

A la venta desde el 31 de marzo de 2021

**ENTREVISTAS CON LOS AUTORES:**

Lola Escudero. Comunicación Planeta Gastro  
T. 619 212 722. [lescudero@planeta.es](mailto:lescudero@planeta.es)



# ta ber na

**La esencia de la mejor  
cocina española**

**Iván Morales y Álvaro Castellanos**

**Fotografías de Javier Peñas**



***El libro de la Taberna Arzábal, los  
representantes de la mejor y más genuina  
cocina española contemporánea***

Este libro es mucho más que un simple recetario. Es un viaje culinario a través de los platos más representativos de la gastronomía española. Una inmersión en su historia, sus conocimientos, sus inquietudes, y su pasión por la cocina. La de VERDAD.

Iván Morales y Álvaro Castellanos nos enseñan a entender mejor los sabores, las temporadas, los ingredientes... a disfrutar del buen comer, del perfecto tapeo y de las charlas de sobremesa. El objetivo, contagiarte de ese espíritu *arzabalero* único sólo apto para entusiastas de los sentidos.

La Taberna Arzábal se ha convertido en un lugar de visita obligada para todos los amantes de la cocina española contemporánea, galardonada con un Sol de la *Guía Repsol*. Considerado por la CNN como uno de los mejores 10 bares de tapas de Madrid y como uno de los mejores lugares donde saborear la auténtica cocina española según el *New York Times*.

El libro incluye más de un centenar de recetas de la genuina cocina española tradicional, con platos clásicos, vegetales, crudos, del mar, carnes, caza, guisos y postres.

***«Hípsters y gastroemprendedores, Iván Morales y Álvaro Castellanos  
han revolucionado el mundo de las tabernas madrileñas.» Origen***



### Extracto del Prólogo de Pepe Rodríguez (El Bohío)

«Como para cualquier toledano, nuestro horizonte es Madrid; más aún, el barrio del Retiro, donde dos aventureros de la gastronomía como Álvaro Castellanos e Iván Morales han dado la vuelta a la ciudad. Hablar de la taberna Arzábal es relatar una andanza de platos de una cocina reconocible, con toques personales pero sin estridencia, intensos, de servicios canallas y de felicidad inmensa.

Cuando alguna vez estuve en Arce, de mi amigo Iñaki Camba, descubrí el talento castizo de Álvaro, un jovencuelo que destacaba sobradamente con mucho desparpajo y profesionalidad en la sala. Luego se asoció con Iván, un profesional talentoso que derivó su aprendizaje hacia la gestión hostelera, dando aquí los frutos ya conocidos. Juntos han redescubierto una ciudad donde el producto, la profesionalidad y la amabilidad en la cocina y la sala son el santo y seña del hoy ya mítico Arzábal. Barullo del bueno, botellas descorchadas de nivel y una gastronomía de temporada y de juego de los sentidos componen un puzle al que yo me apunto.

Álvaro e Iván, sois dos auténticos fenómenos a los que yo marcaría como tatuaje en ese Madrid gatuno e hiperactivo. La profesión y la sencillez en las elaboraciones y la chispa en el servicio retratan una taberna con vocación para convertirse en una de las credenciales internacionales de los «madriles». Arzábal suena a vasco, pero tiene mucha raíz cañí».



## ARZÁBAL. Mucho más que una década

**Arzabalero: «dícese de aquel que ama una buena taberna, las tapas en buena compañía, los platos de siempre, las cañas bien tiradas y las botellas de vino en barra o en mesa.»**

**Esa es la esencia de la taberna Arzábal.**

Los que nos conocen bien saben que somos muy intensos a la par que pasionales. Cuando toca trabajar, no tenemos inconveniente en hacer jornadas de doce o quince horas. Y, cuando hay que celebrar, también lo hacemos a lo grande. Por eso, cuando se cumplen diez años de *arzabaleo*, hemos decidido compartir con vosotros una selección de recetas que nos han acompañado todo este tiempo. ¿Un libro de recetas? ¿Y por qué no?

