacemos una cama con las manzanas cortadas en lonchas finas. Sobre las manzanas colocamos pequeños triángulos de piña.
3. En una sartén, con unas gotas de aceite, doramos las chuletas de cerdo y las incorporamos a la placa de horno, poniéndolas encima de las frutas troceadas. Exprimimos la naranja y el limón y con su zumo regamos las chuletas. Salpimentamos y cerramos la hoja de papel de aluminio haciendo un paquete. Pondremos especial cuidado en doblar bien los bordes.
4. Metemos la placa en el horno, a 200 grados, durante 10-15 minutos y la sacamos. Rompemos la bolsa hecha con el papel aluminio y servimos las chuletas con la fruta de guarnición regadas con su propio jugo.

Chuletas rellenas

Ingredientes:

- 4 chuletas de cerdo de 2 cm. de grosor cada una.
- 4 lonchas de queso.
- 4 lonchas de jamón.
- 8 pimientos fritos.
- Patatas fritas.
- 2 dientes de ajo.
- Pan rallado.
- Aceite.
- Palillos.
- Sal.
- Pan rallado.

Elaboración:

1. Se abren las chuletas, desde el borde hasta el hueso, se sazona y se rellenan con una rodaja de jamón y otra de queso. Las pinchamos con el palillo para que no se abran.

2. Una vez que las chuletas están preparadas, se rebozan en pan rallado y se fríen a fuego lento en una sartén con aceite y dos dientes de ajo.
3. Se sirven acompañadas de una guarnición de patatas y pimientos fritos.

Chuletillas de cordero a la gabardina

Ingredientes:

- 16 chuletillas de cordero.
- 2 dientes de ajo picado y 2 enteros.
- Aceite.
- Sal.
- Salsa de tomate.

Pasta Orly:

- 3 claras de huevo montadas.
- 250 gramos de harina.
- 1 sobre de levadura.
- 3 yemas de huevo.
- Un cuarto de cava.
- Sal.

Elaboración:

1. En primer lugar, montamos las claras con una batidora y le añadimos harina, sal, levadura, las yemas y el cava, todo poco a poco, hasta conseguir el espesor deseado. Dejamos reposar una hora y obtendremos una excelente pasta Orly.
2. A continuación, salamos las chuletillas, las colocamos en una placa de horno y les ponemos por encima el ajo picado y unas gotas de aceite. Las metemos en el horno, a unos 200 grados, durante cinco minutos. Las sacamos y dejamos que se enfríen.
3. Rebozamos las chuletas con la pasta Orly y las freímos en una sartén, con abundante aceite caliente, con dos dientes de ajo enteros. Las escurrimos bien y las servimos acompañadas de salsa de tomate.

Conejo a la canela

Ingredientes:

- 1 conejo de kilo y medio.
- 1 palo de canela.
- 3 o 4 dientes de ajos.
- Medio vaso de caldo o agua.
- 1 vaso de vino tinto.
- Perejil picado.
- aceite.
- Sal.

La Buena Cocina para estudiantes de Carlos Arguiñano

- Pimienta.
- Fécula diluida en agua.
- Patatas rejilla.

Elaboración:

1. Se trocea el conejo, se salpimenta y se sofríe en un poco de aceite. Luego se añaden los ajos enteros y el vino.
2. A continuación, agregamos el caldo y la canela y dejamos que cueza una media hora, hasta que termine de hacerse.
3. Si es necesario, se puede añadir algo más de caldo. Si queda muy ligero, podemos agregarle un poco de fécula diluida en agua.
4. Por ultimo, se espolvorea con perejil picado, se salsea y se sirve acompañado de patatas rejillas.

Conejo con pisto

Ingredientes:

- 1 conejo.
- 1 cebolla.
- 2 tomates.
- 1 calabacín.
- 1 vaso de vino blanco.
- Sal.
- Aceite.
- Pimienta.
- 2 pimientos verdes.
- Perejil picado.

Elaboración:

1. Troceamos el conejo y lo salpimentamos. A continuación, lo doramos en una cazuela con un poco de aceite. Cuando este bien doradito, lo sacamos de la cazuela y lo reservamos.
2. En el mismo aceite rehogamos la cebolla y los pimientos picados en juliana. Cuando la cebolla este transparente, incorporamos el conejo y el vino y dejamos cocer cinco minutos.
3. Transcurrido este tiempo, lo cubrimos con agua y dejamos que hierva. Cuando lleve cociendo veinte minutos, añadimos el calabacín y el tomate en trozos. Lo dejamos cocer otros diez minutos y servimos.

Conejo en adobo

Ingredientes:

- 1 conejo.
- Aceite.
- 1 hoja de laurel.
- 4 dientes de ajo.
- Sal.
- Pimienta negra.
- 1 cebolla.
- Orégano.

Elaboración:

1. Limpiamos y troceamos el conejo. Lo salpimentamos y colocamos en una olla con tres partes de aceite de oliva y una de vinagre.
2. Añadimos la cebolla, el orégano, los ajos, el laurel, la pimienta y una pizca de sal.
3. Hecho esto, lo ponemos a cocer a fuego lento, con la cazuela tapada, durante media hora.
4. Esperamos a que enfríe y se sirve. Con este adobo, el conejo aguanta una semana en el frigorífico. También se puede congelar.

Conejo con setas de cardo

Ingredientes:

- 1 conejo de 1.200 gramos.
- Medio kilo de setas de cardo (u otras).
- 1 cebolleta.
- 1 pimiento verde.
- 1 tomate.
- 1 hoja de laurel.
- 1 toque de nuez moscada.
- 1 cucharadita de harina.
- Caldo o agua.
- Sal y Pimienta.

Elaboración:

1. Se pican el pimiento, el tomate y la cebolla y se ponen a sofreír en una cazuela, con un chorro de aceite.
2. Cuando esten suficientemente rehogados, se añade el conejo, troceado y salpimentado, las setas, bien limpias y sin tallos, y una cucharada de harina para que espese la salsa.
3. Rehogamos unos minutos y añadimos el laurel y la nuez moscada. Cubrimos con agua y dejamos que cueza durante 45 minutos. Antes de servir hemos de comprobar que el conejo este tierno. Adornamos, como siempre, con una ramita de perejil.

Conejo de monte en menestra

Ingredientes:

- 1 conejo.
- 2 cucharadas de harina.
- 1 cebolla.
- 1 zanahoria grande.
- 1 puerro.
- 1 pimiento morron.
- 4 alcachofas.
- Aceite
- 100 gramos de guisantes.
- 100 gramos de habas.
- 1 vaso de vino blanco.
- Sal.
- Tomillo.
- Pimienta.

Elaboración:

1. Picamos la cebolla, el pimiento, la zanahoria y el puerro y los ponemos a pochar en una cazuela, con dos cucharadas de aceite.
2. Mientras tanto, troceamos el conejo limpio, salpimentamos. Cuando las verduras empiecen a dorarse, añadimos el conejo y esperamos a que se ponga doradito. Entonces, agregamos la harina y el vino.
3. Cuando haya reducido el vino, echamos el agua. Nada más empezar a hervir es conveniente que quitemos la espuma. Rectificamos de sal y dejamos que cueza una hora y cuarto, vigilando que no se quede seco.
4. Transcurrida media hora, incorporamos las alcachofas limpias y troceadas en mitades, las habas y los guisantes. Dejamos hervir otros diez minutos y est listo para servir. A este plato le sienta de maravilla un buen vino tinto.

Cordero en salsa de choriceros

Ingredientes:

- Kilo y medio de cordero en trozos grandes.
- 2 dientes de ajo.
- 1 cucharada de vinagre.
- 2 vasos de caldo o agua.
- 2 cucharadas de puré de pimiento choricero.
- Fécula.
- Perejil picado.
- Purée de manzana.
- Aceite y Sal.

Elaboración:

1. Los ajos pelados se machacan en un mortero y se le añade un chorro de vinagre.

2. Los trozos de cordero se salan, se untan con el majado y se colocan en una placa de horno, con un chorro de aceite y el caldo o agua. El conjunto se mete en el horno, a unos 200 grados, durante una hora y cuarto. Si se queda seco, se le puede añadir agua. Una vez asado, el cordero se coloca en una fuente de servir.
3. La salsa de la placa se pone en una cazuela, se le quita la grasa y se le añade el purée de pimientos. Si la cantidad de salsa no es suficiente, se puede añadir un poco de caldo. Se rectifica de sal, se liga con un poco de fécula, se espolvorea con perejil picado y se salsea el cordero. Se sirve con purée de manzana.

Conejo con bacon

Ingredientes:

- 1 conejo de 1.200 gramos en trozos.
- 100 gramos de bacon.
- Pimienta.
- 1 kilo de tomate maduros pelados.
- 3 zanahorias.
- Ajo.
- Sal.
- 2 cebolletas o cebollas.
- 1 vaso de agua.
- Aceite.
- 1 vaso de vino.
- 1 vaso de caldo.

Elaboración:

1. En una cazuela, y un poco de aceite, se dora el conejo, salpimentado, con la cebolla y cuatro o cinco dientes de ajo picados.
2. Se añade después el bacon, la zanahoria en rodajas y el tomate troceado. Se rehoga y se agrega un vaso de agua, el caldo y otro de vino blanco.
3. Se deja cocer media hora aproximadamente, hasta que el conejo este echo, y se sirve.

Cordero al chilindron

Ingredientes:

- 1 kilo de cordero troceado.
- 1 cebolla.
- 1 pimiento verde.
- Vinagre.
- 3 diente de ajo.
- 2 tomates.
- 1 cucharada de purée de pimiento choricero.

La Buena Cocina para estudiantes de Carlos Arguiñano

- 1 vaso de vino blanco.
- Caldo.
- Harina.
- Aceite y Sal.

Elaboración:

1. En una cazuela con aceite se ponen a pochar la cebolla, el ajo y el tomate finamente picados.
2. Pasar el cordero por harina y freírlo en una sartén con aceite. Añadir la verdura pochada, el vino y el purée de pimiento choricero, cubrir con el caldo, probar de sal y dejar cocer a fuego muy suave.
3. Tardar unos treinta minutos o algo más en hacerse. Cuando esta a punto, añadir un majado de ajo y vinagre.

Costilla de ternera asada

Ingredientes:

- 1 kilo de costilla de ternera de leche.
- 3 dientes de ajo.
- Sal marina.
- 1 cucharadita de perejil picado.
- Un cuarto de vinagre.
- Medio vaso de aceite virgen.

Guarnición:

- Patatas fritas.
- Pimientos de piquillo.
- Aceite y Sal.

Elaboración:

1. Se pelan los dientes de ajo y se machacan con la sal y el perejil. Se le añade sal y vinagre y se mezcla todo bien.
2. Se sala la costilla con sal marina y se coloca en la placa. Se baña con el majado y se mete en el horno, a unos 180 grados, durante unos veinte minutos. No es necesario, pero se puede añadir agua durante el asado, si se observa que se seca.
3. Se fríen los pimientos a fuego lento y se salan. Por último, se fríe la costilla, se salsea con el jugo de la placa y se sirve acompañada de la guarnición.

Costillar de cordero al romero

Ingredientes:

- 1 costillar de cordero de 1.300 gramos.
- 4 cucharadas de aceite.
- 1 rama de romero fresco.
- 1 vaso de agua.
- Medio vaso de vino blanco.
- 2 dientes de ajo.
- 1 cucharada de vinagre.
- Perejil picado.
- Sal.
- 300 gramos de coles de Bruselas.

Elaboración:

1. Salamos el costillar, lo rociamos con aceite y lo metemos en el horno, a 160 grados, durante diez o quince minutos, dándole la vuelta.
2. Con la ayuda de la batidora hacemos una mezcla de romero picado, agua, vino blanco, ajos, vinagre y perejil.
3. Añadimos esta mezcla al cordero y lo dejamos en el horno unos cuarenta minutos mas, rociándolo con su jugo de vez en cuando.
4. Para la guarnición, salteamos las coles de Bruselas una vez cocidas y las servimos acompañando al cordero.

Escalopes de buey al vapor

Ingredientes:

- 4 filetes de contra.
- 4 zanahorias.
- Media cebolla.
- Aceite de oliva.
- 3 puerros.
- 1/4 de coliflor.
- 2 tomates.
- 4 cucharadas de vinagre.
- Harina de maíz.
- 1 hoja de laurel.
- Pimienta.
- Perejil picado y Sal.

Elaboración:

1. En el fondo de la vaporera ponemos dos litros de agua, una hoja de laurel, un puerro, media cebolla, cuatro granos de pimienta negra y una zanahoria. Dejamos cocer media hora.

2. En la rejilla ponemos la coliflor, dos tomates, la parte blanca del puerro y la zanahoria. Estos dos últimos ingredientes, cortados en juliana. Cocemos al vapor durante 8 minutos.
3. Salpimentamos los filetes y los colocamos en la rejilla sobre las verduras. Dejamos cocer al vapor entre 5 y 10 minutos.
4. En una sartén ponemos a reducir un chorrito de vinagre y un poco de caldo de la vaporera. Una vez reducido, lo ligamos con harina de maíz y espolvoreamos con perejil picado.
5. Servimos la carne con las verduras y salseamos. A las verduras podemos darle un último toque con un chorrito de aceite de oliva.

Escalopines a la mantequilla de limón

Ingredientes:

- 8 escalopines de pechuga de pollo (4 pechugas).
- 4 nueces de mantequilla.
- Media cucharada de harina de maíz refinada.
- El zumo de un limón.
- 1 vaso de caldo.
- Aceite.
- Perejil picado.
- Patatas y zanahorias torneadas.
- Sal y Pimienta.

Elaboración:

1. Se salpimentan los escalopines y se doran, vuelta y vuelta, en una sartén, con un poco de aceite, y se reservan.
2. En la misma sartén se funde la mantequilla y se le agrega el zumo del limón y el caldo. Se deja reducir unos minutos.
3. A continuación se agregan los escalopines, dejando que se hagan durante un par de minutos. Pasado este tiempo, se añade la harina de maíz diluida en un poco de agua fría para que ligue la salsa.
4. Los escalopines se sirven salseados, acompañados de patatas y zanahorias, torneadas y cocidas al vapor en una vaporera con agua y sal, y salteadas en un poco de mantequilla. La guarnición se espolvorea con perejil picado.

Filete sorpresa

Ingredientes:

- 4 filetes de ternera bien estirados.
- 4 lonchas de jamón curado.
- 4 lonchas de queso graso.
- Aceite.

La Buena Cocina para estudiantes de Carlos Arguiñano

- 2 cucharadas de piñones.
- 30 gramos de queso rallado.
- Sal.
- Un cuarto de vino blanco.
- 2 cucharadas de tomate.
- Pimienta.
- Medio kilo purée de patata.
- Perejil picado.

Elaboración:

1. Se extienden los filetes, se aliñan con sal y pimienta y se cubren con una loncha de queso.
2. El jamón se pica y se mezcla con el queso rallado, el perejil y la mitad de los piñones. Esta mezcla se distribuye sobre los filetes que, a continuación, se enrollan y se atan, o bien se cierra con palillos.
3. Los rollos se fríen a fuego suave, tres o cuatro minutos para que se hagan bien por dentro y no se quemen. Una vez fritos, se le quitan las cuerdas y se reservan.
4. En la misma sartén, pero dejando un poco de aceite, se pone el vino blanco, el tomate y el resto de los piñones, y se deja cocer hasta que la salsa se espese.
5. Los filetes se salsean y se sirven con purée de patata, condimentado con un chorro de aceite crudo.

Flamenquines

Ingredientes:

- 4 filetes de cerdo.
- 4 loncha de jamón serrano.
- Harina.
- Huevo.
- Pan rallado.
- Aceite.
- Patatas chips o paja.

Elaboración:

1. Los filetes, cortados muy finos, se extienden, se salpimientan, se cubren con una loncha de jamón cada uno y se enrollan. Se atan con un cordel o se cierra con un palillo.
2. A continuación, se pasan por harina, huevo batido y pan rallado y se fríen, a fuego fuerte al principio, para que se doren, y a fuego suave después, para que se hagan bien por dentro.
3. Se sirven cortando los rollos en lonchas. Sobre ellas colocamos las patatas y, por último, se pone encima un poco de jamón serrano picado. Este es un plato típico de Andújar, sencillo y rico, rico, rico.

Hígado de ternera mechado

Ingredientes:

- 500 gramos de hígado en un trozo, mechado con bacon.
- Aceite.
- 1 zanahoria.
- 24 uvas.
- 1 vaso de vino blanco.
- 1 cebolla.
- 1 vaso de caldo de carne.

Elaboración:

1. En una cazuela baja, con aceite, doramos el hígado, con cuidado de que no se pase y pierda su jugo. Cuando este bien doradito por todos los lados, se retira y reserva.
2. En el mismo aceite se ponen a rehogar la cebolla y la zanahoria picadas. Cuando est n doradas se agrega el hígado y el vino y se deja cocer durante cinco minutos.
3. En ese momento se añade el caldo y se deja que todo cueza quince minutos más. Se saca el hígado, se añaden las uvas y se dejan cocer otros cinco minutos.
4. Se retiran las uvas, se liga la salsa y se pasa por el chino El hígado se trocea y se sirve con la salsa y las uvas.

Lengua de ternera con salsa de berros

Ingredientes:

- 8 filetes de lengua cocida.
- 2 huevos.
- Harina.
- Aceite y Sal.

Salsa de berros:

- 1 cucharada de berros picados.
- Medio litro de nata.
- Medio litro de caldo de carne.

Elaboración:

1. Preparamos la salsa poniendo en una cazuela la nata, el caldo y los berros muy picaditos. Sazonamos y dejamos que cueza a fuego lento. Sabremos que est en su punto cuando este espesa porque buena parte del agua se haya evaporado.
2. Por otra parte, salamos y rebozamos en harina y huevo batido los filetes de lengua cocida. Los freímos en abundante aceite muy caliente y escurrimos.
3. Para servir, colocamos en el fondo del plato la salsa de berros y encima los filetes de lengua. Adornamos con unas hojas de berros bien limpias.

Lomo de cerdo con piña

Ingredientes:

- 400 gramos de lomo.
- Media piña.
- 1 copita de Jerez.
- Aceite.
- Pimienta.
- 75 gramos de nata.
- 1 taza de caldo.
- Sal.

Elaboración:

1. El lomo se pone a dorar en una cazuela con aceite, sal y pimienta. Añadimos el caldo y la piña en trozo y lo metemos en el horno durante media hora. Retiramos de la cazuela el lomo y la piña.
2. Volvemos a colocar la cazuela en el fuego, agregamos la nata y dejamos cocer un par de minutos.
3. Cortamos el lomo en lonchas y lo salseamos. Adornamos con la piña, la ramita de perejil y - buen provecho !.

Molleja de cerdo al ajillo

Ingredientes:

- 300 gramos de mollejas.
- 3 dientes de ajo.
- Harina.
- Aceite.
- Perejil picado y Sal.

Elaboración:

1. Limpiamos las mollejas de telillas y grasas, las troceamos y salpimentamos. Las pasamos por harina, rebosándolas bien.
2. En una sartén ponemos aceite y añadimos el perejil picado. Luego incorporamos el ajo picado y las mollejas. Freímos durante dos minutos, moviéndolas bien, procurando que no se queme el ajo, y salpimentamos.
3. Cuando esten doradas, las ponemos en un plato y las espolvoreamos con perejil picado. Si se quiere completar más el plato, se puede poner huevo revuelto.

Patatas de cordero a la alavesa

Ingredientes:

- 16 patitas de cordero.
- 2 pimientos choriceros.
- 1 guindilla.
- 1 cabeza de ajos.
- Zanahoria.
- Laurel.
- Pimienta.
- Media cebolla.
- Sal.

Salsa:

- 2 cebollas.
- 4 pimientos choriceros.
- 2 pimientos verdes.
- Aceite.
- 2 dientes de ajo.
- Medio litro de salsa de tomate.
- Vino blanco.
- Pimentón.
- Harina.

Elaboración:

1. Las patatas de cordero, con el resto de los ingredientes, se ponen en una olla, se cubren de agua y se dejan cocer durante veinte minutos, si es una olla de presión, o una hora, si es una olla normal. Una vez cocidas, se sacan y se colocan en un plato.
2. Mientras las patatas cuecen, se hace la salsa. En una sartén, con aceite, se ponen la cebolla y el pimiento verde picados y dos dientes de ajo pelados. Se rehogan hasta que tomen color.
3. En ese momento se añade la harina y el pimentón y se rehoga un poco. Inmediatamente se agrega el vino, la carne de los pimientos choriceros, un poco de caldo de la cocción y el tomate.
4. El conjunto se deja cocer 45 minutos, aproximadamente, a fuego suave. La salsa se pasa por el chino y con ella se bañan las patatas ya cocidas y escurridas.

Riñoncitos fritos

Ingredientes:

- 2 riñones de vaca.
- Vinagre.
- 3 cebollas.
- 3 dientes de ajo.
- Medio vaso de vino blanco.

- Sal.
- Aceite.
- Perejil picado.

Elaboración:

1. Los riñones se limpian de grasa, se cortan en dados y se sumergen en agua hirviendo, con vinagre, durante media hora. Pasado este tiempo, se escurren y se salan.
2. La cebolla y el ajo se pochan en una sartén, con un poco de aceite, y antes de que se doren se agregan los riñones troceados y el vino.
3. Se tapa la sartén y se deja que el conjunto cueza, a fuego lento, unos veinte minutos o media hora. Si la salsa queda ligera se liga con fécula diluida en agua. Antes de servir, se le pone perejil picado.

Sesos con salsa de tomate

Ingredientes:

- 2 sesos de ternera.
- Harina.
- Huevo.
- Aceite.
- Salsa de tomate.
- 3 dientes de ajo.
- Vinagre.
- 2 patatas.
- Sal.

Elaboración:

1. Los sesos, limpios de impurezas y telillas, se cuecen suavemente en agua con sal y vinagre, junto con unas verduras si se desea.
2. Una vez que estén fríos, se sazonan, se pasan por harina y huevo y se fríen en aceite, con tres dientes de ajo enteros.
3. La salsa de tomate se calienta y se pone en el fondo de una fuente. Encima se colocan los sesos, acompañados de patatas fritas muy finas, y se sirven.

Solomillo a la normanda

Ingredientes:

- 4 filetes de solomillo.
- 200 gramos de champiñones.
- Aceite.
- Pimienta.
- 1 cebolleta o cebolla.

- Medio vaso de Sidra.
- Purée de patatas y manzanas.
- 1 cucharada de harina.
- Sal.

Elaboración:

1. Los filetes se salpimientan, se doran en aceite y se reservan. En el mismo aceite se ponen a pochar la cebolleta picada y los champiñones limpios y fileteados, con un poco de sal.
2. Cuando esten pochados se agrega la harina y se rehoga. A continuación se añade la sidra, dejándolo todo a fuego lento durante unos minutos.
3. Se agregan los filetes y se les da un hervor. Luego se ponen en un plato y se salsean, sirviéndolos con purée de patatas y manzanas. El purée se condimenta con un chorrito de aceite.

Solomillo de cerdo con berenjenas

Ingredientes:

- 700 gramos de solomillo.
- 1 berenjena.
- Pan rallado.
- Harina.
- Aceite.
- Sal.
- Pimienta.

Salsa:

- 1 vaso de caldo de carne.
- Medio vaso de brandy.
- 1 vaso de vino de Jerez u Oporto.
- Un trozo de mantequilla.
- Perejil picado.
- Sal.

