

# 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

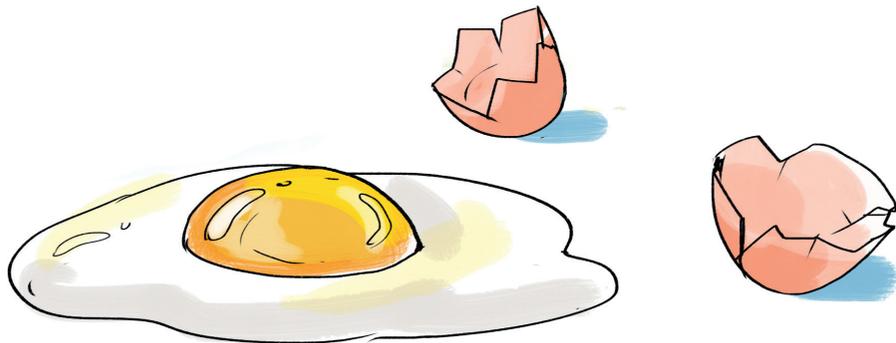
No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*. Reservados 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 <b>Juan Echanove</b> .....	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

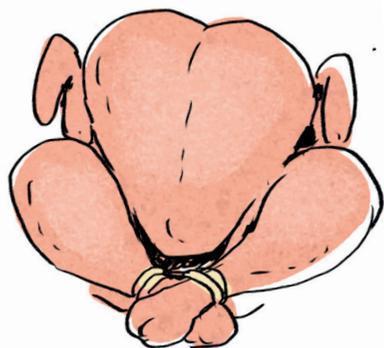
Tienes en tus manos un libro distinto de cocina porque yo, que tan importante considero la comunicación, he hallado en las deliciosas ilustraciones de Alya la manera de encontrar esas palabras perdidas durante tantos años.

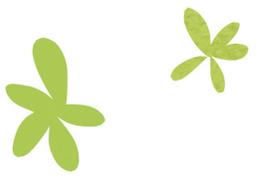
Creo que es difícil que encuentres un libro tan sencillo de llevar a la práctica, con el que puedas disfrutar tanto hojeándolo, de la lectura-visión, del cocinado, de la prueba y del comentario posterior.

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**

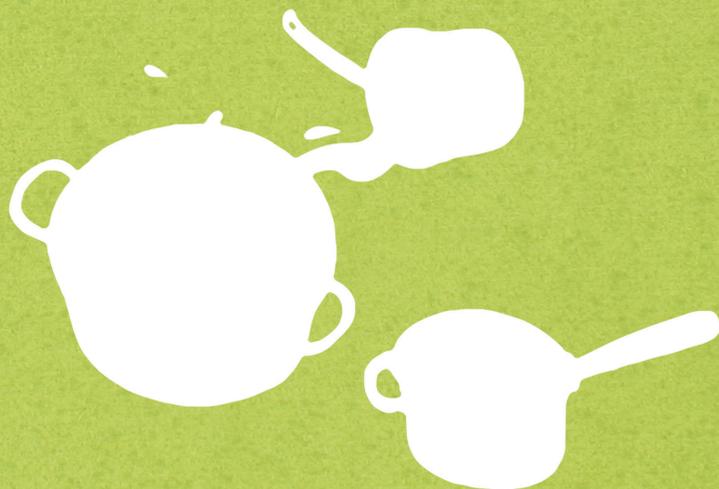




# Primavera



*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

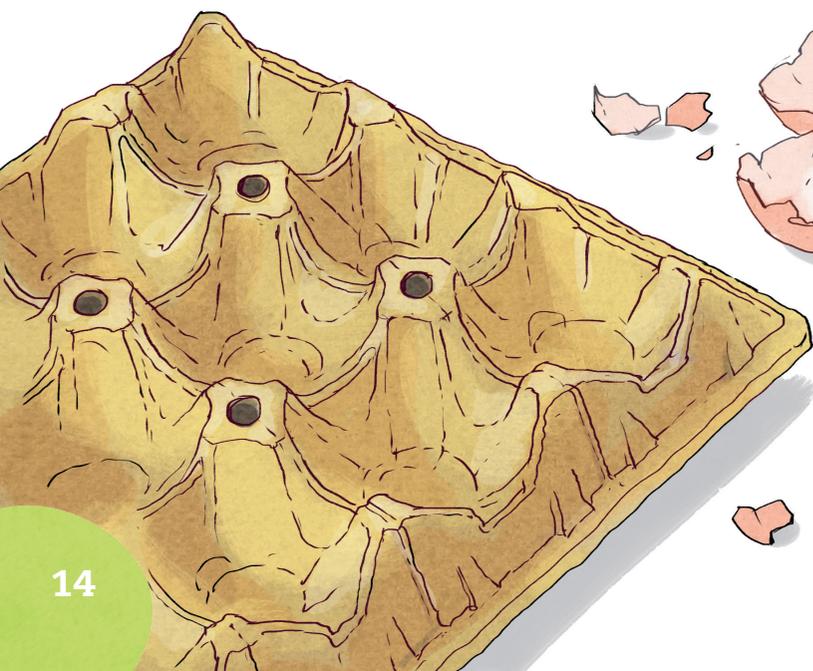
Escalfar los huevos en agua hirviendo durante 5 minutos, refrescar y reservar.

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



refrescar

... y reservar ...



caldo

2 Preparar la crema



mantequilla



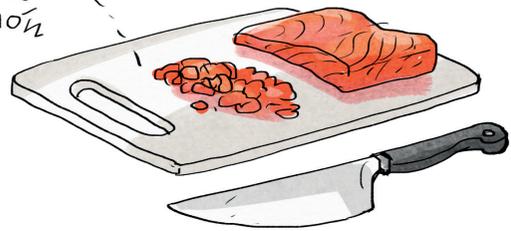
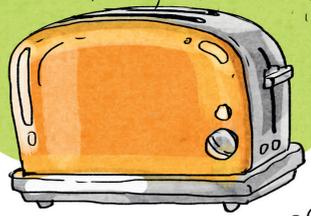
rehogar...

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



harina

3 tostar el pan...



salmon



esparraagos

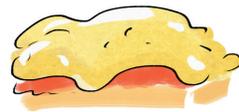
buevitos

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.

