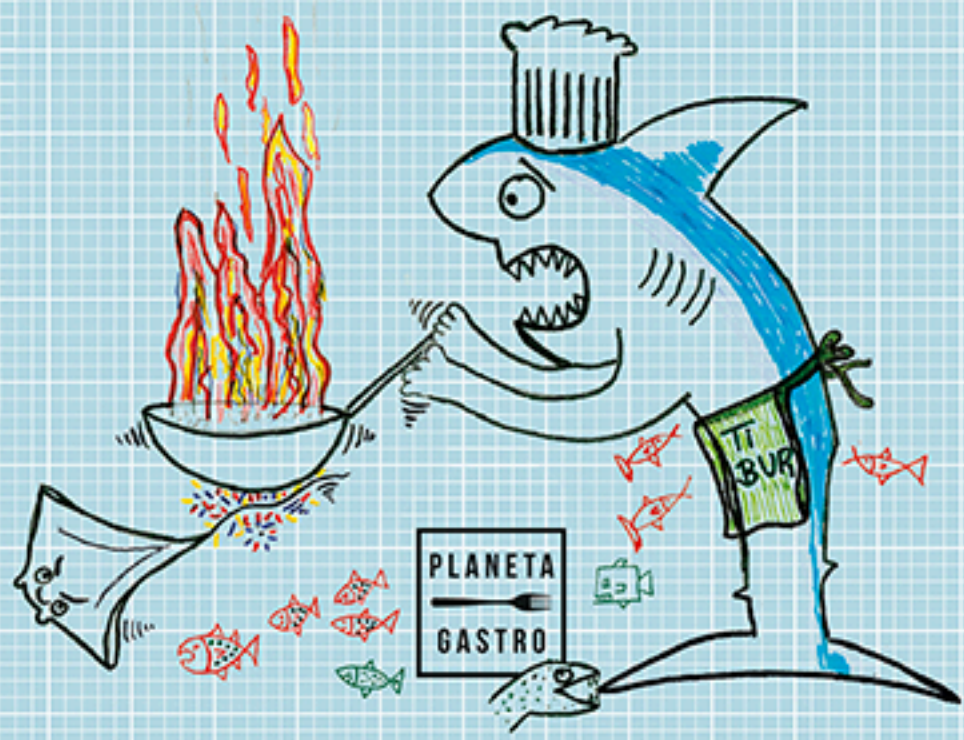
Xabier Gutiérrez
JEFE DEL LABORATORIO DEL RESTAURANTE ARZAK

