



# Comer bien a diario

Recetas fáciles para una dieta sana y variada

Alfonso López Alonso



recetas de  
rechupete

LAROUSSE



ALFONSO LÓPEZ ALONSO

# Comer bien a diario

*Recetas fáciles para una dieta sana y variada*



LAROUSSE

*Dirección editorial*

Jordi Induráin Pons

*Coordinación de la edición*

Sofía Acebo García

*Dibujos cedidos por*

Jimena Catalina Gayo

*Fotografías cedidas por*

José Miguel Barros Domínguez,  
Ignacio Pérez Cid y Rubén Amorín Díaz

*Composición y preimpresión*

Víctor Gomollón

*Adaptación de la cubierta*

Víctor Gomollón

Primera edición: 2012

© Alfonso López Alonso



© LAROUSSE EDITORIAL, S. L. (edición en papel)

Mallorca, 45, 3.ª planta (08029 Barcelona)

Tel.: 93 241 35 05 Fax: 93 241 35 07

larousse@larousse.es

www.larousse.es

El contenido de este libro se corresponde en buena parte al de la versión en libro digital con el mismo título, que, a su vez, procede del blog **Recetas de Rechupete**<sup>®</sup> (<http://www.recetasderechupete.com>).

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes plagieren, reprodujeren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte y en cualquier tipo de soporte o a través de cualquier medio, una obra literaria, artística o científica sin la preceptiva autorización.

ISBN: 978-84-15411-62-8

DL: B.14630-2012

1E11

## Agradecimientos

A Jimena, por el enorme trabajo que ha hecho para sacar a la luz este libro.  
A mi hermana Nuria, por sus recetas de repostería.  
A mi madre Rosa, a Encarna y a Pilar, por sus platos de siempre llenos de sabiduría.  
A mis queridos gastrogolfos y bloggers de la red, por compartir sus recetas.  
A mis colegas ourensanos, por estar ahí siempre.  
A todas las abuelas, en especial a la mía, Lucrecia.

¡Gracias!

ALFONSO LÓPEZ ALONSO



### Advertencia

Si adquiere este libro en calidad de regalo para un familiar o amigo cocinillas debería ser consciente de que contiene recetas suculentas, fáciles y rápidas. No me echen la culpa si luego les invitan a probar todos estos platos. Se lo advertí.

## Prólogo

Podría contarles que este libro es maravilloso. Podría decirles que tiene un montón de recetas fantásticas, ilustradas con fotos que te hacen salivar y soñar con que algún día esos platos llegarán a tu boca. Podría explicarles lo bien que están explicados los trucos y las técnicas necesarias para llevar a buen puerto esas delicias. Podría hacer todo eso y no mentiría.



Sin embargo, prefiero hablarles del señor que ha escrito este libro. Un tipo que me cayó bien desde el minuto uno, que transpira buen rollo y que siempre me ha ayudado en lo que ha podido, a mí y a otros gastroblogueros. Alfonso es una de esas raras personas que simpatiza con cualquiera, que escapa al tópico del gallego cauto porque dice las cosas claras, y que además no tiene un pelo de tonto. Además le admiro porque

ha levantado uno de los blogs que más me gustan en España, **Recetas de Rechupete**<sup>®</sup> (<http://www.recetasderechupete.com>).

Pensarán ustedes que todo esto les importa un higo, y que las bondades personales del autor no vienen a cuento a la hora de valorar un recetario. Bien, esto podría ser cierto en un libro de cocina convencional, pero nunca en el de un bloguero. Lo realmente valioso de cualquier bitácora es que sea personal. Que no la haya podido escribir ninguna otra persona. Y en el caso de los blogs culinarios, que refleje los orígenes, las experiencias, los gustos y las manías ante los fogones de quien lo pilota.



En este sentido, tanto **Recetas de Rechupete** como este libro, *Comer bien a diario*, son cien por cien Alfonso, y rezuman la franqueza, sencillez, cercanía y, sobre todo, el entusiasmo por la buena comida de su artifice. A mí me encantaría tener un Alfonso que me preparara todas estas recetas mientras me da palique. Pero como eso es imposible hasta que se invente el autor electrónico, me conformaré con tener el libro digital y en papel, y acudir a él cuando me apetezca un buen plato de comida de diario.



MIKEL LÓPEZ ITURRIAGA

*El Comidista*

(<http://blogs.elpais.com/el-comidista>)





# Sopa de cebolla

## Ingredientes

6 cebollas grandes y dulces  
 30 ml de aceite de oliva virgen extra (2 cucharadas)  
 60 g de mantequilla  
 3 cucharadas de harina de trigo  
 1 diente de ajo  
 2 litros de caldo de carne  
 12 rebanadas de pan del tipo *baguette*  
 1 cucharadita de azúcar  
 sal y pimienta negra recién molida (al gusto)  
 20 ml de brandy o coñac  
 100 g de queso rallado suave (tipo gruyère)



6 personas



Fácil



0,8 €/persona



Tiempo: 50 minutos

La sopa de cebolla a la francesa es una receta exquisita, tradicional y básica en cualquier cocina que se precie. Esta sopa tiene una gran historia. Según el escritor de *Los tres mosqueteros*, el francés Alexandre Dumas, era «una sopa muy querida de los cazadores, gente de mala vida y venerada por los borrachos». Como veis, una receta económica del pueblo aunque fue Estanislao Leszczynski, antiguo rey de Polonia y apasionado de la gastronomía, el que descubrió esta sopa tradicional en una fonda francesa, y tanto le gustó su sabor delicado que no paró hasta hacerse con la receta. Desde ese momento adquirió fama y popularidad en la corte y más tarde se convirtió en el plato obligado con el que terminaban las juergas nocturnas parisinas, de ahí la cita de Dumas.

Os dejo con la versión moderna de esta sopa originaria de Francia, hecha con pan seco, caldo de carne y cebollas caramelizadas: la *soupe à l'oignon gratinée* o sopa de cebolla gratinada, una variación de la receta de Paul Bocuse en el libro *La cocina del mercado*. Sencilla, humilde, sabrosa, nutritiva y saludable, espero que os guste tanto como a mí.



## Preparación de la sopa de cebolla

1. En esta sopa debemos emplear cebollas dulces, que encontraremos en el mercado o cualquier supermercado. Podéis emplear otro tipo de cebolla pero el sabor no será igual de suave y meloso. Pelamos y cortamos en juliana (a lo largo y en finísimas rodajas) las cebollas dulces. Reservamos en un cuenco.



tido y mezclado con el aceite de oliva, introducimos las cebollas y el ajo muy picadito, añadimos también un poco de sal y pimienta negra. El efecto salado nos ayudará a que las cebollas suden y que se ablanden antes.



3. Removemos con una cuchara de madera de manera envolvente hasta que la cebolla quede transparente o translúcida, no debe coger color. Este proceso es lento porque queremos tener la cebolla blandita sin que se quemé; con fuego muy suave tardaremos unos 20-25 minutos. Podemos tapar o no la cazuela durante la cocción aunque



2. Elegimos una cazuela grande, calentamos el aceite en el fondo de la cazuela y añadimos la mantequilla, que es la verdadera base de esta sopa francesa. Cuando se haya derre-

si la tapamos, el agua que va soltando el sofrito quedará en la cazuela y evitará que la cebolla tome color tostado.

