

## 19 - SOPA DE AJO

De 12 a 16 dientes de ajo laminados.

1 pizca de cayena.

4 cucharadas de aceite de oliva.

1 trozo de pan sopako del tamaño de un puño.

8 cucharadas soperas de salsa de tomate.

1 cucharada de pulpa de pimiento choricero en conserva.

1 pizca de pimentón dulce de la Vera.

2 l. de agua caliente.

Sal.

2 ó 3 huevos.

Arrimar a fuego suave una cazuela amplia con el aceite y volcar en ella la guindilla seca y los dientes de ajo.

Cuando comiencen a bailar, sin quemarse, añadir el pan sopako cortado en finísimas láminas, y dejar que se empape con el aceite y se dore muy despacio, dando vueltas en todo momento con una cuchara de madera durante unos 10 minutos.

Añadir entonces el pimentón y dejar que se dore unos segundos más. Verter a continuación la salsa de tomate, la pulpa de pimiento y el agua caliente. Sazonar ligeramente y dejar que cueza muy despacio durante al menos otros 15/20 minutos más.

Añadir los huevos batidos en hilo.

Dejar reposar durante unos minutos para que el pan termine de inflarse y ligue la sopa. Servir muy caliente.

## **19 - SANGRIA DE CAVA – SANGRIA DE LAS CUATRO**

4 cucharadas soperas Martini Blanco.  
4 cucharadas soperas de Cointreau.  
4 cucharadas soperas de vodka.  
4 cucharadas de azúcar.  
1 botella de cava.  
2 botellas de Kas Naranja de 33 cl.  
2 naranjas grandes o 4 pequeñas exprimidas con la mano.  
Mucho hielo.

Mezclar todo en una cubitera gran bien bien fría, con muchu mucho hielo. Las botellas también han tenido que estar en la nevera.

Servir desde el cazo o la cubitera.

### **23 - SOPA DE CEBOLLA**

2 cucharadas de aceite de oliva.

2 cucharadas de mantequilla.

0'5 kg. de cebollas cortadas en tiras.

Sal y pimienta.

1 cucharada sopera rasa de harina.

1 diente de ajo picado.

Chorro de Armagnac.

1 l. de caldo de carne o agua + pastilla.

8 rebanadas gruesas de pan untadas con ajo.

3 puñados grandes de queso rallado tipo "gruyère" o de Idiazabal muy joven.

Rehogar cebollas + ajo + mantequilla + aceite + sal, sin que coja color durante 20-25 minutos.

Añadir la harina, rehogar + armagnac + caldo + salpimentar, hervir 20 minutos a fuego muy suave.

Untar rebanadas con ajo. Colocar pan sobre la sopa, espolvorear queso y gratinar 10 min. a 230 grados.

### **23 - LICOR DE LECHE MERENGADA**

800 g. de leche.

200 g. de nata líquida.

1 rama de canela.

Cortezas de piel de naranja y de limón.

175 g. de azúcar.

200 g. de claras de huevo + 25 g de azúcar.

150 g. de ron.

Hervir leche + nata + pieles de cítrico + canela, 10 minutos a fuego suave.

añadir azúcar, retirar del fuego

Enfriar, añadir el ron, colar y dejar refrescar en la nevera.

Semimontar las claras y añadir 25 g de azúcar

### 30 – ARROZ NEGRO CON CHIPIRONES

Aceite de oliva.

500 g. de chipirones en dados (guardar unos tallarines de chipis para guarnición, salteados).

30 g. de tinta de chipirón.

8 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra.

3 cebolletas frescas grandes picadas.

2 dientes de ajo picados.

Armagnac.

500 g. de arroz de grano redondo.

1 vaso de vino blanco.

1'3 litros de agua.

Pastilla de caldo.

1 cucharada soperas de queso Mascarpone.

1 cucharada soperas de mantequilla.

1 cucharada soperas de queso rallado.

1 cucharada soperas de nata semimontada.

Perejil picado.

Cortar en dados un poco de chipirón para enseñar, el resto estará cortado.

Cortar y guardar unas tiras de chipi para guarnición salteada, el resto estará cortado.

En 3 cucharadas de aceite rehogar cebolleta + ajo + sal.

Saltear en sartén en 3 cucharadas de aceite el chipirón en dados.

Flambear con Armagnac.

Añadir todo el chipirón al sofrito.

Verter vino blanco + tintas desleídas + arroz.

Ir añadiendo caldo caliente, cocer como risoto durante 15 minutos.

Fuera del fuego ligar con el resto de ingredientes + 2 cucharadas de aceite.

Al final saltear chipirones en tallarines y colocar encima con perejil picado.



## **50 - Patatas a la riojana**

### Ingredientes

1 puerro pequeño picado.  
1 pimiento verde picado.  
medio pimiento rojo picado.  
media cebolla picada.  
aceite de oliva.  
1 punta de cayena.  
1 chorizo fresco.  
6 patatas hermosas peladas.  
2 pimientos choriceros remojados + agua.  
media hoja de laurel.  
4 dientes de ajo picados.  
Agua de remojo de los choriceros.  
1 pastilla de caldo.  
Agua y sal.

Rehogar en una olla, puerro + pimientos + cebolla + sal + cayena, sin que las verduras cojan color.

Cascar las patatas

Cortar el chorizo en rodajas y añadirlo a la preparación

Volcar las patatas + choriceros + laurel + ajos + agua de remojo de choriceros + agua.

Cocer 40 minutos suave.

Rescatar los choriceros, rescatar pulpa y añadirla a las patatas.

## **50 - Puerros salteados de guarnición**

### Ingredientes

2 puerros gruesos.  
aceite de oliva, sal y pimienta.

Limpiar los puerros en agua, recortar tallo y hojas

Cortar el puerro en rodajas

Saltearlo cuidadosamente en antiadherente al fuego, sin que las rodajas pierdan la forma

Salpimentar.

### **53 - GUACAMOLE**

Ingredientes:

3 aguacates maduros.

1 cebolleta picada.

1 tomate pelado y cortado en dados.

El zumo de 1 limón o lima verde.

Tabasco o salsa de pimiento picante.

Sal y pimienta recién molida.

1 ramita de coriandro.

Aceite de oliva virgen.

Lavar la cebolleta en agua, escurrirla en un trapo y picarla finamente.

Pelar aguacates, cascarlos en un bol.

Añadir zumo de limón o lima y machacar el aguacate con las púas de un tenedor.

Volcar el resto de ingredientes, rectificar sazónamiento.

### **53 - VERDEL EN LOMOS AL HORNO**

Ingredientes:

4 verdeles pequeños.

1 chorro de vino blanco.

Pizca de aceite de oliva.

4 dientes de ajo.

Vinagre de sidra.

1 guindilla cayena.

Sal y pimienta.

Horno 180° -190° C.

Deslomar un verdel en la tabla y quitarle las espinas.

Colocarlos en fuente de horno con piel hacia arriba, salpimentar + vino blanco + aceite de oliva durante 8-10 minutos.

Al sacarlos rociar de vinagre y tirarle un refrito de aceite de oliva + ajos (3 veces, si se quiere).

### **53 - ENSALADA**

Engredientes:

Gengibre fresco.

Aceite de oliva virgen.

Zumo de limón.

Mermelada de tomate verde (o parecida).

Sal y pimienta.

Escarola limpia

Cebollino en bastones largos.

Cebolleta roja en tiras.

Rallar una pizca de gengibre y añadir la mermelzada + zumo de limón + pimienta + aceite de oliva virgen hasta hacer la vinagreta. Sazonar.

Aliñar la ensalada, con cubiertos de madera, con el resto de ingredientes.

Colocar el verdel asado sobre el guacamole + cubrir con ensalada.



## **71 - GAZPACHO ANDALUZ**

800 g de tomate maduro troceado.  
1 trocito de pimiento rojo.  
1 trocito de pimiento verde.  
1 diente de ajo sin germen.  
1 pizca de pepino.  
40 g de miga pan.  
150 g de aceite de oliva virgen extra.  
0'4 l de agua.  
Hielos.  
1 golpe de vinagre de Jerez.  
Sal.  
1 pizca de comino en grano.

Quitarle los pedúnculos a los tomates y cortarlo en trozos.  
Pelar el pepino, coger la pulpa.  
Cortar también el resto de ingredientes.  
Poner todos los ingredientes juntos y meter en nevera 24 h.  
Triturarlos, añadir hielos.  
Tenemos una sopa maravillosa o una salsa para base de una ensalada.

## **71 - ENSALADA**

Escarola.  
1 tomate maduro.  
2 pétalos de tomate confitado.  
1 lata de sardinilla en aceite.  
Ajo picado.  
Aceite de oliva.  
Sal y pimienta.

Poner en la base un golpe de gazpacho.  
Trocear el tomate, salpimentar y verter un trozo 1 chorro de aceite de oliva.  
Hacer vinagreta con ajo picado, tomate confitado, sal, vinagre, aceite.  
Remojar el tomate en la vinagreta y colocarlo sobre el gazpacho.  
Remojar la escarola en la vinagreta y colocar sobre el tomate.  
Esparcir las sardinillas.

## **71 - LIMONADA**

El zumo de 8 limones.  
Azúcar al gusto.  
Agua fresca.  
Hielo.  
Gaseosa.

