

Marta Miranda

Manchamanteles

*Sopas, potajes y
guisos succulentos
en Slow Cooker*



RECETAS PARA
OLLA DE COCCIÓN
LENTA

Larousse

Para papá.

Dirección editorial

Jordi Induráin Pons

Coordinación de la edición

Àngels Casanovas Freixas

Textos y fotografía

Marta Miranda

Diseño de interiores y de cubierta

Isaac Gimeno

Corrección

Laura del Barrio

Maquetación y preimpresión

Marc Monner Argimon

© 2022 LAROUSSE EDITORIAL, S. L.

Rosa Sensat 9-11, 3.ª planta

08005 Barcelona

Tel.: 93 241 35 05

larousse@larousse.es - www.larousse.es

facebook.com/larousse.es - @Larousse_ESP

Primera edición

Septiembre de 2022

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: 978-84-19250-47-6

Depósito legal: B-11337-2022

1E11

Prólogo de un guisandero

guisandero, ra

1. m. y f. Persona que guisa la comida.

Si quieres conocer un lugar, qué mejor que hacerlo a través de sus gentes y sus platos. La cocina es siempre, sin duda, la mejor opción. Y cuando una cosa se junta con la otra, nada mejor que reunir esas recetas tradicionales en un libro, con un título que no deja lugar a dudas, *Manchamanteles*.

Si tienes este libro en tus manos eres de los nuestros: cocina de toda la vida hecha con cariño y, cómo no, con tiempo, el secreto que no es secreto. La slow cooker te da eso: magia, ese toque a fuego lento que propicia una cocina sencilla, saludable y muy sabrosa.

En cocina, el resultado deseado se consigue con mimo y sin prisas. Nos podemos complicar, o no, en el proceso, pero con la ayuda de Marta todo es más fácil. El truco principal que descubrirás en estas páginas es el de trabajar sin prisas, a fuego lento, como siempre se hizo. Un buen guiso requiere de horas de cocción y fuego lento. Así que, si sigues cada paso a paso de este libro, le añades buen producto y un poco de mimo, fíate, te van a hacer la ola en casa. Y no olvides comprar un pan de calidad, pues aquí hay moja-moja del bueno, de dejar el plato limpio.

Gracias a *Manchamanteles* te convertirás en guisandero o guisandera. *Guisandera*, esa palabra que hace

referencia a la mujer que cocina y, a la vez, alimenta. Esa figura de Asturias que tanto me gusta y que se puede trasladar a todas las zonas de España. Las madres de toda la vida, las amas de casa que preparaban guisos y pucheros para alimentar cuerpo y alma.

¿Qué encontrarás en este libro? Te hago un spoiler en toda regla. Todo está buenísimo. He tenido el placer y honor de probar algunos de estos platos, así que hablo con propiedad. La amiga Marta nos deleita con recetas deliciosas, perfectas para el día a día, como la sopa de ajo, el bacalao ajoarriero o las lentejas con salchichas y panceta. Y también recetas para días más festivos, como la sopa de pescado, los callos a la madrileña o los chipirones rellenos en su tinta. El puchero por excelencia.

Llegados a este momento del prólogo y con el estómago vacío, lo importante del libro, sin rodeos, es que os pongáis a cocinar y disfrutar de estos platos en buena compañía. Os aseguro que este libro os dará la felicidad, os hará disfrutar y recordar esas recetas de vuestras abuelas donde el amor y el cariño están siempre presentes.

Alfonso López Alonso
Recetas de Rechupete

Sumario

Introducción ~ 10

Sopas y cremas ~ 14

- Sopa de ajo ~ 16
- Sopa de almejas de Nueva Inglaterra ~ 18
- Sopa de pescado ~ 20
- Sopa de coco y albóndigas de pescado ~ 22
- Crema de coliflor asada ~ 24
- Sopa de pollo y tomillo ~ 26
- Sopa de cebolla ~ 28
- Pot-au-feu ~ 30
- Sopa blanca de moluscos ~ 32
- Sopa de carrilleras ~ 34
- Crema de lechuga ~ 36
- Sopa de hortalizas de otoño ~ 38
- Borsch ~ 40
- Harira ~ 42

Hortalizas ~ 44

- Cremoso de hinojo ~ 46
- Champiñones al vino tinto ~ 48
- Guiso picante de berenjenas ~ 50
- Shakshuka ~ 52
- Chutney de berenjenas ~ 54
- Cocotte de verduras ~ 56
- Coles de Bruselas estofadas ~ 58
- Setas estofadas ~ 60
- Alcachofas, espárragos y tocino salado ~ 62
- Salsa picante de pimiento rojo ~ 64

