



# COCINA DÍA A DÍA

**KARLOS  
ARGUIÑANO**

1095

RECETAS

365

MENÚS PARA LAS  
CUATRO ESTACIONES

COCINA DÍA A DÍA  
**KARLOS**  
**ARGUIÑANO**

## 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](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Baintet, S. A., 2019

© Atresmedia Corporación, S. A., 2019

Una licencia de Atresmedia Corporación para Editorial Planeta

© Editorial Planeta, S. A., 2019

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

[www.editorial.planeta.es](http://www.editorial.planeta.es)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Fotografías e ilustraciones del interior: © José Luis López de Zubiría, © Céline Robert, © Laura 10m, © Foxys Forest Manufacture / Shutterstock

Diseño de interior y composición: Burman Comunicación

Estilismo: Enara Roteta

Primera edición: noviembre de 2019

Depósito legal: B. 22.665-2019

ISBN: 978-84-08-21727-5

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: 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**



### **INVIERNO**

**10**

### **PRIMAVERA**



**198**

### **VERANO**



**386**

### **OTOÑO**

**576**



### **Índices**

**764**

**INVIERNO**



Buñuelos &

**ESTOFADOS**

sufié

Alcachofas

mollejas

mousses

**Guisos**

**CREPES**

lentejas



## ENSALADA DE COL Y QUESO AZUL

### INGREDIENTES (4 p.)

400 g de col  
100 g de queso azul  
30 g de pipas de girasol (peladas)  
aceite de oliva virgen extra  
vinagre  
sal

### ELABORACIÓN

Corta la col en juliana fina y ponla en una fuente.

Corta el queso azul en taquitos y espárcelos sobre la col.

Salpica la ensalada con las pipas.

Adereza con aceite, vinagre y sal. Sirve.

## ALCACHOFAS CON CHALOTAS Y JAMÓN

### INGREDIENTES (4 p.)

16 alcachofas  
12 chalotas  
4 lonchas de jamón serrano  
2 dientes de ajo  
aceite de oliva virgen extra  
perejil  
sal

### ELABORACIÓN

Pela las alcachofas, retirando 3-4 capas de las hojas exteriores. Corta el tallo y la parte superior. Pon agua a calentar en una cazuela. Añade las alcachofas, incorpora unas ramas de perejil, sazona y cuécelas durante 20 minutos. Retíralas y colócalas boca abajo en una fuente con papel absorbente para que escurran bien el agua. Córtalas por la mitad y resérvalas.

Pela las chalotas, ponlas en un cazo pequeño y vierte una buena cantidad de aceite. Sazónalas y confítalas a fuego suave durante 20 minutos. Resérvalas.

Pon a calentar en una tartera un poco del aceite resultante de confitar las chalotas. Pela los ajos, córtalos en daditos y añádelos. Corta el jamón en dados y agrégalo. Rehógalo un poco. Añade las alcachofas a la tartera y rehógalas un poco. Incorpora también las chalotas. Cocina todo conjuntamente durante 2 minutos a fuego suave. Espolvorea con perejil picado y sirve.

## CREMA DE LECHE CON SALSA DE FRAMBUESAS

### INGREDIENTES (4 p.)

1 vaso de leche  
400 g de frambuesas  
2 cucharadas de harina de maíz refinada  
8 cucharadas de azúcar  
2 claras de huevo  
100 g de almendra cruda  
1 rama de canela  
hojas de menta

### ELABORACIÓN

Prepara una crema mezclando en un bol la harina de maíz refinada, 2 cucharadas de azúcar y parte de la leche sin que quede ningún grumo. Calienta el resto de la leche con la canela, vierte esta leche aromatizada en la mezcla del bol y vuelve a añadir todo a la cazuela. Remueve continuamente hasta que se espese. Retira del fuego y deja que se enfríe.

Pon a calentar en una cazuela un chorro de agua con 4 cucharadas de azúcar para hacer un jarabe espesito. Bate con la batidora de varillas las claras de huevo y añádeles el jarabe mientras sigues batiendo con la batidora hasta que el merengue se enfríe.

Tuesta las almendras en el horno a temperatura suave y pícalas.

Mezcla el merengue (reserva un poco) con las almendras y la crema.

Saltea las frambuesas con 2 cucharadas de azúcar. Tritúralas y cuéclalas.

Sirve la mezcla de merengue y crema en el fondo de las copas; encima, la salsa de frambuesas, y termina con 1 cucharada de merengue. Adorna con unas hojas de menta.







## ENSALADA DE ESCAROLA Y KIWI

### INGREDIENTES (4 p.)

1 escarola  
2 kiwis  
30 g de avellanas tostadas  
aceite de oliva virgen extra  
zumos de 1 lima  
sal

### ELABORACIÓN

Lava las hojas de escarola, sécalas, trocéalas y colócalas en una fuente. Sazónalas.