La historia de Arzábal comienza en el madrileño barrio de Retiro, en el número 2 de la calle Doctor Castelo para ser más precisos. En un local de 65 m<sup>2</sup> con una modesta cocina en la que desde el principio apostamos por la gastronomía tradicional y el producto. Con cinco empleados, seis mesas y una barra para veinte.

En 2009 la milla de oro gastronómica de Madrid estaba aún por llegar. Y ahí estábamos nosotros, dispuestos a dignificar la taberna a golpe de recetario clásico ligeramente actualizado, respeto absoluto a la temporada, a las vedas y a la materia prima.

Con el paso de los años, Arzábal se ha ido convirtiendo en un protagonista más de Madrid, siendo la ciudad a su vez inspiración de muchas de nuestras recetas, como también lo han sido el recetario vasco o el francés. La constancia, la honestidad y nuestra positividad ante el cambio y la evolución constante, nos han traído hasta aquí. Pero sabemos que nuestra clave está en seguir disfrutando —y mucho— de lo que hacemos.

Durante este tiempo, hemos sido testigos de todo tipo de situaciones que solo pueden darse cuando el buen comer y el buen beber se sientan juntos a la mesa: desde emotivos momentos en familia, hasta celebraciones por todo lo alto, que empezaban a la hora del aperitivo y que concluían a horas intempestivas.





**Arzábal ha ido creciendo** y hemos abierto también El Jardín de Arzábal en 2015, dentro del Museo Reina Sofía; Kirikata, nuestra particular apuesta por la cocina nipona en formato para llevar, igual que hace Hermanos Pollo, que te lleva a casa las mejores aves en todas sus versiones, o nuestra propuesta en Food Truck.

También era de prever que unos amantes de la cocina de mercado como nosotros terminaríamos abriendo nuestras propias barras en uno. Y eso fue lo que pasó a finales de 2018 dentro del histórico Mercado de San Miguel de Madrid, con vecinos de la talla de Rodrigo de la Calle, Javier Estévez, Jordi Roca o Roberto Ruiz, reputados, distinguidos, grandes chefs que también comparten sus propuestas dentro de este mercado gastronómico del centro de la capital.

¿Se puede pedir más? Sí, se puede. Y nos referimos a esto que tienes en tus manos. Lo que vas a encontrar aquí es **nuestra selección de recetas tradicionales**. De esas que todos hemos conocido de la mano de nuestras madres y a las que tenemos un cariño infinito; recetas que están al alcance de todo el mundo y que, en cierto modo, pretenden hacer un pequeño homenaje a la verdad, a la sencillez y a la tradición.

Los únicos ingredientes que no te pueden faltar a la hora de meterte en faena son el cariño... y la paciencia. A ser posible en grandes cantidades. Deja que nuestro espíritu tabernero se cuele en tu cocina y siéntete un *arzabalero* más mientras preparas estos platos que hemos seleccionado para ti.

Thomas Keller dijo una vez que una receta en sí misma no tiene alma, ya que el alma es cosa del cocinero. Y nosotros te podemos asegurar que en este libro hemos puesto todo lo que somos; encontrarás tanta ilusión como la que sentimos al hacer nuestra primera croqueta.

Aprenderás a entender los sabores, las temporadas, los ingredientes y muchas otras cuestiones que quizá hasta ahora no te habías planteado. Este libro es un manual para optimistas y *disfrutones* del buen comer. ¡Ahora sí, ha llegado el momento de coger las sartenes, encender los fogones y comenzar! ¡Hora de cocinar!

**Iván Morales y Álvaro Castellanos Grupo Arzábal**

## ÁLVARO CASTELLANOS E IVÁN MORALES

Ellos son los artífices de la taberna Arzábal y de empujar esa nueva generación de taberneros que basa su cocina en un producto muy cuidado, recetas de siempre y mucho saber hacer con el cliente.