Elaboración:

1. En una cazuela se pone la mantequilla, el caldo de carne el brandy, el Jerez u Oporto y la sal, y se deja que reduzca a fuego lento, hasta que la salsa espese. Si queda ligera se puede ligar con fécula. Se espolvorea con perejil picado.
2. La berenjena, cortada en lonchas, condimentada y pasada por harina, se fríe, se escurre y se coloca en una fuente de servir.
3. El solomillo, cortado en filetes, se salpimenta, se pasa por pan rallado y se fríe. Una vez frito, se coloca en una fuente de servir, junto con las berenjenas. Por ultimo, se salsea con la salsa bien caliente.

Redondo de ternera a la jardinera

Ingredientes:

- 1 kilo de redondo.
- 2 cebollas medianas.
- 2 tomates.
- Perejil picado.
- 2 puerros.
- 2 zanahorias cocidas.
- Sal.
- 4 alcachofas cocidas.
- 100 gramos de guisantes cocidos.
- 100 gramos de habas cocidas.
- Medio kilo de purée de patata.
- Aceite.

Elaboración:

1. Se sala el redondo y se coloca en una placa de horno honda, cubierto con la cebolla, el tomate y el puerro picados. Añadir aceite, agua y vino y meterlo en el horno, a unos 180 grados, durante una hora. Durante el tiempo de la cocción, si hace falta, se añade agua.
2. Sacar el redondo a un plato y reservarlo. La verdura, con su líquido, se pasa por el pasapure y se pone en una cazuela. Cortar el redondo en lonchas y ponerlas a la cazuela. Si hay poca salsa, añadir agua o caldo, probar de sal y ligarla con fécula.
3. A la cazuela se agrega la zanahoria cocida y troceada, las alcachofas, los guisantes y las habas. Espolvorearlo de perejil y acompañarlo de purée en el plato.

Carajaca

Ingredientes:

- 750 gramos de hígado de vacuno.
- 1 cucharada de orégano.
- 4 dientes de ajo.
- Medio litro de mojo rojo.
- Aceite y Sal.

Mojo rojo:

- 1 cabeza de ajo.
- Media guindilla.
- Media cucharada de cominos.
- 1 cucharada de pimentón picante.
- 1 taza de aceite de oliva.
- Vinagre.
- Sal.

Elaboración:

La Buena Cocina para estudiantes de Carlos Arguiñano

1. En un mortero se majan los ajos, la guindilla remojada, los cominos y el pimentón. Después, añadir el vinagre y el agua y ligar bien.
2. Limpiar el hígado, cortarlo en cuadrados y colocarlos en un bol.
3. Majar el ajo con sal, añadir el orégano y el aceite, y verterlo sobre el hígado cortado, dejándolo reposar varias horas.
4. Sacar y pasar por la sartén. Acompañar con el mojo rojo y patatas troceadas, cocidas al vapor, o con un purée de patatas.

Calderillo de Bejar

Ingredientes:

- 1 kilo de carne de vacuno sin hueso (aguja o morcillo).
- Sal.
- 1 cebolla.
- 2 zanahorias.
- 1 tomate.
- 2 ajos.
- 1 Pimiento.
- Aceite.
- 1 guindilla.
- 4 patatas.
- Vinagre.

Elaboración:

1. Trocear la cebolla, la zanahoria, el tomate con piel, las patatas y el pimiento. Trocear también la carne como para estofar.
2. Poner todas las verduras en el fondo de una cacerola y, sobre ellas, la carne. Sazonar y añadir aceite y vinagre (un poco más de vinagre que de aceite). Añadir también la guindilla y el ajo.
3. Poner a cocer a fuego lento, con la cacerola tapada, mientras tanto, se doran las patatas en una sartén.
4. Cuando la carne este casi cocida, se prueba y se comprueba que tenga un ligero saborcito y un poco picante. Añadir las patatas fritas y esperar a que se termine de hacer. Servir caliente.

Entrecula al Oporto

Ingredientes:

- 1 kilo de entrecula (diafragma de vacuno).
- Medio vaso de vino blanco.
- 1 cebolleta.
- 1 puerro.
- 1 tomate.

- Medio vaso de vino tinto.
- Medio vaso de Oporto.
- 1 vaso de caldo.
- 1 nuez de mantequilla.
- Sal.
- Pimienta.
- Fécula.
- Purée de plátanos.

Elaboración:

1. En una olla a presión ponemos agua, sal, vino blanco, la verdura y la entrecula y hacemos que cueza, a fuego suave, durante veinte minutos. Una vez cocida y fría, cortamos la entrecula en filetes y la reservamos.
2. Para hacer la salsa, ponemos a derretir la mantequilla en una cazuela, agregamos los vinos tinto y Oporto y dejamos reducir unos minutos. Agregamos el caldo de la cocción y que siga reduciendo, a fuego suave, unos cinco minutos más. Probamos de sal y ligamos con fécula.
3. Para servir, ponemos el purée de plátano en el fondo del plato, las tajadas de entrecula encima y salseamos. Se puede acompañar con patatas rejilla, paja o normales fritas.

Carrilleras con salsa de queso

Ingredientes:

- 3 carrilleras de ternera.
- 1 cebolla.
- 1 puerro.
- 1 tomate.
- 100 gramos de queso Roquefort.
- Caldo de la cocción de las carrilleras.
- 1 vaso de nata líquida.
- Perejil picado.
- Aceite.
- Zanahorias cocidas.
- Sal.

Elaboración:

1. Limpiamos las carrilleras de nervios y otros tejidos y las ponemos a cocer en agua con sal, cebolla, puerro y tomate, durante una hora y cuarto. Colamos el caldo y reservamos la carne.
2. Ponemos el caldo en un cazo con el queso y la nata. Dejamos cocer quince minutos, aproximadamente, hasta que se espese la salsa.
3. Aparte, cocemos las zanahorias. Una vez cocidas las salteamos y las reservamos para guarnición.
4. Cortamos las carrilleras en lonchas y las cubrimos con la salsa espesa. Antes de servir, espolvoreamos con perejil picado y añadimos las zanahorias.

Solomillo de cerdo al Jerez

Ingredientes:

- 1 kilo de solomillo de cerdo.
- 2 vasos de Jerez.
- 1 rama de romero.
- Pan rallado.
- 200 gramos de tortellini cocidos.
- Sal.
- Aceite.
- 1 nuez de mantequilla.
- 2 plátanos.
- Pimienta.

Elaboración:

1. Se corta el solomillo en ocho filetes gruesos que se aplastan un poco con la pala del cuchillo. Se colocan en un cuenco, se cubren con vino de Jerez y se les agrega una rama de romero. Se tapan y se dejan macerar dos horas.
2. Transcurrido ese tiempo, se salpimientan, se envuelven en pan rallado y se fríen en aceite con una rama de romero.
3. Se colocan en un plato, acompañados de los tortellinis salteados con mantequilla. Si se quiere, se les puede añadir un poco de Jerez. El plato se adorna con plátanos fritos, abiertos por la mitad.

San Jacobo de solomillo

Ingredientes:

- 8 filetes de solomillo.
- 2 riñones de cordero.
- 8 lonchas de panceta.
- Aceite.
- Sal.
- Pimienta.

Elaboración:

1. Los filetes de solomillo se aplastan con la pala del cuchillo. Se cortan los riñones y se colocan entre los filetes de solomillo.
2. Cada uno de los bocadillos se envuelve a su vez con los filetes de panceta y se atan con una cuerda.
3. Los cuatro atados se fríen en aceite no muy caliente, durante tres o cuatro minutos por cada lado. Se sirven acompañados de patatas panaderas.

Revuelto de sesos

Ingredientes:

- 3 sesos de cordero.
- 2 manojos de ajetes.
- 1 berenjena.
- Sal.
- 8 huevos.
- Aceite.
- Harina.
- Pimienta negra.

Elaboración:

1. Se limpian bien los sesos y se cortan en rodajas. También se limpian los ajetes, se pican y se ponen a pochar en una sartén con un poco de aceite.
2. Cuando los ajetes están pochados, se añaden los sesos y se saltean, añadiéndoles sal y pimienta negra. Se dejan rehogar y se desgrasan.
3. Se cascan los huevos, se revuelven con los sesos y el conjunto se coloca en una fuente.
4. Las berenjenas se cortan en rodajas, se salan, se enharinan, se fríen y se colocan sobre el revuelto.

Ossobuco

Ingredientes:

- 4 rodajas de ossobuco.
- 3 cebollas.
- 4 zanahorias.
- 4 dientes de ajo.
- 10 granos de pimienta.
- 1 vaso de vino blanco.
- Sal.
- Aceite.
- 1 vaso de salsa de tomate.
- 2 vasos de caldo de carne.
- Fécula.
- 200 gramos de pasta cocida.

Elaboración:

1. Salamos la carne, la colocamos en una fuente honda de horno, le echamos un chorrito de aceite y la pimienta y la metemos en el horno, a 180 grados, durante media hora para que se dore.
2. Sacamos la fuente y añadimos las cebollas, los ajos y las zanahorias, -todo finamente picado-, el vino, el tomate y el caldo y lo volvemos a meter todo en el

- horno, otras dos horas y media, dándole la vuelta a la carne y vigilando que no se quede seca, para lo que le podemos añadir más agua.
3. Pasamos la salsa por la batidora y, si fuese necesario, se puede ligar con fécula. Rectificamos de sal.
 4. Servimos las rodajas de ossobuco, salseandolas y acompañadas con la pasta.

Mollejas con ajetes y huevos escalfados

Ingredientes:

- 10 ajetes.
- 300 gramos de mollejas (a poder ser de cordero).
- 4 huevos escalfados.
- aceite.
- Sal.
- Pimienta.
- 2 dientes de ajo.
- Harina.

Elaboración:

1. Los ajetes se limpian, se cortan en juliana y se reservan.
2. Las mollejas, una vez limpias, cortadas y salpimentadas, se pasan por harina y se fríen en aceite, con los dientes de ajo previamente dorados.
3. Cuando esten casi hechas, se añaden los ajetes y dejamos que se terminen de freír.
4. Para servir las se colocan en un plato con los huevos escalfados a un lado.

Mollejas de ternera al cava

Ingredientes:

- 3 mollejas enteras de ternera.
- 2 cucharada de aceite.
- Sal, Pimienta.
- 1 vaso de cava o vino blanco.

Salsa:

- 1 vaso de nata.
- 1 vaso de cava.
- 2 cebolletas o escalonias.
- 1 nuez de mantequilla o margarina.

Elaboración:

1. Las mollejas se limpian de grasa y telillas, se salpimentan y se colocan en una fuente de horno, con el aceite y el vino blanco o cava.

2. Se meten en el horno, se van bañando con el jugo que sueltan y se les da la vuelta. Añadimos un poco de agua, si fuese necesario, y dejamos que se hagan en el horno, una media hora, a 180 grados.
3. Mientras, pochamos las escalonias picadas con la mantequilla y agregamos la nata y el cava. Dejamos que reduzca y ligamos la salsa. Incorporamos también la salsa de las mollejas desgrasada.
4. Para servir, cortamos las mollejas en lonchas. Colocamos la salsa en el fondo y encima las mollejas y espolvoreamos luego con perejil se pueden acompañar con brécol.

Guisado de ternera primaveral

Ingredientes:

- 500 gramos carne troceada.
- 12 zanahorias torneadas.
- Aceite.
- 1 Bol. Pequeño de guisantes frescos.
- 8 cebollitas pequeñas.
- 12 patatas torneadas.
- 12 champiñones.
- Pimienta.
- Perejil picado.
- Harina.
- Sal.
- 1 vasito de vino blanco.
- Caldo.

Elaboración:

1. Troceamos la carne, la sazonamos, la pasamos por harina y la freímos en una sartén con aceite.
2. Cuando la carne este dorada, añadimos las patatas y las zanahorias peladas y troceadas. También incorporamos los champiñones, las cebollitas, los guisantes y el vaso de vino. Rehogamos un par de minutos y cubrimos todo con caldo o agua.
3. Dejamos cocer durante una hora y cuarto a fuego lento. Transcurrido este tiempo, la carne ya estar bien cocida. Probamos de sal y servimos.

Manitas de cerdo en salsa

Ingredientes:

- 4 manitas.
- 150 gramos de jamón serrano.
- 500 gramos de salsa de tomate.
- 3 cebolletas.
- 2 puerros.
- 1 pimiento verde.
- Sal.
- Perejil.
- 3 zanahorias.
- 1 diente de ajo.
- Laurel.
- Tomillo.
- Harina.
- Aceite.
- Pimiento choricero.

Elaboración:

1. Ponemos las manitas de cerdo en una olla, los puerros, el pimiento verde, las zanahorias y el perejil en una olla, y las cubrimos de agua. Si utilizamos olla a presión, una hora de cocción ser suficiente. Si usamos una cazuela normal, necesitaremos de dos a tres horas, renovando el agua para que no se seque. Una vez cocida las manitas, las sacamos y reservamos medio litro de caldo.
2. Picamos la cebolla, cortamos el jamón en tacos y lo rehogamos en una cazuela, con un poco de aceite. Añadimos laurel, tomillo y ajo. A continuación ponemos un poco de harina y dos cucharadas de carne de pimiento choricero. Removemos y agregamos el caldo reservado, salsa de tomate y sal.
3. Cortamos las manos de cerdo por la mitad y las incorporamos a la cazuela con la salsa. Dejamos cocer quince minutos y servimos.

Lomo de cerdo a la cerveza

Ingredientes:

- 1 kilo de cinta de chuletas.
- Medio de cebollitas.
- Aceite.
- 30 ciruelas pasas.
- Medio litro de cerveza.
- Pimienta y Sal.

Elaboración:

1. Salpimentamos la carne y la doramos en una cazuela, con un chorrito de aceite. Una vez dorada, la sacamos y reservamos.

2. En la misma cazuela y utilizando el aceite sobrante, se doran las cebollitas. Después incorporamos las ciruelas pasas, la carne y la cerveza, dejando cocer, con la cazuela tapada, durante una hora.
3. Sacamos la carne y, cuando este fría, la cortamos en lonchas. Se sirve con la salsa reducida y caliente, adornando el plato con las ciruelas pasas y las cebollitas.

Escalopines de ternera con salsa de almendra

Ingredientes:

- 4 filetes de ternera de 100 gramos cada uno.
- 100 gramos de almendras tostadas.
- 1 tomate.
- 1 cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- 1 vasito de vino blanco.
- Aceite.
- Perejil picado.
- Pimienta.
- Sal.
- Harina.
- Huevo.
- Pan rallado.

Elaboración:

1. Se salan los filetes y se pasan por harina, huevo batido y pan rallado. Se aplastan con la pala del cuchillo y se le hacen unos cortes en forma de rombo al empanado. Se fríen y se reservan en un lugar caliente.
2. En el aceite sobrante freímos la cebolla, el tomate y el ajo, todo muy finamente picado. Salpimentamos y esperamos a que este bien rehogado. Entonces agregamos las almendras trituradas, un poco de perejil picado y el vino.
3. Dejamos hervir y, cuando haya reducido, se salsean los escalopines y se sirve.

Pierna de cordero al cava

Ingredientes:

- 1 pierna de cordero de kilo y medio.
- 1 vaso de aceite.
- Sal.
- 4 dientes de ajo.
- 4 escalonia.
- 1 pizca de tomillo.
- Pimienta negra en grano.
- 1 hoja de laurel.

- Unas ramas de perejil.
- Fécula de patata.
- 1 vaso de cava.

Verduras para la guarnición:

- 3 patatitas pequeñas.
- 6 zanahorias pequeñas.
- Brécol.

Elaboración:

1. La pierna de cordero se pone a macerar, durante cuatro horas, con aceite, tomillo, pimienta negra, laurel, perejil, escalonia, ajo y sal.
2. Una vez macerada, la colocamos en una bandeja, la rociamos con el preparado de la maceración y el cava, y la metemos en el horno, a 200 grados, durante una hora. De tanto en tanto, se riega la pierna con su jugo y, si es necesario, se añade agua o cava para que no se seque.
3. El jugo de la fuente se pasa a una sartén para que reduzca y se engorda con un poco de fécula.
4. Aparte, cocemos las patatas, las zanahorias y el brécol y se saltean con aceite. Cortamos el cordero en rodajas, las ponemos en un plato, salseamos y servimos con las verduras salteadas.

Conejo con aceitunas

Ingredientes:

- 1 conejo.
- 300 gramos de zanahorias.
- 1 cebolla.
- 2 ajos.
- Sal.
- 1 pimiento verde.
- Tomillo.
- Albahaca.
- Harina.
- 1 vaso de vino blanco seco.
- Aceite.
- Pimienta.
- 12 aceitunas.
- 1 taza de salsa de tomate.
- 300 gramos de patatas.
- Perejil picado.

Elaboración:

1. El conejo se limpia y se trocea. En una cazuela ponemos un chorro de aceite y sofreímos la cebolla, el ajo, el pimiento y las zanahorias, todo bien picado. Sazonamos y añadimos el tomillo y la albahaca. Por último, incorporamos un poco de harina para espesar la salsa.

2. Aparte, enharinamos y sazonamos el conejo. Lo doramos en otra sartén con aceite caliente. Cuando todos los trozos de conejo esten doraditos, los ponemos en la cazuela con las verduras rehogadas. Agregamos el vino, agua y la salsa de tomate, y dejamos que cueza media hora. Cinco minutos antes de acabar la cocción, incorporamos las aceitunas deshuesadas
3. En otra cazuela, cocemos las patatas en abundante agua. Una vez cocidas, se pelan, se trocean y se reservan. Ponemos el conejo con la salsa en una fuente y acompañamos con las patatas cocidas. Adornamos con el perejil picado y servimos.

Lomo a la sal

Ingredientes:

- 500 gramos de lomo.
- 1 kilo de sal gorda.
- 2 tomates.
- Aceite.
- Escarola.
- Endibias.
- 3 pimientos morrones asados.
- Vinagre y Sal.

Elaboración:

1. Mezclamos un kilo de sal con dos claras de huevo y extendemos la mitad de la mezcla en una bandeja de horno, haciendo una especie de cama para el lomo. Una vez colocada la carne encima, la cubrimos con el resto de la sal. Se mete la bandeja en el horno, a 180 grados durante 35-40 minutos.
2. Aparte, cortamos el tomate en rodajas finas y las ponemos en el fondo del plato. Sobre el tomate se colocan las hojas de escarola y con las endibias se hace una corona alrededor Aliñamos con sal, aceite y vinagre.
3. Sacamos el lomo del horno, rompemos la costra de sal y lo cortamos en lonchas que se colocan en el plato de la ensalada. Se adorna con unas tiras de pimientos morrones asados y se sirve.

Filete al caramelo

Ingredientes:

- 4 filetes de 200 gramos cada uno.
- 2 cucharadas soperas de azúcar.
- 2 cucharadas soperas de agua.
- 1 vaso de caldo de carne.
- 1 vaso vino de Oporto.
- 4 patatas.
- Sal.

- Pimienta.
- Patatas fritas cortadas en rejilla.
- Fécula.
- Aceite.

Elaboración:

1. En una cazuela se hace un caramelo con azúcar y agua. Cuando empiece a dorarse agregamos el vino y el caldo. Se deja hervir hasta que la salsa se reduzca a la mitad y la ligamos con fécula o harina de maíz. Rectificamos de sal y reservamos.
2. En una sartén, con un poco de aceite, freímos los filetes salpimentados.
3. Para servir, ponemos los filetes en una fuente y salseamos con el caramelo. Se acompaña con patatas fritas, cortadas en rejilla.

Guisado de hígado de ternera

Ingredientes:

- 800 gramos de hígado.
- 2 cebollas o cebolletas.
- 1 cucharada de harina.
- 1 diente de ajo.
- Perejil picado.
- 1 pizca de nuez moscada.
- 2 vasos de caldo.
- Medio vaso de vino blanco.
- 2 patatas.
- Aceite.
- Sal.
- Pimienta.

Elaboración:

1. La cebolla se pica finamente y se pone a freír en una cazuela con aceite. Cuando comience a dorarse, se añade el hígado troceado y salpimentado.
2. Una vez que el hígado se haya dorado, se agrega harina, caldo y un majado de ajo, perejil y nuez moscada, y se deja cocer 15 minutos aproximadamente.
3. Mientras tanto, se fríen las patatas, peladas y cortadas. Cuando falten tres o cuatro minutos para acabar la cocción, se añaden las patatas fritas al guiso, se termina de hacer y se sirve.

Las Ensaladas

Cogollos de lechugas con tomates.

Ingredientes:

- 4 cogollos.
- 4 tomates.
- 2 huevos duros.
- 12 aceitunas rellenas.
- 100 gramos de atún.
- 1 cebolleta.
- Sal.

Aliño:

- 4 cucharadas de mahonesa.
- 1 cucharadita de mostaza.

Elaboración:

1. Lavamos los tomates, les quitamos el corazón y los cortamos en rodajas. Ponemos esas rodajas en el centro de una fuente.
2. Partimos los cogollos en cuatro trozos, a lo largo, y los colocamos en el borde de la fuente.
3. A continuación, ponemos los huevos cocidos y partidos encima de los tomates, agregamos el atún troceado, las aceitunas y la cebolleta cortada en aros.
4. Salamos a nuestro gusto y aliñamos el conjunto con la mezcla de la mahonesa y la mostaza.

Ensalada a la menta

Ingredientes:

- 4 patatas cocidas.
- Medio bote de maíz cocido (200 gramos aproximadamente).
- 2 tomates.
- 2 lonchas de jamón cocido.
- 6 hojas de menta.
- Aceite virgen.
- Zumo de medio limón o vinagre.
- Sal.

Elaboración:

1. Cortamos las patatas en lonchas y el tomate en dados o rodajas y los colocamos en un plato; el tomate en el borde y las patatas en el centro.
2. Esparcimos por encima el maíz y disponemos unas tiras de jamón cocido adornando.
3. Hacemos la vinagreta con la menta picada, el zumo de medio limón, que podemos sustituir por vinagre, seis cucharadas de aceite y sal. Una vez que la vinagreta este bien mezclada, se riega con ella todo el conjunto.

Ensalada a la vinagreta de azafrán.

Ingredientes:

- 50 gramos de jamón de pato.
- Medio pepino.
- 1 tomate.
- 1 lechuga rizada.
- 100 gramos de berros.
- Maíz cocido.
- 4 champiñones.

Vinagreta:

- 6 cucharadas de aceite de oliva.
- 2 cucharadas de vinagre de vino.
- 6 hebras de azafrán.
- 1 diente de ajo picado.

Elaboración:

1. Comenzamos limpiando bien todos los ingredientes. Colocamos las hojas de lechuga sobre el plato, formando un círculo.
2. Cortamos un tomate en gajos y los colocamos sobre las hojas de lechuga. En el centro ponemos un puñado de berros.
3. Aparte, fileteamos unos champiñones y cortamos en rodajas el pepino y los ponemos sobre el tomate. Cubrimos todos con los granos de maíz.
4. Entonces, hacemos la vinagreta y con ella rociamos la ensalada.
5. Por último, colocamos el jamón de pato, haciendo rollitos con las lonchas y servimos.

Ensalada aragonesa

Ingredientes:

- 1 lechuga.
- 1 pimiento verde cortado en juliana.
- 12 olivas negras.
- 1 tomate.
- 2 huevos duros.
- 4 lonchas de jamón serrano.
- Sal.
- Aceite.
- Vinagre de vino.

