

**TA**

**LA ESENCIA  
DE LA MEJOR**

**BER**

**COCINA  
ESPAÑOLA**

**ARZABAL**

**NA**

**IVÁN  
MORALES  
Y ÁLVARO  
CASTELLANOS**

**PLANETA**  
  
**GASTRO**

# ta ber na

**La esencia de la mejor  
cocina española**

**Iván Morales y Álvaro Castellanos**

**Fotografías de Javier Peñas**



No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Iván Morales Hernández y Álvaro Castellanos, 2021  
© de las fotografías: Javier Peñas, 2021 / Con la colaboración de VCA Hostelería «Vajilla», Roberto Altarejos  
Diseño de interior y maquetación: Leticia Ucín  
Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño

El editor no tiene ningún tipo de compromiso ni acuerdo comercial con ninguna de las marcas que aparecen en este libro.

Primera edición: abril de 2021

© Editorial Planeta, S. A., 2021  
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)  
Planeta Gastro es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-08-22963-6

D. L.: B. 4.870-2020

Impresor: Macrolibros  
Impreso en España – Printed in Spain

# sumario

**09** prólogo  
por Pepe Rodríguez

**11** taberna Arzábal  
mucho más que una década

**14** los autores

**18** material  
necesario

**22** el producto  
y sus responsables

**26** platos al centro  
clásicos de nuestra cocina

**66** verduras  
te llevamos al huerto

**94** en crudo  
platos fríos

**112** pescados  
del mar a la mesa

**154** carnes  
tierra y aire

**186** guisos  
cuchara española

**206** postres  
un final feliz

**222** índice  
de recetas

**226** agradeci-  
mientos



100%  
IBERICO



# prólogo

**Me produce un inmenso placer prologar el libro de Álvaro e Iván, amigos y colegas a los que admiro profundamente.**

**Como para cualquier toledano, nuestro horizonte es Madrid; más aún, el barrio del Retiro, donde dos aventureros de la gastronomía como Álvaro Castellanos e Iván Morales han dado la vuelta a la ciudad. Hablar de la taberna Arzábal es relatar una andanza de platos de una cocina reconocible, con toques personales pero sin estridencia, intensos, de servicios canallas y de felicidad inmensa. Cuando alguna vez estuve en Arce, de mi amigo Iñaki Camba, descubrí el talento castizo de Álvaro, un jovenzuelo que destacaba sobradamente con mucho desparpajo y profesionalidad en la sala. Luego se asoció con Iván, un profesional talentoso que derivó su aprendizaje hacia la gestión hostelera, dando aquí los frutos ya conocidos.**

**Juntos han redescubierto una ciudad donde el producto, la profesionalidad y la amabilidad en la cocina y la sala son el santo y seña del hoy ya mítico Arzábal. Barullo del bueno, botellas descorchadas de nivel y una gastronomía de temporada y de juego de los sentidos componen un puzle al que yo me apunto.**

**Álvaro e Iván, sois dos auténticos fenómenos a los que yo marcaría como tatuaje en ese Madrid gatuno e hiperactivo. La profesión y la sencillez en las elaboraciones y la chispa en el servicio retratan una taberna con vocación para convertirse en una de las credenciales internacionales de los «madriles». Arzábal suena a vasco, pero tiene mucha raíz cañí.**

**De cocinero a cocinero, de tabernero a tabernero, en estos tiempos convulsos os deseo que los vientos os sean favorables, y que sigáis agitando, cuchara en mano, cazuelas y guisos únicos como solo los hosteleros de raza sabéis hacer, con trabajo, profesionalidad y algo muy importante: vuestra inmensa generosidad.**

**Pepe Rodríguez, El Bohío**



# taberna Arzábal, mucho más que una década

**Arzabalero: «dícese de aquel que ama una buena taberna, las tapas en buena compañía, los platos de siempre, las cañas bien tiradas y las botellas de vino en barra o en mesa.»**

Esa es la esencia de la taberna Arzábal.

