

Carmen Butrón

COCINA CON CARMEN

Recetas

PARA TRIUNFAR
A DIARIO

fáciles



OBBERON

Carmen Butrón

COCINA CON CARMEN
Recetas fáciles
PARA TRIUNFAR A DIARIO

OBERON

Índice

11 AGRADECIMIENTOS

13 TÉCNICAS DE COCINA

16 CONVERSIONES

19 UTENSILIOS DE COCINA

23 UTENSILIOS DE REPOSTERÍA

27 TAPAS Y APERITIVOS

28 Ajoblanco

31 Bombas de patata picantes

33 Croquetas de chicharrones

37 Empanada de jamón y cabello de ángel

38 Empanadillas de atún

40 Ensaladilla de choco

43 Huevos rellenos de carne gratinados

45 Lagrimitas de presa al estilo andaluz

46 Panizas gaditanas

49 Patatas arrieras con langostinos
y huevos de codorniz

50 Patatas rellenas con mejillones

53 Paté de sardinas

54 Pavías de bacalao

57 Pinchos de alcachofa

58 Tortillitas de alcachofas

61 Tosta de gambas

63 PASTA Y ARROCES

64 Arroz con higaditos de pollo

67 Arroz con pollo

68 Ensalada de pasta con salmorejo

71 Ensaladilla de pasta

72 Macarrones con carne gratinados

74 Ñoquis con champiñones y presa
ibérica

77 Paella de mariscos de la Carmen

81 Pasta a la marinera

83 GUISOS Y POTAJES

84 Andrajos con bacalao y gambas

88 Cazón con papas en amarillo

91 Garbanzos a la marinera

95 Garbanzos con bacalao

96 Garbanzos con setas

98 Judías blancas con verduras

- 101 Lentejas con verduras
- 102 Olla gitana murciana
- 105 **VERDURAS Y HORTALIZAS**
- 106 Alboronía
- 109 Calabaza frita
- 110 Champiñones al ajillo
- 113 Col al ajillo
- 114 Coliflor gratinada con huevos
- 117 Crema de alcachofa
- 118 Ensalada de patatas camperas
- 121 Guisantes con huevos
- 122 Pastel de berenjena
- 124 Pastel de brócoli
- 127 Patatas asadas de feria
- 128 Pimientos rellenos de tortilla de patatas
- 131 Pipirrana de Jaén
- 132 Porra antequerana
- 134 Sopa de coliflor
- 137 **CARNES Y AVES**
- 138 Albondigas en salsa con patatas fritas
- 140 Alitas de pollo fritas
- 143 Brochetas de pollo con verduras
- 144 Cachopo de pollo
- 147 Canelones de rabo de toro
- 149 Carrilleras en salsa de cacahuetes
- 151 Estofado de cerdo
- 152 Estofado de ternera con patatas
- 155 Lomo en salsa sin horno
- 157 Pimientos rellenos de carne
- 159 Pollo con patatas al horno
- 160 Pollo en salsa de manzana y almendras
- 163 Rabo de toro
- 165 Riñones de cerdo al Jerez
- 166 Solomillo en salsa de cebolla
- 169 **PESCADOS Y MARISCOS**
- 170 Albondigas de rape
- 173 Atún encebollado al Pedro Ximénez
- 174 Caballas en adobo
- 177 Calabacines rellenos de gambones
- 178 Calamares rellenos en salsa
- 180 Mejillones a la marinera
- 183 Merluza en blanco
- 184 Pastel de merluza
- 187 Pastel de patatas y pulpo
- 189 Pimientos del piquillo rellenos de bacalao
- 191 Salpicón de marisco
- 192 Urta a la roteña
- 195 **BIZCOCHOS Y GALLETAS**
- 196 Bizcocho de claras
- 198 Bizcocho de zanahoria
- 201 Galletas de avena

202 Galletas de limón

204 Pastissetas

207 **TARTAS**

208 Tarta crujiente de manzana

210 Tarta de la abuela con café

212 Tarta de piña

215 Tarta de queso la viña

216 Tarta de turrón

219 Tarta de yogur y mango

220 Tarta Regina

223 **POSTRES TRADICIONALES**

224 Cabello de ángel

226 Carmelas de crema

230 Flan de huevo

232 Flores fritas

234 Magdalenas de aceite de oliva

237 Mermelada de fresas

238 Mostachones de Utrera

241 Natillas de vainilla

242 Pudín de pan

244 Roscón de Reyes

248 Rosquetes de nata

250 Tocino de cielo

252 Turrón de cacahuètes

255 Yogur natural sin yogurtera



Agradecimientos

Antes de empezar, le doy las gracias a la vida por darme esta oportunidad tan maravillosa y haber podido hacer este sueño realidad. Me siento muy afortunada ♥.

