

# ANDONI LUIS ADURIZ

## LAS RECETAS DE MI CASA

COCINA  
PARA CADA DÍA  
DE UNO DE LOS  
MEJORES CHEFS  
DEL MUNDO



DESCÁRGATE  
CON ESTE  
LIBRO LA APP  
DE «LAS  
RECETAS DE MI  
CASA.»

DESTINO

ANDONI LUIS ADURIZ

LAS  
RECETAS  
DE  
MI CASA

COCINA PARA CADA DÍA  
DE UNO DE LOS MEJORES  
CHEFS DEL MUNDO

DESTINO

|  |    |
|--|----|
| Un espacio para aprender, compartir<br>y experimentar                              | 9  |
| Introducción   | 11 |
| Equivalencias  | 15 |
| Precio y calidad de cuatro productos según<br>la temporada                         | 16 |
| <b>CONSERVAS, SOFRITOS Y CALDOS</b>  | 18 |
| <b>Conservas</b>   | 20 |
| Salsa de tomate en conserva  | 22 |
| Pimientos en conserva  | 24 |
| Hongos y setas en conserva   | 26 |
| Bonito en conserva   | 28 |
| Mermelada de fruta de temporada  | 30 |
| <b>Sofritos</b>  | 32 |
| Sofrito básico de ajos, puerro y cebolleta y sofrito básico<br>con salsa de tomate | 33 |
| Otras posibilidades e ideas  | 34 |
| <b>Caldos y recetas derivadas</b>  | 36 |
| Caldo de carne básico  | 37 |
| Caldo de carne rápido  | 38 |
| Caldo de pescado básico  | 39 |
| Caldo de pescado rápido  | 40 |
| Otras posibilidades e ideas  | 41 |
| Potaje hortelano de invierno   | 42 |
| Sopa de hortalizas de primavera  | 44 |
| Sopa de pescados y mariscos  | 46 |
| Sopa fría de hortalizas y hierbas frescas  | 48 |
| Crema de verduras  | 50 |
| Sopas de ajo con huevo   | 52 |
| Minestrone con cáscara de parmesano  | 54 |

|  |     |
|--|-----|
| Porrusalda ahumada con bacalao   | 56  |
| <b>LEGUMBRES</b>   | 58  |
| <b>Tiempos de cocción</b>  | 59  |
| Receta básica de legumbres   | 61  |
| Alubias de Tolosa con todos los sacramentos                                    | 62  |
| <i>Mongetes del ganxet</i> con butifarra salteada                              | 64  |
| Fabada asturiana   | 66  |
| Pochas a la navarra  | 68  |
| Lentejas a la castellana   | 70  |
| Potaje andaluz de garbanzos y acelgas  | 72  |
| <b>VERDURAS</b>  | 74  |
| <b>Calendario de verduras</b>  | 76  |
| <b>Tiempos de cocción y cantidades por comensal</b>                            | 80  |
| Receta básica de verduras  | 81  |
| Alcachofas con almejas   | 82  |
| Cardo con almendras  | 84  |
| Coliflor con bechamel  | 86  |
| Espinacas a la crema con huevos escalfados                                     | 88  |
| Menestra de verduras   | 90  |
| Espárragos con guisantes   | 92  |
| Espárragos verdes a la plancha con salteado de setas<br>de primavera           | 94  |
| Patatas a la importancia   | 96  |
| Remolachas y zanahorias con crema agria<br>y hierbas frescas                   | 98  |
| Berenjena frita con miel de caña   | 100 |
| Piperrada  | 102 |
| Pisto  | 104 |
| Pimientos del piquillo confitados  | 106 |
| Pimientos del piquillo rellenos de bacalao                                     | 108 |
| <b>ENSALADAS Y PLATOS PARA COMPARTIR,<br/>ACOMPañAR Y COMPLEMENTAR UN MENÚ</b> | 110 |
| Crudités de verduras   | 112 |
| Salsa tártara  | 113 |
| Salsa <i>tzatziki</i>  | 114 |
| Salsa romesco  | 115 |
| Mezclum de tomates con sal de hierbas  | 116 |
| Ensaladilla rusa   | 118 |
| Ensalada de <i>txangurro</i>   | 120 |
| Ensalada alemana   | 122 |
| Ensalada de cardo rojo   | 124 |

