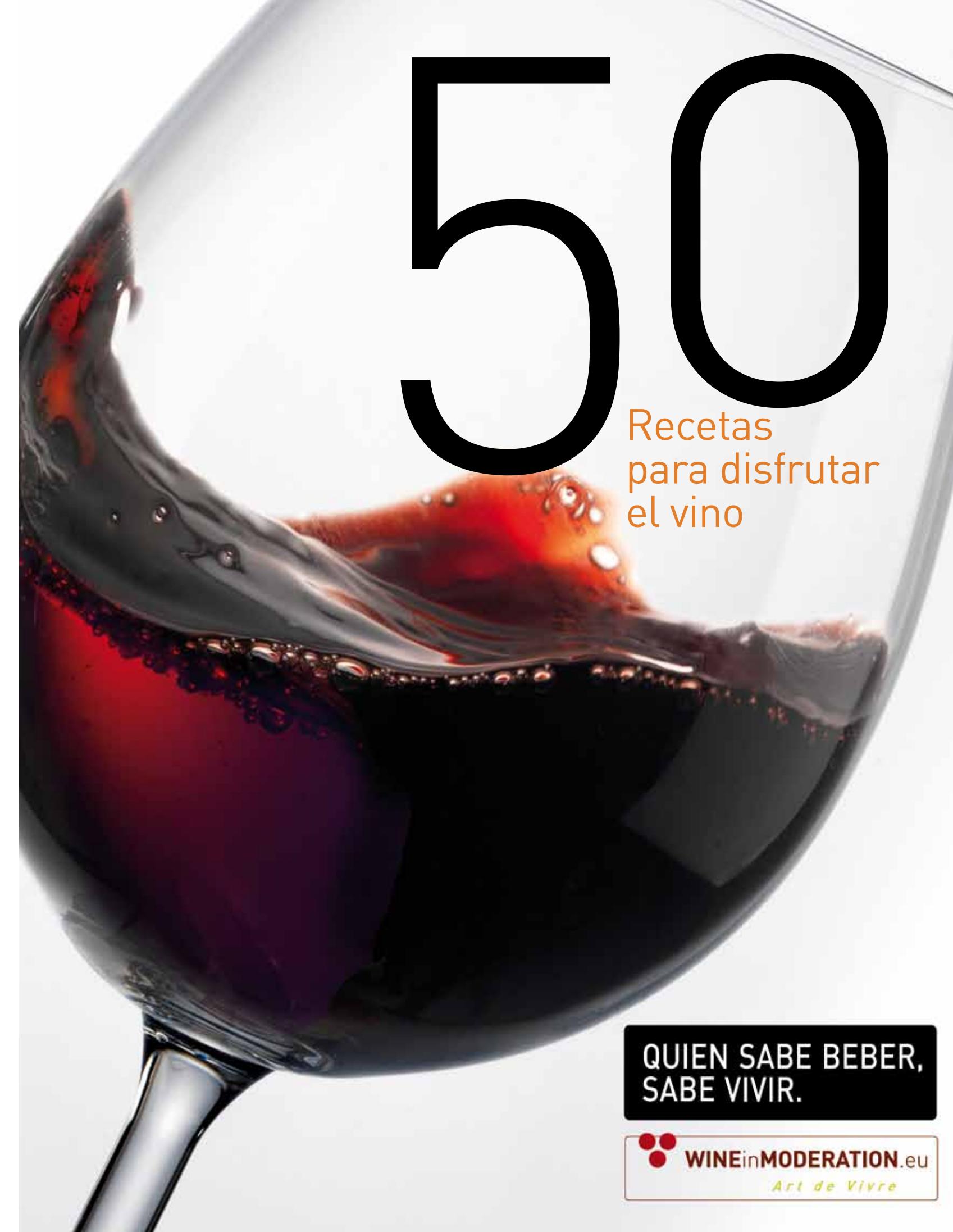


50

Recetas
para disfrutar
el vino



QUIEN SABE BEBER,
SABE VIVIR.



CAMPAÑA FINANCIADA
CON AYUDA DE LA UNIÓN
EUROPEA Y DE ESPAÑA



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN
Y MEDIO AMBIENTE



QUIEN SABE BEBER,
SABE VIVIR.



WINEinMODERATION.eu
Art de Vivre

50

Recetas
para disfrutar
el vino

Este libro se enmarca en la campaña **QUIEN SABE BEBER, SABE VIVIR**, iniciativa del sector vitivinícola español, con el apoyo y financiación del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente y la Comisión Europea. Se trata de un programa trianual (2012-2015) en España, que tiene como objetivo incrementar el conocimiento del vino y transmitir las pautas de consumo del mismo, ligadas al disfrute con moderación, destacando su valor en nuestra sociedad, cultura, paisaje y dieta mediterránea. Por parte del sector, participa en la iniciativa la Federación Española del Vino (FEV), como proponente del programa, con el apoyo y cofinanciación de la Conferencia Española de Consejos Reguladores Vitivinícolas (CECRV). Ambas entidades representan y agrupan al sector, incluyendo a las empresas vitivinícolas y a las Denominaciones de Origen españolas.

QUIEN SABE BEBER,
SABE VIVIR.

 **WINEinMODERATION.eu**
Art de Vivre

 GOBIERNO
DE ESPAÑA  MINISTERIO
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN
Y MEDIO AMBIENTE

 CAMPAÑA FINANCIADA
CON AYUDA DE LA UNIÓN
EUROPEA Y DE ESPAÑA

índice

- 03 La receta de los que saben vivir
- 04 Conocer el vino
- 10 El vino sólo se disfruta con moderación
- 14 Las recetas

La receta de los que saben **vivir**

Si la receta de la felicidad consiste en saber disfrutar los instantes, una copa de vino es uno de sus ingredientes. Vives en el mayor viñedo del mundo: el país de la exquisita dieta mediterránea. Con más de 100 variedades distintas de uva y 69 Denominaciones de Origen que velan por su calidad, reconocida en todo el mundo. Porque quien bebe vino con moderación, sabe disfrutar, comer, reír, compartir... Porque quien sabe beber, sabe vivir.

El vino es, y ha sido desde hace milenios, parte integrante de nuestra vida y nuestra cultura. Hoy en día, el sector impregna la vida europea a muchos niveles, contribuyendo significativamente a la sociedad en términos socio-económicos, ambientales y sociales: los viñedos adornan y ayudan a la conservación del paisaje, el sector del vino da empleo a millones de personas, ayudando a sostener el tejido rural y el mantenimiento de un estilo de vida que es fundamental para preservar nuestra identidad.

Por todo ello, y por estar presente de múltiples formas en nuestra mesa y nuestra vida cotidiana, debemos valorar el vino como se merece. Interesarse por sus orígenes, características, variedades, procesos de elaboración, etc., es empezar a conocerlo mejor y explorar un mundo de posibilidades.

