

---

# *La Cocina fácil de*

---



*Karlos  
Arguiñano*

---

ARROCES Y PASTAS

---



---

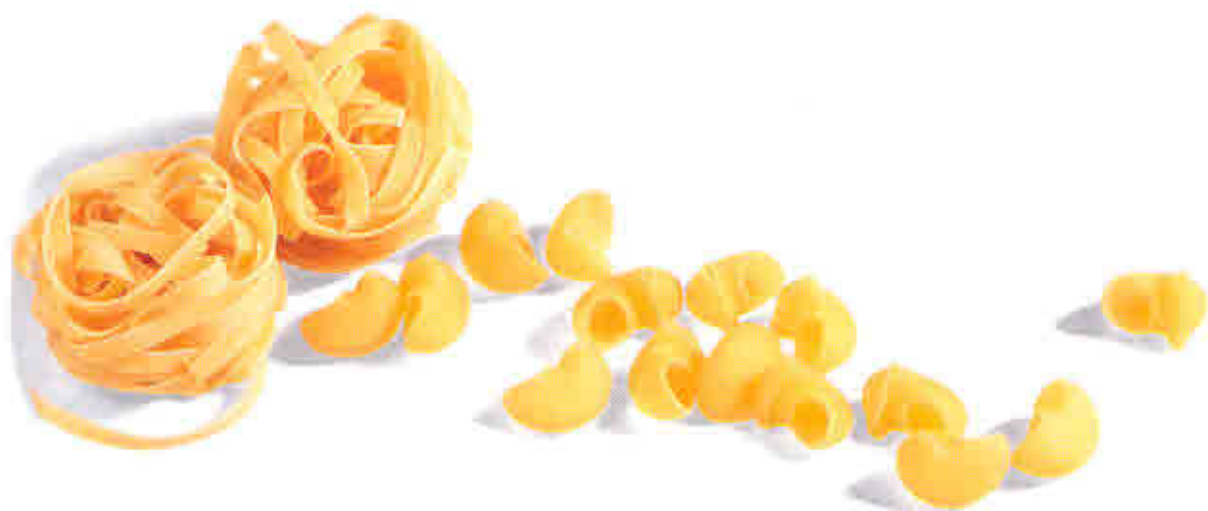
*La*  
***Cocina fácil***  
*de Karlos*  
***Arguiñano***

---



*La*  
***Cocina fácil***  
*de Karlos*  
***Arguiñano***

TOMO 1



**ARROCES - PASTAS**





# Arroz a la milanesa



## Ingredientes

4 higadillos de pollo  
50 g de jamón  
1 cebolla picada fina  
200 g de guisantes cocidos  
500 g de arroz  
50 g de queso rallado  
aceite  
1 tomate picado fino  
mantequilla  
10 pimientos del piquillo  
1 litro de agua



## Elaboración del plato

En una cazuela con un chorro de aceite (un cuarto de litro, aproximadamente) rehoga la cebolla, el tomate, el jamón y los higadillos troceados. Cuando estén doraditos, incorpora el arroz, dejándolo rehogar unos minutos. A continuación, agrega un litro de agua hirviendo. Echa los guisantes y el queso, dejándolo hervir a fuego vivo sin tapar la cazuela. Cuando el arroz haya absorbido completamente el caldo (unos 12 o 15 minutos), retíralo del fuego.

En un molde untado con mantequilla, vierte el arroz, introduciéndolo después al horno caliente a 280 grados durante 10 minutos. Transcurrido este tiempo, lo sacas y vuelcas en una fuente.

Para servir, acompáñalo con unos pimientos fritos a fuego muy lento.





*En Italia no sólo se alimentan de pasta,  
el arroz tiene un papel fundamental.  
Aquí hemos preparado este plato  
«a la milanesa» en honor  
a esta ciudad italiana.*



# Arroz blanco con uvas



## Ingredientes



400 g de arroz  
1 litro de agua  
1 cebolleta  
3 dientes de ajo  
1 pimiento verde  
250 g de uvas blancas  
250 g de uvas negras  
salsa de tomate  
pimienta molida  
aceite y sal



## Elaboración del plato

Pica finamente la cebolleta, el ajo y el pimiento.

En una cazuela con un chorro de aceite, sofríe los tres ingredientes anteriormente picados. Cuando estén dorados, agrega el arroz y rehoga un par de minutos. A continuación, echa el agua, aproximadamente el doble que la cantidad de arroz.

Cuando empiece a hervir, añade la sal y la dejas que cueza a fuego suave durante veinte minutos. Pasado este tiempo añade las uvas peladas, mezcla todo con cuidado, dejándolo cocer otros 10 minutos más. Sirve acompañado de la salsa de tomate... y el perejil.