|  |     |
|--|-----|
| Ensalada de champiñones laminados                                    | 126 |
| Ensalada de ave escabechada  | 128 |
| Pimientos rojos asados con bonito en conserva<br>y cebolleta fresca  | 130 |
| Pimientos verdes con sardinas en escabeche                           | 132 |
| Ensalada de puerros con vinagreta de sésamo                          | 134 |
| <b>PASTAS, HUEVOS, PATATAS Y ARROCES</b>                             | 136 |
| <i>Risotto</i> a la milanesa   | 138 |
| <i>Risotto</i> de chipirones   | 140 |
| Arroz de pescados y mariscos, asequible                              | 142 |
| Arroz caldoso de almejas y merluza                                   | 144 |
| Arroz de carrilleras de rape con habas, ajos frescos<br>y alcachofas | 146 |
| <i>Marmitako</i>   | 148 |
| Caldereta de pescados  | 150 |
| Tortilla de alcachofas   | 152 |
| Tortilla de bacalao  | 154 |
| Mejillones rellenos  | 156 |
| Pasta base a partir de los sofritos                                  | 158 |
| Pasta a la boloñesa rápida   | 158 |
| Pasta a la marinera  | 159 |
| Pasta con setas y gambas   | 159 |
| Pasta con verduras   | 159 |
| Empanada de pescado azul   | 160 |
| Croquetas  | 162 |
| Canelones  | 164 |
| Raviolis rellenos de <i>preboggion</i>                               | 166 |
| <b>GUISOS Y ASADOS DE MERCADO</b>                                    |     |
| <b>PARA QUEDAR BIEN</b>  | 168 |
| Carne guisada  | 170 |
| Alitas de pollo con ajos confitados                                  | 172 |
| Pollo de pobre asado con patatas a la manarra                        | 174 |
| Lengua en salsa con guisantes  | 176 |
| Callos   | 178 |
| Patitas de cordero   | 180 |
| Manitas de cerdo   | 182 |
| Carrillera de ternera guisada con pimientas y ajos                   | 184 |
| Menestra de cordero  | 186 |
| Conejo en salmorejo  | 188 |
| Rabitos de cerdo guisados con virutas de jamón                       | 190 |
| Carrilleras de cerdo ibérico al Pedro Ximénez                        | 192 |
| Paletilla de cordero asada con ragú de hortalizas                    | 194 |

---

|   |     |
|---|-----|
| Charlota de pato y berenjena                                    | 196 |
| Chuleta de vacuno salteado con hierbas, cebolletas<br>y rábanos | 198 |
| Blanqueta de ternera  | 200 |
| <b>PESCADOS DE TEMPORADA A BUEN PRECIO</b>                      | 202 |
| Salmón con crema de patata y quinoa                             | 204 |
| Anchoas marinadas   | 206 |
| Verdel confitado  | 208 |
| Merluza en salsa verde con patatas y guisantes                  | 210 |
| Fritura de pescados   | 212 |
| Mejillones al vapor   | 214 |
| Bacalao club Ranero   | 216 |
| Brandada de bacalao   | 218 |
| <i>Koçotxas</i> de bacalao con habas                            | 220 |
| Bacalao ajoarriero  | 222 |
| Bonito con tomate   | 224 |
| Chipirones en su tinta  | 226 |
| Chipirones Pelayo   | 228 |
| Bonito encebollado  | 230 |
| Cebiche de lubina y tiradito de mero                            | 232 |
| <b>RECETAS EXPRÉS CON ALIMENTOS<br/>EN AEROSOL</b>              | 234 |
| Buñempuras de carne   | 236 |
| Buñempuras de queso   | 237 |
| Tempura de verduras   | 238 |
| <i>Oķonomiyaki</i> de maíz, col y setas                         | 239 |
| <b>GALERÍA DE PRODUCTOS</b>                                     | 240 |
| Aceites y grasas  | 242 |
| Bebidas espirituosas  | 243 |
| Carnes frescas y despojos                                       | 243 |
| Frutas, hortalizas y cereales frescos o transformados           | 244 |
| Otros productos de origen animal                                | 245 |
| Pescados, moluscos y crustáceos                                 | 246 |
| Productos cárnicos  | 246 |
| Productos de panadería y pastelería y galletas                  | 246 |
| Quesos  | 247 |
| Slow Food   | 248 |
| <b>Agradecimientos</b>  | 255 |

# Un espacio para aprender, compartir y experimentar

Con el propósito de aportar una nueva dimensión a la lectura de **Las recetas de mi casa**, se ha diseñado una aplicación para iPad con una selección de treinta y cinco recetas del libro –aquellas en las que aparece el icono de la app– que permitirá al lector vivir la experiencia de cocinar de la mano de uno de los mejores chefs del mundo.