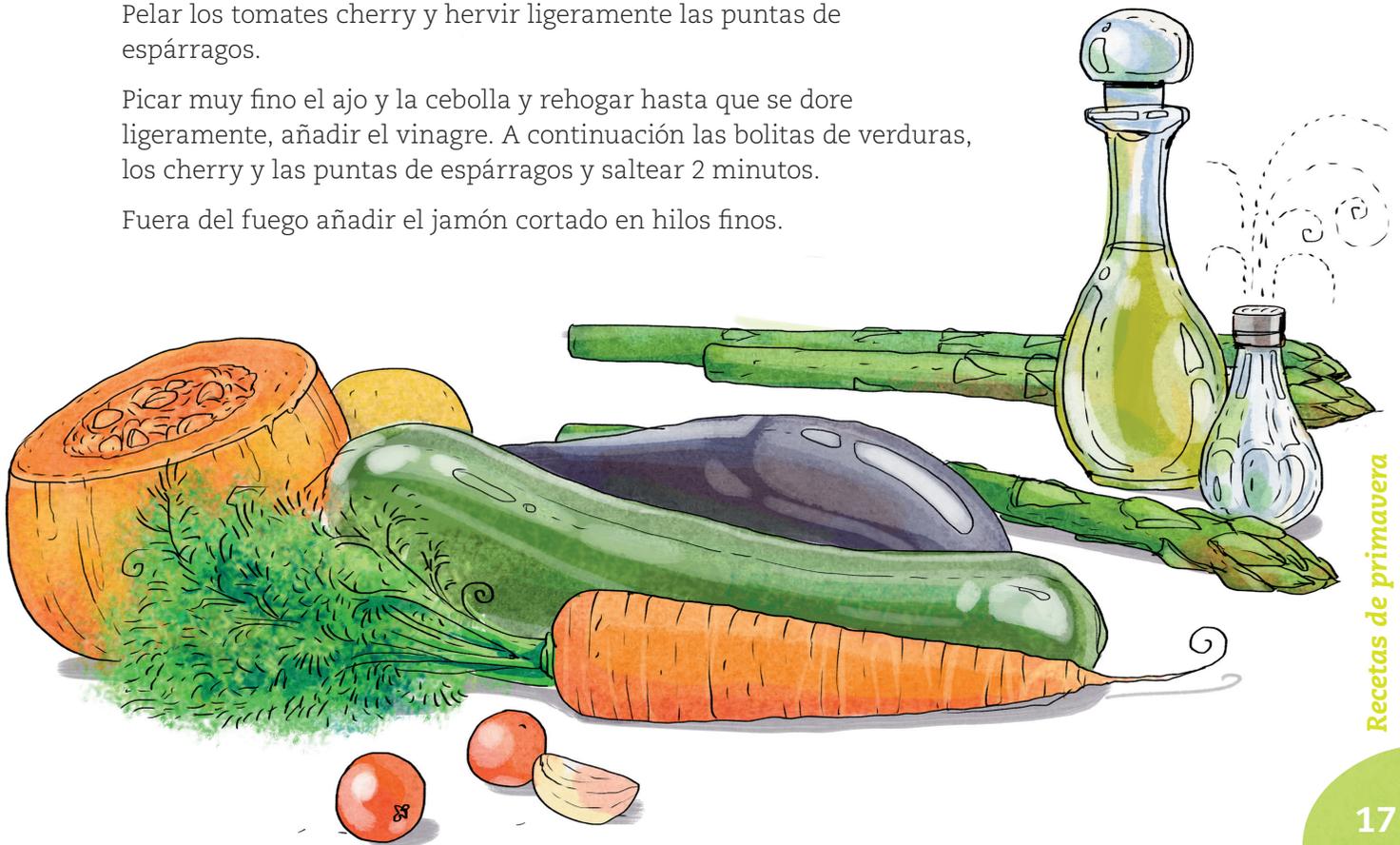
## Elaboración

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.

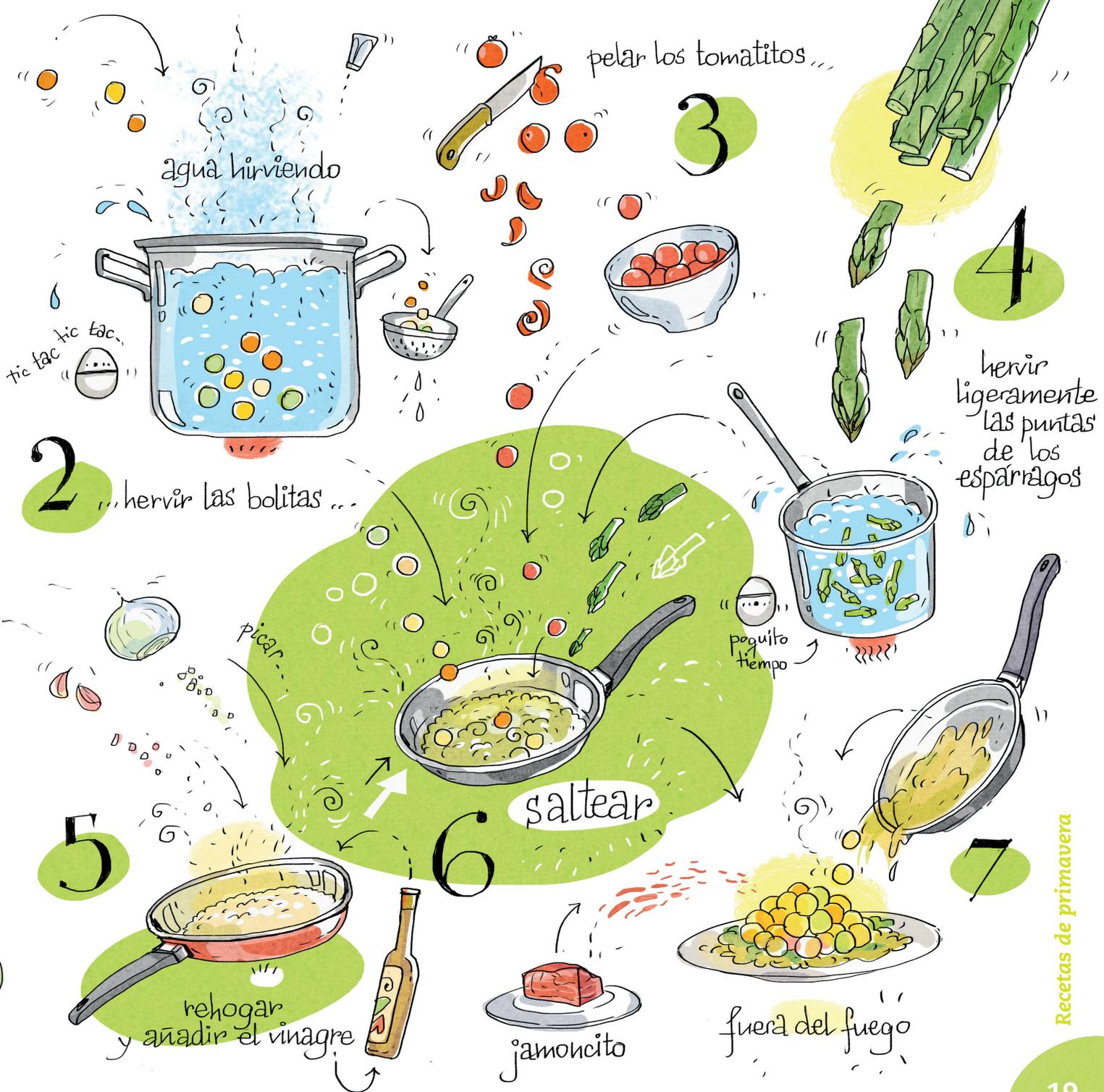
Picar muy fino el ajo y la cebolla y rehogar hasta que se dore ligeramente, añadir el vinagre. A continuación las bolitas de verduras, los cherry y las puntas de espárragos y saltear 2 minutos.