Mezclar zumo + azúcar, añadir hielo y verter agua fresca.  
Podemos congelar la limonada en una bandeja para granizarla.  
Metemos el granizado en un vaso y cubrimos con agua gaseosa.

## 81 - TORTILLA DE PATATAS TXUNTXURRO

3 patatas grandes.

1 cebolleta hermosa.

Sal.

250 dl de aceite de girasol.

18 huevos.

Cortar la patata y la cebolleta. La patatas en trozos finos y todos de un tamaño similar.

Poner la patata con la cebolla en una sartén junto al aceite.

Echar la sal, con las manos secas, y seguidamente dar fuego al máximo.

Cuando la patata coja un poco de color bajaremos el fuego hasta conseguir que la patata ni se fría ni se cueza. Hay que conseguir un punto intermedio, eso es muy importante para el resultado final.

Ecurrir la patata.

Batir los huevos.

Mezclar patatas + huevos.

Con la sartén bien caliente, verter la mezcla y cuajarla perfectamente, hacia adentro, darle dos vueltas y pasarla a un plato, taparla con papel de aluminio.

## 85 - TXANGURRO AL HORNO

4 centollos desmigados.  
1 cebolla.  
2 tomates pelados.  
1 dl brandy.  
1 dado de mantequilla.  
1dl de aceite de oliva.  
3 dl jugo de marisco o salsa americana.  
2 dl salsa de tomate.  
Un poquito de pimienta.

Pochar la cebolla durante 1 hora y media. (Empezaremos con la cebolla pochada)  
Añadimos una pizca de mantequilla, el tomate pelado y sin pepitas y la salsa de tomate y lo dejamos pochar unos 10 minutos.  
Le añadimos el jugo de marisco y la carne de centollo desmigado y lo rehogamos unos minutos.  
Añadimos el brandy y lo flambeamos.  
Agregar el jugo de mariscos y rehogar 3 minutos. Salpimentar.  
Rellenamos los caparazones. Le añadimos un trocito de mantequilla a cada caparazón y lo horneamos durante 7 minutos.

## 85 - BOGAVANTE A LA PLANCHA

1 Bogavante 1,2- 1,3 Kg.  
1 dado de mantequilla.  
1 cucharada de whisky.  
Aceite de oliva.  
Sal.

Le quitamos primero las "muelas" al bogavante,  
Partimos el bogavante por la mitad.  
Reservamos toda la parte de la cabeza (sesos...)en una flanera.  
Marcamos primero las muelas del bogavante unos 4 minutos por cada lado.  
Marcamos el bogavante primero por la parte de la carne unos 2 minutos y luego por la otra parte unos 3 minutos.  
Una vez fuera del fuego rellenamos de nuevo la cabeza del bogavante. Le añadimos un poquito de aceite de oliva y un dado de mantequilla y lo horneamos unos 7 minutos a 190 °C.  
Una vez fuera del horno lo flambeamos con whisky y lo emplatamos.

## 99- MARMITAKO MARILÉN

### Para el caldo:

0'5 kg. de pieles y espinas de bonito  
2 zanahoria en rodajas  
1 diente de ajo pelado  
1 cebolla troceada  
1 puerro troceado  
vino blanco o txakoli  
Agua

### Para el marmitako:

1 pimiento morrón rojo pequeño picado  
2 pimientos verdes pequeños picados  
1 cebolleta picada  
3 dientes de ajo picados  
5 patatas hermosas  
La pulpa de 4 pimientos choriceros remojados en agua  
1 taza de salsa de tomate  
1 poco de sopako  
cayena y pizca de pimentón de la vera  
vino blanco

### Además:

Aceite de oliva virgen extra  
400 g de bonito en un lomo limpio de piel y espinas  
Perejil picado  
Sal

Cubrir de agua los ingredientes del caldo y arrimar al fuego.

Rehogar durante 5 minutos los pimientos+cebolleta+ajo.

Cascar las patatas y añadirlas al fondo. Rehogar 4 minutos.

Añadir tomate+choriceros+cayena+pimentón+vino blanco+sopako.

Cubrir con caldo, sazonar y guisar 35 mn.

Cortar el bonito en dados (corte más grande para que no se seque el pescado).

Saltear el bonito y añadirlo al guisado.

Rectificar el razonamiento y añadir perejil picado.

## 116 - RABO DE VACA GUISADO AL VINO TINTO

Ingredientes:

1 rabo vaca cortado por las juntas.

1'5 botellas de vino tinto.

1 cebolla troceada.

2 zanahorias troceadas.

4 chalotas troceadas.

1/2 cabeza ajos partida por la mitad.

Aceite oliva.

Harina.

Sal.

75 g de mantequilla.

Saltear el rabo en una sartén debiendo colorearlo por todos los lados. Sazonar.

Cuando esté todo salteado, sacar el rabo, echar las verduras y rehogarlas bien a fuego suave con un poco de aceite nuevo.

Añadir 2 c/s. de harina y añadir el vino tinto.

Echar el rabo nuevamente a n la cazuela y si no está cubierto completar con agua.

Tapar la cazuela y cocer durante unas 5 horas a fuego lento hasta que el rabo este completamente cocido y su carne se despreque fácilmente del hueso.

Una vez cocido todo el rabo probamos el líquido y si es necesario reducirlo hasta tenerlo a punto de sabor.

Triturar la salsa y colarla sobre el rabo que tenemos en una cazuela.

Poner a hervir 5 minutos a fuego lento y acabar con unos dados de mantequilla para que la salsa resulte suave y untuosa.

Se puede acompañar de unas zanahorias babys caramelizadas.

## 116 - MANZANA Y PERA EN MERMELEDA

Ingredientes:

300 g de pera.

300 g de manzana.

90 g de azúcar.

1/2 vaina de vainilla.

Pelar manzanas y vaciarlas enteras.

Cortar en láminas gruesas para cortar en bastones y luego en dados.

Pelar la pera y hacer el mismo procedimiento que el de las manzanas.

Poner los dados en una cazuela a fuego medio.

Agregar azúcar y mezclar.

Añadir la vainilla rascada en su interior y remover de vez en cuando.

Tapar el recipiente y compotar a fuego lento, durante unos 8 minutos.

Cuando las manzanas estén bien tiernas, dejar enfriar.

Aplastar toscamente con un tenedor.

Se puede rellenar unas tartaletas o utilizar la mermelada para un tiramisú.

## 209 - ARROZ A BANDA SOCARRAT

Para el caldo de marisco base,

2 kg de pescados de lonja, "morralla" (cabezas de rapet, gallineta, cabut, araña, cabeza pieles y espinas de mero)

500 g de galera blanca

500 g de cangrejo

1 cabeza de bogavantes

500 g de muslo de gallina

500 g de costilla de cerdo

50 g de pimentón agridulce de la Jarandilla de la Vera

1 puerro

1 cebolla

2 zanahorias

1 ñora

5 dientes de ajo

2 tomates maduros, troceados

150 g de tomate frito

40 g de sal

8 l de agua

12 g de aceite de oliva virgen extra

Para el arroz a banda finalización,

Paella "Lacor" de fondo difusor y antiadherente 18/10

55 g de aceite de oliva con infusión de ajo

120 g de ventresca de mero pochada

100 g de sepia picada de forma regular

1 g de pimentón agridulce

50 g de tomate rallado maduro

350 g de arroz Senia

1'4 l de caldo base

12 hebras de azafrán

Al final de la cocción,

5 g de aceite de oliva infusión de ajo

Para el caldo de marisco base,

Horno a 180°C.

Tostar en el horno la gallina y la costilla de cerdo

En una cazuela alta, poner el aceite y dorar puerro + cebolla

Añadir los dientes de ajo + zanahoria + pimentón.

A continuación poner el cangrejo y la galera, rehogar y añadir el pimentón de la vera agridulce + tomate troceado, para evitar que se quemé el pimentón.

Una vez bien pochado, añadir el agua y cocer junto a la costilla y la gallina doradas al horno, unos 60 minutos.

A los 30 mn de cocción, añadir la morralla + la cabeza de bogavante abierta por la mitad.  
Cocer 20 minutos más, una vez reinicie la ebullición.  
Mantener a baja potencia de fuego esos 20 minutos.

Reposar 6 horas el conjunto antes de colar, sin presionar en ningún momento.

Para el arroz a banda finalización,

Hacer un arroz a banda con todos los ingredientes, dejándolo socarrat de la siguiente manera:

En una cazuela o paella poner aceite infusionado con ajo.

Dorar la sepia picada + ventresca de mero y rehogar.

Añadir pimentón, tomate frito y hebras de azafrán.

Aumentar el fuego, agregar 160 g de arroz y sofreír.

Ir incorporando el caldo, un litro por esa cantidad de arroz, y dejar que hierva unos 10 mn.

Bajar el fuego, y en los últimos minutos haremos un socarrat con un hilo de aceite de oliva que nos ayudará a caramelizarlo.



## 214 - ROSCÓN DE REYES

140 g fermento previo (masa madre, pie de masa, esponja)  
120 g de infusión de leche con cítricos, canela, ron y agua de azahar  
340 g de harina de fuerza  
70 g de azúcar  
15 g de levadura fresca  
2 huevos Gorrotxategi  
60 g de mantequilla  
3 cucharaditas de ron  
2 cucharaditas cortas de agua de azahar  
Ralladura de limón  
Pizca de sal  
Calabaza y guindas escarchadas, azúcar, almendras, etc. para decorar  
Huevo batido para decorar  
Canela, piel de limón y naranja para cocer en la leche

Para el fermento previo,

90 g de harina  
50 g de leche  
2 g de levadura  
Para el fermento previo,  
Mezclar los ingredientes y dejar unas 3 horas a temperatura ambiente.