Conocer el Vino

La clasificación de los vinos

La clasificación de los vinos viene determinada por la regulación vigente en cada país y por las directrices de la Unión Europea. En base a ello, según el grado de exigencia en su proceso de elaboración y control en la producción vinícola, los vinos españoles se clasifican en tres grandes grupos:

- Vinos con Denominación de Origen Protegida (DOP).
- Vinos con Indicación Geográfica de Procedencia (IGP).
- Vinos sin IGP.

Los vinos con Denominación de Origen Protegida (DOP)

En esta categoría se incluyen aquellos vinos que garantizan un máximo nivel de exigencia y control en la producción. Por ello, se trata de vinos de reconocido prestigio y calidad certificada, que encierran y representan la variedad y diversidad de sus zonas de elaboración. Estos vinos presentan unas características únicas y diferenciadas gracias a las propiedades intrínsecas al territorio en el que ha sido elaborado.

Los vinos con Denominación de Origen Protegida (DOP) son elaborados con uvas y productos procedentes única y exclusivamente de la región, localidad o zona a la que pertenecen, cuya calidad, reputación o características se deben al medio geográfico, al factor humano o a ambos en su conjunto. El 100% de las uvas empleadas en su elaboración proceden exclusivamente de la zona geográfica de producción y su elaboración tiene lugar también dentro de esa zona geográfica.

Dentro de los vinos con Denominación de Origen Protegida, destacan dos menciones diferenciadas:

1. Denominación de Origen Calificada.

Constituye la mención de los vinos con denominación de origen protegida de mayor grado de exigencia y control de calidad. Las DOCa. deben cumplir, además de los requisitos exigibles a las denominaciones de origen (que se exponen a continuación de los referidos a esta mención), los siguientes:

- Haber transcurrido, al menos, diez años desde su reconocimiento como Denominación de Origen.
- Comercializar todo el vino embotellado desde bodegas inscritas y ubicadas en la zona geográfica delimitada.

- Que cuenten con un sistema de control desde la producción hasta la comercialización respecto a calidad y cantidad que incluya un control físico-químico y organoléptico por lotes homogéneos de volumen limitado.
- La prohibición de que coexistan en la misma bodega con vinos sin derecho a la DOCa, salvo vinos de pagos calificados ubicados en su territorio.
- Disponer de una delimitación cartográfica, por municipios, de los terrenos aptos para producir vinos con derecho a la DOCa.

2. Denominaciones de Origen.

Es el nombre de una región, comarca, localidad o lugar determinado que haya sido reconocido administrativamente para designar vinos que cumplan las siguientes condiciones:

- Haber sido elaborados en la región, comarca, localidad o lugar determinados con uvas procedentes de los mismos.
- Disfrutar de un elevado prestigio en los intercambios comerciales derivado de su origen.
- Que su calidad y sus características se deban fundamental o exclusivamente al medio geográfico que incluye los factores naturales y humanos.
- Además, han de haber transcurrido al menos cinco años desde su reconocimiento como vino de calidad con indicación geográfica.

Protegidas y reconocidas por ley, las Denominaciones de Origen no son sólo algo legal, ni puramente geográfico que sirve para designar y proteger un producto agrícola originario de dicho lugar. Las DO conlleven además una serie de costumbres, maneras, historias y leyendas propias de esos lugares y de sus gentes que con su esfuerzo y trabajo dan vida a un vino de una calidad reconocible.

Por todo ello, los vinos protegidos por denominación de origen garantizan la calidad de los vinos, sometiendo todo el proceso de elaboración del producto a un estricto control que va más allá del propio proceso, determinando también las variedades de uva autorizadas para el mismo, la cantidad producida o los tiempos de crianza.

puede comprobar, un estricto control sobre la cantidad producida, las prácticas enológicas y la calidad de los vinos que se producen en cada zona.

Dentro de los vinos con DOP encontramos también otras menciones tradicionales que designan vinos con un grado de calidad reconocido y contrastable: los vinos de calidad con indicación geográfica y los vinos de pago.

- Los vinos de calidad con indicación geográfica, que son los vinos producidos y elaborados en una región, comarca, localidad o lugar determinado con uvas procedentes de los mismos, cuya calidad, reputación o características se deben al medio geográfico, al factor humano o a ambos, en lo que se refiere a la producción de la uva, a la elaboración del vino o a su envejecimiento.
- Los vinos de pago, que son los originarios de un “pago”, entendiendo por tal el paraje o sitio rural con unas características de suelo y de microclima propias que lo diferencian y distinguen de otros de su entorno, conocido con un nombre vinculado de forma tradicional y notoria al cultivo de los viñedos de los que se obtienen vinos con rasgos y cualidades singulares.

Los vinos con Indicación Geográfica de Procedencia

Son aquellos cuya calidad, reputación u otras características son atribuibles a su origen geográfico. El porcentaje mínimo de uva destinada a su proceso de elaboración que debe proceder exclusivamente de la zona geográfica es del 85%. Dentro de éstos, destacan los vinos con derecho a ser designados por la mención tradicional “vinos de la tierra”, que son los que han sido elaborados teniendo en cuenta unas determinadas condiciones ambientales y de cultivo que puedan conferir a los vinos características propias.

Los vinos sin IGP

Constituyen una categoría muy heterogénea, en la que, aun no estando bajo los estándares de control de ninguna de las anteriores, se pueden encontrar calidades muy variadas. Suponen un importante volumen de producción en nuestro país. Dentro de ellos, hay vinos que certifican su variedad y añada.

El vino sólo se disfruta con moderación

La producción y el consumo de vino forman parte de la herencia cultural de España y de Europa. La Unión Europea es el mayor productor mundial de vino, así como el principal exportador de productos vitícolas.

Cada vino es único. Para garantizar su autenticidad y calidad, el vino está sometido a una normativa global estricta del productor de vino al consumidor. Apreciado por su sabor, textura, cuerpo, color, aroma y variedad, el vino constituye el complemento ideal de una buena comida. Aunque sólo consumiéndolo moderada y lentamente podrán apreciarse y disfrutarse plenamente sus sabores complejos.

Si el vino se consume de acuerdo con las directrices recomendadas de moderación para personas adultas, como parte de una dieta equilibrada, es perfectamente compatible con un estilo de vida moderno.



Hábitos de consumo responsable

Si bien para la mayoría de los consumidores el vino es una bebida agradable para degustarla con moderación, una minoría abusa de las bebidas alcohólicas de una manera perjudicial para ellos mismos y puede serlo también para los que los rodean.