Elaboración:

1. En primer lugar, limpiamos la verdura. En el fondo de una fuente colocamos las hojas de lechuga un poco troceada.
2. A continuación, pelamos los huevos, los cortamos en cuartos, y los colocamos sobre lo anterior, junto con el pimiento en juliana.
3. Añadimos las lonchas de jamón troceadas y las aceitunas. Por último, se aliña con sal, aceite y vinagre al gusto.

Ensalada de aguacate

Ingredientes:

- 4 aguacates.
- 4 huevos duros.
- 4 champiñones.
- 1 cebolleta.
- 1 tomate.

Vinagreta:

- 2 cucharadas de mostaza.
- Medio vaso de vinagre de Jerez.
- 1 vaso de aceite de oliva.
- Sal.
- Perejil picado.

Elaboración:

1. Partimos el tomate en rodajas finas y cubrimos con ellas el fondo de los platos.
2. Pelamos los aguacates, les quitamos el hueso y los cortamos en laminas finas para formar un abanico en los platos.
3. Los champiñones limpios y la cebolleta los cortamos en 1 minas finas y las ponemos sobre las de aguacates.
4. Por último, ponemos encima los huevos troceados y el conjunto de aliña con la vinagreta que habremos preparado mezclando bien todos los ingredientes en un Bol.

Ensalada de berros

Ingredientes:

- 100 gramos de berros.
- 100 gramos de jamón cocido, cortado en trozos.
- 100 gramos de queso suave.
- 8 rabanitos.
- Unas hojas de treviso.
- 1 cebolleta.
- 2 cucharadas de vinagre de vino.
- 6 cucharadas de aceite virgen.

- Sal.

Elaboración:

1. Bajo el chorro de agua fría lavamos las hojas de treviso, los rabanitos y los berros.
2. Disponemos las hojas de treviso alrededor del plato, reservando el centro para los berros, el jamón cocido, el queso, los rabanitos abiertos en forma de flor y la cebolleta en juliana, decorando el plato.
3. Por último, aliñamos con el vinagre, el aceite y la sal.

Ensalada de chipirones y atún

Ingredientes:

- 8 chipirones medianos.
- 8 hojas de lechuga cortada en juliana.
- 4 tomates.
- 12 anchoas en salazón.
- 100 gramos de atún en conserva.
- Sal.

Vinagreta:

- 1 huevo duro picado.
- 2 dientes de ajo picados.
- Medio pimiento verde picado.
- 1 vaso de aceite.
- Un cuarto vaso de vinagre de sidra.
- Sal.

Elaboración:

1. Limpiamos los chipirones, los cortamos en aros finos y les damos un hervor de dos minutos, en agua con sal, para que no se pongan duros.
2. Cortamos la lechuga en juliana y la distribuimos en el fondo de cuatro platos.
3. Cortamos los tomates en forma de corona, sin romper sus picos, vaciando parte de su interior para rellenarlos de atún, y los colocamos en el centro de cada plato.
4. Distribuimos los chipirones sobre la lechuga y encima ponemos las anchoas.
5. Por último, hacemos una vinagreta, mezclando todos los ingredientes en un Bol. con la que aliñaremos cada uno de los platos.

Ensalada de endibias y pollo

Ingredientes:

- 2 endibias.
- 2 pechugas de pollo.
- 4 hojas de lechuga.
- 2 hojas de treviso.
- 1 cucharada de alcaparra.
- Aceite.
- Sal y pimienta.

Vinagreta:

- 1 tomate en dados.
- 1 cucharada de mostaza.
- Sal.
- 8 cucharadas de aceite virgen.
- 2 cucharadas de vinagre de Jerez.

Elaboración:

1. Salpimentamos el pollo, lo freímos en aceite bien caliente y lo reservamos.
2. Cortamos luego la lechuga en juliana y la colocamos en el centro del plato. Alrededor ponemos las endibias y, encima de ellas el pollo en lonchas.
3. Cortamos las hojas de treviso en juliana y las colocamos adornando, en forma de corona.
4. Por último, hacemos una vinagreta mezclando el aceite, el vinagre, la mostaza, la sal, la pimienta y el tomate en dados, y salpimentamos con ella el conjunto.
5. Finalmente, todo se adorna con las alcaparras.

Ensalada de langostinos

Ingredientes:

- Pasta cocida.
- 5 cola de langostinos cocidos.
- 8 judías redondas cocidas.
- 1 hoja de lechuga rizada.
- 10 hojas de canónigos.
- Medio tomate cortado en dados.
- 3 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 cucharada de vinagre de sidra.
- Sal gorda.

Elaboración:

1. Una vez que estén todos los ingredientes limpios y preparados, montamos el plato.
2. En el fondo colocamos la pasta cocida y refrescada. Encima, el tomate en daditos y las judías. Ponemos la lechuga en los bordes del plato y espaciamos las hojas de

canónigos por encima. Colocamos los langostinos partidos por la mitad, en sentido longitudinal.

3. Por último, aliñamos con sal gorda, aceite de oliva y vinagre de sidra.

Ensalada de marisco con salsa rosa

Ingredientes:

- 1 escarola.
- 2 endibias.
- 2 naranjas.
- Medio kilo de marisco (langostinos, carabineros, gambas).
- Sal.

Salsa Rosa:

- 6 cucharadas de mahonesa.
- 1 cucharada de brandy.
- Un poco de ketchup.
- Unas gotas de Tabasco.
- Media cucharada de mostaza.
- Sal.
- Perejil picado.

Elaboración:

1. Pelamos las naranjas, las abrimos en gajos, que también pelamos, y los reservamos.
2. Seguidamente preparamos la salsa rosa mezclando bien todos sus ingredientes. Cocemos el marisco en agua con sal y procedemos a montar el plato.
3. Colocamos la escarola bien limpia en el centro; a su alrededor ponemos las hojas de endibia, alternándolas con las gambas o langostinos pelados.
4. Sobre cada hoja de endibia ponemos un gajo de naranja y sobre el marisco echamos salsa rosa, que deber estar un poco ligera.
5. Por último, colocamos los carabineros en el centro del plato.

Ensalada de naranja

Ingredientes:

- 4 naranjas.
- 4 endibias.
- 4 zanahorias.
- 1 cebolleta.
- Pimienta negra.
- Zumo de un limón.
- Aceite.

Elaboración:

1. Pelamos las naranjas y las separamos en gajos. Hacemos una juliana muy fina con la zanahoria y la cebolleta.
2. A continuación, colocamos las hojas de endibia en el fondo de una fuente, en forma de corona, dejando un hueco en el centro, donde pondremos los gajos de naranja.
3. Por encima de la naranja añadiremos la juliana de zanahoria y cebolleta.
4. El conjunto se espolvorea con pimienta molida y, por último, se aliña con aceite de oliva al gusto y el zumo de limón.

Ensalada de pulpo

Ingredientes:

- 1 kilo de pulpo.
- 1 pimiento rojo.
- 1 pimiento verde.
- 1 cebolleta.
- 8 cucharadas de aceite de oliva.
- 3 cucharadas de vinagre de vino.
- Media cucharada de pimentón dulce o picante.
- Sal.
- 2 o 3 dientes de ajo.

Elaboración:

1. Primeramente cocemos el pulpo en agua hirviendo, con sal y unos dientes de ajo, hasta que este tierno.
2. Una vez cocido, se espera media hora para que enfríe. Entonces se escurre y se corta en trozos pequeños.
3. Cortamos entonces la verdura en cuadraditos o en juliana muy fina. La ponemos en el fondo de una fuente y la aliñamos con sal, aceite y vinagre.
4. Sobre la verdura pondremos los trozos de pulpo. Se pone aceite a calentar y, una vez caliente, se retira del fuego y se rehoga el pimentón, procurando que no se quemé. Con este Sofrito se salsea la ensalada y se sirve.

Ensalada de verduras y bacalao

Ingredientes:

- 1 cebolla o cebolleta.
- 1 berenjena.
- 1 pimiento morrón.
- 1 tomate.
- 300 gramos de bacalao limpio y desalado.
- 1 vaso de leche y otro de agua.
- Aceite y Sal.

Vinagreta:

- Vinagre de Madena.
- Aceite.
- Ajo.
- Sal.
- 1 tomate.

Elaboración:

1. Ponemos el bacalao en la cazuela, cubierto con la leche y el agua, y lo dejamos cocer durante dos o tres minutos aproximadamente.
2. Mientras tanto, cortamos en tiras la cebolla, la berenjena y el pimiento. Se salan y se saltean en una sartén, con un poco de aceite, y se dejan pochar.
3. Aliñamos estas verduras con una vinagreta hecha con un tomate y medio diente de ajo muy picados, un poco de aceite, vinagre y sal.
4. Colocamos la cama de verdura en el plato; sobre esta, el bacalao laminado y, encima, unos taquitos de tomate y lo aliñamos todo con otro poco de vinagreta.

Ensalada mixta

Ingredientes:

- 8 hojas de lechuga.
- 8 hojas de lechuga de roble.
- Media escarola.
- 1 endibia.
- 2 huevos duros.
- 100 gramos de atún en conserva.
- 12 aceitunas.
- 2 patatas cocidas.
- Aceite.
- Vinagre y Sal.

Elaboración:

1. Limpiamos bien las hojas de lechuga, la escarola y la endibia, y cortamos las patatas peladas en rodajas.
2. Colocamos las patatas, formando una corona, en el centro de la fuente. Por su exterior, en el borde de la fuente, vamos colocando las distintas verduras, de forma alternada.
3. Sobre la corona central de patatas ponemos la miga de atún y las aceitunas.
4. Salamos al gusto y lo aliñamos con aceite y vinagre.

Ensalada templada de rape

Ingredientes:

- 800 gramos de rape limpio.
- Medio kilo de judías verdes.
- 2 tomates.
- 2 huevos duros.
- 1 cucharadita de pimentón.
- Aceite virgen.
- Sal.
- Vinagre.
- Pimienta negra.

Elaboración:

1. En primer lugar, pelamos los tomates y los cortamos en lonchas finas, colocándolas en el fondo del plato. Sobre el tomate dispondremos las judías cocidas. Sazonamos y reservamos.
2. Ponemos a calentar agua con sal y unos granos de pimienta. Cuando rompa a hervir, metemos los filetes de rape y los cocemos durante dos minutos.
3. Se sacan los filetes de pescado, cuidando de no romperlos, y los ponemos sobre la verdura.
4. Hacemos la vinagreta, a la que añadimos un poquito de pimentón, y picamos los huevos duros en trozos no muy pequeños.
5. Vertemos todo por encima del rape y servimos.

Ensalada valencia

Ingredientes:

- 200 gramos de arroz.
- 1 pechuga de pollo.
- 4 pepinillos.
- 2 tomates.
- 100 gramos de guisantes.
- 1 cebolleta.
- 1 diente de ajo.
- Aceite.
- Sal gorda.
- Vinagre.

Elaboración:

1. Cocemos la pechuga en agua con sal, añadiéndole, si se quiere, unas verduritas. Una vez cocida, la escurrimos y la reservamos.
2. Aparte, cocemos el arroz en agua con sal, durante veinte minutos aproximadamente. Lo escurrimos, lo pasamos por agua fría y lo reservamos.

3. En una fuente hacemos una cama con el arroz cocido y el tomate en rodajas alrededor.
4. Sobre el conjunto colocamos la pechuga en tiras, el ajo picado, los guisantes, los pepinillos picados y la cebolleta en juliana.

Ensalada variada

Ingredientes:

- 100 gramos jamón de York.
- 200 gramos de judías verdes.
- 2 remolachas.
- 1 pie de apio.
- 2 manzanas reinetas.
- 2 endibias.
- 2 clara de huevo cocido.

Aliño:

- Vinagre o zumo de limón.
- Aceite.
- Mostaza.
- Pimienta blanca.
- Sal.
- 3 yemas de huevo cocido.

Elaboración:

1. Cocemos por separado las remolachas, las judías verdes y el apio (blanco de apio), todo cortado en juliana. Escurrimos y dejamos templar.
2. Pelamos las manzanas y las cortamos en 1 minas.
3. En el centro de una fuente ponemos las judías verdes y el apio, rodeando el conjunto con las hojas de endibia, la remolacha y el jamón en rollito. Añadimos también las 1 minas de manzana.
4. En un Bol. Mezclamos la mostaza con las yemas de huevo, el aceite, la pimienta blanca, la sal y el zumo de limón o vinagre.
5. Por ultimo, aliñamos la ensalada con la vinagreta y la adornamos por encima con las claras de huevo picadas.

Los Huevos

Huevos con jamón y salsa holandesa

Ingredientes:

- 8 huevos.
- 8 contornes de pan frito.
- 8 lonchas de jamón ibérico.
- Perejil.
- Vinagre.
- Aceite.

Salsa holandesa:

- 1 yema de huevo.
- 250 gramos de mantequilla.
- Medio limón y Sal.

Elaboración:

1. Para preparar la salsa holandesa fundimos la mantequilla en un cazo y esperamos a que se entibie. Batimos la yema de huevo y agregamos poco a poco la mantequilla fundida, mezclando con cuidado. Por último, agregamos un chorro de zumo de limón y ponemos a punto de sal.
2. Cuando tengamos terminada la salsa holandesa pasamos a escalfar los huevos en agua hirviendo, con sal y un buen chorro de vinagre. En unos tres minutos los huevos están listos.
3. Sobre los contornes o rebanadas de pan frito colocamos las lonchas de jamón, y sobre estas, los huevos escalfados. Bañamos todo con salsa holandesa, espolvoreamos con perejil y gratinamos un minuto. Servimos caliente.

Revuelto a la manchega

Ingredientes:

- 1 cebolla.
- 2 pimientos verdes.
- 1 calabacín.
- 2 tomates.
- Sal.
- Picatoste de pan frito.
- 100 gramos de jamón.
- 6 huevos.
- Aceite de oliva.
- Perejil picado.

Elaboración:

1. En primer lugar, picamos los ingredientes vegetales: la cebolla, finamente; los pimientos verdes, en tiras; el tomate, en cuadraditos; y el calabacín en tiras.
2. Lo rehogamos todo en aceite, salamos, y cuando este tierno, añadimos al jamón.

3. Dejamos unos minutos al fuego y añadimos los huevos ligeramente batidos, con perejil picado, ponemos a punto de sal y servimos. Acompañar con unos picatostes de pan frito.

Tortilla rellena de bacalao

Ingredientes:

- 8 huevos.
- 400 gramos de bacalao desalado.
- 2 pimientos verdes.
- 1 cebolleta.
- 2 dientes de ajo.
- Salsa de tomate.
- Aceite.
- Perejil picado y Sal.

Elaboración:

1. El ajo se pica finamente. El pimiento verde y la cebolleta los cortamos en juliana. Lo rehogamos todo en una sartén con un chorrito de aceite.
2. Cuando este dorado, añadimos el bacalao desmigado. Sofreímos unos minutos y reservamos al calor.
3. Aparte, batimos y salamos los huevos. Calentamos un poco de aceite y hacemos una tortilla francesa extendida.
4. Ponemos la tortilla en un plato y la cubrimos con el bacalao rehogado. Doblamos la tortilla por la mitad y en la otra mitad del plato ponemos la salsa de tomate.

Revuelto de espárragos trigueros con bacon

Ingredientes:

- Espárragos.
- Limón.
- 300 gramos de bacon.
- 1 diente de ajo.
- Aceite.
- Sal.
- 8 huevos.
- Perejil picado.

Elaboración:

1. Los espárragos se pelan, se les corta el tallo duro y se ponen a cocer en agua hirviendo, con medio limón y sal. Estarán hechos en 15 minutos. Se sacan, se escurren y se trocean.

2. El bacon se corta en dados y se saltea con un diente de ajo picado. Se añaden los espárragos y también se saltean.
3. Finalmente, se añaden los huevos batidos con sal y perejil picado. Se mezcla todo bien hasta que cuaje el huevo y se sirve.

Huevos fritos con chorizo en brick

Ingredientes:

- 6 hojas de pasta de brick.
- 6 huevos.
- 3 chorizos frescos.
- 350 gramos de setas.
- 1 kilo de patatas.
- aceite de oliva virgen.
- Pimienta y Sal.

Elaboración:

1. A los chorizos se les quita la piel y se pica finamente el relleno. Una vez picado, se pone en una sartén, con aceite, para que se rehogue.
2. Mientras, se limpian las setas, se cortan en trozos pequeños y se incorporan a la sartén, junto con el chorizo. Se rehoga todo durante 5 minutos más, se sazona y se reserva.
3. Las obleas de pasta se extienden sobre una superficie lisa, se abre un hueco en el centro de ellas, se rellenan con la mezcla de chorizo y setas y se sazonan con sal y pimienta. Se cierran y se fríen en aceite bien caliente. Se sirven inmediatamente acompañadas de patatas fritas.

Huevos a la reina

Ingredientes:

- 4 huevos.
- 4 rebanadas de pan.
- 2 lonchas de jamón serrano.
- 1 cebolla.
- 1 cucharada de tomate concentrado.
- 1 chorro de vino seco.
- 1 cucharada de harina.
- Pimienta.
- Nuez moscada.
- 1 vaso grande de leche.
- 4 cucharada de nata líquida.
- Aceite.
- Sal.

- Perejil.

Elaboración:

1. El pan se corta en círculos, se fríe en aceite muy caliente y se reserva.
2. En la misma sartén, con un poco de aceite, se rehoga la cebolla picada, a la que se añade el jamón, la harina, el vino y el tomate concentrado. Se le da una vuelta y se incorpora la leche, la nata y la nuez moscada.
3. Se coloca todo en una fuente refractaria y se ponen los huevos encima. Se salpimenta y se mete en el horno, a 180 grados, durante 4 minutos, para que los huevos se cuajen. Para servir se rodean del pan frito y se espolvorean con el perejil.

Huevos con salsa bretona

Ingredientes:

- 4 huevos.
- Media cebolla.
- 1 puerro.
- 100 gramos de panceta.
- 100 gramos de champiñones.
- Medio vaso de vino blanco.
- Vaso y medio de caldo de carne.
- Media cucharada de harina de maíz refinada.
- Aceite y Sal.

Elaboración:

1. La cebolla y el puerro, cortado en juliana, se ponen a rehogar en una cazuela, con un poco de aceite.
2. El siguiente paso es añadir los champiñones, cortados en l minas, y la panceta, en tacos. Se rectifica de sal y cuando todo este bien pochado se agrega el vino blanco.
3. El conjunto se rehoga unos minutos antes de añadir el caldo con la harina de maíz diluida. Se escalfan los huevos sobre esta salsa y se ponen a gratinar a fuego fuerte durante dos minutos.

Huevos al plato

Ingredientes:

- 5 huevos.
- 250 gramos de chorizo.
- 100 gramos de queso suave.
- Harina de maíz refinada.
- Leche.
- Sal.
- 8 cucharadas de nata líquida.

- Aceite.

Elaboración:

1. En una tartera de horno, con un poco de aceite, se saltea el chorizo troceado. Sobre el se echa el queso en triángulos finos, reservando un poco para añadir al final.
2. En un Bol. Se coloca uno de los huevos, harina de maíz disuelta en leche, la nata y un poco de sal. Se bate bien y la crema resultante se vuelca sobre la tartera.
3. Se cascan encima los demás huevos, se espolvorean con el resto del queso y se pone el conjunto a gratinar, a potencia media, durante unos 6 minutos, hasta que los huevos cuajen.

Huevos duros gratinados

Ingredientes:

- 6 huevos duros.
- 6 tomates maduros.
- 100 gramos de mantequilla.
- Sal.
- 100 gramos de queso rallado.
- Tomillo u orégano.
- Pimienta.

Elaboración:

1. Los huevos, una vez cocidos, se pelan y se cortan en rodajas. Los tomates se escaldan, se pelan y se cortan también en rodajas.
2. En una fuente de horno se coloca una cama de tomate y se espolvorea con sal y orégano o tomillo. Encima de los tomates se pone una capa de rodajas de huevo duro con queso rallado. Por último se dispone una nueva capa de tomate con sal, orégano o tomillo y pimienta.
3. Por encima del queso se colocan cuadraditos de mantequilla y se pone a gratinar unos ocho minutos.

Revuelto de jamón serrano

Ingredientes:

- 600 gramos de jamón serrano en dados.
- 8 huevos.
- 1 berenjena grande.
- Perejil picado.
- Medio pimiento morron.
- 1 diente de ajo.
- Aceite.
- Harina.

- Sal.

Elaboración:

1. Los huevos se baten en un Bol. , Se sazonan y se les añade perejil picado.
2. El pimiento troceado se saltea junto con los dados de jamón en una sartén con un poco de aceite. Se escurren de grasa y se añade el huevo batido, revolviéndolo hasta que cuaje.
3. La berenjena se corta en lonchas finas que se sazonan, se enharina y se fríen con un diente de ajo aplastado.
4. El plato se monta poniendo en el fondo la berenjena, formando un círculo, y colocando encima el revuelto.

Las Pastas

Macarrones al pesto

Ingredientes:

- 500 gramos de macarrones.
- 6 cucharadas de aceite de oliva.
- 4 dientes de ajo.
- Perejil picado.
- 4 hojas de menta fresca.
- Sal.
- Pimienta blanca.

Elaboración:

1. Ponemos a calentar agua con sal y una cucharada de aceite. Cuando rompa a hervir echamos los macarrones. Los removemos para que no se peguen. Una vez cocidos en su punto, los sacamos y escurrimos bien.
2. En un mortero majamos el ajo, el perejil y la menta y le agregamos 4 cucharadas de aceite de oliva. Con el resto del aceite salteamos los macarrones, salpimentándolos.
3. Pasamos los macarrones a una fuente y los rociamos con el aliño. Servimos rápidamente para que no se enfríen.

Pasta con habas

Ingredientes:

- 300 gramos de pasta cocida.
- 500 gramos de habas peladas y cocidas.
- 1 cebolleta o cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- Pimentón picante.
- 1 pimiento verde.
- Aceite y Sal.

Elaboración:

1. Picamos finamente la cebolleta, el ajo y el pimiento verde y los rehogamos en una cazuela, con aceite y sal, dejándolos hasta que estén bien pochados.
2. Cuando todos los ingredientes estén dorados, se añade el pimentón y las habas. El Conjunto se mezcla y se saltea.
3. A continuación agregamos la pasta cocida y se remueve bien. Se sirve inmediatamente, antes de que se enfríe.

Pastas salteadas con setas y huevos escalfados

Ingredientes:

- 250 gramos de cinta de pasta.
- 200 gramos de setas u hongos.
- 8 huevos escalfados.
- Perejil picado.
- 1 cebolleta.
- Aceite y Sal.

Elaboración:

1. Cocemos la pasta en agua con sal, con un chorrito de aceite, y la pasamos por agua fría para detener la cocción.
2. En una sartén, con un poco de aceite, rehogamos la cebolla picada y las setas cortadas en juliana.
3. Dejamos que se haga bien y, cuando este listo, agregamos las cintas y las rehogamos.
4. En una cazuela, con agua y vinagre, escalfamos los huevos. Para servir, colocamos primero la pasta y encima uno o dos huevos escalfados. Por último, espolvoreamos con perejil picado.

