

Introducción

Todos hemos sido novatos en la cocina, empezando por nosotros mismos, cuando hace ya siete años nació Canal Cocina con vocación de ser el primer y único canal temático dedicado íntegramente a la gastronomía en su más amplio sentido.

Es una trayectoria bastante breve pero intensa, en la que Canal Cocina se ha convertido en todo un referente de la cultura del buen comer y beber. Pero también hemos tenido resbalones, en su gran mayoría graciosos, que nos han hecho aprender a hacer las cosas mejor a lo largo y ancho de nuestros programas: a más de uno se le ha destrozado una tortilla de patatas al darle la vuelta, cuando sólo quedaba cortarla y emplatarla ante las cámaras; algún chef experimentado ha echado la cáscara del huevo en aceite hirviendo convencido de estar haciendo lo correcto; flanes imposibles de desmoldar, que tuvimos que sacar a golpe limpio para poder terminar la grabación... en fin, grandes y pequeñas cosas que forman parte de la memoria colectiva del equipo de Canal Cocina y que nos hacen reír cuando nos acordamos de ellas.

Lo mismo te sucederá a ti cuando, casi sin darte cuenta, sólo llevando a la práctica algunas de nuestras recetas, te veas convertido en el mejor cocinero entre tus familiares y amigos. Entonces, como nosotros, recordarás con una sonrisa tus «torpezas» de principiante.

Si *Recetas para todos* fue una recopilación de las mejores recetas del canal y *Un menú para cada día del año* nos ofrecía menús diarios sanos, equilibrados y económicos, *500 Recetas fáciles, rápidas y prácticas* es el libro perfecto para todos los niveles de destreza culinaria, desde quien no ha cogido un cacharro de cocina en su vida, hasta quien tiene mayor habilidad pero poco tiempo para ejercitarla. *500 Recetas fáciles, rápidas y prácticas* es una recopilación de recetas sencillas y suge-

rentes que te acompañarán desde que haces la compra hasta que te sientas a la mesa, ya sea para comer solo o acompañado.

El tercer libro de Canal Cocina pretende ayudar a todas aquellas personas que se enfrentan al arte de cocinar por primera vez en su vida, o a aquellos que, aunque lleven una vida frenética, no renuncian a comer bien y variado. Estudiantes, recién casados, separados... pero también «cocinillas» de todo tipo, muy liados, pero con ganas de lucirse ante sus invitados. Ofrecemos en estas páginas nuestras mejores recetas, las más fáciles y originales, las más rápidas, para que todo el mundo se acerque a la cocina sin miedo y, poco a poco, aprenda a sentir pasión por los fogones. Esa es nuestra intención, porque al fin y al cabo, comer es una de nuestras principales necesidades del día a día, y comer bien y sabroso es lo que te proponemos.

¡Que aproveche!

MANDI CIRIZA
Directora de Canal Cocina

Acelgas a la cazuela

Ingredientes

Para 4 personas

1 kg de acelgas	1 dl de tomate triturado
1 chorizo de guisar	harina
1 patata	aceite de oliva virgen extra
2 ajos	sal
pimentón	

Elaboración

1. Corta un poco del tallo de las acelgas y trocea la parte verde.
2. Pela y corta en trozos la patata.
3. En una olla con agua hirviendo, incorpora las acelgas y la patata, sazona y déjalas cocer durante 12 minutos.
4. Una vez cocidas las acelgas y la patata, escúrrelas y resérvalas.
5. Por otro lado, pela y corta en láminas el ajo y corta en rodajas el chorizo.
6. En una cazuela puesta al fuego con aceite, dora los ajos fileteados y saltea el chorizo.
7. Agrega a la cazuela una cucharada de harina, una pizca de pimentón y el tomate triturado.
8. Rehoga el conjunto e incorpora las acelgas cocidas con la patata.
9. Rectifica de sal si fuera necesario.
10. Por último, sube un poco el fuego y deja hervir el plato 1 minuto más.
11. A continuación, sirve el plato muy calentito directamente de la misma cazuela.

Aguacates veraniegos

Ingredientes

Para 4 personas

4 aguacates	unas cucharadas de ketchup
1 loncha de salmón ahumado	el zumo de media naranja
4 langostinos cocidos y pelados	unas yemas de espárrago
1 bote de mayonesa	

Elaboración

1. Parte los aguacates por la mitad y sácales el hueso.
2. Con cuidado, y con ayuda de una cucharita, saca parte de la pulpa del aguacate, dejando una parte pegada a la piel (cáscara).
3. Trocea en dados la pulpa del aguacate que has sacado.
4. Corta el salmón en tiras.
5. En un bol incorpora el aguacate, el salmón y los langostinos troceados.
6. En otro recipiente prepara una salsa rosa con la mayonesa, el ketchup y el zumo de naranja y mezcla todos los ingredientes muy bien.
7. Incorpora esta salsa preparada al bol con el aguacate y mézclalo todo muy bien.
8. Rellena cada mitad de aguacate (la cáscara) con esta mezcla y sirve dos mitades por persona en un plato.
9. Decora cada plato con las yemas de espárrago.

