FERNANDO CANALES

Recetas por 5 €

La buena cocina al mejor precio



Planeta

CANAL COCINA
La comida nos une

Índice

Portada

Introducción

ENTRANTES
- Morteruelo de pollo con manteca de Oporto
- Ensalada de patata y costilla con crema de yogur y romero
- Empanadillas de falso txangurro con pulpo
- Ensalada tunecina con menta
- Ensaladilla rusa de remolacha y pollo
- Tortilla de pisos del mar con bechamel de holandesa
- Bastones de tofu con sésamo, pepino y wakame
- Torta de patata menorquina
- Ensalada de tomate de lata al estilo murciano con albahaca

PRIMEROS
- Crema de batata con costrones de pan y tomillo
- Arroz con plátano al estilo Cuba
- Caviar de berenjena
- Vichyssoise de cebolla
- Sopa de ajo al horno con berza
- Wok de calabaza con bacalao encurtido
- Paella de macarrones con chorizo criollo
- Falafel de lentejas sobre ensalada de crudités
- Zurrukutuna de chorizo (Sopa de ajo y pimentón)
- Ensalada de alubia blanca con falsa brandada de bacalao
- Patatas a la importancia
- Caldo dashi mediterráneo
- Arroz francés de alcachofas y beicon

- Cuscús de verdura con conejo y pimiento
- Arroz cremoso de morcilla y piquillo
- Crema fría de aguacate con leche y dados de queso azul y orégano
- Canelones de cocido de garbanzos
- Minestrone mini-price
- Crema de zanahoria con gelée de naranja y comino
- Timbal de arroz con huevos fritos de codorniz

SEGUNDOS

- Pizza de mejillones con piperrada de sobrasada
- Conejo con ajoarriero un poco picante
- Sushi con alga de la huerta
- Marmita de sardinas con lacón y espárragos
- Pimientos rellenos de jijas
- Terrina de manitas de cerdo con aceitunas negras y tomate provenzal
- Abadejo fresco y pilpil de girasol
- Pie de riñones de cerdo estilo Medina del Campo

DE FIESTA

- Caldo de alitas de gallina con Jerez y picadillo
- Paté de higadillos, sésamo y pasta filo
- Txangurro de mejillones y zamburiñas
- Menestra de conejo pero con sabor a cordero
- Risotto de codorniz con tocino y pulpo
- Rosbif de pavo con guacamole
- Pollo con cava y uvas finas
- Salmón relleno de calabacín y anchoas

POSTRES

- Biscuit de turrón
- Tostada de arroz con leche y cardamomo
- Profiteroles de crema de caramelos de eucalipto
- Crêpes de leche condensada cocida
- Bizcocho genovés de manteca y pistacho
- Pizza calzone dulce de fresas y azúcar moreno

Suflé sin servidumbre
Mantecado de nueces
Pudin de pan y almendras

AGRADECIMIENTOS

Créditos

Te damos las gracias por adquirir este EBOOK

Visita **Planetadelibros.com** y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

---

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Próximos lanzamientos
Clubs de lectura con autores
Concursos y promociones
Áreas temáticas
Presentaciones de libros
Noticias destacadas

PlanetadeLibros.com

Comparte tu opinión en la ficha del libro y en nuestras redes sociales:

Explora **Descubre** **Comparte**


"Para los que cocinan con frecuencia y lo hacen entregando su atención, su amor al plato, pues la cocina con amor es la única buena cocina que existe."


"Cocinar es aquello que nos hace relacionarnos con los demás, proyectando la sensibilidad que a veces la vida nos roba."
ALUBIA PINTA
2,60
€/Kg
NUEVO
NUEVO


JALEA
REAL
FRESCA
CONVENCIONAL
Y
ECOLOGICA
MIEL
CREMA
ECOLOGICA
BREZO
EUCALIPTO
CASTAÑO
BIZKAIKO
VERMUTA
VERMUT
DE BIZKAIA

La cocina se mimetiza inevitablemente con su entorno, y eso incluye las nuevas tecnologías, que, para bien o para mal, nos hacen vivir de una forma un poco diferente. Evolucionamos. Y eso se traduce en una vida más dinámica, menos formal, encorsetada y ordenada, más eléctrica. Encontrar en ella momentos de pausa, de atención (que no es otra cosa que amor), nos ayuda a disfrutarla mejor.

Resulta paradójico que, aunque nunca antes en la historia de la humanidad se haya comido mejor y más barato, tampoco nunca nos hemos alimentado peor en relación a nuestras posibilidades.

En *Recetas por 5 €* te propongo platos elaborados con productos muy accesibles y técnicas y utensilios actuales para obtener la mayor eficiencia económica, energética y nutritiva. La tecnología al servicio de la buena mesa.

Propuestas de ensueño que te parecerá imposible que sean tan asequibles, tan rápidas y tan ricas. He exprimido todo mi ingenio para ofrecerte un recital de ideas que podrás combinar de diferentes formas para obtener resultados ilimitados.

Te invito a hacer una pausa para amar la cocina sin renunciar a tu vida dinámica. A disfrutar y compartir con tu familia y amigos estas recetas que te harán, sin duda, mejor cocinero.

Fernando Canales


Entrantes

Morteruelo de pollo con manteca de Oporto

INGREDIENTES

- 2 muslos de pollo asados
- 70 g de manteca de cerdo
- 200 ml de Oporto
- 1 cucharadita de 5 especias
- clavo
- sal
- pan de molde
- frutos rojos (grosellas, frambuesas y arándanos)

PASOS A SEGUIR

En primer lugar, calentamos el pollo en el microondas durante 30 segundos para desmigarlo más fácilmente. Sacamos tiras muy finas.

Por otro lado, en una cazuela echamos el Oporto y dejamos que reduzca. Cuando el alcohol se haya evaporado, añadimos la manteca y dejamos que se funda con el pollo desmigado, el clavo y las especias. Cocinamos durante 2-3 minutos.

Pasado este tiempo, echamos la mezcla en unos ramequines y lo metemos en el congelador durante 2 horas.

Por último, en una sartén al fuego, ponemos a tostar las rebanadas de pan de molde.

Emplatamos los ramequines y decoramos con frutos rojos.

Cortamos el pan en triangulitos para mojar el morteruelo.

Servimos.

NOTA

Para este plato sirve cualquier molde que tenga una superficie muy lisa.



Ensalada de patata y costilla con crema de yogur y romero

INGREDIENTES

- 500 g de patata para cocer
- 200 g de costilla
- 2 yogures naturales
- 2 ramas de romero
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen
- sal

PASOS A SEGUIR

En primer lugar, cocemos las costillas en una olla durante 40 minutos.

Seguidamente, pelamos las patatas, las cortamos en cuadrados pequeños y las cocemos en una olla a presión con agua, sal y una cucharada de aceite de oliva.

Cuando las costillas estén listas, separamos los huesos y las cortamos en trozos muy pequeños.

A continuación mezclamos el yogur con el romero picado, una pizca de sal y el aceite. Emulsionamos.

En un bol, mezclamos la patata y la carne con el yogur.

Emplatamos, decoramos con una rama de romero y servimos

NOTA

A la hora de emulsionar el yogur con el aceite, es importante que ambos estén a la misma temparatura.



Empanadillas de falso *txangurro* con pulpo

INGREDIENTES

- 1 pata de pulpo cocida de unos 60 g
- 2 zanahorias grandes
- 2 puerros
- 2 barras de surimi
- 2 tomates muy maduros
- 1 paquete de obleas de empanadilla
- 1 vaso de vino blanco
- sal
- aceite de oliva
- 10 aceitunas negras
- 1 cucharadita de harina

PASOS A SEGUIR

En primer lugar, picamos las verduras y las pochamos en una sartén con un chorrito de aceite.

Cuando esté todo bien pochado, añadimos el pulpo y el surimi picados. Agregamos la harina, el vino blanco y cocinamos durante 5 minutos.

Pasado este tiempo, salamos, disponemos todo en un bol y dejamos enfriar.

Mientras tanto, preparamos el polvo de aceituna. Para ello, introducimos las aceitunas en el microondas en la opción de descongelar durante 10 minutos. A continuación, las trituramos y reservamos el polvo resultante.

Una vez que el relleno de las empanadillas esté bien frío, vamos colocando un poco de la mezcla sobre las obleas y las cerramos con ayuda de un tenedor.

Las freímos en abundante aceite y después las escurrimos sobre papel de cocina.

Emplatamos las empanadillas, las decoramos con el polvo de aceitunas y servimos.

NOTA

Se puede utilizar masa sin rellenar para comprobar la temperatura del aceite.



Ensalada tunecina con menta

INGREDIENTES

- 250 g de tomate
- 100 g de pimiento morrón
- 50 g de pimiento picante
- 1 cebolleta
- 100 g de atún
- 1 pepino
- 2 huevos cocidos
- 100 g de aceitunas
- 50 g de alcaparras
- 1 manojo de menta
- aceite de oliva
- vinagre
- sal

PASOS A SEGUIR

En primer lugar, pelamos el pepino, le retiramos las pepitas y lo troceamos.

Por otro lado, pelamos los tomates y los picamos en daditos al igual que los pimientos y la cebolleta.

Mezclamos con el pepino y dejamos enfriar en la nevera.

Cuando esté todo bien frío, aliñamos con aceite y vinagre y salamos. Removemos.

Emplatamos la ensalada y la decoramos con el atún, la menta picada, las alcaparras, las aceitunas y el huevo cortado en rodajas.