Canelones de berenjenas

Ingredientes:

- 2 berenjenas grandes.
- 200 gramos de carne picada.
- Salsa de tomate.
- Salsa bechamel.
- Queso rallado.
- 1 diente de ajo.
- Sal y Aceite.

Elaboración:

1. Lavamos y secamos las berenjenas, las cortamos a lo largo, las freímos y las ponemos a escurrir.
2. Aparte, salteamos la carne picada con el diente de ajo. Le añadimos dos cucharadas de salsa de tomate, tres cucharadas de bechamel y ponemos a punto de sal.
3. Con esta masa rellenamos las tiras de berenjenas, enrolladas como si fuesen canelones, la ponemos en una fuente y las cubrimos con salsa de toma, salsa bechamel y queso rallado.
4. Metemos la fuente en el horno, a 180 grados, durante seis minutos. Adornar y servir.

Lasaña de verdura

Ingredientes:

- 3 o 4 laminas grande de lasaña.
- 200 gramos de judías verdes.
- 4 zanahorias.
- Media coliflor.
- 50 gramos de espinacas.
- Salsa bechamel.
- 3 dientes de ajo.
- 2 tomates maduros.
- Aceite y Sal.

Elaboración:

1. Cocemos la pasta en agua con sal, con un chorro de aceite, y la refrescamos. Cocemos también las judías verdes, la zanahoria y la coliflor y lo picamos todo en trocitos. Las espinacas se cuecen aparte y se pican.
2. Hacemos un sofrito con los dientes de ajo en 1 minas y el tomate. Cuando este rehogado añadimos las verduras, excepto las espinacas, y tres o cuatro cucharadas de bechamel, mezclándolo todo bien.
3. En una bandeja de horno colocamos las capas de pasta cocida alternándolas con el relleno de verduras. Lo cubrimos todo con una mezcla de bechamel y espinacas y lo metemos en el horno, calentado a 160 grados, durante 10 minutos. Se puede espolvorear con queso rallado para que gratine mejor.

Canelones de bonito

Ingredientes:

- 12 canelones cocidos.
- 300 gramos de bonito (en conserva).
- 1 cebolla.
- 1 tomate.
- 1 pimiento verde.
- Aceite.
- Sal.
- Medio litro de bechamel.

Elaboración:

1. En una cazuela, con agua y sal, se cuecen las laminas de pasta y se reservan
2. La verdura se pica finamente y se pone a rehogar en un poco de aceite, añadiéndole poco después el bonito picado.
3. Se saltea todo, se rectifica de sal y se rellenan los canelones.
4. Se colocan en una bandeja o fuente que vaya al horno, se cubren con bechamel y se ponen a gratinar. Se sirven bien calientes.

Los Pescados

Albóndigas de atún

Ingredientes:

- 4 latas pequeñas de atún.
- 200 gramos de queso rallado.
- Harina.
- 2 cebolletas.
- 1 diente de ajo.
- Perejil picado.
- 200 gramos de pan rallado mojado en leche.
- Tomillo.
- Pimienta blanca.
- Aceite.
- Sal.
- Caldo de pescado.

Elaboración:

1. En una tritadora se mezcla el atún con el queso, una cebolleta picada, ajo, perejil y tomillo. Después agregamos a la masa el pan rallado, sal y la pimienta blanca. Hacemos albóndigas, las pasamos por harina y las freímos en aceite.
2. Aparte, en una cazuela con aceite, doramos el ajo cortado en laminas y la segunda cebolleta picada. Luego agregamos dos cucharadas de harina y el caldo de pescado. Mezclamos bien y esperamos a que espese.
3. Incorporamos entonces las albóndigas, espolvoreamos con perejil picado y dejamos que todo cueza durante diez minutos

Almejas al horno

Ingredientes:

- 40 almejas.
- Aceite de oliva virgen.
- 2 dientes de ajo.
- Perejil.
- 8 cebollinos.
- 1 cebolleta tierna.
- 1 puñado de pan rallado.
- Sal.
- Perejil.

Elaboración:

1. El ajo, la cebolleta, el perejil y el cebollino, todos finamente cortados, los mezclamos con pan rallado y sal. Ligamos esta mezcla con aceite, hasta conseguir una especie de aderezo provenzal.

2. En un cazo, con un poco de agua, abrimos las almejas al calor. Guardamos el caldo que suelten y colocamos las almejas en una fuente de horno. Ponemos encima de cada almeja un poco de aderezo provenzal y gratinamos de tres a cinco minutos.
3. El caldo se calienta y se vierte sobre las almejas antes de servir las. Podemos decorar el plato con un poco de cebollino.

Atún asado

Ingredientes:

- 2 rodajas de atún de 400 gramos cada una.
- 2 tomates.
- Sal.
- Caldo de pescado o agua.
- 2 cebolletas.
- 2 pimientos verdes.
- 3 dientes de ajo.
- 1 vaso de chacoli.
- 3 cucharadas de salsa de tomate.
- Aceite.

Elaboración:

1. La verdura (tomates, cebolletas y pimientos) se corta en juliana y se pocha con los tres dientes de ajo y aceite de oliva. El atún, sin piel y salado, se dora en una sartén, a fuego lento, vuelta y vuelta.
2. Colocamos la mitad de la verdura pochada en el fondo de un recipiente de horno y encima ponemos el atún. Sobre el atún se distribuye el resto de la verdura y bañamos el conjunto con chacoli.
3. Metemos la fuente en el horno, a 180 grados, durante quince o veinte minutos, dependiendo del grosor del atún. Si fuese necesario, se riega con caldo o agua. Pasado el tiempo señalado, se saca el atún del horno, se le agrega salsa de tomate como guarnición y se sirve.

Atún en fritada

Ingredientes:

- 800 gramos de atún en conserva natural.
- 5 cebolletas.
- 2 tomates pelados.
- 2 pimientos verdes.
- 1 pimiento rojo.
- 3 dientes de ajo.
- 1 patata grande frita.
- Aceite.

- Sal.
- Un cuarto de litro de salsa de tomate.
- Perejil picado.
- Media guindilla.

Elaboración:

1. Las cebolletas, los tomates, los pimientos y los ajos se cortan en juliana y se pone todo a pochar, a fuego lento, con aceite, en una cazuela ancha. Agregamos la guindilla y sazonomos.
2. Cuando este todo bien rehogado, añadiremos la salsa de tomate, y cuando esta comience a hervir, agregamos el atún, en pedazos gruesos. Probamos de sal y dejamos al fuego durante cinco minutos.
3. Añadimos la patata frita troceada, espolvoreamos con perejil y servimos.

Bacalao a la casera

Ingredientes:

- 4 lomos de bacalao desalado.
- Harina.
- Pan rallado.
- 250 gramos de salsa de tomate.
- 4 pimientos verdes.
- 2 ajos.
- Perejil picado.
- 1 cebolla.
- Aceite y Sal.

Elaboración:

1. Los filetes de bacalao se pasan por harina, se fríen ligeramente por ambos lados y se colocan en una fuente de horno.
2. La cebolla picada y los pimientos cortados en aros se ponen a pochar en una sartén, con una pizca de sal. Cuando la cebolla este dorada, se añade la salsa de tomate, se mezcla bien y se bañan los lomos de bacalao.
3. Se hace una mezcla de pan rallado, dos dientes de ajo picados y perejil y se espolvorea con ella los lomos. Se mete la fuente en el horno fuerte, durante unos cinco minutos, hasta que el bacalao se dore.

Bacalao al alioli

Ingredientes:

- 4 filetes de bacalao.
- 4 huevos.
- 2 patatas.
- 2 zanahorias.
- Media coliflor.
- 200 gramos de judías verdes.

Alioli:

- 2 ajos.
- 1 vaso de aceite de oliva.
- Media patata cocida.
- Sal.

Elaboración:

1. Limpiamos bien las verduras y troceamos en bastoncitos las judías y las zanahorias. La coliflor, una vez limpia, la separamos en ramilletes.
2. Lo ponemos todo en una cazuela, con un litro y medio de agua y dejamos que hierva durante diez minutos. Entonces añadimos los trozos de bacalao desalado y esperamos a que cueza ocho minutos más.
3. Por otra parte, cocemos las patatas sin pelar y los huevos. Cuando todo este cocido, pelamos las patatas y los huevos y los troceamos.
4. Sacamos las verduras y el bacalao y lo mezclamos con las patatas cocidas y los huevos. Rociamos todo con la salsa alioli y servimos.

Bacalao con cangrejos de río, a la riojana

Ingredientes:

- 4 trozos de bacalao.
- Medio kilo de cangrejos.

Para la salsa:

- 2 dientes de ajo.
- 1 cebolla.
- 4 tomates maduros.
- Pimienta negra.
- 1 trozo de guindilla.
- 1 pimiento choricero.
- 1 vaso de caldo de la cocción del bacalao.

Elaboración:

1. El bacalao se corta en trozos pequeños a los que se le quita la piel y las espinas, con las cuales haremos un caldo o fumet.

2. Picamos finamente la cebolla y el ajo y los ponemos a rehogar en una cazuela, con un chorro de aceite. A continuación, agregamos los tomates picados y dejamos que se hagan. Se pasa por el pasapure y se añaden los cangrejos, la carne del pimiento choricero, el caldo del bacalao y la guindilla. Dejamos que cueza durante cinco minutos.
3. En una sartén con aceite freímos el otro diente de ajo fileteado. Cuando este doradito lo retiramos y reservamos. En ese mismo aceite freímos los trozos de bacalao.
4. Para servir, colocamos en el fondo la salsa, encima el bacalao frito y a su lado los cangrejos. Para terminar, ponemos los ajos fritos y una ramita de perejil.

Bacalao fresco con champiñones

Ingredientes:

- 4 trozos de bacalao de 200 gramos.
- 1 patata nueva.
- 150 gramos de champiñones.
- 3 dientes de ajo.
- 1 cebolleta.
- Aceite.
- Caldo de pescado.
- Perejil picado.
- Sal y azafrán.

Elaboración:

1. En una cazuela ancha, con aceite, ponemos a rehogar la cebolleta y el ajo bien picaditos, con unas hebras de azafrán. Cuando empiece a dorarse, añadimos los champiñones fileteados y la patata cortada en rodajas finas, rehogándolo todo.
2. Añadimos el caldo y lo dejamos cocer por espacio de 15-20 minutos. No importa que se rompan las patatas porque así se espesa la salsa y no será necesario utilizar la harina.
3. Se añade el bacalao sazonado, dándole la vuelta a los tres minutos, y algo más de caldo si fuera necesario. Ponemos a punto de sal, espolvoreamos con perejil picado y servimos.

Bacalao a la llauna

Ingredientes:

- Kilo y medio de bacalao en lomo desalado.
- 1 cabeza de ajo.
- Sal.
- 2 decilitro de aceite de oliva.
- Carne de pimiento choricero.

La Buena Cocina para estudiantes de Carlos Arguiñano

- Un cuarto litro de salsa de tomate.
- 500 gramos de alubias blancas cocidas con puerro.
- Zanahoria.
- Cebolla.
- Caldo de pescado.
- Pan frito.
- Perejil.
- Harina.
- Huevo.

Elaboración:

1. Una vez desalado el bacalao, pasamos los trozos por harina y huevo y los freímos ligeramente en una sartén donde habremos puesto un diente de ajo entero y aplastado. Los pasamos a una cazuela donde estar la salsa de tomate.
2. En un poco de aceite de freír el bacalao, freímos el resto de los ajos, también enteros y aplastados. Añadimos la carne del pimiento choricero y el caldo de pescado. Rehogamos y colamos.
3. A continuación lo agregamos a la cazuela del bacalao. Ponemos alrededor las judías cocidas y colocamos sobre el bacalao el pan frito machacado con el perejil. Metemos la fuente en el horno, a 180 grados, entre 5-10 minutos aproximadamente, hasta que se termine de hacer.

Bacalao mechado

Ingredientes:

- 4 tajadas de bacalao salado.
- 300 gramos de salmón ahumado.
- 4 dientes de ajo.
- Medio litro de aceite virgen.
- Salsa de tomate.
- Perejil picado.

Elaboración:

1. Desalamos el bacalao y lo mechamos con el salmón. En una cazuela de barro, con aceite, ponemos a dorar los dientes de ajo enteros. Cuando están bien doraditos, los retiramos y reservamos.
2. Freímos a continuación el bacalao, tres minutos por cada lado, en primer lugar con la piel hacia arriba. Apartamos la cazuela del fuego y retiramos el aceite, dejando sólo el bacalao.
3. Esperamos a que el aceite se temple y lo vamos agregando, poco a poco, a la cazuela del bacalao, fuera del fuego, al mismo tiempo que movemos el recipiente constantemente para que la salsa ligue al pil-pil. Esta operación dura un cuarto de hora.
4. Una vez ligada la salsa, le ponemos cuatro cucharadita de salsa de tomate encima de cada tajada y un diente de ajo frito. Espolvoreamos con perejil picado y servimos.

Bacalao con migas

Ingredientes:

- 800 gramos de bacalao desmigado y desalado.
- 80 gramos de migas de pan duras.
- 6 dientes de ajo.
- 4 tomates pelados.
- Aceite.
- Sal.
- Guindilla.
- Perejil picado.

Elaboración:

1. En una sartén, con un chorro de aceite, doramos el ajo y un trozo de guindilla picaditos. Añadimos las migas y removemos bien para que no se agarren.
2. Cuando esten doradas, añadimos el bacalao desmigado, rehogamos un poco y agregamos el perejil picado y agua.
3. Dejamos al fuego hasta que se evapore el agua. Cortamos un tomate en rodajas finas y las colocamos en un plato en forma de arco. En el centro colocamos el bacalao con migas y servimos.

Bacalao con tomate

Ingredientes:

- 1 kilo de bacalao desalado en trozos.
- Media guindilla.
- Medio kilo de pimientos morrones asados y pelados.
- 1 litro de salsa de tomate.

Elaboración:

1. La salsa de tomate, con la guindilla, se pone a calentar a fuego lento en una cazuela.
2. Cuando empiece a hervir, echamos los trozos de bacalao con la piel hacia abajo. Dejamos cocer a fuego lento de diez a quince minutos, dependiendo del grosor de las tajadas.
3. Transcurrido este tiempo, añadimos los pimientos en tiras, dejamos cocer tres minutos más y servimos.

Bacalao con vinagreta

Ingredientes:

La Buena Cocina para estudiantes de Carlos Arguiñano

- 4 lomos de bacalao.
- 4 pimientos verdes asados.
- 2 ajos.

Vinagreta:

- 1 cebolleta.
- 1 ajo.
- 1 tomate pelado, cortado en dados.
- Aceite.
- Vinagre.
- Perejil picado.
- Sal.

Elaboración:

1. Los lomos de bacalao, una vez desalados y troceados, se fríen en aceite, en el que previamente se ha sofrido un ajo entero.
2. Una vez que el bacalao este frito, se cogen los pimientos asados y se disponen en tiras en el fondo de los platos.
3. Encima del pimiento se colocan los trozos de bacalao y todo se aliña con la vinagreta resultante de mezclar el aceite, el vinagre y la sal con el resto de los ingredientes bien picados.

Bonito fresco al Jerez

Ingredientes:

- 4 rodajas de bonito.
- 1 pimiento verde.
- 1 cebolleta.
- Harina.
- 1 tomate maduro.
- 1 vaso de Jerez seco.
- Aceite.
- Sal.
- Salsa de tomate.
- La parte blanca de algunos puerros.
- 4 dientes de ajo.

Elaboración:

1. Las verduras se pican y se sofríen con un chorro de aceite, a fuego suave. Condimentamos y añadimos la salsa de tomate.
2. Mientras tanto, se salan las rodajas de bonito y se pasan por harina. Cuando la verdura est pochada, se colocan encima las rodajas de bonito y se baña todo con el vino de jerez.
3. El conjunto se deja hervir hasta que el bonito este guisado, unos tres o cuatro minutos aproximadamente por cada lado, dependiendo del grosor de las rodajas.

Brochetas de gallo

Ingredientes:

- 8 filetes de gallo.
- 8 champiñones pequeños.
- 8 tomates cereza.
- 2 pimientos verdes.
- Aceite.
- 1 cucharada de orégano.
- 1 limón.
- 4 palos de brochetas.
- Sal.

Elaboración:

1. Los filetes de gallo se cortan por la mitad y se salan. Los champiñones se limpian y se cuecen en agua con sal unos minutos, sólo para blanquearlos. Si son muy pequeños, no hace falta. Cortar los pimientos verdes en ocho trozos.
2. Los distintos ingredientes se pinchan en las brochetas, alternándolos: el tomate, el pescado, el pimiento y los champiñones.
3. Las brochetas sazonadas se fríen en una plancha o sartén, con un poquito de aceite, durante tres o cuatro minutos por cada lado. Se sirven acompañadas de limón y espolvoreadas con orégano.

Cabracho con salsa de pimientos rojos

Ingredientes:

- 1 kilo de cabracho.
- 1 lata de pimientos rojos.
- Medio kilo de almejas.
- 12 gambas.
- 2 dientes de ajo.
- Perejil picado.
- Aceite y Sal.

Salsa:

- 1 bote de pimiento rojos.
- 1 cebolla o cebolleta.
- Aceite y Sal.

Elaboración:

1. El pescado, limpio, fileteado y sazonado, se cuece al vapor, junto con las almejas, durante cinco minutos, en un caldo de verduras.

2. La cebolla o cebolleta picada se pone a pochar en una sartén con un poco de aceite. Se le añaden los pimientos y se saltean. Se cubre con agua, se sazona y se deja cocer durante veinte minutos. Finalmente, se pasa por la batidora.
3. Ponemos la salsa en el fondo del plato y colocamos los filetes de cabrachos y las almejas sobre ella.
4. Por ultimo, salteamos las gambas en una sartén, con un poco de aceite, y las colocamos junto al pescado y las almejas.

Calamares a la vinagreta negra

Ingredientes:

- 2 calamares grandes.
- 2 cebolletas.
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen.
- 1 cucharada de vinagre.
- 1 diente de ajo.
- Aceite y Sal.

Elaboración:

1. Se limpian los calamares, reservando las tintas. Los tentáculos se pueden hacer a la plancha o se congelan para hacer algún relleno otro día.
2. Por otra parte, cortamos la cebolla en juliana y la rehogamos en aceite. Cuando veamos que está en su punto, incorporamos las tintas con un poco de agua y dejamos reducir al fuego durante cinco minutos. Después, escurrir bien y poner en el plato.
3. En una sartén, con aceite bien caliente, freímos los calamares cortados en tiras. Cuando estén fritos, los retiramos, los ponemos en el plato y rociamos con vinagre.
4. Con el aceite sobrante de freír los calamares se hace un refrito con el ajo fileteado y se vuelca sobre los calamares antes de servirlos.

Calamares rellenos

Ingredientes:

- 1 kilo de calamares.
- 2 huevos.
- 50 gramos de jamón.
- 1 diente de ajo.
- Perejil.
- 5 gramos de pan rallado.
- Un huevo batido.

Salsa:

- 1 kilo de cebollas.
- 1 vaso de salsa de tomate.

- Aceite.
- Sal.
- Tinta de chipirones.
- Arroz blanco cocido.

Elaboración:

1. Los calamares, bien limpios y vuelto del revés, se rellenan con los ingredientes del relleno y las patas picadas.
2. En una cazuela con aceite se pone a pochar el kilo de cebollas bien picadas. Cuando estén doraditas, se incorpora la salsa de tomate, la tinta machacada con sal y el agua. Se deja cocer a fuego suave durante 8-10 minutos. La salsa se tritura con el pasapure y se cuele con el chino.
3. Se sazonan los calamares y se agregan a la salsa, dejándolo cocer todo, a fuego lento, con la cazuela tapada, durante veinte minutos.
4. Se unta una t tita con aceite, se pone en el fondo una ramita de perejil, se llena de arroz blanco y se desmolda. Los calamares se sirven con salsa y los moldes de arroz.

Carrilleras de rape a la mostaza

Ingredientes:

- 4 carrilleras de rape.
- Medio litro de leche.
- 3 cucharadas de harina.
- 3 cucharadas de mostaza.
- 1 limón.
- Perejil picado.
- Aceite y Sal.

Elaboración:

1. Disponemos las carrilleras sobre una fuente resistente al horno. Aparte, en una sartén, con un poco de aceite, doramos la harina. Posteriormente agregamos la leche y cocemos a fuego medio hasta que espese.
2. Ponemos a punto de sal y añadimos la mostaza y un poco de limón. Vertemos esta salsa sobre el pescado y espolvoreamos con perejil.
3. Metemos la fuente en el horno, a 150 grados, durante 20 minutos. Retiramos la fuente del horno y servimos adornando con una cucharada de mostaza.

Carrilleras de rape con calabacín

Ingredientes:

- 800 gramos de carrilleras de rape.
- 4 obleas de pasta brick.
- 1 vaso de aceite.

- Zumo de limón.
- 2 dientes de ajo.
- Perejil picado.
- Sal.
- Pimienta.

Crema de calabacín:

- 1 calabacín.
- Medio litro de agua.
- Sal.
- Aceite.
- 1 patata.

Elaboración:

1. El rape se corta en tiras gorditas, se salpimenta y se tiene en adobo, durante una hora, con aceite de oliva, zumo de limón, perejil picado y ajo machacado.
2. Las obleas de brick se cortan en tiras largas y anchas. Cada tira de rape se enrolla con una oblea y se fríe en aceite caliente.
3. Para hacer la crema, se ponen a cocer el calabacín y la patata pelada y troceada. Cuando todo est cocido, se pasa por la batidora y se le añade un chorro de aceite.
4. Se vierte esta crema en el fondo de una fuente y se colocan encima los rollos de rape.

Cazón con tocineta

Ingredientes:

- Kilo y cuarto de cazón en rodajas.
- 100 gramos de tocineta fresca.
- 1 vaso de vino blanco.
- 1 pimiento verde.
- 2 tomates maduros.
- 1 cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- Harina.
- Aceite.
- Sal.
- Pimienta.
- Perejil.

Elaboración:

1. En una cazuela, con aceite, ponemos a rehogar el ajo, la cebolla y el pimiento, todo bien picado. Sé pocha todo bien y añadimos el tomate picado y la tocineta cortada en taco.
2. Incorporamos una cucharada de harina, lo mezclamos bien y se agrega el vino blanco y un poco de agua.
3. Las rodajas de cazón, previamente salpimentadas, se ponen en la cazuela y se deja cocer cinco minutos. Espolvoreamos con perejil picado y servimos.

Cazuela del pescador

Ingredientes:

- Medio kilo de patatas.
- 50 gramos de arroz.
- 50 gramos de gambas peladas.
- 4 ijadas de merluza.
- 1 cebolleta.
- 2 dientes de ajo.
- Perejil picado.
- Medio vaso de vino blanco.
- Aceite.
- Sal.
- Caldo de pescado o agua.

Elaboración:

1. Picamos menudamente el ajo y la cebolla y los rehogamos con aceite en una cazuela. Cuando estén doraditos, añadiremos la patata cortada en lonchas de medio centímetro de grosor. Dejamos rehogar un par de minutos, le incorporamos el vino y lo cubrimos con el caldo.
2. Cuando rompa a hervir le añadimos el arroz, la sal y el perejil. Lo dejamos cocer durante veinte minutos, a fuego lento, y le añadimos las gambas y la merluza. Si se ha quedado seco le añadimos más caldo y lo dejamos cocer tres minutos más.
3. Rectificamos de sal, espolvoreamos con perejil picado y servimos. También lo podemos adornar con unos huevos cocidos partidos en cuatro trozos.