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

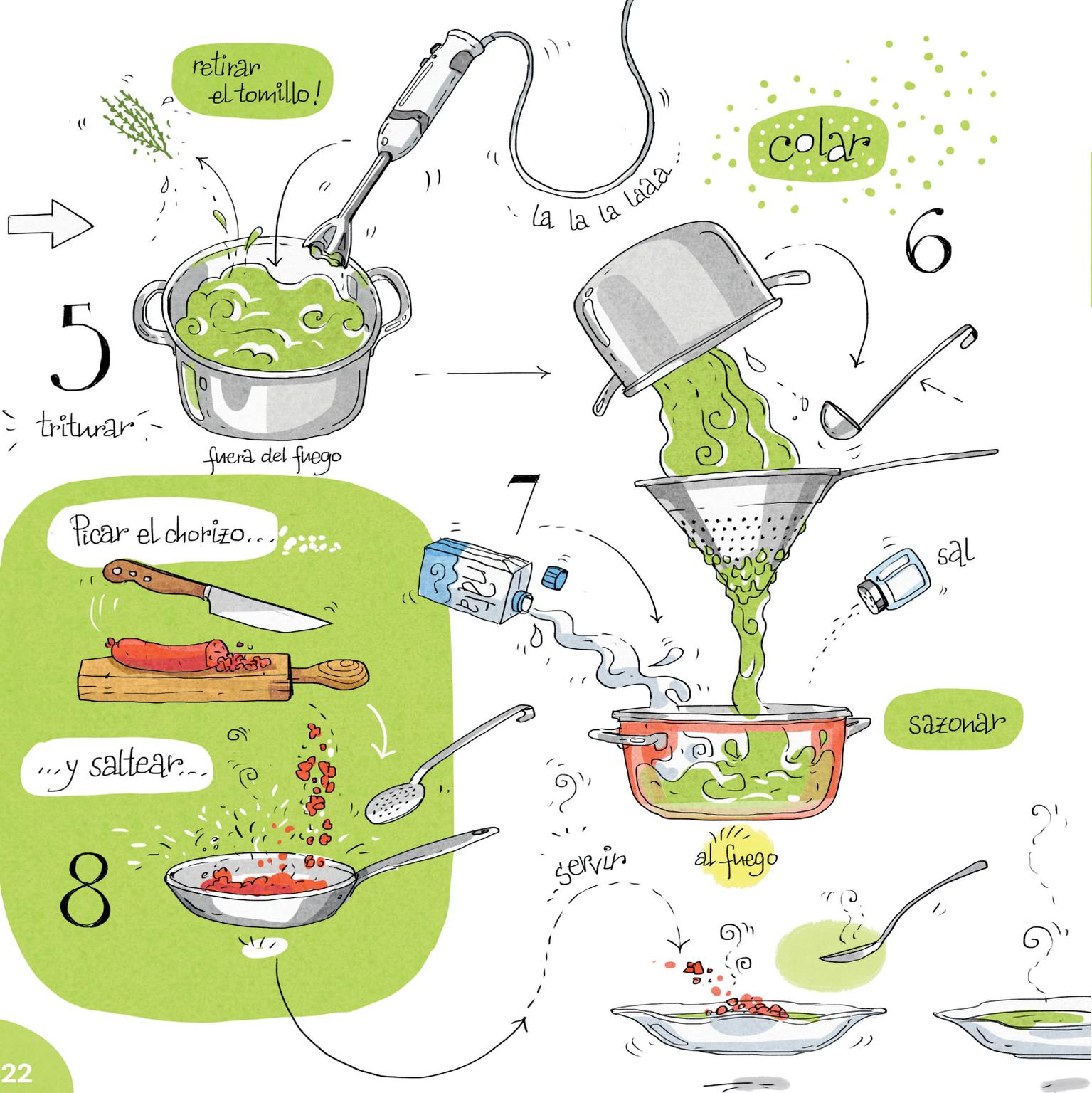
Limpiar los espárragos y cortarlos reservando las puntas. Rehogarlos junto con la patata troceada. Cubrir de caldo, añadir el tomillo y hervir hasta que se ablanden. Hervir aparte las puntas de espárragos y reservar para decorar.

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

Picar el chorizo y saltear colocándolo por encima al servir.