Se conocieron en catas de vino organizadas por un grupo de amigos comunes y un tiempo después decidieron convertirse en socios para crear Arzábal. El objetivo era recuperar, con calidad, los platos del recetario clásico español, y devolverles el protagonismo que se merecen.



**ÁLVARO CASTELLANOS**  
Generoso, visceral,  
disfrutón y apasionado.  
¿Lema? Buscar cada día  
ser feliz.

«Estuvimos mucho tiempo cocinando el concepto en nuestra cabeza, hasta que nació la taberna. En Lekeitio (Vizcaya), hay un acantilado llamado Arzábal. Es una campa que termina en un cortado, desde donde los chavales se tiran al mar. Ir a ese sitio significa atreverse, dar el paso, saltar. Eso significó para mí Arzábal.» Así es como Álvaro describe el inicio del proyecto.

Álvaro Castellanos hizo carrera en el sector gastronómico formándose en la Escuela de Hostelería de Madrid para después centrarse en el servicio, sala y atención al cliente.

Ha estado tanto dentro como fuera de España dirigiendo diversas salas de restaurantes, donde aprendió la importancia del trato en el tú a tú, y del buen hacer en sala. También de crear una reputación y de hacer sentir al cliente como en casa. Esos cimientos son la base a día de hoy, y desde hace más de diez años, del Grupo Arzábal gracias a su gestión.

Arce fue uno de los restaurantes donde más creció profesionalmente. «Para mí, los años que pasé allí fueron una montaña rusa. Siempre que puedo vuelvo para verlos, parar el tiempo y comer rico, porque es una apuesta segura», dice con una sonrisa.

Álvaro combina su pasión por la gastronomía con la que tiene por coger olas en cualquier playa nacional o internacional. Y siempre que viaja, es para comer bien.

**«Hemos llegado a un punto en el que hasta nos reímos cuando nos siguen llamando los hermanos Arzábal. No lo somos, pero desde luego el vínculo que hemos creado gracias a un sueño bien podría ser más fuerte que eso.»**



**IVÁN MORALES**  
Foodie por pasión;  
testarudo y persistente;  
positivo y familiar.  
Asegura que no hay  
camino fácil que te lleve  
a un final maravilloso.

Iván Morales siempre cuenta que de 2008 a 2009 vio al menos doscientos locales antes de encontrar la primera taberna Arzábal. «Era una locura. Cuando emprendimos esta aventura éramos unos niños. Y lo seremos siempre, pero nuestras circunstancias entonces eran muy distintas: teníamos pocos recursos, pero muy claro qué es lo que necesitaba la futura taberna Arzábal. Cuando vi nuestro primer local, lo supe.» Tenía que tener una serie de características muy concretas. Esa lista la sacaba marcando las cosas que los pocos restaurantes en los que yo repetía compartían. Al final, haciendo ese ejercicio, salen una serie de hitos que no fallan nunca», desvela Iván.

Su experiencia le proporcionó una visión del proyecto desde la parte de operaciones. Ha combinado su paso por grandes cadenas hoteleras como NH Hotel Group o Silken Hotels con su formación en Gestión de Sector.

«Somos una dupla, pero cada uno tenemos nuestro foco dentro del negocio. Yo me centro más en la parte empresarial dada mi trayectoria, y Álvaro en la parte gastronómica. Sin embargo, para los dos la atención al cliente es clave», puntualiza.

Iván desconecta bajando montañas sobre una tabla de snow. Sus refugios fuera de Madrid son Londres o Lima. Su plato por excelencia es el cocido, y reconoce que su mayor logro aún está por llegar.

## Patatas bravas

¡Nos encantan! Sobre todo cuando están ligeramente «picantitas», con la cantidad de salsa justa, bien tiernas y templadas, sin que lleguen a quemar. Este plato, uno de los más representativos de la cocina madrileña, no puede faltar en una taberna castiza como la nuestra. Y ahora tampoco en tu casa. ¡Vamos, a por ellas!