Encontrarás el código de descarga en la página 259.



# INTRODUCCIÓN

Hace unos meses, un amigo llamado Enric, al que tengo en gran estima, me envió un correo electrónico tras finalizar la lectura de *Cocinar, comer, convivir*, el libro que escribimos a cuatro manos el filósofo Daniel Innerarity y yo. En su correo me relataba impresiones sobre los razonamientos y puntos de vista esgrimidos en el libro, a la vez que me confesaba que la lectura del capítulo titulado «La educación gastronómica de la humanidad» había avivado en él una reflexión que le venía rondando en la cabeza desde mucho tiempo atrás. De alguna forma, ese texto en concreto le despertó la necesidad de reclamarme un esfuerzo adicional para dar visibilidad e importancia a los productos e ingredientes simples y básicos. En su correo pormenorizó todo lo que había cenado aquella noche, mezclándome las características e historias de los alimentos que había consumido con las sensaciones y emociones que había experimentado.

Su mensaje me trajo a la memoria numerosos recuerdos muy gratos que atesoro, relacionados con aromas. Y es que, cuando una impresión se asienta en bases de orden emocional y afectivo, se consolida en nuestra mente de tal forma que, muy probablemente, nos acompañará el resto de nuestra vida. Por eso, las comidas de las madres y las abuelas son tan poderosas, porque contienen sabores y texturas que se entrelazan con recuerdos cargados de apego y devoción hacia personas muy importantes para nosotros. La neurociencia ha descubierto que la construcción de esa memoria tiene un fuerte componente biológico, incluso de puro pragmatismo, y ¿qué sería de nosotros sin memoria? ¿Sin la posibilidad de reencontrarnos con nuestros recuerdos, invocando las percepciones del pasado a través de los platos de nuestra infancia o juventud?

A veces olvidamos que lo que para nuestros hijos será el pasado se construye en el presente, en el día a día. La educación del gusto es tan importante como la educación emocional. Comer es compartir, abrirse al mundo, afianzar lazos con el territorio donde vivimos y con las gentes que lo habitan; recrearse con la novedad y preservar el pasado; mantener la salud y alimentar el placer. En casa de mis padres, gente sencilla y humilde, comer fue siempre una fiesta, y eso es lo que pretendo reflejar en este trabajo. Parece un libro de cocina

---

tradicional, pero es mucho más que eso. Está estructurado para poder establecer unas bases que nos permitan ahorrar tiempo y esfuerzo en la compleja forma de vida actual. Muestra la manera en que yo cocino para los míos, en mi casa, con una base de calidad, aprovechando los productos de temporada y adaptando los menús al modo en que comemos y vivimos hoy en día. Por eso no hay postres; en mi casa, simplemente comemos la fruta que la estación nos brinda. Exceptuando los días festivos, tampoco comemos un primero, un segundo y un postre al uso. Prefiero presentar un buen plato único y escoltarlo con alguna elaboración más espontánea y llana.

Otra característica que hace este libro especial es que recoge toda la experiencia que he heredado de la cocina de mi madre —la importancia del aroma que aporta la tinta del calamar fresco, la textura de los guisantes recién recolectados, la dulzura de una cuajada tibia y de la cebolla caramelizada apaciblemente—, combinada con grandes recetas que me han impresionado durante todos estos años. Tras las fórmulas que he seleccionado subyacen trucos aprendidos a lo largo de mi trayectoria profesional de la mano de grandes cocineros, pero también asimilados en las sociedades gastronómicas observando a cocineros aficionados que bordaban una receta en particular. También incluyo algunas elaboraciones míticas de grandes casas que preparo para mi familia. Os aseguro que hay que comer muchas pochas, croquetas y callos para encontrar los mejores, e invitar a muchas cervezas al cocinero para conseguir la receta.

Este recetario puede parecer sencillo, y lo es si se atiende con cariño y sensibilidad. Sin embargo, en él se encuentran la tensión y el rigor que aplicamos en nuestro día a día en Mugaritz. Justamente por ser preparaciones conocidas, he querido mostraros el camino para llegar a dominarlas poniendo algo de interés y un poco de práctica por vuestra parte.

Pero, sobre todo, este libro pretende despertar la pasión y el interés por el producto y el productor. Sería muy feliz si consiguiera que vibrarais, como lo hago yo, al ver las verduras en el mercado y os conmoviera tanto como a mí tener entre las manos un pescado fresco. Desearía que ante un buen corte de carne os volara la imaginación y que el perfume de una fruta os perturbara.