Cazuela de salmón

Ingredientes:

- 800 gramos de salmón limpio.
- 100 gramos de calabacín.
- Perejil.
- 1 cebolla.
- 1 tomate.
- 2 zanahorias.
- 1 vaso de vino blanco.
- Sal.
- Aceite.
- 2 huevos duros.

Elaboración:

La Buena Cocina para estudiantes de Carlos Arguiñano

1. La cebolla y el tomate se pican finamente y se ponen a sofreír en una cazuela, con aceite y sal. Cuando la cebolla est dorada se añade la zanahoria, limpia, pelada y cortada en rodajitas, y el calabacín, también cortado en rodajas y sin pelar.
2. Se rehoga todo ello, se le añade el vino y un vaso de agua, se rectifica de sal y se deja cocer a fuego suave hasta que haya reducido el caldo a la mitad, unos 30 minutos.
3. El salmón se corta en dados y se agrega a la cazuela, dejándolo cocer durante tres o cuatro minutos. Si el caldo queda ligero, se liga con fécula.
4. Una vez la cazuela fuera del fuego, se le agrega al guiso el huevo duro picado, se espolvorea con perejil y se sirve.

Congrio con champiñones

Ingredientes:

- 1 kilo de congrio abierto.
- 250 gramos de champiñones.
- Sal.
- Aceite de oliva.
- Harina.
- 1 copa de Jerez.
- 2 dientes de ajo.
- Fumet o agua.
- Guisantes.
- Perejil picado.

Elaboración:

1. El congrio se corta en rodajas, se sala, se enharina, se fríe ligeramente y se reserva.
2. En otra cazuela, con un chorrito de aceite, rehogamos los champiñones, cortados en 1 minas, y los dientes de ajo fileteados.
3. Incorporamos a la cazuela las rodajas de congrio y el Jerez. Cubrimos con agua o fumet y lo dejamos cocer durante un cuarto de hora.
4. Transcurrido este tiempo, añadimos unos guisantes y dejamos cocer otros cinco minutos más.

Congrio al aroma de Jerez

Ingredientes:

- 800 gramos de congrio limpio.
- 1 cebolla.
- 6 granos de pimienta.
- 1 hoja de laurel.
- 1 chorro de vinagre de Jerez.
- 3 yemas de huevo.

La Buena Cocina para estudiantes de Carlos Arguiñano

- Aceite.
- Sal.

Elaboración:

1. La cebolla, finamente picada, se pone a pochar en una sartén con un chorro de aceite, la hoja de laurel y los granos de pimienta.
2. Cuando la cebolla este ligeramente dorada, incorporamos las tajadas de congrio sazonadas. Rehogamos dos minutos y añadimos vinagre y agua, sin cubrir el pescado. Dejamos que cueza entre diez y quince minutos. Si fuese necesario, se añade más agua para que el congrio no quede seco. Cuando el pescado este hecho lo ponemos en una fuente.
3. Echamos las yemas y el perejil a la cazuela y batimos todo bien. Servimos cubriendo las tajadas de congrio con la salsa Para que este plato salga con fundamento, hay que tomarse una copita de Jerez. Si no, no sale bien.

Congrio con almejas

Ingredientes:

- 1 kilo de congrio.
- Medio kilo de patatas.
- Aceite.
- 400 gramos de almejas.
- 4 dientes de ajo.
- Perejil picado.
- Guindilla.
- Sal.

Elaboración:

1. Las patatas, peladas y cortadas en rodajas de medio centímetro de grosor, se rehogan en una cazuela con aceite y el ajo fileteado.
2. Las almejas se cuecen en un cazo con agua. El caldo resultante se le agrega a las patatas, con más agua, si fuese necesario, y el conjunto se hace cocer durante veinte minutos, hasta que las patatas esten hechas.
3. En una sartén, con un poco de aceite, salteamos el congrio, cortado en rodajas y sazonado. Cuando tengamos dorado el pescado lo incorporamos a la cazuela con las patatas. También añadimos las almejas sin cascara y la guindilla troceada.
4. Dejamos cocer otros cinco minutos, espolvoreamos con perejil picado y servimos.

Congrio a la sidra

Ingredientes:

- 1 kilo de congrio.
- 1 pimiento verde.
- 2 cebolletas.
- 1 cucharada de harina.
- Medio litro de sidra.
- Perejil picado.
- Aceite y Sal.

Elaboración:

1. La cebolla y el pimiento, finamente picados, se doran con aceite en una tartera que luego pueda ir al horno. Cuando la cebolla comience a dorarse, se añaden las rodajas de congrio sazonadas.
2. A continuación agregamos la harina y rehogamos bien antes de añadir el vaso de sidra. Dejamos que hierva tres minutos.
3. Pasado este tiempo, le incorporamos medio vaso de agua y el perejil picado y lo metemos en el horno, durante diez minutos, a 200 grados.
4. Una vez fuera del horno, se pone al fuego durante unos segundos para ligar la salsa y se sirve en la misma tartera.

Empanada de bacalao y pasas

Ingredientes:

- 300 gramos de harina.
- 100 gramos de manteca de cerdo.
- 1 huevo.
- Levadura.
- 1 decilitro de agua y vino blanco.
- Sal.

Relleno:

- 500 gramos de bacalao.
- 500 gramos de tomate pelado.
- 2 cebollas.
- 4 pimientos morrones.
- 100 gramos de pasas.
- 4 cucharadas de leche.
- Pimienta.
- 1 huevo duro.
- Sal.

Elaboración:

1. Amasamos los ingredientes y hacemos una bola, dejando que repose durante media hora.

La Buena Cocina para estudiantes de Carlos Arguiñano

2. En una cazuela, con aceite, pochamos la verdura picada, añadimos los pimientos en tiras, el bacalao desmigado y desalado y las pasas escurridas, ya que previamente han estado en remojo. Cuando este todo rehogado, lo retiramos del fuego y reservamos.
3. Estiramos la masa, dejándola con medio centímetro de espesor, y la cortamos en dos rectángulos. Sobre un papel de hornear colocamos el rectángulo más grande. Sobre el ponemos el relleno. Tapamos con la otra porción de masa, mojando los bordes con huevo para que se pegue.
4. Pinchamos la masa para hacer pequeñas chimeneas, la untamos con huevo batido y la metemos en el horno, a 180 grados durante cuarenta y cinco minutos.

Empanada de atún

Ingredientes:

- 300 gramos de hojaldre.
- 250 gramos de atún en aceite.
- 2 dientes de ajo.
- 3 cebolletas.
- 1 huevo.
- 250 gramos de salsa de tomate.
- Harina.
- Aceite.
- Sal.
- 4 pimientos verdes asados.

Elaboración:

1. La cebolla picada se pone a pochar con el ajo fileteado. Cuando empiece a dorarse, se añade el tomate. Se rehoga y se agrega el atún desmenuzado, removiendo con una cuchara.
2. Sobre una superficie enharinada se estiran dos rectángulos de hojaldre. Uno de ellos se coloca en la placa del horno y sobre él se vierte la mezcla, una vez fría, y los pimientos asados y pelados. Se cubre con el otro rectángulo, se cierran los bordes y se adorna el conjunto con tiras de hojaldre.
3. Se moja toda la superficie con huevo batido y se hornea, de 35 a 40 minutos, a 160-170 grados. Se puede acompañar con una salsa de tomate o una bechamel fina.

Ensalada templada de raya

Ingredientes:

- 1 kilo de raya.
- Un trozo blanco de puerro.
- 1 lechuga morada.
- Pimienta y Sal.

Vinagreta:

- 2 cucharadas de aceite.
- 1 cucharada de vinagre de sidra.
- Perejil picado.
- 1 cucharadita de mostaza.
- 1 pepinillo.
- Tomate y Sal.

Elaboración:

1. La raya, limpia y troceada, se cuece en agua con sal, con pimienta y puerro, durante siete minutos, aproximadamente. Después se escurre y reserva.
2. A continuación, en el fondo de una fuente de servir, se coloca la lechuga cortada en juliana.
3. Se hace una vinagreta con el tomate muy picado, un pepinillo también picado, el aceite, el vinagre, el perejil, la sal y la mostaza.
4. La raya se coloca encima de las hojas de lechuga y se aliña con la vinagreta. Por último, el plato se decora con los pepinillos.

Escalope de mero al tomillo

Ingredientes:

- 8 rodajas de mero.
- 2 tomates maduros.
- Una pizca de tomillo.
- Aceite.
- Sal.
- Pimienta.
- 2 dientes de ajo.
- 1 cebolla.
- 1 vaso de vino blanco.
- Perejil picado.

Elaboración:

1. La primera operación es escaldar los tomates, pelarlos y quitarles las pepitas. Se filetean los ajos y se rehogan en una sartén con aceite. Agregamos la cebolla picada, el tomillo y el tomate picado. Se añade el vino blanco y se deja cocer diez minutos.
2. En otra sartén, con muy poco aceite, freímos, vuelta y vuelta, los escalopes de mero salpimentados, los pasamos a la sartén de la salsa y dejamos cocer tres minutos.
3. Ponemos la salsa en el plato y el mero a los lados. Espolvoreamos con perejil picado y servimos.

Faneca en salsa

Ingredientes:

- 1 kilo de faneca.
- 16 almejas.
- Media cebolleta.
- 1 diente de ajo picado.
- 1 pimiento verde.
- Caldo de pescado.
- Sal.
- Aceite.
- Perejil picado.
- Harina.

Elaboración:

1. Limpiamos bien la faneca y la fileteamos. Con los restos de las cabezas y el agua necesaria, hacemos un caldo.
2. En otra cazuela, que sea ancha, ponemos aceite y freímos el ajo, la cebolla y el pimiento bien picado. Cuando este doradito y refrito, añadimos una cucharadita de harina y removemos bien. A continuación echamos las almejas lavadas, volvemos a remover bien y ponemos un cuarto litro de caldo, más o menos.
3. Dejamos que empiece a hervir y entonces agregamos el perejil picado y los filetes de faneca con sal. Dejamos a fuego suave tres minutos de un lado y otro dos minutos del otro lado. Probamos de sal, espolvoreamos con perejil picado y lo servimos. Este plato también admite unos guisantes cocidos.

Filetes de faneca al limón

Ingredientes:

- 4 fanecas en filetes.
- 1 vaso de leche.
- 1 vaso de harina.
- Sal.
- El zumo de un limón.
- 30 gramos de margarina o mantequilla.
- Perejil picado.
- Aceite.
- Pimienta.

Elaboración:

1. Los filetes, una vez salpimentados, se ponen en leche durante quince minutos. Después, los pasamos por harina y los freímos en aceite.
2. Se escurren sobre papel absorbente, se colocan en un plato y se salpican con zumo de limón.
3. Calentamos la mantequilla con un poquitin de aceite y espolvoreamos con el perejil picado. Vertemos este aderezo por encima del pescado frito y servimos.

Filetes de faneca al vapor

Ingredientes:

- 2 fanecas de 250 gramos.
- Medio kilo de patatas.
- Aceite.
- Sal.
- Media cucharada de pimentón dulce.
- Pimienta negra.
- 4 tomates enanos.

Elaboración:

1. Las fanecas se limpian y se filetean. Las patatas se cuecen en agua con sal, durante 20 o 25 minutos, se trituran hasta convertirlas en puré y a este puré se le añade un refrito de aceite mezclado con el pimentón.
2. Los filetes de faneca, salados, se cuecen al vapor, con unos granos de pimienta, durante unos cinco minutos.
3. En una fuente se coloca el puré, con los filetes de faneca encima. El conjunto se decora con perejil picado, los tomates enanos y un chorrito de aceite

Filetes de gallo rellenos

Ingredientes:

- 8 filetes de gallo.
- 200 gramos de champiñones.
- 4 tomates.
- Sal.
- Aceite.
- 2 limones.

Elaboración:

1. Los champiñones se limpian y se cortan en laminas. Pelamos los tomates y los cortamos en rodajas lo más fina posible. Colocamos el tomate en el plato, formando una torta. Horneamos cinco minutos y retiramos.
2. Salamos y aplastamos un poquito los filetes de gallo. Sobre la mitad de ellos ponemos las laminas de champiñón y cubrimos con la otra mitad de los filetes de gallo. Los colocamos en la cazuela vaporera y los cocemos durante seis o siete minutos.
3. Ponemos los filetes rellenos encima del tomate horneado, los sazonamos, los regamos con aceite y adornamos con limón.

Filetes de gallo al vino blanco

Ingredientes:

- 8 filetes grandes de gallo.
- 1 cucharada de aceite.
- Un cuarto de litro de caldo de pescado.
- 1 vaso de vino blanco.
- 1 cucharada de harina.
- 2 cucharada de nata líquida.
- 1 limón.
- 12 mejillones.
- 12 langostinos.
- Sal y Pimienta.

Elaboración:

1. Sazonamos los filetes del pescado, los doblamos y los colocamos en una fuente de horno. Los rociamos con caldo y los metemos en el horno, a 180 grados, durante diez minutos.
2. Los mejillones se cuecen, se separa la carne de la concha y se guarda el caldo de la cocción. Sacamos los filetes del horno y los reservamos. El caldo lo ponemos en una cazuela, le incorporamos un poco del caldo de los mejillones y lo dejamos reducir al fuego.
3. En un Bol. se mezclan harina, vino y caldo reducido. Añadimos los langostinos pelados, los mejillones y el zumo de medio limón. Se deja cocer un minuto. Agregamos la nata, removemos y dejamos cocer otros cinco minutos.
4. Agregamos los filetes doblados y esperamos un minuto. Los filetes se ponen en un plato. Colocamos los langostinos el centro y los mejillones en la vuelta. Salamos y servimos.

Filetes de gallo al vapor con crema de guisantes

Ingredientes:

- 16 filetes de gallo.
- 300 gramos de guisantes pelados.
- Aceite o una nuez de mantequilla.
- Pimienta negra, en grano y molida.
- Sal.
- 1 puerro.

Elaboración:

1. Hacemos una crema de guisante poniéndolos a cocer en agua con sal. Los trituramos y pasamos por el chino, añadiendo después la mantequilla o un chorro de aceite.

2. Ponemos un poco de agua en la vaporera, con el puerro en juliana y los granos de pimienta negra. Salpimentamos los filetes, los colocamos en la parte superior de la vaporera y los dejamos cocer durante ocho minutos.
3. Colocamos los filetes de gallo encima de la crema de guisantes que habremos puesto en el plato, adornamos con un chorrito de aceite de oliva y servimos.

Filetes de pescadilla rellenos

Ingredientes:

- 1 pescadilla en filetes.
- 4 lonchas de queso de nata.
- Harina.
- Sal.
- 4 lonchas de jamón de York.
- Medio litro de leche.
- Limón.
- Aceite.
- Medio pepino.
- Huevo.

Elaboración:

1. Los filetes de pescadilla se ponen en leche durante quince minutos. Se sacan, se escurren y se sazonan.
2. Se toman dos filetes de pescadilla y se coloca entre ellos una loncha de queso y otra de jamón. Se enharina, se pasa por huevo batido y se fríe en abundante aceite caliente.
3. El pepino se corta en rodajas, se reboza lo mismo que el pescado, y se fríe. Se escurre y se coloca adornando el pescado. También se decora con limón.

Gallo con espinacas

Ingredientes:

- 8 filetes de gallo limpios.
- 1 kilo de espinacas cocidas.
- Sal.
- Aceite.
- 1 diente de ajo.
- 100 gramos de queso rallado.
- Medio vaso de nata.
- Un cuarto de litro de caldo de carne.
- 300 gramos de bechamel.
- Caldo corto o agua.
- Perejil picado.

Elaboración:

1. Se cuecen los filetes de gallo al vapor, en una vaporera con agua, sal y perejil, o bien en un cardo corto, durante unos cuatro minutos.
2. En una sartén se dora un ajo fileteado y se saltean las espinacas picadas y escurridas. Se añade la nata y el caldo y se deja reducir durante cinco minutos.
3. Cuando las espinacas están listas, se colocan en una fuente de hornear. Sobre ellas se colocan los filetes de gallo y todo ello se cubre con bechamel y se espolvorea con queso.
4. Se pone a gratinar en el horno hasta que se funda el queso y tome un color dorado.

Gallos a la molinera

Ingredientes:

- 4 gallos.
- 75 gramos de mantequilla.
- Aceite.
- Sal.
- Pimienta.
- Leche.
- Harina.
- 3 limones.
- Perejil picado.
- 8 tomates enanos.

Elaboración:

1. Los gallos, desprovisto de la piel y de las cabezas, se salpimientan y se pasan por leche y harina.
2. En una sartén, con un buen chorro de aceite y 25 gramos de mantequilla, freímos los gallos hasta que se doren bien por los dos lados. Los retiramos y colocamos en la fuente de servir.
3. En otra sartén ponemos el resto de la mantequilla. Cuando esta derretida, agregamos perejil picado y vertemos por encima de los gallos fritos.
4. Para servir, adornamos con limón y unos tomatitos enanos y rociamos con zumo de limón

Gallo a la mostaza

Ingredientes:

- 4 gallos.
- Harina.
- Aceite y Sal.

Salsa:

- 10 champiñones.
- 1 cebolleta.
- 6 colas de langostinos.
- 1 copa de brandy.
- 1 copa de vino blanco.
- 1 vaso de caldo de pescado.
- Sal.
- 1 cucharada de mostaza suave.
- Aceite.
- Fécula de patata o harina de maíz.
- Perejil.

Elaboración:

1. Los gallos, limpios y sin cabeza, los hacemos a la plancha o fritos en la sartén. Para freírlos, los pasamos primero por harina y los sazonamos. Los freímos dos o tres minutos por cada lado.
2. Para hacer la salsa, picamos la cebolleta y la ponemos a pochar con aceite en una cazuela. Añadimos los champiñones limpios y fileteados y dejamos hacer unos minutos.
3. Los langostinos, troceados y sazonados, los rehogamos y flambeamos con el brandy. Les añadimos el vino blanco, el caldo y la mostaza y los dejamos reducir hasta que la salsa este espesa y nape la cuchara. Si no es así, engordamos la salsa con Fécula de patata o harina de maíz diluida en agua fría.
4. Rectificamos de sal y añadimos perejil picado. Salseamos los gallos y los servimos en una fuente.

Gallo con setas

Ingredientes:

- 4 gallos.
- 1 cebolla picada.
- 1 puerro blanco picado.
- 1 kilo de setas.
- 1 vaso de caldo de pescado.
- 1 vaso de nata.
- Perejil picado.
- Sal.
- Aceite.

- Harina.
- 2 dientes de ajo.

Elaboración:

1. Los gallos se limpian de tripas y escamas y se sazonan. En una sartén, con un poco de aceite, se ponen a rehogar el puerro y la cebolleta todo bien picados. En cuanto se doren ligeramente, se añaden las setas limpias y fileteadas.
2. Cuando todo este bien pochado, se añaden el caldo y la nata y se deja cocer a fuego suave hasta que espese.
3. Los gallos se enharinan y se fríen en aceite bien caliente, con dos dientes de ajo. Una vez fritos se colocan en una fuente y se cubren con la salsa de setas. Por último, se espolvorea con perejil picado.

Guisantes con almejas

Ingredientes:

- Medio kilo de guisantes pelados.
- 300 gramos de almejas.
- Media cucharada de harina.
- 3 cucharadas de aceite de oliva.
- Sal.
- 2 cebolletas.

Elaboración:

1. Los guisantes y las cebolletas picadas se cuecen en un cuarto de litro de agua salada, durante veinte minutos. Escurrimos, reservando separadamente el caldo y las verduras.
2. Ponemos una cazuela al fuego, con dos cucharadas de aceite. Agregamos la harina, rehogamos y añadimos el caldo de los guisantes.
3. Incorporamos las almejas y dejamos que se abran bien, por espacio de cinco minutos. Echamos los guisantes y las cebolletas, dejamos cocer a fuego lento tres o cuatro minutos y ya está el plato listo para servir.

Kokotxa de bacalao con espinaca

Ingredientes:

- 600 gramos de kokotxas de bacalao.
- 200 gramos de espinacas.
- Sal.
- 2 dientes de ajo.
- Aceite de oliva.
- Harina.
- Huevo para rebozar.

Elaboración:

1. Las espinacas se cuecen en agua con sal durante 6-8 minutos aproximadamente. Se escurren y se reserva el caldo de la cocción.
2. Aparte, se salan las kokotxas y se rebozan con harina y huevo batido. Se fríen, vuelta y vuelta, y se reservan.
3. Los ajos se doran en aceite. Una vez dorados, se añade una cucharadita de harina y se rehoga. Después se agrega un vaso de caldo de espinacas, y por ultimo, las espinacas cocidas y picadas.
4. Agregamos las kokotxa y dejamos que se hagan durante tres minutos aproximadamente. Se rectifica de sal y se sirve.

Langostinos gratinados

Ingredientes:

- 20 langostinos.
- 2 cebolletas.
- Medio vaso de brandy.
- 1 copa de vermut blanco.
- 1 vaso de caldo de pescado.
- 1 vaso de nata líquida.
- Sal gorda.
- Aceite.
- Perejil picado.
- 1 cucharada de salsa de tomate.

Elaboración:

1. Los langostinos se pelan sin separar la cabeza del cuerpo y se colocan con sal en una fuente de servir, resistente al calor.
2. La cebolleta, finamente picada, se pone a pochar en aceite. Cuando este dorada, se añade el brandy y el vermut y se flambea. Una vez extinguida la llama, se añade el resto de los ingredientes por este orden: salsa de tomate, caldo, la nata y perejil picado.
3. Se deja que reduzca un poco, se rectifica de sal y se vuelca sobre los langostinos. Por ultimo, se mete la fuente en el horno, a 200 grados aproximadamente, durante cuatro o cinco minutos. Sacar y servir.

Langostinos al horno

Ingredientes:

- 24 langostinos congelados.
- 3 ajos picados.
- 1 vaso de aceite.
- Media guindilla.
- 1 limón.

- 1 copa de brandy.
- Perejil picado y Sal.

Elaboración:

1. Una vez que los langostinos esten descongelados por completo los abrimos por la mitad y los colocamos en una fuente de horno con la cascara hacia abajo.
2. Los sazonamos y regamos con una salsa de habremos hecho anteriormente mezclando ajo picado, guindilla también picada y aceite.
3. Metemos la fuente en el horno, previamente calentado a 125 grados, durante 10 minutos.
4. Retiramos la bandeja del horno y regamos los langostinos con su propio jugo. Aparte, flambeamos el brandy y le agregamos perejil picado. Con esta mezcla rociamos los langostinos y servimos.

Lenguado al horno

Ingredientes:

- 4 lenguados.
- 20 gramos de orégano.
- 15 gramos de queso rallado.
- 15 gramos de pan rallado.
- Perejil picado.
- Ajo.
- Aceite.
- Sal.
- 1 limón.

Elaboración:

1. Limpiamos los lenguados, dejándoles cola y cabeza, y los sazonamos. Hacemos una mezcla de ajo y perejil picado, con la cual rebozamos los lenguados y los colocamos en una placa de horno.
2. Espolvoreamos los pescados con una mezcla de pan y queso rallados, les ponemos un chorrito de aceite y se introducen en el horno, a 180 grados, durante 15 minutos.
3. Se sacan los lenguados del horno y se pasan a una fuente de servir. Lo espolvoreamos con orégano, regamos con el jugo que han soltado en la placa del horno y los adornamos con limón.