Para el rosco,  
Horno a 220-200°C. Hacer una infusión con leche + piel de cítricos + canela, que rompa el hervor y repose unos minutos.  
Añadir el ron + agua de azahar, una vez tibio, se toman 60 g de la infusión y se le incorpora el resto de ingredientes.  
Incorporar el fermento natural a la harina + levadura fresca + sal + ralladura + huevos y los líquidos. Ir mezclando la masa del roscón. Amasar bien.  
Incorporar la mantequilla una vez que llevemos amados 1 mn. por lo menos. Amasar entonces 10 mn más.

La masa será ligera y pegajosa; se amasa con cuidado hasta que esté lisa, muy suave y brillante.  
Fermentar 1 hora hasta que doble el volumen.

Antes de formar el roscón, hacerle un pequeño masaje y esperar unos 10-15'.  
Se forma como un roscón (haciendo un agujero en el medio y estirando como una correa).  
Una vez estirado, se mete la sorpresa, se pincela con huevo y se deja reposar en la bandeja cubierta con papel de hornear.

Cuando haya vuelto a doblar volumen (45-60'), se vuelve a pincelar con huevo, se pone la fruta, el azúcar y se hornea unos 16-18'.

## 221 - PASTA CON PIMIENTOS Y MASCARPONE

320g de pasta orecchiette cocida  
3 pimientos del piquillo en tiras  
1 chalota  
200g de salsa de tomate  
100g de queso mascarpone  
50g de parmesano rallado  
50 g. de tacos de jamón  
50 g de aceite de oliva  
Sal y pimienta de molinillo  
Cebollino picado

Pelar y picar la chalota. En una cacerola, rehogarla con el aceite de oliva sin que se dore, el agua de cocción de la pasta, salpimentar y dejar cocer 5 minutos para que reduzca. Cuando transcurra el tiempo, mezclar a la pasta con el tomate y dejar 2 mn más.

Cortar los pimientos en tiras y retirar las pepitas.

En un bol mezclar el mascarpone, las tiras de pimiento piquillo, el jamón, el parmesano y el cebollino. Mezclar con cuidado con la pasta con tomate. Continuar la cocción otros 4 minutos.

Rematar con un chorro de aceite de oliva y cebollino picado.

## 221 - SANDWICH KEIA

4 rebanadas de pan  
2 cucharas de mantequilla en pomada  
2 pizcas de sal  
1 puñado de ensalada de rúcula  
2 cucharas de crema de eneldo  
2 rodajas de salmón ahumado  
2 cucharas de vinagreta balsámica  
Sal y pimienta

Para la crema de eneldo,

2 dos cucharadas soperas de nata montada  
1 cuchara soperas de aceite de oliva  
1 cucharilla rasa de café de mostaza fuerte  
1 pizca de sal  
1 pizca de azúcar  
Pimienta molida  
1 cucharilla de café de zumo de limón  
1 cucharada soperas de eneldo picado

Para la crema de eneldo,

Mezclar todo y mantener fresco.

Para el sándwich,

Untar con mantequilla uno de los lados de cada rodaja de pan.

Espolvorear la sal.

Dar la vuelta al pan.

Echar un chorrito de vinagreta y un poquito de sal. Poner algunas hojas de rúcula, una cucharada de crema de eneldo y por encima una rodaja de salmón ahumado.

Sobre la cara sin mantequilla del pan echar un chorrito de vinagreta y un poco de pimienta.

Terminar el sándwich siempre con la cara de la mantequilla hacia el exterior.

Tostar los sándwiches en la sartén durante 3 minutos, minuto y medio por cada lado, hasta que adquieran un color dorado bonito.

## **221 - CÓCTEL TXURI URDIN**

5 c/s de ron claro

1 c/s de ginebra

1 c/s de tequila

1 c/s de vodka

1 c/s de curaçao azul

1 c/s de brandy de cerezas

1/4 l de zumo de naranja

Verter todos los ingredientes en una jarra muy fría.

Para adornar, colocar una cereza fresca, una rodaja de naranja y un gajo de lima sobre el borde del vaso.



## **264 - BACALAO AL PIL-PIL**

Para el bacalao,

100 g de bacalao en lomo  
Pil-pil ligero  
Perejil picado  
Aceite de ajo confitado (Por litro de aceite/3 cabezas de ajo)

Para la salsa Pil-pil,

250 g de pieles de bacalao  
250 g de aceite de ajo confitado

Para el Pil-pil:

Para el aceite de ajo, confitar los ajos en el aceite a fuego moderado.  
Ponemos los 250 g de pieles y los 250 g de aceite de ajo a fuego lento, sin que hierva jamás, cuando vemos que nos ha soltado la gelatina, lo colamos y lo montamos con una varilla, pero sin que nos quede muy espeso. Si no, echaremos un poco de agua.  
Probamos de sal y lo apartamos hasta la hora de usar.

Para confitar el bacalao:

Meter los lomos de bacalao, con la piel hacia arriba, desalado en aceite de ajos a confitar a fuego muy suave, sin que se superen los 80°C para que no se reseque.  
Cuando estén bien confitados, colocar bien el taco de bacalao y terminar salseando con el pil-pil.  
Calentar un poco a fuego suave hasta que se integren todos los sabores.  
Decorar con perejil picado y unos dientes de ajo confitado.

## **264 - BACALAO AL CLUB RANERO**

1 Kg. de Bacalao  
¾ l de Aceite de oliva virgen Extra  
4 cebollas blancas  
4 tomates maduros  
2 pimientos verdes o 6 pequeños  
2 dientes de ajo picados  
1 cucharada de perejil picado  
5 pimientos choriceros bien curiosos

Escoger un buen bacalao y cortar en trozos cuadrados. Poner a desalar en agua fría por espacio de 30 horas cambiándole varias veces de agua.

Una hora antes de guisar el bacalao, hacemos la fritada.

Para ello, poner en una cazuela un decilitro de aceite y añadir las cebollas cortadas en dados pequeños, rehogar un poco, añadir los pimientos verdes en cuadraditos, rehogar otro poco y seguidamente echar los tomates (estos se escaldan, se refrescan en agua fría, se pelan y sin pepitas se cortan en cuadrados pequeños), se fríe todo con cuidado de no pasarse pues los tres ingredientes (cebolla, pimiento y tomate)

han de conservarse enteros.

En el último momento, agregar el perejil picado y el ajo. Por último la pulpa de choricero. Cocer lentamente hasta que quede todo hecho, pero entero, sin romper.

Retirar el bacalao del agua, desescamar con cuidado, quitarle las espinas y seguidamente secarlo bien.

En principio necesitamos hacer el bacalao al pil-pil, como una mayonesa suave.

Escurremos el fondo de verduras que hemos hecho antes en un chino o tamiz para que suelte el aceite y una vez escurrido procedemos a montar el Club Ranero que intentaremos hacerlo poco antes de servir, para que no le suba nada de aceite y quede bien ligado.

Entonces con el Bacalao al Pil-pil que tenemos bien hecho y ligado en una cazuela plana lo mezclamos con las verduritas que tenemos preparadas y los ligamos con mucho cuidado sin romper el bacalao.

## 273 - POTAJE DE GARBANZOS

650 g. de garbanzo pedrosillano o de Fuentesauco, remojados en agua  
1 cebolleta entera + 1 pimiento verde entero + 1 zanahoria + 1 tomate pequeño + 2 dientes de ajo pelados  
2 lomos pequeños de bacalao desalado, desespinado y escamado  
1 cebolleta pequeña picada  
1 diente de ajo picado  
1 pizca de pimentón dulce de la Vera  
1 pizca de pimentón picante de la Vera  
3 puñados grandes de espinacas limpias  
1 huevo cocido picado Gorrotxategi  
Aceite de oliva, agua y sal

Los garbanzos se ponen a remojar 12 h., en la nevera.  
Arrimarlos, cubiertos de agua, al fuego + cebolleta + pimiento + zanahoria + tomate + ajos + pizca de aceite, sal.  
Fuego suave unas 2 horas aprox., en olla express 20 mn.  
Mientras, trocear el bacalao en dados irregulares.

Una vez guisados los garbanzos pasar, a través de un pasapuré, toda la verdura.  
En una sartén con aceite, rehogar la cebolleta + ajo + sal, hasta que quede tierna.  
Fuera del fuego, añadir el bacalao, mezclar y volcar sobre el potaje. Introducimos en la olla la espinaca + pimentón + huevo, dar un meneo.  
Rectificar el sazonamiento. Servir.

## 273 - MERLUZA HERVIDA

1 medallón grande de merluza, de la zona del cogote  
1 cebolleta pelada  
4 puerros pequeños limpios  
2 patatas medianas  
2 zanahorias peladas  
2 puñados de judías verdes sin hilos  
Medio vaso de txakoli  
1 corteza pequeña de limón  
Un atado de tallos de perejil

Aceite de oliva virgen  
El zumo de 1 limón  
Agua y sal

Hervir agua al fuego en un puchero.  
Añadir sal gruesa + cebolleta + puerro + patatas + zanahorias + vino blanco + corteza de limón + perejil, cocer 15 mn. a fuego suave.  
5 mn. antes, meter las judías verdes.