### INGREDIENTES

500 g de patatas  
 ½ l de aceite de girasol  
 5 g de sal en escamas  
 1 kg de cebolla  
 25 g de ajo picado  
 2 cayenas  
 3 g de pimienta en grano  
 30 g de pimentón picante  
 15 g de pimentón dulce  
 1 pieza de pan sin gluten de unos 30 g  
 2 ml de AOVE



### PREPARACIÓN

#### 4 PERSONAS

En este caso, la lección es bien sencilla. Cuando tengamos las patatas peladas y cortadas en cachelos, las cocemos durante 35 o 40 minutos para después templarlas en aceite de girasol a 170 °C sin que lleguen a coger un color muy dorado. A continuación, las sazonamos con sal en escamas y las servimos en una fuente a falta de nuestra salsa brava, que es lo más tradicional de esta elaboración.

Para prepararla, fondeamos la cebolla y el ajo picado en un poco de aceite y añadimos la cayena, la pimienta en grano, el pimentón picante y el pimentón dulce. Seguidamente, incorporamos el pan para ligar la salsa y le añadimos agua hasta cubrirla. Después de turbinada y muy bien triturada, la pasamos por el colador chino, comprobamos su espesor, rectificamos el punto de sal si es necesario y ya está lista para napar esas patatas que hemos dejado en la fuente.

*Para los valientes y los amantes del picante, aconsejamos añadir un par de chiles habaneros a la cayena. Las podemos acompañar con chistorra, oreja o un simple ajo-perejil con un chorrito de vinagre. ¡Eso ya lo dejamos en tus manos!*



## Papillote de merluza y verduras

Lo mejor de este plato, otro de los clásicos *arzabalers*, es que solo tardarás quince minutos en prepararlo. Bueno, eso y que es muy vistoso a la par que *disfrutón*.

### INGREDIENTES

250 g de judía verde  
 200 g de hojas de espinaca lavada  
 1 pedúnculo de brócoli o coliflor  
 1 bandeja de zanahorias *baby*  
 1 calabacín  
 1 puerro  
 680 g de merluza (ya limpia)  
 300 ml de aceite  
 Sal  
 Pimienta de molinillo  
 Otros: Papel de horno, papel de aluminio

### PREPARACIÓN

#### 4 PERSONAS

Recuerda que deberás tener las verduras preparadas de antemano.

Nosotros hemos elegido judía verde, hojas de espinaca, pequeños *bouquets* de brócoli o coliflor, zanahorias *baby*, calabacín y puerro (cortados en juliana y previamente ablandados en aceite), pero puedes elegir las verduras que más te gusten. Ten siempre en cuenta que las más duras debes escaldarlas en agua hirviendo.

En cuanto a la merluza, la cortamos, ya limpia de espina, en trozos de 170 g (una pieza por persona). A continuación, preparamos pliegos de papel de horno del que aguanta una temperatura de 200 °C. El proceso que viene ahora es muy sencillo. Colocamos sobre un papel de aluminio las verduras crudas, un chorrito de aceite, sal y pimienta. Cerramos el papillote con un cordón de papel de aluminio y lo terminamos en el horno a 180 °C durante 12 minutos.

Ya solo falta abrir el papillote en la mesa y rociarlo con unas gotas de AOVE, el que más nos guste.

*Si no tienes papel de horno, podrás usar papel cebolla. Lo importante de esta receta es que quede totalmente hermético para que la presión del vapor que se genera dentro no rompa el cierre. ¡Mucho ojo! En este caso, prepara el papel a modo de «bolsa», rellénalo con la verdura y sállalo con un engrudo hecho de harina y agua. De esta forma, se secará en el horno y se cocerá en su propio jugo.*



**TABERNA**

Iván Morales y Álvaro Castellanos (Taberna Arzábal)

Planeta Gastro, 2021

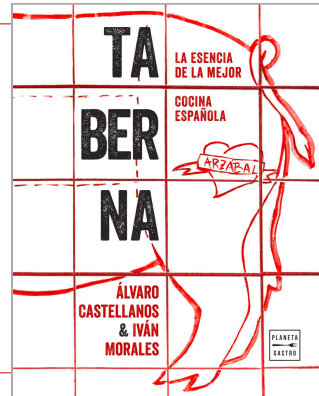
20 x 25 cm.

