


Recetas & Vinetas



Juan Pozuelo y Alya Markova



Recetas & Viñetas

Prólogo de Juan Echanove

Coolinary Books
Editado por LID Editorial Empresarial, S.L.
Sopelana 22, 28023 Madrid, España
Tel. +34 913729003 - Fax +34 913728514
info@coolinarybooks.com
Coolinarybooks.com

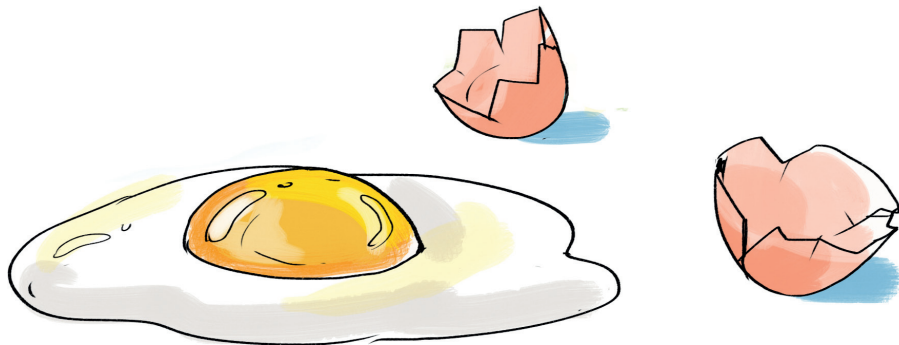
No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*. Reservados todos los derechos, incluido el derecho de venta, alquiler, préstamo o cualquier otra forma de cesión del uso del ejemplar. Editorial y patrocinadores respetan íntegramente los textos de los autores, sin que ello suponga compartir lo expresado en ellos.

© Juan Pozuelo 2013, de las recetas
© Alya Markova 2013, de las viñetas
© Juan Echanove 2013, del prólogo
© LID Editorial Empresarial 2013, de esta edición

EAN-ISBN13: 9788483566886
Directora editorial: Jeanne Bracken
Editora de la colección: Nuria Coronado
Edición: Maite Rodríguez Jáñez
Maquetación: Alya Markova - Javier Perea Unceta
Impresión: Cofás, S.A.
Depósito legal: M-11.542-2013

Impreso en España / *Printed in Spain*

Primera edición: mayo de 2013



Índice

Prólogo de Juan Echanove	9
Introducción	11

Primavera

Primeros platos

Huevos gratinados con salmón y espárragos verdes	14
Bolitas de verduras salteadas	17
Crema de espárragos	20
Pinchos de papas, pavo y guacamole	23
Acelgas a la cazuela	26
Crema de garbanzos (hummus con garbanzos fritos)	28
Tortilla rebozada	31
Brochetas de encurtidos y ahumados	34
Ensalada de pasta con atún	36

Segundos platos

Pimientos de piquillo rellenos de bacalao	39
Fritura de rape con mermelada de limón	42
Albondigas de pollo con anacardos	44
Filetes de caballa adobada	47
Steak tartare	50
Espagueti al pesto	52
Endivias asadas con romescu	54
Arroz caldoso de campo	56
Queso empanado con almendras	58

Postres

Hojaldre de fresitas	61
Granizado de sandía y melón	64
Crêpes de chocolate y naranja	66

Verano

Primeros platos

Salmorejo de sandía	70
Tortilla de manzana y bacon	73
Ensalada de arroz salvaje y salmón	77
Papas arrugadas con mojo	80
Croque Monsieur	82
Lentejas en ensalada templada	84
Arroz salteado con verduras	86
Ensalada de naranja y bacalao	89
Berenjenas rellenas de verduras	92

Segundos platos

Boquerones rebozados	94
Boquerones en vinagre	96
Empanados de pollo y langostinos	98
Alitas de pollo empanadas	101
Chipirones encebollados	104
Medallón de atún con confitura de pimientos	107
Lomos de jurel en escabeche	110
Flamenquines	112
Hamburguesa de berenjena	114

Postres

Arroz con leche instantáneo	116
Piña colada frappé	118
Albaricoques al vino	120

Otoño

Primeros platos

Salpicón tibio de pochas con puntillas	124
Garbanzos con boletus.....	126
Menestra de verduras	128
Tortilla de pasta	130
Arroz negro con sepia	132
Crema de coliflor con tostones	135
Sopa de marisco	138
Crema de calabaza baby.....	140
Fideos con almejas.....	142

Segundos platos

Empanados de jamón y queso	144
Lomos de conejo con setas.....	146
Contramuslos de pollo al curry.....	149
Albóndigas de bonito	152
Taco de solomillo con setas.....	154
Pechugas de pollo rellenas de marisco	156
Merluza al horno con manchego y jamón dulce.....	158
Trucha a la navarra.....	160
Chuletitas de cordero y queso empanadas	162

Postres

Empanadillas de manzana y pasas	164
Naranjas con canela.....	166
Gominolas de uva.....	168

Invierno

Primeros platos

Sopa de carabinero y huevos pochado	172
Crema de alubias de Tolosa con morcilla	175
Habas con jamón	178
Marmitako	181
Rollitos de repollo y carne picada	184
Tortillas de San José	187
Lasaña de pavo	190
Champiñones rellenos	193
Minestrone	196

Segundos platos

Picantones rellenos	198
Ossobuco a la milanesa	200
Solomillo de cerdo ibérico con chocolate	203
Paletilla de cordero asada a la naranja	206
San Pedro a la mantequilla negra	208
Carbonada flamenca	210
Codornices fritas a la soja	212
Confit de pato con salsa de naranja	214
Cochifrito	216

Postres

Sopa de turrón con ciruelas	218
Bikinis dulces	220
Salteado de frutas	222
Agradecimientos	225



Prólogo

El placer de las cosas sencillas

Juan Pozuelo es uno de esos cocineros a quien las personas que se acercan por primera vez a las emociones culinarias le deben el no salirse de la carretera, ya que él sabe prestar ese asesoramiento casi infantil tan necesario para que no se pierdan en los farragosos bosques de lo ininteligible.

Juan es como uno de esos monitores que se atreven a llevarse a todo un colegio por primera vez a la naturaleza... al monte... de acampada... sin que se le pierda un solo niño. ¡Y siempre acude pertrechado de agua oxigenada y una piruleta para distraer el dolor del pequeño corte o de la pequeña brecha!

A menudo nos pasa con estos grandes cocineros que no acabamos de valorarlos en lo que realmente valen por haber asumido, como digo, la labor del magisterio de los parvulitos en la cocina.

Juan es un cocinero moderno, sensible, muy inteligente y, por encima de todo, posee una sonrisa contagiosa que grita a los cuatro vientos que comer bien es algo que está al alcance de todo el mundo.

La primera vez que vi a Juan Pozuelo trabajar en televisión –en Canal Cocina– de inmediato capturé mi atención. Sus recetas eran las de todos los días. Esas que tienen que componer en su cabeza el 80% de las amas de casa y algún que otro amo, y siempre con un toque añadido o pequeña rúbrica con la que dejar visible para los ya entendidos que el cocinero en cuestión es más que un solucionador de problemas alimentarios.

Juan Pozuelo es uno de esos artistas de la cocina que no se tiran el rollo. Nunca le he oído hablar ni medio mal de cualquiera de sus compañeros. Es un hombre

emprendedor. De esos que, en estos momentos tan difíciles que vivimos, es capaz de generar empresa, empleo y, sobre todo, es de esos a quien el respetable público cree a pies juntillas. Juan Pozuelo no defrauda.

En esta ocasión nos presenta este libro con el añadido de unas magníficas ilustraciones de Alya Markova, tan sencillas como las recetas de Pozuelo. En este mundo on line en el que vivimos, se agradece que una editorial apueste por un proyecto en el que tanto texto como ilustración se dan la mano para arrancar un gesto de admiración por parte del lector.

Lo que tiene Internet es que, cuando pinchamos en una receta, la fuerza de la imagen nos aporta la credibilidad de lo factible. Vemos que se puede hacer y, por consiguiente, lo hacemos. Pues bien, en esta publicación yo aprecio lo mismo que en la Red, pero con un valor añadido a lo factible: el arte del detalle, la belleza de la mano que pinta... la delicada presencia de un dibujo en el que un chorro de leche se mezcla con otros ingredientes en un bol del que al cabo de un rato sacaremos una masa que, a su vez, será un bizcocho. Los dibujos de Alya nos devuelven la magia infantil que hay en la cocina cotidiana.

Yo no sé ustedes, pero desde luego este servidor que les escribe reivindica la posibilidad de que, en medio de esta vorágine a veces insoportable en la que se está convirtiendo la vida, podamos cocinar con alegría algo tan sencillo, asequible y alegre como dos huevos fritos que chisporrotean en una sartén acompañados de una buena rebanada de pan crujiente.

Si esos huevos nos los prepara Juan y además tenemos la suerte de que nos los dibuje Alya, entonces seremos unos privilegiados, porque el mundo de los sabores no es patrimonio de unos pocos. El placer de los sentidos que se deriva de la cocina sencilla es un contenido tan público como lo es la educación, la sanidad o la cultura.