4. Si no hemos usado cebollas dulces en este momento podemos agregar una cucharada de azúcar, pero debemos tener cuidado de que no caramelicemos muy rápido para que la cebolla no quede con color.

5. Espolvoreamos la harina en la cazuela y removemos con cuidado para mezclarla bien. El efecto de la harina con la cebolla y sobre todo la mantequilla se llama Roux, y nos ayudará a ligar y espesar la sopa. Añadimos el brandy y dejamos que se evapore 1-2 minutos.



6. Añadimos el caldo, de carne o de lo que más nos guste, por ejemplo pollo, pescado o verduras (así le daréis vuestro toque a la sopa). Salpimentamos si es necesario y llevamos a ebullición. De-

jamos 15-20 minutos a fuego muy suave. Esto es muy importante porque la sopa tiene harina y si incrementamos la temperatura se irá al fondo de la cazuela y se pegará pudiendo llegar a fastidiarnos la receta.



7. Cortamos en rebanadas finas el pan y tostamos ligeramente. Untamos con un trozo de ajo y colocamos en la superficie de la cazuela o en cuencos individuales con la sopa y las tostadas por encima. Espolvoreamos con el queso suave que más nos guste (yo he utilizado gruyère) y metemos al horno precalentado a 200 °C. Gratinaamos a 220 °C durante 5-6 minutos y servimos inmediatamente bien caliente.

La elaboración de esta sopa es muy fácil, aunque puede que un poco laboriosa. Una sopa líquida pero con un punto de almidón que le da una textura entre sopa y crema, con lo que este plato logra ese toque único.





# Sopas de ajo o sopa castellana

## Ingredientes

- ..... 150 g de jamón serrano
- ..... 10 dientes de ajo
- ..... 6 huevos (1 por persona)
- ..... 12 rebanadas de pan duro
- ..... 2,5 litros de caldo de carne
- ..... sal y pimienta (al gusto)
- ..... 2 cucharadas de pimentón dulce de La Vera
- ..... 50 ml de aceite de oliva virgen extra



6 personas



Dificultad media



1,7 €/persona





Tiempo: 60 minutos




Quando llega el frío el cuerpo nos pide sopas y esta es una de las recetas más humildes y famosas de la gastronomía española: las sopas de ajo o sopa castellana, imprescindibles en Semana Santa y desayuno frecuente en muchas zonas del campo español. Nuestras abuelas y nuestras madres ya nos preparaban este plato tan natural, tradicional y reconfortante. Les bastaba con ajos, pan, pimentón, agua y un poco de jamón para que nos quedásemos embobados contemplando el fuego y mirando la cazuela para ver si ya estaban listas para cenar. Yo aconsejo un buen tazón de sopas de ajo como cena; la primera cucharada de sopa ya mete el calor en el cuerpo. Esta confortable sopa merece un lugar en vuestro menú semanal de otoño e invierno. Espero que la disfrutéis.

## Preparación de las sopas de ajo

1. Pelamos y fileteamos los ajos; no es necesario que sean muy finos. El ajo debe dar olor y también proporcionar la emulsión entre el agua y el aceite para que la sopa sea excelente. Reservamos en un cuenco. 
2. Elegimos una cazuela grande, calentamos el aceite en el fondo e introducimos el ajo. Salteamos hasta que comiencen a coger un color dorado (pero cuidado que no se arrebaten) y añadimos el jamón cortado en trozos pequeños. Removemos con una cuchara de madera de manera envolvente hasta juntar bien los sabores. 
3. Cuando los ajos tengan un tostado color miel añadimos 6 rebanadas de pan duro y les damos unas vueltas. Retiramos la cazuela del fuego y espolvoreamos con el pimentón dulce. A mí me gusta así aunque mucha gente lo hace con pimentón picante, todo depende de los gustos. El pimentón cumple una doble función: colorea de rojo el pan y además proporciona aroma. Es importante hacerlo con la cazuela fuera del fuego

para evitar que el pimentón se queme y que todo quede con un desagradable sabor amargo, que nos fastidiaría la sopa.

4. Removemos todo bien para que se junte el aceite con los ajos, el jamón, el pan duro y el pimentón. Volvemos a colocar la cazuela al fuego, siempre bajito, dado que el truco de esta sopa es que el agua o el caldo nunca rompa a hervir durante el proceso de cocción. Rehogamos todo durante 2-3 minutos más y, sin dejar de remover, agregamos el caldo de carne. Si no tenéis caldo también se puede hacer solo con agua: os quedará muy parecida, no tan potente pero muy buena de sabor. Cocemos a fuego moderado durante unos 20 minutos; en ese tiempo no hace falta remover la sopa. 
5. Pasados los 20 minutos añadimos el resto del pan, las otras 6 rebanadas que previamente hemos tostado con un poco de aceite de oliva. Las colocamos en la superficie y las dejamos flotar hasta que se ablanden. Añadimos sal y pimienta negra re-

cién molida. Probad el caldo antes de añadir la sal, puesto que, dependiendo de la cantidad de jamón y lo salado que sea, puede que no sea necesario.

6. Rompemos los huevos y los echamos a la sopa. Yo suelo añadir un huevo por comensal pero depende de cada uno, si queréis dos o tres... a vuestro gusto. Dejamos cuajar durante 2-3 minutos. Otra opción es separar las claras de las yemas y añadir solo las claras a la sopa y la yema ponerla después en cada plato. Cuando añadimos la sopa al cuenco la yema se mezcla con la



sopa y queda deliciosa. El huevo quedará o bien hilado o bien en trocitos escalfado.

7. Servimos supercaliente en un cuenco o, si tenemos, en cazuelas de barro (es lo propio). ¡Y que aproveche!



Se hacen muy rápidas y su elaboración es supersencilla. Una sopa muy completa que podéis tunear como más os guste. Se puede añadir jamón, chorizo, tocino frito, bonito..., un poco en función de los gustos de cada uno.

### CONSEJOS

- Dicen que la corteza del pan puede llegar a estropear la receta; por eso, en muchas panaderías al llegar la Semana Santa venden pan de sopa. Yo no he notado la diferencia; me imagino que será por el tipo de pan.
- El mejor pan para estas sopas es el pan castellano, de trigo blanco. Las rodajas de pan suelen ser de entre 5 y 15 milímetros para que la sopa espese al ablandarse el pan.
- Le va muy bien una hoja de laurel en la cocción. Y una de las recomendaciones más importantes, tal como os comentaba, es que el caldo nunca rompa a hervir durante el proceso de cocción.
- Y por último, no hace falta decir que lo que diferencia unas sopas de ajo corrientes de unas sopas de ajo extraordinarias son los ingredientes: el jamón, el aceite, los ajos, un buen pimentón de La Vera... marcan la diferencia.





