



EL
GRAN LIBRO
DE LA
COCINA
TRADICIONAL

SERGIO FERNÁNDEZ

LAS
500

MEJORES RECETAS
DE TODA LA VIDA

 
ESPASA



EL
GRAN LIBRO
DE LA
COCINA
TRADICIONAL



ESPASA

© Sergio Fernández Luque, 2016

© CRTVE SAU, 2016

© Espasa Libros S.L.U., 2016

Diseño de portada: Departamento de Arte y Diseño, Área Editorial Grupo Planeta

Diseño de interiores: María Pitironte

Colaborador en la elaboración de las recetas: Mario Benítez

Depósito Legal: B. 1418-2016

ISBN: 978-84-670-4635-9

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: sugerencias@espasa.es

www.espasa.com

www.planetadeloslibros.com

Impreso en España/*Printed in Spain*

Impresión: Huertas, S. A.

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**.

Espasa Libros, S. L. U.

Avda. Diagonal, 662-664

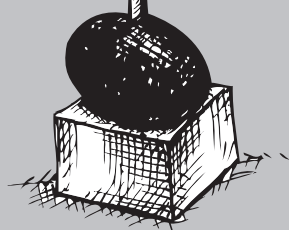
08034 Barcelona



ÍNDICE

- 9 PRESENTACIÓN
- 13 ENTRANTES
- 57 ENSALADAS
- 109 SOPAS Y CREMAS
- 145 VERDURAS
- 181 HUEVOS Y PATATAS
- 233 ARROCES Y PASTAS
- 277 LEGUMBRES
- 303 PESCADOS Y MARISCOS
- 355 AVES
- 393 CARNES
- 447 POSTRES
- 497 CALDOS Y SALSAS
- 547 ÍNDICE ALFABÉTICO

ENTRANTES



BOCADITOS DE PATATA RELLENOS DE QUESO MANCHEGO

INGREDIENTES

400 g de patatas

150 g de queso manchego

50 g de mantequilla

Huevo y pan rallado (para rebozar)

Nuez moscada

Aceite de oliva

Sal y pimienta

ELABORACIÓN

Pelar, cortar las patatas en cuartos y cocerlas durante 25 min. Escurrir y pasar por el pasapurés. Mezclar con la mantequilla, sal, pimienta y nuez moscada.

Hacer unas bolitas con ellas e introducir en el centro un dado de queso manchego. Pasar las bolitas por huevo batido y pan rallado, y freírlas en abundante aceite hasta que estén doradas.

TRUCO

Se puede poner cualquier relleno. Es una estupenda manera de aprovechar las sobras de las comidas.



BROCHETA DE BRIE CON MERMELADA DE MELOCOTÓN

INGREDIENTES

6 cucharadas de mermelada de melocotón
16 trozos medianos de queso brie

Harina, huevo y pan rallado (para rebozar)
Aceite de oliva

ELABORACIÓN

Bañar el queso en mermelada y congelar.

Una vez congelado, pasar el queso por harina, huevo y pan rallado. Freír sin descongelar en abundante aceite y servir caliente.

TRUCO

Al freír el queso congelado se evita que este se salga y queda perfectamente derretido en su interior.



CARACOLES CON JAMÓN Y NÍSCALOS

INGREDIENTES

500 g de caracoles	1 vaso de vino blanco	1 hoja de laurel
500 g de níscalos	1 cucharada de pulpa de pimiento choricero	2 dientes de ajo
200 g de jamón serrano en dados	1 cucharadita de perejil fresco picado	1 cebolleta
200 ml de salsa de tomate		1 cayena

ELABORACIÓN

Limpiar los caracoles con agua fría y sal hasta que dejen de soltar babas.

Introducirllos en agua fría con sal y contar 8 min desde que empiecen a hervir.

Picar finamente la cebolleta y los ajos. Pochar a fuego bajo junto con el jamón. Añadir los níscalos cortados en trozos y saltear a fuego vivo 2 min.