El consumo abusivo es nocivo

Los daños derivados de un consumo abusivo y uso indebido de alcohol constituyen un gran motivo de preocupación y es una de las principales causas de muerte prematura y enfermedades evitables. También tiene consecuencias sociales, tanto para los bebedores como para los demás miembros de la comunidad.

Las mujeres embarazadas no deberían beber alcohol

Entre las mujeres embarazadas, un consumo excesivo de bebidas alcohólicas puede causar malformaciones del embrión y su descendencia puede manifestar síntomas del síndrome del alcoholismo fetal. Por consiguiente, se recomienda no beber alcohol durante el embarazo.

El consumo de vino requiere madurez: los menores no deberían beber alcohol

Puesto que los adolescentes están en pleno desarrollo físico, por regla general no han desarrollado íntegramente la misma capacidad para tolerar alcohol que los adultos. Para los jóvenes, el riesgo de daños inducidos por un consumo excesivo de alcohol es mayor porque afecta su crecimiento, estado nutricional y desarrollo de la personalidad. Los menores de edad, por tanto, no deberían consumir alcohol.

Beber y conducir - No supere los límites

Al igual que cualquier otra bebida alcohólica, el consumo de vino trastorna la capacidad de llevar a cabo algunas actividades, como conducir. Es irrefutable que el consumo de alcohol ejerce una influencia negativa sobre las capacidades para conducir. Por tanto, el mejor consejo es no beber cuando conduce y – de todas formas – nunca supere los límites para conductores establecidos en la legislación.

Moderación: ¿cuánto es demasiado?

Muchos factores, como la edad, el índice de masa corporal, la etnicidad, la historia familiar, el estado de salud general y la medicación influyen en la definición de las actuales directrices sobre consumo de alcohol. El ritmo con el que se consume alcohol y si se bebe comiendo – así como la cantidad y tipo de alimentos – también son condiciones que influyen en la absorción del alcohol.

No obstante, sobre la base de investigaciones internacionales disponibles y diferentes referencias proporcionadas por varias autoridades públicas, desde el punto de vista médico, se acepta que el consumo moderado de bajo riesgo se sitúa entre los valores expuestos a continuación:

Directrices para un consumo moderado de bajo riesgo:

- Hasta 2 unidades de bebidas al día para las mujeres
- Hasta 3 unidades de bebidas al día para los hombres
- No más de 4 unidades de bebidas en cualquier ocasión
- Debería evitarse el consumo de alcohol en determinadas situaciones como, por ejemplo, durante el embarazo, cuando se toman medicamentos o se manejan máquinas.

Consumo de alcohol: términos de medición

1 unidad de bebida (UB)* que contiene 10 gramos de alcohol puro equivale a:

- **10cl de vino** con un grado alcohólico volumétrico del 12%
- **10cl de vino espumoso** con un grado alcohólico volumétrico del 12%
- **6cl de vino de licor** con un grado alcohólico volumétrico del 20%
- **7cl de vino aromatizado** con un grado alcohólico volumétrico del 15%

* Este término indica el contenido medio en alcohol puro expresado en las unidades más comunes de consumo, si bien los volúmenes servidos y las directrices relativas al consumo suelen variar según los países.



Consejos para disfrutar el vino

1. Cada vino es único. Entiende el vino que bebes: saber de dónde procede, entender su carácter, incrementa el placer de su degustación.
2. Disfruta de su sabor: tómate el tiempo de apreciar sus características. Sólo consumiendo vino moderada y lentamente podrás apreciar y disfrutar plenamente sus sabores complejos.
3. El vino es el mejor acompañante de una buena comida. Para dosificarlo mejor, toma también agua.
4. No rebases las directrices para un consumo moderado de bebidas alcohólicas. Consulta las cantidades recomendadas de bajo riesgo. Es preferible beberlo en pequeñas cantidades y con regularidad.
5. Para aprender a conocer y a apreciar el vino, nada mejor que empezar por conocer las Denominaciones de Origen y las variedades de uva que protegen, su ubicación, así como las especiales características que confieren a los vinos que elaboran.

Las recetas

50 personas, 50 recetas

Las 50 personas que a continuación nos ofrecen su receta personal para disfrutar el vino participan de forma voluntaria, convencida e ilusionada, prestando su imagen para difundir el mensaje de la campaña **QUIEN SABE BEBER, SABE VIVIR**: la importancia y el valor del vino en nuestra cultura gastronómica y, por tanto, en nuestra vida cotidiana. Con la firme convicción de que el vino, consumido de manera habitual u ocasional, y siempre teniendo en cuenta las pautas recomendadas para hacerlo con moderación, es el complemento perfecto para complementar las comidas, compartidas en el entorno profesional, familiar o personal.

Conservar, defender y potenciar todos estos valores es el objetivo del mensaje que pretenden transmitir estas 50 “recetas de vida”: escoger, agrupar en unas pocas líneas, en una “receta”, las pequeñas –pero grandes- cosas, detalles y acontecimientos cotidianos, que nos hacen disfrutar y hacen realidad nuestro concepto personal de **felicidad**.

Las 50 recetas culinarias que se presentan en este libro han sido seleccionadas por formar parte de la variada cultura gastronómica popular de nuestro país.

Las elaboraciones y fotografías son sugeridas y en ningún caso han sido elaboradas por los personajes que las presentan.

Como ocurre con todo plato típico o popular, existirán variaciones e interpretaciones distintas en función de las costumbres, ingredientes y formas de preparación propias de las diferentes zonas de nuestra geografía o del gusto de cada persona en particular.



Julia Otero
Periodista

La receta de Julia

- 1 beso para despertar a mi hija
- 2 cafés con los periódicos
- 1 paseo por Las Ramblas
- 3 horas de radio
- 1 plato de *fabes* con almejas

... y una copa de vino



Fabes con Almejas

INGREDIENTES (4 personas)

- 400 g de *fabes*
- 800 g de almejas
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 1 hoja de laurel
- 2 dientes de ajo
- 1 ramita de perejil
- Unas hebras de azafrán
- 1 cucharadita de pimentón picante
- 4 cucharadas de vino blanco
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

PREPARACIÓN

Dejar las *fabes* en remojo la víspera. Cocerlas en una cazuela con abundante agua, la cebolla partida, el laurel, el azafrán, el pimentón, el pimiento troceado y los 2 dientes de ajo. Cocer a fuego muy lento durante 2 horas sin dejar que hierva. Retirar la cebolla, los ajos y el pimiento, triturarlos en la batidora y añadirlos de nuevo. Salpimentar y cocer 30 minutos más.

Abrir las almejas en una sartén con el perejil picado y el vino blanco. Añadirlas a la cazuela, cocer todo junto unos minutos y servir.