Albóndigas con salsa de setas

Ingredientes

Para 4 personas

500 g de carne de ternera picada	1 vasito de leche
100 g de champiñones	sal
75 g de setas de cardo	pimienta negra
1 ajo	harina
2 rebanadas de pan de molde	aceite de oliva virgen extra
2 huevos	media copa de vino oloroso
75 g de beicon	

Elaboración

1. Desmenuza las dos rebanadas de pan de molde.
2. Pela el ajo y pícalo.
3. Pica el beicon.
4. Casca en un bol 2 huevos y bátelos.
5. Pon en otro bol el pan de molde desmenuzado con la leche.
6. Incorpora a la mezcla anterior los huevos batidos, la carne picada, el ajo picado, la sal y la pimienta.
7. Mezcla a mano todos los ingredientes del bol hasta que obtengas una masa consistente.
8. Con la masa forma bolitas con las manos y, a continuación, reboza cada una de ellas en harina.
9. Pon una cazuela con aceite al fuego y dora las bolitas (albóndigas) agregando el beicon picado anteriormente.
10. Lava las setas y córtalas en tiras.
11. Lava los champiñones y córtalos en cuartos.
12. Una vez cortados las setas y los champiñones, agrégalos a la cazuela en la que estás cocinando las albóndigas.
13. Incorpora el vino a los ingredientes de la cazuela y deja que se evapore el alcohol.
14. Cubre a continuación el contenido de la cazuela con agua y deja cocer todo durante 15 minutos.
15. Retira la cazuela del fuego y sirve las albóndigas en una fuente, salteándolas por encima.

Albóndigas de atún

Ingredientes

Para 4 personas

500 g de carne de atún fresco	perejil picado
2 rebanadas de pan de molde	1 cebolla
1 dl de leche	2 dl de salsa de tomate
2 ajos	aceite de oliva virgen extra
2 huevos	sal

Elaboración

1. Pela la cebolla, trocéala y, a continuación, tritúrala con la batidora.
2. Rehoga la cebolla triturada en una sartén puesta al fuego con un poco de aceite de oliva.
3. Por otro lado, corta una porción de atún fresco y trocéala.
4. Incorpora también el atún al vaso de la batidora y tritúralo ligeramente.
5. Pela y pica los ajos.
6. Vierte los ingredientes triturados en un bol y añade la miga del pan de molde, la leche, el huevo batido y los ajos picados.
7. A continuación mezcla muy bien todos los ingredientes del bol y sazónalos.
8. Con esta mezcla forma las albóndigas con la ayuda de dos cucharas.
9. Dora las albóndigas en una sartén puesta al fuego con un poco de aceite. Una vez fritas deja que escurran el aceite que les sobra en un plato previamente cubierto con papel de cocina absorbente.
10. Sirve las albóndigas en una fuente y añádeles la salsa de tomate caliente.
11. Decora el plato con perejil picado por encima.

Albóndigas de cordero en pepitoria

Ingredientes

Para 4 personas

500 g de carne de cordero picada	1 cebolleta
2 rebanadas de pan de molde	1 dl de vino blanco
1 dl de leche	50 g de almendras en polvo
harina	perejil
2 huevos cocidos	sal
menta seca	pimienta
½ l de caldo de carne	aceite de oliva
2 ajos	

Elaboración

1. Pela la cebolleta y los ajos.
2. Desmenuza las dos rebanadas de pan de molde.
3. Pela los huevos cocidos y separa las yemas de las claras.
4. Pica la menta seca.
5. Pica la cebolleta y los ajos con la ayuda de un cuchillo y rehógalos en una cazuela puesta al fuego con aceite de oliva.
6. Sazona los ingredientes de la cazuela. Incorpora el vino blanco y deja que evapore el alcohol al fuego.
7. A continuación, añade el caldo de carne y cocínalo hasta que hierva.
8. Por otro lado, en un mortero maja la miga de pan, la yema de huevo y la almendra en polvo y añádelo todo a la cazuela.
9. En otro bol, remoja en leche el pan de molde desmigado y añade la carne picada a esta mezcla.
10. Adereza la mezcla del bol con sal, menta seca picada y pimienta.
11. Forma albóndigas con la mezcla del bol. Pásalas por harina para, a continuación, freírlas en una sartén con aceite caliente.
12. Una vez fritas las albóndigas, incorpóralas a la cazuela y cocina todo el conjunto a fuego lento durante 20 minutos.
13. Sirve las albóndigas en una fuente y decóralas por encima con huevo duro picado y perejil.