# Sopa de verduras en juliana

## Ingredientes

- 1 tomate
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharadita de pimentón dulce de La Vera
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cebolla grande
- 2 zanahorias
- 50 g de apio, 50 g de nabo y 50 g de puerro
- ¼ de un repollo blanco
- sal y pimienta negra recién molida (al gusto)
- un pellizco de nuez moscada
- 2 cucharadas de perejil picado
- 2 litros de agua
- 1 ramita de cilantro



4 personas



Fácil



0,8 €/persona



Tiempo: 40 minutos

## ¿Qué es lo que apetece en las noches gélidas?

Como **NO** diría Mafalda: sopa de verduras bien calentita que aporte calor al cuerpo, un gran plato de cuchara.

Esta sopa es de las más sanas y nutritivas, con múltiples propiedades que la convierten en imprescindible en cualquier mes del año y es la mejor solución para los días más frioleros del invierno.

Esta sopa hecha a fuego lento de manera tradicional es un clásico de las noches de mi infancia cuando me quedaba en la aldea los fines de semana y mi abuela Lucrecia nos preparaba caldo de judías o de verduras para cenar. Recuerdo estar junto a la cocina de leña, muy pegado para aprovechar el calor, con una taza de latón bien llena de sopa entre las manos. Solo con pensarlo ya me entra calor al cuerpo. Las verduras que incluía mi abuela en la sopa juliana solían ser las de la huerta. Aunque os aconsejo esta receta, poned las que más os gusten y preparad vuestra sopa de verduras favorita, a vuestro gusto.



## Preparación de la sopa de verduras

1. Lavamos muy bien todas las verduras que vamos a emplear en esta sopa; en este caso: cebolla, zanahoria, nabo, puerro, apio, repollo blanco y tomate. Tal como os decía en la introducción, podéis emplear aquellas que más os gusten. A esta receta le va muy bien calabaza, coliflor, unas chalotas, judías, una ramita de hinojo para las personas



más atrevidas, hasta unos grelos o col rizada... Emplead siempre verduras de temporada y, aunque sea una sopa aconsejada para el invierno, la podéis tomar durante todo el año.

2. Cortamos todas las verduras, excepto el tomate, en juliana fina. Es fundamental que sea fina para que a la hora de la cocción todo se haga antes; si tenéis





tiempo y la queréis con trozos más gruesos solo tenéis que ir probando la sopa hasta que esté a vuestro gusto. Para aquellos que no sepáis qué es el corte en «juliana» os diré que consiste en cortar las verduras en tiras alargadas y muy finas, por lo que es fundamental una buena tabla de cortar, un cuchillo afilado y que quede todo más o menos con el mismo tamaño. También podemos llamar a este tipo de corte «en gajos» o «medias lunas» por la forma resultante, sobre todo, cuando hablamos de cebollas o verduras redondas. Reservamos todas las verduras en un bol.

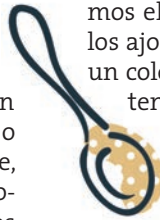


3. Lavamos y picamos el perejil. Reservamos.
4. Pelamos y fileteamos los ajos, no es necesario que sean muy finos. El ajo debe dar olor y también proporcionar la emulsión entre el pimentón dulce, el agua y el aceite para que la sopa sea excelente. Reservamos en un cuenco.

5. Lavamos y cortamos el tomate en dados.



6. Elegimos una cazuela grande, calentamos el aceite en el fondo e introducimos los ajos. Salteamos hasta que comiencen a coger un color dorado (pero cuidado que no se arrebaten). Removemos con una cuchara de madera de manera envolvente hasta juntar bien los sabores durante unos segundos sin dejar que se llegue a quemar.



7. Cuando los ajos tengan un tostado color miel espolvoreamos con el pimentón dulce. A mí me gusta así aunque mucha gente lo hace con pimentón picante, todo depende de la persona que cocina. El pimentón cumple una doble función: da ese color cálido al caldo y además proporciona aroma. Es importante espolvorearlo con la cazuela fuera del fuego para evitar que el pimentón se queme y que todo quede con un desagradable sabor amargo que nos fastidiaría la sopa.



8. Removemos todo bien y que se junte el aceite con los ajos y el pimentón. Volvemos a colocar la cazuela a calentar, siempre a fuego bajito para que se haga poco a poco, añadimos todas las verduras que hemos cortado en juliana y el perejil picado. Rehogamos todo durante 2-3 minutos más. Agregamos el agua. Cocemos a fuego moderado durante unos 30 minutos, con la cazuela semitapada; en ese tiempo no hace falta remover la sopa.



9. Añadimos sal, pimienta negra recién molida y un toque de nuez moscada rallada, solo al final de la cocción de la sopa.

10. Servimos supercaliente en un cuenco o plato hondo con un poco de cilantro picado y un chorrito de buen aceite de oliva virgen extra a modo de decoración. ¡Y que aproveche!



Estas sopas se hacen muy rápidas y su elaboración es supersencilla.

### CONSEJOS Y RECOMENDACIONES PARA QUE TU SOPA SEA DE RECHUPETE





- Podéis añadirle unos trocitos de un buen pan frito; para estas sopas el pan castellano, de trigo blanco, va que ni pintado.
- Si estáis a dieta, esta sopa sin el pan y sin el aceite del final es una excelente manera de empezar una cena: contiene mucho líquido que tomado en caliente engaña al estómago y sacia el apetito. Si no estáis a dieta podéis tunear la sopa de verduras con algo de carne, con un buen caldo de pollo, unos trozos de bacon o incluso pescado: bacalao, congrio, merluza... Todos estos ingredientes le van genial.
- Para elaborar esta receta en menos tiempo podemos cocer las verduras en olla a presión o exprés. El tiempo de cocción en la olla exprés será de 8 minutos y solo tendréis que pasarla a la cazuela y hervir la sopa otros 10 minutos. De esta forma reduciremos el tiempo de preparación a la mitad. Yo la he preparado de las dos formas, la más rica es a fuego lento pero si no tenéis tiempo... ya sabéis.
- Le va muy bien añadir una hoja de laurel en la cocción. Y una de las recomendaciones más importantes, tal como os comentaba, es que el caldo siempre este a fuego bajo-medio.
- Y por último, no hace falta decir que lo que diferencia una sopa de verduras corriente de una sopa de verdura extraordinaria son los ingredientes.

# Caldo gallego

## Ingredientes

200 g de habas blancas secas  
300 g de ternera (lo mejor un buen trozo de *xarrete* o falda)  
4 patatas gallegas  
300 g de berza (en este caso), con repollo blanco está delicioso (se le llamaría caldo blanco). Le podéis añadir dependiendo de la temporada: grelos o nabizas, un clásico  
1 trozo pequeñito de unto, unos 50 g (como una nuez pequeña aproximadamente)  
1 chorizo gallego  
carne salada de cerdo: costilla, tocino, *cachucha*, un poco de morro, un hueso de lacón con algo de carne, *soba* o espinazo (opcional)  
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra



 6 personas  
 Fácil  
 2 €/persona  
 Tiempo: 90 minutos



Uno de mis caldos preferidos para cenar y combatir el frío es el caldo gallego. Tengo la suerte de poder traerme de Galicia todos los ingredientes para prepararlo tal como lo hacía mi abuela en Vertelo. Suelo hacer una cazuela para tres o cuatro cenas, pues el caldo mejora de un día para otro y cada día está mejor que el anterior. Así que si queréis tener uno de los mejores reconstituyentes *made in Galicia* para recuperaros de un largo día de trabajo esta es vuestra receta.