Carnes y aves ~ 66

- Manchamanteles ~ 68
- Boeuf bourguignon ~ 70
- Blanqueta de pularda ~ 72
- Callos a la madrileña ~ 74
- Menestra de cordero ~ 76
- Tajín de pollo y aceitunas ~ 78
- Ragú de carrilleras y berenjena ~ 80
- Daube de cordero ~ 82
- Goulash ~ 84
- Conejo con manzana y avellanas ~ 86
- Cazuela de pollo y hortalizas ~ 88
- Cerdo a la alentejana ~ 90

Del mar ~ 92

- Chipirones rellenos en su tinta ~ 94
- Albóndigas con sepia ~ 96
- Guiso blanco de lenguado y setas ~ 98
- Cataplana ~ 100
- Pulpo guisado ~ 102
- Bacalao ajoarriero ~ 104
- Albóndigas de salmón ~ 106
- Verduritas con almejas ~ 108
- Chipirones encebollados ~ 110
- Urta a la roteña ~ 112





Potajes ~ 114

- Potaje de berros ~ 116
- Puchero canario ~ 118
- Potaje de lacón con grelos ~ 120
- Olla podrida ~ 122
- Pochas con perdices y setas ~ 124
- Caldo gallego ~ 126
- Cocido montañés ~ 128
- Potaje de pescado ~ 130
- Lentejas con panceta y salchichas ~ 132
- Olla gitana ~ 134
- Pote asturiano ~ 136
- Puchero andaluz ~ 138

Escabeches y encurtidos ~ 140

- Lengua en escabeche ~ 142
- Perdiz en escabeche ~ 144
- Setas en escabeche ~ 146
- Verduras en escabeche ~ 148
- Sardinas en escabeche ~ 150
- Pickles ~ 152
- Encurtido picante de nabo, zanahoria y coliflor ~ 154
- Coliflor encurtida especiada ~ 156

Patatas ~ 158

- Patatas con almejas a la marinera ~ 160
- Patatas con kokotxas a la importancia ~ 162
- Marmitako ~ 164
- Caldeirada ~ 166
- Porrusalda de bacalao ~ 168
- Patatas en salsa verde ~ 170
- Tortilla guisada ~ 172
- Guiso de rape, butifarra y patatas ~ 174
- Patatas en ajopollo ~ 176

Curris ~ 178

- Curri de garbanzos y langostinos ~ 180
- Curri tailandés de cerdo ~ 182
- Curri amarillo de tres coles ~ 184
- Rogan josh de cordero ~ 186
- Curri japonés de ternera y setas ~ 188
- Pollo xacuti ~ 190
- Vindaloo de patatas nuevas ~ 192

Dulces ~ 194

- Manzanas a la sidra ~ 196
- Hot chocolat ~ 198
- Membrillos confitados ~ 200
- Kheer ~ 202
- Melocotones y albaricoques confitados en miel ~ 204
- Crema inglesa ~ 206
- Sirope de Lieja ~ 208
- Sopa de cerezas ~ 210
- Porridge con leche de almendras y peras ~ 212
- Compota de manzana, piña y nueces ~ 214
- Higos al vino tinto ~ 216
- Sopa de almendras ~ 218

Índice ~ 220



#manchamanteles

Sopas y cremas



Sopa de ajo

Preparación: 20 minutos

Cocción: 3 horas

Temperatura: ALTA

Raciones: 4

Ingredientes

125 g de pan reposado durante un día

3 dientes de ajo

Aceite de oliva virgen extra

1,5 cucharadas de pimentón dulce

1 l de caldo de carne, jamón o ave

2 huevos

Sal



Elaboración

- 1 ~ Corta el pan en rodajas finas y reserva.
- 2 ~ Pela los ajos, córtalos en rodajas finas y fríelos en una sartén amplia con 2 cucharadas de aceite de oliva hasta que empiecen a cambiar de color.
- 3 ~ Retira la sartén del fuego, incorpora el pimentón y mézclalo con los ajos y el aceite.
- 4 ~ Añade el pan reservado, enciende el fuego bajo y mezcla hasta que quede completamente impregnado con el aceite y el pimentón.
- 5 ~ Vierte el caldo en el slow cooker y añade el contenido de la sartén.
- 6 ~ Cocina durante 3 horas en ALTA.
- 7 ~ Remueve la sopa, prueba y rectifica el punto de sal.
- 8 ~ Bate los huevos, añádelos a la sopa caliente, mezcla hasta que queden cuajados y sirve de inmediato.