La receta de Josep

- 1 domingo soleado
- 1 paseo por las viñas
- 4 artículos que leer
- 1 mesa familiar para 8
- 1 arroz caldoso

... y una copa de vino



Arroz Caldoso

INGREDIENTES (4 personas)

- 4 tacitas de arroz
- 4 vasos de fumet de pescado
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 tomate pelado
- 4 gambas
- 4 cigalas
- 1 calamar mediano
- 12 almejas
- 1 vasito de vino blanco
- Unas hebras de azafrán
- 1 ramita de perejil
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

PREPARACIÓN

Rehogar las gambas y las cigalas durante 1 minuto en una cazuela con 3 cucharadas de aceite. Retirarlas, reservarlas y, en el mismo aceite, rehogar la cebolla picada durante 15 minutos. Añadir el ajo picado y el calamar troceado y cocer 4 minutos más. Añadir el tomate bien picado, salpimentar y cocer todo junto durante 5 minutos más. Verter el vino blanco y dejar que reduzca unos instantes. Añadir el azafrán y el caldo bien caliente. Cocer a fuego medio durante 10 minutos. Añadir las almejas, las gambas y las cigalas y terminar la cocción a fuego lento durante 10 minutos más. Espolvorear con perejil picado y servir.



David Janer
Actor

La receta de David

- 2 buenos amigos
- 1 viejo autor
- 3 nuevos puntos de vista
- 3 buenas raciones de chuleta de cordero a la brasa

... y una copa de vino



Chuletas de Cordero

INGREDIENTES (4 personas)

- 12 chuletas de cordero
- 1 calabacín
- 8 espárragos trigueros
- 1 ramita de tomillo
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

PREPARACIÓN

Lavar el calabacín y cortarlo en rodajas. Limpiar los espárragos retirando la base y las partes leñosas del tallo. Calentar una plancha con unas gotas de aceite de oliva y asar los espárragos a fuego muy lento durante 8 minutos, dándoles la vuelta varias veces. Asar los calabacines a fuego medio durante 1 minuto por cada lado.

En la misma plancha asar las chuletas de cordero por tandas durante 3 minutos por cada lado. Salpimentarlas, sazonarlas con una pizca de tomillo y servirlas enseguida con la guarnición de calabacines y espárragos asados.



La receta de Amaya

- 1 mañana sin despertador
- 2 horas de música y lectura
- 1 paseo en bici
- 1 baño en el mar con mi hijo
- 1 sardinada

... y una copa de vino



Sardinas

INGREDIENTES (4 personas)

- 16 sardinas
- 2 dientes de ajo
- 1 ramita de perejil
- Aceite de oliva
- Sal

PREPARACIÓN

Limpiar las sardinas retirando únicamente las escamas más gruesas bajo el chorro del grifo con ayuda de los dedos. Secarlas cuidadosamente con papel absorbente de cocina, salarlas y dejarlas reposar durante 30 minutos. Pelar y picar los ajos. Lavar el perejil, secarlo y picarlo finamente.

Calentar una plancha hasta que esté bien caliente, añadir unas gotas de aceite de oliva y asar las sardinas por tandas durante 2 minutos por cada lado. Calentar 2 cucharadas de aceite en una sartén y rehogar el ajo picado unos instantes, añadir el perejil y verter este refrito encima de las sardinas antes de servirlas.



Jesús Olmedo
Actor

La receta de Jesús

- 1 mañana entera de rodaje
- 20 minutos en la ducha
- 2 colegas de trabajo
- 1 terraza en la plaza
- 6 pinchos de tortilla de patatas

... y una copa de vino



Tortilla de Patatas

INGREDIENTES (4 personas)

- 3 patatas medianas
- 1 cebolla
- 5 huevos
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

PREPARACIÓN

Calentar un vaso de aceite en una sartén antiadherente y rehogar durante 15 minutos a fuego lento las patatas cortadas finas con la cebolla picada. Escurrirlas en un colador y salpimentarlas. En un bol grande, batir los huevos con una pizca de sal y pimienta, añadir la preparación de patatas y cebolla y remover.

Añadir unas gotas de aceite y cuajar la tortilla durante 4 minutos por cada lado o al gusto, dándole la vuelta con ayuda de un plato. Servirla caliente o fría según las preferencias.

En todas las familias de España se prepara esta popular receta, cuyo resultado final depende siempre de la habilidad del cocinero y de la calidad de las patatas, los huevos y el aceite de oliva utilizados.



Profesor Santiago Dexeus
Ginecólogo

La receta de Santiago

- 1 domingo por la mañana
- 30 minutos de paseo por el *Baix Empordà*
- 1 lectura tranquila del periódico
- 1 llegada tumultuosa del resto de la familia
- 1 almuerzo con solomillo y verduras

... y una copa de cava



Solomillo a la Sal

INGREDIENTES (4 personas)

- 1 solomillo de cerdo grande
- 1 brócoli pequeño
- 2 zanahorias
- 1 cucharada de tomillo picado
- 1 cucharada de orégano picado
- 1 cucharada de bayas de pimienta variada
- 2 kg de sal gruesa
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

PREPARACIÓN

Untar el solomillo con aceite y espolvorearlo con las hierbas aromáticas. Taparlo con papel film y dejarlo macerar 1 hora. Mezclar la sal con las bayas de pimienta. Dorar el solomillo unos instantes en una sartén antiadherente.

Disponer una capa de sal gruesa en una fuente de horno, colocar el solomillo encima y cubrirlo con una capa de sal. Asarlo durante 20 minutos en el horno precalentado a 200 °C.

Cortar el brócoli en ramitos y tornear las zanahorias. Cocerlos al vapor durante 12 minutos, aliñarlos con una pizca de sal y unas gotas de aceite de oliva y servirlos como guarnición.





Inés Ballester
Periodista

La receta de Inés

- 1 despertar frente al mar
- 1 desayuno con la prensa del día
- 1 baño en la *Cala Granadella*
- 1 paella bajo los pinos con mi familia

... y una copa de vino



Paella Valenciana

INGREDIENTES (4 personas)

- 4 tacitas de arroz
- 8 tacitas de caldo
- ½ pollo troceado
- ¼ de conejo troceado
- 2 alcachofas
- 150 g de judías verdes planas
- 50 g de garrofons o alubias tiernas
- Unas hebras de azafrán
- 1 tomate
- 1 ramita de romero
- Aceite de oliva
- Sal

PREPARACIÓN

Calentar 4 cucharadas de aceite en una paella y rehogar las carnes hasta que se doren. Reservarlas y, en el mismo aceite, rehogar el tomate picado, las judías, las alcachofas y los garrofons durante 5 minutos.

Añadir el arroz, revolver y cocerlo todo junto unos instantes, hasta que el arroz quede transparente. Añadir el caldo caliente, la ramita de romero y el azafrán, salpimentar y cocer 10 minutos a fuego fuerte. Bajar la intensidad del fuego y cocer 8 minutos más a fuego medio-bajo. Dejar reposar unos minutos antes de servir.