Pela los kiwis, córtalos en dados y agrégalos a la escarola.

Aplasta las avellanas y salpica con ellas la ensalada.

Mezcla el aceite con el zumo de lima y aliña la ensalada. Sirve.

## DIPLOMÁTICO

### INGREDIENTES (4 p.)

2 cruasanes (del día anterior)  
100 g de azúcar  
2 huevos  
250 ml de leche  
50 g de fruta confitada  
20 g de pasas remojadas en ron  
8 cucharadas de crema inglesa  
hojas de menta

### ELABORACIÓN

Calienta 65 g de azúcar en una sartén. Cuando se funda, reparte el caramelo en 4 recipientes aptos para el horno.

Bate en un bol los huevos con el resto del azúcar (35 g). Añade la leche y mezcla bien.

Pica las frutas confitadas y colócalas en un bol. Añade las pasas remojadas en ron y mezcla. Resérvalas.

Corta los cruasanes en rodajas. Cubre la base de los recipientes con unos trozos de cruasán, reparte

encima la mezcla de frutas confitadas y pasas y, finalmente, cúbrelos con el resto de los trozos de cruasán.

Reparte encima la mezcla de huevo batido con leche y deja que reposen en el frigorífico de un día para otro. Hornéalos a 180 °C durante 25-30 minutos. Deja que se templen y desmóldalos.

Sirve 2 cucharadas de crema inglesa en la base de cada plato y coloca un diplomático en cada uno. Adorna con unas hojas de menta.

## ACELGAS CON BACALAO Y HUEVO COCIDO

### INGREDIENTES (4 p.)

600 g de acelgas  
250 g de bacalao seco desalado  
2 huevos  
1 zanahoria  
2 patatas  
3 dientes de ajo  
aceite de oliva virgen extra  
1 cucharadita de pimentón  
sal

### ELABORACIÓN

Pon los huevos en un cazo, cúbrelos con agua y cuécelos durante 10 minutos, contados desde el momento en que empiece a hervir el agua. Déjalos templar, péralos, pícalos y resérvalos.

Calienta en una cazuela abundante agua con una pizca de sal. Separa las pencas de las hojas de las acelgas. Retira los hilos de las pencas, córtalas en trozos de bocado y agrégalos a la cazuela. Corta las hojas en juliana e incorpóralas. Pela la zanahoria y las patatas. Corta la zanahoria en rodajas y casca las patatas, incorpóralas a la cazuela y cuece todo junto durante 18-20 minutos.

Corta el bacalao en daditos y añádelos. Cuece todo junto durante 5 minutos.

Pela los dientes de ajo, láminalos y dóralos en una sartén con un chorrito de aceite. Añade el pimentón y remueve. Incorpora el refrito a la cazuela de las acelgas y mezcla. Sirve y espolvorea con el huevo picadito.

## ENSALADA DE LECHUGAS VARIADAS Y SALMÓN

### INGREDIENTES (4 p.)

300 g de lechugas variadas  
100 g de salmón ahumado  
4 tomates en aceite  
1 cucharada de *tapenade*  
aceite de oliva virgen extra  
vinagre  
sal

### ELABORACIÓN

Lava las lechugas, sécalas, trocéalas, ponlas en una fuente y sazónalas.  
Corta el salmón y los tomates en daditos y espárcelos por encima. Sazona.  
Mezcla aceite, vinagre y un poco de *tapenade* en un bol.  
Aliña la ensalada y sirve.

## CARDO RELLENO CON ALMEJAS

### INGREDIENTES (4 p.)

4 pencas de cardo (grandes)  
4 lonchas de jamón serrano  
500 g de almejas  
2 dientes de ajo  
3 huevos (para rebozar)  
50 ml de vino blanco  
harina  
aceite de oliva virgen extra  
perejil  
sal

### ELABORACIÓN

Coloca las almejas en un bol, cúbreelas con agua, sazónalas y deja que reposen para que suelten cualquier resto de arena que puedan tener.  
Limpia bien las pencas de los cardos y elimínalas las hebras. Corta cada penca por la mitad a lo largo y cuécelas en una cazuela con abundante agua durante 35-40 minutos. Sazónalas. Retíralas y escúrrelas sobre papel absorbente.  
Corta cada media penca en 4 trozos. Corta cada loncha de jamón en 4 trozos. Extiende la mitad de los trozos de penca sobre una superficie lisa y pon, encima de cada una, un trozo de jamón. Cúbreelas con el resto de los trozos de penca y apriétalas bien. Pasa las pencas por harina y huevo batido con una pizca de sal y fríelas en una sartén con aceite. Retíralas y escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente.  
Pela los ajos, córtalos en daditos pequeños y rehógalos brevemente (sin que se doren) en una tartera con aceite. Agrega 1 cucharada de harina y rehógala bien. Añade el vino y dale un hervor. Vierte encima un poco de agua e incorpora las almejas y un poco de perejil picado. Tapa y espera a que se abran. Añade las pencas de cardo a la tartera y dales un hervor. Sirve y decora con unas hojas de perejil.