Lenguado rebozado

Ingredientes:

- 4 lenguados.
- Harina.
- Levadura.
- 2 huevos.
- 2 escalonias o una cebolleta.
- Perejil picado.
- Pimienta blanca.
- Aceite.
- 12 patatas torneadas.
- Sal.
- 1 limón.

Elaboración:

1. Los lenguados se limpian y se cortan en filetes. Se salpimentan y se pasan por harina con levadura y por huevo batido.
2. En una sartén, con un poco de aceite, pochamos la escalonia o cebolleta picada y, a continuación, añadimos el pescado rebozado hasta que se dore por ambos lados.
3. Salteamos las patatas con un poco de aceite y las espolvoreamos con perejil picado. Servimos el lenguado acompañado con el limón y las patatas torneadas.

Locha al vapor con crema de verdura

Ingredientes:

- 400 gramos de pescado.
- Espinacas.
- Judías verdes.
- Acelgas.
- Sal.
- Pimienta en grano.
- 1 puerro.
- 1 pimienta morron.
- 1 diente de ajo.
- Aceite.

Elaboración:

1. La locha se corta en rodajas. En la parte inferior de la vaporera ponemos agua, el pimienta morron cortado en aros, unos granos de pimienta, un diente de ajo y un puerro.
2. Se sazona el pescado y se coloca en la parte superior de la vaporera, haciendo que cueza durante diez minutos.
3. Transcurrido este tiempo, ponemos la crema de verdura en el fondo del plato y sobre dicha crema se coloca las rodajas de locha. Sé rocía con un poco de aceite crudo. Por ultimo, adornamos con los aros de pimienta cocido y servimos

Lomos de faneca al hinojo

Ingredientes:

- 4 lomos de fanecas.
- 1 litro de fumet.
- 1 hinojo.
- 2 tomates.
- 3 yemas.
- 160 gramos de queso blanco.
- Sal.
- Pimienta.
- Berza.

Elaboración:

1. Ponemos el fumet a hervir en la vaporera, escaldamos los tomates durante cinco minutos, los pelamos y los cortamos en taquitos.
2. Luego ponemos las hojas de berza y el hinojo durante diez minutos al vapor. Pasado este tiempo, incorporamos a la vaporera los lomos de faneca aderezado con sal y pimienta. Los mantenemos durante cinco minutos y retiramos.
3. En una sartén ponemos un poco de caldo, le agregamos con cuidado de que no cuajen las yemas de huevo, el queso y la berza bien picadita. Removemos bien y vertemos en una fuente
4. Ponemos encima los lomos de pescado y los adornamos con los taquitos de tomates y el hinojo picadito.

Lomos de pescado con habas

Ingredientes:

- 1 kilo de pescado en lomo.
- 300 gramos de habas.
- 4 ajos.
- Perejil.
- 10 almendras tostadas.
- 1 vaso de vino blanco.
- 1 vaso de nata.
- Aceite.
- Sal.
- Pimienta.
- Mantequilla.

Elaboración:

1. Comenzamos majando las almendras con el ajo y el perejil picado. Después incorporamos a la mezcla el vino y la nata.
2. Colocamos el pescado, una vez salpimentado, en una fuente de horno con un chorro de aceite. Cubrimos los lomos con la mezcla que hemos elaborado anteriormente y los metemos en el horno, a 125 grados, durante quince minutos, gratinando.

3. Mientras se hace el pescado, en una sartén salteamos las habas con mantequilla.
4. Cuando el pescado este listo, lo sacamos al plato y lo adornamos con las habas salteadas. Esta receta admite muchas variedades de pescado, siempre que sea fresco.

Lubina del norte

Ingredientes:

- 1 kilo de lubina.
- Medio kilo de patatas.
- 1 pimiento verde.
- Medio tomate.
- 1 cebolla o cebolleta.
- 2 dientes de ajo.
- 1 vaso de sidra o vino blanco.
- 1 vaso de caldo.
- Aceite y sal.

Elaboración:

1. Las patatas se cortan en rodajas finas. La cebolla, el tomate y el pimiento verde se cortan en rodajas más gruesas y todo ello se coloca en una fuente de horno, con un chorro de aceite y la sal conveniente. Se añade el ajo en 1 minas, el vaso de caldo y se mete en el horno, a media temperatura durante 20-25 minutos.
2. La lubina, limpia de escamas y espinas, entera o en rodajas se coloca encima de la verdura. Se añade la sidra y se vuelve a meter en el horno, a 180 grados, durante 8 o 10 minutos.
3. El pescado se sirve acompañado de las patatas y las verduras, salseado con el jugo de la placa.

Mejillones al Jerez

Ingredientes:

- 2 kilos de mejillones.
- Un cuarto de kilo de tomates maduros.
- Sal.
- 2 cebollas.
- 3 dientes de ajo.
- Guindilla.
- 1 vaso de Jerez seco.
- Medio vaso de vino blanco.
- Aceite de oliva.

Elaboración:

1. Los mejillones, una vez limpios, se ponen a cocer con un vaso de vino blanco para que se abran. Se les retira una de las valvas y se reservan separadamente del jugo.
2. La cebolla, el ajo y el tomate se pican y se pochan en una cazuela, con media guindilla. A este sofrito se le agrega el vino de Jerez y el caldo de los mejillones bien colado.
3. Se deja cocer durante quince minutos, hasta que reduzca. Por último, se sirven los mejillones acompañados con el refrito.

Mejillones con pimientos

Ingredientes:

- Kilo y medio de mejillones.
- 1 vaso de vino blanco.
- 4 dientes de ajo.
- Aceite.
- Perejil picado.
- Un pimiento rojo.
- Sal.
- Pimienta blanca en grano.
- Una cucharada de harina.

Elaboración:

1. Los mejillones se ponen a cocer en agua, vino y unos granos de pimienta, o bien al vapor, en una vaporera, en cuya parte inferior se habra puesto el agua, el vino y la pimienta.
2. Aparte, en una sartén, se saltean el pimiento picado y el ajo cortado en 1 minas. Se sala al gusto, se añade la harina y se rehoga, añadiendo Después el caldo de la cocción de los mejillones.
3. Se liga la salsa y se deja reducir, añadiendo al final el perejil picado.
4. Mientras, se le quita a los mejillones una de las valvas, se colocan en una fuente y se cubren con la salsa.

Merluza al horno

Ingredientes:

- 4 lomos de merluza.
- 200 gramos de cebolla.
- 4 cebollinos.
- Queso rallado.
- 50 gramos de mantequilla o margarina.
- Media cucharada de harina de maíz refinada.
- 1 vaso de caldo de pescado o agua.
- Sal.

- Aceite.
- Perejil picado.

Elaboración:

1. Se pone la merluza en la placa del horno, con un poco de mantequilla, sal, queso rallado y medio vaso de caldo y se mete en el horno, a 200 grados, durante ocho minutos. Pasado ese tiempo, se saca la merluza y se coloca en el plato.
2. Aparte, en una sartén, con un chorro de aceite, se pocha la cebolla muy picada, se sala y se añade el caldo de la placa, raspando el fondo, junto con el resto del caldo de pescado.
3. Esta salsa se liga con harina de maíz refinada, se espolvorea con perejil picado y, por último, se vierte sobre la merluza. Antes de servir se decora el plato con el cebollino troceado.

Merluza con marisco

Ingredientes:

- 4 rodajas de merluza.
- 4 langostinos o cigalas.
- 4 carabineros.
- 8 almejas.
- Vino blanco.
- 1 diente de ajo.
- Harina.
- Aceite.
- Sal.
- Perejil picado.

Elaboración:

1. En una cazuela con aceite, se fríe el diente de ajo picado. Cuando comience a dorarse, se añade un poco de harina, se rehoga y se agrega la merluza sazonada y enharinada.
2. Se le da vuelta y vuelta y se agrega un chorro de vino blanco y agua hasta cubrir la merluza por la mitad. Se incorporan los langostinos o cigalas, los carabineros, las almejas y el perejil picado. Se deja todo a fuego lento unos diez minutos y se sirve.

Mero canario

Ingredientes:

- 4 rodajas de mero de 200 gramos cada una.
- 1 cebolleta.
- 2 dientes de ajo.
- Un puñado de avellanas peladas.
- 1 huevo cocido.

La Buena Cocina para estudiantes de Carlos Arguiñano

- 1 vaso de caldo de pescado o agua.
- 1 copa de Moriles o Jerez.
- Sal.
- Harina.
- Aceite.
- Perejil picado.

Elaboración:

1. Las rodajas de mero se sazonan. Se pica la cebolleta y se sofríe en una cazuela ancha, con un diente de ajo y un poco de aceite.
2. En una sartén aparte se fríen las rodajas de mero, pasadas previamente por harina, solo vuelta y vuelta.
3. Se hace un majado con las avellanas, el huevo cocido, un diente de ajo, perejil picado, el Moriles y el caldo o agua.
4. Colocamos el mero en una cazuela y se añade el majado, dejando que se haga durante unos cuatro minutos, a fuego suave. Se rectifica de sal y se sirve

Mero con sofrito de tomate

Ingredientes:

- 1 trozo de mero limpio de 800 gramos.
- 4 tomates.
- 2 dientes de ajo.
- Aceite de oliva.
- Una pizca de romero.
- Sal.
- Pimienta.
- Perejil picado.

Elaboración:

1. Los dientes de ajo picados se ponen a freír con el romero. Cuando esten ligeramente dorados se añaden los tomates pelados y sin pepitas, cortados en dados, y se deja freír, a fuego muy lento, durante unos 25 minutos aproximadamente.
2. Cuando el tomate este a punto, se agrega el perejil picado y se sazona.
3. El mero se corta en lonchas de un centímetro de grosor, se salpimienta y se asa en la plancha, vuelta y vuelta, con unas gotas de aceite.
4. Por ultimo, el tomate se pone en el fondo de una fuente y las rodajas de mero se colocan encima.

Mero al vino blanco

Ingredientes:

- 4 lonchas de mero de 200 gramos cada una.
- Aceite.
- 4 escalonias o cebolletas.
- 1 vaso de vino blanco.
- Sal.
- 1 vaso de caldo de pescado.
- 1 vaso de nata líquida.

Elaboración:

1. En primer lugar hacemos un caldo de pescado con la cabeza del mero y unas verduras.
2. Picamos la escalonia o cebolleta y la rehogamos con un poco de aceite. Añadimos el vino blanco y lo dejamos reducir. Incorporamos la nata y el caldo, reduciéndolo de nuevo hasta que espese al gusto y rectificamos de sal.
3. El mero, una vez sazonado, se asa a la parrilla, con un chorrito de aceite. Cuando este hecho, aproximadamente cuatro minutos por cada lado, ponemos la salsa en los platos y sobre ella colocamos las tajadas de mero.

Mojarra en adobo

Ingredientes:

- 1 kilo de mojarra en filetes.
- 3 dientes de ajo.
- 1 hoja de laurel.
- Pimienta negra en grano.
- Una pizca de orégano.
- 2 cucharadas de vinagre.
- Sal.
- Harina.
- Aceite.
- Perejil.

Elaboración:

1. Los filetes de mojarra se cubren con aceite, vinagre, laurel, pimienta en grano, orégano y sal. Se dejan en este adobo unas cinco horas. Pasado ese tiempo, se sacan los filetes de mojarra y se enharina.
2. En una sartén con aceite se fríen dos dientes de ajo y los filetes de mojarra. Primero se fríen por la parte sin piel y Después por la zona con piel. Esto se hace para que no quede el filete encogido.
3. Por último, se fríe una rama de perejil y la ponemos encima de la mojarra antes de servir, rociando con un poco de adobo bien mezclado.

Mojarra en salsa a la riojana

Ingredientes:

- 2 mojarra.
- 1 plato de harina.
- Sal.
- Pimienta.
- Aceite de oliva.
- 1 pimiento rojo.
- 4 dientes de ajo.
- Medio vaso de salsa de tomate.
- Perejil picado.
- Caldo de pescado o agua.

Elaboración:

1. La mojarra, una vez limpia, se corta en rodajas. Se pone un chorro de aceite en una cazuela y se fríe el pimiento picado y dos dientes de ajo. En cuanto se doren ligeramente, se añade una cucharada rasa de harina, se rehoga y se agrega un vaso de caldo de pescado o agua, junto con el tomate.
2. Salpimentamos las rodajas de mojarra, las pasamos por harina y las freímos en aceite con un par de dientes de ajo enteros
3. Una vez fritas, se colocan en la cazuela donde se ha preparado la salsa y se dejan cocer durante tres o cuatro minutos. Antes de servir, se rectifican de sal y se espolvorea con perejil picado.

Pastel de gambas con mejillones

Ingredientes:

- 300 gramos de hojaldre.
- 1 kilo de mejillones.
- 300 gramos de gambas peladas.
- 1 cebolleta.
- 1 diente de ajo.
- 100 gramos de queso fresco.
- 200 gramos de nata.
- 3 huevos.
- Pimienta negra molida.
- Sal.

Elaboración:

1. Se extiende el hojaldre, se coloca en un molde rectangular de tres centímetros de altura y se mete en el horno, a 200 grados, durante quince minutos.
2. Los mejillones se ponen a cocer hasta que se abran. Se extrae entonces su carne y se coloca sobre el hojaldre, alternando con las gambas.
3. En un Bol. se mezclan la cebolleta y el ajo picados con los huevos, el queso fresco en trocitos y la nata. Se pone a punto de sal y pimienta y se vierte sobre el hojaldre. Se mete de nuevo en el horno, esta vez durante media hora a 100 grados. Al servirlo se puede acompañar con salsa de tomate.

Pescadilla con espárragos al horno

Ingredientes:

- 800 gramos de pescadilla (colas).
- 8 espárragos blancos cocidos.
- 1 tomate grande.
- el zumo de un limón.
- 50 gramos de queso rallado.
- Aceite.
- Sal.
- 1 vaso de caldo de pescado.
- Perejil picado.
- Medio tomate.
- Medio limón.

Elaboración:

1. Las colas de pescadilla se limpian, se les quita la espina y se parten por la mitad. Se sazonan y se colocan en una placa del horno.

2. Encima del pescado se pone el tomate, cortados en lonchas finas, y sobre este, los espárragos abiertos por la mitad, si son gruesos. Luego se añade el aceite, el zumo de limón y el vaso de caldo, espolvoreando por encima con queso rallado.
3. Se mete la pescadilla en el horno, durante diez minutos aproximadamente - dependiendo del grosor de las piezas- a 180 grados.
4. Cuando la pescadilla este hecha, se liga el caldo, calentándolo en una sartén, espolvoreando con perejil picado. Con esta salsa se cubre la pescadilla. Se decora con el tomate y el limón.

Pescadilla con pisto

Ingredientes:

- 1 pescadilla de kilo y medio en filetes.
- 1 plato de harina.
- Sal.
- 1 sobre de levadura.

Pisto:

- 1 cebolla.
- 1 pimiento rojo.
- 1 pimiento verde.
- 2 calabacines pelados.
- 2 tomates.
- 2 dientes de ajo.
- Aceite y sal.

Elaboración:

1. En primer lugar se hace el pisto. Para ello, colocamos la verdura picada, en una cazuela, con aceite, y la dejamos pochar a fuego lento, rectificando de sal.
2. Mientras tanto, se toman los filetes de pescadilla, se pasan por harina y levadura y se fríen.
3. Cuando el pisto este bien pochado, lo servimos en un plato y colocamos encima el pescado frito

Pescadilla con queso

Ingredientes:

- 4 pescadillas pequeñas.
- 100 gramos de pan rallado.
- Queso rallado.
- Harina.
- Huevo para rebozar.
- 1 sobre de levadura.

- Perejil picado.
- 2 dientes de ajo.
- Sal.
- Aceite.
- Verduras cocidas.
- Patatas paja.

Elaboración:

1. Las pescadillas se limpian y se les quita las espinas como si fueran anchoas. Se sazonan y espolvorean con queso rallado. Se rebozan con una mezcla de harina, levadura y huevo y se fríen con dos dientes de ajo, lo justo para que queden jugosas.
2. Las verduras cocidas se saltean con un poco de aceite y se espolvorea con perejil picado.
3. Se sirven acompañadas de las verduras y patatas paja. Se puede decorar el plato con un limón.

Pescadilla rellena de setas

Ingredientes:

- 1 pescadilla de un kilo.
- Medio kilo de setas.
- 50 gramos de jamón.
- 4 ajos.
- Sal.
- Aceite.
- 1 limón.
- 1 vaso de vino blanco.
- Zanahorias.
- Patatas torneadas cocidas.
- Perejil.

Elaboración:

1. La pescadilla, desprovista de la cabeza, se abre a lo largo se le quita la espina y se sala. En una sartén se fríen los ajos, el jamón picado y las setas en 1 minas, manteniendo el fuego hasta que el agua que suelten las setas se evapore
2. La pescadilla se rellena con esta fritura, se cierra y se coloca en una placa de horno engrasada con aceite. Se mete en el horno, a temperatura media, durante 15-20 minutos, previamente rociada con aceite, zumo de limón y vino blanco
3. Mientras tanto, fríe los otros ajos, cortados en 1 minas, y saltea en ese aceite las zanahorias y las patatas. Espolvorea con perejil picado.
4. La pescadilla se sirve salseada con el jugo de la placa del horno y acompañada del salteado.

Pintarroja a la casera

Ingredientes:

- 1 kilo de pintarroja.
- 1 cebolleta.
- 1 puerro.
- 2 tomates.
- Sal.
- Aceite.
- 2 dientes de ajo.
- 1 hoja de laurel.
- Unas hebras de azafrán.
- 4 cucharadas de pan rallado.
- Perejil picado.
- Caldo de pescado o agua.
- 1 cucharadita de harina.

Elaboración:

1. La pintarroja se limpia, se le quita la piel, se trocea y se sazona.
2. Las verduras y el ajo picado se ponen a rehogar. Una vez que todo esta pochado, se agrega el laurel y el azafrán, añadimos la harina, rehogamos bien e incorporamos el pescado.
3. Se añade el caldo de pescado o agua y se deja cocer durante cinco minutos
4. El conjunto se espolvorea con una mezcla de pan rallado y perejil picado y se pone a gratinar durante tres minutos.

Rape alangostado

Ingredientes:

- Kilo y medio de rape de la parte ancha.
- 100 gramos de pimentón.
- Papel de aluminio.
- 8 langostinos pelados y cocidos.
- Tomate, Huevos duros.

Salsa rosa:

- Mahonesa con Tabasco.
- Ketchup.
- Mostaza.
- Brandy.
- Zumo de limón o naranja.

Salsa vinagreta:

- Aceite.
- Sal.
- Vinagre.

- Ajo.
- Perejil picado.
- Medio huevo cocido.

Elaboración:

1. El rape, limpio de telillas y de la espina central, se sazona y se pasa por el pimentón para que se impregne bien.
2. Lo envolvemos en papel aluminio y lo cocemos en agua salada durante diez minutos. Se saca el rape del paquete y se corta en rodajas de medio centímetro de espesor.
3. Para servir, en una fuente ponemos unas hojas de lechuga cortada en juliana. Alrededor colocamos las rodajas de rape y, finalmente, los langostinos abiertos por la mitad sobre la lechuga.

Rape relleno de gambas

Ingredientes:

- 8 lonchas finas de rape.
- 100 gramos de gambas.
- Bechamel.
- Crema de gambas o marisco.
- Harina.
- Huevo.
- Pan rallado.
- Aceite.
- Sal.
- Pimienta.
- 2 dientes de ajo.

Elaboración:

1. Hacemos una bechamel con las gambas troceadas. Aparte, estiramos las lonchas de rape, de forma que queden bien finas, y las salpimentamos.
2. Cuando la bechamel este fría, rellenamos un filete de rape y cubrimos con otro. Después, los pasamos con cuidado por harina, huevo y pan rallado y los freímos a fuego no muy fuerte en aceite caliente, donde previamente habremos dorados ligeramente los dientes de ajo.
3. Para acompañar este plato hacemos una crema de marisco con cabezas de gambas y verdura, todo ello muy bien pasado.

Raya a la sidra

Ingredientes:

- 1 kilo de raya en trozos.
- Medio vaso de sidra.
- Sal.

La Buena Cocina para estudiantes de Carlos Arguiñano

- 1 cebolla picada.
- Medio vaso de aceite de oliva.
- 2 patatas en lonchas.
- Perejil picado.
- Pimienta.

Elaboración:

1. En una cazuela ponemos un chorro de aceite, agregamos la cebolla picada y rehogamos. A continuación, incorporamos las patatas cortadas en lonchas de medio centímetro.
2. Transcurrido un cuarto de hora, agregamos la raya en trozos, salpimentada, y la sidra. Dejamos que cueza tres minutos por cada lado, probando de sal y moviendo de vez en cuando para que no se pegue. Espolvoreamos con perejil picado y servimos

Revuelto de salmón y ajetes

Ingredientes:

- 15 ajetes (ajos tiernos).
- 300 gramos de lomo de salmón.
- Aceite.
- 6 huevos.
- Perejil.
- Pimienta blanca.
- 1 cucharada de nata líquida.
- Sal.

Elaboración:

1. El salmón se limpia y se trocea en pequeños daditos. También limpiamos y picamos los ajetes.
2. En una sartén, con un chorrito de aceite, doramos los ajetes picados. A continuación, añadimos los trozos de salmón y los salteamos unos tres minutos.
3. Aparte, batimos los huevos con sal, perejil y pimienta. Cuando están batidos, añadimos una cucharada de nata líquida y mezclamos bien.
4. Incorporamos esta mezcla a los ajetes y el salmón. Removemos en la sartén para que el huevo no se cuaje del todo y servimos.

Rodajas de merluza al Azafrán

Ingredientes:

- 4 rodajas de merluza.
- 3 cebolletas.
- 4 rodajas de pan frito.
- 2 dientes de ajo.
- Azafrán.
- Harina.
- Aceite.
- Perejil.
- Caldo de pescado.
- Sal.

Elaboración:

1. Se pica un diente de ajo y la cebolleta y se pocha en una sartén con un poco de aceite. El otro diente de ajo se machaca con el pan frito, un poco de caldo y unas hebras de Azafrán.
2. Las rodajas de merluza se salan, se envuelven en harina y se fríen ligeramente, vuelta y vuelta, en el aceite donde se ha frito la cebolleta.
3. Inmediatamente se vuelca en la sartén el majado del mortero y medio vaso de caldo. Se rectifica de sal, se espolvorea con perejil picado y se deja cocer a fuego lento durante ocho minutos, hasta que la merluza está en su punto.

Rollos de merluza

Ingredientes:

- 2 colas de merluza.
- 4 lonchas de jamón cocido.
- 2 huevos.
- Sal.
- Harina.
- Aceite.
- Perejil.
- 8 pimientos de piquillo.
- 4 palillos.

Elaboración:

1. Una vez que el pescado este limpio, se hacen cuatro filetes, los salamos y enrollamos con una loncha de jamón cocido. Los pinchamos con un palillo para que no se desenrosquen y los rebosamos en harina y huevo.
2. En una sartén, con abundante aceite, se fríen los rollos y se van colocando en una fuente, después de haberles retirado los palillos.
3. De guarnición pondremos los pimientos de piquillo que habremos frito en otra sartén. El conjunto se adorna con perejil.