Servimos.

NOTA

Si no tenemos tiempo de que enfríe en la nevera, es recomendable cortar las verduras mientras estén frías.



Ensaladilla rusa de remolacha y pollo

INGREDIENTES

- 2 remolachas cocidas al vacío
- 50 g de pollo cocido
- 2 cucharadas de mahonesa
- pimienta negra molida
- sal
- 1 cucharadita de vinagre
- 2 hojas de lechuga
- 1 huevo cocido

PASOS A SEGUIR

En primer lugar, retiramos el troncho de la lechuga y picamos las hojas en juliana muy fina.

Por otro lado, envolvemos la remolacha con tres capas de papel de cocina para intentar que manche lo menos posible. Cuando el papel se haya teñido por completo, lo retiramos y cortamos la remolacha en dados.

Mezclamos en un bol el pollo desmigado, la remolacha, la mitad de la lechuga y medio huevo rallado. Añadimos la mahonesa, el vinagre, salpimentamos y removemos todo bien.

Emplatamos la ensaladilla, decoramos con el resto de la lechuga y el huevo rallado y servimos.

NOTA

Para darle más viveza al plato, el huevo debe rallarse en el momento de servir.



Tortilla de pisos del mar con bechamel de holandesa

INGREDIENTES

- 6 huevos
- 200 g de patata
- 100 g de cebolla
- 4 langostinos cocidos congelados
- 50 g de merluza
- 50 g de calamar congelado
- 50 g de salmón
- 50 ml de aceite

Para hacer la bechamel

- 500 ml de leche
- 40 g de harina
- 100 g de mantequilla
- 2 yemas
- sal
- pimienta negra molida

PASOS A SEGUIR

En primer lugar, ponemos a hervir la leche con una pizca de sal y otra de pimienta.

Por otro lado, montamos, en un cazo al fuego, las yemas con un poquito de agua y añadimos la mantequilla hasta que esté bien derretida. Entonces, incorporamos la harina.

Cuando la leche empiece a hervir añadimos de golpe la mezcla anterior. Removemos y bajamos el fuego para que se cocine lentamente hasta obtener una textura de bechamel.

Seguidamente, picamos las patatas y las cebollas y las freímos como si fuéramos a hacer una tortilla de patata tradicional.

Dividimos las patatas con la cebolla en cuatro cuencos diferentes y añadimos a cada uno un huevo y medio batido aproximadamente.

A continuación, picamos muy finos los langostinos, el salmón, la merluza y el calamar.

Colocamos cada pescado en uno de los cuencos y una a una vamos cuajando las tortillas de manera tradicional.

Cuando tengamos hechas todas las tortillas, las emplatamos disponiendo unas sobre otras.

Napamos con la bechamel y servimos.

NOTA

Si se vierte la bechamel cuando está templada, esta se conserva más tiempo suspendida y la tortilla queda mejor tapada.



Bastones de tofu con sésamo, pepino y *wakame*

INGREDIENTES

- 1 pepino
- 1 cucharadita de pasta de miso
- tofu blanco
- 1 paquete de alga *wakame*
- semillas de sésamo
- salsa de soja
- vinagre
- sal gorda

PASOS A SEGUIR

En primer lugar, ponemos la pasta de miso en un bol y lo metemos en el microondas durante 1 minuto.

Mientras tanto, acanalamos el pepino y lo cortamos en rodajas finas. Lo reservamos en una bandeja con sal gorda durante 30 minutos para que pierda su amargor.

Cuando la pasta de miso esté caliente, le añadimos un chorrito de vinagre, otro de soja y lo mezclamos. Agregamos un chorrito de agua y removemos.

A continuación, cortamos el tofu en bastoncitos y los metemos en la mezcla de la pasta de miso. Procuramos que se impregnen bien y dejamos marinar durante 30 minutos.

Emplatamos en boles. Ponemos un trozo de tofu, unas rodajas de pepino encima y terminamos con un puñado de alga *wakame*. Espolvoreamos con semillas de sésamo y regamos con un poco de la salsa de miso que nos ha quedado.

Servimos.

NOTA

La sal debe reposar en el pepino a temperatura ambiente, nunca fría.



Torta de patata menorquina

INGREDIENTES

- 100 g de patata
- 50 g de almendra triturada
- 2 yemas de huevo
- 1 clara de huevo
- 35 g de miel

Para decorar:

- Canela
- Azúcar

PASOS A SEGUIR

En primer lugar, cocemos las patatas hasta que estén blanditas.

Precalentamos el horno a 150 ºC.

Por otro lado, mezclamos en el vaso de la batidora la patata pelada, las yemas, la clara y la almendra y mezclamos hasta conseguir una masa compacta. Terminamos poniendo la miel y removemos.

Con la masa resultante vamos formando unas minitortas sobre una fuente con papel sulfurizado. Horneamos a 150 ºC durante 15 minutos.

Pasado este tiempo, las sacamos del horno, las ponemos a enfriar sobre una superficie y cuando estén frías las espolvoreamos con una mezcla de canela y azúcar.

NOTA

La patata cocida con piel aporta sabores más agradables que pelada.



Ensalada de tomate de lata al estilo murciano con albahaca

INGREDIENTES

- 2 latas de tomate de 1 kg
- 2 patatas cocidas
- 2 huevos cocidos
- albahaca fresca
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra
- 4 cucharadas de mahonesa
- 1 nuez
- 1 cucharada de azúcar
- sal

PASOS A SEGUIR

En primer lugar, escurrimos los tomates y reservamos por un lado el agua y por otro los tomates.

Ponemos en un cazo el agua de los tomates con el azúcar y dejamos que reduzca.

Cuando haya reducido, la mezclamos en el vaso de la batidora con la mahonesa y unas hojitas de albahaca.

A continuación, pelamos los huevos duros. Cortamos las patatas, los huevos y los tomates en rodajas.

Emplatamos disponiendo en una fuente las patatas, los tomates y los huevos. Napamos con la salsa, decoramos con la nuez rallada y servimos.

NOTA

Al elegir la albahaca, descartar los tallos y utilizar solo las hojas, pues amargan.




Primeros

Crema de batata con costrones de pan y tomillo

INGREDIENTES

- 400 g de batata cocida
- 100 g de guisantes frescos
- 40 g de espinacas
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 4 anchoas de lata
- 4 rebanadas de pan de molde
- tomillo
- 100 ml de mahonesa

PASOS A SEGUIR

En primer lugar, cocemos los guisantes en agua con un poco de sal durante 20 minutos. Pasado el tiempo, los reservamos con su agua.

Por otro lado, freímos durante un minuto en una sartén las espinacas con una cucharada de aceite.

Seguidamente, trituramos las anchoas, la batata pelada, los guisantes cocidos y las espinacas. Vamos añadiendo el agua de los guisantes poco a poco, hasta que nos quede una crema ligera.

Tostamos el pan de molde por los dos lados, lo impregnamos de una capa de mahonesa y lo espolvoreamos con tomillo.

Emplatamos disponiendo la crema en el fondo del plato y terminamos con el pan cortado en dados.

Servimos.

NOTA

Al cocer los guisantes, hacerlo con la cazuela destapada, pues así los guisantes conservan mejor su color.



Arroz con plátano al estilo Cuba

INGREDIENTES

- 400 g de arroz bomba
- 1 tomate maduro pequeño
- 1 plátano
- 4 huevos
- 1 diente de ajo
- ½ cebolla
- sal
- aceite de girasol

PASOS A SEGUIR

En primer lugar, ponemos agua con sal a hervir, añadimos el ajo, incorporamos el arroz y cocemos durante 10 minutos. Pasado este tiempo, escurrimos y reservamos.

Por otro lado, separamos las yemas de las claras.

En una cazuela con aceite rehogamos la cebolla picada junto con el tomate pelado y cortado en trozos pequeños. Cuando todo empiece a estar dorado, agregamos el plátano troceado.

Seguidamente, añadimos el arroz, incorporamos un vaso de agua y cocinamos durante 8 minutos.

Pasado este tiempo, añadimos las yemas de huevo, retiramos del fuego, removemos hasta que quede bien cremoso y salpimentamos.

A continuación, en un bol, disponemos las claras con una pizca de sal y hacemos una tortilla en una sartén con un chorrito de aceite. Cuando esté lista, la picamos en trozos muy pequeños.

Emplatamos el arroz y decoramos con la tortilla picada.

Servimos.

NOTA

El plátano se corta mucho mejor si lo dejamos pelado en la nevera durante 15 minutos.



Caviar de berenjena

INGREDIENTES

- 1 kg de berenjenas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 40 g de crema de sésamo
- 1 diente de ajo
- 1 limón
- 1 pizca de comino molido
- sal
- pimienta

PASOS A SEGUIR

Precalentamos el horno a 200 ºC.

En primer lugar, cortamos la berenjena por la mitad, le hacemos unos cortes y la asamos en el horno con un poco de sal y aceite de oliva, durante 20 minutos a 200 ºC.

Pasado este tiempo, sacamos la carne de la berenjena y la picamos muy finamente.

Mezclamos la berenjena con el ajo picado y el sésamo hasta conseguir una pasta. Salpimentamos y agregamos el zumo de limón y el comino. Removemos.

Emplatamos la mezcla y servimos.

NOTA

La carne de la berenjena se retira con más facilidad con la ayuda de una cuchara.