Albóndigas de jamón y queso

Ingredientes

Para 4 personas

media taza de semillas de sésamo	100 g de queso para untar
100 g de jamón de york en taquitos	50 g de queso rallado

Elaboración

1. En un bol mezcla la crema de queso, el queso rallado y los taquitos de jamón de york.
2. Con la mezcla obtenida, forma bolitas (albóndigas) con la ayuda de una cuchara.
3. A continuación, reboza las albóndigas en las semillas de sésamo.
4. Mete las albóndigas rebozadas en la nevera por espacio de una hora.
5. Transcurrido el tiempo indicado, sírvelas en una fuente y ¡a la mesa!

Albóndigas de merluza y pulpo

Ingredientes

Para 4 personas

400 g de carne de merluza limpia	1 dl de leche
100 g de pulpo cocido	200 g de tomate triturado
1 rebanada de pan de molde	harina
1 huevo	aceite de oliva
1 puerro	sal

Elaboración

1. Incorpora aceite de oliva en un cazo puesto al fuego y saltea el puerro, una vez lo hayas limpiado y picado.
2. Sazona el puerro y agrégale el tomate triturado.
3. Baja el fuego y deja que se vaya cocinando lentamente el tomate con el puerro.
4. Tritura la carne de merluza y el pulpo cocido con la batidora. Incorpora ambos ingredientes en un bol y mézclalos con la miga de pan y la leche.
5. Ve formando las albóndigas con la mezcla anterior y con la ayuda de dos cucharas.
6. Pasa las albóndigas por harina y fríelas en una sartén puesta al fuego con aceite moderadamente caliente.
7. Una vez fritas las albóndigas deja que escurran el aceite que les sobra en un plato previamente cubierto con papel de cocina absorbente.
8. Sirve las albóndigas en una fuente y acompáñalas con la salsa de tomate caliente.
9. ¡Disfruta el plato!

Albóndigas de pavo y beicon

Ingredientes

Para 4 personas

500 g de carne de muslo de pavo	perejil
2 rebanadas de pan de molde	1 cebolla
1 dl de leche	2 dl de caldo de ave
2 ajos	harina
50 g de beicon picado	aceite de oliva virgen extra
1 huevo	sal

Elaboración

1. Pica la cebolla en tiras y rehógala en una sartén con aceite a temperatura media.
2. Una vez que la cebolla esté dorada añade en la sartén la harina y el caldo de ave.
3. Deja hervir 10 minutos la cebolla, la harina y el caldo de ave. Sazona este sofrito; una vez listo, retíralo del fuego y resérvalo.
4. Pica la carne de muslo de pavo (si no tienes un picador de carne o una batidora con suficiente potencia para picar la carne, pídele al carnicero cuando la compres que te la pique) y mézclala con el pan de molde, la leche, el huevo batido, el beicon picado, el ajo picado y el perejil picado.
5. A continuación forma las albóndigas de pavo y fríelas en una sartén con aceite caliente.
6. Una vez fritas las albóndigas, añádelas al sofrito de cebolla y hiérvelas suavemente dos minutos antes de servir las.
7. Sirve el plato.

Albóndigas de pollo con anacardos

Ingredientes

Para 4 personas

2 pechugas de pollo	1 ajo
1 rebanada de pan de molde	2 pimientos verdes
50 g de anacardos	aceite de oliva
1 dl de leche	sal

Elaboración

1. Maja los ajos y los anacardos en un mortero.
2. Vuelca la mezcla anterior en un bol.
3. En ese mismo bol incorpora el pan de molde y la leche y, a continuación, mézclalo todo muy bien.
4. Pica la pechuga de pollo (si no tienes un picador de carne o una batidora con suficiente potencia para picar carne, pídele al carnicero, cuando la compres, que te la pique) y añádela a la mezcla del bol. Salpiméntalo todo.
5. Con la mezcla anterior preparada, forma las albóndigas de pollo.
6. Fríe las albóndigas en una sartén con aceite de oliva caliente y no las retires hasta que estén doradas.
7. En otra sartén con aceite, fríe los pimientos verdes cortados en tiras.
8. Seca el exceso de grasa, tanto de las albóndigas como de los pimientos, en un plato cubierto con papel de cocina absorbente.
9. Sirve el plato.