TIBURCIO
EL TIBURÓN COCINERO

COCINA SANA Y DIVERTIDA
PARA COCINAR CON TUS HIJOS



PLANETA
GASTRO

Xabier Gutiérrez

JEFE DEL LABORATORIO DEL RESTAURANTE ARZAK

TIBURCIO

EL TIBURÓN COCINERO

COCINA SANA Y DIVERTIDA
PARA COCINAR CON TUS HIJOS

PLANETA
GASTRO

PRÓLOGO
7

INTRODUCCIÓN
11

PERSONAJES
17

RECETAS

1. ARROZ CON CALAMARES
27

2. BERENJENAS RELLENAS
35

3. BIZCOCHO DE CHOCOLATE
43

4. BRÓCOLI CON MAYONESA DE PEREJIL
51

5. COSTILLAS DE CERDO ADOBADAS
59

6. CROQUETAS DE BACALAO
67

7. SOPA DE ENSALADILLA RUSA
75

8. FLAN DE CEREZA
83

9. FRESAS CON ANCHOAS
91

10. GARBANZOS CON ESPINACAS
99

11. GAZPACHO DE MELÓN
107

12. MENESTRA DE GULAS
115

13. HAMBURGUESAS DE TERNERA
123

14. HUEVOS DUROS CON RELLENO BLANDITO
131

15. LANGOSTINOS FRITOS
139

16. LASAÑA DE VERDURAS
147

17. MANZANAS ASADAS
155

18. MELOCOTONES CON NATA MONTADA
163

19. MERLUZA FRITA CON PIQUILLOS
171

20. MIGAS CON UVAS
179

21. NARANJAS CON HELADO DE VAINILLA
187

22. NATILLAS
195

23. NUGGETS DE POLLO CON ZANAHORIA RALLADA
203

24. PASTA FRESCA CON CALABACÍN
211

25. PATATAS, CEBOLLETAS Y PIMENTÓN
219

26. PIZZA CUATRO QUESOS CON VERDURAS
227

27. SANDÍA LÍQUIDA
235

28. TAPA DE SETAS EN BROCHETA
243

29. TOMATE CON TORTILLA DE HIERBAS
251

30. VERDIBÚRGUER
259

AGRADECIMIENTOS NADA ESCUÁLIDOS
267

BIENVENIDOS AL AQUARIUM DE LAS EMOCIONES

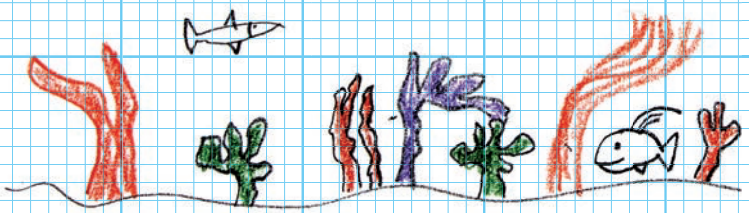
ABREVIATURAS Y SÍMBOLOS

c/c: cucharadita de café
c/s: cucharada sopera
kg: kilogramo
g: gramo
dl: decilitro
cl: centilitro
s: segundo
min: minuto
h: hora
aprox.: aproximadamente

RECETAS

(Todas las recetas están pensadas
para 4 personas)

1



ARROZ CON CALAMARES

29 – Arroz con calamares

INGREDIENTES

2 calamares medianos
50 g de aceite de oliva virgen extra
1 cebolla
1 ajo picado
½ pimiento verde
½ tomate
400 g de arroz
800 g de caldo de verduras
Sal

ELABORACIÓN

Limpiar a conciencia los calamares, sobre todo de los restos de arena que a veces llevan en su interior. Cortarlos en dados gruesos de los que, a la hora de comer, te encontrarás y podrás masticar. Reservar.

En una paella, freír los calamares con el aceite durante 30 s. Retirar los trozos y, ahí mismo, sofreír el ajo picado, la cebolla y el pimiento verde, todo troceado. Cuando esté dorado, agregar el tomate cortado a trozos.

Añadir el arroz y dejar que se empape bien de los jugos y de la verdura. Agregar de nuevo los calamares y mojarlos con el caldo de verduras. Corregir el punto de sal. Hervir a fuego fuerte 5 min, 10 min más a fuego muy suave y 5 min más tapado, con el fuego apagado.

¡Te chuparás los dedos! Por cierto, el arroz no puede esperar. Chavales, ¡gracias por vuestra inestimable ayuda! Llega la hora de comer. ¡Buen provecho!

8 PEQUEIDEAS

1 → Mirad cómo es un grano de arroz en crudo. Es superduro, no se puede comer.

2 → Bajad al parque con un puñado de arroz para las palomas. ¡Ellas se lo comen con ganas!

3 → Reservad un grano de arroz crudo para compararlo con el tamaño de un grano cocinado. ¡Ha crecido más del doble!

4 → Pídeles que te ayuden a limpiar los calamares. Es fácil y divertido. Enséñales que su boca es forma de pico y que tienen ventosas en los tentáculos. Explícales que algunos calamares pueden ser más grandes que ellos. ¿Te imaginas? ¡Qué miedo!

5 → Jugad a colorear el agua de un vaso echando en ella la tinta que los calamares llevan en su interior. Incluso podéis hacer una versión en negro de este arroz. Solo tenéis que diluir la tinta en el caldo de las verduras y después colarlo antes de agregarlo al preparado.

6 → Pídeles que te ayuden a limpiar las verduras. Será una constante: la higiene.

7 → Contad las patas del calamar. Debe tener seis cortas y dos largas. Venga, a contar: una, dos, tres…

8 → Probad el caldo de verduras solo, sin nada más. Es una sopa sin fideos. ¡Qué rica está!

¿ME TRAÉIS
LA PAELLERA?

33 – Arroz con calamares