Ecurrir las verduras del caldo y las colocarlas en un bol.  
Bajar el fuego al mínimo e introducir la merluza, bien cubierta por el caldo.  
Sin hervir, tenerla así unos 8 mn.

Ecurrir el pescado y colocarlo alrededor de las verduras.  
Rociar el conjunto con una vinagreta hecha con zumo de limón + aceite de oliva virgen.



### **305 - RATATOUILLE**

1 cebolla en dados  
1 pimiento verde en dados  
1 pimiento rojo en dados  
4 dientes de ajo picados  
2 berenjenas peladas y en trozos hermosos  
2 calabacines en trozos hermosos  
Tomillo fresco en rama  
5 tomates pelados y en dados  
2 cucharadas de concentrado o sofrito de tomate  
Aceite de oliva virgen  
Sal y pimienta

En una olla pochar la cebolla picada + pimientos + ajo + sal.  
En un saute, saltear aceite + calabacines + tomillo, escurrir.  
En el mismo saute, saltear aceite + berenjenas + tomillo, escurrir.  
Añadir al sofrito tomate + concentrado de tomate, guisar 25 mn.

Añadir calabacines + berenjenas, guisar 5 mn. más.  
Servir.

### **305 - COMPOTA DE MANZANA Y ROMERO**

4 manzanas peladas y en dados grandes  
4 cucharadas de azúcar  
1 pedazo grande de mantequilla  
1 ramita de romero  
El zumo de 1 limón

Añadir azúcar, caramelizar.  
Seguido, añadir la mantequilla y dejar que espume.  
Incorporar la manzana y la ramita de romero, dejando que se cocine.  
La manzana irá soltando su propio jugo y cocinándose unos 5 mn.  
Retirar la rama de romero, apartar del fuego y añadir el zumo.  
Entibiar y comerla con queso, yogur o helado de vainilla.

### **CON QUÉ ACOMPAÑAR EL QUESO**

Un surtido de quesos de casa + franceses

Hogazas de pan  
Frutos secos tostados, avellanas, almendras, nueces de macadamia, nueces normales  
Mojama cortada en tiras finas + aceite de oliva  
Ciruelas secas, dátiles, albaricoques secos, higos secos, orejones  
Mermeladas de cereza de itxassou, de ruibarbo, de tomate verde o rojo  
Cabello de ángel  
Membrillo cortado en dados gordos

Compota de manzana y romero

Fruta fresca, manzanas, peras, cerezas, uva, litchis, mango, nísperos

Ensalada verde + aliño

Seleccionar los tipos que más nos gusten, intentando agrupar quesos cremosos, de media curación y curados, además de incluir varios tipos de leche, vaca, oveja y cabra.

Acompañar de buen pan y evitar panes industriales, sosos, de miga translúcida y acartonada y cortezas débiles y quebradizas.

### **P359 - IZZA PARA LOS QUE NUNCA HARÍAN PIZZA**

Para la masa (para 2 medianas o 3 pequeñas),

400 g de harina panificable

100 g de sémola fina de trigo (o harina de trigo duro)

300 – 320 g de agua (según la absorción de la harina)

20 g de aceite de oliva

10 g de sal

5 g de levadura de panadero (1,5 si es levadura seca de panadero)

Para el relleno,

2 ó 3 cucharadas de salsa de tomate concentrada (o tomate fresco hecho puré y escurrido)

75-100 g de mozzarella (escurrida)

5-10 filetes de anchoa

Chorrito de aceite a

Albahaca u orégano para condimentar a gusto

El día anterior (o varios días antes) se mezclan los ingredientes de la masa en un bol durante unos 3 minutos.

Se amasan someramente para que se amalgame bien y se deja reposar tapado durante una hora.

Después se mete a la nevera todo un día (aguanta sin problemas 3 ó 4 días).

Una hora antes de hornear se saca de la nevera y se hacen bolas de unos 250-300 g. Se deja reposar.

Se precalienta el horno a todo lo que de con una bandeja dentro.

Pasada la hora, se estira la masa de la pizza, se unta con 2 ó 3 cucharadas de tomate, se esparce el queso y las anchoas y se sazona con un chorrito de aceite de oliva y las hierbas escogidas.

Se hornea con el horno a tope (dependiendo del horno, puede estar de 2 a 6 minutos).

### **359 - LAHMACUN**

1 porción de masa de la pizza anterior

75 g de carne picada de cordero

1 tomate pequeño

¼ cebolleta

1 diente de ajo

¼ de pimiento verde

½ manojo de perejil

1 limón

Chorrito de aceite, sal, pimienta negra, pimentón y comino

Para el lahmacun, se toma una porción de la masa anterior y se estira la masa muy fina.

Mientras reposa, picamos en una tabla todos los ingredientes, hasta crear una masa aromática y homogénea (si tiene demasiado líquido, se deja escurrir un poco).

Se esparce homogéneamente por la masa, sin echar demasiado, y se mete en el horno a tope (dependiendo del horno, puede estar de 3 a 6 minutos).

Una vez listo, se pica perejil y se echa un chorro de limón antes de comerlo.

### 368 - ARROZ NEGRO CON CHIPIRONES

750 g. de calamar entero congelado Bonamare  
2 cebolletas muy picadas  
1 pimiento verde muy picado  
3 dientes de ajo picados  
1 pizca de tomate natural triturado  
Las tintas de los chipirones  
350 g de arroz de grano redondo  
Los tentáculos de los chipirones  
1 pizca de vino blanco  
1'2 l. de caldo de carne caliente  
1 mortero de all-i-oli

En una olla amplia y baja, rehogar aceite + cebolletas + pimiento verde + 2 ajos + sal.

Esperar a que el sofrito oscurezca.

Añadir al sofrito cuerpos y kokotxas picadas. Pasado unos momentos añadimos tomate + sal +, sofreír perfectamente.

Añadir las tintas diluidas, romperlas + vino blanco + rehogar + añadir el arroz, reducir.

Añadir el caldo caliente + sal.

Cocer el arroz 15 mn. aprox.

Apagar el fuego.

Dejarlo reposar 5 mn. cubierto con un paño.

En una antiadherente + aceite, saltear los tentáculos de calamar + ajo restante + sal.

Colocarlos sobre el arroz.

### **389 - PAN DE MOLDE**

Prefermento (24 horas):

300 g de harina de trigo

2 g de levadura fresca

180 g de agua

Masa:

525 g de harina de trigo

265 g de agua

20 g de levadura

14 g de sal

24 h. antes, mezclar los ingredientes del prefermento y amasarlos hasta que estén bien mezclados.

Guardarlo en la nevera con film.

El día del horneado mezclar los ingredientes con el prefermento.

Amasar bien (10-15 minutos) y dejar reposar 10 minutos.

Formar 4 bolas y disponer en el molde engrasado (o 2 pequeños).

Dejar fermentar 1 hora y meter en horno a 220° unos 25 minutos, sacarlo del molde y volver a meter al horno (apoyado en su costado) para que se acabe de hornear durante otros 8 minutos.

### **389 - SANDWICH "SPECULOOS"**

Mantequilla

Galletas speculoos

Untar con mantequilla dos rebanadas de pan + galletas.

Listo.

### **389 - SÁNDWICH "CON TODO"**

Lomo adobado

Mostaza

Pimientos del piquillo confitados

1 Huevo Gorrotxategui

Mostaza

Lascas de idiazabal

Freír los lomos y el huevo.

Poner en el pan de molde untado previamente de mostaza, los lomos, los pimientos confitados, el huevo y las lascas de idiazabal.

### **389 - SÁNDWICH "EGG & CRESS"**

2 huevos Gorrotxategui revueltos + nata fresca  
1 puñado de berros  
1 pepino en láminas finas

Rellenar y listo.

#### **419 - BACALAO AL AJOARRIERO**

1 kg de lomos de bacalao desalado Giraldo  
250 g de cebolla picada  
125 g de pimiento verde picado  
200 g de pimiento del piquillo picado  
4 dientes de ajos picados  
400 g de salsa de tomate con bastante cebolla pochada  
2 cucharadas de aceite de oliva  
6 dientes de ajo laminados finos  
Perejil picado  
Guindilla

Pochar con una pizca de ese aceite de oliva, cebolla + pimiento verde.  
Cuando esté casi hecho, sin que coja color, añadir pimiento piquillo.  
Dejar 5 mn. más o menos, añadir el ajo picado + tomate frito.  
Poner en marcha el aceite con los medios ajos y sumergir en el los lomos de bacalao.  
Dejar que vaya haciendo pil pil, lentamente.

Retirar las tajadas de bacalao del aceite.  
Levantarles la piel, picarla sobre la tabla y añadirla al sofrito, remover.  
Hacer en una sartén a fuego suave un refrito con aceite + ajos laminados + guindilla.  
Colocar sobre el sofrito las tajadas de bacalao sin piel + refrito colado de ajos + perejil.  
Poner a fuego lento y sin parar de mover la cazuela, el bacalao se irá desmigando en láminas y el refrito se irá ligando con el tomate.  
Queda el conjunto con una textura especial.  
Es importante no desmigiar el bacalao y ponerlo entero, así con el vaivén de la cazuela se irán haciendo las láminas.  
Listo.