*La uva y el arroz son dos de los alimentos  
más antiguos cultivados en el mundo.  
Aunque parezca una combinación novedosa.  
¿Lo comerían nuestros antepasados  
hace miles de años?*



# Arroz con almejas



## Ingredientes

4 tazas de arroz  
800 g de almejas  
1 cebolla  
1 pimiento verde  
1 tomate  
sal y aceite  
agua  
4 huevos  
vinagre



## Elaboración del plato

En una paellera con un buen chorro de aceite rehoga la cebolla, el pimiento, verde y el tomate bien picados. Cuando la verdura esté pochada añade el arroz salteándolo y seguidamente echa el agua. La medida exacta suele ser el doble de agua que de arroz.

Deja cocer durante 15 minutos. Transcurrido este tiempo agregas las almejas y dejas cocer otros 5 minutos más. Aparte, en agua hirviendo con vinagre, escalfa los huevos que servirás junto con el arroz y las almejas.





*El consumo de arroz está descendiendo  
en nuestro país. ¡Qué grave error!  
Aporta almidones, fibra, minerales  
y proteínas vegetales.*

*Lo podemos poner con todo, como en este caso  
con almejas, tan sencillo y tan rico.*

# Arroz con embutidos



## Ingredientes

1 cebolleta  
3 salchichas ahumadas  
50 g de chorizo  
50 g de salchichón  
50 g de salami  
50 g de sobrasada  
1 tomate pelado  
1 pimiento  
4 tacitas de arroz  
caldo de carne o gallina  
1 zanahoria



## Elaboración del plato

Rehoga bien la verdura picada y sazonada en un chorro de aceite, añade los embutidos troceados; agrega el tomate y el arroz (1 tacita por persona).

Rehógalo y añade el caldo (doble cantidad que de arroz). Déjalo durante 10 minutos en la sartén y finalmente hornea otros 4 o 5 minutos. Para terminar de hacer el arroz, tapa el recipiente con un paño bien limpio durante otros 2 o 3 minutos, retirado ya del fuego.





*El arroz tiene muy buen carácter.  
Se deja acompañar por carnes, pescados  
y mariscos, verduras y hortalizas...  
Los resultados son excelentes.  
En esta receta lo cocinamos con embutidos.  
¡Verás qué rico!*

# Arroz con mejillones



## Ingredientes

300 g de arroz  
2 dientes de ajo  
1 cebolla  
1 tomate  
1 kg de mejillones  
1 rama de apio  
caldo de mejillones  
aceite y sal



## Elaboración del plato

Limpia los mejillones y ponlos a cocer con un vaso de agua, al vapor, hasta que se abran. Cuela el caldo y lo reservas. Separa la carne de las valvas y guarda la carne.

Con un poco de aceite rehoga el ajo, la cebolla y el tomate picados, junto con el apio. Añade el arroz, sazona y rehógalo tres minutos para que quede suelto. Después agrega un poco más del doble de agua, además del caldo de cocer los mejillones, colado.

Prueba de sal y déjalo cocer 15 minutos. Por último, incorpora los mejillones y deja reposar el arroz otros 5 minutos.

El arroz es un plato al que los comensales deben esperar y no al revés.





*Los mejillones son una esperanza  
para el mundo del futuro,  
debido a que su cultivo es realmente fácil  
y pueden hacer provisión de baratas proteínas.  
¡Vamos a aprovechar los recursos naturales  
que nos ofrecen nuestros mares!*

# Arroz con verduras y almejas

---



Vídeo 1. Menú 1



## Ingredientes

---

4 cacillos de arroz  
500 g de almejas  
2 cebolletas  
1 zanahoria  
100 g de judías verdes  
1 tomate  
100 g de guisantes  
1 pimiento verde  
perejil  
aceite  
sal



## Elaboración del plato

---

Pica las verduras y rehógalas en una cazuela con un chorro de aceite. Cuando estén a medio pochar, añade el arroz, rehogándolo junto a las verduras durante unos minutos. Posteriormente, agrega el doble de agua hirviendo y sazona. A los 15 minutos, aproximadamente, añade las almejas y el perejil picado.

Déjalo cocer durante 5 minutos. Y tras un ratito de reposo, sírvelo.