Rollitos de gallo

Ingredientes:

- 8 filetes de gallo.
- 16 gambas.
- 8 pimientos de piquillo.
- Aceite.
- 2 huevos.
- Harina.
- Sal.

Salsa:

- 1 bote de pimientos morrones.
- Aceite.
- Sal.
- Caldo de pescado o agua.
- Fécula.

Elaboración:

1. En una cazuela, con un poco de aceite, ponemos a rehogar los pimientos. Una vez rehogados añadimos caldo de pescado o agua hasta cubrirlos.
2. Dejamos que el conjunto cueza a fuego suave durante diez minutos. Rectificamos de sal y lo pasamos todo por la batidora. Si queda ligero, se puede ligar con fécula.
3. Se salan los filetes de gallo y se rellenan con el pimiento y la gamba. Los pasamos por harina y huevo y los freímos con cuidado de no romperlos. Una vez fritos se disponen sobre la salsa. Se adornan con perejil y se sirve.

Salmón al horno (Asturias)

Ingredientes:

- 1 salmón de kilo y medio.
- 3 limones.
- 200 gramos de mantequilla o margarina.
- 200 gramos de patatas torneadas.
- Sal.
- 200 gramos de zanahorias.
- 2 cucharadas de perejil picado.
- Pimienta.
- Caldo de pescado.

Elaboración:

1. El salmón limpio, seco y salpimentado, se coloca en una fuente de horno, con trocitos de mantequilla, por encima y por debajo, el zumo de medio limón y el caldo de pescado.
2. Se mete la fuente en el horno durante 6-8 minutos y lo rociamos de ven en cuando con su jugo.

3. El salmón se sirve acompañado de patatas cocidas y zanahorias salteadas con un poco de mantequilla y espolvoreadas con perejil picado. Los limones los utilizamos para decorar el plato.

Salmón fresco con refrito de sidra

Ingredientes:

- 4 lonchas de salmón.
- 3 dientes de ajo.
- Pimienta.
- 2 cucharada de vinagre de sidra.
- Sal.
- 3 cucharada de aceite de oliva.

Elaboración:

1. Las lonchas de salmón se salpimentan y se asan en una sartén antiadherente con tres gotas de aceite.
2. Cuando el salmón este doradito por los dos lados, lo ponemos en un plato y lo rociamos con el vinagre de sidra.
3. En la misma sartén ponemos aceite a calentar y doramos los ajos fileteados. Rociamos con este refrito el salmón y servimos.

Salmón en salsa verde

Ingredientes:

- 4 rodajas de salmón.
- 2 cebolletas.
- 2 dientes de ajo.
- Perejil picado.
- 1 cucharada de harina.
- Aceite.
- Sal.
- 1 vaso de caldo de pescado.
- 12 espárragos verdes.
- Pimienta.

Elaboración:

1. El ajo y las cebolletas se pican finamente y se ponen a rehogar en una cazuela con aceite. Cuando están bien doraditos, añadimos la harina y removemos bien.
2. A continuación incorporamos el salmón salpimentado, el caldo de pescado y el perejil picado. Dejamos que el salmón se haga cinco minutos por cada lado a fuego lento.

3. Mientras tanto, se pelan los espárragos frescos y los freímos. Servimos el salmón en su propia salsa, adornado con los espárragos fritos.

Salmonete al Azafrán

Ingredientes:

- 4 salmonetes de 200 gramos.
- 2 tomates.
- Azafrán.
- Sal.
- Aceite.
- Un cuarto litro de agua.

Elaboración:

1. Fileteamos los salmonetes, quitándoles bien las espinas. Con dichas espinas y las cabezas se hace un caldo, sofriendolo todo, agregando agua y dejando cocer hasta que reduzca a la mitad.
2. En otra sartén ponemos aceite y sofreímos el tomate pelado y cortado en cuadraditos. Añadimos el Azafrán y esperamos diez minutos a que se rehogue perfectamente. Después agregamos el caldo de pescado y dejamos que siga reduciendo.
3. Sazonamos los filetes de salmonetes y los ponemos en una sartén. Dejamos que se hagan un par de minutos por cada lado Se ponen en un plato y se aliñan con la salsa.

Salmonetes al horno

Ingredientes:

- 4 salmonetes.
- 100 gramos de jamón serrano.
- 2 puerros.
- Harina.
- 1 cebolleta.
- 1 pimienta verde.
- 2 dientes de ajo.
- 1 vaso de vino blanco.
- 1 cucharada de pimentón dulce o picante.
- Laurel.
- Sal.
- Aceite.
- Caldo de pescado o agua.

Elaboración:

1. Se pica toda la verdura y se sofríe unos minutos en un poco de aceite. Se añade una hoja de laurel y jamón en tiras y se deja que siga rehogando. Cuando empiece a tomar color, se agrega el vino blanco y se deja cocer un par de minutos. Se retira del fuego y se le añade el pimentón.
2. En una sartén aparte, se fríen los salmonetes salados y enharinados.
3. Por ultimo, en un recipiente de hornear se pone la verdura, encima los salmonetes y se baña todo con caldo de pescado o agua. El conjunto se mete en el horno cinco minutos, previamente calentado a 200 grados, se saca y se sirve.

Salmonetes con tomate

Ingredientes:

- 8 salmonetes.
- 4 tomates pelados sin pepitas.
- 2 cucharadas de pan rallado.
- 1 vaso de vino blanco.
- 2 dientes de ajo.
- Aceite.
- Sal.
- 2 cucharadas de perejil picado.
- 1 cucharada de albahaca.

Elaboración:

1. En una fuente de horno ponemos los tomates cortados en dados y sazonados. Colocamos los salmonetes limpios, seco y sazonados sobre la capa de tomate y rociamos con vino blanco
2. Se pica el ajo y se mezcla con el pan rallado, el perejil picado y la albahaca, también picada. Con esta mezcla se espolvorean los salmonetes y se le agrega un chorro de aceite.
3. Se mete la fuente en el horno, a 180 grados, durante 10-15 minutos. Se retira la fuente del horno y se sirven los salmonetes bañados en su propio jugo.

San Jacobos de anchoas albardados

Ingredientes:

- 16 anchoas grandes.
- 8 pimientos de piquillo.
- Aceite y Sal.

Rebozado:

- 1 sobre de levadura.
- 2 huevos.
- Medio vaso de leche templada.
- Sal.

La Buena Cocina para estudiantes de Carlos Arguiñano

- 1 vaso de harina.
- 4 cucharada de aceite.

Elaboración:

1. Preparamos la masa de rebozar mezclando el aceite con las yemas de huevo. Agregamos la leche y la harina. Por ultimo, incorporamos la levadura. Cuando la masa este bien mezclada, añadimos las claras a punto de nieve, mezclando con cuidado y sin batir. Dejamos que la masa repose media hora.
2. Limpiamos las anchoas y las dejamos abiertas sin la espina central. Para rellenarlas, colocamos medio pimiento de piquillo entre dos anchoas, sazonomos y esperamos media hora
3. Pasamos las anchoas rellenas por la masa de rebozar y las freímos en abundante aceite caliente. Escurremos y servimos.

Sardinias fritas enharinadas

Ingredientes:

- 900 gramos de sardinias.
- Una pizca de tomillo.
- 1 hoja de laurel.
- 8 pimientos verdes.
- 1 vaso de vino blanco.
- Harina.
- Aceite.
- Sal.
- Pimienta.
- 2 dientes de ajo.
- Medio limón.

Elaboración:

1. Se limpian las sardinias de vísceras y cabezas, se les quita la espina central y se separan en dos filetes. Se lavan bien y se colocan extendidas en un recipiente, con el tomillo, unas dos horas.
2. Una vez maceradas, se enharina y se fríen en aceite caliente, en el que habrán puesto dos dientes de ajo enteros y sin pelar.
3. Se sirven acompañadas de pimientos verdes fritos y adornadas con trozos de limón.

Sardinas guisadas

Ingredientes:

- 1 kilo de sardinas.
- 1 tomate.
- 2 pimientos verdes.
- 1 cebolla.
- Aceite.
- 1 diente de ajo.
- Perejil.
- Sal.

Elaboración:

1. Se limpian las sardinas quitándoles la espina central, las tripas y la cabeza. Las dejamos abiertas en forma de abanico y las sazonamos.
2. Aparte, picamos la cebolla, el ajo, los pimientos y el tomate. En una cazuela, con un chorro de aceite, rehogamos toda la verdura picada. Cuando este bien pochada, la retiramos del fuego.
3. En una cazuela de horno ponemos una fina capa de verdura rehogada. Encima, haciendo una capa, colocamos las sardinas abiertas y luego las cubrimos con el resto de la verdura pochada.
4. Se sazona con un chorrito de aceite y metemos la fuente en el horno, a 180 grados, durante 10 minutos. Retiramos, espolvoreamos con perejil y servimos.

Sargo asado con patatas panaderas

Ingredientes:

- 2 sargos de 200 gramos cada uno.
- 3 patatas.
- 1 pimiento verde.
- Sal.
- 1 cebolleta.
- 4 cucharadas de vinagre.
- 4 dientes de ajo.
- Aceite.
- 3 guindillas.
- Perejil picado.

Elaboración:

1. Las patatas, peladas, se cortan en rodajas de medio centímetro y se pochan en abundante aceite, con el pimiento y la cebolla cortados en juliana y dos ajos.
2. En una sartén, con aceite caliente, se doran los sargos limpios, abiertos y sazonados.
3. Cuando las patatas están listas, se colocan en la bandeja del horno, al lado de los sargos. Se mete la bandeja en el horno, a 200 grados, durante quince minutos, para que se termine de hacer el pescado. Se saca y se salpica con vinagre.

4. Hacer un refrito con dos ajos, la guindilla, aceite, caldo de la bandeja y perejil picado, y salsear el pescado.

Supremas de salmón

Ingredientes:

- 4 supremas de 200 gramos.
- Sal.
- Pimienta.
- 4 zanahorias.
- 1 rama de apio.
- 1 cebolla.
- 1 kilo de cabezas de gambas.
- Brandy.
- Harina de maíz.
- Aceite.

Elaboración:

1. Primeramente hacemos un caldo. Para ello rehogamos en aceite las cabezas de las gambas, flambeamos con brandy y añadimos agua. Dejamos cocer hasta reducir a la mitad, ligamos y pasamos por el chino.
2. En otra cazuela ponemos la zanahoria, la cebolla y el apio, cortados en juliana, y rehogamos con un chorro de aceite. Cuando esta en su punto, añadimos la salsa de las gambas. Podemos añadir una cucharadita de harina de maíz para espesar la salsa.
3. De la parte de la cola del salmón, sacamos los lomos y los fileteamos. Sazonamos y los hacemos en una sartén sin nada de aceite, dos minutos por cada lado. Servimos poniendo la salsa en el fondo del plato y sobre esta las supremas de salmón.

Supremas de pescado con salsa de puerros

Ingredientes:

- 4 filetes de rodaballo de 200 gramos cada uno.
- 90 gramos de mantequilla.
- 1 cebolleta.
- 1 vaso de caldo de pescado.
- Aceite.
- Perejil picado.
- 4 puerros.
- fécula.
- Pimienta.
- 1 copa de cava.
- Sal.

Elaboración:

1. La cebolleta, picada finamente, y los puerros, cortados en rodajas finas, solo la parte blanca, se ponen a rehogar en una sartén con un poco de aceite.
2. Cuando están un poco doraditos, añadimos el cava y esperamos que reduzca un poco. Agregamos el caldo de pescado y, tras romper a hervir, lo dejamos reducir tres minutos y lo ligamos con fécula. Ponemos a punto de sal y reservamos.
3. Salpimentamos los filetes de pescado y los freímos en una sartén, con un poco de aceite. Primero los freímos por el lado que no tiene piel y antes de sacarlos de la sartén los espolvoreamos con perejil picado.
4. Para servir, ponemos la salsa en el fondo del plato y los filetes de rodaballo encima.

Truchas al horno

Ingredientes:

- 4 truchas de ración.
- Limón.
- Pimienta blanca.
- Sal.
- Pimientos de piquillo.
- Aceite y vinagre.

Mezcla provenzal:

- Pan rallado.
- 2 ajos.
- Perejil picado.

Elaboración:

1. Las truchas, bien limpias y secas, se salpimentan y se ponen en una placa de horno. Las regamos con un chorrito de aceite y unas gotas de vinagre. Las cubrimos con la mezcla provenzal y las metemos en el horno, a 180 grados, durante diez minutos.
2. Mientras tanto, en una sartén, con unas gotas de aceite, freímos a fuego lento unos pimientos de piquillo.
3. Cuando las truchas están bien asadas, las servimos en una fuente con los pimientos de piquillo. Se le puede agregar, como decoración, un limón artísticamente cortado.

Truchas al limón

Ingredientes:

- 4 truchas de 200 gramos.
- 20 gramos de tocineta o jamón.
- Aceite.
- 2 dientes de ajo.
- Zumo de limón.

La Buena Cocina para estudiantes de Carlos Arguiñano

- 1 hoja de laurel.
- Harina.
- Sal.
- Perejil picado.

Elaboración:

1. Se limpian bien las truchas y se salan. A continuación, las rebozamos en harina y las freímos en abundante aceite caliente, con un diente de ajo y una hoja de laurel. Cuando están doradas, las sacamos y reservamos.
2. En otra sartén se saltea el jamón o tocineta, con un diente de ajo y un poco de aceite. Agregamos el zumo de limón y rociamos las truchas con este salteado.
3. Antes de servir, espolvoreamos con perejil picado.

Truchas segovianas

Ingredientes:

- 4 truchas de 300 gramos cada una.
- Harina.
- 100 gramos de jamón en trozos.
- 100 gramos de tocineta veteada.
- 100 gramos de chorizo.
- Aceite.
- Sal.
- 3 patatas.
- 3 dientes de ajo.
- Perejil.

Elaboración:

1. Las patatas se cortan en lonchas, se fríen y se reservan.
2. Las truchas, limpias, sazonadas y enharinadas, se fríen en abundante aceite, en el que se habrán puesto tres dientes de ajo enteros. Una vez fritas se colocan en una fuente.
3. El tocino, el jamón y el chorizo se saltean, se les agregan las patatas fritas y todo se espolvorea con perejil picado. El conjunto se rehoga durante unos minutos y se sirve junto a las truchas, como guarnición.

Vieiras con salsa de berros

Ingredientes:

- 8 Vieiras.
- 2 cucharadas de berros picados.
- 1 vaso de caldo de pescado.
- 12 champiñones.
- 40 gramos de mantequilla.
- 1 cucharada de aceite.
- Sal.
- Nata líquida.
- Perejil picado.

Elaboración:

1. Los berros, la nata y el caldo se ponen al fuego, en una cazuela, y se dejan reducir a temperatura suave.
2. Mientras tanto, se limpian y escaldan los champiñones. Se filetean y se agregan a la salsa. Se rectifica de sal y se espolvorea con perejil picado. La salsa está hecha cuando nape la cuchara.
3. Las Vieiras se limpian, se corta su parte blanca en tres trozos, se sazonan y se saltean con aceite y mantequilla. Se colocan en un plato, se salsea y se sirve.

Volovanes de revuelto de atún

Ingredientes:

- 8 volovanes.
- 200 gramos de atún en aceite.
- 4 huevos.
- Perejil picado.
- 6 ajetes.
- Salsa de tomate.
- 1 huevo batido para untar.
- Aceite y Sal.

Elaboración:

1. Untamos los volovanes con huevo batido y los metemos en el horno, a 180 grados, durante veinte minutos.
2. Salteamos los ajetes cortados y añadimos el atún. Rehogamos, agregamos los huevos batidos, con sal y perejil picado, y dejamos cuajar.
3. Cuando los hojaldres están hechos, les quitamos la boina y los rellenamos con el revuelto de ajete, huevo y atún. Cubrimos los volovanes con la boina y los acompañamos con salsa de tomate.

Las Sopas

Crema de cebolla

Ingredientes:

- 1 kilo de cebollas.
- 300 gramos de patatas.
- 12 cebollitas.
- 12 rebanadas de pan.
- 1 calabacín.
- 3 dientes de ajo.
- Aceite y Sal.

Elaboración:

1. Cortamos la cebolla en juliana y la rehogamos con aceite en una cazuela.
2. Cuando la cebolla este dorada, añadimos las patatas y el agua. Dejamos cocer cuarenta y cinco minutos a fuego lento, hasta que espese.
3. Probamos como est de sal y lo pasamos por la batidora. A la crema resultante le añadimos las cebollitas cocidas.
4. En una sartén con aceite freímos los ajos picados y, cuando estén dorados, los vertemos sobre la crema.
5. En ese mismo aceite freímos las rebanadas de pan y calabacín que pondremos como guarnición.

Crema de lechuga

Ingredientes:

- 4 patatas.
- 1 lechuga grande.
- 1 vaso de leche.
- 1 cebolla.
- Medio litro de caldo.
- Aceite y sal.

Elaboración:

1. Picamos la cebolla y la rehogamos en una cazuela, con un chorro de aceite.
2. Cuando tome color, añadimos las patatas peladas y troceadas. Después agregamos el caldo y la leche.
3. Cocemos durante veinte minutos y, a continuación, añadimos las hojas de lechuga limpias, dejando que cuezan tres minutos.
4. Lo trituramos bien con la batidora hasta obtener una crema. Si queremos que quede más fina, podemos pasarla por el chino. La serviremos adornada con unos triángulos de pan frito.

Crema de marisco

Ingredientes:

- 200 gramos de gambas.
- 1 kilo de mejillones.
- 12 langostinos.
- 1 kilo de espinas de rape.
- 1 cebolla.
- 1 puerro.
- 1 zanahoria.
- 100 gramos mantequilla.
- 30 gramos de harina.
- Un cuarto de litro de salsa de tomate.
- Sal.
- 2 copas de brandy.
- Estragón.
- Pimienta.
- Perejil picado.

Elaboración:

1. En una cazuela, con dos litros de agua, ponemos las espinas del rape, la cebolla, el puerro, la zanahoria cortada en juliana, las cabezas de las gambas y langostinos, sal, perejil y estragón.
2. Ponemos la cazuela al fuego y, cuando rompa a hervir, quitamos la espuma y añadimos los mejillones limpios para que se abran. Sacamos los mejillones y separamos la carne de las conchas. Dejamos que el caldo se reduzca a la mitad.
3. En otra cazuela derretimos la mantequilla y añadimos todos los mariscos. Los rehogamos, incorporamos el brandy y flambeamos. Cuando este ya quemado el alcohol, agregamos la harina y la ligamos bien con la mantequilla.
4. Añadimos el caldo, la salsa de tomate y dejamos cocer unos quince minutos, a fuego suave, removiendo a menudo para que no se agarre. Rectificamos de sal y servimos.

Crema de puerros con espárragos

Ingredientes:

- 1 kilo de puerros.
- 3 patatas.
- Sal.
- 24 yemas de espárragos verdes.
- Aceite de oliva.
- 12 rebanadas de pan.

Elaboración:

1. Limpiamos bien los puerros, los picamos y los ponemos a cocer junto con las patatas peladas y troceadas, la sal y un chorrito de aceite de oliva -si es virgen mejor-.

2. Dejamos que cueza una media hora, más o menos. Una vez que todo este cocido, lo trituramos con la batidora y lo pasamos por el chino, hasta obtener una crema.
3. Se cuecen las yemas de espárragos durante un minuto y se agregan a la crema. Este plato se acompaña con picatostes y se sazona con un chorrito de aceite crudo.

Sopa al estilo de Cádiz

Ingredientes:

- 8 cucharada de aceite de oliva.
- 1 litro de caldo de ave.
- 1 copa de Jerez seco.
- 150 gramos de Jamón.
- 3 dientes de ajo.
- 2 huevos cocidos y dos yemas.
- 3 puñados de pan cortado en cuadrados.
- Perejil picado.
- Sal.

Elaboración:

1. En una sartén sofreímos los ajos en 1 minas. Añadimos el jamón cortado en cuadraditos y el pan. Rehogamos bien y pasamos todos a una cazuela.
2. Agregamos el caldo caliente, el huevo picado, ponemos a punto de sal y dejamos cocer veinte minutos.
3. En un cuenco aparte mezclamos las yemas de huevo con el Jerez e incorporamos esta mezcla a la sopa. Batimos bien y dejamos cocer cinco minutos más. Antes de servir, añadimos un puñado de perejil picado.

Sopa de Almejas

Ingredientes:

- 1 kilo de almejas.
- 2 tomates maduros sin piel ni pepitas.
- 1 cebolleta.
- 1 diente de ajo.
- 1 litro de caldo de verduras.
- Sal y aceite.
- 8 rebanadas de pan frito.
- 1 cucharada de Fernet Branca (bebida estomacal).

Elaboración:

1. Lavamos las almejas y las ponemos al fuego, con un poco de agua, para que se abran. Retiramos las almejas y reservamos el caldo. Sacamos la carne de las almejas y la reservamos.

2. En una cazuela, con un poco de aceite, rehogamos la cebolla, el ajo y el tomate, todo bien picadito. Añadimos Después el pan tostado troceado, la cucharadita de Fernet, el caldo de verduras y el caldo de cocer las almejas.
3. Dejamos cocer media hora a fuego lento para que espese. Echamos entonces las almejas, prolongamos la cocción tres minutos más y retiramos del fuego.
4. En el momento de servir se agregan las rebanadas de pan frito, untada con ajo.

Sopa de arroz con rape

Ingredientes:

- 2 cebolletas.
- 2 táctas de arroz.
- 250 gramos de rape, limpio.
- 1 taza de salsa de tomate.
- 50 gramos de almendras.
- 2 huevos duros.
- Sal.
- Perejil picado.
- Aceite de oliva.
- Litro y medio de caldo de pescado.

Elaboración:

1. Se pica muy fina la cebolleta, se sazona y se pone a pochar con aceite.
2. Cuando este dorada se añade la salsa de tomate, el arroz, el rape cortado en trocitos y la almendra machacada en un mortero.
3. Al finalizar el rehogado agregamos el caldo. Se deja cocer unos 20 minutos y se le añaden los huevos duros troceados y el perejil picado. Se mezcla todo bien, se rectifica de sal y se sirve.

Sopa de bonito

Ingredientes:

- 300 gramos de bonito en un trozo.
- 1 cebolla o cebolleta.
- 3 dientes de ajo.
- 4 cucharada de salsa de tomate.
- 200 gramos de pan seco.
- 4 cucharada de aceite de oliva virgen.
- Perejil picado.
- Caldo de bonito o agua.
- Sal y pimienta.

Elaboración:

La Buena Cocina para estudiantes de Carlos Arguiñano

1. Primero hay que limpiar el bonito de pieles y espinas, y con ellas hacemos un caldo.
2. Se pica finamente el ajo y la cebolla y sé pocha en el aceite. Cuando el picado empiece a dorarse, añadimos el bonito en trozos pequeños, la salsa de tomate, la sal y la pimienta.
3. Cuando el caldo de bonito este listo, se cuela y se hace que hierva durante quince o veinte minutos, a fuego suave, añadiendo también el sofrito.
4. Se le agrega el perejil picado y se sirve.

Sopa de calabaza con arroz

Ingredientes:

- 400 gramos de calabaza.
- 2 puerros.
- 3 patatas.
- Sal.
- 200 gramos de espinacas cocidas.
- 1 rama de orégano.
- Medio litro de caldo.
- Aceite.
- 50 gramos de arroz.
- Tres cuartos de leche.
- 2 cucharadas de queso parmesano.