Juan Echanove



Introducción

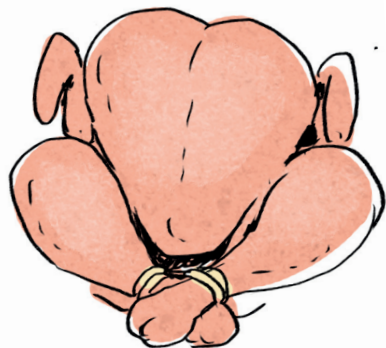
Tienes en tus manos un libro distinto de cocina porque yo, que tan importante considero la comunicación, he hallado en las deliciosas ilustraciones de Alya la manera de encontrar esas palabras perdidas durante tantos años.

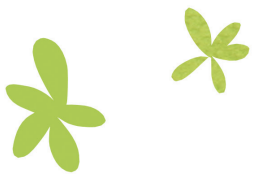
Creo que es difícil que encuentres un libro tan sencillo de llevar a la práctica, con el que puedas disfrutar tanto hojeándolo, de la lectura-visión, del cocinado, de la prueba y del comentario posterior.

Si has leído mis recetas en otras ocasiones, habrás descubierto que tratan de ser un faro para orientarse en lugar de un rumbo obligado que hay que seguir. Por eso, la mayor parte de los ingredientes se pueden cambiar por otros, algunos pueden no usarse y la única pretensión en la elección de las recetas es seguir respondiendo a esa pregunta habitual y a veces con capacidad de intimidar: ¿qué comemos hoy?

Como siempre, ¡buen provecho!

Juan Pozuelo





Primavera



*Diviértete con la
cocina de primavera
de Juan Pozuelo*



Huevos gratinados con salmón y espárragos verdes

Ingredientes

8 huevos, 4 rebanadas de pan de molde, ½ litro de caldo de verduras, 40 grs de mantequilla, 40 grs de harina, 1 bote de espárragos verdes, 50 grs de salmón ahumado, queso rallado, aceite de oliva virgen extra y sal.

Elaboración

Escalfar los huevos en agua hirviendo durante 5 minutos, refrescar y reservar.

Preparar una crema rehogando la harina en mantequilla y añadiendo el caldo. Hervir hasta que quede una salsa cremosa sin grumos.

Tostar el pan y colocar encima una cama de salmón picado, los espárragos y los huevos pelados dejando algunas puntas de espárragos para decorar.

Cubrir con la crema y espolvorear queso rallado.

Gratinar 2 minutos al máximo.





1 escalfar los huevos

5 min



... y reservar ...



2 Preparar la crema



3 tostar el pan...

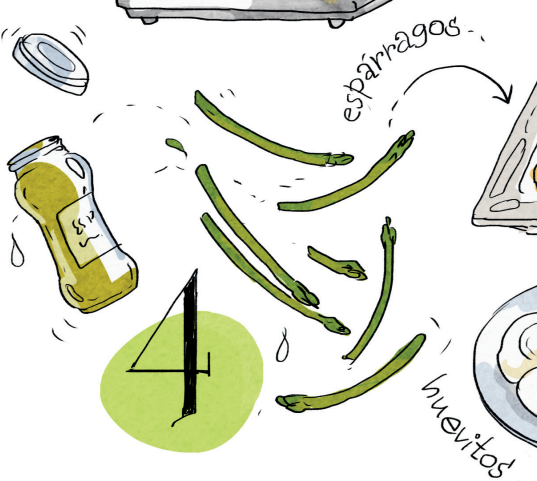


rehogar...

... hasta que quede una salsa cremosa, sin grumos



harina

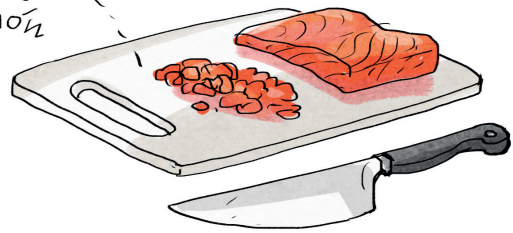
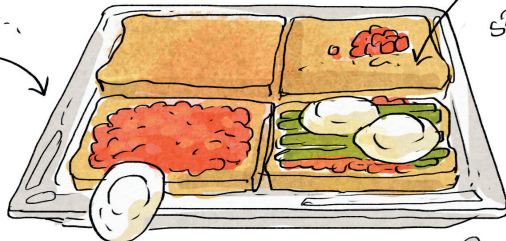


4

espinacas

huevitos

salmon

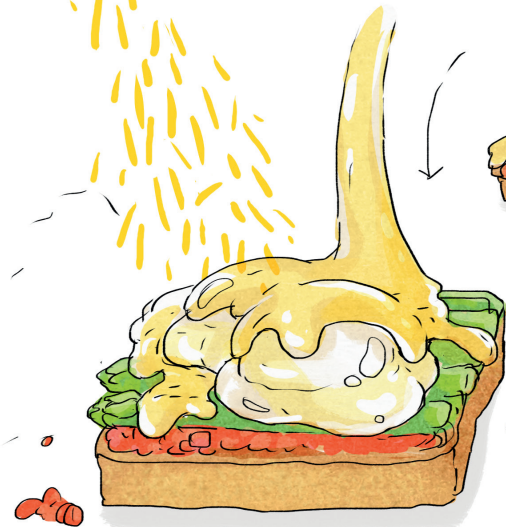


sal

aceite

Encender el horno...

5 cubrir con la crema
y espolvorear con el queso



gratinar 2 minutos



Bolitas de verduras salteadas

Ingredientes

1 calabacín, 1 berenjena, 1 patata, 1 zanahoria grande, 1 trozo de calabaza, tomates cherry, 2 ajos, 100 grs de cebollitas francesas, 100 grs de jamón, 8 espárragos verdes, aceite, sal y vinagre.

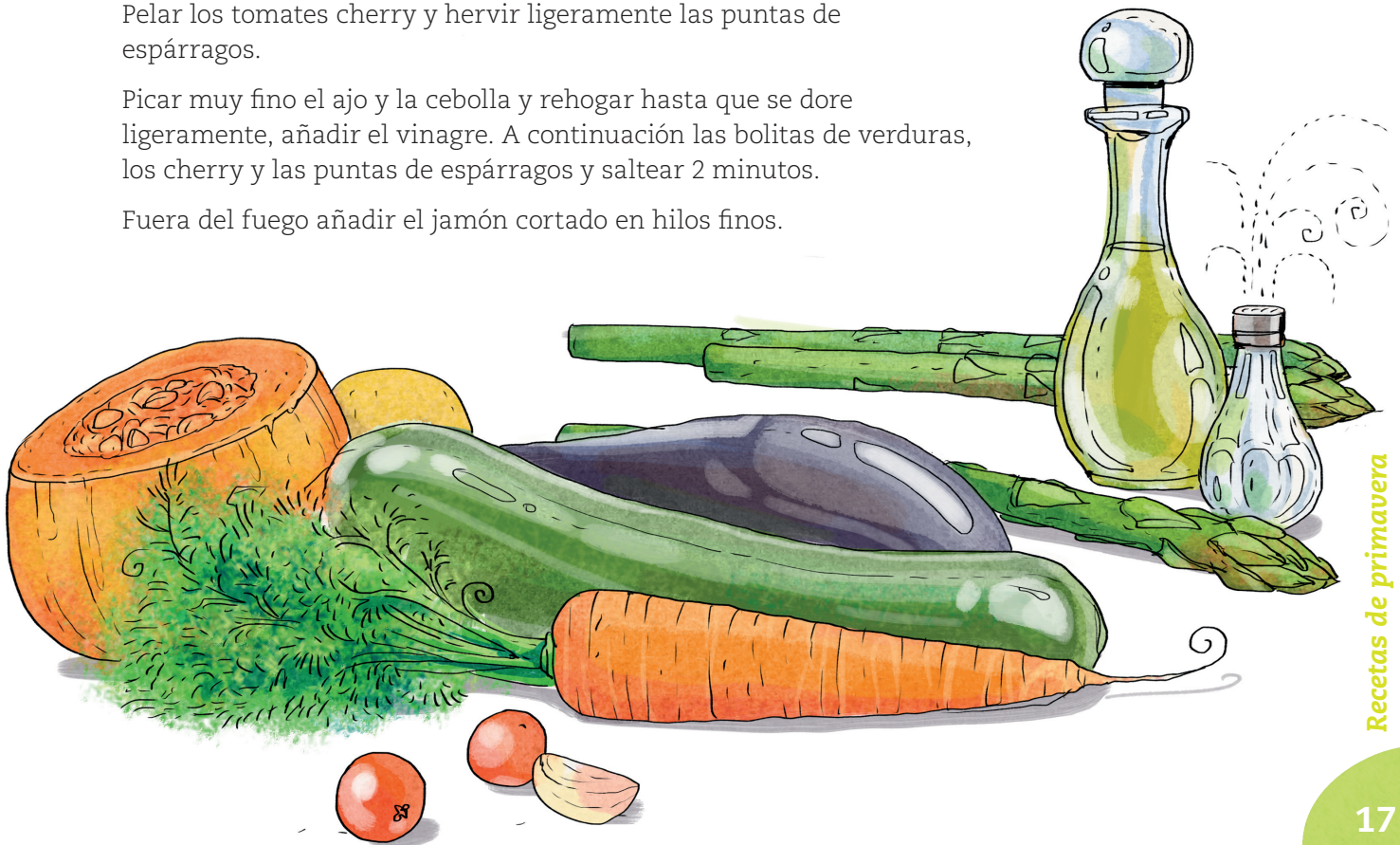
Elaboración

Sacar bolitas de verduras con una cucharita sacabocados (menos de los cherry y los espárragos). Hervirlas, en agua hirviendo con sal, según su grado de dureza, y reservar.