*El arroz es la base de la alimentación  
de muchos pueblos del mundo.  
Nosotros además le añadimos  
las verduras y las almejas.  
Un homenaje al arroz de Calasparra,  
el único arroz de España con denominación de origen.*

# Arroz frío en ensalada



## Ingredientes

300 g de arroz  
500 g de judías verdes (vainas)  
1 kg de guisantes pelados  
unas hojas de lechuga  
1 tomate  
3 huevos duros



## Ingredientes de la vinagreta

1/4 de litro de aceite  
6 cucharadas de vinagre  
perejil picado muy fino  
1 huevo duro picado muy fino  
sal



## Elaboración del plato

Cuece, por separado, el arroz en agua hirviendo con sal (20 minutos), las vainas troceadas (15 minutos) y los guisantes (20 minutos). Cuando esté cocido el arroz, se lava con agua fría y se escurre bien. Después mezcla en un molde el arroz, las vainas, los guisantes y el tomate cortado en daditos. Lo vuelcas en un plato con cuidado para que no se desmolde y lo adornas con la lechuga cortada en juliana rodeando el arroz y huevo picado por encima.

Finalmente, riega todo con una vinagreta, preparada mezclando todos los ingredientes en un mortero.





*El éxito del arroz en el mundo se debe a que es un alimento que lo admite todo. Se puede comer frío o caliente, salado o dulce, solo o con aderezos. Además es muy saciante, de fácil digestión y por si fuera poco, su precio es asequible para todos.*

# Arroz frito



## Ingredientes

300 g de arroz  
100 g de chorizo de freír  
100 g de jamón  
2 huevos duros  
8 pimientos de piquillo  
aceite  
sal y agua



## Elaboración del plato

Cuece el arroz en abundante agua, con sal durante 15 minutos. Una vez cocido, lo escurres en un colador y lo refrescas, poniéndolo bajo el chorro de agua fría.

Corta el chorizo y el jamón en pequeños dados. En una sartén grande, con un poco de aceite, fríe estos dos embutidos. Cuando estén doraditos, añade el arroz, lo salteas, pruebas de sal y espolvorea con perejil.

Para servirlo, coloca el arroz con los embutidos en una fuente. Pica el huevo y lo pasas por el pasapurés para que te salga rizado, espolvoreándolo por encima de la fuente con arroz.

Por último, añade los pimientos de piquillo fritos. Es conveniente freírlos lentamente, con un poco de aceite, durante 15 minutos para que estén en su mejor punto. También se pueden asar al horno.





*El arroz es un inseparable amigo  
en la cocina, siempre a mano en la despensa,  
conservado sin ningún problema  
y de preparación fácil y rápida.  
Aquí tenemos una receta llena de buenos sabores  
para realizarla en un momento.*

# Arroz integral con verduras



## Ingredientes

300 g de arroz integral  
1 litro de agua o caldo de verduras  
100 g de judías verdes  
2 zanahorias  
1 tomate  
2 dientes de ajo  
50 g de espinacas cocidas  
aceite y sal



## Elaboración del plato

Pica las judías, las zanahorias, el tomate y los ajos. Rehógalo con un poco de aceite en una cazuela. Añade el arroz y lo sofríes un poco, para que te quede suelto. Agrega el caldo y la sal; déjalo en el fuego durante 55 minutos, ya que el arroz integral tarda algo más en cocer.

Mientras tanto, pica las espinacas. Añádelas al arroz cuando el guiso esté casi hecho; las debes dejar cocer unos 5 minutos. Pon a punto de sal y sírvelo.





*El arroz integral, frente al blanco,  
aporta más proteínas y menos grasas,  
igual energía e hidratos de carbono,  
más del doble de algunos minerales y vitaminas...  
Y lo más importante, cuatro veces más fibra.  
¡Todo ventajas!*



# *Sopa de arroz con jamón*

---



Vídeo 8. Menú 22



## *Ingredientes*

---

300 g de arroz  
2 dientes de ajo  
2 puerros  
un litro y medio de caldo de ave  
100 g de jamón  
aceite de oliva y sal  
1/2 pimiento morrón  
perejil picado



## *Elaboración del plato*

---

En una cazuela con un chorro de aceite, rehoga el ajo, el puerro y el pimiento morrón picado. Cuando esté todo pochado, añade el jamón en dados y el arroz para rehogarlo. Cubre con el caldo y déjalo cocer entre 15 y 20 minutos.

Agrega perejil picado y ya lo tienes listo para servir.





*El arroz, tan versátil,  
lo podemos cocinar también en sopa.  
Un plato siempre apetecible acompañado  
además de nuestro querido jamón.*





Para calcular la cantidad de arroz que has de poner, utiliza siempre una taza de café, por persona. Así ni te sobrá ni te faltará.

Para colorear el arroz puedes utilizar colorante artificial, pero te quedará más bonito y con un gusto especial si utilizas unos hilos de azafrán.

