A MI MANERA
KARLOS ARGUIÑANO

LAS RECETAS FUNDAMENTALES
DE LA COCINA REGIONAL ESPAÑOLA

Planeta

A MI MANERA
KARLOS ARGUIÑANO

LAS RECETAS FUNDAMENTALES
DE LA COCINA REGIONAL ESPAÑOLA

Planeta

9 INTRODUCCIÓN
11 TAPAS
41 ENTRANTES
77 PRIMEROS
173 SEGUNDOS
287 POSTRES
325 ÍNDICES

TAPAS

Con los mismos ingredientes, no hay cocinero que haga una tortilla igual a otra. En la tortilla de patata es importante la calidad del aceite, de los huevos y, sobre todo, de la patata. Tampoco hay que olvidar el modo de cocinar la mezcla de patatas, cebolla, ajos y pimiento, la cantidad de huevos y el punto de cuajado.

TORTILLA DE PATATA

Hace muchos años, paseando por Madrid, encontré una taberna que ofrecía tortillas de más de veinte especialidades y de tres tamaños. Individual, para dos y para cuatro. Cocinadas al momento. Me pareció un negocio muy original. Hoy en día, este tipo de tortillerías es más habitual. La tortilla de patata viene a confirmar mejor que ninguna otra receta el dicho popular de que «cada maestrillo tiene su librillo». Cada cual la hace a su manera, algunos le ponen cebolla, otros ajo, otros pimiento y no por ello es «ni menos ni más» tortilla de patata.

Madrid

INGREDIENTES (4p.)

8 huevos
3-4 patatas
1 lechuga
3 cebolletas
3 dientes de ajo
1 pimiento verde
aceite de oliva virgen extra
vinagre
sal
perejil

ELABORACIÓN

1. Pela los ajos, 2 cebolletas y las patatas. Pica los ajos, las cebolletas y el pimiento finamente. Ponlos a pochar en una sartén con aceite. Pica las patatas en lascas y añádelas. Sazona y fríe todo hasta que se ablanden las patatas.

2. Bate 4 huevos en un bol grande. Sazona. Agrega la mitad de las patatas. Mezcla bien y cuaja la tortilla en una sartén con un chorrito de aceite. Repite el proceso con el resto de los ingredientes. Corta las tortillas y sirve.

3. Por otro lado, limpia la lechuga, sécala, trocéala y ponla en un bol. Pica la cebolleta en juliana fina y añádela. Aliña con aceite, vinagre y sal. Adorna los platos con unas hojas de perejil.

TORTILLA VEGETAL CON PAN TOSTADO

Murcia

Un plato tan español como la tortilla, al llegar a Murcia se encuentra con la posibilidad de adquirir diferentes variantes. Es lo bueno de tener una huerta tan fructífera a mano. Esta receta, que puede ser cambiada en función de lo que ese día encontremos en la huerta, la cocinaba Paco, un gran aficionado del equipo pimentonero. En sus almuerzos siempre había una nutrida concurrencia.

INGREDIENTES (4p.)

8 huevos
100 ml de leche
1 barra de pan
2 zanahorias
1 cebolleta
1 pimiento verde
300 g de calabacín
1 diente de ajo
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

ELABORACIÓN

1. Con un cuchillo de sierra corta el pan en rebanadas. Tuéstalas en el horno. Sácalas y, en el momento de servir, úntalas con el diente de ajo pelado.
2. Pica el pimiento y la cebolleta en daditos. Pela las zanahorias y pícalas en medias lunas. Pica el calabacín sin pelar en medias lunas. Pon todo a pochar en una sartén con abundante aceite y sazona. Escurre y reserva.
3. Bate los huevos con la leche, sazona y agrega un poco de perejil picado.
4. Agrega las verduras a los huevos batidos y cuaja las tortillas. Sirve la tortilla y acompáñala con las rebanadas de pan. Adorna con unas hojas de perejil.

He añadido un poco de leche para dar mayor jugosidad a la tortilla. Prueba y notarás la diferencia.