Los que nos conocen bien saben que somos muy intensos a la par que pasionales. Cuando toca trabajar, no tenemos inconveniente en hacer jornadas de doce o quince horas. Y, cuando hay que celebrar, también lo hacemos a lo grande. Por eso, cuando se cumplen diez años de *arzabaleo*, hemos decidido compartir con vosotros una selección de recetas que nos han acompañado todo este tiempo. ¿Un libro de recetas? ¿Y por qué no?

La historia de Arzábal comienza en el madrileño barrio de Retiro, en el número 2 de la calle Doctor Castelo para ser más precisos. En un local de 65 m<sup>2</sup> con una modesta cocina en la que desde el principio apostamos por la gastronomía tradicional y el producto. Con cinco empleados, seis mesas y una barra para veinte.

En 2009 la milla de oro gastronómica de Madrid estaba aún por llegar. Y ahí estábamos nosotros, dispuestos a dignificar la taberna a golpe de recetario clásico ligeramente actualizado, respeto absoluto a la temporada, a las vedas y a la materia prima.

Con el paso de los años, Arzábal se ha ido convirtiendo en un protagonista más de Madrid, siendo la ciudad a su vez inspiración de muchas de nuestras recetas, como también lo han sido el recetario vasco o el francés. La constancia, la honestidad y nuestra positividad ante el cambio y la evolución constante, nos han traído hasta aquí. Pero sabemos que nuestra clave está en seguir disfrutando —y mucho— de lo que hacemos.

Durante este tiempo, hemos sido testigos de todo tipo de situaciones que solo pueden darse cuando el buen comer y el buen beber se sientan juntos a la mesa: desde emotivos momentos en familia, hasta celebraciones por todo lo alto, que empezaban a la hora del aperitivo y que concluían a horas intempestivas.

Arzábal ha ido creciendo y hemos abierto también El Jardín de Arzábal en 2015, dentro del Museo Reina Sofía; Kirikata, nuestra particular

apuesta por la cocina nipona en formato para llevar, igual que hace Hermanos Pollo, que te lleva a casa las mejores aves en todas sus versiones, o nuestra propuesta en Food Truck.

También era de prever que unos amantes de la cocina de mercado como nosotros terminaríamos abriendo nuestras propias barras en uno. Y eso fue lo que pasó a finales de 2018 dentro del histórico Mercado de San Miguel de Madrid, con vecinos de la talla de Rodrigo de la Calle, Javier Estévez, Jordi Roca o Roberto Ruiz, reputados, distinguidos, grandes chefs que también comparten sus propuestas dentro de este mercado gastronómico del centro de la capital.

¿Se puede pedir más? Sí, se puede. Y nos referimos a esto que tienes en tus manos. Lo que vas a encontrar aquí es nuestra selección de recetas tradicionales. De esas que todos hemos conocido de la mano de nuestras madres y a las que tenemos un cariño infinito; recetas que están al alcance de todo el mundo y que, en cierto modo, pretenden hacer un pequeño homenaje a la verdad, a la sencillez y a la tradición.

Los únicos ingredientes que no te pueden faltar a la hora de meterte en faena son el cariño... y la paciencia. A ser posible en grandes cantidades. Deja que nuestro espíritu tabernero se cuele en tu cocina y siéntete un *arzabalero* más mientras preparas estos platos que hemos seleccionado para ti.

Thomas Keller dijo una vez que una receta en sí misma no tiene alma, ya que el alma es cosa del cocinero. Y nosotros te podemos asegurar que en este libro hemos puesto todo lo que somos; encontrarás tanta ilusión como la que sentimos al hacer nuestra primera croqueta.

Aprenderás a entender los sabores, las temporadas, los ingredientes y muchas otras cuestiones que quizá hasta ahora no te habías planteado. Este libro es un manual para optimistas y *disfrutones* del buen comer.

¡Ahora sí, ha llegado el momento de coger las sartenes, encender los fogones y comenzar! ¡Hora de cocinar!

