



Rico, rico y con fundamento

KARLOS ARGUÑANO

bainet edición



Todas las recetas con video

# Rico, rico y con fundamento

Karlos Arguiñano



Primera edición: Noviembre 2013

Edición: Bainet editorial S.A.

Texto: Karlos Arguiñano

Consejos nutricionales: Esther Tellería

Fotografías: Laura 10m

Cubierta, diseño interior y maquetación: Burman Comunicación

Fotomecánica: GRAFO S.A.

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos - [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

© Karlos Arguiñano

© De esta edición, Bainet editorial S.A.

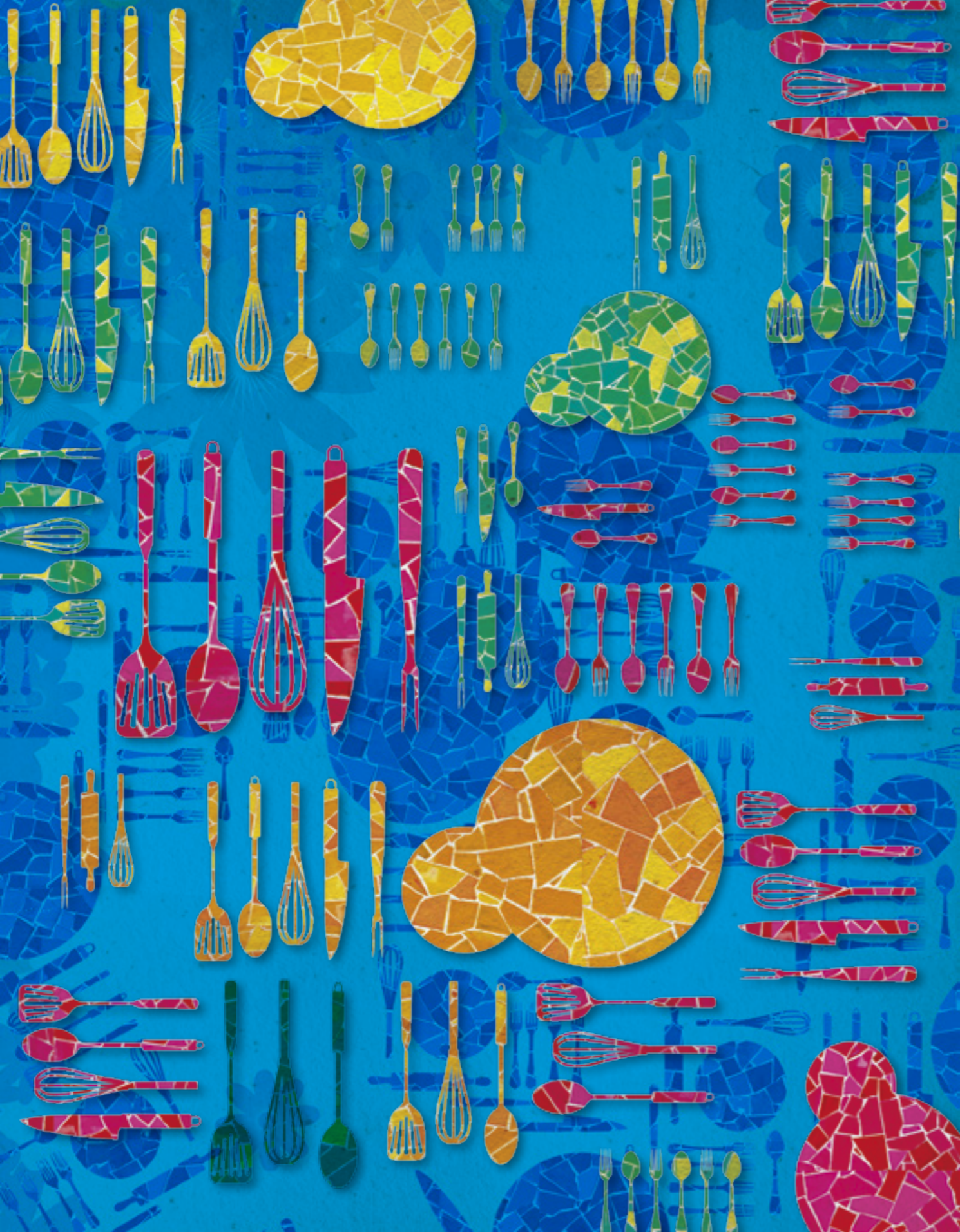
Uribitarte, 18 - 48001 Bilbao

ISBN: 978-84-96177-76-5

Depósito Legal: BI- 1331-2013

Impreso y encuadernado en GRAFO, S.A.