Pelar los tomates cherry y hervir ligeramente las puntas de espárragos.

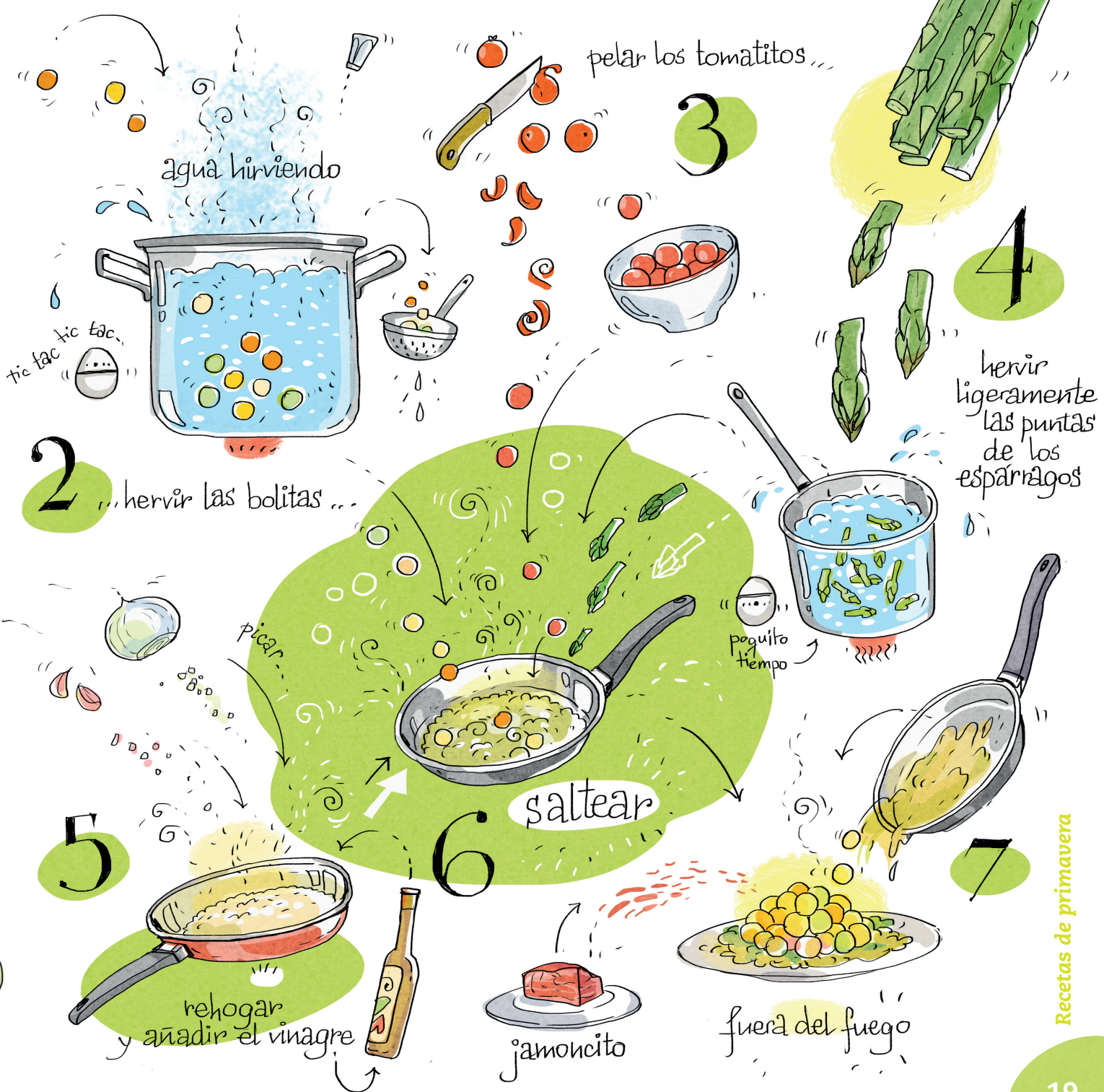
Picar muy fino el ajo y la cebolla y rehogar hasta que se dore ligeramente, añadir el vinagre. A continuación las bolitas de verduras, los cherry y las puntas de espárragos y saltear 2 minutos.

Fuera del fuego añadir el jamón cortado en hilos finos.



1 Sacar bolitas





Crema de espárragos

Ingredientes

½ manojo de espárragos blancos, ½ manojo de espárragos verdes, 1 patata grande, 1 litro de caldo de verduras, tomillo fresco, 1 dl de nata, aceite de oliva virgen extra, 50 grs de chorizo picante y sal.

Elaboración

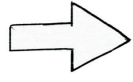
Limpiar los espárragos y cortarlos reservando las puntas. Rehogarlos junto con la patata troceada. Cubrir de caldo, añadir el tomillo y hervir hasta que se ablanden. Hervir aparte las puntas de espárragos y reservar para decorar.

Triturar, retirando el tomillo, colar y poner al fuego añadiendo la nata y sazonando.

Picar el chorizo y saltear colocándolo por encima al servir.







5

triturar



retirar el tomillo!

la la la la la

colar

6



sal

sazonar

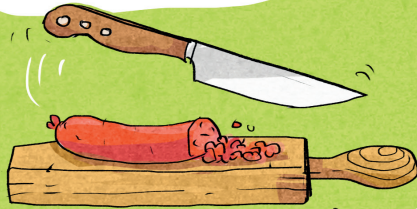
7



al fuego

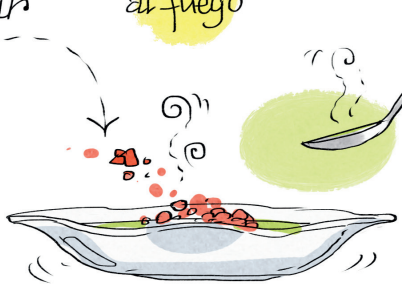
servir

Picar el chorizo...



...y saltear...

8



Pinchos de papas, pavo y guacamole

Ingredientes

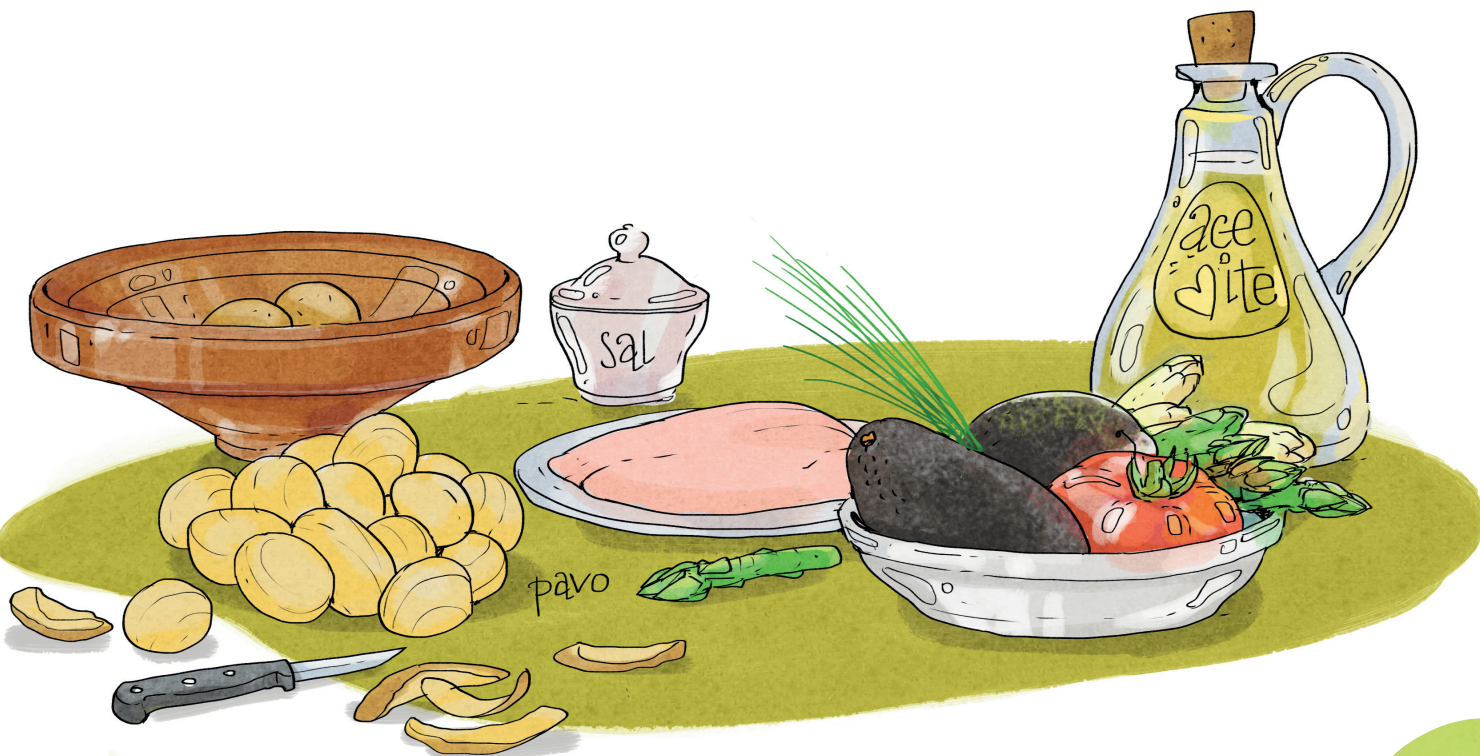
16 patatas pequeñas, ½ pechuga de pavo, 1 aguacate, 1 limón, cebollino, yemas de espárragos, 1 tomate, aceite de oliva virgen extra y sal.