220 páginas

Cartoné

PVP c/IVA: 24,90 €

A la venta desde el 31 de marzo de 2021



**Para más información a prensa, imágenes o entrevistas:**

Lola Escudero. Directora de Comunicación de Planeta Gastro

Tel: 91 423 37 11 – 619 212 722

lescudero@planeta.es

[www.planetagastro.com](http://www.planetagastro.com)

[twitter.com/planetagastro](https://twitter.com/planetagastro) / [instagram.com/planetagastro/](https://www.instagram.com/planetagastro/) Facebook: PlanetaGastro

**¿CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO?**

### Mejillones tigre

**44**  
DIFÍCIL

Peces aperitivos son tan ricos y tan agradecidos como unos mejillones tigre ligeramente picantes y con la bechamel bien cremosa. ¡Perfectos para esos momentos en los que nos apetece comer algo en dos bocados!

**INGREDIENTES**

- 5 kg de mejillón gallego (50 piezas aprox.)
- 110 g de harina
- 110 g de mantequilla
- 1 l de leche
- 1 kg de cebolla
- 1/2 kg de pimiento rojo
- 1/2 kg de pimiento verde italiano
- 10 g de pimentón picante
- 200 ml de salsa de tomate
- Harina (para el empanado)
- Huevo líquido (para el empanado)

**PREPARACIÓN**  
**4 PERSONAS**

Es importante que los mejillones no sean excesivamente grandes. Una vez seleccionados y ahorrado sus conchas, el agua, apartamos los que queremos, cubrir con nuestra masa de tigre y mejillón, procurando que las carcasas estén bien limpias. Además, comprobamos que los cuerpos de los mejillones no tengan polvo y que estén en buen estado (es, si alguno da olor, lo desechamos). Picamos estos mejillones en brunoise y los reservamos.

Por un lado, preparamos la bechamel, a la que justo antes de servir la añadimos el relleno de mejillón y la ventura para darle sabor todo. La ventura consiste en un picadillo de cebolla, pimiento rojo y pimiento verde que pochamos muy bien y al que añadimos el pimentón picante y la salsa de tomate.

Una vez enfriada la bechamel, con la ventura y el mejillón ya incorporados, llega el momento de cubrir cada pieza de mejillón con una manga. El relleno debe ser ajustado a la pieza y apretado. Dejamos que se enfríe y los empanamos tradicionalmente con harina y huevo líquido.

Por último, solo nos queda freírlos en abundante aceite caliente y preparamos para disfrutar.

Puedes probar a hacerlos con cabollina y con citrino. ¡No te comas y échale un buen puñado de citrino!

34

## Lentejas con faisán

4/4  
DIFICULTAD

Puede que nunca hayas cocinado faisán, pero siempre es buen momento para hacerlo por primera vez. Se trata de un ave peculiar con muy poca grasa interior. Conviene saber que las hembras tienen más sabor, pero también es verdad que necesitan bastante tiempo para cocinarse.

### INGREDIENTES

½ kg de lentejas castaletas  
1 faisán  
300 ml de aceite  
1 pimiento verde  
1 zanahoria  
2 cebolletas frescas  
3 semillas de cardamomo  
Sal  
1 diente de ajo picado  
2 cucharadas de harina  
Pimienta de molinillo

### PREPARACIÓN 4 PERSONAS

Remojamos las lentejas castaletas (por ejemplo, las de La Amuña) desde unas horas antes; con 5 horas será suficiente. Después de comprar la faisán, primero la limpiamos bien de cañamones y posibles pelusas. Si no viene así, la soplemos y visceramos.