Estoy convencido de que éste es el camino hacia la cocina con mayúsculas: dominar las técnicas y las recetas más fáciles, pero, por encima de todo, vibrar con ellas y con las materias primas que les dan cuerpo.

Andoni Luis Aduriz

# Equivalencias

## EQUIVALENCIA EN TAZAS PARA LÍQUIDOS

|   |          |        |
|---|----------|--------|
|  | 1/2 taza | 125 ml |
|  | 1 taza   | 250 ml |
|  | 2 tazas  | 500 ml |
|  | 3 tazas  | 750 ml |
|  | 4 tazas  | 1 l    |

## EQUIVALENCIA EN CUCHARADAS PARA LÍQUIDOS

|   |                |       |
|---|----------------|-------|
|  | 1 cucharadita  | 5 ml  |
|  | 2 cucharaditas | 10 ml |
|  | 3 cucharaditas | 15 ml |
|  | 1 cucharada    | 15 ml |
|  | 2 cucharadas   | 30 ml |
|  | 3 cucharadas   | 45 ml |
|  | 4 cucharadas   | 60 ml |

## EQUIVALENCIA TAZAS Y CUCHARADAS

 taza (250 ml)

 cucharada

|                 |           |         |
|-----------------|-----------|---------|
| Arroz           | 190-200 g | 10-12 g |
| Azúcar          | 200-220 g | 12-15 g |
| Harina de trigo | 125 g     | 8-10 g  |
| Sal             | 250-290 g | 18-25 g |
| Mantequilla     | 200-220 g | 15-25 g |

# Precio y calidad de cuatro productos según la temporada

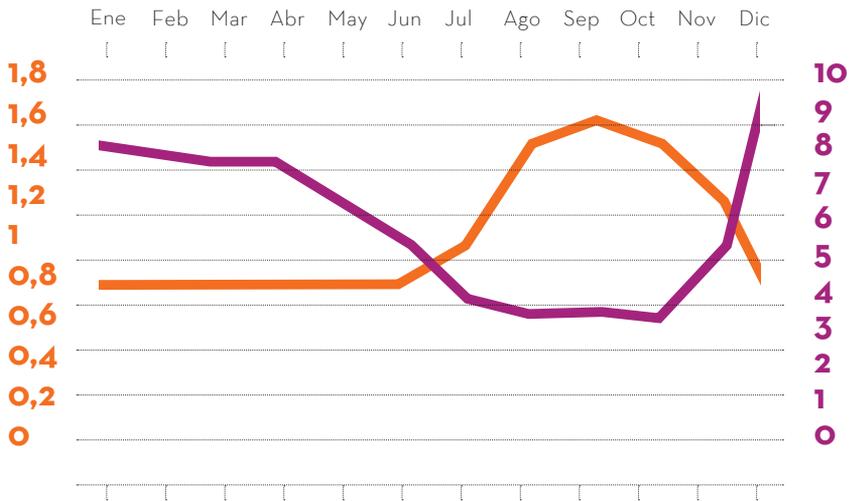
Es constante el consejo de consumir alimentos en su temporada óptima. Queríamos ir un poco más allá y demostrar con cuatro ejemplos que

cuando mejor está, organolépticamente hablando, un producto, más bajo es su precio. De ahí la recomendación de adquirirlos en temporada.