Elaboración

Cocer las patatas peladas.

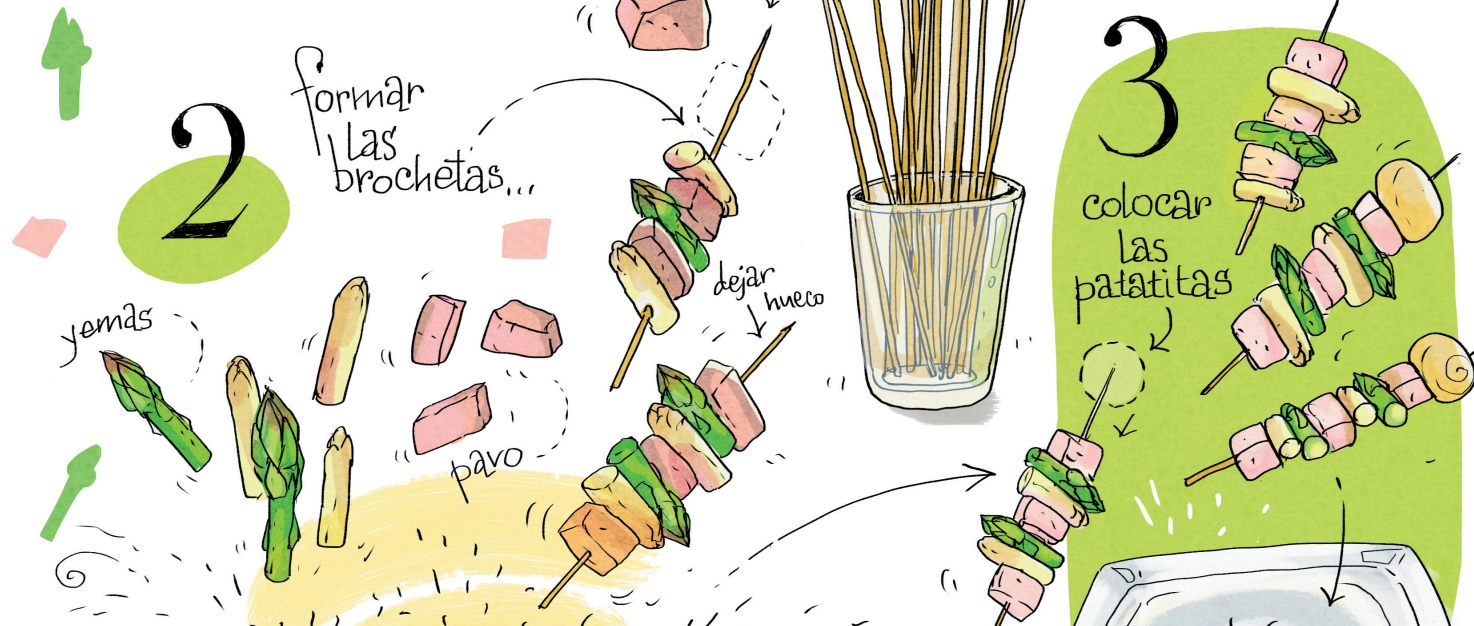
Formar unas brochetas con la pechuga de pavo cortada en trozos y los espárragos y asar en sartén. Colocar en la brocheta las patatas.

Pelar el aguacate y machacarlo con el zumo de limón. Incorporar sal y tomate picado. Servir las brochetas con el guacamole al lado.





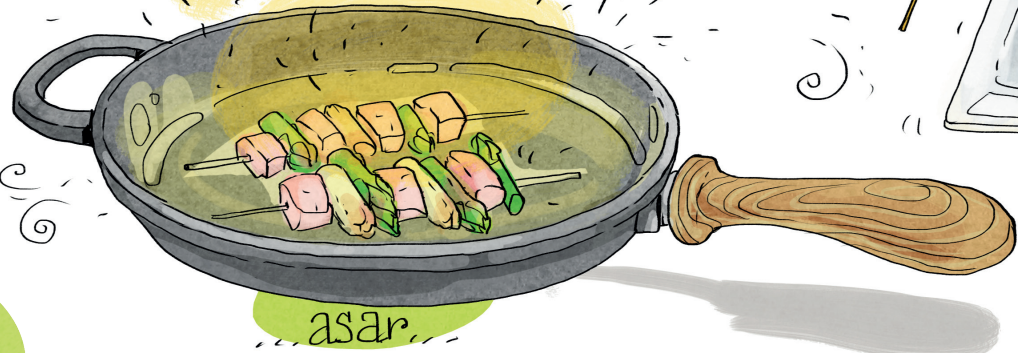
1 cocer las patatas



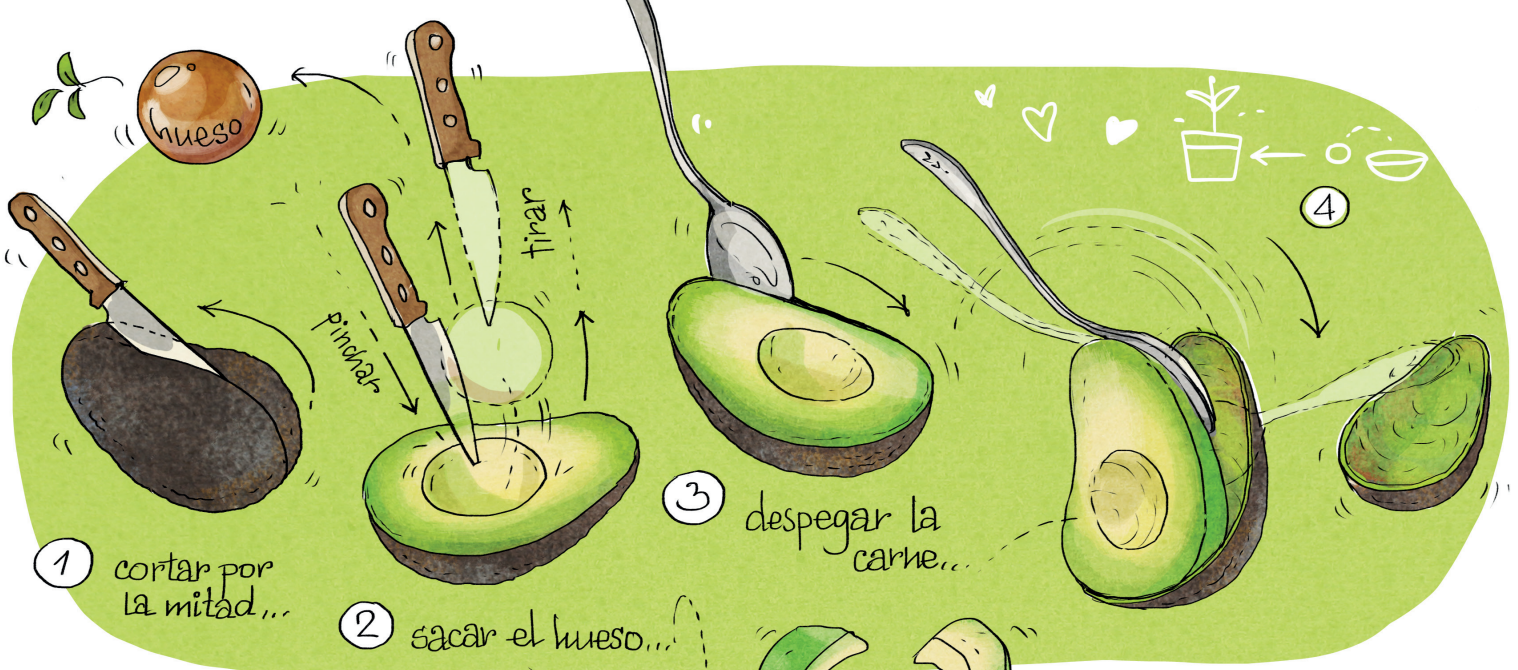
2 formar las brochetas...



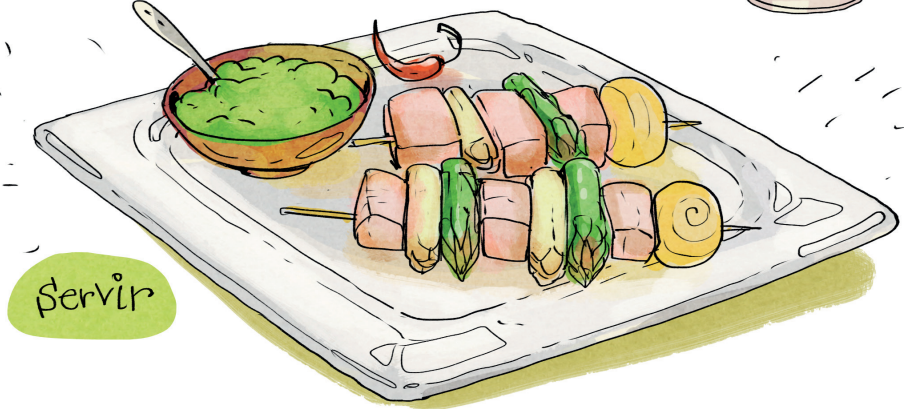
3 colocar las patatitas



asar



4



Acelgas a la cazuela

Ingredientes

1 kilo de acelgas limpias, 1 chorizo de guisar, 2 ajos, pimentón, 1 dl de tomate triturado, harina, comino, aceite de oliva virgen extra y sal.