Te doy las gracias a ti, por confiar en mí y comprar este libro. Espero que lo disfrutes tanto como yo lo he hecho haciendo cada receta.

A mis hijos Juan Manuel y Mery, sin ellos nada habría sido posible. A mi hijo por las maravillosas fotos, y a mi hija por ayudarme a escribir las recetas y preparar alguna de ellas, como ese precioso roscón de Reyes. Os amo ♥.

A mi maridín «el Chapi» por aguantar que siempre esté hablando de recetas y comidas, aunque él ha tenido mucha suerte y ha probado todas las recetas de este libro jeje 😊. Te quiero mucho.

A toda mi familia, amig@s y vecin@s por su apoyo y cariño. Os quiero muchísimo.

A todos los comercios de Chiclana, por darme siempre lo mejor para que mis recetas salgan preciosas.

A Manuel López «el Terrón», por habernos hecho las cestas de palma de la portada con tanto cariño.

A nuestra editorial Oberon, y en especial a Susana, por confiar una vez más en nosotros.

TÉCNICAS

DE

Cocina

A decorative flourish consisting of three curved, leaf-like shapes in a light green color, positioned at the bottom right of the word 'Cocina'.

Amasar. Trabajar una mezcla que normalmente contiene harina, con las manos o con una amasadora en un movimiento de presión, acompañado de doblamiento y estiramiento hasta formar una masa.

Baño María. Introducir un alimento en un recipiente dentro de otro que contiene agua hirviendo sin que esta llegue a estar en contacto con el alimento. Se suele utilizar para derretir chocolate, mantequilla, etc.

Batir. Mover enérgicamente ingredientes líquidos o semilíquidos. Hace que aumente el volumen y mejore la textura de los ingredientes. Se suele hacer con una batidora de varillas.

Caramelizar. Transformar azúcar en caramelo por acción del calor.

Chafar. Aplastar un alimento con un chafador o tenedor hasta convertirlo en puré.

Cocer. Convertir un alimento crudo en comestible mediante la aplicación de calor.

Cuajar. Hacer que un líquido espese mediante calor o usando ingredientes como la gelatina o la cuajada.

Derretir. Fundir un alimento mediante la aplicación de calor.

Desmenuzar. Deshacer o trocear algo en partes muy pequeñas.

Dorar. Cocinar los alimentos hasta que el exterior se vuelva de color dorado.

Empanar. Cubrir un alimento con huevo y pan rallado. A veces también se cubre con harina antes de ponerle el huevo.

Ecurrir. Poner un alimento en un colador o escurridor para quitarle el exceso de líquido.

Espolvorear. Distribuir por la superficie de una preparación o alimento una sustancia en polvo como la sal, la harina, el azúcar glas, etc.

Freír. Cocinar un alimento en aceite o mantequilla a alta temperatura.

Gratinar. Introducir un alimento, normalmente, en el horno hasta que el calor cree una capa tostada en la parte superior. Se suele hacer con queso rallado.

Hervir. Calentar un líquido hasta que llegue al proceso de ebullición.

Ligar una salsa. Mezclar varios ingredientes hasta que formen una mezcla homogénea. Su propósito es lograr una consistencia uniforme y un mejor aspecto.

Marinar. Dejar reposar un alimento en algún elemento líquido aromatizado en el frigorífico no más de 24 horas. Se suele hacer con las carnes o pescados con el fin de ponerlos más tiernos, suavizar los sabores fuertes o que estén más aromatizados.

Montar. Batir enérgicamente con un batidor de varillas un alimento hasta que aumente su volumen y mejore su consistencia. Se suelen montar las claras de huevo y la nata.

Picar. Cortar un alimento u otra cosa en trozos muy pequeños.

Rallar. Dividir un alimento en partes más pequeñas pasándolo por un rallador.

Rebozar. Cubrir el alimento con una mezcla hecha de harina y algún elemento líquido.

Recubrir. Forrar las paredes y el fondo de un molde con papel de hornear o mantequilla para que desmolde fácilmente.

Reducir. Disminuir la cantidad de líquido mediante la evaporación.

