

# CURSO DE COCINA PARA NOVATOS

*Juan Echanove*

DE PRINCIPIANTE  
A AFICIONADO  
SIN COMPLEJOS

Prólogo de  
Martín Berasategui





# ÍNDICE

<b>Prólogo por Martín Berasategui</b>	9
<b>Introducción</b>	13
<b>El equipo básico de cocina</b>	27
Utensilios, instrumentos y aparatos	27
<b>La despensa básica</b>	43
Tabla de especias y hierbas aromáticas	44
Tabla de conservación de alimentos en la nevera	47
<b>Elección, conservación y preparación de los alimentos</b>	49
Las verduras y frutas	50
Las aves	57
Los pescados	61
Las carnes	68
<b>Cortes y cocciones</b>	73
Los tipos de cortes	73
Las precocciones y cocciones	78
<b>Fondos, ligamentos y salsas</b>	91
Los fondos	91
Los ligamentos	99
Las salsas	102
<b>Recetas</b>	113
Sopas	115
Huevos	121
Ensaladas	126
Arroces	133
Carnes	138
Aves	148
Verduras	157
Pasta	162
Pescados	171
Legumbres	180
Postres	185
Recetas para salir del paso	192
<b>Trucos básicos</b>	202
<b>Epílogo: De cocinero novato a aficionado sin complejos</b>	209
<b>Índice alfabético de recetas</b>	217
<b>Índice de recetas por temas</b>	218

medidas serán suficientes, y pueden ser de cerámica, de vidrio o metálicas. En cualquier caso, conviene asegurarse de que el material resista sin problemas las altas temperaturas, y recordar que los utensilios metálicos no pueden meterse en el microondas. Así pues, para los comienzos recomiendo definitivamente las fuentes de pírex.

## **CUBIERTOS Y UTENSILIOS COMPLEMENTARIOS**

Si vamos a un bazar o a una ferretería, podemos llegar a marearnos con toda una serie de cubiertos, utensilios y artilugios muy variados para la cocina. Pero, una vez más, hay que decir que son muy pocos los realmente imprescindibles. A continuación propongo una lista de los que, en mi modesta opinión, conviene tener a mano para nuestra labor culinaria.

- Una cuchara de madera o de plástico para utilizar con las sartenes y materiales antiadherentes, y en general para remover los alimentos mientras se preparan.
- Un tenedor grande, básicamente para trinchar aves y cortar alimentos calientes.
- Un batidor de varillas, que resulta muy útil a la hora de batir y mezclar sin tener que recurrir a aparatos eléctricos.
- Un pelador de hortalizas, que puede facilitar la tarea de pelar patatas, zanahorias y diversos tipos de alimentos con más finura y sin riesgo de cortarse.
- Un colador o escurridor, para escurrir la pasta y colar los caldos. También un colador de los llamados «chinos» puede servirnos para las salsas y texturas finas (muchas recetas requieren su uso).
- Un sacacorchos y un abrelatas, que es mejor tener por separado, aunque se puede tener en reserva uno multiusos, tipo navaja suiza, para casos de emergencia.
- Un mortero con su mano correspondiente, que recomiendo que sea de cerámica o de mármol, materiales más higiénicos que la madera.
- Un exprimidor, manual o eléctrico, según la frecuencia con que vayamos a utilizarlo.



## CARNE DE CORDERO

Para hacer a la brasa o a la plancha son muy apreciadas las chuletas y las chuletas de aguja o las de riñonada, y también se pueden cortar chuletas de la espalda y la pierna. Estas dos piezas, enteras, son las más apropiadas para asar y hacer al horno, mientras que el cuello, el garrón, el rabo y la falda van bien para guisados y caldos. Mención aparte merecen las costillas o chuletilas, que quedan muy buenas a la brasa.

## CARNE DE CERDO

La cinta de lomo y el solomillo son las piezas más apreciadas, de carne magra y gustosa, que aceptan cualquier tipo de preparación: a la plancha, fritas, asadas o a la brasa. También se puede asar la paletilla, y a la plancha o la sartén son muy sabrosas las populares chuletas. Para guisos, sofritos y caldos se utilizan las costillas, el codillo, la careta y oreja y los celebrados pies de cerdo.

## LAS VÍSCERAS

El hígado es comestible en casi todos los animales. El de ternera se prepara simplemente a la plancha, y es una importante fuente de hierro, muy recomendado para los anémicos. No se debe dejar cocer demasiado, ya que se endurece y pierde sabor. Los de pollo, conejo y pescados se utilizan en caldos y guisados. La molleja de ternera o de cordero es una glándula muy sabrosa y tierna. Se suele preparar salteada, frita o a la parrilla, al igual que los riñones de ternera, cerdo, cordero y vaca. Los callos son trozos del estómago de los rumiantes (vaca, ternera y cordero) y del cerdo hervidos y sazonados de diversas formas.

## CARNE DE CAZA

Así se denomina a los animales que se obtenían tradicionalmente de la caza y no eran de crianza. Actualmente, gran parte de los que se ofrecen en el mercado provienen de criaderos y no de la caza. Son ejemplares de carne magra, por lo que se debe tener cuidado de que no se pase demasiado en la cocción, ya que rápidamente se vuelve dura y seca.

El que más se consume habitualmente es el conejo, que forma parte de la caza mayor, como la liebre, el avestruz, el jabalí y su cría, el jabato, que son mucho menos frecuentes. En la caza menor se incluyen aves como la codorniz, la perdiz y el faisán.







- **Chiffonnade**

Corte específico para hojas. Se enrollan las hojas y se cortan en láminas del grosor que se desee. Se utiliza sobre todo para lechugas, espinacas y otras verduras de hoja.