Vichyssoise de cebolla

INGREDIENTES

- 100 g de mantequilla
- 1 cucharada de aceite de oliva
- pimienta blanca molida
- 300 g de patata
- 300 g de cebolla
- 50 ml de nata
- sal

PASOS A SEGUIR

En primer lugar, pelamos y lavamos la patata y la cortamos en trozos pequeños, tipo cachelo.

A continuación, cortamos la cebolla en trozos pequeños.

En una cazuela, dejamos que se funda la mantequilla con el aceite y, entonces, rehogamos la cebolla con la patata y una pizca de sal.

Echamos agua hasta cubrir y cocinamos, tapado, durante 20 minutos.

Pasado este tiempo, trituramos en el vaso de la batidora. Dejamos reposar a temperatura ambiente y mezclamos con la nata y la pimienta.

Emplatamos la *vichyssoise* y servimos.

NOTA

Si tenemos prisa, podemos enfriar la mezcla vertiéndola en un recipiente que hayamos guardado en el congelador previamente durante 15 minutos.



Sopa de ajo al horno con berza

INGREDIENTES

- 4 dientes de ajo
- 20 ml de aceite de oliva
- 100 g de pan seco
- 200 g de berza
- vinagre
- 2 huevos
- agua
- 1 pastilla de caldo de verduras concentrado

PASOS A SEGUIR

Para empezar, cortamos la berza muy fina. En un cazo, echamos agua, sal y un chorrito de vinagre, añadimos la berza y la blanqueamos durante 4-5 minutos.

Precalentamos el horno a 200 ºC.

A continuación, desmenuzamos el pan duro y lo ponemos en la base de una fuente apta para horno. Reservamos.

Después, pelamos y aplastamos los ajos y los sofreímos en una sartén con un buen chorro de aceite de oliva.

Cuando se doren, los echamos, junto con el aceite, sobre el pan desmenuzado y la berza blanqueada.

Cubrimos la bandeja con agua, espolvoreamos la pastilla de caldo de verduras y horneamos a 200 ºC durante 1 hora.

Pasado este tiempo, añadimos los huevos batidos y lo volvemos a meter en el horno durante 5 minutos más.

Presentamos en la misma fuente y servimos.

NOTA

Podemos evitar tener que blanquear la berza lavándola con agua muy caliente.



Wok de calabaza con bacalao encurtido

INGREDIENTES

- 300 g de calabaza
- 60 g de bacalao fresco
- sal marina
- 20 ml aceite de girasol
- 100 g de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 rama de apio
- anís estrellado
- 1 pizca de glutamato monosódico

PASOS A SEGUIR

En primer lugar, enterramos el bacalao en sal marina durante 1 hora para que quede encurtido.

Pasado este tiempo, lavamos el bacalao, lo secamos y lo cortamos en cuadraditos dejando la piel. Reservamos.

Por otro lado, cortamos la calabaza en trozos regulares y la ponemos a blanquear en una cazuela con agua y sal durante 4 minutos. Reservamos.

Aparte, troceamos la cebolla, el apio y el ajo en trozos muy pequeños.

Ponemos el *wok* a máxima potencia y doramos el bacalao durante 10 segundos. Lo retiramos.

En el mismo aceite, salteamos las verduras hasta que estén tiernas. Añadimos el glutamato, el anís y el bacalao y lo trabajamos con cuidado un minuto.

Emplatamos en cuencos poniendo el bacalao por encima.

Servimos.

NOTA

Si no tenemos glutamato, podemos utilizar una mezcla de sal y azúcar en las mismas proporciones.



Paella de macarrones con chorizo criollo

INGREDIENTES

- 400 g de macarrones pluma
- sal
- 100 g de chorizo criollo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 4 champiñones
- 3 tomates muy maduros
- 1 pastilla de caldo de ave
- agua
- 1 vaso de vino blanco

PASOS A SEGUIR

En primer lugar, en una paellera amplia rehogamos el ajo, los champiñones y el chorizo criollo, todo cortado en trozos muy pequeños.

Añadimos los tomates pelados y cortados y cocinamos durante cinco minutos.

A continuación, incorporamos los macarrones y los rehogamos durante dos minutos. Añadimos el vaso de vino blanco y dejamos que reduzca durante 2 minutos.

Después, cubrimos con agua, incorporamos la pastilla de caldo de ave y cocinamos durante 10 minutos, hasta que el macarrón esté blando y el agua evaporada.

Pasado este tiempo, cubrimos con papel de aluminio y dejamos reposar durante 6 minutos.

Emplatamos y servimos.

NOTA

A la hora de reposar, también se puede cubrir con papel de periódico.



Falafel de lentejas sobre ensalada de *crudités*

INGREDIENTES

Para el falafel

- 300 g de lentejas cocidas
- 100 g de lentejas hidratadas crudas
- 2 cucharadas de pasta de sésamo
- sal
- 15 g de mantequilla
- 1 chorrito de zumo de limón
- 1 ramillete de menta
- sal
- aceite de girasol
- 1 chorrito de aceite de oliva

Para las *crudités*

- 2 pencas de acelga crudas
- 1 zanahoria
- 1 rama de apio
- ¼ de manzana

PASOS A SEGUIR

En primer lugar, con ayuda de una mandolina, rallamos la zanahoria, el apio, las pencas y la manzana pelada. Reservamos en un bol con agua y hielo.

A continuación, en un robot de cocina, trituramos las lentejas junto a la mantequilla y la pasta de sésamo. Salamos y mezclamos hasta conseguir una pasta homogénea.

Incorporamos la menta, unas gotas de zumo de limón y seguimos triturando.

Dejamos que la mezcla repose en la nevera hasta que esté bien fría.

Después, con ayuda de dos cucharas, vamos dando forma a los falafel y los freímos en aceite de girasol bien caliente.

Escurrimos en papel de cocina para eliminar el exceso de grasa.

Finalmente, emplatamos los falafel sobre las *crudités* bien escurridas. Sazonamos, regamos con un chorrito de aceite de oliva y servimos.

NOTA

Añadir un chorro de limón al agua de las *crudités* las hace más refrescantes.



Zurrukutuna de chorizo (Sopa de ajo y pimentón)

INGREDIENTES

- 200 g de pan de hogaza
- 1 diente de ajo
- 1 cabeza de merluza limpia
- 80 g de chorizo
- sal
- 4 huevos
- 1 cucharada de pimentón dulce
- aceite de oliva
- agua
- 1 ramillete de perejil

PASOS A SEGUIR

En primer lugar, aplastamos los ajos y los rehogamos con piel en una cazuela con un buen chorro de aceite de oliva.

Cortamos el pan en rebanadas finas y lo incorporamos a la cazuela junto al chorizo troceado. Añadimos el pimentón, una pizca de sal y cubrimos con agua.

Incorporamos la cabeza de merluza y dejamos hervir una hora a fuego lento.

Pasado este tiempo, ponemos el guiso en una cazuela de barro y precalentamos el horno en función *grill*.

Cascamos los 4 huevos sobre la sopa, los salamos ligeramente y cocinamos todo en el horno durante 2 minutos.

Finalmente, espolvoreamos un poco más de pimentón y el perejil bien picadito y presentamos la *zurrukutuna* en la misma cazuela de barro.

NOTA

Esta sopa con pimentón picante es muy interesante y está llena de tradición.



Ensalada de alubia blanca con falsa brandada de bacalao

INGREDIENTES

- 300 g de alubias blancas

de bote

- 1 zanahoria

- sal

- 20 ml de aceite de oliva virgen

- 100 g de bacalao desmigado salado

- 100 g de patata cocida con piel

- 350 ml de leche

- 1 manojo de perejil

PASOS A SEGUIR

En primer lugar, desalamos el bacalao. Para ello, ponemos el pescado en un bol con agua tibia y lo mantenemos ahí durante una hora. Después, cambiamos el agua y lo dejamos durante una hora más.

Por otro lado, pelamos la zanahoria y la cocemos en una olla con una pizca de sal hasta que esté blandita.

Pelamos las patatas cocidas y las cortamos en daditos al igual que la zanahoria.

En un bol, mezclamos la zanahoria, las alubias bien escurridas y la mitad de las patatas.

A continuación, disponemos en el vaso de la batidora el resto de las patatas, el bacalao escurrido, la leche y el perejil. Añadimos un chorro de aceite y una pizca de sal y trituramos hasta conseguir una crema.

Emplatamos la ensalada, napamos con la falsa brandada y servimos.

NOTA

Esta receta queda igual de bien con leche sin lactosa.



Patatas a la importancia

INGREDIENTES

- 2 patatas medianas
- 500 ml de aceite de oliva
- 1 vaso de Jerez
- 2 huevos
- agua
- 1 cucharada de harina
- 1 pastilla de caldo de carne
- 1 huevo cocido
- 100 g de queso para rallar
- sal
- *xantana* (opcional)

PASOS A SEGUIR

En primer lugar, pelamos y cortamos las patatas en rodajas y las pasamos por harina y huevo batido.

A continuación, las freímos en abundante aceite de oliva. Cuando estén doradas, las retiramos y escurrimos en papel absorbente.

Por otro lado, ponemos el Jerez en un cazo al fuego y añadimos las patatas. Cubrimos con agua, agregamos la pastilla de caldo desmigada y una cucharada de harina. Cocinamos durante 20 minutos.

Pasado este tiempo, rectificamos de sal y, si fuese necesario, espesamos el guiso con un poco de *xantana*.

Emplatamos y rallamos por encima el huevo y el queso.

Servimos.

NOTA

Para que las patatas absorban bien la harina, debemos enharinarlas recién cortadas.