La receta de Manel

- 2 kilos de besos y cosquillas a mis hijos al despertar
- 1 terraza de un bar, leyendo el periódico
- 1 partido de fútbol con los amigos
- 1 cruce de miradas cómplice con mi mujer
- 1 buen plato de jamón

... y una copa de vino



Virutas de Jamón

INGREDIENTES (4 personas)

- 175 g de virutas o lonchas de jamón

PREPARACIÓN

El secreto más importante para servir correctamente un buen plato de virutas de jamón consiste en cortarlo bien fino, con ayuda de un cuchillo jamonero de lama estrecha y larga, y no servirlo nunca frío. El frío atenúa el sabor del jamón e impide que su exquisita grasa entreverada se funda en la boca.

Una vez cortado, no hay que guardar nunca el jamón refrigerado. En caso de que resulte inevitable, debemos retirarlo de la nevera al menos una hora antes de servirlo y dejarlo reposar a temperatura ambiente.



Andoni Luis Aduriz
Chef
Restaurante Mugaritz
2 Estrellas Michelin

La receta de Andoni

- 1 paseo de la mano con mis niños
- 1 susurro al oído de mi mujer
- 1 billete de ida
- 1 billete de vuelta
- 1 sobremesa
- 1 plato de callos

... y una copa de vino



Callos

INGREDIENTES (4 personas)

- 650 g de callos ya limpios
- 1 pata de ternera
- 1 morro de ternera
- 100 g de chorizo
- 100 g de jamón
- 100 g de morcilla
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 400 ml de salsa de tomate
- 1 guindilla
- 1 cucharada de harina
- 1 cucharada de pimentón
- 1 hoja de laurel
- 1 dl de vinagre
- Aceite de oliva
- Sal

PREPARACIÓN

Trocear los callos, el morro y la pata y cocerlos en una olla con agua, sal y 1 dl de vinagre durante 15 minutos. Retirar la espuma, escurrirlos, lavarlos bien y volverlo a poner todo en la olla con agua fría. Agregar la zanahoria, el puerro limpio, la hoja de laurel y una pizca de sal. Llevar a ebullición y cocer 3 horas.

En una sartén ancha con 3 cucharadas de aceite rehogar la cebolla picada con el ajo y la guindilla. Añadir el jamón troceado, la harina y el pimentón. Añadirlo a la olla junto con la morcilla, el chorizo y la salsa de tomate. Cocer 1 hora más y servir.



La receta de Pastora

- 1 paseo largo por la orilla del mar
- 2 chapuzones en el agua cristalina
- 1 puesta de sol y pedir un deseo
- 1 fuente de *pescaíto frito*

... y una copa de vino



Pescaíto Frito

INGREDIENTES (4 personas)

- 650 g de chanquete, boquerón u otros pescaditos para freír
- 200 g de harina
- 1 limón
- Aceite de oliva
- Sal

PREPARACIÓN

Limpiar los pescaditos si fuera necesario y pasarlos por harina. Sacudirlos en un colador de agujeros grandes para retirar el exceso de harina. La clave del éxito para preparar una fritura impecable al estilo andaluz consiste en rebozar ligeramente los pescaditos en harina de trigo o garbanzos sin refinar y freírlos brevemente en una sartén con abundante aceite de oliva bien caliente, a poder ser virgen extra, durante 3 minutos o hasta que empiecen a dorarse.

Retirarlos con ayuda de una rasera y dejarlos escurrir sobre papel absorbente. Salarlos ligeramente y servirlos enseguida bien calientes, acompañados, si se desea, con unas rodajas de limón para aliñarlos en el último momento.



Lorenzo Caprile
Modista

La receta de Lorenzo

- 1 traje bien cortado
- 1 manga bien sentada
- 1 bordado minucioso
- 1 clienta satisfecha
- 1 buen plato de pasta al dente

... y una copa de vino



Espaguetis al Ajo y Guindilla

INGREDIENTES (4 personas)

- 350 g de espaguetis
- 2 guindillas medianas
- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva
- Sal

PREPARACIÓN

Poner a hervir agua, 1 litro por cada 100 gramos de pasta, en una cazuela bien honda. Cuando hierva, echar la pasta y la sal, removiendo de vez en cuando con una cuchara de madera.

Calentar 1 cucharada de aceite de oliva por persona en una sartén grande y profunda. Cortar los ajos, desmenuzar las guindillas y sofreír hasta que ambos queden dorados y crujientes.

Escurrir la pasta cuando esté "al dente", pasarl a la sartén y rehogar unos segundos con el aceite bien caliente. Mezclar rápidamente y servir.



María Escario
Periodista

La receta de María

- 1 conversación entre amigos
- 30 min en la bañera después de hacer deporte
- 1 jornada de jardinería
- 1 puesta de sol junto al mar
- 1 plato de cocido madrileño

... y una copa de vino



Cocido Madrileño

INGREDIENTES (4 personas)

- 300 g de garbanzos
- 400 g de morcillo de ternera
- 350 g de gallina
- 50 g de jamón en un trozo
- 1 chorizo
- 1 morcilla
- 1 hueso de caña
- 350 g de repollo
- 3 zanahorias
- 3 patatas
- 150 g de judías
- 1 cebolla
- 1 clavo
- 1 diente de ajo
- 50 g de fideos
- Aceite de oliva
- Sal

PREPARACIÓN

En una olla grande con abundante agua salada poner a cocer el morcillo, el tocino y el hueso. Llevar a ebullición, retirar la espuma y agregar la cebolla con los clavos y los garbanzos en una bolsa de rejilla. Cocer 1 hora y agregar la gallina. Cocer otra hora más. Añadir los chorizos, la morcilla, las zanahorias y las patatas peladas y terminar la cocción durante 30 minutos más o hasta que los garbanzos esté bien tiernos. Colar el caldo y cocer los fideos. Cocer aparte el repollo y las judías y aliñarlos con un refrito de ajo. Servir primero la sopa y luego los garbanzos, las verduras y las carnes.



La receta de Juan

- Unas copas de cristal
- 1 sacacorchos de los que nunca te fallan
- 1 timbre que suena a las 14.00 h en tu casa
- 4 amigos que se presentan sin avisar
- 4 sonrisas de oreja a oreja
- Mucho tiempo por delante...

... y una copa de vino



Lechazo

INGREDIENTES (4 personas)

- 2 cuartos de cordero lechal
- 5 patatas medianas
- 50 g de manteca de cerdo
- 3 dientes de ajo
- 1 vaso de vino blanco
- 1 cucharada de vinagre
- Pimienta
- Sal y sal gorda

PREPARACIÓN

Untar el lechal con la manteca, salpimentarlo y disponerlo en una fuente de horno. Hornearlo durante 40 minutos en el horno precalentado a 180 °C. Retirar el lechal, disponer las patatas en la fuente y colocar el cordero de nuevo del otro lado.