Alitas de pollo empanadas

Ingredientes

Para 4 personas

1 ¼ kg de alitas de pollo	1 huevo
salsa de soja	pan rallado
4 ajos	aceite de oliva
½ kg de cebolla	perejil picado
2 dl de tomate triturado	azúcar
harina	sal

Elaboración

1. En un bol incorpora aceite de oliva, el ajo, una vez picado, la salsa de soja y el perejil picado.
2. Introduce las alitas de pollo en la mezcla del bol preparada con anterioridad y déjalas macerar por espacio de 1 hora en la nevera.
3. Pica la cebolla en dados y sofríela en una sartén con un poco de aceite de oliva.
4. A continuación, sazona el sofrito de cebolla e incorpórale el tomate triturado y el azúcar necesario para rectificar la acidez.
5. Rehoga el sofrito hasta que la cebolla esté cocinada.
6. Por otro lado, reboza las alitas de pollo con harina, huevo y pan rallado.
7. Fríe las alitas de pollo en aceite de oliva caliente hasta que se doren y, una vez fritas, escurre el aceite sobrante.
8. Sirve y termina el plato presentando las alitas de pollo fritas con la salsa de tomate y cebolla.

Almejas salteadas con verduras

Ingredientes

Para 4 personas

280 g de almejas
1 pimiento verde
medio pimiento rojo
1 cogollo de lechuga

50 g de jamón ibérico
aceite de oliva virgen extra
azafrán
sal

Elaboración

1. Pon las almejas en un recipiente con agua salada para que suelten la arenilla.
2. Lava los pimientos y córtalos en juliana y, a continuación, pon una sartén al fuego con un poco de aceite de oliva y saltéalos.
3. Lava el cogollo y córtalo también en juliana.
4. Asimismo, incorpora el cogollo a la sartén en la que se rehogan los pimientos junto con un poco de azafrán.
5. Deja cocinar todos los ingredientes incorporados 2 minutos más y rectifica de sal si fuera necesario.
6. Finalmente, agrega las almejas a las verduras rehogadas.
7. Cuando las almejas se abran, sírvelas acompañadas de las verduras en una fuente y añade el jamón ibérico, previamente cortado en tiras finas.

Alones de pollo asados

Ingredientes

Para 4 personas

1 kg de alones de pollo	100 g de tomate triturado
salsa de soja	1 guindilla
4 ajos	medio pimiento verde
aceite de oliva	azúcar
perejil fresco	sal

Elaboración

1. Macera en un bol, durante 1 hora, los alones de pollo junto con el ajo troceado, el perejil fresco picado, la salsa de soja y un poco de aceite de oliva.
2. Pica el pimiento verde y rehógalo en una sartén con aceite de oliva a fuego muy suave.
3. Añade a la sartén el tomate triturado junto con la guindilla y cocina todo el conjunto a fuego lento.
4. A continuación, pon a punto de sal y azúcar el sofrito de pimiento y tomate.
5. Escurre los alones de pollo de la marinada dejándolos reposar en un plato con papel de cocina absorbente. Ponlos en una fuente de horno para hornearlos a 180 °C durante 25 minutos.
6. Sirve los alones de pollo acompañados con la salsa de tomate y los pimientos fritos.

Alubias blancas con bacalao

Ingredientes

Para 4 personas

800 g de alubias cocidas
1 cebolla picada
1 diente de ajo picado
perejil picado

4 lomos de bacalao desalado
de 100 g cada uno
aceite de oliva suave
sal

Elaboración

1. Pocha la cebolla picada y el ajo picado en una sartén puesta al fuego con un poco de aceite de oliva.
2. Añade a la sartén las alubias previamente cocidas en un caldo de verduras (valen también alubias en conserva).
3. Por otro lado, corta los lomos de bacalao en dados pequeños y saltealos en una sartén a fuego fuerte con un poco de aceite.
4. Añade el bacalao salteado a las alubias y deja hervir lentamente el conjunto 2 minutos más.
5. Por último, prueba el plato por si hubiera que rectificar de sal y espolvorea por encima el perejil picado.
6. Sirve las alubias en una fuente y ¡disfrútalas!

