

KARLOS ARGUÑANO

COCCINA

MÁS DE 600 RECETAS

PARA TRIUNFAR

FÁCIL Y RICO

COCINA FÁCIL Y RICO
**KARLOS
ARGUÑANO**

NOTA

SOBRE EL USO DEL HORNO

Siempre que se indique la temperatura a la que se ha de hornear un alimento, el horno habrá de calentarse previamente, hasta alcanzar los grados requeridos, antes de introducirlo

SOBRE EL USO DE LA OLLA RÁPIDA

Todos los tiempos de cocción han de contarse a partir del momento en que suba la válvula

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 este 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 o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Bainet, S. A., 2022

© Atresmedia Corporación, S. A., 2022

Una licencia de Atresmedia Corporación para Editorial Planeta

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.editorial.planeta.es

www.planetadelibros.com

Fotografías e ilustraciones del interior: © José Luis López de Zubiria, © Laura 10m, © Zurbagan / Depositphotos

Estilismo: Enara Roteta

Diseño de interior y composición: Burman Comunicación - Zigor Urrutia (Dirección de arte y diseño), Raúl Gazapo (Automatización) y Elena Robles (Maquetación)

Primera edición: noviembre de 2022

Depósito legal: B. 18.566-2022

ISBN: 978-84-08-26437-8

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Gráficas Estella

Printed in Spain – Impreso en España



El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**

SUMARIO

INTRODUCCIÓN	9
PANES Y MASAS	10
ENTRANTES	58
ENSALADAS	116
SOPAS Y CREMAS	156
VERDURAS Y HORTALIZAS	212
LEGUMBRES	286
HUEVOS	320
ARROCES	342
PASTAS Y MASAS	368
CARNES Y AVES	398
PESCADOS Y MARISCOS	522
POSTRES	606
ÍNDICES	682



PANES Y MASAS





BOLLO SUIZO

INGREDIENTES (6 BOLLOS)

300 g de harina de media fuerza
+ 25 g para estirar
125 ml de leche
5 g de sal
25 g de azúcar
1 huevo
10 g de levadura prensada
60 g de mantequilla (cortada en
dados y a punto de pomada)

Baño para bollería:

100 g de azúcar
100 ml de leche

Para decorar:

50 g de azúcar
hojas de menta

CONSEJOS

1. Los tiempos de fermentación son aproximados, ya que dependerán de la humedad y de la temperatura ambiente del lugar donde nos encontremos.
2. Si quieres rellenarlos con una crema de mantequilla, aquí tienes la fórmula: prepara un jarabe con 140 g de azúcar y 95 ml de agua, pásalo a un bol y deja que se temple; trocea 160 g de mantequilla a punto de pomada, incorpora un par de trozos al bol del jarabe y mezcla bien con una varilla manual; añade otros 2 trocitos de mantequilla y mezcla de nuevo con la varilla manual; repite el proceso hasta terminar con toda la mantequilla.

ELABORACIÓN

Para preparar el baño, calienta en un cazo el azúcar y la leche hasta que el azúcar se disuelva y quede bien integrado. Pásalo a una jarrita, introdúcelo en el frigorífico y déjalo allí hasta el momento en que salgan los bollos del horno.

Pon la harina en un bol, agrega la leche, la sal, el azúcar, el huevo y la levadura desmenuzada. Mezcla hasta que la harina quede bien integrada. Tapa la masa con film transparente y deja que repose a temperatura ambiente durante 30 minutos. (Durante este reposo tiene un lugar un proceso, denominado *autólisis*, en el que se suaviza la masa y que nos ahorrará trabajo en el amasado posterior.)

Espolvorea la encimera con un poco de harina, pon encima la masa, añade 2 dados de mantequilla y amasa hasta que se integren. Incorpora otros 2 dados de mantequilla y vuelve a amasar hasta que queden integrados. Repite el proceso incorporando la mantequilla en 4-6 veces más. Debe quedar una masa muy lisa y elástica.

Espolvorea un bol limpio con un poco de harina, coloca en él la masa, tápala con film transparente y déjala reposar a temperatura ambiente hasta que doble su volumen (2 horas aprox.).

Cubre una bandeja de horno con papel de hornear.