El caldo gallego no tiene una receta única porque se metía a la cazuela lo que había por casa, al igual que el cocido gallego, que cambia si es del Barco de Valdeorras o si lo preparan en Lalín. Lo común a todas las recetas son ciertos ingredientes que se usan en mayor o menor medida: unos *cachelos*, un toque de unto, unas habas (o las legumbres de la temporada), carne (ternera y cerdo), un buen trozo de chorizo gallego ahumado y verdura de temporada, normalmente, grelos, nabizas (brotes del nabo), berza o repollo blanco. Pero si el caldo es de calidad, como digo yo «como si no costase», metemos en la cazuela de todo: un trozo de lacón, un chorizo de cebolla y calabaza, costilla, *soba* de cerdo... incluso un botillo si lo tenemos. No os asustéis, que esta receta, dentro de lo que cabe, es mucho más *light*.

## Preparación del caldo gallego

1. Ponemos las habas en una cazuela con agua fría, las dejamos en remojo durante unas 12 horas aproximadamente. Si vamos a darle mayor consistencia al caldo ponemos en remojo las partes del cerdo saladas: oreja, rabo, *cachucha* y el lacón, cambiando por lo menos una vez el agua



(al igual que en el cocido gallego\*).

\*Ver receta en página 22



2. Antes de empezar, escurrimos bien los ingredientes y reservamos. Ponemos al fuego una cazuela grande con agua, unos 5 litros aproximadamente. Añadimos las habas que teníamos en remojo, el chorizo, la carne y el unto. Dejamos cociendo a fuego medio durante una hora, espumando de vez en cuando.



3. Pelamos las patatas y las cortamos en dados, lascas o láminas, como más nos gusten. Se añaden cuando faltan 10 minutos de la cocción final del caldo, es decir, cuando el caldo lleva unos 40 minutos al fuego. Una vez que ha pasado la hora de cocción, retiramos la carne y el chorizo, y reservamos.

4. Lavamos y troceamos la verdura. En este caso hemos empleado repollo blanco pero normalmente me gusta más con berza rizada, que está muy rica.

La añadimos al agua de cocción con las patatas y cocemos durante unos 20 minutos más. Es hora de probar de sal y ver si necesita más, aunque no suele hacer falta pues la *cachucha*, el lacón o la costilla le aportan un punto de sal que no se ha eliminado del todo en el remojo.

5. Picamos en trozos pequeños la carne y el chorizo e introducimos en el caldo; removemos para juntar todo. Le damos el toque final con un chorrito de aceite de oliva virgen extra y ya está.

Tened en cuenta que el caldo es para tomar varios días y que a partir del segundo está perfecto, pues se juntan mucho mejor los sabores (se suele decir que «se agarran»). Cuando lo vayáis a tomar, calentad hasta que esté bien humeante y servid en una taza o *cunca* de barro con un buen trozo de pan gallego, como se toma en mi aldea. ¡Delicioso!



## CONSEJOS

- Podéis tunear el caldo como más os guste. Mi madre le añade castañas pilongas en vez de habas, y las judías o vainas blancas dan un caldo blanco impresionante, especialidad de mi abuela Lucrecia.
- Este caldo está mejor hecho en la víspera y recalentado pero tampoco os paséis a la hora de recalentarlo.
- Mucha gente en Galicia le añade harina de maíz para darle consistencia, aunque a mí no me gusta.
- Si las habas son secas se dejan tal como hemos hecho en la receta, en remojo en agua fría. Pero si tenéis la suerte de conseguir las frescas no hace falta. Solo tenéis que reducir el tiempo de cocción, y conseguiréis un caldo mucho más suave.
- La verdura es mejor usarla de temporada. Tal como os he comentado, a mí me gusta con repollo blanco o con berza, pero para los apasionados de los grelos, ya los tenéis toda la temporada en conserva y puedo asegurar que están bastante buenos.
- Si no podéis conseguir habas secas o frescas, siempre está la opción de las de bote. Yo no lo he probado nunca, pero me imagino que se añadirán al final de todo después de cocer las patatas. El problema es que el agua del caldo no pilla tanto el sabor, pero es una opción válida.
- Si el caldo queda demasiado suelto podemos hacer como en la fabada\* asturiana: al final de la cocción añadimos unas pocas habas y patatas machacadas con un tenedor, y lo espesamos.
- Y recordad, este caldo se sirve muy caliente, generalmente como primer plato en una comida o como único en una cena. Una buena *cunca* de barro mantiene el calor y es el recipiente idóneo para tomarlo y sentirte como en Galicia.

\*Ver receta  
en página  
24



# Cazuela de garbanzos con chorizo

## Ingredientes

2 cebollas  
2 dientes de ajo  
2 hojas de laurel  
3 zanahorias  
1 pimiento rojo  
1/2 kg de garbanzos  
2 cucharadas de aceite de oliva  
1 chorizo  
1 cucharada de pimentón de La Vera  
sal y pimienta  
2 patatas



 6 personas

 Fácil

 1 €/persona

 Tiempo: 20 minutos

Esta es una receta de garbanzos al estilo casero y tradicional. Una receta de abuela que llevo haciendo desde pequeño, y digo pequeño porque empecé a prepararlos con mi madre a los diez o doce años. Es una receta sencilla y digna de reyes, o a mí me lo parece.



No sé si os he comentado que mis platos preferidos son los de cuchara, sobre todo las legumbres y, entre ellas, los garbanzos.

El garbanzo o chícharo (*Cicer arietinum*) es una leguminosa, muy extendida en la India y en el ámbito mediterráneo. La carne del pobre, como también se lo conoce, es de una riqueza considerable en lo que aportes nutritivos se refiere. Es rico en proteínas, en almidón y en lípidos (mucho más que otras legumbres), sobre todo ácido oleico y linoleico, que son insaturados

y carentes de colesterol. Aporta muchísima fibra. Vamos, que comer garbanzos es uno de los pilares de la dieta mediterránea.

## Antes de cocinar los garbanzos

1. Uno de los pasos importantes es la elección de los garbanzos: los tenemos como legumbre seca o ya cocida y podéis encontrar varios tamaños. A mí me gustan los garbanzos castellanos de tamaño grande, forma esférica y un característico color amarillento. Yo os recomiendo emplear garbanzos secos, porque permiten controlar el punto de sal del guiso al evitar los tratamientos que traen los enlatados. También prefiero no emplear garbanzos tratados con conservantes.
2. El día anterior ponemos los garbanzos en agua templada con una cucharadita de bicarbonato o un puñado de sal y los dejamos en remojo durante la noche, normalmente 12 horas. Es importante lavarlos después para quitar posibles impurezas
3. Solo nos quedará escurrir y apartar hasta el momento de preparar el potaje.
4. Si vais a emplearlos ya cocidos, lavadlos muy bien sin que quede ningún resto de la gelatina que rodea al garbanzo y añadidlos al final de la cocción del guiso, solo para que se impregnen bien del sabor del resto de los ingredientes. Debo reconocer que este tipo de garbanzos ya cocidos y envasados en tarro de cristal ahorran mucho tiempo en la cocina, aunque es mejor usarlos para otro tipo de platos como un *hummus* o una ensalada.