Aperitivo de chatka

Ingredientes

Para 4 personas

100 g de chatka (carne de cangrejo)	1 bote de zanahoria rallada
50 g de mayonesa	1 bote pequeño de maíz
2 pepinillos	1 barra de pan

Elaboración

1. Corta la barra de pan en rebanadas y tuéstalas en un tostador o en una sartén puesta al fuego.
2. Pica la carne de cangrejo.
3. Pica los pepinillos.
4. En un bol, incorpora y mezcla la carne de cangrejo picada, los pepinillos picados, el maíz, la zanahoria rallada y la mayonesa.
5. Sirve las rebanadas de pan tostado en una fuente y, encima de cada una de ellas, unta la pasta obtenida de la mezcla anterior.
6. ¡Disfruta el plato!

Aperitivo de endibias con manzana

Ingredientes

Para 4 personas

24 hojas de endibia
1 manzana
queso azul en crema

zumو de limón
4 anchoas en salazón
1 yogur natural

Elaboración

1. Pela y corta la manzana en daditos y colócalos en un recipiente.
2. Échale a los dados de manzana el zumo de limón para que no se pongan feos (se oxiden).
3. Mezcla en un bol la crema de queso azul con el yogur natural.
4. Trocea las anchoas y añádelas a la mezcla del bol y mézclalo todo muy bien.
5. Incorpora los trocitos de manzana a la mezcla del bol.
6. Lava las hojas de endibia.
7. Reparte un poco de la mezcla sobre cada hoja de endibia.
8. Presenta el plato de forma atractiva en una fuente y sírvelo.

Aperitivo de pencas rellenas

Ingredientes

Para 4 personas

4 pencas de acelga grandes	salsa de tomate frito
200 g de jamón de york	1 cebolla
200 g de queso Edam en lonchas	tomillo
harina	aceite de oliva
1 huevo	sal
pan rallado	

Elaboración

1. Limpia bien de hebras las pencas (que son la parte blanca de las acelgas). Córtalas en cuadrados y ponlas a cocer en agua con sal en una cazuela, dejándolas «al dente» (en su punto de cocción).
2. Escurre bien las pencas con la ayuda de un escurridor.
3. Coloca en una fuente entre cada dos cuadrados de penca una loncha de jamón de york y una lámina de queso. Recorta los bordes de jamón y queso si sobresaliesen mucho.
4. Pasa las pencas rellenas por harina, huevo batido y pan rallado.
5. A continuación, sofríe la cebolla en una sartén con aceite, una vez la hayas pelado y picado, y añade la salsa de tomate frito y el tomillo.
6. Cuando se haya cocinado el tomate, tritura la salsa por un pasapurés para que quede homogénea.
7. En otra sartén puesta al fuego con aceite moderadamente caliente, fríe las pencas hasta que se doren. Escúrrelas del aceite que les sobra dejándolas reposar en un plato cubierto con papel de cocina absorbente.
8. Por último, sirve en un cuenco la salsa de tomate preparada y coloca éste en el centro de una fuente
9. Sirve alrededor las pencas fritas y ¡disfruta el plato!

Aperitivo de pepino con cangrejo

Ingredientes

Para 4 personas

3 pepinos	3 cucharadas de zumo de limón
250 g de palitos de cangrejo	menta picada
hojas de lechugas variadas	sal
150 g de mayonesa	pimienta

Elaboración

1. Lava los pepinos y córtalos en rodajas de grosor medio.
2. Espolvorea las rodajas de pepino con sal y déjalas reposar durante 30 minutos para que pierdan parte de su amargor.
3. Mezcla en un bol los palitos de cangrejo, una vez troceados, con la mayonesa, el zumo de limón y la menta picada.
4. Sirve en una fuente las rodajas de pepino con una porción de la mezcla de cangrejo y mayonesa. Salpimenta.
5. ¡Perfecto como aperitivo para compartir!

Aperitivos de perrito caliente

Ingredientes

Para 4 personas

8 medias noches	media cebolla
8 mini salchichas de Frankfurt	4 pepinillos
tomate ketchup	aceite de oliva
mostaza	

Elaboración

1. Pela la cebolla y pícala en medios aros.
2. Lava los pepinillos y ábrelos por la mitad.
3. Fríe las salchichas de Frankfurt en una sartén con aceite de oliva.
4. Abre las medias noches y coloca dentro las salchichas fritas.
5. Añade los medios aros de cebolla, dos mitades de pepinillo, el tomate ketchup y la mostaza al gusto.
6. Preséntalo en un plato. ¡Perfecto como aperitivo!

Aperitivos originales

Ingredientes

Para 4 personas

1 zanahoria	200 g de queso cremoso
1 rama de apio	100 g de queso azul
varias judías verdes	1 dl de nata

Elaboración

1. Lava y pela la zanahoria.
2. Lava el apio y las judías verdes.
3. Corta las verduras (zanahoria, judías verdes y apio) a lo largo y luego en tiritas.
4. Por otro lado, en un bol incorpora el queso cremoso, el queso azul y un poco de nata líquida.
5. Mezcla todos los ingredientes del bol hasta que quede una masa homogénea.
6. Sirve las tiras de verduras en una fuente y acompaña con la salsa en un cuenco.