# Pinchos de papas, pavo y guacamole

## Ingredientes

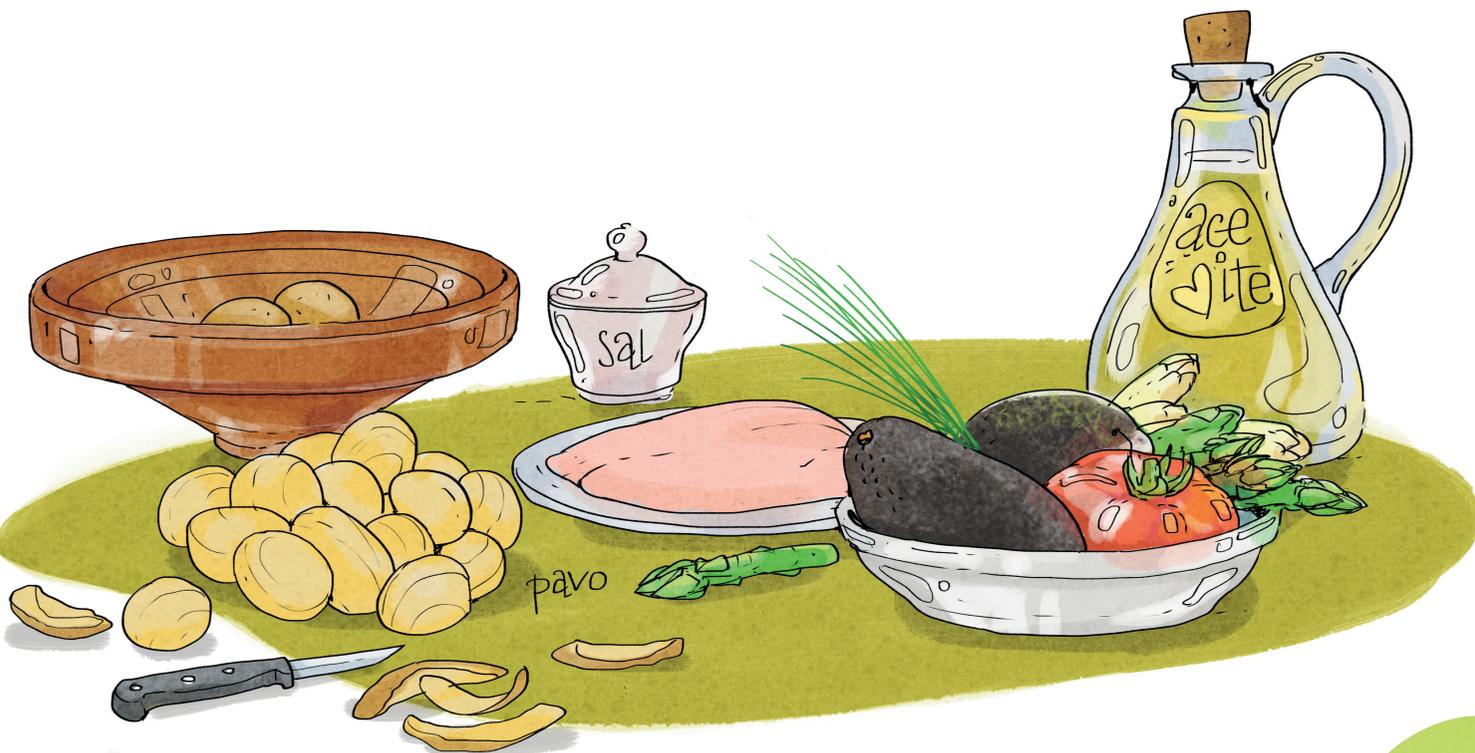
16 patatas pequeñas, ½ pechuga de pavo, 1 aguacate, 1 limón, cebollino, yemas de espárragos, 1 tomate, aceite de oliva virgen extra y sal.

## Elaboración

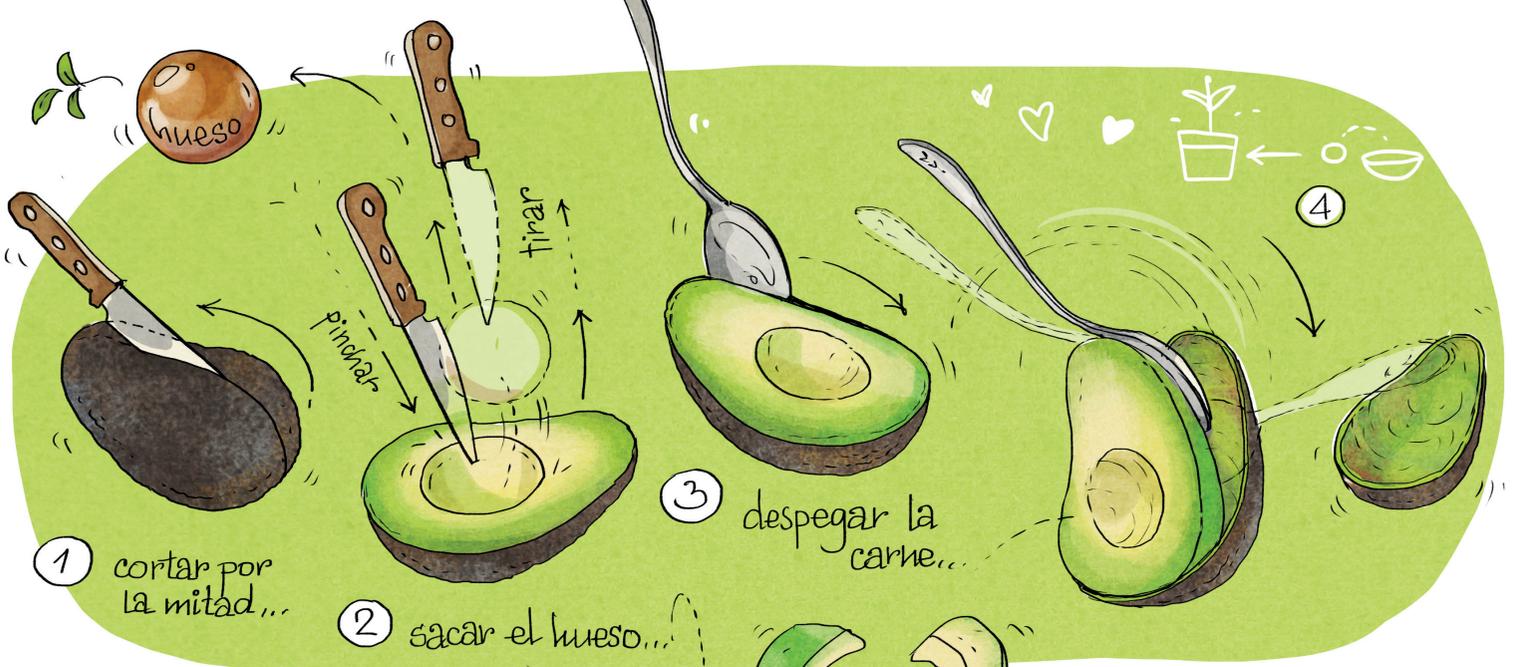
Cocer las patatas peladas.