Bañar con el vino y dejar que reduzca. Agregar la pulpa del pimiento choricero, el tomate y la guindilla. Añadir por último los caracoles y el laurel, y cocer 10 min aproximadamente. Terminar con el perejil picado.

TRUCO

No es necesario añadir en ningún momento sal, ya que los caracoles tienen un sabor fuerte y el jamón ya es salado.

BOLLOS PREÑAOS

INGREDIENTES

500 g de harina fuerte
75 g de mantequilla
25 g de levadura prensada
2 chorizos

1 huevo entero
1 yema de huevo
1 cucharadita de azúcar
Sal

ELABORACIÓN

Hacer un volcán con la harina tamizada. Incorporar en el centro la mantequilla en pomada, el huevo, el azúcar, la levadura, 1 vaso de agua caliente y sal.

Amasar hasta obtener una masa homogénea. Dejar fermentar 40 min cerca de una fuente de calor.

Formar bolitas medianas y meter dentro un trozo de chorizo. Cerrar bien, pintar con la yema y hornear a 210 °C durante 15 min.

TRUCO

Para que la masa fermente más rápido se puede guardar en una cazuela de barro con agua y hornear a 50 °C durante 30 min. Debe de taparse bien.



CARAMELOS DE FOIE CON CEBOLLA CARMELIZADA

INGREDIENTES

4 láminas de pasta brick
8 dados pequeños de foie
2 cucharadas soperas de
mantequilla

Cebolla caramelizada (pág. 155)
Sal y pimienta

ELABORACIÓN

Cortar las láminas de brick en 16 rectángulos. Pintar cada uno con la mantequilla derretida y montarlos poniendo encima de ellos el resto de las capas.

Colocar sobre ellos el foie salpimentado y cerrar en forma de caramelo. Pintar de nuevo con huevo y hornear a 200 °C hasta que estén ligeramente dorados por fuera. Acompañar con la cebolla caramelizada.

TRUCO

En vez de hornearlos se pueden freír, pero con cuidado porque la pasta brick no debe dorarse en exceso.

COCA DE ANCHOAS CON PATÉ DE ACEITUNAS Y ENELDO

INGREDIENTES

250 g de harina	1 lata pequeña de aceitunas sin hueso
25 g de nueces	
15 g de levadura fresca	1 cucharadita de eneldo
125 ml de agua templada	1 diente de ajo
12 anchoas en conserva	125 ml de aceite de oliva

ELABORACIÓN

Tamizar la harina en un bol. Aparte, disolver la levadura en el agua templada.

Hacer un volcán con la harina y echar en su interior el aceite y el agua con la levadura disuelta. Amasar hasta que no se peque en las manos (si fuese necesario, añadir más harina). Dejar que repose tapado durante 30 min.

Mientras, triturar las aceitunas con el diente de ajo, las nueces y el eneldo. Añadir un poco de aceite de oliva y reservar.

Estirar la masa con un rodillo y formar rectángulos regulares de ½ cm de grosor. Colocar papel sulfurizado sobre una placa y hornear a 175 °C durante 10 min.

Sacar la coca del horno, untar con el paté de aceitunas y colocar encima las anchoas.

TRUCO

Se pueden sustituir las anchoas por bacalao ahumado. Una delicia.



CHORICITOS A LA SIDRA CON MIEL Y ROMERO

INGREDIENTES

750 ml de sidra

150 g de miel

16 choricitos

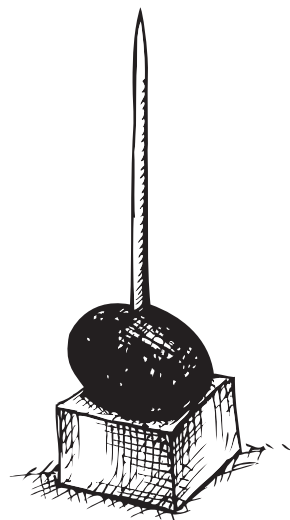
1 ramita de romero

ELABORACIÓN

Cocer los chorizos, la sidra, la miel y el romero a fuego lento durante 30 min o hasta que la sidra se haya reducido a la mitad.