#### **419 - OLIVAS "ADOBÁS"**

1'5 kg. de olivas machadas negras y verdes  
Unos granos de pimienta negra  
1 pizca de cebolleta  
6 dientes de ajo  
Unas hojas de perejil  
Ralladura de piel de 1 limón  
1 pizca de pimentón picante de la Vera  
1 pizca de pulpa de guindilla picante Zubia  
Aceite de oliva virgen  
Vinagre de jerez  
1 pizca de manzanilla  
2 hojas de laurel seco  
Puñado de ramas de tomillo + romero

Majar en un mortero pimientas + cebolleta + ajos.  
Añadir perejil + ralladura de limón + pimentón.  
Seguir majando.

Añadir pulpa de guindilla + vinagre + manzanilla + aceite de oliva.

Verter la mezcla sobre las olivas, puestas en un bol.

Añadir más aceite de oliva + laurel + tomillo + romero.

Dejarlas que se empapen bien.

Listo.



#### **421 - GARBANZOS CON COSTILLA**

400 g de costilla de cerdo adobada, en un pedazo  
1 trozo pequeño de tocino de cerdo  
1 pedazo pequeño de hueso de jamón ibérico  
1 cebolleta  
1 puerro  
1 zanahoria  
6 dientes de ajo con su piel  
3 l. de agua de remojo de los garbanzos  
Sal

Además,

800 g de garbanzos pequeños remojados en 4 l. de agua.  
1 cebolla roja picada  
1 puerro picado  
3 dientes de ajo picados  
1 pizca de pimentón  
1 tomate maduro  
Aceite de oliva

Hacer un sofrito con aceite + cebolla roja + puerro + ajo + sal.

Colocar en el fondo de una olla la costilla + tocino + hueso + cebolleta + puerro + zanahoria + ajos + agua de remojo + sal.

Cocer el caldo y las carnes una hora.

Añadir el pimentón sobre el sofrito, dar vueltas.

Rallar el tomate sobre el sofrito, estofar.

Incorporar los garbanzos remojados, sofríendolos un minuto.

Esperar a que el caldo esté listo.

Añadir sobre los garbanzos el caldo + sal y dejar cocer la legumbre a fuego suave durante 50 mn. aprox., en olla rápida 20 mn.

Con una espumadera enseñar tocino + costilla cocida, dejar allá para que no oxide.

Añadir a los garbanzos la costilla y el tocino de cerdo troceado.

Si hace falta, estirar el potaje con más caldo, para que coja cuerpo deseado.

#### **421 - SOPA CANA**

1 l. de leche  
1 l. de nata  
2 ramas de canela  
1 corteza de limón  
200 g. de almendra molida  
200 g. de azúcar  
Grasa derretida de 2 capones o 2 pollos gordos

Además,

1 currusco de pan sopako quemado

Cuajada de oveja bien fría

Helado de nata

Pescar las canelas y la corteza con espumadera.

En una picadora manual moler almendra + azúcar.

Añadirlo a la mezcla de leche y nata hirviendo + grasa + pizca de sal y tenerla hirviendo a fuego suave unos 6-8 mn.

Colocarla en potes.

Colocar el helado o la cuajada por encima y rallar el pan sopako quemado.

Listo.

## 423 - CALLOS Y MORROS CON GARBANZOS

1 Kg. de callo de ternera cortado en pedazos grandes  
1 morro de ternera entero  
1 mano de ternera partida en 4  
1 hueso de jamón ibérico  
1 chorrete de vinagre de sidra  
2 puerros + 2 zanahorias bien atados  
1 cebolleta  
1 tomate maduro  
Media hoja de laurel  
2 clavos  
10 granos pimienta negra  
Media botella de vino blanco  
1 cabeza de ajos lavada entera  
0'3 Kg. de garbanzos remojados en una red  
Sal

Además,

1 cebolla picada  
3 dientes de ajo picados  
4 tomates maduros  
1 pizca de guindilla Zubia  
1 pizca de pulpa de chorricero Zubia  
Media hoja de laurel  
1 cucharadita de pimentón dulce  
1 pizca de harina  
1 chorizo picado en tacos  
200 g de jamón ibérico picado  
Aceite de oliva, pimienta y sal

Añadir un chorretón de vinagre de sidra + callo + morro + mano + hueso.

Cuando regrese el hervor, escurrir en la fregadera, lavarlos bien.

Cubrir de nuevo con agua limpia y arrimar a fuego.

Añadir puerros + zanahorias + cebolleta + tomate + laurel + clavo + pimientas + vino + cabeza + sal.

Meter la red de garbanzos, que sacaremos antes de dos horas.

Cocer a fuego suave unas 4 h. – 1'5 h. en olla express.

Pochar cebolla + ajos.

Rallar los tomates en un bol.

Añadir al sofrito la guindilla + chorricero + laurel + pimentón + harina + chorizo + jamón, rehogar.

Al final, añadir el tomate + pimienta.

¡Ojo con la sal!

Guisar 5-10 mn.

Partir morros + patas.

Añadir al sofrito los callos + morros + patas, dar vueltas.

Añadir la verdura pasada + caldo de cocción.

Dejar guisar al menos 35 mn. más.

Si durante la cocción hiciera falta más líquido, se va añadiendo caldo.

Los garbanzos se añaden al final, para que no revienten.  
Listo.

#### **423 - CÓCTEL MONDOÑEDO**

3'5 cl de Campari  
3'5 cl de vermú rojo  
12 cl de albariño blanco fresco  
1 piel de limón

Meter hielos en un vaso y agitar para enfriar el cristal. Escurrir el agua.  
Añadir campari + vermú + albariño.  
Añadir un twist de limón.  
Listo.

#### **425 - BOLLOS DE CARDAMOMO**

390 g de harina  
210 g de leche (atención a la capacidad de absorción de la harina)  
75 g de azúcar  
75 g de mantequilla  
9-12 g de levadura fresca (3-4 g de levadura seca de panadería)  
4,5 g de sal  
1 cucharada de postre de cardamomo molido

Para el relleno (trabajado hasta hacer una crema)

60 g de mantequilla  
60 g de azúcar moreno húmedo  
40 g de almendra molida  
1 cucharada de postre de cardamomo molido

Para decorar,

Huevo, azúcar perlado, azúcar blanco, cardamomo molido, almendra fileteada, al gusto.

Se funde la mantequilla en leche caliente. Cuando esté a temperatura corporal se deslie la levadura. Se incorpora el 75-80% de la harina y se revuelve con una cuchara de madera grande durante unos 5 minutos, hasta que coja correa.

Se incorpora el resto de la harina y se pasa a la mesa para amasarlo hasta que esté liso y brillante. Se deja fermentar hasta que casi doble el volumen. Se estira con el rodillo sobre una superficie espolvoreada con harina y se hace un cuadrado de masa de menos de medio centímetro de grosor.

Se untan 2/3 con una fina capa de la crema de relleno. Se dobla la masa con una vuelta simple de hojaldre y se hacen tiras de masa transversales (por el lado más corto), tendrían que salir unas 12-15, incluso más si la masa es fina. Se dejan reposar 10 minutos y luego se anudan.

Se deja fermentar hasta que doble en volumen, se pincela con huevo y azúcar perlado y se hornea a unos 220° durante 12-15 minutos.

#### **425 - GALLETAS DE CENTENO, MIEL Y ESPECIAS**

170 gr harina centeno (originalmente blanca; vale también integral, sencillamente serán distintas galletas)  
90 harina de trigo  
200 gr mantequilla en pomada  
65 gr azúcar  
35 gr miel  
1 huevo  
3 gr sal (1/3 cucharada postre)  
1 cucharada postre colmada jengibre en polvo  
1 cucharada postre colmada canela  
1 cucharada postre Royal

Mezclar los ingredientes secos menos la harina de centeno. Incorporar la mantequilla y trabajarla hasta que quede una pasta fina. Incorporar la miel, el huevo y la harina de centeno. Trabajar brevemente la masa hasta que quede suave y formar un par de bastones de unos 3 cm de diámetro. Dejar en la nevera al menos durante un par de horas, puede ser toda la noche.

Precalentar el horno a 175°. Cortar los rollos sobre rodajas de 1 cm de espesor. Disponerlos en una bandeja de hornear antiadherente o con papel de hornear. Hornear en el centro del horno unos 15-20 minutos

## 476 - RAPE A LA AMERICANA CON ALMEJAS

Para la salsa americana,

1 kg de cabezas de langostinos Pescanova  
6 dientes de ajo pelados  
1 puñado de hojas de perejil  
6 chalotas troceadas  
2 zanahorias troceadas  
1 rama de apio troceada  
1 vaso de vino blanco  
1 pizca de nouilly prat  
1 punta de pan sopako  
4 soperas de tomate concentrado  
1 pizca de guindilla picante Zubia  
2 tomates frescos en trozos  
1 taza de salsa de tomate  
5 l de caldo pescado (o agua con pastilla)  
Sal y aceite de oliva

Además,

1 cola de rape hermosa, limpia, con hueso  
18 almejas hermosas  
Aceite de oliva  
Perejil picado

En una olla ancha, dorar aceite + cabezas de marisco.

Aplastarlas con el culo de una botella de vidrio para machacarlas bien.