Al cocinar arroz blanco para guarnición, ponle una cebolla y un chorrito de aceite de oliva; le dará mejor gusto y la cebolla la puedes añadir después a algún guiso.

De todos los arroces, el integral es el que más propiedades tiene.

Utilízalo siempre que puedas, pero recuerda que necesita más agua y más tiempo de cocción para que esté a punto.

El tiempo de cocción del arroz es muy importante. Si se pasa, ya no está bueno.

Procura que termine de cocerse fuera del fuego, tapado con un paño limpio.

El arroz vaporizado, aunque es de color moreno, queda blanco al cocinarlo.



Procura que el arroz te quede sueltito cuando lo vayas a utilizar en ensalada. Si está blando, la ensalada te quedará pastosa.

Cuando tengas que añadir más caldo al arroz, si está cociendo, el líquido que viertas deberás calentarlo antes.

Al arroz le sienta fatal que se lo añadas frío.

El arroz sacia el apetito sin demasiadas calorías. 50 g de arroz cocido contienen solamente 62 calorías y esos mismos 50 g de pan o patatas, casi 140 calorías.

Otra manera de que el arroz quede suelto es añadirle unas gotas de limón cuando esté a punto de terminar su cocción.

Para platos dulces de arroz, no se debe utilizar el de grano largo, porque no queda cremoso.

El arroz acompañado de una carne o pescado, resuelve perfectamente un menú de plato único.

El precio del arroz salvaje es bastante alto. Si quieres economizar, mézclalo con arroz largo.





Para cualquier receta con arroz en molde, utiliza el de grano redondo y para preparaciones con el grano suelto, es mejor el largo.

Al arroz no le sienta bien que lo cambien de recipiente. Si lo cocinas en una cazuela de barro, no tendrás que cambiarlo a otra para sacarlo a la mesa.

Cuando cocines arroz, si en lugar de agua utilizas caldo de carne y verduras, el plato te quedará mucho más sabroso.

Una decoración muy apropiada para el arroz es presentarlo en flanecitos.

Con la ayuda de una taza o vaso un poquito engrasado, te saldrán perfectamente y sin esfuerzo.

El agua de cocción del arroz es un poderoso astringente natural, muy utilizada sobre todo para los problemas intestinales de los niños pequeños.

El arroz se utiliza en otros países para la elaboración de licores.



# *Canelones rellenos de pescado*



Vídeo 1. Menú 2



## *Ingredientes*

16 canelones  
200 g de bacalao desalado  
200 g de congrio limpio  
100 g de gambas peladas  
16 almejas  
1 cebolla, 1 tomate  
1 diente de ajo  
3/4 de litro de bechamel  
aceite y sal



## *Elaboración del plato*

Pica muy fino el tomate, el ajo y la cebolla. Rehógalo en una cazuela con un poco de aceite. Cuando esté dorado, añade el pescado cortado en pequeños dados, las gambas enteras y sal. Rehoga un par de minutos, rectifica de sal y reserva.

En una cazuela, con un poco de agua hirviendo, echa las almejas para que se abran. Separa la carne de la cáscara, añadiéndola al relleno para los canelones.

Rellena a continuación los canelones, que ya tendrás cocidos, depositándolos en una placa de horno. Cuando los tengas colocados, cúbrelos con bechamel.

Gratinalos unos minutos y ya los puedes servir.





*Por su forma cilíndrica,  
su nombre significa «grandes tubos».  
Si consumir pasta está recomendado  
por los especialistas, rellena de pescados  
estará doblemente recomendado.*

# Cintas con tomate y queso



## Ingredientes

250 g de cintas de pasta  
4 tomates  
8 lonchas de queso de nata  
aceite y sal  
mantequilla  
pimienta negra molida



## Elaboración del plato

En una cazuela con abundante agua, sal y un chorrito de aceite cuece la pasta «al dente». Una vez cocida, refréscala con agua fría, la escurre y reservas.

Por otra parte, pela el tomate, lo cortas en lonchas finas y las colocas en el fondo de una placa de horno haciendo una cama. Sazona y riega con unas gotas de aceite. Introdúcelo en el horno a temperatura fuerte durante un par de minutos. Retira del horno y con cuidado de no quemarte, coloca encima del tomate la pasta reservada, salteada previamente con un poco de mantequilla y pimienta negra molida.

Cúbrelo con queso y vuelve a ponerlo en el horno a gratinar durante 2 o 3 minutos.

Para servir, lo puedes adornar con tomates enanos y, cómo no, con una ramita de perejil.