PATATAS BRAVAS

El origen de este plato no está muy claro: hay quien lo atribuye a Casa Pellico y otros dicen que se empezó a servir en La Casona, ambos bares madrileños ya desaparecidos. Hay muchas maneras de preparar unas patatas bravas. Hoy las he preparado solo con salsa picante de tomate, pero también es bastante común acompañarlas con salsa de tomate picante y mahonesa de ajo.

INGREDIENTES (4p.)

4 patatas
400 ml de salsa de tomate
salsa picante al gusto
agua
aceite de oliva virgen extra
sal gruesa

ELABORACIÓN

1. Limpia las patatas y ponlas a cocer a fuego medio en una cazuela con agua durante 20 minutos. Pélalas, córtalas a tu gusto y fríelas brevemente en una sartén con aceite para que se doren.
2. Retíralas a un plato forrado con papel absorbente para que escurran el aceite. Pásalas a una fuente y sálalas con un poco de sal gruesa.
3. Pon el tomate en una cazuelita, agrega la salsa picante y deja que reduzca durante 5-6 minutos.
4. Cubre las patatas con la salsa de tomate picante y sirve.

Si no tienes salsa picante, puedes trocear y agregar 1 o 2 guindillas de Cayena a la salsa de tomate antes de ponerla a reducir.

Madrid

Si quieres que las patatas se impregnen aún más del sabor del majado, puedes tajearlas profundamente, verter encima el majado y, después, hornearlas dejando la parte de la piel hacia abajo.

PATATAS A LA MANARRA

Esta receta es originaria de Fitero (Navarra). Es curiosa su historia. Hace años, cuando se quería comer cordero asado en casa, ante la falta de un horno con capacidad suficiente, se llevaba a la panadería para que lo asaran allí. En Fitero, era costumbre llevarlo al horno de Manarra, el panadero. Este, además del cordero, amplió el recetario asando de acompañamiento estas patatas que todavía hoy se recuerdan.

Navarra

INGREDIENTES (6p.)

4 patatas
2 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
sal
1 guindilla de Cayena
perejil

ELABORACIÓN

1. Lava las patatas, córtalas por la mitad y tajéalas, es decir, márcalas con un cuchillo superficialmente sin llegar a cortarlas del todo, formando una rejilla de cuadraditos.
2. Maja en el mortero los 2 ajos con una pizca de sal. Agrega un poco de perejil picado, la cayena bien picadita y un chorrito de aceite. Unta una placa de horno con la mitad del majado y espolvoréala con sal. Coloca encima las patatas dejando la parte de la piel hacia arriba. Úntalas por la parte superior con el resto del majado y hornéalas a 190 ºC durante 45 minutos.
3. Sirve las patatas y decóralas con unas ramas de perejil.

Puedes congelar el pan envuelto en una bolsa de plástico o en un trozo de papel de aluminio. Para que quede bien, hay que sacarlo la noche anterior y dejar que se descongele a temperatura ambiente.

CARACOLAS DE TORTILLA, SOBRASADA Y QUESO CON BONIATOS FRITOS

Baleares

En la cocina mallorquina, la sobrasada se consume de diversas maneras: tostada en invierno, o untada en pan y cruda en verano. Hay una receta típica muy sugerente que mezcla la sobrasada con miel y manzana. Pensando en aquella receta, se me ocurrió esta. Un bonito bocado para sorprender a los comensales con otra mezcla de sabores.

INGREDIENTES (4p.)

8 lonchas de queso
8 huevos
75 g de sobrasada
2 boniatos
1 zanahoria
4 rebanadas de pan de hogaza
50 g de tapenade (paté de aceitunas)
aceite de oliva virgen extra
sal
orégano picado
perejil

ELABORACIÓN

1 Para las caracolas, bate los huevos de 2 en 2. Agrega a cada batida una pizca de sal y una pizca de orégano. Haz tortillas finas en una sartén con un chorrito de aceite. Unta las tortillas con la sobrasada y coloca encima de cada una un par de lonchas finas de queso. Enróscalas como para hacer un rollito. Retira los extremos y corta cada rollito en 4 trozos. Resérvalos.