Caldo *dashi* mediterráneo

INGREDIENTES

- 10 g de alga *kombu*
- 5 g de *katsoubushi* (atún seco)
- 1 l de agua
- 3 mejillones
- 1 alita de pollo
- 1 verde de puerro
- 30 g de tapioca
- sal

PASOS A SEGUIR

En primer lugar, cocemos en una olla a presión el puerro, los mejillones y el pollo durante 20 minutos.

A continuación retiramos el puerro y picamos los mejillones y el pollo.

En el caldo obtenido, infusionamos el alga *kombu* y el *katsoubushi* durante dos minutos.

Pasado este tiempo, colamos el caldo y cocemos en él la tapioca durante 15 minutos. Una vez listo, lo salamos.

Emplatamos disponiendo en el fondo de un bol un poco del picado de mejillones y pollo y añadimos el caldo.

Servimos.

NOTA

Guardar el caldo que nos sobra en la cubierta de hielos del congelador nos permite conservarlo ya racionado.



Arroz francés de alcachofas y beicon

INGREDIENTES

- 400 g de arroz bomba
- 3 alcachofas
- 100 g de beicon ahumado
- estragón
- 100 ml de aceite de oliva

Para el alioli

- 1 diente de ajo
- 200 ml de aceite de oliva virgen
- 1 limón
- 1 anchoa en salazón
- 1 huevo
- unos granos de pimienta blanca
- sal

PASOS A SEGUIR

Empezamos limpiando las alcachofas. Reservamos los corazones y cocemos las hojas en una cazuela aparte.

Mientras, en una paellera con un chorrito de aceite, sofreímos el beicon y los corazones de alcachofa picados.

Por otro lado, hacemos el alioli. Para ello, disponemos en el vaso de la batidora un huevo, un ajo pelado y una anchoa. Salpimentamos, batimos y emulsionamos con aceite de oliva y un chorrito de limón.

Precalentamos el horno a 200 ºC.

Cuando el beicon y la alcachofa empiecen a dorarse, incorporamos el arroz, cubrimos con el caldo de las hojas de alcachofas colado y cocinamos durante 10 minutos.

Pasado este tiempo, añadimos las hojas de estragón troceadas y horneamos 5 minutos más.

Cuando el arroz esté listo, lo retiramos del horno y lo dejamos reposar unos minutos.

Acompañamos con el alioli y servimos.

NOTA

La primera vez que comí este arroz en Francia casi me muero de la emoción. Es buenísimo.



Cuscús de verdura con conejo y pimiento

INGREDIENTES

- 300 g de cuscús
- 300 ml de agua
- 2 paletillas de conejo
- sal
- laurel
- 50 ml de aceite de girasol
- 50 g de pimiento rojo
- 50 g de pimiento verde
- 50 g de cebolla
- 50 g de zanahoria

PASOS A SEGUIR

En primer lugar, ponemos el aceite de girasol, la rama de laurel y las paletillas en una cazuela un poco honda. Confitamos durante 20 minutos.

Pasado este tiempo, dejamos reposar y desmigamos las paletillas de conejo. Reservamos el aceite.

Por otra parte, en una cazuela con agua y sal, cocemos la zanahoria troceada y torneada, los pimientos cortados en bastoncitos y la

cebolla picada durante 15 minutos. Colamos y reservamos por un lado el caldo y por otro las verduras.

En una cazuela al fuego, echamos el caldo de verduras y añadimos 50 ml del aceite en el que hemos confitado el conejo. Cuando empiece a hervir, incorporamos el cuscús, tapamos y apagamos el fuego.

Esperamos a que se cocine con el vapor durante 10 minutos.

Una vez que el cuscús esté listo, lo disponemos en una fuente, lo removemos ligeramente y lo colocamos en forma de montañita.

Colocamos las verduras alrededor y terminamos con el conejo en el centro. Servimos.

NOTA

El tomillo es una gran alternativa al laurel.



Arroz cremoso de morcilla y piquillo

INGREDIENTES

- 300 g de arroz
- 120 g de morcilla de arroz
- sal
- 1 lata pequeña de pimientos del piquillo
- aceite de oliva
- 40 ml de leche
- 1 huevo

Para la galleta

- 20 g de harina
- 1 clara de huevo
- 20 g de puré de piquillo

PASOS A SEGUIR

Precalentamos el horno a 180 ºC.

En primer lugar, preparamos el puré de piquillo. En una fuente para horno, echamos la lata de pimientos, una pizca de sal y un chorrito de aceite. Asamos en el horno durante 40 minutos a 180 ºC.

Cuando los pimientos se hayan asado, los trituramos en el vaso de la batidora con un chorrito de agua hasta que nos quede un puré

cremoso.

Por otro lado, ponemos 300 ml de agua en un cazo al fuego junto con la morcilla y el arroz. Cuando comience a hervir y la morcilla se deshaga, cocinamos durante 18 minutos.

Pasado el tiempo del arroz, le añadimos la leche y la mitad del puré de piquillo que hemos preparado. Mezclamos.

A continuación, preparamos la masa de la galleta. Para ello, mezclamos en un bol la harina, la clara de huevo y la otra mitad del puré de piquillo.

En una bandeja antiadherente, ponemos pegotes de la masa y los extendemos para darles forma de galleta. Horneamos a 180 ºC durante 5-10 minutos.

Emplatamos el arroz cremoso y terminamos con la galleta de piquillo.

Decoramos con un trocito de pimiento del piquillo y servimos.

NOTA

Si los pimientos del piquillo son frescos, solo necesitan 20 minutos de horno.



Crema fría de aguacate con leche y dados de queso azul y orégano

INGREDIENTES

- 30 g de queso azul
- orégano
- 2 aguacates
- 100 ml de leche entera
- 1 tomate pequeño muy maduro
- 100 ml de aceite de oliva
- pimienta negra
- limón
- sal

PASOS A SEGUIR

En primer lugar, cortamos el queso azul en dados pequeños y los sumergimos en aceite con orégano durante 30 minutos.

Pelamos el aguacate, lo troceamos y lo trituramos en un mortero junto con el tomate que habremos pelado y cortado en trozos pequeños, la leche, el limón, el aceite y la pimienta negra. Mezclamos hasta obtener un guacamole.

Emplatamos la crema, disponemos encima el queso azul y servimos.

NOTA

Si el aguacate no está lo suficientemente maduro, se puede acelerar el proceso envolviéndolo en papel de periódico durante 4 horas.



Canelones de cocido de garbanzos

INGREDIENTES

- 150 g de garbanzos cocidos
- 1 zanahoria cocida
- 1 puerro cocido
- 1 l de caldo de cocido
- 200 g de carne de cocido
- 30 g de chorizo de cocido
- 1 paquete de pasta china de lasaña (láminas de pasta *won ton*)
- sal
- 1 cucharada de maicena o *xantana*

PASOS A SEGUIR

En primer lugar, ponemos el caldo en una cazuela y dejamos que hierva con el chorizo troceado y 100 g de garbanzos.

A continuación, ponemos a cocer la pasta china siguiendo las indicaciones del fabricante.

Ahora, preparamos el relleno. Para ello, trituramos en un robot de cocina los 50 g de garbanzos restantes, la zanahoria y el puerro troceados y la carne y el chorizo del cocido. Metemos el resultado en una manga pastelera.

Por otro lado, trituramos el caldo de cocido. Ponemos todo a hervir, lo colamos y lo espesamos con la maicena o *xantana*.

Rellenamos los canelones con la ayuda de la manga pastelera y los enrollamos.

Emplatamos los canelones, napamos con la salsa y servimos.

NOTA

La mejor carne de cocido es el jarrete o bola de la vaca.



Minestrone mini-price

INGREDIENTES

- 100 g de zanahoria
- 200 g de patata
- 200 g de cebolla
- 300 g de coliflor
- 50 g de beicon
- perejil
- sal
- agua
- 3 tomates

PASOS A SEGUIR

En primer lugar, rallamos muy fino todas las verduras excepto el tomate.

En una sartén, rehogamos el beicon y añadimos el resto de ingredientes (menos el tomate), agua, sal y cocemos durante 30 minutos.

Pasado el tiempo, emplatamos el guiso y rallamos el tomate por encima.

Espolvoreamos el perejil picado y servimos.

NOTA

Se consigue un aroma más agradable utilizando beicon ahumado.



Crema de zanahoria con *gelée* de naranja y comino

INGREDIENTES

- 600 g de zanahoria
- 30 g de mantequilla
- comino
- 2 naranjas en zumo
- 2 láminas de cola de pescado para gelatina
- sal
- 2 cucharadas de cúrcuma
- 1 chorro de agua
- 1 hoja de menta

PASOS A SEGUIR

En primer lugar, preparamos la *gelée*. Para ello, debemos poner en remojo en agua fría las láminas de cola de pescado.

A continuación, ponemos el zumo de naranja en un cazo y lo calentamos con un par de semillas de comino.

Cuando el zumo empiece a calentarse, le añadimos las láminas de cola de pescado hidratadas. Removemos para que se disuelvan y lo metemos todo en un bol cuadrado. Lo dejamos reposar en la nevera, para que solidifique.

Por otro lado, pelamos las zanahorias y las cortamos en rodajas.

En una cazuela al fuego, echamos la mantequilla y un buen chorro de agua. Añadimos la zanahoria, una pizca de sal y la cúrcuma y cocinamos a fuego suave durante 20 minutos.