### Preparación de la cazuela de garbanzos

1. En una cazuela, echamos 1 chorrito de aceite, 2 cebollas muy picadas, 3 zanahorias cortadas en rodajas finas, 2 hojas de laurel, 1 pimiento rojo en trozos pequeños, 2 dientes de ajo y 1 cucharada de pimentón de La Vera. Sofreímos durante 10 minutos para que se mezclen bien los sabores y retiramos.



2. Yo los he hecho en la olla exprés, la ventaja es que en 15 minutos está hecha la cazuela. Pero si no tenéis, deben cocer durante 1 hora y media, a fuego medio la primera media

hora y a fuego lento la siguiente hora.

3. En la olla introducimos las verduras, 1 chorizo, los garbanzos, 2 patatas en trozos grandes, 1 litro de agua y sal (al gusto de cada uno), que coja temperatura y cerramos la olla. Dejamos que se hagan en unos 15 minutos.



Así de fácil. No tengáis miedo a la olla exprés. ¡Ah! se me olvidaba: «Y no olviden vitaminarse y mireralizarse!».

### CONSEJILLOS

- Para vegetarianos la receta es la misma pero sin chorizo. Eso sí, podemos usar como ingrediente esencial algas marinas, muy buenas para que los garbanzos tengan mejor digestión y además se cuezan antes.
- Si le añadís un puñadito de arroz, ya están que se salen.







# Cocido gallego

## Ingredientes

- ..... 1 kg de garbanzos
- ..... 2 repollos grandes
- ..... 2 lenguas de cerdo saladas
- ..... 1 *cachucha* entera
- ..... 1 *xarrete* de ternera gallega
- ..... 1 kg de patatas gallegas
- ..... 1 porción de unto
- ..... 8 chorizos
- ..... 2 orejas de cerdo saladas
- ..... 1/2 lacón
- ..... 2 rabos de cerdo salados
- ..... agua y sal



-  8 personas
-  Dificultad media
-  5 €/persona
-  Tiempo: 2 horas

Un plato típico del otoño y el invierno, digno de un rey, que supera las expectativas de cualquiera y en el que el cerdo es el protagonista. Una receta magistral donde, por mucho que busques, no sobra nada, y no será por falta de ingredientes: algunas de las cazuelas donde lo prepara mi madre son más grandes que mis primos pequeños.



En España tenemos muchos tipos de cocido: pote asturiano, maragato, cocido madrileño, montañés, escudella, olla podrida y alguno que seguro que me olvido. Pero en mi opinión donde se ponga un cocido gallego... Me imagino que es tema de costumbre y, de los que he probado, el único que se asemeja en algo es el maragato, y quizás el asturiano. El gallego suele ser el más abundante y consistente de los distintos cocidos españoles y no debe faltar un buen plato de verdura: berza, repollo rizado, blanco, grelos o nabizas, todo aderezado con un poco de unto, unas buenas patatas gallegas, unos garbanzos y distintas variedades de chorizo (de carne o de cebolla), además de otras partes del cerdo: lacón, oreja, *cachucha*, costilla, lengua, morro y rabo. También se acompaña con una buena carne de ternera gallega cocida. Solo con escribirlo me entra el hambre.

## Preparación del cocido



**1.** Dos días antes de preparar el cocido ponemos en remojo las partes del cerdo saladas: oreja, rabo, *cachucha* y lacón, cambiando por lo menos una vez el agua. Del mismo modo 12 horas antes dejamos en remojo los garbanzos.

**2.** Añadimos agua a una olla o cazuela, la más grande que tengamos en casa, la ponemos al fuego y

cuando empiece a hervir añadimos los garbanzos (lo mejor es meterlos en una bolsa de tela especial para legumbres), los trozos de cerdo (excepto los chorizos que vamos a cocer aparte) y la carne de ternera que más nos guste. Dejamos que cueza todo a fuego medio en la olla durante 1 hora y media o 2 horas (más o menos, depende de la cocina: en el caso de la casa de mi abuela es cocina de leña, y siempre va un poco más lenta).



3. Salamos a media cocción. Vamos retirando la carne según se vaya haciendo y esté tierna, normalmente primero la oreja, luego el rabo, la carne de ternera, después la *cachucha* y, por último, el lacón. Así vamos preparando en una fuente toda la carne mientras se hace el resto del cocido. Cortamos la *cachucha* (excepto el morro) en láminas y el resto de la carne en trozos iguales.



4. En otra olla cocemos los repollos con la hoja entera, las patatas enteras, un poco de unto (opcional, hay gente que no le gusta aunque a mí me encanta) y los chorizos encima. Durante la cocción vamos espumando de vez en cuando para quitar la grasa del caldo. Los chorizos (normalmente suelen estar poco curados) se hacen enseguida, en 15-20 minutos. Lo dejamos unos 10 minutos más y ya tendremos todo el cocido listo.



A mí no me gusta que las verduras (grelos, nabizas o repollo) queden como un puré, así que las retiro un poco antes.

5. Por último, el cocido lo presentamos en cuatro fuentes: en una se pone el cerdo (*cachucha*, rabo, oreja y lacón), en otra la carne de ternera y los chorizos (cortados a la mitad), la verdura y patatas por separado y los garbanzos en otra fuente. Ya veis que necesitáis una mesa bien grande y unos cuantos invitados para comer todas estas maravillas.



En casa de mi abuela hemos incorporado un nuevo plato al cocido gallego: la sopa hecha con el caldo del cocido. Una tradición que hemos importado los emigrados en Los Madriles, mejorando la gastronomía al coger lo mejor de cada casa. Espero que os haya gustado y os animéis a preparar esta receta aunque sea una vez.





# Fabada o fabes

## Ingredientes

500 g de *fabes* de la granja  
250 g de panceta curada  
2 chorizos asturianos  
2 morcillas asturianas  
agua  
200 g de hueso de jamón  
sal (al gusto)  
3 hebras de azafrán



6 personas  
 Dificultad media  
 0,8 €/persona  
 Tiempo: 3 horas

Las *fabes* asturianas son una de las recetas de cuchara que más gustan en España. Mi primer contacto con la fabada asturiana fue en casa de mi amigo Pablo Acebo en una festividad de San Mateo, donde su padre nos preparó una de las mejores fabadas que he probado nunca, cociendo lentamente toda la mañana. Y luego, como es obligatorio en San Mateo, estuvimos toda la tarde saliendo de sidras. Claro que con semejante homenaje el alcohol apenas nos afectó (ya sabéis el secreto de los asturianos).

La forma de cocinar este plato es simple, aunque no fácil. Varios factores pueden echar a perder la receta: no desalar bien las carnes, cocer a fuego fuerte, que el agua empleada no reúna las condiciones necesarias... Pero lo más importante son sus ingredientes. Al igual que en la cocina gallega, la asturiana tiene una materia prima de excelente calidad que ayuda a que sea de las más apreciadas de España. *Fabes* hay muchas, pero como las asturianas ninguna. Es una receta sencilla en la que priman ingredientes de gran calidad y un tiempo de cocción bastante lento. Una receta hecha con cariño.