Pelar los ajos y majarlos en un mortero con una pizca de sal gorda, un chorro de vinagre y unas cucharadas de los jugos de cocción del asado. Verter este majado por encima del lechazo. Añadir 1 vaso de vino blanco y hornearlo durante 40 minutos más. Servir el lechazo bien caliente con la salsa en una salsera aparte.



Quique Dacosta
Chef
Restaurante Quique Dacosta
3 Estrellas Michelin

La receta de Quique

- 1 beso al despertar a mis niños
- 30 minutos corriendo, no importa donde me encuentre
- 1 café
- 1 sesión de trabajo con mi equipo en mi cocina
- 1 nuevo plato creado

... y una copa de vino



Migas

INGREDIENTES (4 personas)

- 400 g de pan candeal del día anterior
- 200 g de panceta
- 2 chorizos
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharada de pimentón
- 1 cucharada de orégano
- 1 racimo de uvas para acompañar
- 150 g de manteca de cerdo
- 1 dl de agua
- Sal

PREPARACIÓN

Mezclar el agua con el orégano y el pimentón. Trocear finamente el pan formando migas y humedecerlas con el agua. Envolverlas en un paño limpio y dejarlas reposar durante un mínimo de 6 horas.

Pasado este tiempo, calentar la manteca de cerdo en una cazuela o en una sartén ancha y dorar la panceta y el chorizo troceados. Retirarlos y, en la misma grasa, dorar los ajos. En cuanto empiecen a tomar color, añadir las migas, la panceta y el chorizo. Cocer a fuego medio hasta que las migas queden sueltas y crujientes. Servirlas enseguida acompañadas con las uvas.



Gisela
Artista

La receta de Gisela

- 1 tarde de verano
- 5 o 6 amigos
- 8 kms. de paseo a caballo
- 1 llegada justo al caer la tarde
- 1 pic-nic en plena naturaleza

... y una copa de vino



Mejillones a la Marinera

INGREDIENTES (4 personas)

- 1,5 kg de mejillones
- 1 cebolla
- 2 tomates medianos
- 1 diente de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 vasito de vino blanco
- 1 ramita de perejil
- 1 cuchara de pimentón
- 1 cucharadita de harina
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN

Lavar los mejillones y abrirlos al vapor en una cazuela tapada durante 4 minutos, removiéndolos varias veces, escurrirlos y reservar el jugo de cocción.

Rehogar la cebolla picada a fuego lento en una cazuela con 3 cucharadas de aceite durante 10 minutos. Añadir el ajo picado y los tomates, pelados y picados, y cocer 5 minutos más. Añadir la hoja de laurel, el pimentón y la harina diluida en un vasito del caldo de cocción de los mejillones. Cocer 10 minutos más.

Agregar los mejillones y espolvorear con perejil picado. Cocer 5 minutos más y servir.



Juan Carlos Ferrero
Tenista

La receta de Juan Carlos

- 1 día soleado
- 4 o 5 amigos
- 1 escapada improvisada
- más de 1000 risas
- 1 comida sencillamente deliciosa

... y una copa de vino



Huevos Fritos con Chorizo

INGREDIENTES (4 personas)

- 4 huevos
- 150 g de chorizo
- 5 patatas medianas
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

PREPARACIÓN

Pelar las patatas y cortarlas en bastoncitos. Cortar el chorizo en rodajas. Calentar abundante aceite de oliva en una sartén y freír las patatas por tandas hasta que se doren y estén crujientes por fuera y cocidas en el interior. Escurrirlas sobre papel absorbente, salarlas y reservarlas.

En el mismo aceite, freír los huevos de uno en uno. Escurrirlos, salpimentarlos y colocarlos encima de las patatas fritas. Freír las rodajas de chorizo durante 30 segundos en el aceite caliente, repartirlas encima de los huevos y servir enseguida.

Preparar un huevo frito perfecto es un reto que se utiliza como examen en las más prestigiosas escuelas de hostelería españolas. Los huevos deben freírse en una sartén con abundante aceite de oliva bien caliente para poder conseguir que la clara quede cuajada al punto, casi gelificada, con los bordes dorados formando una puntilla crujiente y la yema central líquida, como si fuera la más deliciosa de las salsas.



Lucía Etxebarría
Escritora

La receta de Lucía

- 1 paseo con mi hija por El Retiro
- 1 perra que nos acompaña en el paseo
- 1/2 hora al llegar a casa para enseñarle a mi hija cómo se cocina la menestra
- 2 platos de menestra que nos comemos juntas

... y una copa de vino



Menestra de Verduras

INGREDIENTES (4 personas)

- 150 g de guisantes
- 200 g de coles de Bruselas
- 150 g de judías verdes
- 2 zanahorias
- ½ brócoli
- 8 patatitas nuevas
- 1 cebolla

- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de harina
- 1 cucharadita de pimentón
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

PREPARACIÓN

Limpiar todas las verduras: guisantes, patatas, coles de Bruselas, brócoli, zanahorias, espárragos y judías verdes. Trocearlas y cocerlas en una cazuela con abundante agua salada hirviendo siguiendo este orden: primero, las patatas y, pasados 10 minutos, el resto de verduras, durante 10 minutos más.

Rehogar la cebolla picada en una cazuela con 3 cucharadas de aceite de oliva durante 10 minutos. Añadir el ajo picado, la harina, el pimentón y 4 cucharadas del caldo de las verduras. Agregar todas las verduras a la cazuela, salpimentar y cocer todo junto 5 minutos más. Servir enseguida.



Paco Pérez

Chef

Restaurante Miramar. 2 estrellas Michelin

Restaurante Enoteca (Hotel Arts) 2 estrellas Michelin

La receta de Paco

- 1 amanecer con vistas al mar
- 1 buen desayuno con mi esposa y los niños
- 3 periódicos que hojear
- 1 paseo por *Las Azucenas* con mi perra
- 1 aperitivo con los amigos

... y una copa de vino



Anchoas

INGREDIENTES (4 personas)

- 10 anchoas en sal
- Aceite de oliva
- Pimienta

PREPARACIÓN

Abrir las anchoas separando los dos lomos y desechar la espina central. Limpiar los lomos cuidadosamente bajo el chorro del grifo retirando toda la sal, las escamas laterales, los restos de vísceras y las espinas ventrales. Reservarlas en un colador de agujeros grandes para que suelten toda el agua.