Impreso en España (*Printed in Spain*)



## Prólogo

“Somos lo que comemos”, esta sencilla frase me recuerda cada vez que entro en la cocina mi responsabilidad como cocinero. Mi trabajo consiste en dar lo mejor a mis comensales. Lo mejor no tiene por qué ser lo más caro. Frescura, limpieza y cariño son las tres palabras que más se repiten a lo largo de mi vida a la hora de cocinar. Son los tres ingredientes que no deben faltar si queremos hacer una cocina buena.

Para este libro he recogido una selección de las recetas cocinadas estos últimos años en la tele. Todas no cabían, así que he buscado la variedad. Para que tengáis dónde elegir, os vais a encontrar con un gran surtido de productos. Hay de todo, desde aperitivos hasta postres, pasando por ensaladas, verduras, legumbres, arroces, pastas, sopas, huevos, carnes, pescados y mariscos.

En los postres me ha echado una mano mi hermana Eva, que es una maravilla lo fácil que lo hace.

Cada día doy más importancia a saber lo que comemos, por eso se ha incluido en las recetas la detallada información nutricional de la doctora Esther Tellería. Es muy interesante y me parece de gran utilidad.

Para facilitar las cosas, todas las recetas llevan un código QR con el que podréis acceder al vídeo y seguir al detalle el paso a paso de la elaboración.

En mi cocina siempre intento que haya buen humor. Una sonrisa hace que lo que cocines este “rico, rico y con fundamento”, no lo dudéis.

Karlos Arguiñano



# Ensalada templada Mar y montaña

## Ingredientes (4 p.)

- 250 g de pechuga de pavo
- 12 gambas
- 1 granada
- hojas de lechuga
- hojas de escarola
- hojas de roble
- hojas de lollo
- 25 g de pipas de calabaza (peladas)
- 25 g de pipas de girasol (peladas)
- 25 g de brotes de cebolla frescos
- 4 rebanadas de pan
- aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta
- 4 cucharadas de mostaza de dijon
- 1 cucharada de vinagre de jerez

## Elaboración

Corta la pechuga de pavo en filetes finos y salpimiéntalos. Pela las gambas y reserva las cabezas. Coloca una gamba en el centro de cada filetito, envuélvelos haciendo un rollito y pínchalos con un palillo. Cocínalos al vapor durante 3-4 minutos. Resérvalos.

Limpia las hojas de lechuga, escarola, lollo y roble, sécalas, trocéalas y resérvalas.

Saltea las cabezas de las gambas en una sartén con aceite. Cuela el resultado y ponlo a calentar en otra sartén. Corta el pan en daditos, échalos a la sartén y fríelos. Escúrrelos sobre un plato cubierto con papel de cocina.

Tuesta las pipas de calabaza y de girasol y resérvalas.

Corta la granada por la mitad, golpéala con una cuchara y saca los granos.

Coloca la mostaza en un recipiente, añade 100 ml de aceite poco a poco y remueve con una varilla. Agrega el vinagre. Mezcla los ingredientes en un bol, acompaña con los rollitos de pavo, los brotes de cebolla y aliña con la vinagreta. Pon a punto de sal y sirve.

Antes de freír el pan, deja reposar unos minutos el aceite resultante de freír las gambas por si suelta agua para que se quede en el fondo.

-Buenas, vengo a graduarme la vista.



-Pues hará usted bien, porque esto es una ferretería.



## Consejo nutricional

La granada es una fruta con poco azúcar, adecuada para los diabéticos, para las personas con problemas de peso, para personas con problemas de digestión, gases y diarreas. Nos ayuda a bajar el ácido úrico y a combatir las lombrices intestinales.

Las pipas, tanto las de calabaza como las de girasol, son frutos secos que nos ayudan a bajar el colesterol.

Se recomienda 25 g de frutos secos 4 veces a la semana, que equivale a 50 g de pipas. Sin embargo, cuando las

comemos nos excedemos en la cantidad, aumentando así considerablemente las calorías de nuestra dieta.

Los brotes de cebolla nos ayudan a regular el intestino y a evitar la retención de líquidos. Es mejor consumirlos crudos que cocinados. Esta receta también tiene hojas variadas de lechugas. Es importante introducir hortalizas crudas en nuestra dieta.

De postre, una fruta y un yogur con cereales, y que no falte el trocito de pan.