Arroz a la cubana

Ingredientes

Para 4 personas

400 g de arroz	4 huevos
1 cebolla pequeña	4 plátanos
1 brick de caldo de verduras	sal
1 bote de salsa de tomate frito	aceite de oliva

Elaboración

1. Pica la cebolla y rehógala en una sartén con un poquito de aceite de oliva y sal hasta que coja un poco de color.
2. Incorpora el arroz.
3. Calienta el caldo de verduras en el microondas 2 minutos.
4. Agrega el caldo de verduras caliente al arroz (en una proporción del doble de caldo que la cantidad de arroz).
5. Deja cocer el arroz 18 minutos a fuego medio o hasta que se evapore el líquido. Prueba de sal por si estuviera soso y hubiera que rectificar.
6. Fríe los huevos en aceite de oliva bien caliente.
7. Por otro lado, pela los plátanos y pártelos por la mitad. A continuación, fríelos en otra sartén con un poco de aceite de oliva.
8. Calienta la salsa de tomate frito en el microondas 2 minutos.
9. Sirve cuatro raciones de arroz blanco en cuatro platos, utilizando un molde o un vasito, para darles forma.
10. Encima del arroz coloca los huevos y los plátanos fritos y, alrededor, añade la salsa de tomate.

Arroz a la milanesa

Ingredientes

Para 4 personas

320 g de arroz	1 bote de salsa de tomate frito
200 g de champiñones	50 g de queso parmesano rallado
50 g de beicon	aceite de oliva
1 brick de caldo de ave	

Elaboración

1. Corta el beicon en tiras.
2. Lava los champiñones y pícalos en láminas.
3. Rehoga el beicon en una sartén con una pequeñísima cantidad de aceite de oliva.
4. Cuando comience a dorarse el beicon, añade los champiñones picados en láminas y rehoga a fuego medio hasta que se doren los champiñones.
5. Incorpora el arroz a la sartén para sofreírlo.
6. Por otro lado, calienta el caldo en el microondas 2 minutos.
7. Vierte el caldo caliente en el arroz (en una proporción del doble de caldo que la cantidad de arroz) y deja hervir el arroz hasta que absorba el líquido.
8. Antes de servir, incorpora el queso parmesano rallado.
9. Remueve bien el arroz con todos sus ingredientes y sírvelo, a continuación, con la salsa de tomate frito, en una fuente.

Arroz caldoso con perdiz

Ingredientes

Para 4 personas

250 g de arroz	1 vaso de vino blanco
2 perdices pequeñas deshuesadas de lata	1 trufa en conserva
medio pimiento verde	sal
1 cebolleta	aceite de oliva
pulpa de pimiento choricero	agua

Elaboración

1. Trocea las perdices y rehógalas en una paellera con un poco de aceite de oliva.
2. Pela y pica la cebolleta.
3. Lava y pica el pimiento verde.
4. Incorpora la cebolleta y el pimiento en la paellera en la que se rehogan las perdices.
5. A continuación, añade a la paellera la pulpa de pimiento choricero, el vino blanco y el agua (en una proporción del doble de cantidad de agua que de arroz).
6. Echa el arroz en la paellera con cuidado para que no se apelozone y déjalo hervir 20 minutos a fuego moderado.
7. Antes de retirar del fuego el arroz, ralla la trufa por encima.
8. El arroz tiene que quedar ligeramente caldoso.
9. Sirvelo y ¡disfruta el plato!

Arroz con cebolla

Ingredientes

Para 4 personas

400 g de arroz

3 cebollas

1 pimiento verde

1½ l de caldo de pescado

azafrán

aceite de oliva virgen extra

Elaboración

1. Pela y corta las cebollas en tiras finas.
2. Pica en tiras el pimiento verde.
3. Rehoga la cebolla y el pimiento a fuego lento en una paellera con un poco de aceite de oliva.
4. Remueve de vez en cuando y espera a que los dos ingredientes se reblandezcan y queden melosos.
5. Incorpora el arroz y rehoga un par de minutos.
6. Añade el doble de caldo de pescado que de arroz.
7. Echa un poco de sal y unas hebras de azafrán.
8. Deja que cueza a fuego lento unos 18 minutos.
9. ¡Listo para servir!