Pasado el tiempo, en el vaso de la batidora, trituramos hasta conseguir una crema. Añadiremos agua en función del espesor deseado.

Ponemos un bol grande con agua y hielos y, encima, disponemos otro bol en el que verteremos la crema para que se enfríe.

Por último, cortamos la *gelée* en cuadraditos.

Emplatamos la crema de zanahoria y terminamos con los cuadraditos de *gelée*.

Decoramos con una hoja de menta y servimos.

NOTA

Se consigue un zumo más agradable mezclando naranjas y mandarinas en la misma cantidad.



Timbal de arroz con huevos fritos de codorniz

INGREDIENTES

- 400 g de arroz
- 8 huevos de codorniz
- aceite de oliva
- pimentón picante
- ½ cebolla
- sal
- azúcar
- 1 berenjena

PASOS A SEGUIR

En primer lugar, cocemos el arroz con la cebolla picada durante 17 minutos.

Pasado este tiempo, ponemos el arroz en forma de timbal y hacemos un hueco en el centro.

Por otro lado, cortamos la berenjena en cuadraditos y la mezclamos con una pizca de sal y otra de azúcar. La sofreímos en una sartén con un buen chorro de aceite.

Para terminar, freímos los huevos de codorniz y les echamos un poco de sal.

Rellenamos los timbales con la berenjena y colocamos encima los huevos.

Terminamos con el pimentón y servimos.

NOTA

Podemos utilizar un cúter para romper la cáscara de los huevos.




Segundos

Pizza de mejillones con piperrada de sobrasada

INGREDIENTES

- 1 base de pizza
- ½ cebolla
- 1 pimiento verde pequeño
- 1 pimiento rojo
- 1 cucharada de salsa de tomate
- 12 mejillones
- 40 g de sobrasada
- sal
- orégano
- 1 cucharada de aceite

de girasol

PASOS A SEGUIR

En primer lugar, limpiamos bien los mejillones y los abrimos cocinándolos al vapor.

Cortamos muy fino el pimiento verde, el pimiento rojo y la cebolla.

En una sartén con un chorrito de aceite de oliva, rehogamos el pimiento verde, el pimiento rojo y la cebolla durante 5 minutos.

Cuando los mejillones se hayan abierto, los retiramos de las conchas y los picamos en una juliana fina.

Añadimos la sobrasada a la sartén con los pimientos y la cebolla y dejamos que se funda.

Terminamos con una pizca de orégano y la salsa de tomate, mezclamos y cocinamos dos minutos.

Precalentamos el horno a 200 ºC.

Sobre una bandeja de horno con un papel sulfurizado ponemos la base de pizza y doblamos los bordes de la misma, unos 2 cm.

Extendemos la masa de la piperrada de sobrasada sobre la base de pizza y espolvoreamos encima con el mejillón picado.

Horneamos durante 15 minutos a 200 ºC.

Cortamos la pizza en triángulos y servimos.

NOTA

Si no tenemos una cazuela con tapa hermética para cocinar al vapor, podemos utilizar papel de aluminio como tapadera.



Conejo con ajoarriero un poco picante

INGREDIENTES

- 3 paletillas de conejo
- 1 pimiento rojo
- 1 bollo de pan
- 1 cabeza de ajo
- 1 cucharada de carne de pimiento choricero
- 700 g de tomate triturado de lata
- sal
- 100 ml de aceite de oliva virgen

PASOS A SEGUIR

En primer lugar, cocemos en la olla a presión con agua y sal el conejo durante 3 minutos. Después, lo dejamos enfriar y lo desmigamos.

Por otro lado, ponemos en una cazuela aceite de oliva virgen y los ajos pelados. Cuando estén dorados, los retiramos y los reservamos.

A continuación, sofreímos en ese mismo aceite el pimiento muy picado y el tomate triturado.

Añadimos la carne del pimiento choricero, el conejo y el ajo.

Cortamos el pan en rebanadas finas y lo incorporamos al guiso. Salamos y cocinamos durante unos 10 minutos.

Pasado este tiempo, emplatamos en cazuelitas de barro y servimos.

NOTA

Añadir un poco de carne de cerdo a este plato lo hará más rico.



Sushi con alga de la huerta

INGREDIENTES

- 200 g de arroz para sushi
- 1 pizca de azafrán molido
- 50 g de pollo
- 50 g de chipirones
- 50 g de pimiento rojo
- 8 hojas de lechuga
- agua
- sal
- 1 cucharada de aceite

de girasol

PASOS A SEGUIR

En primer lugar, quitamos todo el almidón al arroz. Para ello, lo lavaremos repetidas veces con agua hasta que, al escurrirlo, esta salga transparente.

Seguidamente, cocemos el arroz junto con el azafrán durante 10 minutos en una cazuela tapada. Pasado este tiempo, retiramos del fuego y dejamos reposar el arroz durante otros 10 minutos también tapado. Escurrimos y reservamos.

Por otro lado, picamos el pimiento, los chipirones y el pollo y salteamos estos dos últimos en una sartén con aceite.

Mientras tanto, cortamos la lechuga en trozos rectangulares y los sumergimos en agua caliente durante unos segundos. Después, los colocamos sobre una superficie plana y los frotamos con un poco de azúcar.

A continuación, disponemos la lechuga sobre una esterilla y encima colocamos el arroz y el relleno de pollo, pimiento y chipirón. Enrollamos para ir dando forma a nuestro sushi.

Lo cortamos en trozos, emplatamos sobre una pizarra y servimos.

NOTA

El arroz para sushi es fundamental para este plato. Lo encontraremos en tiendas especializadas.



Marmita de sardinas con lacón y espárragos

INGREDIENTES

- 300 g de patata
- 1 diente de ajo
- 4 sardinas de unos 200 g cada una
- 50 g de lacón
- 6 espárragos verdes
- 1 vaso de vino blanco
- sal
- perejil
- aceite

PASOS A SEGUIR

En primer lugar, disponemos el vino, el agua y la sal en una cazuela al fuego.

Mientras se calienta el agua, limpiamos los espárragos, los cortamos en trocitos y los añadimos a la cazuela.

Pelamos las patatas y las cortamos en trozos chascándolas para que suelten todo su almidón.

Picamos el lacón y lo incorporamos al guiso junto a las patatas y el diente de ajo entero.

Cocemos durante 30 minutos.

A continuación, limpiamos las sardinas, las troceamos y las salamos. Las colocamos en el fondo de la sopera.

Pasados los 30 minutos, vertemos el guiso directamente sobre las sardinas para que estas se cocinen con el calor.

Terminamos con perejil picado y un chorrito de aceite y servimos.

NOTA

Para este plato deberemos descartar los tallos más leñosos de los espárragos verdes.



Pimientos rellenos de jijas

INGREDIENTES

- 2 pimientos rojos
- 200 ml de leche
- 40 g de harina
- 2 puerros
- 1 cucharada de Maizena exprés
- 100 ml de aceite de oliva virgen
- 1 cebolleta
- 200 g de jijas (picadillo de chorizo)
- sal

PASOS A SEGUIR

Precalentamos el horno a 250 ºC.

En primer lugar, disponemos los pimientos en una bandeja de horno y los asamos durante 40 minutos a 250 ºC.

Una vez pasado este tiempo, los pelamos y reservamos los pimientos por un lado y el caldo que sueltan por otro.

A continuación, hervimos en una cazuela la leche y el caldo de los pimientos.

Después, doramos las jijas en otra cazuela y las escurrimos bien. Las añadimos a la leche junto a la harina y removemos para obtener una bechamel.

La cocinamos durante 5 minutos al fuego y, a continuación, extendemos sobre una fuente. Dejamos atemperar, rellenamos los pimientos con esta mezcla y reservamos.

Para preparar la salsa, lavamos los puerros muy bien, los picamos muy finos y los rehogamos en el aceite de oliva virgen. Añadimos la cebolleta picada muy fina junto con un buen chorro de agua y cocemos a fuego suave durante 30 minutos.

Una vez pasado este tiempo, espesamos con Maizena exprés, calentamos los pimientos que tenemos reservados y los salseamos.

Servimos.

NOTA

Si dejamos los pimientos asados tapados herméticamente con film transparente durante 1 hora, luego nos resultará más fácil pelarlos.



Terrina de manitas de cerdo con aceitunas negras y tomate provenzal

INGREDIENTES

- 3 manitas de cerdo cocidas
- 30 g de aceitunas negras
- 1 bote pequeño de tomate natural
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- un puñadito de hierbas provenzales

PASOS A SEGUIR

En primer lugar, deshuesamos y picamos las manitas y las aceitunas. Las mezclamos y las disponemos en un molde de pudin.

Reservamos en la nevera hasta obtener una textura muy compacta.

Por otro lado, freímos en un cazo hondo al fuego los ajos bien picaditos. Cuando empiecen a dorarse, incorporamos el tomate y las hierbas y dejamos reducir durante 20 minutos.

Precalentamos el horno en función *grill*.

Pasado el tiempo, desmoldamos, cortamos en porciones y templamos en el horno durante unos segundos.

Emplatamos, acompañamos con la salsa de tomate y servimos.

NOTA

Las hierbas provenzales son una mezcla de hierbas mediterráneas que podemos preparar nosotros mismos.



Abadejo fresco y pilpil de girasol

INGREDIENTES

- 250 g de abadejo (parte de la cola)
- 300 ml de aceite de girasol
- 1 diente de ajo
- 1 guindilla
- 1 huevo
- 50 g de pimiento rojo

PASOS A SEGUIR

En primer lugar, picamos muy fino el pimiento rojo.