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

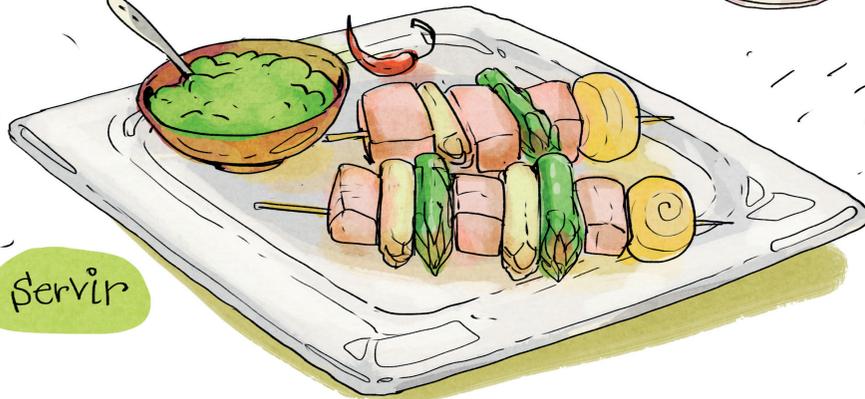
Pelar el aguacate y machacarlo con el zumo de limón. Incorporar sal y tomate picado. Servir las brochetas con el guacamole al lado.







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.

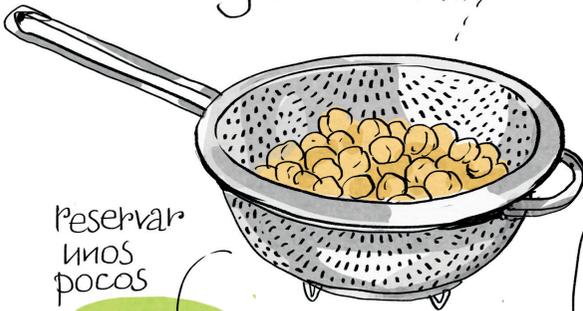
## Elaboración

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.

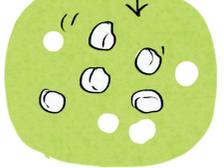
Freír los garbanzos sobrantes en aceite y guarnecer junto con el pimentón y el aceite de oliva la crema de garbanzos. Servir con el pan de pita calentado.



1 Lavar los garbanzos



Reservar unos pocos



2 Triturar



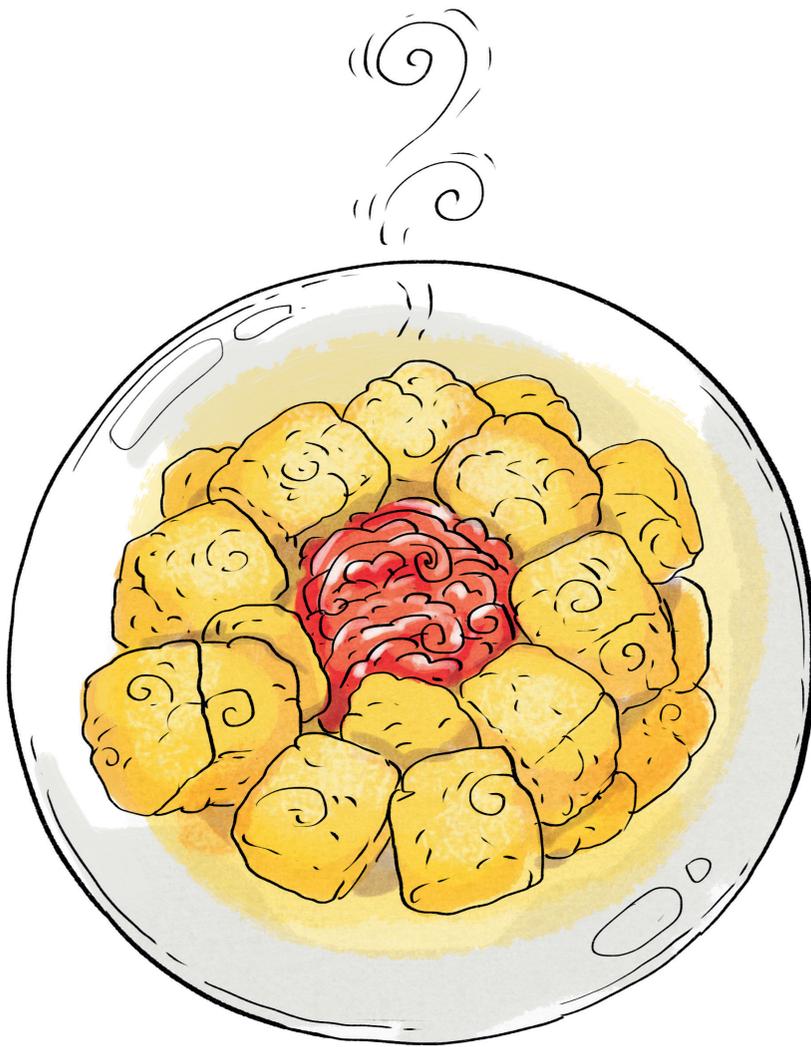
3

Colar



4 freír los garbancitos reservados...