*Dice el refrán:*

*«En la cocina todo le sienta bien al tomate,  
menos las gachas y el chocolate.»*

*Y es que el tomate va muy bien con casi todo.  
¡Y no digamos con queso y pasta!*



# Ensalada de pasta y jamón



## Ingredientes

100 g de pasta al gusto  
150 g de jamón cocido  
finas hierbas  
2 tomates  
6 champiñones  
salsa vinagreta al gusto y sal



## Elaboración del plato

Cuece la pasta (cintas, macarrones, etc.) en agua con sal, la escurre y refrescas con agua fría.

Cubre el fondo de una fuente con rodajas de tomate fino y en el centro coloca la pasta cocida. Corta unos champiñones crudos en lonchas finas, y los pones alrededor de la fuente, (si lo deseas, también los puedes saltear con un poco de aceite).

Añade finas hierbas (perejil, orégano, albahaca) y sobre todo ello, el jamón cocido, en tiras. Para aliñar, prepara una vinagreta con aceite, vinagre, ajo picado, sal y un poco de perejil también picado. Riquísima.





*La pasta es uno de los alimentos  
que más juego da. Con ella sólo  
se necesita imaginación...*

*En ensalada no engorda,  
¡lo que nos engorda son las salsas  
que suelen acompañarla!*

# Espagueti a la albahaca



## Ingredientes

400 g de espagueti  
2 dientes de ajo  
100 g de parmesano  
100 g de albahaca  
1/4 de litro de aceite  
sal y pimienta blanca  
50 g de piñones  
75 g de mantequilla



## Elaboración del plato

Debes hervir los espagueti con agua, un poquito de aceite y sal durante 20 minutos. Lávalos una vez cocidos con agua fría y los reservas. Después, prepara una mezcla en el mortero a base de piñones, ajos y sal. Cuando esté todo bien machacado, añádele un chorro de aceite poco a poco y una pizca de albahaca picada.

Hecho esto, rehoga los espagueti en una sartén con 75 g de mantequilla, añadiendo después el queso. Para finalizar, coloca la pasta con el queso en la fuente y añade en el centro la mezcla del mortero.

Espolvorea con pimienta y ya está listo para servir.





*La albahaca es un ingrediente que no puede faltar en ningún hogar italiano, pues se utiliza en muchos platos de pasta.*

*Su intenso perfume servirá para aromatizar este plato de espagueti, típico de la gastronomía italiana.*

# Espagueti con ciruelas pasas



Vídeo 1. Menú 3



## Ingredientes

400 g de espagueti  
150 g de ciruelas pasas  
orégano  
aceite  
sal y pimienta  
2 cucharadas de salsa de tomate



## Elaboración del plato

Deja las ciruelas a remojo durante 24 horas. Las escurres, les quitas el hueso y las salteas en una sartén con dos cucharadas soperas de aceite de oliva.

En una cazuela con abundante agua hirviendo, un chorrito de aceite y sal cuece la pasta «al dente», es decir, hasta que se pueda partir apretándola entre los dedos. Lávala después en agua fría y, bien escurrida, la colocas en una fuente, agregándole las ciruelas salteadas.

Por último, a la pasta con las ciruelas, le añades la salsa de tomate y dos pizcas de orégano y pimienta. Revuelve todo con cuidado. Limpia bien los bordes de la fuente, para que quede presentable y ya puedes servirla.





*¡Cuánta energía nos va a proporcionar  
este plato después de una jornada agotadora!  
La pasta nos aporta hidratos de carbono  
y las ciruelas pasas, energía y fibra.  
Un plato ideal para cargar «las pilas»  
de nuestro organismo.*



# Espirales con anchoas



## Ingredientes

300 g de pasta (espirales)  
1/2 litro de salsa de tomate  
2 dientes de ajo  
8 aceitunas negras  
50 g de queso rallado  
perejil  
6 filetes de anchoa  
aceite y sal



## Elaboración del plato

En una sartén fríe los ajos fileteados con un chorro de aceite. Cuando estén dorados añade las aceitunas deshuesadas y troceadas, así como los filetes de anchoa.

Por otra parte, pon a cocer en abundante agua con sal y un chorrito de aceite las espirales de pasta. Cuando estén «al dente» lávalas en agua fría, las escurre y añádelas a la salsa de aceitunas y anchoas.

Después de saltear un poco la pasta con la salsa, agrega el tomate y déjalo todo a fuego medio durante 10 minutos. Pasado este tiempo añade el perejil picado y espolvorea con queso rallado. Listo para servir.