# Índice de recetas

## Aperitivos y entrantes



OBLEAS DE CALABACÍN Y LANGOSTINOS..... 8



EMPANADA DE ANCHOAS EN ESCABECHE..... 10



MEJILLONES RELLENOS ..... 12



OVNIS DE MORCILLA Y MANZANA CON PURÉ DE BERZA..... 14



PASTEL DE CHAMPIÑONES..... 16



PIMIENTOS VERDES RELLENOS DE ENSALADILLA..... 18



CROQUETAS DE AJOS Y GAMBAS EN BRICK..... 20

## Ensaladas



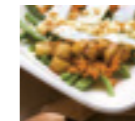
ENSALADA DE COGOLLOS ..... 22



ENSALADA DE MOLLEJAS DE PATO Y TOMATES ASADOS..... 24



ENSALADA DE HABITAS CON ALIÑO DE MENTA..... 26



ENSALADA DE JUDÍAS VERDES ..... 28



ENSALADA DE ESPINACAS, POLLO Y GARBANZOS TOSTADOS..... 30



ENSALADA DE QUESO DE CABRA CON VINAGRETA DE MEMBRILLO..... 32



ENSALADA DE REMOLACHA Y QUESO CON PESTO DE PISTACHO..... 34



ENSALADA TEMPLADA MAR Y MONTAÑA ..... 36

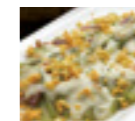


TIMBAL DE PATATA, LANGOSTINOS, AGUACATE Y TOMATE..... 38

## Verduras y hortalizas



ALCACHOFAS REBOZADAS CON CREMA DE MAÍZ ..... 40



BORRAJAS GRATINADAS..... 42



GUISANTES CON CEBOLLETAS, HUEVO ESCALFADO Y SALSA HOLANDESA..... 44



MENESTRA DE ALCACHOFAS, BORRAJA Y AJETES.....46



HABAS CON JAMÓN AL ESTILO DE GRANADA.....48



TORTAS DE VERDURAS CON AGUACATE Y QUESO.....50



PANACHÉ DE VERDURAS.....52



PAN DE CALABACÍN Y AJETES.....54



PENTAGRAMA PRIMAVERAL.....56

## Legumbres



ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA Y PANCETA.....58



ALUBIAS ROJAS A MI MANERA.....60



CREMA DE ALUBIAS CON REJILLA DE PATATA.....62



HAMBURGUESAS DE GARBANZOS Y POLENTA.....64



FABES CON COL Y MOLLEJAS DE CORDERO.....66



GARBANZOS GUISADOS.....68



LENTEJAS CON ESPINACAS.....70



LENTEJAS CON FRITOS DE CALABACÍN.....72



SALTEADO DE ALUBIAS CON REDUCCIÓN DE MÓDENA.....74

## Arroces



ARROZ CALDOSO CON TEMPURA DE BORRAJA.....76



ARROZ CON POLLO Y ACEITUNAS.....78



ARROZ CON VERDURAS Y COSTILLA DE CERDO.....80



ARROZ TAILANDÉS.....82



ARROZ CON JAMÓN, ESPÁRRAGOS VERDES Y ALIOLI.....84



RISOTTO DE PUERROS Y GAMBAS.....86

## Pastas



CANELONES DE POLLO.....88



ESPAGUETIS CON VERDURAS, CECINA Y HUEVO.....90



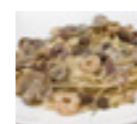
FIDEUÁ DE GANDÍA.....92



LASAÑA VERDE DE HORTALIZAS.....94

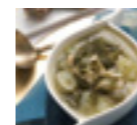


PIZZA CON HUEVO FRITO Y RÚCULA.....96



TALLARINES CON CHAMPIÑONES, PASAS, PANCETA Y GAMBAS.....98

## Sopas y cremas



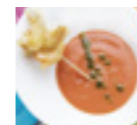
CALDO GALLEGO.....100



CREMA DE COLIFLOR CON BUÑUELOS Y VINAGRETA DE MIEL.....102



CREMA DE OTOÑO CON MANZANA Y HONGOS.....104



CREMA DE TOMATE Y AGUACATE CON GAMBAS CRUJIENTES.....106



CREMA DE CALABACÍN CON HIGOS SALTEADOS Y PALITOS DE SÉSAMO.....108



SOPA DE BERZA CON BRICK DE MORCILLA.....110



SOPA DE GALLINA.....112



SOPA DE TOMATE CON SU GUARNICIÓN.....114



SOPA DE VERDURAS CON TOQUE.....116

## Huevos



HUEVO FLOR CON TORTA DE PATATA Y CHORIZO.....118



HUEVOS A LA MARINERA.....120



TORTILLA DE ANCHOAS CON ENSALADA DE AGUACATE Y TOMATE.....122



HUEVOS RELLENOS GRATINADOS.....124



HUEVOS ESCALFADOS CON PATATAS REVOLCONAS.....126



HUEVOS ROTOS CON CHIPS DE ALCACHOFA.....128

## Aves



CARACOLAS DE PAVO CON YUCA FRITA.....130



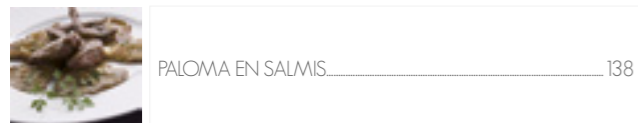
HAMBURGUESAS DE PAVO CON SORPRESA.....132