# 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.

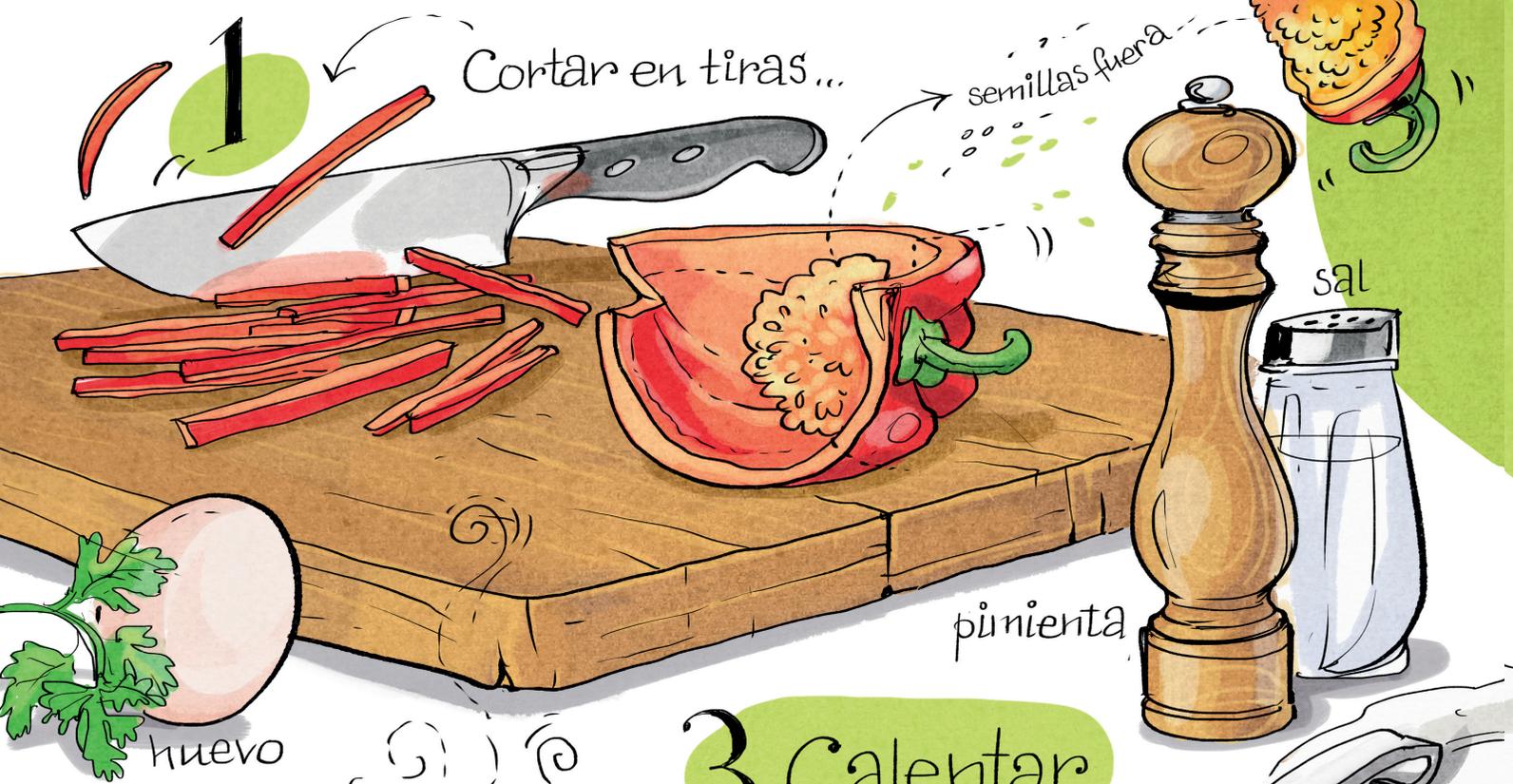
## Elaboración

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.

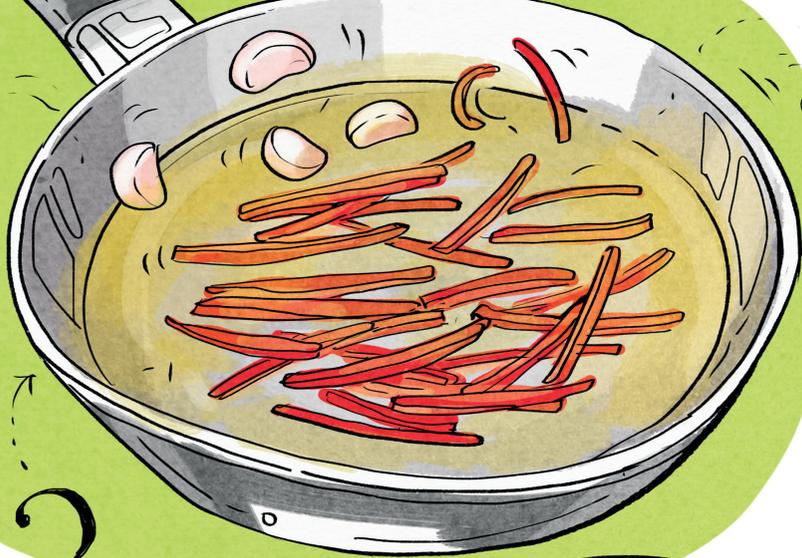




### 3 Calentar



luego  
juntar  
en  
uno

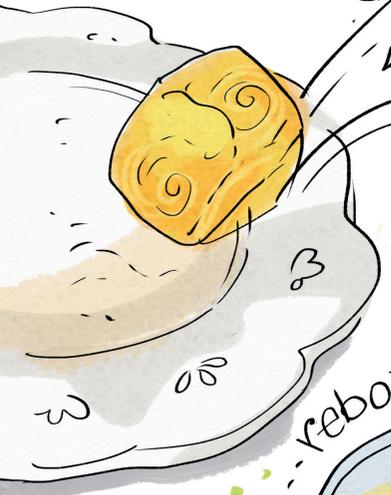


2 rehogar a fuego suave...



Cubrir la tortilla..

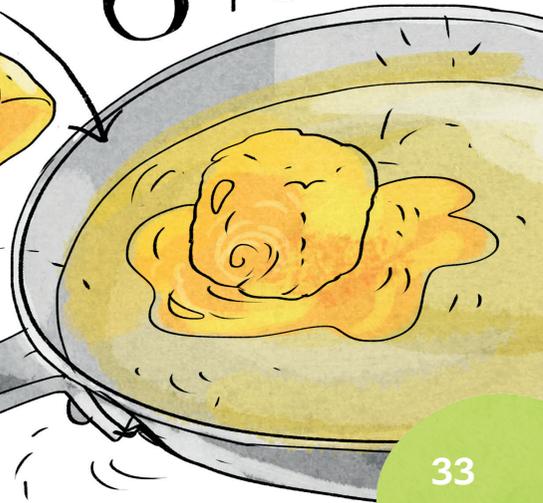
4 ...y dejar reposar 15 min.