## Antes de cocinar

1. Uno de los pasos importantes es la elección de las *fabes* o *fabas* (en Galicia). Yo utilizo la más típica en la fabada: las *fabes* «de la granja» que se encuentran en cualquier supermercado. Son una variedad suave y mantecosa apropiada para esta receta. Asturias cultiva esta variedad a lo largo y ancho de su territorio y se caracteriza por tener un gran sabor y una suave textura tras su cocción, todo un tesoro gastronómico.

siguiente las escurrimos y apartamos hasta el momento de prepararlas.

4. Ponemos en remojo, en agua templada, la panceta curada y el hueso de jamón desde la noche anterior a la preparación de las *fabes*.

## Preparación de las *fabes*

2. Extendemos las *fabes* sobre una superficie plana y deseamos aquellas que estén dañadas. Las lavamos para quitar impurezas.

3. Las dejamos en un bol con agua fría en remojo durante la noche, normalmente 12 horas. No es necesario echar sal a la hora del remojo. Al día

1. Añadimos en una cazuela, a ser posible baja y ancha (si es de barro mejor), las *fabes* con el agua de remojo y cubrimos con ese agua hasta que quede un par de dedos por encima de las mismas. Removemos otra vez para que se junte todo bien y calentamos a fuego alto hasta que rompa a hervir.

2. Cuando empiece a hervir introducimos la panceta, los chorizos, el hueso de jamón y las morcillas



(previamente pinchadas para evitar que revienten). Procurad que las morcillas y los chorizos permanezcan siempre en la parte superior para evitar posibles roturas que nos estropearían la fabada.

3. Espumamos durante unos minutos (retiramos la espuma que normalmente contiene impurezas y a la vez desgrasamos un poco el caldo).
4. Cuando lleve media hora cociendo a fuego alto le añadimos las hebras de azafrán diluidas en un poco de caldo caliente de la cazuela.
5. Bajamos la temperatura de cocción y añadimos sal al gusto. Es importante probar el caldo, ya que hemos echado el hueso de jamón y pueden quedar saladas.
6. Dejamos que las *fabes* se cocinen lentamente a temperatura baja durante 2 horas removiendo de vez en cuando con una cuchara de madera sin romperlas. Durante estas dos horas, añadimos

agua fría en dos ocasiones para «asustar» las *fabes* (rompe el hervor y ayuda a su perfecta cocción).

7. Probamos las *fabes* para ver si ya están tiernas y rectificamos de sal. Una vez tiernas, apartamos del fuego y dejamos reposar 1 hora aproximadamente.



8. A continuación retiramos los chorizos, la morcilla, la panceta y los huesos de jamón. Preparamos la carne, cortando los embutidos en rodajas generosas. Troceamos la panceta y aprovechamos la carne del hueso. Reservamos para la presentación.
9. Para emplatar lo mejor es un plato hondo con la fabada y la carne encima. Así de fácil.

Recordad que la fabada está mejor de un día para otro y si encima conseguís hacerla en cazuela de barro, está de morirse. Acabaréis todos con *fartura*, como se suele decir en bable.



# Potaje de garbanzos y espinacas

## Ingredientes

500 g de garbanzos castellanos  
2 dientes de ajo  
2 cebollas grandes  
1 cucharada de pimentón de La Vera  
sal y pimienta (al gusto)  
4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra  
2 tomates grandes  
2 chorizos  
1 morcilla  
100 g de panceta curada  
agua  
350 g espinacas limpias (o congeladas)  
1 hoja de laurel



6 personas



Fácil



0,8 €/persona



Tiempo: 70 minutos

Guisanderos de la cocina, os presento un típico potaje casero. Una receta que prepara mi abuela en Semana Santa, muy habitual en esas fechas, pero que me parece ideal como plato de cuchara en cuanto aparece el tiempo revuelto lleno de niebla, lluvia y frío. Tras probar la primera cucharada, va una detrás de otra y os aseguro que repetiréis. Este potaje es habitual en Semana Santa, eso sí, sustituyendo el chorizo por bacalao, porque los viernes de Cuaresma no se debe comer carne. Para ser sincero a mí me gusta mucho más con chorizo y morcilla, pero está increíble de las dos maneras, de forma que os lo dejo a vuestra elección.



El origen de esta receta se atribuye a los franceses que describían el potaje como un guiso compuesto de carnes, tubérculos y legumbres cocidas. Es una receta común en Semana Santa y al parecer data del medievo. El bacalao como ingrediente principal se popularizó gracias a la difusión en España de las técnicas de salazón que usaban los judíos. En el potaje cabe casi cualquier ingrediente; por eso además de garbanzos nos encontramos con espinacas o acelgas, y carne o pescado dependiendo de la ocasión elegida.

Esta receta es muy versátil para el día a día porque se puede tomar como plato único, sienta genial en tiempos de frío y además aguanta muy bien en la nevera. Si la podéis preparar el día antes estará incluso más rica que recién hecha. Los dos consejos para que este potaje salga de rechupete son usar ingredientes de calidad y dedicarle tiempo y paciencia.

## Antes de cocinar



1. Uno de los pasos importantes es la elección de los garbanzos: los tienes como legumbre seca o ya cocida y puedes encontrar varios tamaños. A mí me gustan los garbanzos castellanos de tamaño grande, forma

esférica y un característico color amarillento. Yo os recomiendo emplear garbanzos secos, porque permiten controlar el punto de sal del guiso al evitar los tratamientos que traen los enlatados. También prefiero no emplear garbanzos tratados con conservantes.

2. El día anterior ponemos los garbanzos en agua templada con una cucharadita de bicarbonato o un puñado de sal y los dejamos en remojo durante la noche, normalmente 12 horas. Es importante lavarlos después para quitar posibles impurezas y que no se nos cuele ningún garbanzo estropeado que nos puede fastidiar un diente. Lo digo por experiencia.
3. Solo nos quedará escurrir y apartar hasta el momento de preparar el potaje.
4. Si vais a emplearlos ya cocidos, lavadlos muy bien sin que quede ningún resto de la gelatina que rodea al garbanzo y añadidlos al final de la cocción del guiso, solo para que se impregnen bien del sabor del resto de los ingredientes. Debo reconocer que este tipo de garbanzos ya cocidos y envasados en tarro de cristal ahorran mucho tiempo en la cocina, aunque es mejor usarlos para otro tipo de platos como un *hummus* o una ensalada.



### Preparación del potaje de garbanzos y espinacas

1. Picamos la cebolla y el ajo en trozos muy pequeños para que se vayan deshaciendo en la cocción. Al final casi no notaremos la textura de ninguno de los ingredientes, pero sí su sabor. Como a muchas personas no les gusta encontrar el ajo en el plato, podéis echarlo entero y retirarlo a mitad de la cocción.
2. Pelamos y troceamos los tomates en dos partes.
3. En una cazuela echamos un chorrito de aceite, las cebollas y los dientes de ajo. Sofreímos todo durante 10 minutos para que se mezclen bien los sabores. Añadimos el tomate y la hoja de laurel. Sofreímos también durante 2-3 minutos.
4. Añadimos una cucharada generosa de pimentón de La Vera. Removemos con una cuchara de madera rápidamente y echamos los garbanzos ya escurridos. Removemos otra vez para que se quite todo bien (3 minutillos).