## DULCE DE ZANAHORIA

### INGREDIENTES (4 p.)

150 g de zanahoria rallada  
1 manzana grande  
650 ml de leche  
25 g de harina de maíz refinada  
4 yemas  
1 rama de canela  
canela en polvo  
hojas de menta

### *Para el caramelo:*

50 g de azúcar  
1 pizca de agua

### ELABORACIÓN

Para hacer el caramelo, pon a calentar en una sartén el azúcar con el agua. Mezcla bien y, cuando empiece a coger un poco de color, repártelo en 4 moldes.

Pela la manzana, córtala en daditos y espárcelos sobre el caramelo.

Mezcla 75 ml de leche con la harina de maíz en un bol. Añade las yemas y mezcla bien.

Calienta en una cazuela el resto de la leche (575 ml), la zanahoria rallada y la rama de canela hasta que empiece a hervir. Cuélalo sobre el bol de las yemas, mezcla bien y pásalo de nuevo a la cazuela. Cocina la mezcla sin dejar de remover hasta que espese.

Vierte la crema en los moldes y deja que se temple. Espolvorea con un poco de canela en polvo y adorna con unas hojas de menta. Sirve.







## ENSALADA DE ESCAROLA Y ALCAPARRAS

### INGREDIENTES (4 p.)

1 escarola  
2 cucharadas de alcaparras  
16 tomates cherry  
4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra  
zumo de ½ limón  
sal

### ELABORACIÓN

Lava la escarola, sécala, trocéala, colócala en una fuente y sazónala.

Lava los tomates, córtalos por la mitad y agrégalos.

Añade las alcaparras.

Mezcla en un bol pequeño el aceite con el zumo de limón. Adereza la ensalada, mezcla bien y sirve.

## SOLOMILLO WELLINGTON

### INGREDIENTES (4 p.)

600 g de solomillo de ternera  
2 láminas de hojaldre  
1 chalota  
200 g de champiñones  
40 ml de *brandy*  
50 ml de nata  
100 g de jamón serrano en lonchas  
40 g de mostaza  
100 g de paté de ave  
1 huevo  
3 manzanas  
20 g de mantequilla  
aceite de oliva virgen extra  
sal  
pimienta  
canela  
perejil

### ELABORACIÓN

Salpimenta el solomillo. Dóralo a fuego lento en una sartén con un chorrito de aceite. Deja que se enfríe completamente.

Pela la chalota y córtala en daditos. Ponla a rehogar en la misma sartén donde has dorado el solomillo. Lava los champiñones, pícalos y agrégalos. Rehógalos un poco. Vierte encima el *brandy* y dale un hervor. Añade la nata y cocina todo conjuntamente durante 5 minutos a fuego suave. Tritura la mezcla con la batidora eléctrica.

Coloca las lonchas de jamón (solapando una con otra) sobre un trozo de papel de hornear. Úntalas con la mostaza y extiende encima la mezcla de champiñones y chalota.

Unta el solomillo por todos los lados con el paté. Coloca la pieza de solomillo encima de las lonchas de jamón untadas con mostaza y champiñones. Con ayuda del papel de hornear envuelve las lonchas de jamón alrededor del solomillo. Introdúcelo en el frigorífico y mantenlo dentro durante 1 hora para que se asiente y quede bien compactado.

Pasado este tiempo, retira el papel de hornear y envuelve el solomillo con una lámina de hojaldre, dejando la parte de la junta hacia abajo. Unta el hojaldre con huevo batido y colócalo sobre una placa de horno forrada con papel de hornear. Corta 12 tiras finas de la otra lámina de hojaldre y distribúyelas por encima, de manera que se crucen. Úntalas con huevo batido y hornea el solomillo a 190 °C durante 30 minutos.

Pela y trocea las manzanas y ponlas en una cazuela con un chorrito de agua. Agrega la mantequilla y una pizca de canela. Cocínalas a fuego medio hasta que se deshagan.

Retira el solomillo del horno (si lo vas a cortar, déjalo reposar antes durante 10 minutos). Sirve y acompáñalo con un poco de salsa de manzana. Adorna con unas hojas de perejil.