2 Pela los boniatos y córtalos en bastones como si fueras a hacer patatas fritas. Fríelos en una sartén con abundante aceite no excesivamente caliente y escúrrelos sobre un plato forrado con papel absorbente de cocina. Sazona y espolvoréalos con perejil picado. Resérvalos.

3 Tuesta las rebanadas de pan en el horno. Retíralas y úntalas con la tapenade. Calienta las caracolas y pon una sobre cada rebanada de pan.

4 Sirve las caracolas y espolvoréalas con la zanahoria rallada. Acompaña con los bastones de boniato y decora con una ramita de perejil.

SORPRESA DE YEMA CON *TXISTORRA* Y PAN DE PIMENTÓN

Un almuerzo típico de Navarra son los huevos fritos con txistorra. *Pensando en esa maravilla, se me ocurrió esta receta. El reto era hacer un plato digno de la alta cocina, pero sin encarecer el precio, y que los ingredientes fuesen pan, huevo y* txistorra.

ELABORACIÓN

1 Mezcla en un cuenco unos 2 vasos de agua con 1 cucharada de pimentón. Coloca las rebanadas de pan en una fuente y mójalas con la mezcla. Deja que se empapen bien.

2 Una vez que hayan absorbido todo el líquido, retira las rebanadas y escúrrelas colocándolas de una en una entre dos platos y presionando un poco. A continuación, coloca las rebanadas entre dos hojas de papel de horno y estíralas con un rodillo. Colócalas con sus papeles en una bandeja de horno y cúbrelas con otra bandeja de horno de manera que las rebanadas de pan queden presionadas. Hornéalas a 180 ºC durante 25-30 minutos.

3 Pica la cebolla finamente y rehógala en una sartén con un chorrito de aceite y una pizca de sal. Escúrrela con un colador y resérvala.

4 Retira la piel a la *txistorra* y fríe el relleno en una sartén sin aceite. Escúrrela en un colador.

5 Bate en un cuenco las yemas, agrega la cebolla y la *txistorra* y mezcla bien. Pon 4 trozos grandes de film transparente de cocina en 4 cuencos. Deja que el plástico caiga al exterior y reparte la mezcla de yemas, cebolla y *txistorra*. Cierra el plástico haciendo un nudo, con cuidado de que no quede aire en el interior.

6 Pon abundante agua a calentar en una tartera. Cuando empiece a hervir introduce las 4 bolsitas y cocínalas a fuego suave durante 4-5 minutos. Retira el film cortando el nudo con unas tijeras. Sirve los huevos y acompáñalos con el pan de pimentón. Decora con unas hojas de perejil.

INGREDIENTES (4p.)

8 yemas de huevo
1 *txistorra*
1 cebolla
4 rebanadas de pan de la víspera
agua
aceite de oliva virgen extra
sal
pimentón
perejil

Navarra

Si en tu horno no entran dos bandejas juntas, puedes colocar un platillo sobre cada rebanada de pan. El platillo presionará el pan de la misma manera que otra placa de horno.

Para que la carne de las manitas quede bien prensada, os recomiendo tapar el molde con film de cocina y cubrirlo con arroz crudo hasta el borde. Poned encima otro peso (un libro o un paquete de arroz) y dejad que repose.

BOCADOS DE MANITAS Y PLÁTANO

Canarias

El plátano de Canarias es una fruta que siempre he defendido con pasión, porque me encanta. La carne de cochino, como habitualmente se le llama en Canarias, suelen prepararla frita. Esta receta la hice pensando en las tapas de carne adobada frita que suelen ofrecer las tabernas isleñas. Es una mezcla muy interesante.

INGREDIENTES (4p.)

4 manitas de cerdo
4 plátanos de Canarias
1 cebolla
1 puerro
3 pimientos verdes
200 ml de salsa de tomate
harina, huevo y pan rallado (para rebozar)
agua
aceite de oliva virgen extra
50 ml de vinagre de Módena
sal
1 hoja de laurel
granos de pimienta
perejil

ELABORACIÓN

1. Pon las manitas en la olla a presión. Lava y pela la cebolla y el puerro, córtalos en trozos, colócalos en una red de cocer garbanzos y añádelos a la olla. Añade también los granos de pimienta, la hoja de laurel, unas ramas de perejil y una pizca de sal. Cubre todo con abundante agua, cierra la olla y cuece todo durante 45 minutos a partir de que suba la válvula.