5. Cubrimos todo con agua fría (importante para que comience a hervir lentamente) hasta que quede la cazuela casi llena: recordad que tenemos que añadir más ingredientes. Cuando empiece a hervir bajamos el fuego para que vaya más lento y no rompa las legumbres.
6. Cuando lleve media hora cociendo le añadimos sal y pimienta al gusto.
7. Añadimos 2 chorizos, 1 morcilla y 1 trocín de panceta. Dejamos que se cocinen lentamente a temperatura media durante los siguientes 20 minutos removiendo de vez en cuando con una cuchara de madera. A continuación retiramos los chorizos, la morcilla y la panceta para que el potaje no tenga tanta grasa.
8. En otra cazuela blanqueamos las espinacas para quitarles un poco el amargor. Para blanquear ponemos agua hirviendo con sal y metemos y sacamos la verdura. Os aconsejo el uso de espinacas congeladas para evitar restos de tierra. En una tabla troceamos con un cuchillo grande las espinacas blanqueadas y las añadimos durante los últimos 10-15 minutos de cocción del potaje. Debe ser a fuego lento probando de vez en cuando por si no necesitan más cocción.
9. Para emplatar lo mejor es un plato hondo con el potaje y el chorizo, la morcilla y la panceta encima en rodajas y trocitos, así de fácil.



### CONSEJILLOS

- Para vegetarianos la receta es la misma pero sin carne. Eso sí, como ingrediente esencial podemos emplear algas, muy buenas para que los garbanzos tengan mejor digestión y además se cuezan antes.
- Si le añadís un puñadito de arroz, ya están que se salen.
- Podemos presentar el potaje también acompañándolo con picatostes de pan frito. Delicioso.





# Lentejas caseras con chorizo



## Ingredientes

500 g de lentejas pardinas extra  
1 pimiento verde  
4 zanahorias grandes  
2 dientes de ajo  
2 cebollas grandes  
1 hoja de laurel  
1 cucharada de pimentón de La Vera  
sal y pimienta (al gusto)  
4 cucharadas de aceite de oliva  
2 tomates grandes  
1 hueso de caña  
2 chorizos  
1 morcilla  
1/4 de hueso de jamón  
agua



 6 personas  
 Fácil  
 0,9 €/persona  
 Tiempo: 90 minutos



Esta es una receta de lentejas al estilo tradicional, una receta de abuela que llevo haciendo desde pequeño, y digo pequeño porque empecé a prepararlas con mi madre a los diez o doce años. Es una receta sencilla y digna de reyes, o a mí me lo parece. La verdad es que nada más rico que las lentejas para el comienzo del frío, que además de ser riquísimas, son supernutritivas. Sin duda uno de mis platos favoritos del otoño.

Hay gente que las hace sin remojo, con olla exprés, que si le echa laurel, que si el tomate mejor que el pimentón... Yo os presento las que llevo haciendo desde que recuerdo, excepto por el detalle de que mi madre les echa perejil. A mí no me gusta su sabor en este plato, pero ya os digo cada casa tiene una receta distinta a la del vecino, cada cocinero su variante y, en resumen, lo más importante es comer legumbres por lo menos una vez a la semana. Aportan minerales, sobre todo hierro, vitaminas, fibra, proteínas... un sinfín de nutrientes que hacen de este guiso un plato imprescindible en cada casa.

No a todo el mundo le gustan, como dice el refrán «El que quiera las coma y el que no, las deja», pero creo que es importante educar a todos los niños y niñas desde pequeños para que les guste este guiso introduciéndolo en la dieta diaria. Aunque lleve su tiempo otro punto a favor es que puedes hacer una cazuela de ellas (las medidas que utilizo siempre son para más de cinco personas) y congelarlas, siempre y cuando no les añadas patata.



### Antes de cocinar

1. Uno de los pasos importantes es la elección de las lentejas. Yo utilizo la más común: la lenteja pardina extra, que se encuentra en cualquier mercado o supermercado. Lo mejor de esta clase de lentejas es que no necesita remojo previo a su cocción, aunque yo lo suelo hacer para ahorrar tiempo de cocción.



2. Echamos las lentejas en un bol con agua fría y las dejamos en remojo durante la noche, normalmente 12 horas. No es necesario echar sal a la hora del remojo. Si por cualquier razón no tuvieseis tiempo las podéis hacer directamente, siempre que sean pardinas y no os olvidéis de lavarlas para quitar impurezas. Únicamente recordad cocerlas durante media hora más.
3. Al día siguiente de ponerlas en remojo retiramos las lentejas que estén flotando en el agua, porque

suelen no ser aptas para preparar el guiso. Las escurrimos y apartamos hasta el momento de prepararlas.

### Preparación de las lentejas

1. Picamos la cebolla, el ajo y el pimiento en trozos muy pequeños para que se vayan deshaciendo en la cocción. Al final de la cocción casi no notaremos la textura de ninguno de estos ingredientes, pero sí su sabor. Como el ajo a muchas personas no les gusta encontrarlo en el plato, podéis echarlo entero y retirarlo a mitad de la cocción.
2. Pelamos las zanahorias y los tomates. Mucha gente suele picar la zanahoria para que no quede dura en la cocción, depende del gusto de cada uno, pero os puedo asegurar que en 1 hora y media queda perfecta. Troceamos los tomates en dos partes.



3. En una cazuela, echamos un chorrito de aceite, las cebollas y los dientes de ajo. Sofreímos todo durante 10 minutos para que se mezclen bien los sabores. Añadimos el pimiento, el tomate y la hoja de laurel. Sofreímos también durante 2-3 minutos.



4. Añadimos los huesos (jamón y caña) y una cucharada generosa de pimentón de La Vera. Remove-mos con una cuchara de madera rápidamente y echamos las lentejas ya escurridas. Remove-mos otra vez para que se junte todo bien (3 minutos).

5. Cubrimos con agua fría (importante, para que comience a hervir lentamente) hasta que quede la cazuela casi llena. Recordad que tenemos que añadir más ingredientes. A mí me gustan con caldo, pero si las queréis más espesas poned un poco menos de agua, ya que luego siempre podéis rectificar con agua caliente (para no romper la cocción).



6. Dejamos que empiecen a hervir y espumamos durante unos minutos (retiramos la espuma que normalmente contiene impurezas, parte de los restos de la carne).

7. Cuando lleve media hora cociendo le añadimos sal y pimienta al gusto. Es importante probar el caldo ya que hemos echado jamón y las lentejas pueden quedar saladas.



8. Añadimos 2 chorizos y 1 morcilla (no suelo echar panceta ni tocino, porque no nos lo comemos, pero le dan buen sabor) y dejamos que se cocinen lentamente a temperatura media durante la siguiente media hora removiendo de vez en cuando con una cuchara de madera. A continuación retiramos los chorizos, la morcilla y los huesos para que las lentejas queden menos pesadas y la última media hora las cocinamos a fuego lento probando de vez en cuando por si no necesitan más cocción.