En una olla a presión, doramos la pata entera, dejando que funda toda la grasa exterior y la mojamos con agua hirviendo en cuenta que el caldo resultante será el que utilizaremos en la elaboración de las lentejas, así que no debemos ajustar en exceso.

Cuando la faisán empiece a soltar vapor, la dejaremos cocer durante 40 minutos, ten en cuenta que debe quedar tierna y jugosa, sobre todo sus patas (la pechuga no tanto). Desmigamos en trozos pequeños toda la pata, quitando muy bien todos los tendones y huesecillos, y lo reservamos. El caldo lo guardamos para mojar nuestras lentejas.

Por otro lado, cortamos y picamos las verduras en brunoise muy fina, las pochamos en aceite y ahumamos las lentejas. Las rehogamos 3 minutos más y añadimos el caldo de cocción de la faisán y las semillas de cardamomo, para dejarlo hervir 1 hora y 15 minutos. Para comprobar si están listas, probaremos una cucharada y rectificaremos de sal si es necesario.

Para terminar el guiso de lentejas, rehogamos en una sartén una pata de ajo picado y 2 cucharadas de harina, y soñamos bien. Añadimos el falán desmigado, sazonamos con sal y pimienta y lo volcamos sobre nuestras lentejas para después dejarlo cocer unos minutos sin dejar de remover para que no se agüen. Servimos en segundera.

Es fundamental colocar una bandeja con piparras en vinagre cerca del plato. A nosotros nos encanta porque así se intensifica el sabor. Por cada cucharada de lentejas, un mordisquito de piparra. ¡Cocosa!



280

## Torrija y helado de vainilla

4/4  
DIFICULTAD

Te vamos a dar la receta de la mejor torrija del mundo. Y, por ende, de todo Madrid. Que conste que no lo decimos solo nosotros, lo dicen nuestros clientes.

Tradicionalmente era un postre de Semana Santa. Se nos ocurrió quitarlo de carta una vez y nos pusieron una reclamación. Nunca más volvimos a equivocarnos.

(Esperamos que sea suficiente para que te animes con esta receta de uno de los grandes platos de Azzábal)

### INGREDIENTES

1 l de leche de oveja Izaa  
310 g de azúcar  
1 peladura de naranja  
1 peladura de limón  
1 rama de canela  
4 huevos  
1 pan de brioche  
20 g de mermelada  
Canela en polvo  
Helado de vainilla

### PREPARACIÓN 4 PERSONAS

El primer paso es preparar el ponche. Para ello, ponemos a calentar la leche de oveja junto con 250 g de azúcar, las peladuras de naranja y limón, y la rama de canela. Lo dejamos infusionar despacio, sin que llegue a hervir. Cuando la leche esté muy templada, añadimos los huevos y reservamos. Ya tenemos el ponche en el que rehogaremos nuestras torrijas.

Lo siguiente será preparar el brioche en rebanadas de 2 cm de grosor y de la anchura que consideremos oportuna (10 x 8 cm está bien para una ración). Remojamos las torrijas con el ponche; ojo, no las bañes, solo remojálas unos milímetros en la base del recipiente. Reservamos hasta el momento de hacerlas.

Para el caramelo, derretimos en una sartén la mermelada y añadimos 60 g de azúcar para que el caramelo tenga un color rubio oscuro sin que se llegue a quemar y después nos amargue. Justo en ese momento, con el caramelo caliente, metemos la torrija remojada y hacemos movimientos circulares para que se unifique todo el caramelo y se haga un poco de talle junto con el ponche que escurre la torrija.

Cuando las torrijas sean espesas, se le da la vuelta; otros 3 movimientos circulares más y ya tenemos las torrijas. Las servimos en un plato con canela en polvo y colocamos encima una bola de helado de vainilla.

Nuestro brioche nos lo traen desde un obrador situado en las alturas de Paris. Su diferencia con el resto es el alto contenido en mermelada y que cuenta con la cantidad justa de azúcar. Además, es muy ablandado, lo que hace que sea esponjoso y se empape lo justo de nuestro ponche de leche de oveja Izaa.



280