En un mortero majar ajos + perejil, añadirlos al marisco y sofreír.

Cuando salga olor a ajo sofrito, añadir chalota + zanahoria + apio.

Verter vino + vermú.

Entonces, añadir pan + tomate concentrado + guindilla + tomate + salsa de tomate. Añadir caldo y hervir de 30 mn a 1 hora. Triturar y colar.

Si se quiere una salsa más espesa, añadir un poco más de tomate concentrado y dejar reducir.

Tener una sartén con aceite al fuego.

Trocear el rape sobre la tabla, salpimentar.

Saltear el rape en la sartén hasta dorarlo ligeramente.

Meterlo en la salsa + almejas.

Cuando se abran, espolvorear el perejil.

Listo.

#### **484 - SUQUET DE RAPE, MEJILLONES Y ALMEJAS**

14 patatas nuevas pequeñas peladas, redondas  
3 dientes de ajo con su piel  
50 g de tocineta de cerdo en lardones  
1 pizca de mantequilla  
1 lomo de rape de 500 g  
750 g de mejillones limpios  
3 dientes de ajo picados  
1 cayena  
1 puñado de tomates cereza  
1 cucharada de pulpa de choriceró Zubia  
1 golpe de txakoli  
200 g de tripas de bacalao Giraldo  
Salsa americana  
650 g. de almejas  
Perejil picado  
Alioli espeso  
Aceite de oliva, azúcar y sal

En una sartén antiadherente rustir las patatas + ajos aplastados + tocineta + sal.  
Colorearlas.

Trocear el rape sobre la tabla + sal.

En una cazuela ancha y baja + aceite, dorar el rape por sus caras, retirarlo a un plato.

Bajar el fuego y añadir aceite de oliva + ajo picado + cayena + tomatitos + choriceró, rehogar.

Cortar sobre la tabla las tripitas de bacalao cocidas.

Aplastar con el machacador + sal + azúcar.

Añadir una pizca de txakoli + mejillones y abrirlos.

Ecurrir los mejillones a un bol.

Añadir las tripitas de bacalao cocidas y troceadas + pulpa de choriceró + salsa americana al fondo y dejar guisar suave.

Retirar todas las cáscaras a los mejillones y dejarlos limpios.

Añadir un poco de mantequilla a las patatas para que brillen.

Deslizar las patatas escurridas

Untar los lomos de rape con salsa alioli.

Meterlos en la salsa y menear.

Meter las almejas y abrirlas.

Añadir los mejillones + perejil.

Listo.

#### **484 - LIMONADA**

1 vaso de agua  
6 cucharadas de azúcar  
1 puñado grande de hojas de albahaca  
Hielos a cascoporro  
Zumo de 10 limones amarillos  
1 limón cortado en rodajas muy finas  
1 l. de agua con gas



Hervir el vaso de agua + azúcar + albahacas, dejar infusionar tapado con un plato.

Mezclar en una jarra la infusión + hielos + zumo + rodajas de limón + agua con gas.

Remover y servir bien fresco.

Listo.

## **485 - FABADA ASTURIANA**

1 Kg. de fabes de la granja variedad andecha  
¼ de cebolla asturiana dulce  
1 diente de ajo  
2 ramos de perejil  
150 g de aceite de oliva virgen  
300 g de panceta de cerdo desalado  
200 g de lacón de cerdo desalado  
2 chorizos  
2 morcillas  
1 cucharada sopera de pimentón dulce  
2 sobres de azafrán  
Sal  
4 litros de agua mineral

Poner las fabes a remojo, (previamente lavadas), en el agua mineral unas 8 horas; cogemos una cacerola de 34 cm de diámetro e incorporamos todos los ingredientes menos la sal y el azafrán, damos fuego fuerte y vamos espumando impurezas.  
Cuando comience el hervor, se baja el fuego a mínimo para que vaya teniendo una cocción muy suave pero constante.

Pasadas dos horas añadimos el azafrán, siempre vigilando la cantidad de agua teniendo esta que estar por encima de las fabes (reponiendo en cantidades pequeñas y fría si fuera necesario).  
También faltando media hora para finalizar teniendo en cuenta que el tiempo de cocción es de 2.30 h con unas fabes de calidad, rectificaremos el punto de sal que siempre dependerá de la que se obtenga del compango (la carne de cerdo).

Una vez finalizada el tiempo de cocción las dejaremos 1 hora de reposo antes de servir.

## **485 - ARROZ CON LECHE**

5 l de leche  
150 g de arroz  
½ corteza de limón  
Sal  
1 palo de canela  
250 g de azúcar  
125 g de mantequilla

En una olla ponemos 1 litro de leche, la canela, el limón y la sal.  
Cuando rompa el hervor incorporamos el arroz y removemos sin parar a fuego vivo hasta que se evapore.

Bajamos el fuego a mínimo y vamos añadiendo leche que tenemos ya hervida en cantidades muy pequeñas.

Vamos removiendo todo el tiempo e incorporando leche cuando veamos que se va secando.

Cuando hayamos acabado la leche añadimos la mantequilla y el azúcar, mezclamos bien y retiramos.

Emplatado:

Disponer en platos hondos y requemar con un poco de azúcar.

#### **485 - PITU DE CALEYA CON RAVIOLI DE SUS MENUDILLOS**

1 pitu de caleya de 3,5 a 4,5 kg.

6 cebollas asturianas medianas

1 cabeza de ajos

1 pimiento verde

1 bol de vino blanco seco,

Jerez

½ botella de aceite de oliva de 0,4

Sal

2 copitas de brandy

Para el ravioli,

4 hojas de pasta fresca de ravioli

La molleja, el corazón y el hígado del pitu

Pimienta negra

Tomillo

1 copa de vino Pedro Ximénez

Partimos el pitu de forma normal separando los muslos, entremuslos y las pechugas. Lo dejamos adobando con ajos partidos en cuadraditos por espacio de 6 horas.

Calentamos el aceite, retiramos los ajos al pollo y lo doramos en una olla. Se incorpora a la olla donde tendremos la cebolla y el pimiento partidos en cuadrados; añadimos el aceite y dejamos que todo poche bien a fuego suave hasta que adquiera un bonito color dorado, momento en el que incorporamos la botella de vino + brandy y dejamos cocer unas tres horas vigilando que no se pegue.

Retiramos la carne de la salsa y pasamos finamente quitando el aceite que sobre.

Para el ravioli:

Picamos previamente (bien limpios) todos los menudillos, salamos y especiamos. Se rehoga todo a fuego fuerte dos minutos, agregamos agregamos el vino y nos disponemos a rellenar la pasta ya cocida.

También se puede poner un poquito de compota de manzana con canela.

#### 494 - PAN FÁCIL CIABATTOIDE Y FOCACCIOIDE

Ingredientes de la masa,

500 g de harina panificable

375-415 g de agua helada (una jarra con mucho hielo)

10 g de levadura de panadero (3 g si es seca de sobre)

10 g de sal

Para el relleno de la focaccioide,

Un picadillo hecho con un manojo de perejil, un diente de ajo, sal y aceite de oliva hasta que quede un puré ligero al pasarlo por la batidora

Aceitunas negras de las buenas

Sal gorda para decorar

Se deslíe la levadura en el agua helada y se mezclan todos los ingredientes con la mano o con una cuchara, tendría que quedar una masa pegajosa, poco más que un denso puré. Se mezcla someramente y se pliega un par de veces la masa sobre sí misma y se mete a la nevera toda la noche. La idea es que la masa no coja temperatura.

Al día siguiente, se vierte la masa sobre una superficie bien aceitada y se pliega intentando que adquiera tensión. Se deja fermentar 30-40 minutos y se vuelve a plegar (añadir aceite a la superficie de trabajo si fuera necesario). Al de otros 45 minutos la masa se habrá relajado otra vez, la volvemos a plegar con cuidado de no desgasarla. Repetiremos esto otra vez si fuera necesario (si la masa aún no ha cogido volumen). Una vez la masa casi haya doblado su volumen, la volcamos con cuidado sobre una superficie muy enharinada y la cortamos en dos largas tiras que transferimos con las manos bien enharinadas a una hoja de papel de hornear. Las dejamos reposar media hora y las metemos al horno a 250° C. Durante los primeros 10-15 minutos de la cocción creamos humedad (mediante un vaporizador y/o una bandeja metálica en la que echamos agua cuando el pan entra en el horno). Pasados esos 10-15 primeros minutos, retiramos la bandeja de agua y proseguimos con la cocción a 230-240° durante otros 25 minutos. Pasado ese tiempo el pan está cocido, podemos dejarlo con el horno apagado otros 30 minutos para una corteza más crujiente.

Para la focaccioide:

En vez de cortar la masa ya fermentada, la dejamos que ocupe una bandeja cuadrada y la frotamos con aceite y el relleno, haciendo hendiduras con nuestros dedos para que el aceite y sus aromas penetren en la masa. Dejamos fermentar media hora y horneamos igual que la ciabatta.

## **501 - PULPO GUISADO CON PATATAS**

1 pulpo de roca de 1-1'5 kg  
2 cebolletas pequeñas picadas  
4 dientes de ajo picados  
Aceite de oliva virgen

12 patatas nuevas pequeñas, con piel  
1 lima

Cortar el pulpo en trozos de 4-5 cm y colocarlos en una olla + cebolleta + ajo + aceite y poner a fuego vivo.