Consejo

El caldo añade sabor a la sopa, pero para ser fiel a la receta original de esta sopa pobre puedes prepararla con agua.



Sopa de carrilleras

Preparación: 15 minutos

Cocción: 4 horas 30 minutos

Temperatura: ALTA

Raciones: 4

Ingredientes

2 zanahorias pequeñas
100 g de setas shiitake
1 ramita de apio
1 patata mediana
1 cebolla fresca
1 diente de ajo
50 ml de aceite de oliva virgen extra
3 carrilleras de cerdo
Tomillo fresco
1 l de caldo de ave o jamón
Perejil fresco
Sal



Elaboración

- 1 ~ Pela las zanahorias y córtalas en rodajas delgadas.
- 2 ~ Limpia las setas y trocéalas en láminas finas.
- 3 ~ Corta la rama de apio en bastones y trocéalos en rodajas muy finas.
- 4 ~ Pela la patata, lávala y córtala por la mitad. Parte esa mitad en dos y corta las mitades en láminas finas.
- 5 ~ Trocea la cebolla muy fina incluyendo la parte verde. Pica el ajo.
- 6 ~ Cocina la cebolla y el ajo en una sartén con aceite de oliva hasta que la cebolla quede blanda y ligeramente dorada.
- 7 ~ Pon los ingredientes troceados y la cebolla pochada en el slow cooker formando una cama.
- 8 ~ Salpimenta las carrilleras y ponlas encima.
- 9 ~ Ata varias ramas de tomillo con hilo de cocina y ponlo sobre la carne.
- 10 ~ Cocina durante 3 horas y 30 minutos en ALTA o hasta que la carne esté tierna y se desmenuce fácilmente.
- 11 ~ Retira el atado de tomillo. Saca las carrilleras y pícalas con un cuchillo. Devuelve la carne al slow cooker.
- 12 ~ Añade el caldo de ave caliente y cocina durante 1 hora más en ALTA.
- 13 ~ Prueba y rectifica el punto de sal. Añade pimienta negra al gusto.
- 14 ~ Sirve con perejil fresco picado.

Consejo

Incorpora el caldo caliente para evitar que el contraste de temperaturas pueda dañar el recipiente de tu slow cooker.



OZEAN

INDISCHER

OZEAN

ATLANTISCHER

POLYNESIEN

AMERIKA

POLYNESIEN

BRASIL

Guiso picante de berenjenas

Preparación: 15 minutos

Cocción: 4 horas

Temperatura: ALTA

Raciones: 4

Ingredientes

900 g de berenjenas

200 g de calabaza sin piel ni semillas

1 pimiento rojo italiano

1 cebolla fresca

Jengibre fresco

2 dientes de ajo

1 guindilla roja fresca

Aceite de oliva virgen extra

Pimienta negra

85 g de tomate doble concentrado

Sal



Elaboración

- 1 ~ Lava las berenjenas, elimina el pedúnculo y córtalas en rodajas o cuartos de 2 o 3 cm de grosor.
- 2 ~ Sala la berenjena y déjala reposar durante 30 minutos. Elimina el exceso de sal y el líquido que sude con papel de cocina o un paño limpio.
- 3 ~ Corta la calabaza en dados de 1 cm.
- 4 ~ Trocea el pimiento y la cebolla en trozos pequeños.
- 5 ~ Ralla el jengibre hasta obtener 1 cucharada de pasta.
- 6 ~ Tritura los ajos.
- 7 ~ Protégete las manos con guantes finos aptos para uso alimentario. Abre la guindilla con un cuchillo, elimina el pedúnculo y las pepitas. Pícala en trozos finos.
- 8 ~ Mezcla el jengibre con 4 cucharadas de aceite de oliva, el ajo triturado, pimienta negra y la guindilla troceada.
- 9 ~ Embadurna las berenjenas troceadas con la mezcla y ponlas en el slow cooker. Añade las hortalizas troceadas y el tomate doble concentrado, remueve y cocina durante 4 horas en ALTA o hasta que la berenjena esté tierna.
- 10 ~ Al terminar la cocción, prueba y rectifica el punto de sal.

Consejo

Si no te gusta el picante, haz este guiso sin guindilla y moderando el uso de la pimienta negra.