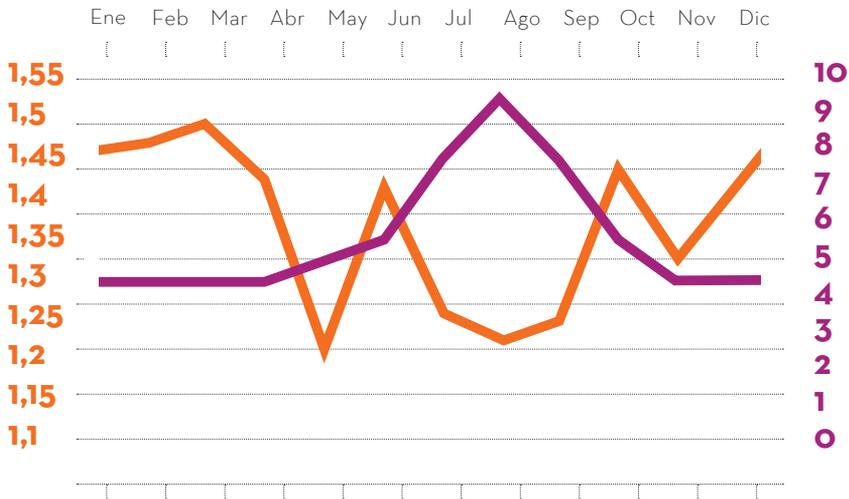
**Precio medio**  
Euros/kg

**Calidad**

## MELÓN



## TOMATE



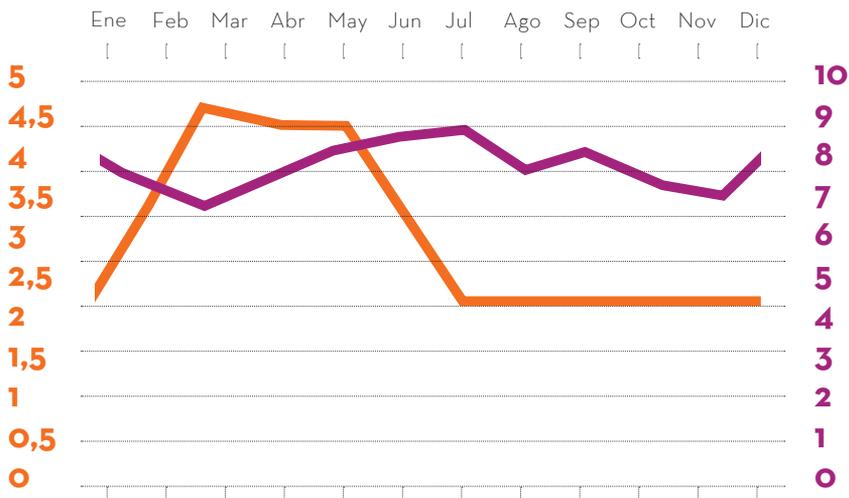
Los precios de los productos son una media nacional. La información se ha obtenido de la web del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente y corresponden al año 2012. Los periodos de tiempo en que el producto se

considera óptimo coinciden con las temporadas naturales de los ciclos al aire libre. La escala de calidad va de 0 a 10, siendo 10 la calidad óptima del producto. Para la evaluación de la misma hemos seguido criterios organolépticos propios.

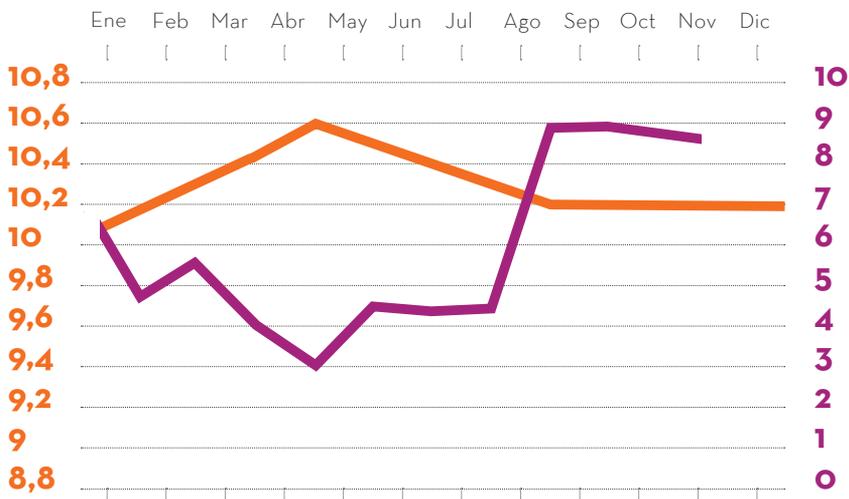
**Precio medio**  
Euros/kg

**Calidad**

### CABALLA FRESCA



### OVINO



# CONSERVAS

Las conservas son mucho más que un modo de reubicar excedentes, aprovechar los buenos precios de los productos en su momento óptimo o garantizarnos unas elaboraciones e ingredientes a nuestro gusto y de calidad. Las conservas hechas en casa pueden ser una forma magnífica de cooperación familiar. Mis recuerdos de infancia están asociados a la imagen de mis padres preparando mermeladas, tomate, fritadas y pimientos en la cocina de la casa donde pasábamos los veranos, en el pueblo de mi padre, en la Ribera de Navarra. Guardo en mi memoria los olores que durante décadas acompañaron mis veranos.