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.

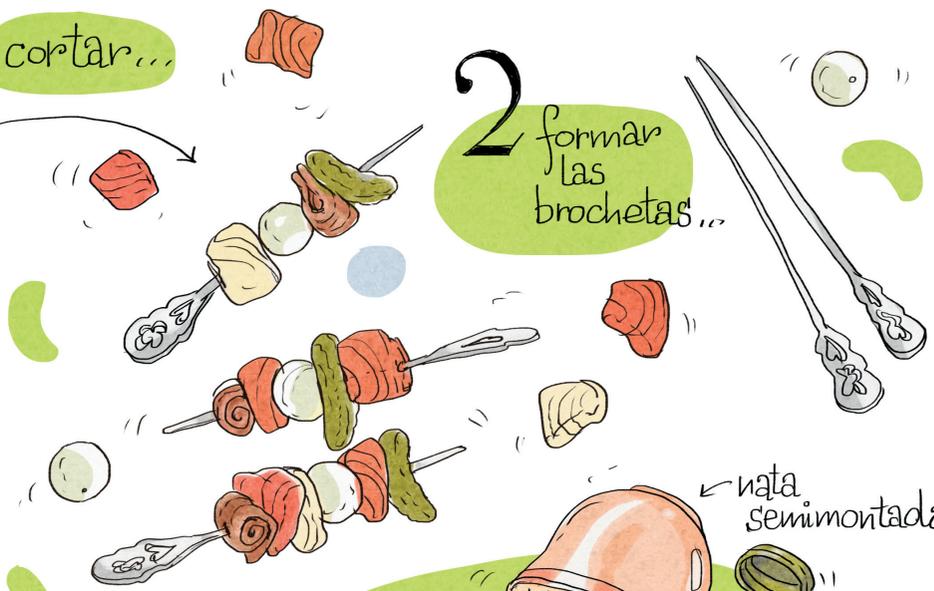
Preparar una salsa con la mahonesa, la cebolleta y el huevo cocido y otra con la nata semimontada y la mostaza semidulce. Servir las brochetas y las salsas en dos cuencos aparte.





cortar...

2 formar las brochetas...



3 Preparar las salsas



# 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.

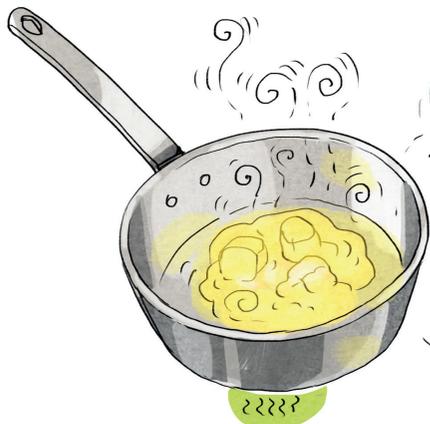
Preparar una bechamel (reservar una pequeña cantidad) a la que incorporaremos el bacalao troceado. Rellenar los pimientos, rebozar y freír.

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



2

Incorporar el bacalao troceado ...

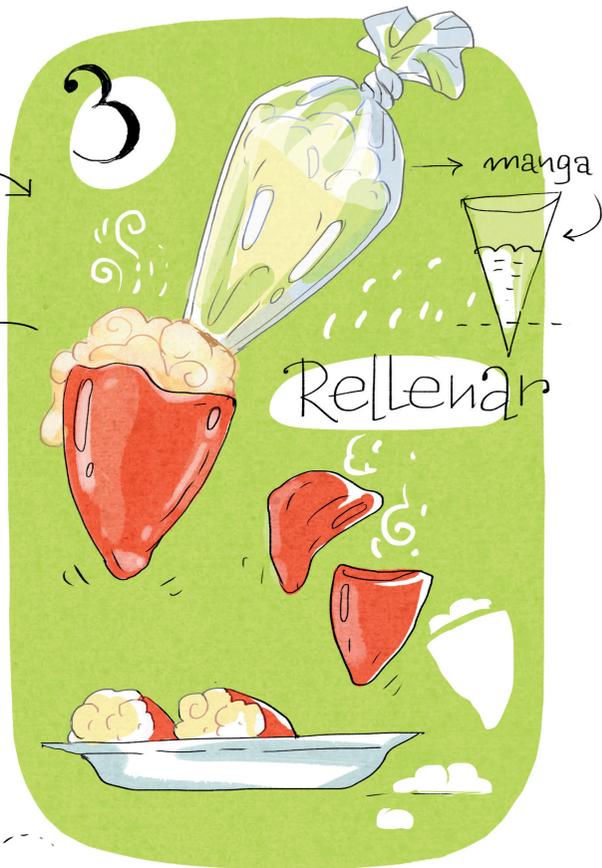
... mezclar bien...



3

Rellenar

manga



4

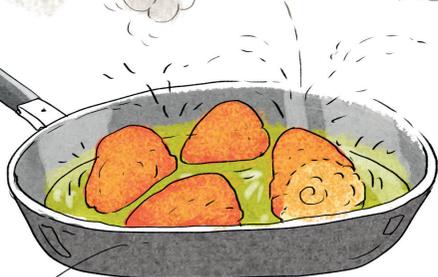
Rebozar



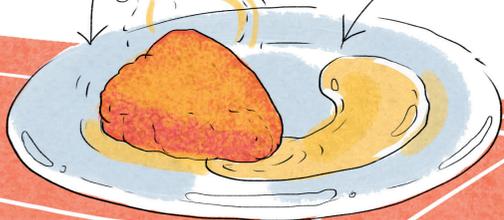
5

freír

mientras tanto...



servir...



caldo...

miel...

nata...