Callos a la madrileña

Preparación: 40 minutos

Cocción: 11 horas

Temperatura: BAJA-ALTA

Raciones: 4

Ingredientes

750 g de callos de ternera

¼ de kg de pata

¼ de kg de morro

1 morcilla oreada

2 chorizos tipo asturiano

1 hueso de jamón

1 cebolla

8 clavos de olor

1 cabeza de ajos

500 ml de agua

1 cucharadita de pimentón dulce o picante

Sal



Elaboración

- 1 ~ Prepara una olla con abundante agua y llévala a ebullición. Cuando el agua esté hirviendo, añade los callos, la pata y el morro troceados y deja que hierva durante 15 minutos a fuego vivo.
- 2 ~ Escurre y pasa las carnes por agua corriente durante varios minutos.
- 3 ~ Coloca los callos, la pata y el morro en el recipiente del slow cooker. Añade la morcilla, el chorizo y el hueso de jamón.
- 4 ~ Pela la cebolla y pínchala con los clavos.
- 5 ~ Parte la cabeza de ajos por la mitad con un corte longitudinal. Coloca la cebolla y la cabeza de ajo cortada en el recipiente.
- 6 ~ Incorpora el agua medida y un poco de sal, y cocina durante 10 horas en BAJA o hasta que los callos estén tiernos y a tu gusto.
- 7 ~ Retira del guiso de callos todos los huesos que hayan podido quedar y el de jamón. Desgrasa los callos a tu gusto.
- 8 ~ Saca la cebolla, quita y desecha los clavos. Extrae la pulpa de la cabeza de ajos con una cucharilla.
- 9 ~ Tritura con la batidora la cebolla troceada y la pulpa de ajo con un poco de caldo de cocción y el pimentón, y vierte sobre el guiso. Mueve la olla hasta que se mezcle.
- 10 ~ Cocina 1 hora más en ALTA.
- 11 ~ Deja reposar un día antes de consumir los callos para que los sabores se asienten.
- 12 ~ Antes de servir, calienta, prueba y rectifica de sal y pimentón si es necesario. Trocea los chorizos y la morcilla, añádelos al guiso y sirve.

Consejo

Puedes utilizar pimentón picante, dulce o una mezcla de ambos, dependiendo del toque de picante que quieras que tengan los callos.





#manchamanteles

Del mar



Chipirones reellenos en su tinta

Preparación: 50 minutos
Cocción: 3 horas 30 minutos
Temperatura: ALTA
Raciones: 4

Ingredientes

1,5 kg de chipirones
3 cebollas grandes
4 dientes de ajo
Aceite de oliva virgen extra
Perejil fresco
30 g de tinta de calamar
85 g de tomate doble concentrado
Sal



Elaboración

- 1 ~ Limpia los chipirones tirando de los tentáculos y extrayendo la jibia y cualquier residuo que quede en el interior. Separa los tentáculos de la zona de los ojos y elimina la parte dura que queda en el centro. Reserva los tentáculos y las aletas.
- 2 ~ Lava el interior de los chipirones, enjuaga con agua y deja escurrir.
- 3 ~ Pica los tentáculos en trozos muy finos, de entre 3 y 5 mm. Trocea también las aletas y 3 o 4 chipirones.
- 4 ~ Corta las cebollas en trozos muy finos. Tritura los ajos y pica el perejil.
- 5 ~ Pon la cebolla y el ajo a pochar en una sartén con 4 cucharadas de aceite de oliva. Cocina a fuego medio hasta que la cebolla esté transparente y ligeramente dorada.
- 6 ~ Aparta un tercio de la cebolla pochada y mézclala con la picada de calamar. Añade sal al gusto, 2 cucharadas de perejil picado y mezcla.
- 7 ~ Rellena los chipirones con la mezcla y ciérralos atravesando la parte abierta con un palillo. Guárdalos en el frigorífico.
- 8 ~ Mezcla en el recipiente del slow cooker la tinta, el tomate doble concentrado, la cebolla pochada restante y un poco de sal. Cocina durante 2 horas en ALTA.
- 9 ~ Después tritura la salsa sin sacarla del recipiente.
- 10 ~ Coloca los chipirones reellenos sobre la salsa caliente. Si los chipirones han soltado jugos al reposar, añade esos jugos al slow cooker.
- 11 ~ Cocina durante 1 hora 30 minutos en ALTA o hasta que los chipirones estén cocinados, tiernos y enteros.

Consejo

Sirve con arroz blanco y espolvorea los chipirones con perejil fresco picado.