La industria conservera ha progresado mucho en los últimos tiempos, lo que ha propiciado que mucha gente abandonara la costumbre de aprovisionarse en temporada. No obstante, a falta de dinero, lo mejor es invertir tiempo en una actividad que, además de ahorrar, nos permitirá controlar lo que será la base de muchas de nuestras recetas, que constituye asimismo un buen pretexto para reunir a la familia.

En los últimos años, una práctica habitual en las zonas rurales consiste en elaborar las conservas y, en vez de embotarlas o envasarlas en tarros, guardarlas en porciones en un arcón congelador. En mi casa no dispongo de espacio para tener uno, así que mis baldas continúan llenas de botes y tarros.



## CONSEJOS DE ENVASADO

### **Antes de empezar**

Esterilizar los botes y las tapas en agua hirviendo durante 15 minutos. Dejar enfriar y secar bien boca abajo sobre un paño limpio.

### **Una vez elaborada la conserva:**

*Esterilización tradicional:* cerrar los botes con la tapa. Introducir en una olla grande en cuya base habremos puesto un círculo de cartón para que los botes no se muevan durante la cocción. Cubrir de agua y cocer durante 1 hora desde el momento en que arranque el hervor. Dejar enfriar en la misma agua.

*Esterilización en olla a presión:* cubrir los botes con agua hasta un centímetro por debajo de las tapas. Cerrar la olla y cocer durante 30 minutos. Como la olla a presión tiene menos capacidad que un puchero grande, se pueden esterilizar los botes en tandas, reservando los tarros restantes en el frigorífico. Una vez terminado el proceso de esterilización, dejar enfriar los botes fuera de la olla.

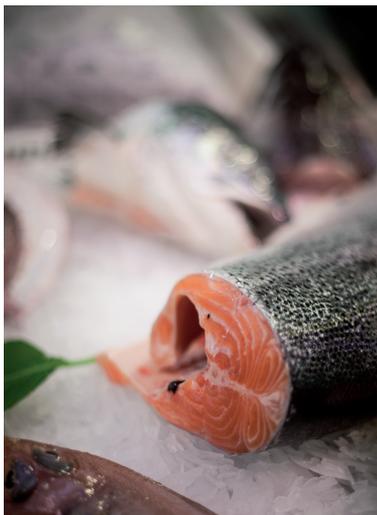
Etiquetar los botes, indicando la fecha de elaboración. Guardar en un lugar fresco y seco.

# Salmón con crema de patata y quinoa

En verano, suelo acompañar este plato con una vinagreta de tomate maduro troceado en pequeños dados, ajos frescos finamente cortados y ligeramente pochados en la sartén y hierbas frescas picadas, todo aderezado con un buen aceite de oliva, un buen vinagre y una pizca de sal.

Otra versión de esta receta que suelo preparar en casa consiste en marinar el salmón, antes de cocinarlo en la sartén, durante media hora en una mezcla de salsa teriyaki (que adquiero en el mercado), un poco de jengibre rallado, zumo de limón y un ajo. También me gusta introducirlo en una marinada de salsa de soja, vinagre, mostaza y pimienta blanca.





### Ingredientes (para 4 personas)

800 g de salmón  
 2 patatas medianas  
 1/2 taza de nata líquida o leche  
 2 cucharadas de mantequilla  
 200 g de quinoa real (1 taza)  
 1 1/2 l de caldo de carne, pescado  
 o verduras (receta págs. 37-41)  
 Sal



Hervir 3 tazas de caldo y mantener el resto muy frío para cortar posteriormente la cocción de la quinoa. Lavar la quinoa en agua, escurrir y agregar al caldo hirviendo. Cocer alrededor de 15 minutos, momento en el que el grano comenzará a tornarse transparente pero aún estará al dente. Para entonces, la quinoa habrá soltado su germen blanco y doblado su volumen. Escurrir, enfriar en el caldo helado, volver a escurrir y reservar.

Pelar, lavar y cortar las patatas, y cocerlas en agua con sal durante 20 minutos. Escurrirlas y triturarlas con la nata y la mantequilla hasta obtener un puré cremoso. Sazonar, mezclar con la quinoa cocida y reservar.

Partir en cuatro el salmón. Sazonarlo y cocinarlo en una sartén a fuego medio-fuerte de 3 a 5 minutos por cada lado, hasta que el salmón esté dorado por fuera y jugoso por dentro, cuidando de no cocerlo en exceso.

Disponer en cuatro platos 2 cucharadas de puré de patata con quinoa y acomodar encima el salmón.