2. Saca las manitas y deshuésalas. Pícalas con un cuchillo y ponlas en 2 moldes rectangulares. Presiona las manitas, tapa los moldes con papel film y deja que se enfríen en el frigorífico.

3. Pon el vinagre de Módena a reducir hasta que espese. Mézclalo con la salsa de tomate y, en el momento de servir, caliéntala.

4. Corta los pimientos en tiras gruesas y fríelas en una sartén con un chorro de aceite de oliva. Sálalas.

5. Corta los plátanos en rodajas oblicuas y la masa de manitas en porciones. Rebózalo todo (plátanos y manitas) con harina, huevo batido y pan rallado. Fríelo en una sartén con aceite y escúrrelo sobre un plato forrado con papel absorbente de cocina. Sirve los pimientos en la base del plato, coloca encima las manitas y los plátanos y adereza con la salsa.

CHAMPIÑONES SALTEADOS

La cocina de las tapas es un patrimonio importante de la cocina madrileña. Las tabernas han conseguido convertir recetas domésticas en platos refinados y de gran popularidad. Actualmente, mercados como el de San Miguel han sabido adaptar este estilo de cocina a los nuevos gustos culinarios. Esta es una receta que bien puede servir como ejemplo de este arte de pasar de los fogones de la casa a las barras de los bares.

INGREDIENTES (4p.)

400 g de champiñones
4 dientes de ajo
1 guindilla de Cayena
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

ELABORACIÓN

1. Retira la parte inferior del tallo de los champiñones (la parte que tiene tierra). Colócalos en un bol con agua y enjuágalos bien. Sácalos del bol, sécalos un poco y córtalos en láminas finas.
2. Pela los ajos, aplástalos y pícalos finamente.
3. Pon 4 cucharadas de aceite en una sartén, agrega los ajos y la guindilla de Cayena. Rehógalos un poco e incorpora los champiñones laminados. Saltéalos a fuego medio-alto hasta que se doren un poco.
4. Sálalos y espolvoréalos con un poco de perejil picado.
5. Sirve y adorna con una rama de perejil.

Madrid

El noventa por ciento de los champiñones es agua, por eso, si no quieres que mermen mucho, te recomiendo que los cocines brevemente a fuego bastante fuerte.

CROQUETAS DE CHORIZO

Las croquetas son un plato muy típico de todo el país. Se elaboran con diferentes ingredientes para el relleno, como jamón, pollo, bacalao, queso, salmón, huevo duro, calamar y así hasta que se agote la imaginación. Esta es la versión riojana, qué mejor que agregar un buen chorizo de la tierra para conseguir un bocado excelente.

INGREDIENTES (30 croquetas)

200 g de chorizo fresco riojano
100 g de harina
1 l de leche
harina, 3 huevos y pan rallado (para rebozar)
6 billetes de pan de ángel
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

ELABORACIÓN

1. Retira la piel del chorizo, desmenúzalo y ponlo a freír a fuego suave en una sartén sin aceite. Sácalo y escúrrelo con un colador. Resérvalo.

2. Pon un poco de aceite en una cazuela, agrega 100 g de harina y rehógala bien para eliminar el sabor de harina cruda. Remueve bien con una varilla. Vierte la leche poco a poco, sazona y cocínala sin dejar de remover. Agrega el chorizo y mezcla bien. Cocina la mezcla a fuego suave durante al menos 10 minutos.

3. Pasa la masa a un recipiente hondo y deja que se enfríe. Coge pequeñas porciones, dales forma y pásalas por harina, huevo batido y pan rallado.

4. Fríelas en una sartén con abúndate aceite bien caliente. Escúrrelas sobre un plato forrado con papel absorbente de cocina. Forma unos cucuruchos con los billetes de pan de ángel y rellénalos con las croquetas. Adorna con unas hojas de perejil.

Si resulta difícil quitar la piel al chorizo, mójalo con un poco de agua y verás qué fácil se pela.

La Rioja