9. Otra opción es hacerlas en la olla exprés (aunque me gustan más a cocción lenta, alguna que otra vez las he hecho así, depende del tiempo que tengas). Cocinaremos unos 12 minutos si es una olla superrápida, o 25 minutos si es normal. Podemos abrirla 5 minutos antes del tiempo (dejando reposar antes de abrirla) para ver cómo están, y si es necesario cerrad y seguid la cocción. No tengáis miedo a la olla exprés.

10. Para emplatar lo mejor es un plato hondo con el guiso de lentejas y el chorizo encima en rodajas, así de fácil. A mí me gusta la zanahoria entera pero la podéis trocear.



¡Ah! Y como decía Super Ratón: «¡No olviden supervitaminarse y mireralizarse!».

## Índice de recetas

### Sopas, legumbres y guisos



Sopa de cebolla	10
Sopas de ajo o sopa castellana	12
Sopa de verduras en juliana	14
Caldo gallego	17
Cazuela de garbanzos con chorizo	20
Cocido gallego	22
Fabada o <i>fabes</i>	24
Potaje de garbanzos y espinacas	26
Lentejas caseras con chorizo	29
Lentejas <i>light</i> al estilo tradicional	32

### Carnes y aves



Guiso de pollo campero con piña y azafrán	36
Guiso de ternera con patatas	38
Albóndigas con almendras y pistachos	40
Albóndigas caseras en salsa de tomate	42
<i>Xarrete</i> de ternera gallega	44
Solomillo marinado con pimientos	46
Conejo a la cerveza	48
<i>Carne ó caldeiro</i>	50
Calabacines rellenos de carne	52

### Pescados y mariscos



Lomos de bacalao al horno con gulas y crema de mejillones	56
Caldereta de bonito del norte	58
Lasaña de verduras y pescado	60
Ensalada de garbanzos y ventresca de bonito del norte	62



Truchas fritas rellenas de jamón y bacon	64
Bacalao con patatas y verduras	66
Merluza en salsa verde	69
Pulpo a la mugardeza o guiso de pulpo	72
Pastel de cabracho	74
Calamares rellenos con salsa de cebolla	76

### Arroces



Arroz con conejo y caracoles	80
Arroz caldoso con rape y langostinos	83
Arroz con cigalas y verduras	86
Arroz con nécoras y vieiras	88
Arroz con pollo y verduras	90
Arroz con pimientos, conejo y pollo	92

### Pasta



Ensalada <i>gigli</i> con atún y anchoas	96
Espaguetis <i>al nero di seppia</i> con gulas y gambas	98
Espaguetis con paté y verduras	100
Lasaña de carne	102
<i>Tagliatelle rosso</i> con salsa de vieiras al albariño	104
<i>Tagliatelle</i> con salmón	107
<i>Spaghetti dell'ubriacone</i> borrachos de vino	110
<i>Gran ripieno</i> de espinacas con salsa de mejillones y setas	112
Canelones rellenos de carne	115
Espaguetis con langostinos, ajo y guindilla	118
Pasta con salsa <i>arrabbiata</i>	121

## Ensaladas y verduras



Ensalada César con pollo	126
Ensalada de canónigos con jamón al curry y vinagreta suave	128
Ensalada de marisco con brotes de lechuga tomate y huevo hilado	131
Ensalada de lechuga, queso de Burgos y gulas del norte	134
Ensalada marinera de San Juan	136
Ensalada de pollo, queso de Arzúa y nueces	139
Acelgas con bacon y tomate	142
Lasaña de calabacín	144
<i>Musaka</i> o <i>moussaka</i>	146
<i>Pseftokeftedes</i> o albóndigas de tomate	148
Guisantes con jamón	150
Salmorejo cordobés	152
Timbal de verduras a la plancha	154
Ensaladilla rusa casera	157

## Masas y rebozados



Tipos de masa de empanada gallega	162
Masa de empanada gallega	164
Empanada de zamburiñas a la gallega	166
Empanada gallega de lomo o <i>raxo</i>	168
Empanada gallega de bacalao y pasas	170
Empanada gallega de mejillones con tomate	173
Empanada gallega de pulpo con masa de maíz	176
Empanadillas de pollo y setas	179
Croquetas de pulpo gallego	181
Croquetas de bacalao	184
Croquetas de cocido caseras	186
Tigres o croquetas de mejillón	188

## Tapas y aperitivos



Tosta de gulas, pulpo y langostinos	192
Tosta de huevos rotos o estrellados con jamón	194
Huevos rotos con chistorra	196
Tosta de salmón y naranja	198
Zamburiñas a la plancha	200
Pulpo a la gallega con <i>cachelos</i>	202
Pulpo gallego a la plancha o frito	204
Papas arrugadas con mojo picón	206
Mejillones en salsa de ribeiro con <i>cachelos</i>	208
Mejillones a la vinagreta	210
Almejas a la marinera	213
Vieiras a la gallega	216

## Salsas y cremas



Salsa bechamel	220
Salsa mayonesa o mahonesa	222
<i>Hummus</i> o crema de garbanzos	224
<i>Muhammara</i> o crema de pimientos con nueces	226
<i>Byessar</i> o crema de habas	228
Salsa de tomate frito	230




## **Postres, desayunos y meriendas**

Arroz con leche al estilo asturiano	234
Bizcocho de manzana	236
Bizcocho o <i>quatre-quarts</i> de naranja	238
<i>Brownies</i> de chocolate con nueces	240
Copa de yogur con crema de turrón de Xixona	242
<i>Coulant</i> o muerte por chocolate	244
<i>Crêpes</i> y filloas	247
Leche frita con azúcar y canela	250
Mousse de chocolate a la naranja	252
Tarta de manzana fácil	254
Tarta de queso fácil	256
Tiramisú fácil	258
Tiras de naranja confitada con chocolate	260
Flan de huevo casero y fácil	262
Flan de queso	264
Tarta de castañas y almendras Lucrecia	265
Empanada de manzana, pera y canela	268

<b>Calendario de temporada</b>	271
--------------------------------	-----

<b>Glosario</b>	279
-----------------	-----

<b>Índice</b>	283
---------------	-----



Comer bien, con una dieta sana y equilibrada, ya no es inalcanzable. La propuesta de Alfonso López Alonso nos permite preparar diferentes platos, desde los más tradicionales como los potajes, las lentejas o los canelones hasta otros más exóticos como el *hummus* o la *muhammara*.

Las recetas se explican paso a paso, con un estilo sencillo y muy asequible, que evidencia el gastrobloguero que lleva dentro (de hecho, este libro representa la tercera versión de su blog *Recetas de rechupete*). ¿Quién mejor que un amigo que disfruta cocinando y compartiendo sus platos con sus amistades y seguidores para enseñarnos cómo hacer desde la bechamel hasta la empanada de pulpo?

En las recetas, el autor aprovecha para introducir algunas técnicas que se pueden extrapolar a otras preparaciones, curiosidades o anécdotas, el origen de alguna de ellas, siempre desde una perspectiva del producto de temporada y de cercanía que convierte el hecho de cocinar en una recuperación de los sabores de siempre con matices modernos.

**Comer bien a diario es un recetario variado,  
explicado con claridad por uno de los blogueros de cocina  
con más seguidores en la red**



LAROUSSE

2651017



9 788415 411628