Elaboración

Hervir las acelgas troceadas en agua salada durante 4 minutos.

Aparte, rehogar el ajo picado, añadir el chorizo troceado, una cucharada de harina, una cucharada de pimentón, una pizca de comino y el tomate. Rehogar todo medio minuto e incorporar las acelgas cocidas y un cazo del caldo de cocción. Dejar hervir dos minutos. Sazonar y servir.





Crema de garbanzos (hummus con garbanzos fritos)

Ingredientes

200 grs de garbanzos cocidos en conserva, 1 ajo, 1 yogur griego, pimienta blanca, semillas de sésamo, 1 lima, pan de pita, aceite de oliva virgen extra, pimentón y sal.

Elaboración

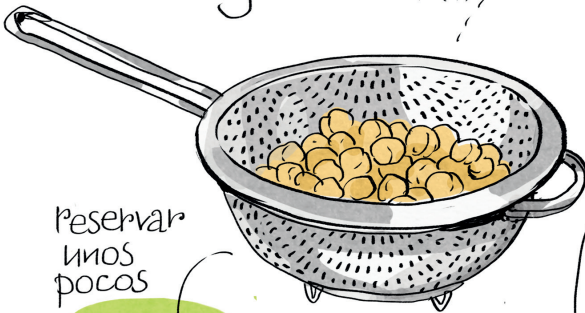
Lavar los garbanzos cocidos. Triturar finamente junto con el ajo, el yogur, el sésamo, la pimienta y el zumo de lima (reservar unos garbanzos). Pasar por un colador y rectificar de sal.

Freír los garbanzos sobrantes en aceite y guarnecer junto con el pimentón y el aceite de oliva la crema de garbanzos. Servir con el pan de pita calentado.

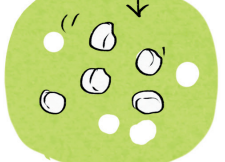


1

Lavar los garbanzos



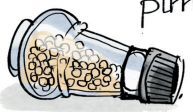
Reservar unos pocos



ZUMO



pimienta



ajo



2 Triturar

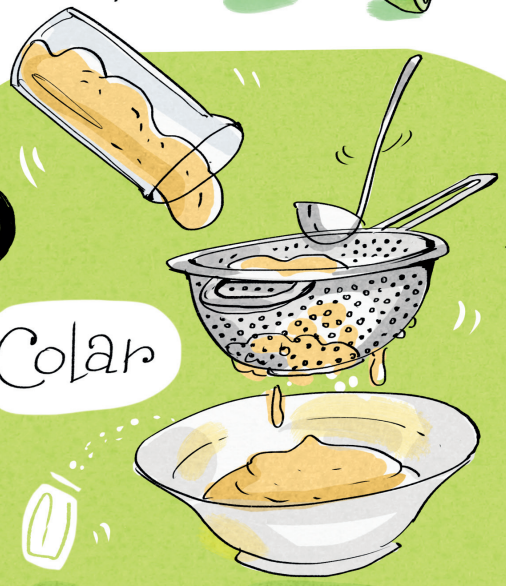
sésamo

yogur



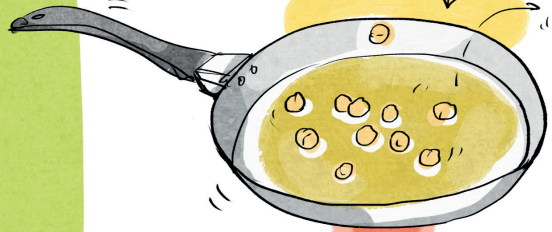
3

Colar



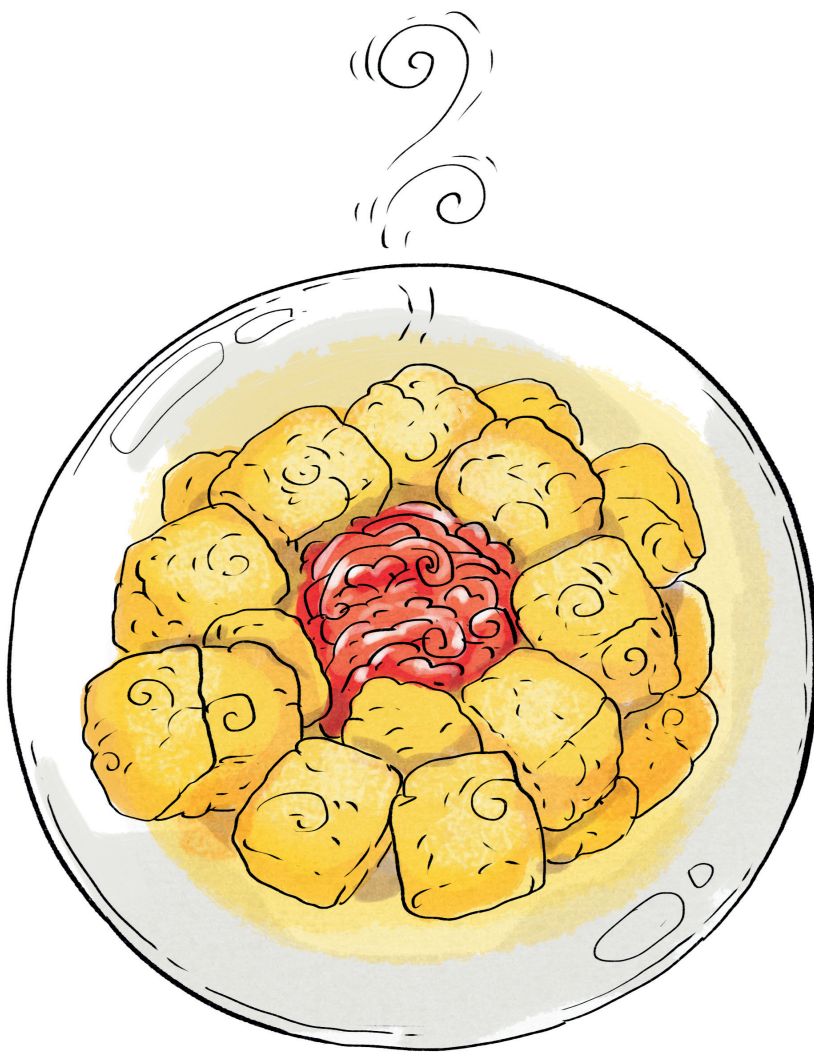
4

freír los garbancitos reservados...



y servir de guarnición





Tortilla rebozada

Ingredientes

1 tortilla (es plato de aprovechamiento), 2 dl de caldo, 2 pimientos rojos, perejil, 1 dl de cerveza, harina, huevo, 1 cabeza de ajos, aceite de oliva virgen extra y sal.

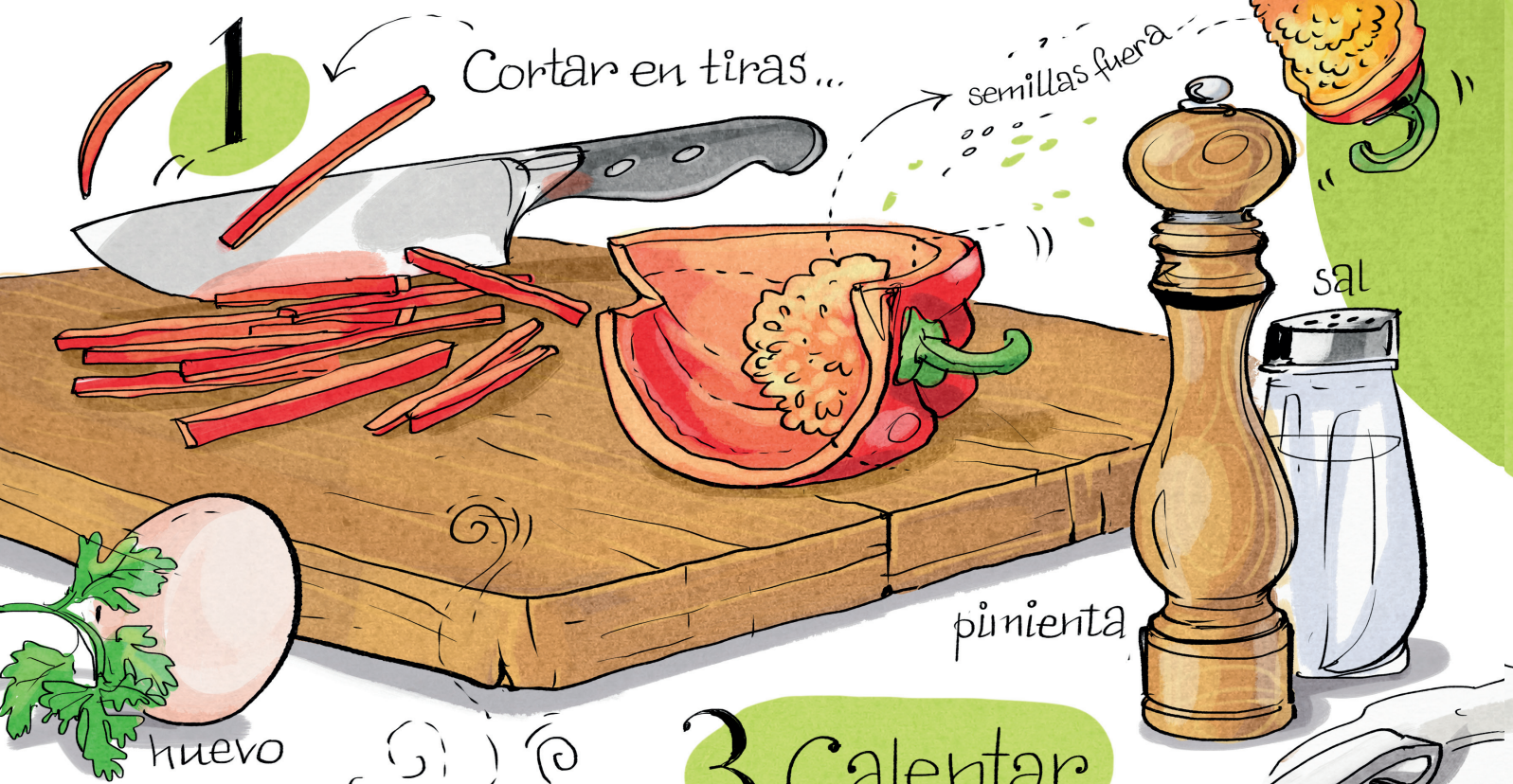
Elaboración

Cortar los pimientos en tiras largas y rehogarlos con los ajos a fuego suave.