*Un plato para renovarse en la cocina:  
pasta con forma diferente,  
siempre rica y saludable,  
junto con el más primaveral y esperado  
de nuestros pescados: la anchoa.  
¡Todo un placer!*

# Lasaña fría de verano



## Ingredientes

6 láminas de lasaña verde  
300 g de gambas  
300 g de queso de Burgos  
3 tomates, 3 aguacates y 3 huevos duros



## Ingredientes de la vinagreta

3 cucharadas de vinagre  
1/4 de litro de aceite  
sal y una pizca de pimienta blanca  
perifollo



## Elaboración del plato

Cuece la pasta en agua hirviendo con sal. Cuando estén las láminas cocidas, las escurres y extiendes para que no se peguen.

Cuece también las gambas, pélalas y pártelas por la mitad, a lo largo. Corta fino el queso, los tomates, los aguacates y los huevos cocidos.

Prepara aparte la vinagreta, batiendo los ingredientes y resérvala.

Después, coloca una capa de pasta, encima otra capa de queso de Burgos, rodajas finas de tomate, las gambas cocidas, el huevo duro y encima rodajitas finas de aguacate. Sazona, tápalo con otra capa de pasta y aliña con la vinagreta. Puedes decorar con cuadraditos de tomate pelado, colocados alrededor de la lasaña.





*Contrariamente a lo que se piensa,  
las féculas de las pastas no son alimentos  
altos en calorías; además nos proporcionan  
hidratos de absorción lenta,  
muy necesarios en una dieta equilibrada.*

# *Pasta con nata y aceitunas negras*

---



Vídeo 10. Menú 28



## *Ingredientes*

---

500 g de pasta  
1 chorrito de aceite y sal  
200 g de nata  
perejil picado  
200 g de aceitunas negras



## *Elaboración del plato*

---

Pon en agua hirviendo la pasta con aceite y sal durante 10 minutos. Cuando esté «al dente», la escurres y refrescas con agua fría.

En una sartén vierte la nata, salteando en ella la pasta durante unos minutos con sal y pimienta. Agrega las aceitunas negras sin hueso y el perejil picado, moviendo con cuidado.

Colócalo después en una fuente y ya lo tienes listo para servir.





*Un plato muy mediterráneo.  
Nuestra dieta es una de las más sanas  
que se conocen y debemos aprovecharla.  
Consumimos excesivas grasas y proteínas,  
y descuidamos los hidratos.  
¡No perdamos las pastas de vista!*

# *Pasta salteada con setas y huevos escalfados*



## *Ingredientes*

250 g de cintas de pasta  
200 g de setas u hongos  
8 huevos escalfados  
perejil picado  
1 cebolleta  
vinagre, aceite y sal



## *Elaboración del plato*

Cuece la pasta en agua con sal y un chorrito de aceite. Cuando esté «al dente», pásala por agua fría para detener la cocción, escurre y reserva.

En una sartén rehoga la cebolla picada muy fina con cuatro cucharadas de aceite, añadiendo después las setas cortadas en juliana y un poco de sal. Deja que se rehogue bien y cuando esté listo, agrega las cintas, espolvoreadas con un poco de perejil picado.

En una cazuela con agua, sal y vinagre escalfa los huevos. Para servir, coloca primero la pasta y encima uno o dos huevos escalfados.

Adórnalo con nuestra querida ramita de perejil y sírvelo.





*Un plato completísimo desde el punto  
de vista nutricional.*

*Tiene hidratos de carbono, grasas y proteínas.*

*Además, los huevos escalfados  
son mucho más digestivos  
que cocinados de otra manera.*

# Ragout de pescado



## Ingredientes

250 g de pasta  
100 g de almejas  
50 g de gambas peladas  
100 g de rape  
100 g de salmón  
mantequilla y sal  
1 pizca de orégano  
1 diente de ajo



## Elaboración del plato

Cuece la pasta en abundante agua con sal y un chorrito de aceite. La refrescas con agua fría para cortar la cocción y resérvala.

Corta el pescado en tiras. El ajo lo picas muy fino, dorándolo en una sartén con mantequilla. Añade las almejas y las gambas. Cuando las almejas estén abiertas, incorpora el pescado sazonado. Saltea a fuego fuerte y a los 3 minutos añade la pasta, una pizca de orégano y otra de perejil picado.

Prueba de sal; deja que la pasta se caliente unos minutos y sírvelo.