Secarlas con papel absorbente de cocina y disponerlas en un plato hondo. Sazonarlas ligeramente con una pizca de pimienta y cubrirlas con aceite de oliva. Servirlas, si se desea, con unos tomatitos partidos y sazonados con una pizca de cebollino picado, aceite de oliva, pimienta y sal.



La receta de Olga

- 1 madrugón para acabar el libro
- 3 horas de silencio para escribir
- 1 sobremesa con alboroto
- 1 atardecer en el jardín

... y una copa de vino



Butifarra con *Rovellons*

INGREDIENTES (4 personas)

- 4 butifarras
- 650 g de níscalos o *rovellons*
- 1 ramita de perejil
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

PREPARACIÓN

Cocer las butifarras en una sartén con unas gotas de aceite de oliva a fuego muy lento durante 4 minutos por cada lado. Retirarlas y pasarlas a una fuente refractaria. Terminarlas de cocer durante 15 minutos en el horno precalentado a 200 °C.

Limpiar los *rovellons* y trocearlos si fuesen grandes. Asarlos por tandas en una sartén antiadherente con unas gotas de aceite de oliva durante 4 o 5 minutos. Preparar un refrito en la sartén con los ajos picados, el perejil y unas cucharadas de aceite de oliva. Aliñar los *rovellons* con el refrito y servirlos enseguida con las butifarras bien calientes.



Ion Fiz
Diseñador de Moda

La receta de Ion

- 4 meses de trabajo intenso
- 30 nuevos modelos
- 1 desfile perfecto
- 100 abrazos a mi equipo
- 1 marmitako

... y una copa de vino



Marmitako

INGREDIENTES (4 personas)

- 450 g de bonito
- 3 patatas
- 1 cebolla
- 2 pimientos verdes
- 1 tomate
- 1 diente de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de pimentón picante
- 1 ramita de perejil
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

PREPARACIÓN

En una cazuela con 3 cucharadas de aceite rehogar la cebolla picada con el ajo y los pimientos troceados. Cocer durante 10 minutos a fuego medio, añadir el tomate picado y el laurel y cocer 5 minutos más.

Añadir las patatas troceadas, sazonar con el pimentón, salpimentar y cubrir con agua o caldo de pescado. Llevar a ebullición y cocer 25 minutos, hasta que las patatas estén tiernas. Añadir el bonito cortado a dados y cocer 4 o 5 minutos, hasta que el bonito esté cocido pero aún resulte jugoso. Espolvorear con perejil picado y servir.



Gemma Mengual
Medallista Olímpica

La receta de Gemma

- 1 buen desayuno en familia
- 3 horas haciendo deporte
- 1 sesión de fotos
- 1 paseo con mis niños por el parque
- 1 cena íntima con mi pareja

... y una copa de vino



Dorada al Horno

INGREDIENTES (4 personas)

- 4 doradas de ración
- 5 patatas medianas
- 2 cebollas
- 1 diente de ajo
- 1 limón
- 1 ramita de tomillo limonero
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

PREPARACIÓN

Pelar las patatas y cortarlas en rodajas finas. Pelar las cebollas y cortarlas en lonchas. Pelar y picar el diente de ajo. Rehogar a fuego muy lento las patatas, las cebollas y el ajo picado en una sartén con abundante aceite caliente durante 10 minutos. Escurrirlas, salpimentarlas y repartirlas en el fondo de una fuente de horno.

Limpiar las doradas retirando las escamas y las vísceras. Practicar unas incisiones en los lomos y colocar rodajas de limón. Salpimentarlas, sazonarlas con tomillo limonero y colocarlas encima de las patatas. Hornear a 200°C durante 12 minutos y servir enseguida.



Eneko Atxa

Chef
Restaurante Azurmendi
3 Estrellas Michelin

La receta de Eneko

- 1 desayuno con mi mujer e hija
- 40 minutos corriendo y disfrutando de la naturaleza
- 1 multitud de clientes satisfechos y felices
- 1 entretenida tarde de juegos con mi hija
- 1 buena cena en familia

... y una copa de vino



Chuleton de Buey

INGREDIENTES (4 personas)

- 4 chuletones de buey de 450 g
- 6 patatas medianas
- 1 ramita de romero
- Sal gruesa o flor de sal
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

PREPARACIÓN

Lavar las patatas bajo el chorro del grifo, partirlas y practicar unas incisiones en forma de rombos en su pulpa. Salpimentarlas, sazonarlas con unas hojitas de romero picado y asarlas en el horno precalentado a 180 °C durante 50 minutos o hasta que estén tiernas.

Sazonar los chuletones con sal gruesa, pincelarlos con aceite y asarlos en la plancha bien caliente durante 2 minutos por cada lado o al gusto de cada uno. Dejarlos reposar durante 2 o 3 minutos y servirlos en un plato de barro bien caliente acompañados con las patatas asadas.

Es importante retirar el chuleton del frigorífico unas 2 horas antes de asarlo y mantenerlo a temperatura ambiente. De lo contrario, el centro de la pieza estará muy frío y resultará mucho más difícil conseguir el punto deseado de cocción para que la carne quede a la vez jugosa y con la temperatura interior justa.



La receta de Màrius

- 3 diarios del domingo
- 2 canciones de Katie Melua
- 1 Manhattan a media tarde
- 1 partido en el Camp Nou
- 1 cena romántica en casa, con cocochas

... y una copa de cava



Cocochas al pil-pil

INGREDIENTES (4 personas)

- 800 g de cocochas
- 3 dl de aceite de oliva
- 8 dientes de ajo
- 2 guindillas
- 1 ramita de perejil

PREPARACIÓN

Lavar las cocochas varias veces en agua y dejarlas en remojo durante 8 horas. Escurrirlas y secarlas bien. Calentar el aceite en una cazuela con los ajos enteros y las guindillas. En cuanto los ajos empiecen a tomar color, retirar la cazuela del fuego y dejar enfriar el aceite en un bol aparte.

Introducir las cocochas con el lado de la piel hacia arriba con varias cucharadas del aceite aromatizado y colocar la cazuela de nuevo al fuego. Cocer a fuego muy lento, añadiendo el aceite en varias veces y sin dejar de mover la cazuela, sujetándola por las asas para imprimirlle un suave vaivén y conseguir que la salsa vaya ligando hasta que espese. Espolvorear con una pizca de perejil y servir.



Mercè Sampietro
Actriz

La receta de Mercè

- 5 horas de rodaje
- 1 tarde de teatro con mis nietos
- 1 maleta para dos lista para el viaje
- 1 dia lluvioso frente al mar
- 1 caldereta de langosta

... y una copa de vino



Caldereta de Langosta

INGREDIENTES (4 personas)

- 2 langostas de 650 g
- 4 tomates
- 2 cebollas
- ½ pimiento verde
- ½ copita de brandy
- 1 hoja de laurel
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

PREPARACIÓN

Rehogar la cebolla 15 minutos a fuego lento en una cazuela con 3 cucharadas de aceite. Añadir los ajos picados y las cabezas de langosta partidas. Flambeare con el brandy, retirarlas y agregar los tomates rallados, el pimiento y el laurel. Salpimentar, cocer 20 minutos y cubrir con 2 litros de agua. Añadir las cabezas de nuevo, tapar y cocer 50 minutos.

