

Xabier Gutiérrez

20.<sup>a</sup>  
EDICIÓN

# RECETAS SENCILLAS PARA NOVATOS Y COCINILLAS

Nueva edición  
revisada y ampliada



**Xabier Gutiérrez**

**RECETAS  
SENCILLAS PARA  
NOVATOS  
Y COCINILLAS**

**Nueva edición  
revisada y ampliada**



# **SUMARIO**

## **INTRODUCCIÓN**

**5**

## **ENSALADAS**

**9**

## **SOPAS, CREMAS, PURÉS Y LEGUMBRES**

**41**

## **ENTRANTES**

**75**

## **ARROZ Y PASTA**

**105**

## **VERDURAS**

**129**

## **SALSAS, ACOMPAÑAMIENTOS, ACEITES Y VINAGRETAS**

**207**

## **HUEVOS, PIZZAS Y BOCADILLOS**

**247**

**10 BOCADILLOS PARA EL AVIÓN**

**263**

**MARISCOS**

**269**

**PESCADOS**

**313**

**CARNES**

**375**

**OCASIONES ESPECIALES**

**427**

**POSTRES**

**447**

**ÍNDICE ALFABÉTICO  
DE RECETAS**

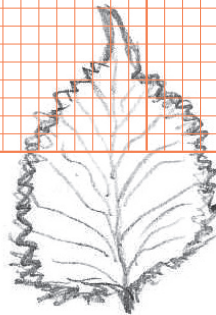
**525**

**ÍNDICE DE RECETAS  
POR DIFICULTAD**

**541**



# ENSALADAS



## EL CÍRCULO DE LA LECHUGA

### **Ingredientes**

#### **Para los círculos:**

*1 pechuga de pollo*

*1 lechuga*

*50 g de queso cremoso*

*30 g de foie*

*2 cs de leche*

*1 cc de coñac*

*Sal y pimienta*

#### **Para la vinagreta:**

*Ralladura de 1/2 naranja*

*60 g de aceite de oliva*

*1 cc de vinagre de*

*manzana*

*Además, pimentón picante*

Con ayuda de un vaso, cortar círculos de lechuga y reservar.

Mezclar en frío los ingredientes de la vinagreta y reservar.

Dorar el pollo en un poco de aceite. Dejar enfriar y picar. Agregar el queso, el foie, la leche y el coñac hasta formar una pasta espesa.

Disponer una cucharada pequeña en cada círculo de lechuga y cerrarlo con un segundo círculo. En un plato poner dos de estas preparaciones de pie, espolvorear con pimentón y algo de la vinagreta de piel de naranja.

## ENSALADA DE KUMATO SECO

### **Ingredientes**

*2 kumatos*

*1 l de agua*

*150 g de azúcar*

*50 g de rúcula*

*1/2 zanahoria*

*100 g de vinagre*

*1 sardina en lata*

*1 cs de mayonesa*

*Aceite de oliva*

Pelar los kumatos, bien sumergiéndolos en agua hirviendo, bien con cuchillo. Dejar cocer en agua nueva con azúcar durante 45 min a fuego lento. Sacar a una rejilla y dejarlos al aire durante 1 día en la nevera. Reservar.

Hacer láminas de zanahoria y meterlas en vinagre durante 1/2 hora. Reservar en aceite de oliva.

Trocear la sardina y mezclarla con la mayonesa.

Disponer en un plato tres láminas de zanahoria. A un lado, un poco de la mezcla de la sardina. Encima, unas hojas de rúcula. Rematar con el kumato entero y unas gotas de aceite de oliva.

## ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA

### Ingredientes

1 lechuga  
1 tomate rojo y duro  
1/4 de cebolla o cebolleta o  
cebolla roja  
1 cs de vinagre  
3 cs de AOVE  
Sal y pimienta

Limpiar la lechuga con abundante agua. Escurrir bien: esto es fundamental. Trocear con la mano eliminando las partes feas o duras. Disponer la lechuga en una ensaladera; encima, poner la cebolla cortada en láminas finas y, sobre ella, el tomate cortado en rodajas. A continuación, añadir la sal, la pimienta, el vinagre y, por último, el aceite. Mezclar y servir.

Una ensalada mixta típica llevaría la misma base anterior añadiéndole dos huevos duros, espárragos y atún en conserva; aunque cada cual añade lo que más le gusta y la llama *mixta*. Entre lo que se le puede añadir: remolacha cocida, granos de maíz, anchoas en salazón..., en fin, lo que se quiera. Un plato muy fácil para empezar.

## ENSALADA DE LECHUGA CON QUESO DE CABRA GRATINADO

### Ingredientes

1 lechuga  
4 rodajas de queso  
de cabra en rulo (o  
pequeños individuales)  
3 cs de aceite de oliva  
1 cs de vinagre

Limpiar muy bien la lechuga eliminando toda la arenilla y las hojas duras y feas.

Una vez limpias, extenderlas en una fuente y aliñarlas con la sal, el vinagre y el aceite.

Por otra parte, colocar el queso de cabra en una placa para gratinar: si es un rulo, cortarlo en trozos de dos dedos de grosor, una porción por persona, y si son quesitos pequeños, una porción por persona. Poner el queso cerca del gratinador, hasta que esté dorado por encima; colocarlo sobre la lechuga y servirlo antes de que se enfríe.

¡Buen provecho!