*La palabra ragout proviene del francés,  
y se designa así a todo  
lo que suscita el apetito.  
Esta palabra relacionada con todo  
lo apetitoso ha quedado vinculada  
a esta antigua receta.*

# *Riñones de cordero al vino tinto con pasta*



## *Ingredientes*

10 riñones de cordero  
2 dientes de ajo  
200 g de pasta (fideos, espaguetis, tallarines, etc.)  
2 cebollas  
1 vaso de vino tinto  
1 vaso de caldo de carne o ave  
pan rallado  
aceite  
pimienta negra  
sal y tomillo



## *Elaboración del plato*

Cuece la pasta en agua con sal y un chorrito de aceite. Refréscala en agua fría una vez cocida, la escurres y reservas.

Pica la cebolla y los ajos, poniéndolos a rehogar en aceite. Cuando esté bien pochado, añade el vino y el caldo, dejándolo cocer hasta que reduzca a la mitad (unos 5 minutos).

Limpia los riñones, los cortas, salpimentas y los salteas con ajo y un poco de aceite. Espolvoréalos después con un poco de pan rallado incorporándolos al cazo con la salsa. Déjalos cocer 5 minutos, agregando una pizca de tomillo. Saltea la pasta con un poco de aceite y la pones en el fondo del plato. En el centro de éste coloca los riñones con su salsa y ya puedes servir.





*Ya lo dijo Pasteur:  
«El vino puede considerarse  
como la más higiénica de las bebidas.»  
El vino, íntimamente ligado a nuestra cultura,  
también tiene sus buenas cualidades.  
En este caso, aromatizará estos riñones de cordero.*

# Tallarines con pescado



## Ingredientes

400 g de tallarines  
300 g de pescado limpio sin espinas  
16 almejas  
2 tomates maduros  
1 cebolla  
orégano  
pimentón  
1 diente de ajo  
perejil  
aceite y sal



## Elaboración del plato

Cuece los tallarines durante 15 minutos en abundante agua con sal y un chorro de aceite. Los escurre y reservas tapados.

En una sartén con un buen chorro de aceite, rehoga la cebolla picada con el orégano y el tomate. Deja al fuego durante 10 minutos, sazona e incorpora una cucharadita de pimentón. Al poco rato, añade las almejas, espera a que se abran y agrega el pescado troceado; déjalo durante 4 minutos más al fuego. Transcurrido ese tiempo, retira la sartén del fuego y reserva su contenido al calor.

En otra sartén con tres cucharadas soperas de aceite, pon el ajo cortado en láminas y cuando esté dorado saltea en ese mismo aceite los tallarines con una pizca de orégano.

Para servir coloca los tallarines en el centro del plato y alrededor, el pescado con las almejas.





*La gran variedad de combinaciones  
que admite la pasta incluye,  
¡cómo no!, al pescado.*

*Los tallarines que normalmente consumimos  
están elaborados con huevo,  
con lo que su valor nutritivo es mayor.*



## *Cansejos*





La pasta tiene distintos colores, dependiendo de los ingredientes utilizados para prepararla; será verde cuando lleve verduras (normalmente espinacas), amarilla si lleva huevo, roja cuando tiene tomate, negra si tiene tinta de chipirón o calamar.

La pasta no engorda, aunque ayuda a recuperar peso a las personas que lo han perdido de forma muy rápida, como les ocurre a los deportistas de élite durante una competición en la que pueden llegar a perder varios kilos.

Al hervir la pasta añádele siempre un chorrito de aceite. No es indispensable que sea de oliva, pero sí el más indicado. La pasta tendrá el sabor y la consistencia adecuada y evitarás también que quede apelmazada.

Cuando oigas o leas la expresión «al dente» recuerda que significa el punto de dureza necesario en el que debe terminar la cocción de la pasta. Para probar el punto de cocción debes apretar entre los dedos un trozo de la pasta cocida y ésta se debe romper, no aplastar.



*Consejos*







Los espaguetis, tallarines o cualquier tipo de pasta de harina integral tienen un sabor suave y agradable, pero tardan más tiempo en cocer que los de harina normal. Tenlo en cuenta cuando los utilices.

El tiempo de cocción de la pasta es variable, dependiendo de la calidad de la misma. Fíjate en su envase, donde el fabricante debe indicar siempre el tiempo de cocción.