En una cazuela con un buen chorro de aceite de girasol, freímos los trocitos de pimiento rojo, comenzando con fuego suave para que se vaya confitando. Retiramos del fuego y reservamos un poco del aceite de los pimientos.

Cortamos la guindilla, sin semillas, en tiritas finas. Hacemos lo mismo con el ajo.

Salteamos el ajo y la guindilla en una cazuela con aceite. Cuando se doren, retiramos del fuego y reservamos el aceite en el que los hemos frito.

Por otro lado, limpiamos el pescado, lo dejamos con la piel sin espinas y lo secamos bien. Lo freímos en el aceite que hemos utilizado para el pimiento.

Por último, hacemos una mahonesa: en el vaso de la batidora, trituramos la yema de huevo, el agua que ha soltado el abadejo después de freír, el aceite de la guindilla y el ajo y el aceite del pimiento.

Emplatamos el abadejo y lo napamos con la mahonesa.

Acompañamos con el pimiento rojo y un trocito de guindilla y ajo.

Servimos.

NOTA

En primavera hay un bacalao fresco que se llama *skrey* y que también es ideal para elaborar este plato.



Pie de riñones de cerdo estilo Medina del Campo

INGREDIENTES

- 1 base de hojaldre
- 300 g de riñones de cerdo
- 1 cebolleta
- 6 champiñones
- 1 cucharada de harina
- 200 ml de Jerez
- 1 huevo
- aceite de oliva
- 1 chorro de vinagre
- 50 g de chorizo de Medina del Campo

PASOS A SEGUIR

En primer lugar, limpiamos los riñones y los picamos.

A continuación, los rehogamos en una sartén con aceite. Cuando empiecen a coger temperatura, echamos el vinagre y los cocinamos durante 4 minutos. Escurrimos y los pasamos por agua fría. Reservamos.

Por otro lado, preparamos el relleno. Para ello, picamos la cebolleta, los champiñones y el chorizo.

A continuación, ponemos en una sartén un poco de aceite y rehogamos el champiñón, la cebolleta y el chorizo durante 5 minutos.

Añadimos los riñones, la cucharada de harina y el vaso de Jerez. Cocinamos hasta que haya reducido y espesado.

Precalentamos el horno a 160 ºC.

Para hacer los pies, utilizamos moldes hondos individuales, los forramos de hojaldre y disponemos el relleno en el interior. Cerramos con una tapa de hojaldre y los sellamos bien.

Los pintamos con huevo y los horneamos durante 25 minutos a 160 ºC.

Pasado este tiempo, dejamos atemperar, desmoldamos y servimos.

NOTA

Para este plato debemos utilizar el Jerez más joven posible.




De fiesta

Caldo de alitas de gallina con Jerez y picadillo

INGREDIENTES

- 4 alitas de gallina
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 2 huevos cocidos
- 2 yemas crudas
- sal
- 1 vaso de Jerez
- 50 g de garbanzos
- 3 rebanadas de pan
- maicena

PASOS A SEGUIR

Antes de empezar a cocinar, debemos poner los garbanzos en remojo al menos 8 horas antes.

En primer lugar, ponemos a cocer en una olla con agua las alitas, los garbanzos, el puerro y la zanahoria troceados, sal y el vino de Jerez durante 1 hora.

Pasado este tiempo, colamos y ponemos el caldo a hervir. Lo espesamos con la maicena.

Por otro lado, preparamos la bola. Para ello, ponemos en un bol un poquito del caldo y empapamos el pan.

En el vaso de la batidora, trituramos la carne de las alitas, los huevos duros, un poco del puerro y la zanahoria cocidos y el pan. Hacemos bolitas con la mezcla y reservamos.

A continuación, mezclamos en un bol las yemas de huevo con el caldo sin parar de batir.

Emplatamos unos garbanzos cocidos y unas bolas. Terminamos con el caldo.

Servimos.

NOTA

Si se nos ha olvidado poner los garbanzos en remojo, podemos cocerlos en una olla a presión durante una hora y dejarlos en reposo una hora más.



Paté de higadillos, sésamo y pasta filo

INGREDIENTES

- 400 g de higadillos de ave
- 20 g de manteca
- 20 g de cebolla
- 100 g de hígado de ternera
- 4 hojas de pasta filo
- 1 huevo pequeño
- 50 ml de leche
- 100 g de mantequilla
- sal
- pimienta
- sésamo garrapiñado

PASOS A SEGUIR

En primer lugar, limpiamos bien los hígados y los remojamos 1 hora en leche. Los escurrimos y troceamos. Reservamos.

A continuación, pelamos y cortamos la cebolla en juliana fina y la colocamos en un bol junto con una cucharada de mantequilla, un poco de sal y pimienta y agua. Lo tapamos con film transparente y lo introducimos al microondas durante 8 minutos.

En una sartén al fuego, incorporamos la manteca y un poco de mantequilla. Rehogamos los hígados troceados durante 3-4 minutos hasta que estén bien tiernos.

Una vez hechos, los trituramos en un robot de cocina junto con la cebolla y el huevo. Corregimos de sal y pimienta. Dejamos enfriar 15 minutos en la nevera.

Precalentamos el horno a 180 ºC.

A continuación, pintamos una bandeja de horno con mantequilla. Cortamos las láminas de pasta filo en cuadrados de 6 x 6 cm y los disponemos separados entre sí encima de la bandeja.

Pintamos por encima con mantequilla cada cuadrado y formamos 4 capas disponiendo la pasta en forma de estrella.

Rellenamos con el paté el centro de cada pasta filo y la cerramos en forma de saco.

Los pintamos con mantequilla y los horneamos 5 minutos a 180 ºC o hasta que se doren.

Decoramos con sésamo garrapiñado y servimos.

NOTA

Si no tenemos sésamo garrapiñado, podemos utilizar pipas de girasol fritas.



Txangurro de mejillones y zamburiñas

INGREDIENTES

- 8 mejillones
- 8 zamburiñas
- 1 zanahoria
- 1 tomate
- 1 puerro
- 200 ml de brandy
- 100 ml de vino blanco
- 1 cucharadita de regaliz en polvo
- 200 ml de salsa de tomate
- aceite de oliva
- sal
- pimienta

PASOS A SEGUIR

En primer lugar, lavamos y limpiamos los mejillones. Después, ponemos en una cazuela un chorro de vino blanco y otro de agua. Llevamos a ebullición y agregamos los mejillones.

Dejamos un minuto aproximadamente hasta que se abran todos los mejillones.

Cuando se hayan abierto, los dejamos reposar y reservamos el agua de la cocción.

A continuación, rehogamos en una sartén con aceite la zanahoria, el puerro y el tomate picados y mojamos con la salsa de tomate.

Mientras se pochan las verduras, picamos los mejillones y la mitad de las zamburiñas y los agregamos a las verduras rehogadas. Mojamos con el resto del vino, el brandy y un chorrito del agua que han soltado los mejillones durante su cocción. Reducimos.

En una sartén con un poco de aceite, marcamos el resto de las zamburiñas y salpimentamos.

Emplatamos en las conchas de las zamburiñas la farsa de verduras y marisco y terminamos con la zamburiña entera. Espolvoreamos un poco de regaliz en polvo.

Servimos.

NOTA

El regaliz en polvo lo podemos preparar moliendo regaliz duro en un robot de cocina.



Menestra de conejo pero con sabor a cordero

INGREDIENTES

- 4 paletillas de conejo
- 300 g de cuello de cordero
- 100 g de setas *shiitake*
- 1 diente de ajo
- 1 cebolleta
- 1 patata
- 100 g de coliflor
- 100 g de brócoli
- 100 g de calabaza
- 150 ml de vino blanco
- 1 cucharada de caramelo
- aceite de oliva
- sal

PASOS A SEGUIR

En primer lugar, precalentamos el horno a 250 ºC. En una bandeja de horno disponemos el cuello de cordero y las paletillas de conejo. Salamos y asamos durante 20 minutos a máxima potencia.

Mientras tanto, cocemos al vapor la coliflor, el brócoli y la calabaza hasta que estén tiernos. Reservamos.

En una cazuela con aceite de oliva caliente rehogamos la cebolleta y los ajos enteros. Cuando comience a transparentar, añadimos las setas *shiitake*.

A continuación, añadimos el agua, el vino blanco, el caramelo y la patata rallada. Cocinamos durante 20 minutos.

Incorporamos la carne de conejo asada (descartamos el cuello de cordero) y desglasamos con un chorrito de agua nuestra bandeja de horno para aprovechar los jugos.

Dejamos cocinar 20 minutos más. Ajustamos el punto de sal.

Servimos.

NOTA

Las setas *shiitake* soltarán más aroma si las cortamos con la mano.



Risotto de codorniz con tocino y pulpo

INGREDIENTES

- 200 g de arroz
- 40 g de tocino
- 1 codorniz
- 100 g de pulpo
- 2 lonchas de panceta
- sal
- 30 g de queso manchego
- 1 rama de tomillo
- 300 ml de vino tinto
- 2 espárragos verdes
- aceite de oliva

PASOS A SEGUIR

Cocemos el pulpo durante 10 minutos en una olla a presión llena de agua. Reservamos el agua de cocción.

A continuación, ponemos a cocer el arroz 4 minutos en el caldo del pulpo. Escurrimos y reservamos.