TRUCO

Para conseguir todavía más sabor, dejar que reposen los choricitos dentro de la sidra durante 24 h.



CARAMELOS DE SALCHICHA Y BEICON

INGREDIENTES

10 salchichas ahumadas

10 lonchas de beicon

10 rebanadas de pan de molde

1 huevo

ELABORACIÓN

Quitar los bordes de las rebanadas del pan de molde. Estirarlas con un rodillo hasta dejarlas muy finas y cortarlas por la mitad.

Retirar los bordes de las salchichas (se pueden dejar, es por estética) y partirlas en dos mitades. Cortar igualmente las lonchas de beicon.

Pintar la rebanada con huevo por toda la superficie y poner una loncha de beicon procurando que no sobresalga. Colocar la salchicha en una de las puntas del pan y envolver hasta que llegue a la otra punta. Apretar bien para que se pegue y hornear a 175 °C hasta que el pan esté crujiente.

TRUCO

Se pueden hacer minicaramelos con salchichas pequeñas de cóctel. Lo importante es comerlos inmediatamente para que no se enfríen.



CHAMPIÑONES A LA PLANCHA CON GAMBAS Y ACEITE DE CAYENA Y ALBAHACA

INGREDIENTES

250 g de champiñones
250 g de gambas peladas
12 hojas de albahaca fresca
3 dientes de ajo

1 cayena
Aceite de oliva
Sal

ELABORACIÓN

Quitar el tronco de los champiñones, pelarlos y limpiarlos, y picar finamente los ajos.

Dorar en una sartén caliente junto con los ajos los champiñones (primero boca abajo) durante 2 min por cada lado. Retirar. Dorar ligeramente las gambas en el mismo aceite.

Aparte, triturar la albahaca y la cayena con un poco de aceite.

Montar las gambas encima de los champiñones y poner a punto de sal. Salsear con el aceite de albahaca.

TRUCO

También se pueden hacer al horno durante 5 min a 210 °C y terminar con una loncha de queso manchego.

CROQUETAS DE MORCILLA Y PERA

INGREDIENTES

200 g de morcilla	Harina, huevo y pan rallado (para rebozar)
120 g de mantequilla	Nuez moscada
120 g de harina	Aceite de oliva
1 l de leche	Sal y pimienta
2 peras de conferencia	

ELABORACIÓN

Pelar, cortar en trozos pequeños y descorazonar las peras. Reservar.

Dorar la morcilla en un poco de aceite hasta que se desmenuce. Agregar las peras y sofreír 2 min.

Derretir en la misma sartén la mantequilla, incorporar la harina y rehogar a fuego lento 10 min. Añadir de golpe la leche y, sin parar de remover, cocer otros 45 min más. Sazonar con sal, pimienta y nuez moscada.

Poner la masa en una bandeja y dejar enfriar del todo. Dividir en las porciones deseadas y darles forma. Pasarlas por harina, huevo y pan rallado, y freír en abundante aceite.

TRUCO

Una vez que las croquetas están empanadas se pueden congelar. Lo único que hay que hacer antes de freírlas es volverlas a pasar por pan rallado.



CROQUETAS DE BACALAO

INGREDIENTES

200 g de bacalao desalado

120 g de mantequilla

120 g de harina

1 l de leche

Harina, huevo y pan rallado (para rebozar)

Nuez moscada

Aceite de oliva

Sal y pimienta

ELABORACIÓN

Cocer el bacalao en la leche durante 5 min a fuego lento. Colar, reservar la leche y desmenuzar el bacalao en trozos pequeños.

Derretir en una sartén la mantequilla, añadir la harina y rehogar a fuego lento 10 min.

Añadir de golpe la leche y sin parar de remover cocer a fuego lento 40 min más. Agregar el bacalao y cocer otros 5 min. Salpimentar y echar un poco de nuez moscada.

Poner la masa en una bandeja y dejar enfriar del todo. Dividir en las porciones deseadas y darles forma. Pasarlas por harina, huevo y pan rallado y freír en abundante aceite.

TRUCO

Cuidado con el punto de sal, ya que el bacalao tiene bastante.