

Juan Pozuelo

Guisos de siempre

y deliciosos platos con legumbres



LIBROS CÚPULA

CANAL
COCINA
La comida nos une

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 éste 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 (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Dirijase 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.

© del texto: Juan Pozuelo
© fotografías: Miriam Robledo (platos) Andrés Valentin (fotos cocinero)

Nos hemos esforzado por confirmar y contactar con la fuente y/o el poseedor del copyright de cada foto y la editorial pide disculpas si se ha producido algún error no premeditado u omisión, en cuyo caso se corregiría en futuras ediciones de este libro.

Diseño: dtm+tagstudy

Primera edición: abril de 2018

© Editorial Planeta, S. A., 2018
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.
Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-2416-1
Depósito legal: B. 686-2018

Impreso en España – *Printed in Spain*

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

Juan Pozuelo

Guisos de siempre

y deliciosos platos con legumbres

LIBROS CÚPULA



VERDURAS



Arroz al horno con habas

**320 g de arroz *Carnaroli* - 120 g de habas frescas - ¼ kg de cebollitas francesas
¼ kg de pimiento de Guernica - 2 alcachofas - 1 l de caldo de verduras
Azafrán - Aceite de oliva virgen extra**

- Ponemos al fuego una olla llena de agua. Cuando hierva, blanqueamos las habas 5 minutos. Reservamos.
- Pelamos las cebollitas y las cortamos por la mitad. Limpiamos las alcachofas y las cortamos en cuartos. Rehogamos los dos ingredientes en una sartén grande con un chorro de aceite durante unos 10 minutos.
- Añadimos el arroz y el azafrán. Mezclamos bien y vertemos el caldo. Dejamos que hierva 5 minutos y añadimos las habas y los pimientos.
- Terminamos de cocinar durante 13 minutos más.
- Emplatamos y servimos.



Arroz al horno con legumbres

**320 g de arroz - 2 carrilleras de cerdo - 75 g de garbanzos - 75 g de alubias canela
2 puerros - 1 l de caldo de jamón - 2 cabezas de ajo - 1 cebolla - 1 l de vino tinto
½ kg de tomate triturado - 2 hojas de laurel - Aceite de oliva virgen extra
Sal - Pimienta**

- En primer lugar, cocemos las alubias y los garbanzos.
- Posteriormente, pelamos la cebolla. A continuación, ponemos una olla al fuego con abundante agua y añadimos la cebolla entera, una de las cabezas de ajo sin pelar, la pimienta y una hoja de laurel. Esperamos a que hierva e incorporamos los garbanzos. Transcurrida una hora de cocción, añadimos las judías. Cocemos las legumbres 1 hora y media más al fuego y, después, las reservamos.
- Mientras tanto, estofamos las carrilleras. Para ello, las salpimentamos y las doramos en una cazuela apta para horno con un chorro de aceite. Cuando estén doradas, las cubrimos con el tomate y el vino.
- Añadimos una hoja de laurel y las cocinamos durante media hora.
- Transcurrido ese intervalo de tiempo, lavamos los puerros y los cortamos en trozos gruesos. Los añadimos a la sartén con las carrilleras junto a la segunda cabeza de ajo sin pelar. Vertemos el caldo de jamón y esperamos a que hierva. En cuanto rompa a hervir, añadimos los garbanzos, las alubias y el arroz. Dejamos cocinar durante 30 minutos, aproximadamente.
- Finalmente, metemos la cazuela en el horno y horneamos durante 18 minutos a 160 °C para que el arroz se gratine.
- Emplatamos y servimos.

Trucos y consejos

Podemos cocer los garbanzos y las alubias aparte, pero si los cocemos juntos ahorramos energía. Primero hay que poner los garbanzos a cocer porque precisan de 2 horas y media de cocción, mientras que las alubias solo necesitan 90 minutos. Es recomendable utilizar dos partes y media de agua o caldo por cada una de arroz.



Crema de guisantes a la hierbabuena

**320 g de guisantes frescos - 1 patata grande - Menta fresca - 1 hueso de jamón
2 ajos - 1 puerro - Pan de molde - Aceite de oliva virgen extra**

- Pelamos y cortamos la patata y la cocemos durante 40 minutos en una olla cubierta de agua, a la que añadiremos el hueso del jamón y un ajo pelado.
- Mientras, blanqueamos los guisantes. Para ello, se hierve agua en una olla, se incorporan los guisantes y dejamos cocer durante 5-6 minutos. Escurrimos.
- A continuación, pelamos otro ajo y lo cortamos en juliana. Lavamos el puerro y lo picamos. Reservamos unos trocitos de los dos ingredientes para freírlos después con el pan.
- Ponemos una sartén con un poco de aceite al fuego y salteamos el ajo, el puerro y los guisantes durante un par de minutos.
- Cuando la patata esté cocida, incorporamos todos los ingredientes en la olla y dejamos hervir un minuto.
- Vertemos el caldo con todos los ingredientes en un vaso apto para batidora y trituramos. Si el caldo tiene mucha agua, reservamos un poco y añadimos en caso de que la crema espese demasiado.
- Por último, cortamos el pan a dados y lo freímos con el ajo y el puerro previamente reservado.
- Emplatamos la crema y decoramos con pan frito, el puerro y la menta.



Ensalada de alubias

**250 g de alubias - 1 hoja de laurel - 1 cebolla - 8 granos de pimienta
1 cabeza de ajo - 1 cebolleta fresca - 200 g de tomates *cherry* variados
1 aguacate maduro - 2 limas - Sésamo - Menta fresca - Aceite de oliva virgen extra
Vinagre de Pedro Ximénez - Pimienta - Sal en escamas**

- Dejamos las alubias en remojo en un bol durante 8 horas o la noche anterior.
- Transcurrido ese tiempo, pelamos la cebolla y la cabeza de ajo.
- Ponemos una olla al fuego con agua, la hoja de laurel, la cebolla, la cabeza de ajo, los granos de pimienta y las alubias. Cocemos durante 90 minutos, hasta que las alubias estén tiernas, las retiramos de la olla, las escurrimos y reservamos.
- A continuación, pelamos la cebolleta y la cortamos finamente en juliana. Lavamos y cortamos los tomates en cuartos.
- Calentamos un poco de aceite de oliva y aderezamos con él la cebolleta en un bol pequeño.
- Abrimos y deshuesamos el aguacate. Con ayuda de una cuchara, lo troceamos en el interior de su cáscara. Exprimimos unas gotas de lima por encima.
- En un cuenco, preparamos una vinagreta con aceite de oliva, sal y vinagre de Pedro Ximénez.
- Disponemos las alubias en una fuente honda y las mezclamos con la cebolleta picada, los tomates y la vinagreta.
- Para acabar de emplatar, añadimos el aguacate, el sésamo y la pimienta, y coronamos con una hojita de menta fresca.