MAGRET DE PATO MECHADO CON FRUTAS Y ARROZ SALVAJE.....134



CODORNICES AL TXAKOLÍ.....136



PALOMA EN SALMIS..... 138



PICANTONES CON BOLITAS DE MELÓN..... 140



POLLO RELLENO..... 142

## Carnes



CARRILLERAS DE TERNERA AL TXAKOLÍ..... 144



CINTA DE LOMO RELLENA..... 146



COCHINILO ASADO CON ENSALADA VERDE A LA NARANJA..... 148



CONEJO AL AJILLO CON CHIPS DE ZANAHORIA..... 150



CORDERO ASADO CON GAJOS DE PERA Y PATATA..... 152



COSTILLA CON PATATAS Y PIMIENTOS..... 154



CONEJO AL CHOCOLATE..... 156



COSTILLA DE CERDO RELLENA DE PIÑA CON ENSALADA DE RÚCULA..... 158



CHULETAS DE CERDO CON PATATAS AL HORNO..... 160



GUISOTE DE TERNERA CON PATATAS..... 162



LENGUA EN SALSAS CON GUI SANTES..... 164



CHULETILLAS DE CORDERO CON RÚCULA Y PAN DE HIERBAS..... 166



MANITAS DE CORDERO A LA RIOJANA..... 168



MENESTRA DE CORDERO..... 170



MONTADITO DE CODILLO Y PATATAS PANADERA CON ENSALADA VERDE..... 172



REDONDO REBOZADO CON BROCHETA DE PLÁTANO..... 174



SOLOMILLO DE CERDO CON CHAMPIÑONES EN SALSAS..... 176

## Pescados y mariscos



LUBINA CON PATATAS Y MOJO..... 178



ALBÓNDIGAS DE BACALAO FRESCO CON SALSAS DE PIQUILLOS..... 180



CALAMARES A LA GALLEGA..... 182



TRUCHA RELLENA DE ESPINACAS Y JAMÓN..... 184



GALLO CON TARTAR DE TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS..... 186



KOKOTXAS DE BACALAO AL PILPIL CON MORRONES..... 188



CHICHARRO CON SALSAS DE MOSTAZA Y AROS DE CEBOLLA..... 190



ANCHOAS CON ESCABECHE Y PAN TOSTADO CON TOMATE..... 192



MEJILLONES AL ESTILO DE BRUSELAS CON PATATAS FRITAS..... 194



PERLÓN CON PATATAS COCIDAS Y PESTO..... 196



PESCADILLA EMPANADA AL PIMENTÓN CON PIMIENTOS Y ENSALADA..... 198



PULPO A LO PELAYO..... 200



RAPE EMPANADO CON PATATAS BRAVAS..... 202



SALMONETES CON MERMELADA DE PIMIENTO..... 204



SALMÓN EN PAPILOTE CON SALSAS TÁRTARA..... 206



SARDINAS A MI MANERA..... 208



SEPIA EN SU TINTA CON ARROZ BLANCO..... 210



CAZUELA DE PESCADO..... 212

## Postres



BOLITAS DE TURRÓN CON SALSAS DE MARACUYÁ..... 214



CARPACCIO DE NARANJA Y FRESA..... 216



COULANT DE CHOCOLATE..... 218



FRUTAS CON SABAYÓN DE VINO DULCE..... 220



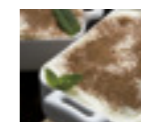
MAZAPANES A MI MANERA..... 222



SAQUITOS DE CHOCOLATE Y FRUTOS SECOS..... 224



TARTA DE GALLETAS..... 226



TIRAMISÚ CON LECHE CONDENSADA..... 228



PUDÍN DE MANZANAS Y PASAS..... 230

# KARLOS ARGUÑANO

Rico, rico y con fundamento

Rico, rico y con fundamento, de Karlos Arguñano, recoge una amplia muestra de su cocina: sencilla, variada y casera. Más de 100 recetas explicadas con todo lujo de detalles, como a él le gusta hacer a diario en televisión, acompañadas de la información nutricional para saber lo que come. Y para que no falte de nada, cada receta incorpora un código QR que le conecta directamente al video de la elaboración del plato.

Este libro se convertirá en su mejor aliado cuando vaya a preparar el menú de cada día. Aquí encontrará todo tipo de recetas, desde aperitivos a platos de cuchara, pasando por ensaladas, huevos, pasta, arroces, carnes, pescados y mariscos, sin olvidar un capítulo dedicado a postres con mucho fundamento.

"Rico, rico y con fundamento" es también el eslogan que ha hecho popular este maestro de los fogones y que resume a las mil maravillas su filosofía de cómo tiene que ser la cocina.



bainet  
editorial

[www.bainet-editorial.com](http://www.bainet-editorial.com)  
[www.hogarutil.com](http://www.hogarutil.com)