Salpimentar. Espolvorear un alimento con sal y pimienta molida.

Sellar. Dorar un alimento rápidamente por todos sus lados para que este conserve su jugo. Se suele hacer con la carne y el pescado.

Sofreír. Freír los alimentos con un poco de aceite a baja temperatura hasta que estén ligeramente dorados.

Tamizar. Pasar un ingrediente sólido a través de un tamiz o colador para eliminar los grumos. Se suele hacer en repostería con la harina.

Templar (o atemperar). Dejar reposar un alimento a temperatura ambiente hasta que esté templado.





TAPAS

Y

Aperitivos

AJOBLANCO

Junto con el gazpacho y el salmorejo, el ajoblanco es una de las sopas frías más famosas en Andalucía, sobre todo en Málaga.

INGREDIENTES

(Para 3-4 raciones)

750 ml de agua
100 g de almendras
crudas sin piel
100 g de migas
de pan blanco
70 ml de aceite
de oliva virgen extra
45 ml de vinagre
1 diente de ajo
1 cda de sal
Uvas o melón

PROCEDIMIENTO

- 1 Ponemos la miga de pan a remojar en unos 250 mililitros de agua.
- 2 En un vaso batidor, ponemos las almendras, el diente de ajo pelado y la sal. Lo batimos todo muy bien hasta obtener una pasta densa.
- 3 Añadimos la miga de pan remojada y volvemos a batir hasta que se integre.
- 4 Seguidamente, agregamos el vinagre y vamos añadiendo el aceite poco a poco mientras continuamos batiendo para que se emulsione bien.
- 5 Vertemos el agua restante y batimos por última vez hasta que todo esté bien integrado.
- 6 Probamos para rectificar la sal y el vinagre si fuese necesario.
- 7 Dejamos que se enfríe en el frigorífico durante un mínimo de 2 horas y ya lo tenemos listo para servir con unas uvas o con melón.

CONSEJOS

Para evitar que el ajo repita, os recomiendo quitarle el germen que se encuentra en el centro.

Si vuestra batidora no tiene suficiente potencia y quedan trozos de almendra muy grandes, se puede colar, antes de servirlo, con un colador o chino.

Si dispones de un robot de cocina te recomiendo que lo uses para hacer esta receta, ya que le da una finura que no suele conseguirse con la batidora.

SUGERENCIAS

También podemos añadirle más cantidad de agua y beberlo en vaso como se suele hacer con el gazpacho.

Si lo queréis más fresquito, se puede servir con hielo picado.





BOMBAS DE PATATA

picantes

¡Clásica tapa de muchos restaurantes españoles! Quedan crujientes por fuera y cremosas y sabrosas en su interior.

INGREDIENTES (Para 6 unidades)

500 g de patata
200 g de carne picada de ternera
30 g de mantequilla
½ cebolla
1 diente de ajo
3 cdas. de salsa de tomate frito
1 cda. de aceite de oliva virgen extra
1 cda. de pimentón picante
Una pizca de nuez moscada
Sal y pimienta molida, al gusto

Para el empanado

2 huevos
Pan rallado
Un poco de sal
Aceite para freír

CONSEJO

Personalmente me gusta complementarlas con un poco de ketchup en la base, mayonesa y cebollino picado, por encima.

PROCEDIMIENTO

- 1 Pelamos y cortamos las patatas en cubos medianos. Picamos finamente la cebolla y el diente de ajo.
- 2 Ponemos en una sartén a fuego medio-alto el aceite y cuando esté caliente, añadimos la cebolla, el diente de ajo y dejamos que todo se sofría hasta que comience a dorarse. Añadimos la carne picada y la vamos moviendo constantemente.
- 3 También agregamos sal al gusto, un poco de pimienta molida, el pimentón picante y la salsa de tomate frito. Lo mezclamos todo muy bien y dejamos que se cocine hasta que nos quede un sofrito espeso. Apartamos del fuego y reservamos.
- 4 Ponemos las patatas troceadas en una olla a fuego medio-alto y las cubrimos con agua. Una vez que el agua comience a hervir, añadimos 1 cucharadita de sal, tapamos la olla y dejamos que las patatas se cuezan.
- 5 Cuando las patatas estén tiernas, las escurrimos y dejamos que se templen unos minutitos. Pasamos las patatas cocidas a un recipiente y las chafamos con ayuda de un tenedor o chafador.
- 6 Añadimos la mantequilla, la nuez moscada, una pizca de pimienta molida y lo mezclamos todo muy bien. Probamos si la mezcla está lista cogiendo un poco de puré de patata y dándole forma de bolita; si no se agrieta la tenemos lista, si se agrieta debemos añadirle un poco más de mantequilla.
- 7 Cogemos 1/6 de puré de patatas, le damos forma de bolita, con un dedo le hacemos un hueco en el centro y ese hueco lo rellenamos con el sofrito de carne. Cerramos el hueco con un poco más de puré de patata y le volvemos a dar forma de bola. Hacemos lo mismo con el resto.
- 8 Pasamos cada bola primero por huevo batido con sal y después por pan rallado. Repetimos el proceso para que queden más crujientes.
- 9 Las freímos en un cazo a fuego medio-alto con abundante aceite hasta que estén doradas y las sacamos a un plato con una servilleta.