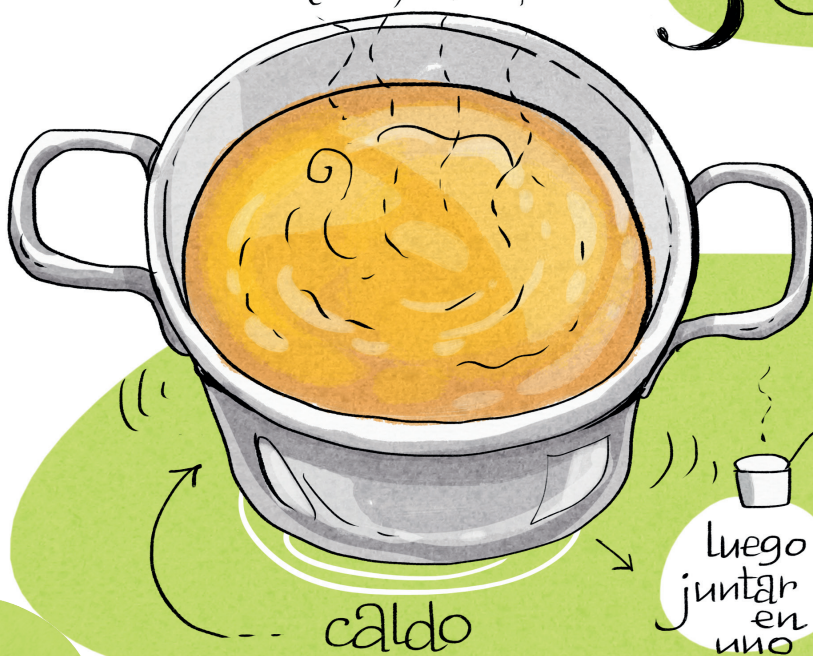
Calentar el caldo y la cerveza y cubrir la tortilla cortada en trozos. Dejar reposar 15 minutos.

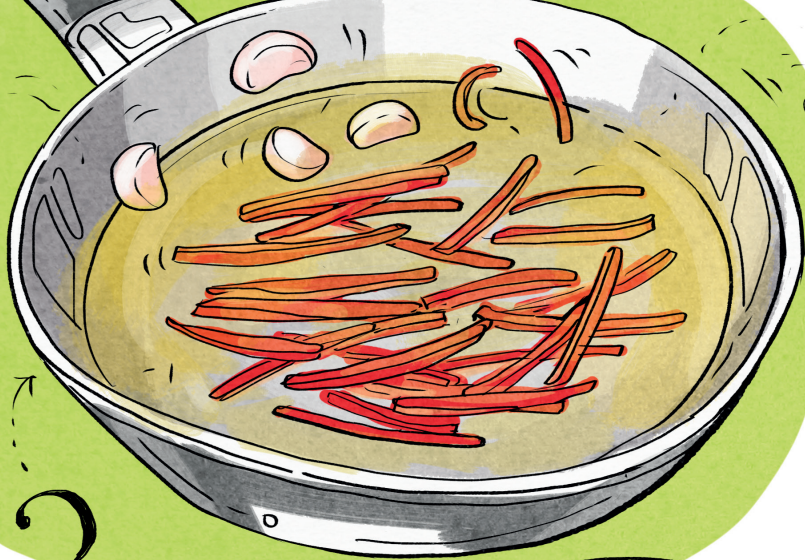
Pasar la tortilla por harina y huevo batido con perejil y freír. Servir con los pimientos de guarnición.



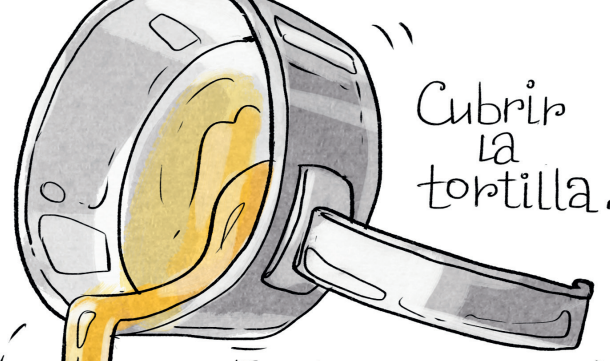


3 Calentar



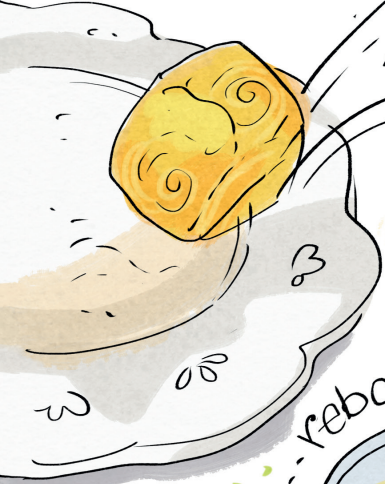


2 rehogar a fuego suave...

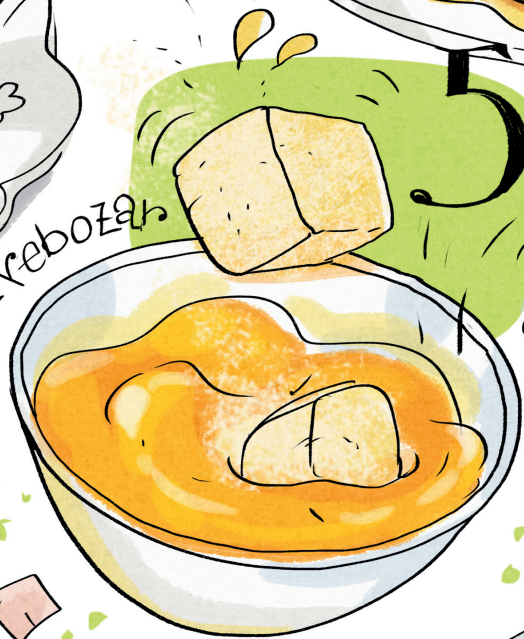


Cubrir la tortilla..

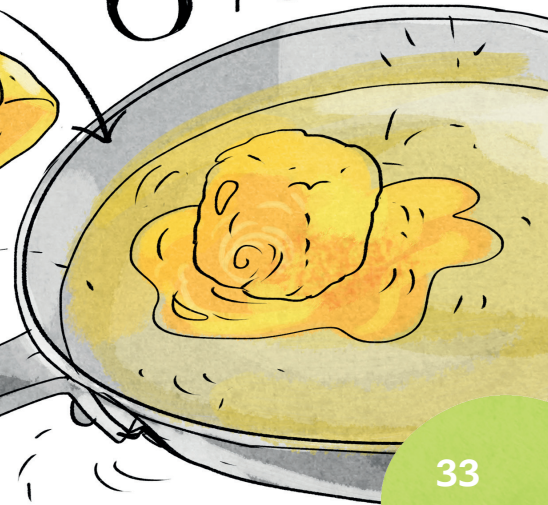
4 ...y dejar reposar 15 min.



rebozar



6 freír



Brochetas de encurtidos y ahumados

Ingredientes

100 grs de palometa ahumada, 100 grs de trucha ahumada, 100 grs de bacalao ahumado, 100 grs de anchoa ahumada, 1 huevo cocido, pepinillos en vinagre, mahonesa, 1 cebolleta, cebollitas en vinagre, mostaza semidulce y nata.

Elaboración

Cortar los ahumados en diferentes tamaños y formar diferentes brochetas con las cebollitas y los pepinillos.