**Iván Morales y Álvaro Castellanos**  
**Grupo Arzábal**





ARZAB

Entradas  
Tacos (201/10)  
Pasa (207/10)  
Ceviche (20)  
Bebidas  
Cerveza (20)  
Cerveza (20)  
Cerveza (20)



ALERIA

CONSERVAS

Specialty Bonito 200g (6oz) - \$1.50  
Salmon Bonito 100g (3.5oz) - \$1.00  
Specialty Bonito 100g (3.5oz) - \$1.00

DULCES

2 (1/2) (1/2) (1/2)  
1/2 (1/2) (1/2)

# los autores

## ÁLVARO CASTELLANOS E IVÁN MORALES

Ellos son los artífices de la taberna Arzábal y de empujar esa nueva generación de taberneros que basa su cocina en un producto muy cuidado, recetas de siempre y mucho saber hacer con el cliente.

Se conocieron en catas de vino organizadas por un grupo de amigos comunes y un tiempo después decidieron convertirse en socios para crear Arzábal. El objetivo era recuperar, con calidad, los platos del recetario clásico español, y devolverles el protagonismo que se merecen.

Antes de descubrir estas maravillosas recetas y comenzar el libro, estos son sus protagonistas.

## ÁLVARO CASTELLANOS

**Generoso, visceral, disfrutón y apasionado. ¿Lema? Buscar cada día ser feliz.**

«Estuvimos mucho tiempo cocinando el concepto en nuestra cabeza, hasta que nació la taberna. En Lekeitio (Vizcaya), hay un acantilado llamado Arzábal. Es una campa que termina en un cortado, desde donde los chavales se tiran al mar. Ir a ese sitio significa atreverse, dar el paso, saltar. Eso significó para mí Arzábal.» Así es como Álvaro describe el inicio del proyecto. Álvaro Castellanos hizo carrera en el sector gastronómico formándose en la Escuela de Hostelería de Madrid para después centrarse en el servicio, sala y atención al cliente.

Ha estado tanto dentro como fuera de España dirigiendo diversas salas de restaurantes, donde aprendió la importancia del trato en el tú a tú, y del buen hacer en sala. También de crear una reputación y de hacer sentir al cliente como en casa. Esos cimientos son la base a día de hoy, y desde hace más de diez años, del Grupo Arzábal gracias a su gestión.

Arce fue uno de los restaurantes donde más creció profesionalmente. «Para mí, los años que pasé allí fueron una montaña rusa. Siempre que puedo vuelvo para verlos, parar el tiempo y comer rico, porque es una apuesta segura», dice con una sonrisa.

Álvaro combina su pasión por la gastronomía con la que tiene por coger olas en cualquier playa nacional o internacional. Y siempre que viaja, es para comer bien.

## IVÁN MORALES

**Foodie por pasión; testarudo y persistente; positivo y familiar. Asegura que no hay camino fácil que te lleve a un final maravilloso.**

Iván Morales siempre cuenta que de 2008 a 2009 vio al menos doscientos locales antes de encontrar la primera taberna Arzábal. «Era una locura. Cuando emprendimos esta aventura éramos unos niños. Y lo seremos siempre, pero nuestras circunstancias entonces eran muy distintas: teníamos pocos recursos, pero muy claro qué es lo que necesitaba la futura taberna Arzábal. Cuando vi nuestro primer local, lo supe.» Tenía que tener una serie de características muy concretas. Esa lista la sacaba marcando las cosas que los pocos restaurantes en los que yo repetía compartían. Al final, haciendo ese ejercicio, salen una serie de hitos que no fallan nunca», desvela Iván.

Su experiencia le proporcionó una visión del proyecto desde la parte de operaciones. Ha combinado su paso por grandes cadenas hoteleras como NH Hotel Group o Silken Hotels con su formación en Gestión de Sector.

«Somos una dupla, pero cada uno tenemos nuestro foco dentro del negocio. Yo me centro más en la parte empresarial dada mi trayectoria, y Álvaro en la parte gastronómica. Sin embargo, para los dos la atención al cliente es clave», puntualiza.

Iván desconecta bajando montañas sobre una tabla de *snow*. Sus refugios fuera de Madrid son Londres o Lima. Su plato por excelencia es el cocido, y reconoce que su mayor logro aún está por llegar.

## Álvaro e Iván, Iván y Álvaro son Arzábal.

**«Hemos llegado a un punto en el que hasta nos reímos cuando nos siguen llamando los hermanos Arzábal. No lo somos, pero desde luego el vínculo que hemos creado gracias a un sueño bien podría ser más fuerte que eso.»**