Elaboración:

1. Limpiamos y picamos los puerros. Pelamos las patatas y las troceamos en dados. Lo mismo hacemos con la calabaza.
2. En una cazuela ponemos aceite y rehogamos los puerros, las patatas y la calabaza, con una pizca de orégano y sal. Cuando todo este bien pochado, añadimos el caldo y la leche.
3. Dejamos cocer durante diez minutos, incorporamos el arroz y esperamos a que cueza otros 12 minutos, aproximadamente.
4. En una sartén, con un chorrito de aceite, salteamos el resto de la calabaza. Picamos las espinacas y las agregamos a la sopa. También las podemos saltear con la calabaza.
5. Agregamos a la sopa los tacos de calabaza salteada y dejamos cocer un par de minutos. La servimos con queso rallado por encima.

Sopa de espárragos trigueros

Ingredientes:

- Litro y medio de caldo de verduras.
- 1 manojo de espárragos trigueros.
- 2 huevos.
- 100 gramos de jamón troceado.
- Aceite y Sal.

Elaboración:

1. Lavamos bien los espárragos y los troceamos, quitando la parte más dura del tallo.
2. En una cazuela salteamos el jamón con un poco de aceite, añadimos los espárragos, el caldo y dejamos cocer durante quince minutos.
3. En ese momento agregamos los huevos batidos y movemos hasta que cuajen. Ponemos a punto de sal y servimos.
4. Antes de echar los huevos, podemos pasar los espárragos por el pasapure para que la sopa se espese.

Sopa de higadillos

Ingredientes:

- 8 higadillos de pollo.
- Litro y medio de caldo de carne.
- 2 cebolletas.
- 4 cucharadas de tomate en salsa.
- 4 puñados de fideos.
- Aceite y Sal.

Elaboración:

1. Cortamos las cebolletas en juliana y las rehogamos en aceite. Cuando estén pochadas, añadimos los higadillos troceados y sazonomos.
2. Agregamos cuatro cucharadas de salsa de tomate y el caldo de ave. Cuando empiece a hervir, añadimos los fideos y dejamos que cueza durante quince minutos.
3. Lo rectificamos de sal, si es necesario, y servimos. También podemos colocar unas rebanadas de pan tostado, queso rallado y gratinar.

Sopa de queso gratinada

Ingredientes:

- Pan de centeno, integral y blanco.
- 150 gramos de queso gruyere o similar, rallado.
- Caldo de ave.
- 1 diente de ajo.
- Aceite y Sal.

Elaboración:

1. Cortamos las tres clases de pan en rebanadas.
2. En una cazuela baja ponemos un poco de aceite y freímos el ajo picado. Cuando este dorado, retiramos la cazuela del fuego y cubrimos el fondo con rebanadas de pan de centeno y encima una capa de queso. A continuación, otra capa de pan de molde y otra de queso rallado. Por ultimo, una capa de rebanada de pan integral y el caldo de ave cubriéndolo todo.
3. Ponemos de nuevo la cazuela en el fuego y hacemos que el conjunto hierva durante tres minutos. Lo cubrimos con una buena capa de queso rallado y lo metemos en el horno a 180 grados, durante diez minutos.
4. Gratinamos tres minutos más y servimos.

Sopa de tomate

Ingredientes:

- 2 cebollas o cebolletas.
- 1 kilo de tomates maduros.
- Aceite de oliva.
- 3 dientes de ajo.
- Medio vaso de nata.
- Una pizca de azúcar.
- Rebanadas de pan.
- Medio litro de agua.
- 2 hojas de menta.
- Sal.

Elaboración:

1. Picamos la cebolla y fileteamos el ajo. Rehogamos todo en una cazuela con aceite.
2. A continuación, picamos los tomates y los echamos a la cazuela. Rehogamos unos minutos y le incorporamos el agua, dejando que cueza a fuego lento durante 20-25 minutos, sazonándolo con sal y azúcar.
3. Después de este tiempo, lo trituramos con la ayuda de un pasapure o una batidora y lo colamos. Le añadimos un chorro de nata líquida y rectificamos de sal.
4. Al servir, en cada plato pondremos unos costrones de pan frito, untado con ajo y menta picada. Este plato se puede servir frío o caliente.

Sopa juliana de ave

Ingredientes:

- 100 gramos de zanahorias.
- 100 gramos de cebollas.
- 50 gramos de puerros (parte blanca).
- 1 rama de apio.
- 2 cucharadas de aceite.
- 100 gramos de guisantes.
- 100 gramos de coliflor.
- 2 litros de caldo de ave.
- 40 gramos de mantequilla.
- 100 gramos de jamón.
- Sal.

Elaboración:

1. Cortamos toda la verdura en juliana -menos los guisantes y la mezclamos.
2. En una cazuela ponemos a calentar la mantequilla y el aceite, añadiendo el jamón cortado en daditos y, a continuación la verdura. Si los guisantes están cocidos, los añadimos. Después, junto con el caldo.
3. Salamos y pochamos a fuego lento durante 5-10 minutos.
4. Después vertemos el caldo, rectificamos de sal y dejamos que cueza otros veinte minutos, tapado, hasta que reduzca a la mitad.

Sopa Zamorana

Ingredientes:

- 300 gramos de pan atrasado.
- 3 dientes de ajo.
- 2 tomates maduros.
- 100 gramos de chorizo.
- 1 cucharada de pimentón dulce o picante, al gusto.
- Caldo.
- Aceite y Sal.

Elaboración:

1. Empezamos haciendo un sofrito con aceite, los ajos bien picaditos y los tomates troceados. Cuando este en su punto, añadimos el chorizo cortado en rodajas.
2. Tostamos el pan en el horno. Después, lo cortamos en trozos, sin importar que se rompan. Realizada esta operación, ponemos aceite en una cazuela y, cuando este caliente, incorporamos el pan, el caldo caliente y el sofrito con el pimentón.
3. Dejamos hervir media hora, ponemos a punto de sal y servir.

Las Verduras

Alubias blancas fritas

Ingredientes:

- 400 gramos de alubias.
- 1 cebolleta.
- 1 tomate.
- 100 gramos de jamón en taquitos.
- 100 gramos de chorizo en taquitos.
- 100 gramos de tocino curado en taquitos.
- Perejil picado.
- Aceite y Sal.

Elaboración:

1. Ponemos a cocer las alubias -en remojo desde la víspera- en agua con sal, a fuego suave para que no se rompan.
2. Una vez cocidas, las escurrimos y enfriamos bajo el chorro de agua fría.
3. En una sartén, con un poco de aceite, freímos el jamón, el chorizo y el tocino. Cuando están dorados, añadimos la cebolleta y el tomate finamente picados, lo rehogamos y quitamos parte de la grasa.
4. Agregamos las alubias, salteamos a fuego fuerte y las servimos espolvoreadas de perejil picado.

Alubias estofadas

Ingredientes:

- 500 gramos de alubias negras.
- 1 pimiento verde grande.
- Sal.
- 2 pimientos morrones.
- 2 codornices.
- Media cabeza de ajos.
- Aceite.

Elaboración:

1. Las alubias, previamente remojadas, las ponemos a cocer con agua solamente.
2. Cuando empiece a hervir, añadimos un chorro de aceite y un pellizco de sal y dejamos que cueza, durante una hora, a fuego muy suave, con la cazuela tapada.
3. Añadimos el pimiento morrón, sin pepitas pero relleno con la codorniz, y el pimiento verde, limpio y relleno con la media cabeza de ajo.
4. Dejamos cocer todo junto una hora más, vigilando que las alubias no se queden sin agua.
5. Sacamos los pimientos y pasamos por el pasapure el pimiento verde, el ajo y el pimiento morrón.
6. La carne de las codornices cocidas la hacemos tiras y la incorporamos a las alubias cuando ya están hechas, y ya está listo para servir.

Ensalada de garbanzos pelados

Ingredientes:

- 400 gramos de garbanzos cocidos.
- 50 gramos de soja cocida.
- 8 filetes de anchoas en aceite.
- 1 cebolleta.
- 1 pimiento.
- Vinagre.
- Aceite y Sal.

Elaboración:

1. Una vez que los garbanzos están cocidos, se pelan y se colocan en una fuente.
2. Sobre ellos se dispone la soja, también cocida, y el conjunto se adorna con los filetes de anchoas.
3. La cebolleta y el pimiento se pican muy finamente y se colocan en un Bol. con aceite, vinagre y sal. Se mezcla todo muy bien y se vierte sobre la ensalada.

Escalivada

Ingredientes:

- 1 kilo de berenjenas.
- 1 kilo de tomates.
- 1 kilo de pimientos rojos.
- 1 kilo de cebollas.
- Aceite.
- Vinagre.
- Sal gorda.

Elaboración:

1. Colocamos cada una de las cebollas, tomates, pimientos y berenjenas (estas sin rabo) en sendos papeles de aluminio, con un chorro de aceite y un pellizco de sal, y hacemos paquetes.
2. Ponemos los paquetes en una placa y lo metemos en el horno, a 180 grados, durante una hora.
3. Transcurrido este tiempo dejamos enfriar y pelamos las berenjenas, los pimientos, los tomates y las cebollas.
4. Lo cortamos todo en tiras y lo colocamos en una fuente, sin mezclar unas verduras con otras. Se aliña con sal gorda, aceite y vinagre.

Guisantes con gambas

Ingredientes:

- 1 kilo de guisantes pelados.
- 3 cebollas.
- 1 chorro de aceite.
- Sal.
- Medio kilo de gambas.
- 1 nuez de mantequilla.
- 1 cucharada de harina.

Elaboración:

1. Picar la cebolla y rehogarla con un chorrito de aceite.
2. Cuando este pochada, añadir los guisantes, escurrir de agua, poner a punto de sal y cocer unos 20-25 minutos.
3. Saltear en mantequilla las gambas peladas, añadir la harina y los guisantes escurridos, incorporando también un poco de caldo de la cocción.
4. Cuando este a nuestro gusto en cuanto a cantidad de caldo, se sirve.

Gratinado de calabacines

Ingredientes:

- 2 kilo de calabacines.
- Mantequilla.
- Medio litro de leche.
- 2 cucharadas de harina.
- 2 cucharadas de salsa de tomate.
- Queso rallado.
- Unos granos de pimienta.
- Sal.

Elaboración:

1. Cortamos los calabacines en rodajas de un centímetro de grosor. Los salamos y colocamos en una vaporera, con agua fría y unos granos de pimienta, y los ponemos al fuego, durante unos diez minutos, dejándolos al dente. Los sacamos y los disponemos en una fuente.
2. Seguidamente, hacemos una bechamel derritiendo la mantequilla, rehogando la harina y añadiendo la leche poco a poco y removiendo. La ponemos a punto de sal y añadimos un poco de pimienta molida.
3. Cubrimos las rodajas de calabacín con la salsa de tomate y después con la bechamel. Espolvoreamos con el queso rallado y gratinamos uno o dos minutos.

Judías blancas en ensalada

Ingredientes:

- 300 gramos de alubias blancas.
- Costrones de pan frito.
- Sal.

Vinagreta:

- 1 tomate pelado, picado y sin pepitas.
- 1 huevo cocido y picado.
- 1 cebolleta picada.
- 4 cucharadas de vinagre de sidra.
- 10 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 pimiento verde picado.
- Sal.

Elaboración:

1. Las alubias, que la noche anterior han estado en remojo, se ponen en una cazuela, con agua fría y sal, y se cuecen durante cuarenta minutos.
2. Mientras, hacemos una vinagreta con tomates, huevos cocidos, cebolleta, vinagre, aceite, pimiento y sal.
3. Cuando las alubias están cocidas, escurrirlas y pasarlas por agua fría. Mezclar con la vinagreta y con los costrones de pan frito, y servir.

Judías verdes con espárragos

Ingredientes:

- 1 kilo de judías verdes.
- 8 espárragos gordos cocidos.
- 2 dientes de ajo.
- Aceite y Sal.

Elaboración:

1. Limpiamos las judías las troceamos y las cocemos en agua con sal.
2. Abrimos por la mitad los espárragos cocidos y los doramos en una plancha o en una sartén, con un poco de aceite.
3. Colocamos los espárragos en los platos y encima ponemos las judías calientes y bien escurridas.
4. Vertemos sobre el conjunto un sofrito de ajo y aceite y servimos.

Judías verdes con jamón

Ingredientes:

- 600 gramos de judías verdes.
- 250 gramos de salsa de tomate.
- 100 gramos de jamón curado en tacos.
- 2 huevos duros.
- Aceite y Sal.

Elaboración:

1. Las judías, limpias de hilos y troceadas, las cocemos al vapor, en una vaporera con agua, aceite y sal, durante veinte minutos aproximadamente.
2. En una sartén aparte freímos el jamón y le añadimos la salsa de tomate, dejando que todo cueza a fuego lento durante unos minutos.
3. Escurrimos las judías y las rehogamos junto con el tomate y el jamón.
4. Espolvoreamos por encima con huevo duro picado y servimos

Lentejas con verduras

Ingredientes:

- 500 gramos de lentejas.
- 1 calabacín.
- 1 cebolla o cebolleta.
- 1 puerro.
- 1 pimiento verde.
- 1 zanahoria.
- 2 tomates.
- 2 ajos.
- 1 plátano.
- Aceite y sal.
- Laurel.
- Pimienta negra en grano.
- Patatas fritas en cuadrados.

Elaboración:

1. Limpiamos y cortamos la verdura. En una cazuela, con aceite, rehogamos la cebolla o cebolleta, la zanahoria, el calabacín, el puerro, el pimiento verde, dos dientes de ajo fileteados y los tomates pelados y picados.
2. Transcurrido 10 minutos, salamos, añadimos cuatro o cinco granos de pimienta, una hoja de laurel y rehogamos cinco minutos más.
3. Agregamos entonces las lentejas, -qué habrán estado en remojo durante la noche anterior- y las cubrimos de agua. Dejamos cocer una media hora, vigilando que las lentejas no se sequen.
4. Sazonamos a nuestro gusto y añadimos las patatas fritas y el plátano cortado en rodajas. Dejamos cocer cinco minutos más y servimos.

Lentejas guisadas

Ingredientes:

- 1 kilo de lentejas.
- 1 morcilla.
- 1 cebolla picada.
- Aceite de oliva.
- 1 diente de ajo picado.
- 1 cucharadita de pimentón dulce o picante.
- Sal.

Elaboración:

1. Ponemos a cocer las lentejas, con sal, durante unos tres cuartos de hora, según sean de tiernas.
2. Aparte, cocemos la morcilla, pinchada por varios sitios, para que suelte la grasa y no se reviente.
3. En una sartén aparte, con un poco de aceite, sofreímos la cebolla y el ajo.
4. Cuando la cebolla y el ajo están dorados, se aparta la sartén del fuego, se añade el pimentón e inmediatamente, antes de que se ponga negro, se vuelca sobre las lentejas junto con la morcilla en rodajas.
5. Se deja reposar unos minutos y se sirve.

Pastel de puerros con tomate

Ingredientes:

- 1 kilo de puerros.
- 300 gramos de tomates maduros.
- Orégano en polvo.
- 100 gramos de jamón cocido.
- 100 gramos de queso Emmental en lonchas.
- Aceite y Sal.

Elaboración:

1. Limpiamos los puerros, conservando solo la parte blanca, y los cocemos en agua con sal durante quince minutos.
2. Pelamos los tomates y los freímos en una sartén, con un chorro de aceite, sal y una pizca de orégano.
3. Colocamos los puerros cocidos en una fuente de horno haciendo una cama, poniendo encima el jamón cocido picado
4. Agregamos el tomate rehogado y, por último, lo cubrimos todo con las lonchas de queso. Gratina a fuego fuerte de dos a tres minutos y servimos.

Patatas a la aragonesa

Ingredientes:

- 6 patatas.
- 1 cebolleta.
- 3 dientes de ajo.
- 1 cucharadita de harina.
- 1 vaso de caldo de carne o de ave.
- 4 huevos.
- Sal.
- Aceite.
- Perejil picado.

Elaboración:

1. Pelamos y cortamos las patatas en rodajas de un centímetro de grosor, aproximadamente, y las freímos, a fuego suave, para que queden blandas. Cuando están hechas, las escurrimos y reservamos.
2. En recipiente aparte, freímos la cebolleta y dos dientes de ajo, todo bien picado. Cuando están dorados, añadimos la harina, seguimos rehogando y agregamos el caldo de carne o ave, dejando cocer unos cuatro o cinco minutos.
3. Distribuimos las patatas en cuatro recipientes, las cubrimos con la salsa -una vez colada- escalfamos los huevos encima, les ponemos una pizca de sal, tapamos y dejamos que los huevos se cuajen a fuego suave.
4. A la hora de servir, añadimos a cada cazuela un majado de ajo, perejil y un poco de aceite virgen.

Patatas rellenas

Ingredientes:

- 4 patatas un poco grandes.
- 4 yemas de huevo.
- 4 bolitas de mantequilla.
- Queso rallado.
- Ajo.
- Perejil picado.
- Aceite.
- Sal.
- 2 pimientos verdes.

Elaboración:

1. Lavamos bien las patatas y las cocemos con su piel durante media hora. Las dejamos enfriar y las vaciamos con mucho cuidado para que no se rompan.
2. Las rellenos con un poco de mantequilla, ajo perejil picados y una yema de huevo. Las espolvoreamos con queso y las metemos en el horno, a 140 grados, hasta que se doren.

3. Para servir las acompañamos con una fritura de ajos cortados en 1 minas y pimientos verdes cortados en aros.

Pencas de acelgas con gambas

Ingredientes:

- 400 gramos de pencas de acelgas.
- 300 gramos de gambas.
- Sal.
- Harina.
- 2 dientes de ajo.
- Medio vaso de vino blanco.
- Perejil picado.
- Aceite.
- Pimienta molida.

Elaboración:

1. Pelamos las gambas, reservando cascaras y cabezas, con las cuales hacemos un caldo concentrado.
2. Limpiamos las pencas de pieles e hilos y las cocemos en agua con sal. Las escurrimos y reservamos.
3. En una sartén ponemos un poco de aceite y doramos los dientes de ajos fileteados. Añadimos un poquito de harina y rehogamos bien.
4. A continuación, incorporamos el vino blanco, el caldo de las gambas, las pencas, las gambas, el perejil picado y la pimienta molida. Dejamos cocer tres o cuatro minutos y servimos.

Pisto manchego

Ingredientes:

- 4 tomates pelados.
- 2 cebolletas.
- 2 calabacines.
- 2 dientes de ajo.
- Aceite.
- Sal.
- Perejil picado.

Elaboración:

1. Ponemos una cazuela al fuego, con un chorro de aceite, e incorporamos los tomates troceados, la cebolleta, los ajos picados y el calabacín troceado en cuadrado.
2. Sazonamos, agregamos un cacillo de agua y lo dejamos cocer a fuego lento durante veinticinco minutos.

3. Antes de servir espolvoreamos un poco de perejil picado y añadimos un chorrito de aceite de oliva por encima.

Puerros con champiñones

Ingredientes:

- 3 manojos de puerros.
- 2 champiñones.
- 2 tomates maduros.
- Aceite.
- 1 loncha de tocineta.
- 4 patatas.
- Sal.

Elaboración:

1. Tomamos la parte blanca de los puerros, los cortamos en juliana y los ponemos a rehogar en una sartén, con un poco de aceite y una pizca de sal.
2. Añadimos los champiñones cortados en l minas y volvemos a sazonar.
3. Una vez que todo est pochado, agregamos el tomate pelado y la tocineta, todo cortado en tacos. Dejamos que cueza a fuego suave durante cuatro o cinco minutos.
4. Cocemos las patatas en agua con sal. Cuando están tiernas, las cortamos en rodajas. Las colocamos en el fondo de una fuente de horno y las cubrimos con la fritada de puerros y champiñones. Gratinamos hasta que adquiera un tono dorado (un minuto o minuto y medio).

Quiche de espárragos

Ingredientes:

- 250 gramos de pasta de hojaldre.
- 12 espárragos.
- 100 gramos de jamón serrano.
- 4 huevos.
- 300 gramos de nata.
- Pimienta.
- Sal.
- 3 cucharadas de queso parmesano.

Elaboración:

1. Los espárragos, una vez despojados de las partes más duras, los ponemos a cocer en agua con sal durante unos seis minutos (depende del grosor de los espárragos). Los sacamos y escurrimos bien.

2. Extendemos la pasta de hojaldre y la colocamos sobre un molde, haciéndole un reborde; la pinchamos y horneamos durante quince minutos aproximadamente, a unos 180 grados. Si se levanta, se aplasta con ayuda de un trapo limpio.
3. Después colocamos los espárragos encima, hacemos una mezcla con los huevos, el parmesano, el jamón picado, la sal, la pimienta y la nata. Extendemos la mezcla encima de los espárragos, lo metemos todo en el horno, a unos 180 grados, durante media hora aproximadamente. Una vez desmoldado, puede adornarse con rodajas de tomate frito.

Tarrina de verduras con queso

Ingredientes:

- 250 gramos de zanahorias.
- 250 gramos de judías verdes.
- Perejil picado.
- 200 gramos de habas.
- 200 gramos de pimientos.
- 200 gramos de guisantes frescos pelados.
- 5 cucharadas de nata.
- Un litro de caldo de verduras.
- 8 hojas de gelatina blanca.
- 300 gramos de queso fresco.
- Pimienta.
- Albahaca seca.

Adorno:

- Salsa de tomate.
- 2 huevos duros.

Elaboración:

1. Picamos las zanahorias, las judías y los pimientos y los ponemos a cocer durante tres minutos. Añadir los guisantes y las habas y dejamos cocer cuatro minutos más. Escurrimos las verduras y reservamos el caldo.
2. Añadimos a este la nata y dejamos que siga cociendo hasta que se reduzca a un de litro y esperamos a que se enfríe.
3. Calentamos cinco cucharadas de caldo y disolvemos en la gelatina.
4. Batimos el queso con el resto del caldo y añadimos la gelatina. Salpimentamos las verduras y las espolvoreamos de albahaca antes de mezclarlas con la pasta de queso.
5. Vertemos la mezcla en el molde y la alisamos. Lo metemos en el refrigerador y dejamos que se endurezca.
6. Para servir, ponemos salsa de tomate en un plato y encima, cortada en porciones, la terrina de verdura con queso. Sobre cada porción ponemos una rodaja de huevo duro.

Verduras al horno

Ingredientes:

- 750 gramos de calabacines.
- 500 gramos de berenjenas.
- Sal.
- 500 gramos de tomates.
- 1 hoja de albahaca.
- Orégano.
- Setas.
- Pimienta.
- Aceite.
- Ajo.
- Cebolla.

Elaboración:

1. Lavamos la berenjena y la cortamos en rodajas. Salamos y dejamos escurrir media hora para que suelte toda el agua. Luego pasamos por agua fría y secamos.
2. En una fuente resistente al horno, colocamos el calabacín en rodajas, los tomates, también en rodajas, y las berenjenas por la parte de fuera.
3. Rociamos el conjunto con aceite y lo metemos en el horno durante 25 minutos, a 170 grados. Retiramos y espolvoreamos con la albahaca picada y el orégano.
4. También incorporamos el refrito que hemos hecho con la cebolla picada, el ajo y las setas. Podemos acompañarlo con taquitos de jamón y queso.