En un cazo con agua y sal, ponemos a cocinar el tomillo y la codorniz. Dejamos 20 minutos hasta que esté cocida. Cuando esté

lista, enfriamos y la desmigamos excepto los muslos y las pechugas.

A continuación, limpiamos los espárragos verdes y los cocinamos al vapor 5 minutos. Cuando estén cocidos los cortamos en dos y envolvemos cada parte con un trozo de loncha de panceta. Marcamos en la sartén.

Después, picamos muy fino el pulpo con el cuchillo y reservamos los extremos de las patas para decorar.

Cortamos el tocino y lo rehogamos junto con el pulpo en un cazo con aceite hasta que el tocino quede transparente. Mojamos con el vino y reducimos.

Después, incorporamos la carne de codorniz desmigada, el arroz y 100 ml de agua.

Lo cocemos 4 minutos más mientras vamos removiendo bien. Una vez cocido, mantecamos el arroz con el queso.

Emplatamos el *risotto* en un plato hondo y sobre este los espárragos, las patas de pulpo y las partes de codorniz que habíamos reservado.

Servimos.

NOTA

El queso manchego ideal para este plato es el que tiene entre 6 y 10 meses de curación.



v

Rosbif de pavo con guacamole

INGREDIENTES

- 1 muslo de pavo deshuesado
- 1 aguacate
- 1 pimiento habanero
- 20 g de cebolla roja
- 1 lima verde
- 200 ml de Pedro Ximénez
- 2 cucharadas de sal
- pimienta blanca molida
- 2 cucharadas de canela en polvo
- hebras de guindilla

PASOS A SEGUIR

En primer lugar, hacemos una mezcla con la sal y la canela. Sazonamos el pavo con ella y lo dejamos marinando durante 10 minutos con Pedro Ximénez.

Por otro lado, vamos a torear el pimiento habanero. Para ello, lo ponemos en una sartén con un chorrito de aceite para que se caliente y le vamos dando vueltas.

A continuación, preparamos el guacamole. Para ello, machacamos en un mortero la cebolla roja troceada, la carne del aguacate, el zumo de lima y una pizca de pimienta blanca.

Cuando esté bien triturado, abrimos el pimiento habanero con cuchillo y tenedor y le quitamos las pepitas. Agregamos la carne a nuestro mortero y seguimos machacando. Reservamos.

Una vez que el pavo esté bien marinado, lo envolvemos haciendo un cilindro en film transparente y papel de aluminio. Lo cocemos al vapor durante 20 minutos y lo dejamos reposar.

Cortamos el pavo en rodajas finas y las emplatamos. Acompañamos con el guacamole y unas hebras de guindilla.

NOTA

Los morteros de piedra volcánica dejan una textura más agradable.



Pollo con cava y uvas finas

INGREDIENTES

- 2 pechugas de pollo
- 20 uvas rojas
- 1 cucharada de maicena
- 2 patatas
- ½ botella de cava
- 1 cucharada de harina
- 50 g de mostaza
- 100 ml de salsa de soja
- 1 limón
- sal

PASOS A SEGUIR

Precalentamos el horno a 150 ºC.

Comenzamos sacando bolitas de la patata. Cuando tenemos todas las bolas, las incorporamos a un cazo con agua, una rodaja de limón y sal. Lo hervimos todo durante 5 minutos a fuego fuerte.

Por otro lado, ponemos la pechuga del pollo sobre la bandeja del horno y la secamos bien. La untamos con mostaza y ponemos alrededor 10 uvas. Vertemos la mitad del cava y ponemos las bolitas de patata cocidas. Horneamos a 150 ºC durante 20 minutos.

A continuación, calentamos en un cazo a máxima temperatura el resto del cava, la salsa que ha soltado el pollo en la bandeja del horno y las uvas horneadas. Añadimos la soja y reducimos. Después, agregamos la maicena para que espese. Lo colamos.

Mientras tanto, cortamos el resto de las uvas en finas láminas.

Por último, cortamos el pollo en lingotes y los partimos por la mitad.

Emplatamos el pollo y, sobre este, las láminas de uva. Acompañamos de las bolas de patata y napamos con la salsa.

Servimos.

NOTA

Si partimos la patata por la mitad antes de sacar las bolas, la aprovecharemos más.



Salmón relleno de calabacín y anchoas

INGREDIENTES

Para el salmón relleno

- 1 cola de salmón de 600 g
- 1 lata de anchoas
- 1 calabacín pequeño

Para la salsa

- 500 ml de caldo de pescado
- sal
- 100 g de espinacas
- 200 ml de vermú
- 1 cucharada de maicena
- 100 g de tomates cherry
- mantequilla

PASOS A SEGUIR

En primer lugar, acanalamos el calabacín y escaldamos en agua las tiras resultantes hirviéndolas durante 2 minutos. Reservamos.

Troceamos el calabacín en daditos y lo ponemos a saltear con las anchoas picadas.

Por otro lado, con el cuchillo mojado, partimos el salmón en dos y lo abrimos. Rellenamos el salmón con la mezcla de calabacín y anchoa y lo envolvemos con papel film, haciendo un rulo.

Cocinamos el rulo de salmón en la vaporera durante 8 minutos.

Para elaborar la salsa, ponemos un cazo al fuego con el vermú y lo dejamos reducir. Después añadimos el caldo y lo espesamos con la maicena. Incorporamos las espinacas y corregimos de sal.

Colocamos el salmón sobre un plato llano y napamos con la salsa. Decoramos con unos tomates cherry.

Servimos.

NOTA

Como en este plato las anchoas van salteadas y cogerán temperatura, no es necesario que sean de una calidad superior, pues las anchoas pierden sus propiedades al calor.




Postres

Biscuit de turrón

INGREDIENTES

- 150 g de turrón blando
- 3 huevos
- 80 ml de nata
- 50 g de chocolate blanco
- 1 pizca de sal

Para el *coulis*

- 150 g de frutos rojos variados
- 35 g de azúcar
- 25 ml de agua
- ½ limón en zumo

PASOS A SEGUIR

En primer lugar, ponemos el turrón en un bol y lo calentamos en el microondas durante 2 minutos para derretirlo. Reservamos.

Fundimos también el chocolate blanco. Reservamos.

Por otro lado, separamos las yemas de las claras y mezclamos las claras con una pizca de sal.

Mezclamos, en un bol, el turrón con las yemas y añadimos el chocolate blanco. Semimontamos la nata y la añadimos al bol.

Montamos también las claras a punto de nieve y las añadimos a la mezcla del turrón y el chocolate con movimientos envolventes para que no se bajen. Echamos el *biscuit* en moldes y reservamos en el congelador durante 3 horas.

Mientras, preparamos el *coulis*. Para ello, mezclamos el azúcar con el agua y lo calentamos en un cazo al fuego hasta conseguir un jarabe.

A continuación, trituramos los frutos rojos con el jarabe y el zumo del limón, lo pasamos todo por el colador chino y lo dejamos enfriar antes de servir.

Desmoldamos los *biscuits*. Emplatamos el *coulis* y encima disponemos los *biscuits*.

Servimos.

NOTA

Si no tenemos turrón blando podemos triturar turrón duro. Quedará igual de bien.



Tostada de arroz con leche y cardamomo

INGREDIENTES

- 60 g de arroz especial postres
- 350 ml de leche
- 30 g de azúcar
- 2 bolitas de cardamomo
- 1 cucharadita de cardamomo en polvo
- 50 ml de nata
- harina
- 2 huevos
- aceite de oliva
- azúcar granillo

PASOS A SEGUIR

En primer lugar, preparamos el arroz. Para ello, lo cocemos en la leche a fuego lento durante 20 minutos.

Pasado este tiempo, añadimos el azúcar, el cardamomo y la nata. Removemos y cocinamos tres minutos más.

A continuación, disponemos la mezcla en un molde y la dejamos enfriar hasta que esté bien cuajada.

Después, desmoldamos la masa y la cortamos en porciones. Las pasamos por harina y huevo y las freímos en aceite de oliva.

Cuando estén bien doradas las escurrimos sobre papel de cocina.

Mezclamos el cardamomo en polvo con un poco de azúcar granillo.

Emplatamos las tostadas, espolvoreamos con el azúcar aromatizado y servimos.

NOTA

El cardamomo fresco aporta un sabor mucho más agradable a este plato.



Profiteroles de crema de caramelos de eucalipto

INGREDIENTES

Para la pasta de los profiteroles

- 70 g de harina
- 60 ml de leche
- 60 ml de agua
- 50 g de mantequilla
- 2 huevos
- 2 cucharadas de sal
- 2 cucharadas de azúcar

Para el relleno

- 4 caramelos de eucalipto
- 20 g de azúcar
- 200 ml de leche
- 10 g de harina
- 10 g de maicena
- 1 huevo
- azúcar glas

PASOS A SEGUIR

En primer lugar, ponemos a hervir la leche con los caramelos triturados. Cocinamos hasta que estén bien disueltos.

Por otro lado, mezclamos en un bol la maicena, la harina y el azúcar. Añadimos el huevo y lo integramos bien.

A continuación, agregamos la mezcla de leche y caramelos al bol y removemos. Después devolvemos todo al fuego y cuando dé el primer hervor lo reservamos en un bol y dejamos que enfríe.

Para preparar la pasta, ponemos al fuego el agua, la leche, la sal, el azúcar y la mantequilla. Cuando empiece a hervir, añadimos toda la harina de golpe, retiramos del fuego y removemos sin parar hasta conseguir una masa homogénea y templada.