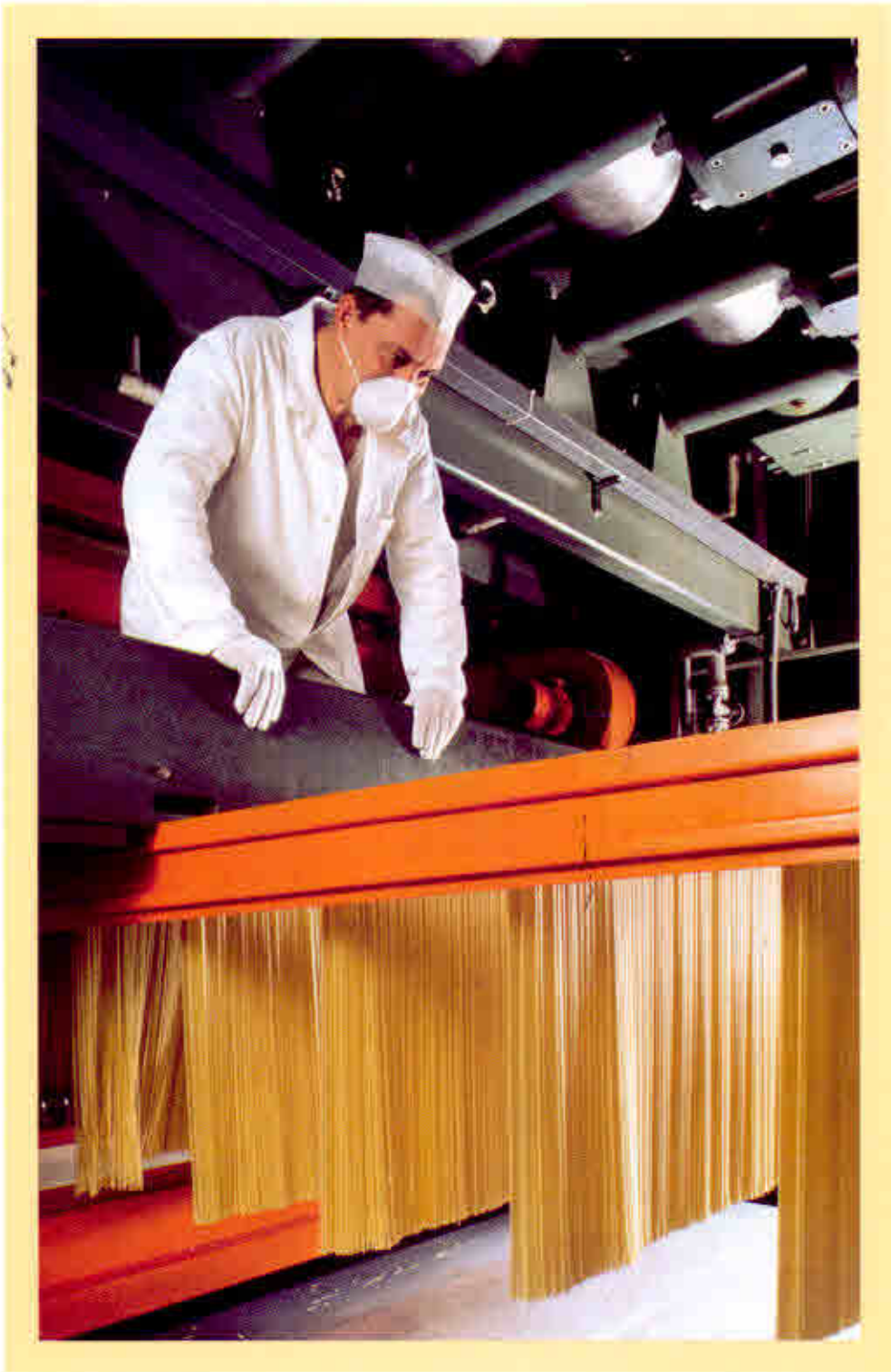
Si la pasta te ha quedado demasiado cocida, al retirarla del fuego, refréscala con agua fría y después, escúrrela.



La pasta la puedes emplear como ingrediente en muchos platos, tales como ensaladas y guarniciones, puesto que va bien con casi todo. Depende sólo de la imaginación que emplees al cocinarla.

La pasta es uno de los alimentos más completos y energéticos que existen. A los niños les encanta y les proporciona la energía que necesitan para su actividad normal, que siempre es mucha.







Puedes encontrar en el mercado pasta fresca. Es riquísima, pero recuerda que tiene fecha de caducidad muy corta.

Cocínala cuanto antes y así no perderá ninguna de sus propiedades.

La cantidad de agua adecuada para una buena cocción de la pasta normal es de un litro de agua por cada 100 g de pasta.

Para saltear la pasta es mejor utilizar mantequilla o margarina, puesto que si lo haces con aceite no quedará tan suave.

El aceite es mejor emplearlo sólo para cocerla.

Un plato de pasta con verduras proporciona, además de elementos nutritivos, gran cantidad de sales minerales. La pasta aporta también gran cantidad de hidratos de carbono, imprescindibles en una dieta equilibrada.



Acompaña a los platos de pasta con un cuenco de queso parmesano, para que cada comensal se sirva a su gusto.