Arroz con varias delicias

Ingredientes

Para 4 personas

300 g de arroz de grano largo	2 huevos
1 bote de maíz	sal
brotos de soja	aceite de oliva
75 g de jamón de york	salsa de soja
1 bote pequeño de guisantes	

Elaboración

1. Casca los huevos en un bol y bátelos sin olvidar sazonarlos.
2. Pon aceite de oliva en una sartén y, cuando esté caliente, echa los huevos y haz una tortilla francesa finita.
3. Corta la tortilla francesa en tiritas y haz lo mismo con el jamón de york.
4. En una cacerola, pon agua con sal a hervir e incorpora el arroz de grano largo, dejándolo cocer durante unos 20 minutos.
5. Saltea en una sartén, con un poquito de aceite de oliva, los brotes de soja y los guisantes.
6. Al salteado de brotes de soja y guisantes, échale un poquito de salsa de soja.
7. Incorpora al salteado anterior, las tiritas de tortilla y de jamón de york y el maíz.
8. Por último, añade el arroz cocido y escurrido y, antes de servir el plato, mezcla todos los ingredientes muy bien.
9. Sirvelo en una fuente y ¡ya está listo para disfrutarlo!

Arroz salteado con espárragos

Ingredientes

Para 4 personas

400 g de arroz de grano largo	medio manojo de espárragos
medio manojo de espárragos blancos	verdes
2 ajos	aceite de oliva
	sal

Elaboración

1. Quítale la parte más leñosa a los espárragos verdes y trocéalos en bastones. Lávalos con agua.
2. Asimismo, lava los espárragos blancos, pélalos y átalos con una goma.
3. Coloca los espárragos blancos atados de pie en un recipiente, con agua hirviendo y sal para cocerlos.
4. Agrega los bastones de espárrago verde y cuece todo el conjunto durante 10 minutos.
5. Por otro lado, hierve el arroz en el agua donde has cocido los espárragos blancos y verdes, entre 18 y 20 minutos.
6. Echa aceite de oliva en una sartén y rehoga los ajos, para aromatizar el aceite. Una vez conseguido esto, retira los ajos.
7. En la sartén en la que has rehogado los ajos, saltea los bastones de espárragos verdes ya cocidos y añádeles el arroz.
8. Finalmente, agrega los espárragos blancos cocidos.
9. ¡El plato ya está listo para servir!

Arroz salteado con verduras

Ingredientes

Para 4 personas

300 g de arroz de grano largo	1 zanahoria
1 pimiento verde	aceite de oliva virgen extra
medio pimiento rojo	sal
medio calabacín	salsa de soja

Elaboración

1. Incorpora el arroz de grano largo en una cazuela con agua hirviendo con sal y cuécelo entre 15 y 20 minutos.
2. Una vez cocido el arroz, escúrrelo y resérvalo.
3. Lava y corta los pimientos verde y rojo en tiras finitas.
4. Lava bien el calabacín y sécalo. Una vez seco, córtalo en bastones.
5. Pela la zanahoria y córtala en tiras finitas.
6. En una sartén grande, pon un poco de aceite de oliva a calentar, incorpora todas las verduras y rehógalas con un poco de sal.
7. Incorpora el arroz hervido a la sartén y rehógalo junto con las verduras.
8. Por último, sirve el arroz en una fuente y acompaña el plato con un poco de salsa de soja.

Bacalao a la burgalesa

Ingredientes

Para 4 personas

4 lomos de bacalao desalado	1 diente de ajo
4 cebollas	aceite de oliva
2 pimientos rojos asados	sal

Elaboración

1. Pela la cebolla y córtala en juliana.
2. A continuación, póchala muy suavemente en una sartén puesta al fuego con un poco de aceite.
3. Pela los pimientos asados y córtalos en tiras con los dedos.
4. Añade los pimientos a la cebolla y rehógalos suavemente en la sartén. A continuación, sazona el conjunto.
5. Pon el bacalao en una cazuela con aceite. Confítalo a 65 °C durante 5 minutos.
6. Retira el bacalao y colócalo en una fuente encima de la cebolla y el pimiento.
7. Remueve muy bien el aceite con el ajo de la cazuela para que se lique la gelatina. A continuación rectifica de sal si fuera necesario.
8. Sirve el bacalao en una fuente y mójalo con la salsa de la cazuela. Añade la cebolla y el pimiento.
9. ¡El plato está listo!