CROQUETAS

de chicharrones

Los chicharrones son el aperitivo más típico de Chiclana, así que en honor a mi tierra he preparado estas croquetas.

INGREDIENTES

(Para 24 unidades)

500 ml de leche
250 g de tocino de papada ibérica picada
70 g de harina de trigo
4 dientes de ajo
1 cdta de orégano seco
1 cdta de pimentón dulce
1 cdta de sal
Aceite para freir

Para el empanado
250 g de pan rallado
3 huevos
Sal

PROCEDIMIENTO

- 1 Machacamos los dientes de ajo, con piel, dándoles un golpe.
- 2 Ponemos una sartén a fuego medio-alto y, cuando esté caliente, añadimos la papada picada, los dientes de ajo, el orégano y media cucharadita de sal.
- 3 Dejamos que se haga moviéndolo todo de vez en cuando hasta que la manteca de la papada se haya derretido y los trocitos estén crujientes y doraditos.
- 4 Apartamos la sartén del fuego, quitamos los dientes de ajo y añadimos el pimentón dulce. Mezclamos muy bien y retiramos toda la manteca derretida, dejando los trocitos de papada en la sartén.
- 5 Volvemos a poner la sartén a fuego medio, y añadimos 70 mililitros de la manteca derretida.
- 6 Añadimos la harina de trigo y lo mezclamos todo muy bien con ayuda de un batidor de varillas hasta que no queden grumos de harina. Dejamos que la harina se tueste ligeramente durante unos 2 minutos, moviéndola constantemente con el batidor.
- 7 Apartamos la sartén del fuego y agregamos la leche templada, la media cucharadita de sal restante y lo mezclamos todo muy bien con el batidor.
- 8 Volvemos a poner la sartén a fuego medio y dejamos que la bechamel espese moviéndola con las varillas constantemente, hasta que notemos que la mezcla se despegue un poco de las paredes de la sartén.
- 9 Untamos un molde de unos 20 × 15 centímetros con un poco de aceite y vertemos la mezcla de las croquetas en él. La extendemos bien y la cubrimos con un plástico film de manera que esté en contacto con la mezcla.
- 10 Dejamos que se enfríe en el frigorífico durante un mínimo de 2 horas.

CROQUETAS *de chicharrones*

CONSEJOS

En el caso de poder comprar chicharrones, para hacer estas croquetas solo tendrás que hacer una bechamel con 70 gramos de manteca de cerdo o aceite, 70 gramos de harina de trigo, 500 mililitros de leche y 250 gramos de chicharrones triturados.

*Puedes saber cómo hacer los chicharrones de manera casera siguiendo la receta de la pág. 22 de nuestro primer libro *Cocina con Carmen: Sabores de mi Andalucía*.*

- 11 Pasado el tiempo, desmoldamos la mezcla dándole la vuelta sobre una tabla para cortar y, con ayuda de un cuchillo, la dividimos en unas 24 porciones. Con las manos, le damos forma ovalada a cada una de las porciones.
- 12 Para empanarlas las pasamos por los huevos batidos con un poco de sal, después por pan rallado y volvemos a repetir el empanado pasándolas de nuevo por huevo batido y pan rallado.
- 13 Freimos las croquetas en una sartén con abundante aceite a fuego medio-alto hasta que estén doraditas. Las sacamos a un plato con una servilleta para que absorba el exceso de aceite y ya estarían listas.

SUGERENCIA

También podemos usar panceta en lugar de papada ibérica, pero en ese caso tendremos que añadir manteca de cerdo ya que la panceta no tiene tanta grasa.