Precalentamos el horno a 160 ºC.

Una vez tenaamos la masa homogénea, incorporamos los huevos uno a uno.

Disponemos la masa en una manga pastelera y la vamos repartiendo en bolitas sobre una bandeja de horno con papel sulfurizado. Horneamos durante 15 minutos a 160 ºC.

Pasado este tiempo, dejamos atemperar los profiteroles y, con un cuchillo, les hacemos un agujerito en la base. Los rellenamos con la crema de eucalipto con la ayuda de una manga pastelera.

Espolvoreamos con azúcar glas y servimos.

NOTA

A la hora de incorporar los huevos, estos no deben estar fríos.



Crêpes de leche condensada cocida

INGREDIENTES

Para las obleas

- 250 ml de leche
- 80 g de harina
- 30 g de mantequilla
- 10 g de cacao
- 2 huevos

Para el relleno

- 1 bote pequeño de leche condensada
- 250 ml de nata líquida

Para decorar

- 1 naranja
- 20 g de azúcar
- 10 g de mantequilla
- regaliz en polvo

PASOS A SEGUIR

En primer lugar, preparamos las *crêpes*. Para ello, mezclamos la harina con el cacao, añadimos los huevos, la leche y la mantequilla derretida. Trituramos todo bien y dejamos reposar durante 1 hora.

Mientras tanto, cocemos la leche condensada dentro de su bote, en una olla a presión durante 1 hora, y la dejamos enfriar. Una vez fría la ponemos en un bol y la aligeramos con un poco de nata líquida.

Pasado este tiempo, en una sartén caliente vamos vertiendo cucharadas de la masa para hacer las *crêpes*.

Disponemos un poco de leche condensada en el centro de cada *crêpe* y las doblamos en forma de pañuelo.

Por otro lado, calentamos en un cazo el zumo de naranja y lo mezclamos con el azúcar y la mantequilla.

Emplatamos las *crêpes*, las regamos con la salsa de naranja, espolvoreamos un poco de regaliz por encima y servimos.

NOTA

Para manipular mejor la leche condensada cocida podemos calentarla durante un minuto en el microondas. Se vuelve supercremosa.



Bizcocho genovés de manteca y pistacho

INGREDIENTES

- 125 g de harina
- 125 g de azúcar
- 4 huevos
- 40 g de manteca
- 40 g de pistachos pelados
- azúcar glas

PASOS A SEGUIR

En primer lugar, precalentamos el horno a 180 ºC y engrasamos y enharinamos un molde de unos 25-30 cm.

Seguidamente, trituramos la harina junto a los pistachos.

Por otro lado, en un cazo al fuego añadimos los cuatro huevos y el azúcar y batimos enérgicamente hasta que coja temperatura y empiece a montar.

Mientras tanto, fundimos la manteca en el microondas hasta que esté líquida.

A continuación, fuera del fuego, añadimos al cazo la manteca y la harina tamizada.

Mezclamos todo lentamente con movimientos envolventes hasta que esté bien integrado.

Disponemos esta mezcla en el molde y horneamos durante 20 minutos a 180 ºC.

Pasado este tiempo, retiramos el bizcocho del horno y lo dejamos atemperar.

Desmoldamos, decoramos con un poco de azúcar glas y servimos.

NOTA

El truco casero para hacer azúcar glas es triturar azúcar en un molinillo de café.



Pizza *calzone* dulce de fresas y azúcar moreno

INGREDIENTES

- 1 base de pizza
- 50 g de mascarpone
- 150 g de fresas
- 150 g de azúcar moreno
- 20 g de almendras
- polvo de regaliz
- 1 huevo

<u>Para la mermelada de fresas</u>

- 100 g de fresas
- 100 g de azúcar

PASOS A SEGUIR

En primer lugar, disponemos en un bol 100 g de fresas y 100 g de azúcar, cubrimos con film y cocinamos en el microondas durante 20 minutos.

Pasado el tiempo, lo pasamos por el pasapurés para obtener una textura de mermelada.

Precalentamos el horno en función de cocinar pizza (200 ºC).

Por otro lado, trituramos la almendra con la ayuda de un rallador.

Seguidamente, disponemos la base de la pizza sobre una bandeja de horno cubierta con papel sulfurizado y extendemos la mermelada sobre la mitad de la masa.

Le quitamos los tallos a las fresas y las cortamos en cuatro. Ponemos los trozos de fresa sobre la mermelada.

Encima, ponemos montoncitos de queso mascarpone, las almendras y el polvo de regaliz.

Pintamos los bordes de la pizza con agua. Doblamos para hacer el *calzone* y cerramos los bordes. Pintamos con huevo batido y horneamos durante 10 minutos. A mitad de cocción, espolvoreamos azúcar moreno para que se caramelice.

Pasado el tiempo, dejamos enfriar y servimos.

NOTA

La almendra marcona laminada es la mejor para este postre.



Suflé sin servidumbre

INGREDIENTES

- 250 g de chocolate negro
- 250 g de mantequilla
- 8 huevos
- 125 g de azúcar
- 75 g de harina
- frutos rojos
- azúcar glas

PASOS A SEGUIR

Para empezar, precalentamos el horno a 200 ºC.

Derretimos el chocolate junto con la mantequilla al baño maría.

Mientras tanto, ponemos también al baño maría el azúcar con los huevos. Batimos y retiramos del fuego durante pequeños intervalos de tiempo para que la mezcla no cuaje. Removemos bien hasta que emulsione.

A continuación, untamos los moldes (tipo ramequines, de 200 ml de capacidad) con mantequilla y los dejamos boca abajo hasta el momento de rellenarlos.

Cuando el chocolate esté fundido, lo cambiamos de recipiente para que baje de temperatura. Añadimos una pequeña parte de la mezcla de huevos, removemos, y después lo mezclamos con el resto.

Añadimos la harina y removemos hasta que quede homogéneo.

Rellenamos los moldes con la mezcla de chocolate hasta cubrir tres cuartas partes.

Horneamos 6 min a 200 ºC. Sacamos y dejamos reposar.

Emplatamos con unos frutos rojos y azúcar glas.

NOTA

Para triunfar con esta receta es primordial respetar rigurosamente los tiempos.



Mantecado de nueces

INGREDIENTES

- 300 g de harina de trigo
- 300 g de manteca de cerdo
- 200 g de nueces
- 1 huevo
- canela en polvo
- azúcar glas

PASOS A SEGUIR

Precalentamos el horno a 170 ºC.

En primer lugar, tostamos la harina en una sartén hasta que coja aroma y color. Apartamos del fuego para que pierda temperatura.

A continuación, trituramos las nueces y las mezclamos con la harina, la manteca, el huevo y una cucharadita de canela hasta conseguir una masa homogénea.

Rellenamos unos moldes redondos (de unos 6 cm de diámetro) con la mezcla y horneamos a 170 ºC unos 8 minutos.

Por último, dejamos reposar los mantecados. Los espolvoreamos con azúcar glas y los aplastamos. Los envolvemos en papel celofán y los metemos en una caja.

Servimos.

NOTA

Este mantecado es tan delicado que si el hogar está a temperatura muy alta se rompe. Es mejor meterlos durante un rato en la nevera.



Pudin de pan y almendras

INGREDIENTES

- 1 barra pequeña de pan del día anterior
- 500 ml de leche entera
- 1 yogur natural
- 100 g de azúcar
- 4 huevos
- 105 g de almendras tostadas y picadas
- 20 g de mantequilla
- 1 rama de canela
- 1 pizca de canela en polvo
- 2 cucharadas de azúcar glas

PASOS A SEGUIR

En primer lugar, hervimos la leche junto con el azúcar y la canela.

Por otro lado, cortamos la barra de pan en trozos pequeños con ayuda de un cuchillo de sierra y los mezclamos en un bol con las almendras picadas.

Seguidamente, retiramos la canela de la leche y vertemos esta sobre el pan. Dejamos que el pan se empape bien.

Precalentamos el horno a 160 ºC.

En un bol, batimos los 4 huevos junto con el yogur y la mantequilla e incorporamos esta mezcla al pan.

Disponemos la mezcla en un molde y horneamos al baño maría a 160 ºC durante 35 minutos.

Pasado este tiempo, lo dejamos enfriar y desmoldamos.

Lo cortamos en porciones y lo decoramos con una mezcla de canela en polvo y azúcar glas.

NOTA

La mezcla de canela y azúcar debe contener el doble de azúcar que de canela.



Agradecimientos

A Canal Cocina, por dejarnos enseñar a los cocineros todo aquello que nos falta por aprender.

Y también a mis abuelas, Josefina y Conchita. Una me dio cariño dándome de comer todas las semanas con unos platos que nos hacían muy felices. Y la otra, con ochenta y cinco años, tuvo la paciencia de enseñarme a cocinar.

Recetas por 5 €
Fernando Canales

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 reproducir algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com
o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© del diseño de la portada, Departamento de Arte y Diseño,
Área Editorial Grupo Planeta
© de la imagen de la portada, Andrés Valentín Gamazo

© AMC Networks International Iberia – Multicanal Iberia, S. L. U.,
2016
© Fernando Canales, 2016

© de las ilustraciones, Miriam Robledo

© Editorial Planeta, S. A., 2016
Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.editorial.planeta.es
www.planetadelibros.com

Diseño y composición: Julia Font

Primera edición en libro electrónico (epub): enero de 2016

ISBN: 978-84-08-15074-9 (epub)

Conversión a libro electrónico: Safekat, S. L.