- **Picar**

Conseguir pequeños trozos de cualquier alimento, para lo cual primero se hacen láminas y luego se pican.

### **Cortes especiales para patatas fritas**

- **Pont-Neuf**

Cuadrangular la patata, luego cortar láminas de aproximadamente un centímetro de grosor. Después cortarlas en tiras.

- **Mignonettes**

Cuadrangular la patata, luego cortar en láminas más finas que las anteriores, de unos seis milímetros de grosor y finalmente cortar en tiras finas.

- **Alumettes**

Cuadrangular la patata y luego cortar en láminas finas (3 mm de grosor). Después se corta en tiras.

- **Paja**

Cuadrangular la patata y cortar en láminas muy finas (1 mm de grosor). Luego se corta en tiras de unos 5 cm de largo.

- **Chips**

Dar a la patata una forma redondeada, como un cilindro de unos 4 o 5 cm de diámetro. Luego se corta en rodajas finas, de un milímetro de grosor.

- **A sauter a cru**

Redondear la patata como si fuera un cilindro de unos 4 o 5 cm de diámetro. Cortar en láminas de 2 mm de grueso.

- **Gaufrettes**

Redondear la patata con la forma de un cilindro de unos 4 o 5 cm de diámetro; luego cortar dos veces en rejas de 2 mm de grosor. Para este caso es muy útil emplear la mandolina, ya que facilita mucho el trabajo.



# COCOCHAS DE MERLUZA AL PIL-PIL

Lo normal es que cuando oímos o leemos el término *pilpil* nos llevemos las manos a la cabeza presagiando un fracaso memorable. ¡Tranquilo todo el mundo! ¡Que no cunda el pánico! Os voy a contar un truco del gran *Master of the Universe* Martín Berasategui.

➔ 6 PERSONAS € COSTE CARO

- 1 kg de cocochas de merluza fresca
  - 350 ml de aceite de oliva virgen extra
  - 3 dientes de ajo
  - 4 guindillas de cayena
  - sal
  - perejil picado fresco
- 1** La noche anterior a preparar nuestras cocochas meteremos en el congelador un cazo «cuecelech» de acero inoxidable o similar. Este cazo es indispensable para el truco del gran Martín: abatir rápidamente la temperatura del aceite con el que guisaremos las cocochas para provocar la emulsión con la gelatina que sueltan de forma natural.
  - 2** En una cazuela de barro pondremos el aceite y el ajo en láminas, y le daremos fuego hasta que bailen las láminas de ajo. Entonces, añadiremos las cayenas.
  - 3** Secamos bien las cocochas con papel de cocina y las salamos con precaución de no pasarnos.
  - 4** Cuando el aceite, los ajos y las cayenas estén bailando, comenzaremos a colocar una a una las cocochas con la parte de la piel para arriba.
  - 5** En el momento en que las cocochas estén listas (3 minutos, aproximadamente), retiraremos la cazuela de barro, sacaremos el cazo congelado del congelador, y verteremos en él con cuidado y con ayuda de un colador, todo el aceite de las cocochas.
  - 6** Y mientras movemos con armonía la cazuela con vaivenes de pil-pil, añadiremos el aceite frío en chorrito fino (como si preparásemos mayonesa) y poco a poco iremos ligando la salsa resultante según nuestro gusto de ligazón. Si observamos que el plato se nos enfría demasiado, podemos volver a darle calor en el fuego con precaución y sin dejar de «pilpilear». Una vez que tenemos el plato ligado y gustoso, espolvoreamos por encima con el perejil picado y lo servimos en la misma cazuela.

# CREPES

➔ 4 PERSONAS € COSTE MEDIO

- 250 g de harina
- 100 g de azúcar
- 3 huevos
- 450 ml de leche
- sal
- mantequilla
- licor (ron, coñac, etc.)

- 1 En un recipiente se mezclan la harina y el azúcar con una pizca de sal. Agregamos los huevos de uno en uno, trabajando y removiendo la mezcla para que quede homogénea. Se añade la leche, que habremos hervido previamente; se vierte poco a poco, con cuidado, para que liguen todos los elementos. Luego lo pasamos por el colador chino. Dejamos reposar un mínimo de 2 horas.
- 2 Antes de cocerlas, se añade el licor. Se deben hacer en una sartén muy caliente, untada con un poco de mantequilla. Se echa una cucharada de la preparación (o más, según el tamaño de la sartén) y se reparte bien por toda la superficie, moviéndola hasta que se forme una capa fina. Cuando coja color se le da la vuelta para que se dore por el otro lado. Se puede girar despegando los bordes y utilizando una espumadera. Esta operación se debe hacer con cuidado, ya que las crepes son muy finas. La segunda cara siempre se hace más rápidamente que la primera. A medida que se fríen, se van reservando apiladas en un plato. Las crepes se presentan dobladas por la mitad, en cuatro partes, o enrolladas.
- 3 Se espolvorean con azúcar en el momento de servirse.

## ⇒ PROPUESTAS Y CONSEJOS

Si se ha echado demasiada cantidad de la preparación en la sartén, se puede eliminar el sobrante inclinándola para que el líquido caiga sobre un recipiente. Cuanto más finas sean las crepes, más sabrosas quedarán. Se pueden tomar con azúcar o rellenarse con cualquier dulce que se desee. Algunas propuestas son: nata montada, chocolate, crema pastelera, frutas (como los plátanos), frutos secos, mermeladas variadas, etcétera. También se pueden flambear con un poco de licor en el momento de servirlos. Para esto se vierte un chorrito de licor, que luego se enciende con cuidado, esperando a que la llama se consuma. El triple seco, el coñac, el armañac, o el ron, resultan magníficos para flambear las crepes.