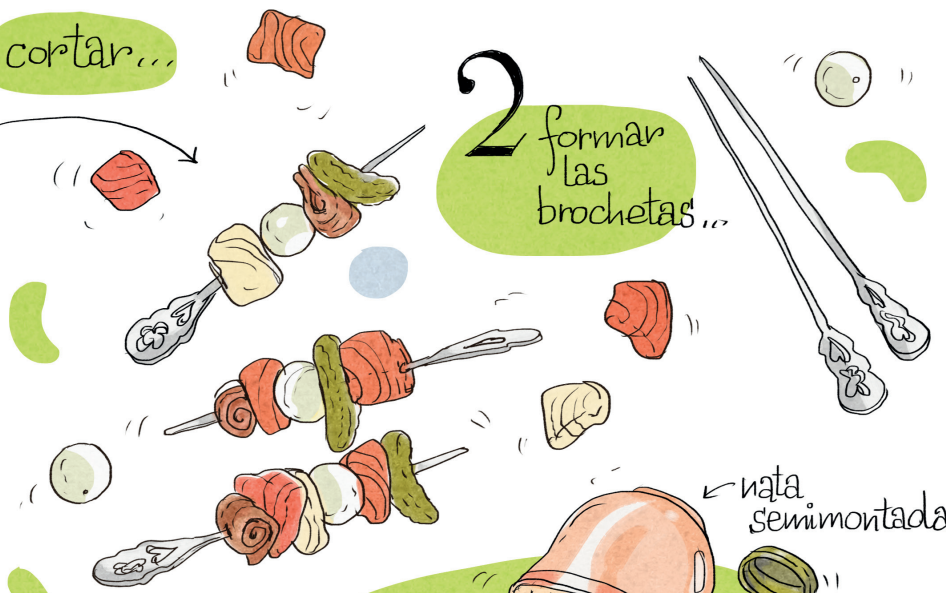
Preparar una salsa con la mahonesa, la cebolleta y el huevo cocido y otra con la nata semimontada y la mostaza semidulce. Servir las brochetas y las salsas en dos cuencos aparte.





cortar...

2 formar las brochetas...



nata semimontada

mostaza

3 Preparar las salsas



anchoita

Ensalada de pasta con atún

Ingredientes

200 grs de macarrones rallados, 200 grs de atún fresco, ½ pimiento amarillo, 1 cebolleta, 50 grs de aceitunas negras deshuesadas, menta fresca, aceite, vinagre y sal.

Elaboración

Cubrir el atún de aceite y confitar a baja temperatura durante 5 minutos. Dejar enfriar en el aceite y reservar.

Cocer la pasta en agua hirviendo, refrescar y escurrir.

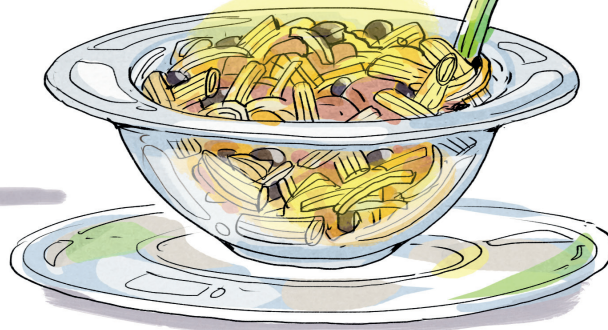
Picar la verdura en juliana, preparar una vinagreta mezclando todos los ingredientes y colocando las hojas de menta encima al emplatar.





vinagreta...

menta



Cómo preparar una buena vinagreta



Pimientos de piquillo reellenos de bacalao

Ingredientes

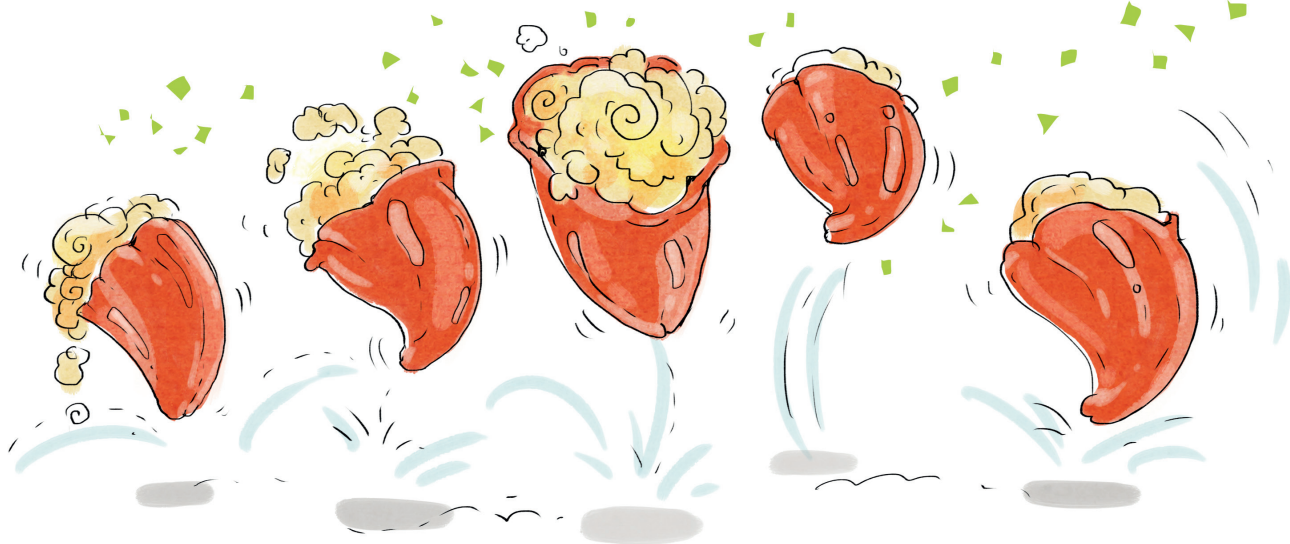
12 pimientos de piquillo, 200 grs de bacalao en salazón, 2 dl de nata, 4 dl de leche, 2 dl de caldo de verduras, 30 grs de mantequilla, 30 grs de harina, harina y huevo para rebozar, aceite de oliva virgen extra, sal, perejil picado y miel.

Elaboración

Desalar el bacalao durante 48 horas.

Preparar una bechamel (reservar una pequeña cantidad) a la que incorporaremos el bacalao troceado. Rellenar los pimientos, rebozar y freír.

Añadir la nata, el caldo y la miel a la bechamel reservada debiendo quedar una salsa suave y salsear los pimientos.





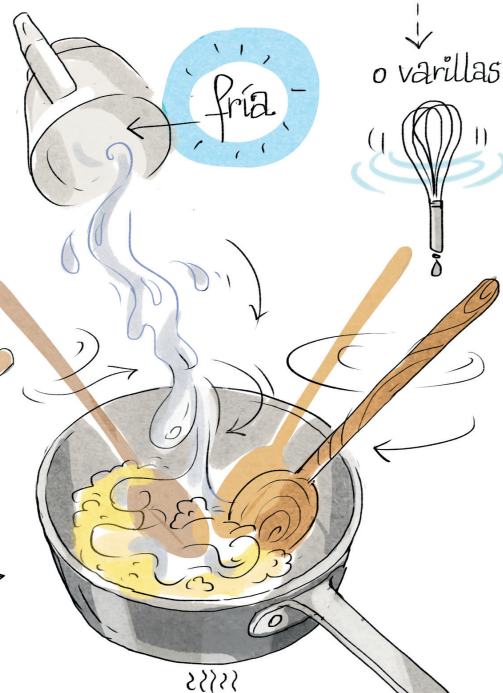
1 Preparar la bechamel



1. derretir la mantequilla a fuego suave...



2. añadir la harina y remover hasta que se dore...



3. ...añadir la leche y remover hasta que espese...



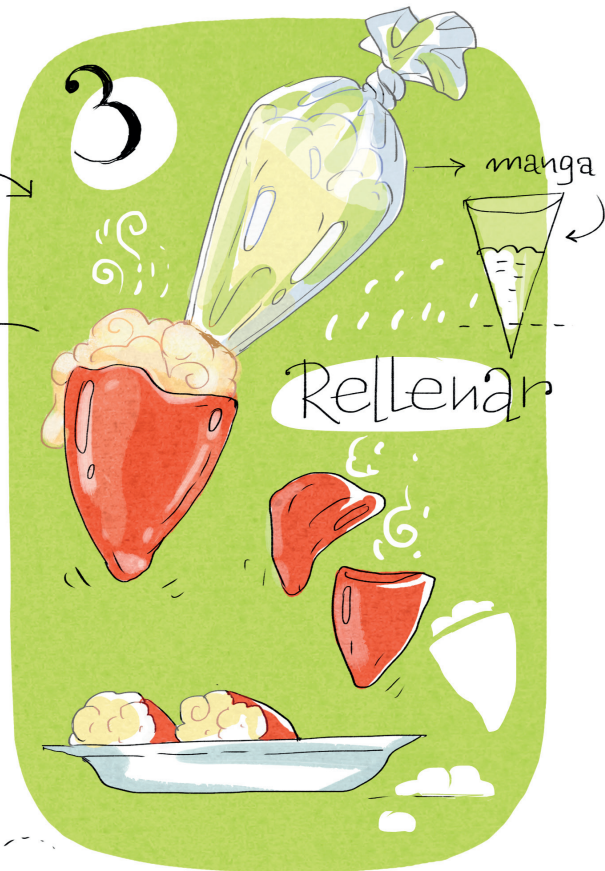
2

Incorporar el bacalao troceado ...



... mezclar bien...

3



Rellenar

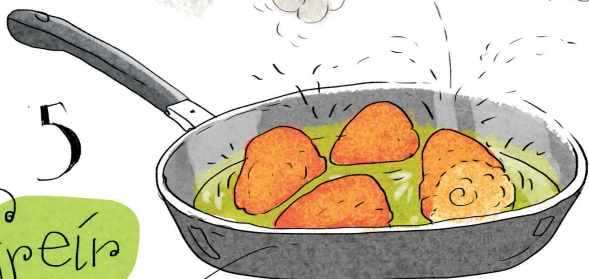
4

Rebozar



5

freír



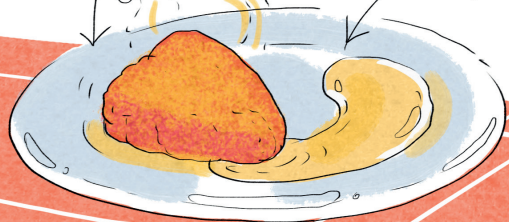
mientras tanto...