6

Preparar la salsa



# Fritura de rape con mermelada de limón

## Ingredientes

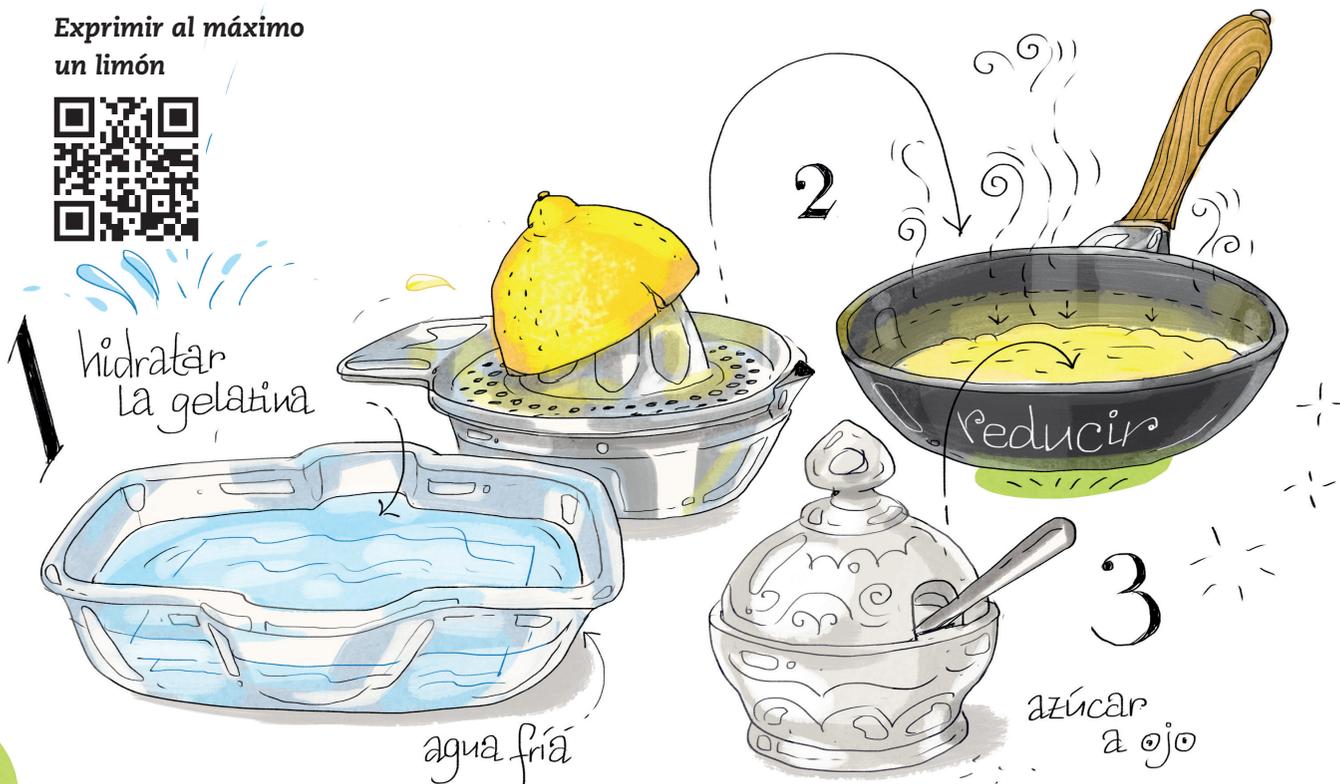
600 grs de rape limpio, 2 dl de zumo de limón, 2 hojas de gelatina, harina, impulsor, agua, aceite, sal y azúcar.

## Elaboración

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

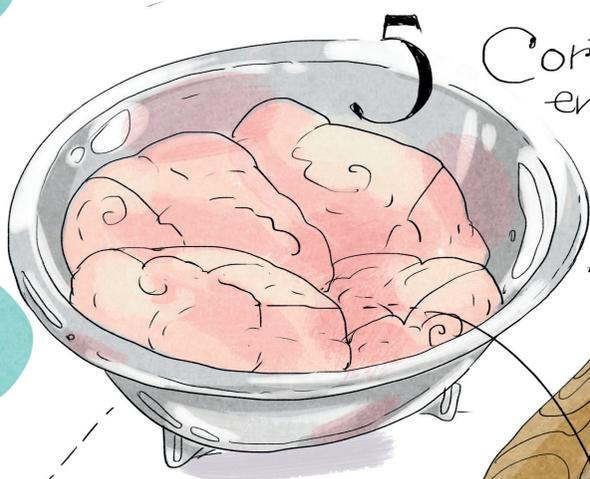
Cortar el rape en porciones y rebozar en una pasta elaborada con la harina, el impulsor y el agua. Freír.

### Exprimir al máximo un limón

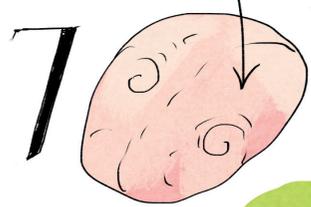
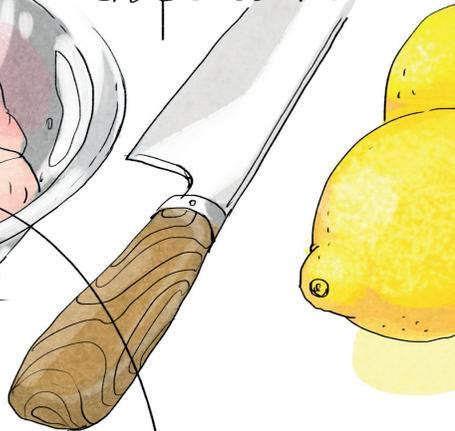




pez feo



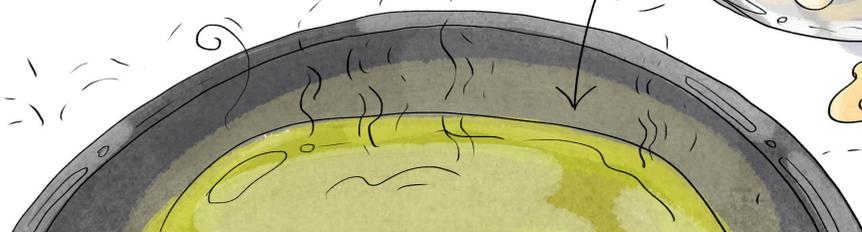
5 Cortar en porciones...



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