Cuando rompa a hervir, menear ligeramente y contar 30 mn., dependiendo del tamaño del pulpo. Mientras, colocar unas patatas nuevas en un bol + film y meter en el microondas a máxima potencia 25 minutos.

Machacarlas en compañía de un poco de aceite de oliva virgen + ralladura de lima. colocarlas en un gran bol y cubrir con el pulpo y su jugo.

## **501 - PATATAS EN SALSA CON BACALAO**

4 Lomos de bacalao Giraldo  
1 cabeza de merluza limpia  
1 cabeza de ajos  
1 atadillo de rabos de perejil  
Rabos de 2 cebolletas  
2 cebolletas pequeñas picadas  
8 patatas nuevas medianas  
1 puñado de guisantes tiernos  
4 huevos Gorrotxategi  
Aceite de oliva virgen extra arbequina muy afrutado  
Perejil picado  
Agua y sal

Colocar en una cazuela cabeza merluza + agua + aceite de oliva + dientes de ajo + rabos del perejil + rabos de cebolletas, hervir 20 mn., reposar y colar.

Pochar en una olla + aceite + cebolleta + sal.

Trocear las patatas en chascos pequeños.

Añadir al sofrito las patatas y rehogar.

Cubrir con caldo + sal.

Guisar 25-30 mn.

Justo antes de servir, añadir los lomos de bacalao en tacos sazonados.

Añadir los guisantes + cascar los huevos + perejil.

Listo.

## 503 - ARROZ CON BOGAVANTE

1 bogavante vivo de 1/2 kg.  
1 kg. de cabeza de gamba cruda  
2 dientes de ajo pelados  
1 puñado de hojas de perejil  
1 vaso de vino blanco  
1 pizca de armagnac  
1 pizca de tomate concentrado  
1 pizca de azafrán en hebras  
Agua

1 cebolleta mediana picada  
3 chalotas picadas  
5 dientes de ajo picados  
2 cucharadas de pulpa de choricero Zubia  
1 pizca de pimentón de la vera  
6 cucharadas de salsa de tomate  
400 g de arroz de grano redondo  
Aceite de oliva  
Perejil picado

Poner en una olla aceite + cabezas de gamba, sofreír.

Poner a cocer desde agua fría el bogavante, cubierto de agua.

Majar en un mortero ajos + perejil.

Desde que comience a hervir el bogavante, tenerlo 3 mn., escurrirlo y meterlo en agua y hielo pilé.

Añadir el majado al sofrito, remover + vino blanco + armagnac + tomate concentrado + agua de cocción del bogavante.

Dejar hervir 20 mn.

Añadir el azafrán.

Trinchar el bogavante, por un lado la cabeza partida en 4 pedazos.

Por otro, la cola, pelada.

Golpear las pinzas.

Mientras limpiamos, añadir las cáscaras al caldo que hierve.

Arrancar el arroz.

Sofreír en aceite la cabeza de bogavante + sal, machacarlas con el culo de una botella.

Sofreír al otro costado la cebolleta + chalota + ajos.

Mezclar + añadir pulpa choricero + pimentón + tomate.

Remover + arroz, sofreír.

Verter el caldo + sal, guisar unos 15 mn.

Unos minutos antes de terminar, cubrir fuera del fuego con el bogavante loncheado y las pinzas.

Espolvorear perejil.

Listo.

## 518 - ALL-I-PEBRE DE RAPE, LANGOSTINOS Y ALMEJAS

Para el caldo,

La cabeza del rape en pedazos pequeños

Cáscaras de langostinos y carabineros

1 cucharada de tomate concentrado

1 cebolleta

1 puerro

1 atadillo de rabos de perejil

Aceite de oliva

Agua

Además,

8 dientes de ajo pelados

1 puñado de almendras con piel

1 trozo de pan sopako

1 cucharada de pimentón de la Vera

1 pizca de pulpa de guindilla Zubia

4 patatas hermosas

1 cola de rape hermosa, sin pellejo y con hueso

12 langostinos pelados

4 carabineros pelados

2 puñados de almejas hermosas

Perejil picado

Aceite de oliva

El caldo,

En una olla, rehogar cáscaras + cabezas, con coloración.

Añadir el tomate + cebolleta + puerro + atadillo.

Cubrir con agua, hervir 20 mn.

Colar y reducirlo 10 mn. para que quede concentrado.

En una olla hermosa, poner aceite + ajos troceados toscos + almendras + pan.

Dejar que se poche sin dorar demasiado, acercando y alejando del fuego.

Ecurrir todo a un mortero.

En el aceite añadir el pimentón + guindilla + caldo, para que no se arrebate.

Cascar sobre el jugo las patatas, que deben quedar cubiertas + sal.

Guisarlas 20 mn. a fuego suave.

Majar el contenido del mortero.

Trocear el rape sobre la tabla + sal.

Meter el pescado en la olla + almejas, guisarlo 3 mn.

Sazonar langostinos + carabineros, añadirlos al guiso + picada.

Rectificar de sal.

Reducir o estirar con caldo.

Espolvorear perejil.

Listo.

## 528 - CALDERO MARINERO DE ARROZ

3 dientes de ajo pelados, partidos en dos sin germen  
2 pimientos choriceros abiertos, lavados  
1 trozo de pan sopako  
2 cominos  
2 cebolletas pequeñas picadas  
2 tomates rallados  
15 patatas pequeñas peladas, lavadas  
1 pizca de pimentón de la Vera  
1 pizca de laurel  
1 medallón hermoso de rape  
1 rodaja hermosa de merluza  
1 cabra pequeña

Para el arroz:

2 dientes de ajos picados  
1 cebolleta picada  
1 punta de pimiento rojo picado  
1 chipirón pequeño limpio y en dados  
300 g de arroz de grano redondo  
Salsa alioli  
Aceite de oliva y sal

Tener hirviendo agua en una tetera.

En una olla ancha y baja con aceite, dorar ajos + choriceros + pan + cominos.

Una vez tostados, añadirlos al mortero, machacar y reservar.

En el fondo hacer un sofrito con 2 cebolletas + sal, y dejar que se cocine durante 10 mn.

Añadir el tomate rallado + patatas + pimentón + laurel + agua, hervir suave 20 mn.

Transcurrido, meter el pescado + contenido del mortero + sal, hervir muy suave otros 5 mn. más.

Mientras, en una cazuela ancha y baja, dorar los ajos picados + cebolleta + pimiento rojo, durante 5 mn.

Ecurrir el pescado y las patatas y colocarlos en una bandeja.

Pasados, añadir al sofrito el chipirón picado + sal, sofreír.

Añadir el arroz + caldo colado de cocción del pescado (aprox. 1l.) + sal.

Cocer el arroz unos 16 mn. Los primeros 5 mn. en ebullición fuerte y el resto bajando el fuego al mínimo.

Comer primero el pescado escurrido y las patatas con el alioli, mientras se hace el arroz.

Pasado el tiempo, dejar reposar el arroz 5 mn.

Listo.



### 534 - SALMOREJO

150 g de aceite oliva virgen extra  
4 huevos duros picados Gorrotxategi  
100 g picadillo de jamón ibérico  
1 o 2 dientes de ajo  
1 kg. de tomates maduros  
1 cucharada sopera de sal  
150 g de miga de pan blanco  
30 g de vinagre

Blanquear los tomates en agua.

Enfriarlos en agua con hielos y pelarlos.

Poner los tomates a triturar junto con la sal y los ajos.

Echar el pan, el vinagre y volver a triturarlo todo unos minutos.

Al final, poner la batidora a tope de potencia y echar el aceite poco a poco.

Servirlo en un plato hondo y decorado con el huevo duro y el jamón por encima.

### 534 - POLLO AL CURRY CON ARROZ

Para el pollo:

2 pechugas de pollo en tiras o dados

2 cebolletas picadas

1 lata de leche de coco

Pasas

Almendras tostadas

Curry

Cilantro

Para el arroz:

2 tazas de arroz Basmati

1 diente de ajo picado

1 rama de canela

2 zanahorias en láminas

Sal

Se puede sustituir la leche de coco por nata, y no poner cilantro.

Para el arroz:

Sofreír el diente de ajo con las zanahorias en láminas finas + canela, y una vez esté dorado, echar el arroz, darle unas vueltas, echar el agua y cocer el arroz.

Para el pollo:

Freír el pollo en un poco de aceite y reservarlo.

Picar la cebolleta, y sofreírla bien con un poco de sal en la sartén que hemos hecho el pollo.

Cuando esté hecho echar las pasas + almendras, y darle vueltas durante un minuto aprox.

Pasado el tiempo, echar la leche de coco + curry + el pollo, y dejar que reduzca un poco.

Terminar espolvoreando el cilantro cortado.

Presentar el pollo junto con el arroz.

Observaciones: A veces se le puede echar pasas al arroz en vez de al curry, y lo mismo con las almendras...

## 539 - COCIDO GALLEGO

Para el cocido:

2 kg. de patatas Gallegas  
2 repollos grandes  
1 kg. de garbanzos  
Un trozo de unto (manteca)  
2 morros  
2 orejas  
3 rabos  
1 kg. de tocino salado  
1 kg. de lacón  
1 kg. y medio de costilla salada  
8 chorizos gallegos  
1 kg. de jarrete de ternera gallega  
Sal

Para la sopa de cocido:

3 l. del caldo del cocido  
Medio kg. de fideos

Para el cocido:

Dos días antes de preparar el cocido, poner la carne del cerdo salada en remojo (oreja, rabo, morro, lacón, tocino, costilla), cambiando el agua unas dos veces al día. Del mismo modo dejar 12 horas antes los garbanzos en remojo.