6

Preparar la salsa

servir



Fritura de rape con mermelada de limón

Ingredientes

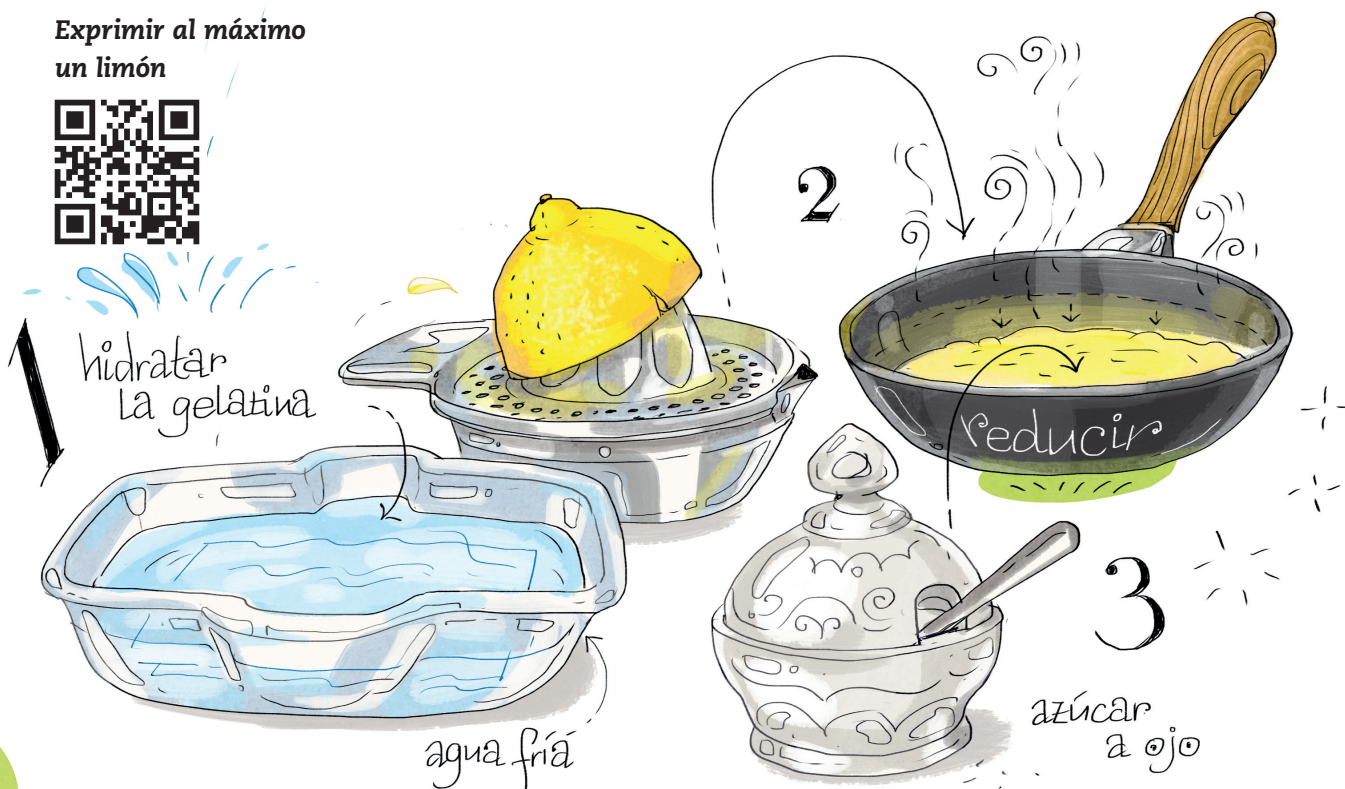
600 grs de rape limpio, 2 dl de zumo de limón, 2 hojas de gelatina, harina, impulsor, agua, aceite, sal y azúcar.

Elaboración

Hidratar la gelatina en agua fría. Reducir el zumo de limón al fuego, añadir azúcar y disolver la gelatina. Retirar, enfriar y reservar.

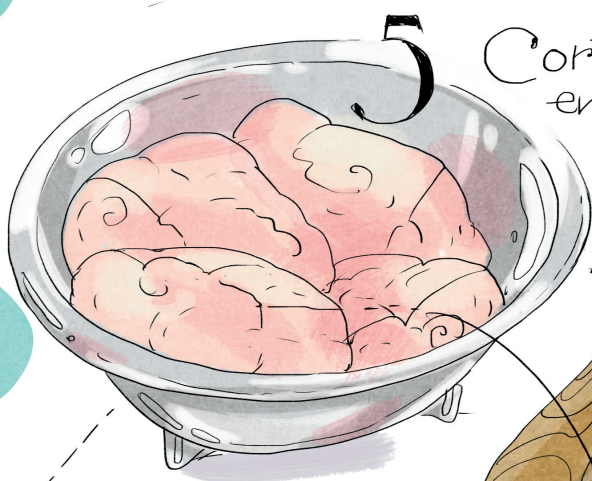
Cortar el rape en porciones y rebozar en una pasta elaborada con la harina, el impulsor y el agua. Freír.

Exprimir al máximo un limón

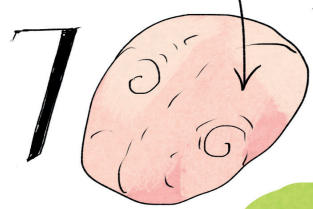
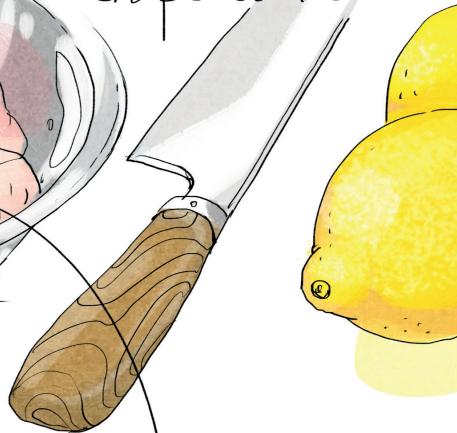




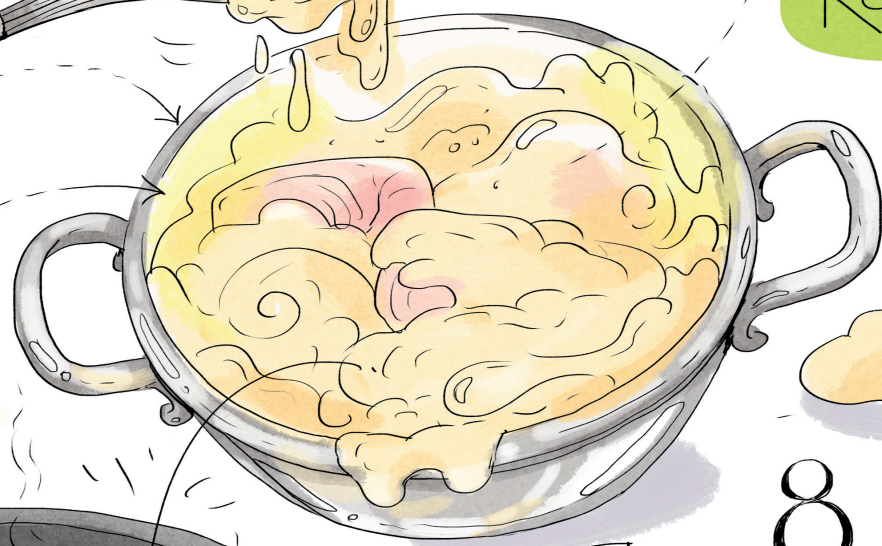
pez feo



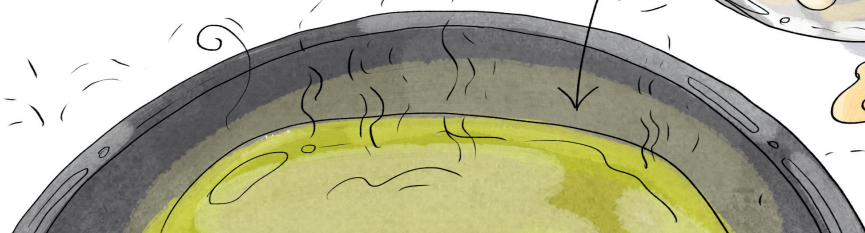
5 Cortar en porciones...



7 Rebozar



8 Freír



Albondigas de pollo con anacardos

Ingredientes

2 pechugas de pollo, 1 rebanada de pan de molde, 50 grs de anacardos, 1 dl de leche, 1 ajo, 2 pimientos verdes, aceite virgen extra y sal.

Elaboración

Picar la carne de pollo muy fina a cuchillo.

Majar los ajos y los anacardos, añadir la rebanada de pan y mojar con la leche. Añadir a la carne de pollo y sazonar la mezcla.

Freír mientras hacemos lo mismo con los pimientos verdes cortados en rodajas finas.





sin levantar la
punta del cuchillo es
más fácil y más
seguro para los deditos :)

Aprende a picar
sin cortarte