**NOTA** – *El queso de cabra también se puede dorar en la sartén.*

*Calentar la sartén, echarle unas gotitas de aceite para que se pegue lo menos posible y, cuando esté dorado, sacarlo con una espátula. Y aquí podríamos dar un pequeño truco para que te salga aún mejor: embadurnado con una leve capa de harina, se dorará mejor y más rápido.*

## ENSALADA DE LECHUGA CON NARANJA

### Ingredientes

1 lechuga

1 naranja

Aceitunas negras

100 g de avellanas peladas  
(crudas o tostadas)

3 cs de aceite de oliva

1 cs de vinagre

Sal

En una ensaladera, extender la lechuga cortada.

Pelar y cortar la naranja en rodajas y estas, a su vez, en dos mitades. Añadírselas a la lechuga junto con las aceitunas negras, deshuesadas y partidas por la mitad, y las avellanas. Salar y aliñar con la vinagreta que se ha hecho con el aceite y el vinagre.

La variedad con mandarina también va fenomenal. Y si te gustan los toques amargos, el pomelo resultará fantástico. O una combinación de los tres.

## ENSALADA VERDE

### Ingredientes

1/4 de lechuga

150 g de rúcula

1/4 de lollo rosso

1/4 de escarola

1 cs de vinagre

3 cs de aceite

Limpiar todas las verduras por separado.

Poner la misma proporción de hojas en una ensaladera.

Añadirles la sal, el vinagre y el aceite y mezclarlo todo bien.

**NOTA** – En las fruterías venden una mezcla de estas lechugas ya limpias; si nos gusta algún otro tipo de lechuga que no contenga la bolsa, solo tenemos que añadírsela.



## ENSALADA DE GULAS

### **Ingredientes**

*1 bolsa de mezcla de  
lechugas (lollo, rúcula,  
lechuga...)*  
*1 bandejita de gulas*  
*3 cs de aceite*  
*1 cs de vinagre*  
*Sal*  
*Ajos*

Colocar la mezcla de lechugas en el fondo del plato y aliñarlas con el aceite, el vinagre y la sal.

Mientras, freír los dientes de ajo en una sartén, añadir las gulas y hacerlas un poco. Poner  $\frac{1}{4}$  de estas gulas sobre las lechugas y... ¡ya tenéis el plato preparado!

## ENSALADA DE TOMATE

### **Ingredientes**

*2 tomates rojos*  
*Sal*  
*Azúcar*  
*Pimienta negra molida*  
*50 g de mayonesa*  
*2 cs de aceite*  
 *$\frac{1}{2}$  cs de vinagre*

Utilizar  $\frac{1}{2}$  tomate por cada comensal. Intentar que sean grandes, rojos y duritos. Cortarlos en trozos de bocado; echarles por encima sal, azúcar (para quitar la acidez), pimienta molida, un poco de mayonesa, vinagre y aceite.

Algo tan sencillo de elaborar como rico de comer. ¡Ah!, y unas gotas de mostaza le darán un toque distinto.

## CEBOLLAS Y AGUACATES EN ENSALADA

### **Ingredientes**

*1 cebolla*  
*1 aguacate*  
*Aceite de oliva*  
*Sal y azúcar*

Cortar la cebolla (si es joven, mejor) en tiras alargadas muy finas.

Pelar el aguacate y cortarlo en trozos.

Mezclar ambos ingredientes con aceite, sal y un poquito de azúcar.

Servir inmediatamente. Para evitar que el aguacate se oxide, lo cual suele ocurrir con mucha rapidez, rociarlo con unas gotas de limón.

## ENSALADA DE TOMATE ENTERO

### Ingredientes

*4 tomates grandes*  
*50 g de aceite de oliva*  
*30 g de vinagre de Módena*  
*Sal*  
*Azúcar*  
*Orégano picado*  
*Romero picado*  
*Pimienta negra*  
*Pimienta blanca*

Pelar los tomates.

Cortarlos por la mitad y agregarles los restantes ingredientes. Primero, las pimientas, luego las hierbas aromáticas y, por último, el vinagre y el aceite.

Es muy importante en esta ensalada el toque de azúcar, normal o glas.

Servir a temperatura ambiente.

## ENSALADA DE TOMATE Y FRESAS

### Ingredientes

*4 tomates medianos*  
*300 g de fresas*  
*40 g de aceite de oliva*  
*Sal*  
*Azúcar*  
*1 cebolleta fresca picada*  
*Orégano picado*  
*Vinagre de jerez (opcional)*

Pelar los tomates con un cuchillo o escaldándolos en agua.

Trocearlos y disponerlos en un bol. Agregar las fresas troceadas y la cebolleta picada. Por último, los restantes ingredientes.

Revolverlo todo y servir a temperatura ambiente.

Esta combinación está guapa porque el dulzor de la fresa combina con el tomate.



## ENSALADA DE TOMATE Y QUESO

### Ingredientes

4 tomates medianos

1/2 cebolla

150 g de queso roquefort

10 g de sésamo blanco  
(opcional)

1 manzana reineta

30 g de aceite de oliva

10 g de vinagre de jerez

Sal y azúcar

Pelar los tomates (ver pág. 195).

Trocearlos en cuadrados. Agregar la manzana cortada en cuadraditos, la cebolla, el queso y el resto de los ingredientes.

Revolver con cuidado y servir templado.



## ATÚN EN ENSALADA

### Ingredientes

150 g de atún en dados (o  
una lata de atún grande)

70 g de lechuga

30 g de escarola

60 g de zanahoria rallada

35 g de nueces fritas

### Para la vinagreta:

30 g de aceite de oliva

5 g de aceite de nuez

15 g de vinagre de Módena

Sal y azúcar

Freír los dados de atún levemente en una sartén y depositarlos en el fondo de los platos. Encima, colocar la mezcla de lechugas dispuestas en trozos y embadurnadas con la vinagreta.

En caso de que no tengamos atún fresco, utilizar de lata pero pasarlo por la plancha menos tiempo.