Bacalao a la romana

Ingredientes

Para 4 personas

4 rodajas de bacalao fresco	1 huevo
2 patatas	aceite de oliva
150 g de judías verdes	1 lima
2 ajos	perejil
harina	sal

Elaboración

1. Pela las patatas y, con un cuchillo, córtalas en forma de diente de ajo.
2. Pela y pica los ajos.
3. Casca un huevo en un bol y bátelo.
4. Lava y limpia las judías verdes, córtalas en tiras y ponlas a cocer junto con las patatas en una cazuela al fuego.
5. Una vez cocidas las patatas y las judías, pon una sartén al fuego con un poco de aceite y rehógalas con los ajos picados.
6. Limpia el bacalao, sazónalo y pásalo por harina y huevo batido.
7. Pon otra sartén al fuego con aceite y fríe el bacalao. Una vez frito deja que escurra el aceite que le sobra en un plato previamente cubierto con papel de cocina absorbente.
8. Sirve el bacalao en una fuente acompañado con las verduras y las patatas y decorado con gajos de lima y perejil.

Bacalao ahumado con queso Roquefort

Ingredientes

Para 4 personas

4 lonchas de bacalao ahumado	4 tomates cherry
60 g de queso Roquefort	aceite de oliva
pan de baguette	sal
4 cucharadas de nata líquida	

Elaboración

1. Corta el pan de baguette en rebanadas y tuéstalas.
2. En un bol bate el queso Roquefort con la nata líquida.
3. Unta la pasta obtenida en cada una de las rebanas de pan tostadas.
4. Corta las lonchas de bacalao ahumado del tamaño de las rebanadas de pan.
5. A continuación, cubre cada rebanada de pan con un trocito de bacalao.
6. Lava y corta por la mitad los tomates cherry.
7. Por último, decora las tostadas de bacalao con los tomates cherry y echa un poco de aceite de oliva y sal.

Bacalao con salmorejo

Ingredientes

Para 4 personas

200 g de bacalao desalado
4 tomates maduros
1 pimiento verde
pan candeal

2 ajos
aceite de oliva virgen extra
vinagre
sal

Elaboración

1. En un recipiente pon a marinar, por espacio al menos de 1 hora, el bacalao con aceite de oliva, pimienta y sal.
2. Mientras el bacalao se marina, lava y pela los tomates y trocéalos en dados.
3. Lava el pimiento verde y trocéalo en dados.
4. Pela los ajos y trocéalos en dados.
5. Corta asimismo el pan en dados.
6. Incorpora en el vaso de la batidora el tomate, el pimiento, el ajo y el pan y tritúralo todo añadiendo en el proceso aceite de oliva, vinagre y sal.
7. Cuando hayas triturado muy bien los ingredientes anteriores, habrás obtenido el salmorejo.
8. Por otro lado, cuando haya transcurrido el tiempo necesario para que se marine el bacalao, deja que éste escurra colocándolo en un plato cubierto con papel de cocina absorbente y déjalo reposar unos minutos.
9. Para presentar el plato, sirve el salmorejo como base en una fuente y encima de éste, coloca el bacalao.
10. ¡Listo para disfrutar!

Bacalao marinado al limón

Ingredientes

Para 4 personas

300 g de bacalao desalado	perejil picado
200 ml de aceite de oliva virgen extra	cebollino picado
el zumo de 1 limón	nueces

Elaboración

1. En el vaso de la batidora, incorpora el aceite de oliva virgen extra con el zumo de limón y bate ambos ingredientes.
2. Por otro lado, lamina el bacalao, colócalo en una fuente y, a continuación, cúbrelo con la mezcla anterior.
3. Mete el recipiente con el bacalao en la nevera y déjalo enfriar entre 6 y 8 horas.
4. Pela las nueces y pícalas.
5. Cuando haya transcurrido el tiempo indicado, saca el bacalao de la marinada y deja que escurra colocándolo en un plato cubierto con papel de cocina absorbente.
6. Sirve el bacalao en una fuente espolvoreándolo por encima con el perejil y el cebollino picados y termina el plato incorporando las nueces.

Banderilla doble

Ingredientes

Para 4 personas

12 boquerones limpios en vinagre	1 lata de pimiento morrón
12 anchoas en salazón	1 cebolla
aceitunas verdes	1 huevo duro picado
aceitunas negras	perejil picado
	aceite de oliva

Elaboración

1. Pincha en palos de brocheta de forma alterna los boquerones en vinagre, las anchoas en salazón, el pimiento morrón (cortado en cuadritos) y las aceitunas verdes y negras.
2. A continuación, pica la cebolla en daditos y mézclala en un bol con el huevo duro picado y un poco de aceite de oliva.
3. Sirve las banderillas en una fuente con la mezcla anterior por encima.
4. Asimismo, espolvorea perejil picado por encima y ¡ya está listo el plato para disfrutar!