Espolvorea la encimera con otro poco de harina, pon encima la masa, divídela en 6 trozos y redondéalos. Coge una porción, aplástala un poco, enróllala formando un cilindro y ponlo sobre la bandeja de horno (dejando el pliegue hacia abajo). Repite el proceso con el resto de las porciones de masa y colócalas sobre la bandeja de horno. Tápalos con un paño limpio de cocina y déjalos reposar hasta que doblen su volumen (90 minutos aprox.).

Coloca la bandeja de horno sobre otra bandeja de horno. Pulveriza los bollos con un poco de agua, introduce la bandeja en el horno (precalentado) y hornéalos a 180 °C durante 10 minutos.

Retira los bollos del horno, úntalos (con ayuda de un pincel) con un poco del baño para bollería (bien frío), espolvoréalos con el azúcar en grano y deja que se enfríen.

Sirve y adorna con unas hojas de menta.



BOLLOS DE PAN MULTICEREALES

INGREDIENTES (3 BOLLOS)

- 250 g de harina de trigo molido en piedra + 25 g para estirar
- 125 g de harina integral de centeno
- 125 g de harina de espelta
- 50 g de masa madre
- 10 g de sal
- 350 ml de agua tibia
- 1 cucharada de semillas de lino dorado
- 1 cucharada de semillas de sésamo
- 1 cucharada de semillas de calabaza
- 1 cucharada de semillas de girasol
- 1 cucharada de semillas de amapola
- 1 cucharada de semillas de mijo
- 1 cucharada de copos de avena

CONSEJO

Si no tenéis masa madre, podéis sustituirla por levadura fresca de panadero. Para la cantidad de harina de esta receta, habría que utilizar unos 10-12 gramos.

ELABORACIÓN

Calienta una sartén y tuesta en ella (sin aceite) la mitad de las semillas (lino, sésamo, calabaza, girasol, amapola, mijo) y de la avena (reserva el resto para decorar los bollos). Pásalas a una jarrita, cúbreelas con agua y déjalas reposando durante 25-30 minutos, hasta que estén bien hidratadas.

Mezcla en un bol la harina de trigo, la harina de centeno y la harina de espelta. Agrega la masa madre, la sal y el agua y remueve los ingredientes con una espátula hasta que queden bien integrados. Tapa la masa con film transparente y déjala reposar a temperatura ambiente durante 25-30 minutos.

Escurre las semillas y la avena (hidratadas) e incorpóralas a la masa. Espolvorea la encimera con un poco de harina, coloca encima la masa y trabájala hasta que las semillas y la avena queden integradas en ella.

Espolvorea un bol con un poco de harina, introduce en él la masa, espolvoréala con otro poco de harina, tápala con film transparente, introdúcela en el frigorífico y deja que fermente como mínimo durante 3-4 horas (mejor si la dejas fermentando durante 24 horas).

Retira la masa del frigorífico, pásala a la encimera y divídela en 3 trozos. Amasa un poco cada porción y boléalas. Coloca

los bollos sobre una bandeja de horno, tápalos con un paño limpio de cocina y espera a que la masa se mueva y empiece a crecer (1 hora aprox.).

Precalienta el horno a 230 °C e introduce (a media altura) una bandeja de horno boca abajo (la idea es que la bandeja esté bien caliente antes de colocar en ella los bollos de pan).

Humedece con agua un trozo de papel absorbente y moja con él los bollos de pan (para que las semillas se queden bien pegadas) por la parte superior. Mezcla las semillas y la avena reservadas y salpica con ellas los bollos.

Coloca los bollos de pan (sin que se toquen entre sí) sobre una bandeja o fuente grande plana (sin bordes o con bordes muy bajos) cubierta con un trozo grande de papel de hornear.

Abre el horno, saca un poco la bandeja (la que está boca abajo) y desliza sobre ella el papel de hornear con los bollos. Vierte ½ vaso de agua en la base del horno, ciérralo y hornea los bollos a 230 °C durante 10 minutos. Abre el horno, deja que salga el vapor, baja la temperatura a 190 °C y hornea los bollos durante 20 minutos más. Retíralos y deja que se enfríen sobre una rejilla.

Sirve.