Añadir en una olla grande el agua y cuando empiece a hervir, introducir los garbanzos (bolsa especial para legumbres) y toda la carne de cerdo salada, un trozo de unto y el jarrete.

Cocer todo a fuego medio durante 2 horas.

Salar a media cocción e ir retirando la carne según se vaya haciendo y esté tierna. Normalmente primero la costilla, luego la oreja, el rabo, el jarrete, el morro y por último el lacón.

Colocamos la carne en una fuente, mientras se hace el resto del cocido.

Cuando se hay hecho todo, también los garbanzos, sacar y en ese mismo caldo cocer el repollo, las patata y los chorizos enteros.

En la cocción ir desespumando para sacar la grasa. Los chorizos suelen estar poco curados y en 15 ó 20 minutos los retiramos y daremos 10 minutos más a la patata y al repollo para que no se deshagan.

Para la sopa de cocido:

Poner en un una olla el caldo del cocido y cuando rompa a hervir introducir los fideos y darle 10 minutos de cocción.

Por último presentamos el cocido: los garbanzos en una fuente, en otra las patatas y repollo y en otra la carne y los chorizos.

Antes de comer los sacramentos hay que tomar un buen plato de la sopa del cocido. Esto resucita a un muerto.

## 539 - FRAMBUESAS CON MORRIÑA

100 g de frambuesas  
1 puñado de grosellas

1 cucharada de azúcar moreno

1 pizca de licor de moras

Albariño bien frío

En un bol machacar con las púas de un tenedor las frambuesas + las grosellas + azúcar + licor.

Meter en copas + rellenar con Albariño frío.

Listo.

## 545 - BOLLOS AL VAPOR "CHINORRIS"

Para el relleno:

500 g carne picada (ternera-cerdo)

1 cebolla grande (2 pequeñas)

3 dientes de ajo

Chorretón de aceite de girasol

Chorretón de salsa de soja

Chorretón de vinagre

1 cucharada sopera de miel

2 estrellas de anís estrellado

Pimienta negra

Pimienta de Sichuan

2 clavos molidos

Para la masa:

400 g de harina de repostería (floja)

200 g de agua

20 g azúcar

4 g sal

10 g levadura fresca (3 g levadura seca)

Se mezclan y amasan los ingredientes de la masa unos 5-10 minutos, hasta que quede una masa lisa y sedosa. Se pone a fermentar unos 45 minutos (no hace falta que doble su volumen).

Mientras tanto, en una sartén se pone a dorar la cebolla (a fuego fuerte), se añade la carne + ajo y se continúa a fuego fuerte. Se añade el resto de los ingredientes (salsa de soja, miel, vinagre, anís estrellado, pimientos y clavo). Se baja el fuego y se cocina 15-20 minutos y se deja reposar.

Cuando la masa ha fermentado, se divide y forma en bolas de unos 30-35 gramos (como una pelota de golf). Con un rodillo se estira cada bola hasta hacer un disco de masa de unos 10-12 cm de diámetro, procurando dejar los bordes más finos. Se pone una cucharada sopera de relleno (unos 30 g) y se cierra la bola.

Se puede cerrar haciendo una bola sencilla, o bien plegarlo como una empanadilla. Cada bolita se deja reposar sobre un cuadradito de papel de hornear, para que, en la cocción, no se pegue a la vaporera.

Se pone a fermentar otros 30-45 minutos hasta que se esponje un poco y se cuece al vapor unos 10 minutos.

Es muy importante que, una vez pasado el tiempo de cocción, no abramos la tapa de la vaporera de inmediato, ya que los bollos se vendrían abajo y se encogerían como una pasa. Se deja reposar 1 minuto y se abre la tapa lentamente.

Comer calientes, se puede acompañar con salsa de soja.

## 582 - TORTILLA DE BACALAO

Para 4 pax

5 cebollas picadas  
350 g de bacalao desmigado y remojado  
1 puñado de perejil picado  
7 huevos Gorrotxategi  
Aceite de oliva  
Guindilla  
Sal

Pochar las guindillas en una sartén con aceite de oliva.  
Poner la cebolla en otra sartén.  
Retirar la guindilla, escurrir el aceite sobre la cebolla y pocharla.  
Añadir el bacalao rehogar todo junto.  
Añadir el perejil y seguir hasta homogeneizar la mezcla.  
Añadir los huevos batidos.  
Remover bien para que todo quede cubierto.  
Dar la vuelta a la tortilla.

## 582 - RAPE AL HORNO CON REFrito DE PIMIENTO VERDE

Para 2 pax

1 cola de rape fresco  
2-3 pimientos choriceros cuando están verdes  
2 ajos pelados  
Aceite de oliva y sal

Pelar bien el rape.  
En una bandeja poner al horno previamente calentado a 250°C durante 15min. Sacarlo y hacerle dos cortes a ras de cartílago.  
Preparar el refrito con el pimiento en tiras y ajo fileteado.  
Quitar el líquido que ha soltado el rape.  
Salar por los cortes.  
Añadir el refrito.  
Listo.

## 587 - MENESTRA DE INVIERNO



1 mata de borraja  
400 g de cardo  
400 g de vaina verde  
12 alcachofas  
1 zanahoria  
4 espárragos u 8 yemas gruesas en conserva  
Aceite de oliva  
Sal  
Consomé de ave  
Ajo  
Harina

Limpiar todas las verduras por separado; a las vainas verdes, quitarle las hebras laterales, con un pelador y con una puntilla retirar los rabitos, abrir por la mitad y echar en agua fría para lavar.

Con la borraja utilizar una puntilla intentando quitar las máximas hebras; desechando las hojas, limpiar de arriba hacia abajo y reservar en agua fría.

Las hojas exteriores del cardo desecharlas por ser demasiado duras, las interiores y más blancas limpiarlas de arriba hacia abajo retirando las máximas hebras posibles, trocearlas en tacos de 3 o 4 cm, reservarlas en agua fría con un poco de harina.

Las alcachofas, retirar todas la hojas exteriores, dejando el corazón redondito, la flor interior quitarla con cuidado.

Para la cocción de las verduras,

**Borraja:** Poner un cazo con agua, sal y una pizca de bicarbonato, cuando el agua esté en plena ebullición, echar la borraja limpia.

Cocer a fuego vivo durante unos 17/10 min., sacar con una araña a un bol con agua y hielo para cortar la cocción.

**Nota:** El bicarbonato nos ayuda a limpiar la borraja y a que la verdura nos quede viva de color.

**Vaina verde:** Hacer el mismo proceso que la borraja con la diferencia de que la cocción es mas lenta, durante unos 15 min más o menos.

**Cardo:** Cocer en abundante agua con sal durante 35 min., también es posible cocer en olla a presión durante unos 15 min. contando desde que sube la presión, escurrir y reservar.

**Nota:** Si es necesario se puede poner un poco de azúcar al agua de cocción para evitar el sabor amargo del cardo.

**Alcachofas:** Poner en agua hirviendo con sal en un puchero de acero inoxidable (si es de hierro se ponen verdes fluorescentes), una vez roto el hervor bajar el fuego al mínimo durante unos 20 min., enfriar en su misma agua de cocción, sino perderían sabor.

Zanahoria: Hervir la zanahoria pelada en agua con sal en bastones durante 10 min, cortar la cocción con agua y hielo. reservar.

Trucos: Todas las cocciones se pueden realizar en olla a presión, teniendo en cuenta que el tiempo se reducirá por lo menos a la mitad. Los tiempos pueden variar dependiendo de la clase de la verdura, así que deberemos tocar la verdura para ver si está en su punto.

Poner en una sartén el aceite + jamón + una cucharadita de harina, añadir consomé de ave, echar la verduras y hervir todo el conjunto.

En una bandeja o plato alargado poner la verdura en montoncitos.

Decorar con penca de acelga y yemas de espárragos rebozadas.

## 587 - BACALAO AJOARRIERO



1,5 kg. de bacalao desalado

3 cebollas picadas

La carne de 4 pimientos choriceros remojados

5 pimientos verdes picados

Salsa de tomate frito concentrado

Aceite de oliva suave

Sal

Además,

Unas pinzas de bogavante y perejil picado.

Pochar cebolla + pimiento verde + aceite hasta que caramelice, pero sin que tome mucho color.

Ecurrir la verdura y reservar.

Confitar el bacalao en el aceite de oliva a 100°C durante 18-10 minutos, dependiendo del grosor del lomo.

Retirar la piel (reservar las lascas del bacalao), picarla a cuchillo.

Con esta piel picada + aceite aromatizado con una cabeza de ajo montar un pil pil.

Una vez hecho el pil pil, añadir la verdura reservada + la carne del pimiento choricero + salsa de tomate.

Incorporar las lascas de bacalao y mezclar cuidadosamente al conjunto sin romperlas para saborear el ajoarriero sin que el bacalao desmigue demasiado. Rematar si se quiere con unas pinzas de bogavante y un poco de perejil picado.