Retirar las cabezas y el laurel y triturarlo todo con la batidora. Tapar y dejar reposar un mínimo de 6 horas. Antes de servir, añadir los cuerpos de las langostas en rodajas y cocer 10 minutos. Acompañar con tostaditas finas.



La receta de Ivan

- 1 mañana de quirófano
- 1 mesa repleta de amigos
- 1 buen plato de pescado
- 1 tarde soleada en el mar

... y una copa de vino



Bonito con Tomate

INGREDIENTES (4 personas)

- 600 g de bonito en rodajas gruesas
- 6 tomates maduros
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de azúcar
- 2 clavos de especia
- 1 ramita de perejil
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

PREPARACIÓN

Practicar un corte en cruz en la base de los tomates y escaldarlos durante 1 minuto en agua hirviendo. Escurrirlos, pelarlos, despepitárselos y trocearlos. Calentar 3 cucharadas de aceite en una sartén ancha y rehogar la cebolla a fuego muy lento durante 15 minutos. Añadir los tomates troceados, salpimentar y sazonar con el azúcar, el ajo picado y los clavos. Cocer a fuego lento durante 30 minutos.

Salpimentar el bonito y dorarlo en una cazuela con dos cucharadas de aceite durante 1 minuto por cada lado. Añadir la salsa de tomate y cocer todo junto 4 minutos más. Espolvorear con el perejil picado y servir.



Francis Paniego
Chef
Restaurante El Portal (Hotel Echaurren)
1 Estrella Michelin

La receta de Francis

- 1 beso de mis hijos al levantarse
- 2 tostadas con aceite, 1 zumo, 1 café con leche y 1 peródico
- 1 paseo matutino por la montaña de Ezcaray con mi perra Luna
- 1 buena jornada de trabajo
- 1 montón de clientes felices

... y una copa de vino



Patatas a la Riojana

INGREDIENTES (4 personas)

- 1 kg de patatas
- 200 g de chorizo
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de pimentón
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

PREPARACIÓN

Calentar 3 cucharadas de aceite en una cazuela y rehogar la cebolla picada hasta que esté transparente. Añadir el pimiento cortado en daditos, el chorizo en rodajas y los ajos picados y cocer 5 minutos más.

Agregar las patatas cortadas en trozos del mismo tamaño, el pimentón y la hoja de laurel. Cubrir con agua o caldo y salpimentar. Llevar a ebullición y dejar cocer a fuego lento durante 40 minutos o hasta que las patatas estén en su punto. Rectificar el punto de sal si fuese necesario, dejar reposar unos minutos y servir.



Silvia Marsó
Actriz

La receta de Silvia

- 1 domingo por la mañana
- 1 barra de pan recién hecho y 1 periódico
- 1 visita a una exposición de pintura en Madrid
- 1 paseo por El Retiro con mi hijo y mi perrita
- 1 comida en casa con amigos
- 1 buena película en versión original

... y una copa de vino



Flan

INGREDIENTES (6 personas)

- 5 huevos
- 750 ml de leche
- 175 g de azúcar
- 1 palito de canela
- Nata montada para acompañar

Para el caramelo:

- 3 cucharadas de azúcar
- ½ cucharada de agua

PREPARACIÓN

Calentar el azúcar con unas gotas de agua en una sartén hasta obtener un caramelo oscuro. Repartirlo en las flaneras.

Llevar a ebullición la leche con la canela. Retirar del fuego, tapar y dejar enfriar.

Batir los huevos con el azúcar. Añadir la leche, mezclar y llenar las flaneras. Cocer los flanes al baño maría en el horno precalentado a 180 °C durante 50 minutos. Dejarlos enfriar y desmoldarlos directamente sobre los platos de servicio. Servir los flanes, si se desea, acompañados con un rosetón de nata montada.



La receta de Roberto

- 1 mañana de domingo escuchando el canto de los pájaros...
- 1 ducha sin prisa
- 1 paseo por las viñas que rodean mi casa
- 2 horas cocinando en buena compañía con nuestra música favorita
- 1 sorpresa para mis amigos con la receta de "conejo a la cazadora"

... y una copa de vino



Conejo a la Cazadora

INGREDIENTES (4 personas)

- 1 conejo troceado
- 350 g de setas de temporada
- 1 vasito de vino blanco
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 1 ramita de tomillo
- 1 ramita de romero
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

PREPARACIÓN

Calentar 3 cucharadas de aceite en una cazuela y dorar los trozos de conejo por tandas. Salpimentarlos, retirarlos y reservarlos. En el mismo aceite, rehogar las cebollas picadas a fuego muy lento durante 15 minutos.

Añadir las setas troceadas y los ajos picados y continuar la cocción durante 8 minutos más. Salpimentar y agregar los trozos de conejo y las hierbas aromáticas. Verter el vino blanco, tapar la cazuela y cocer a fuego lento durante 45 minutos, añadiendo un poco de agua o caldo si fuese necesario. Pasado este tiempo, rectificar de sal y dejar reposar 5 minutos antes de servir.



Alejo Martín Sauras
Actor

La receta de Alejo

- 20 minutos de concentración
- 5 horas de rodaje
- 1 largo paseo
- 1 cena en casa con mi pareja

... y una copa de vino



Tumbet

INGREDIENTES (4 personas)

- ½ kg de patatas
- 2 berenjenas
- 2 pimientos rojos
- ½ kg de tomates
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 hoja de laurel
- 1 ramita de perejil
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

PREPARACIÓN

Calentar 3 cucharadas de aceite en una sartén y sofrié los ajos picados durante 1 minuto. Agregar los tomates pelados y picados, una cucharadita de azúcar y el laurel y cocer a fuego lento durante 25 minutos. Salpimentar y reservar.

En otra sartén con abundante aceite, freír las rodajas de patata hasta que se doren. Retirarlas y freír por tandas las berenjenas y el pimiento. Salpimentar todas las verduras y disponerlas por capas en una cazuela de barro. Cubrirlas con la salsa de tomate caliente, espolvorear con perejil y servir.





La receta de Mamen

- 1 soleado día de primavera en Altea
- 1 paseo largo por la orilla del mar, con los pies en remojo
- 3 horas compartiendo manjares, familia y amigos
- 1000 puñados de afecto, tranquilidad, risas y conversaciones
- 1 atardecer en buena compañía
- unos toques de sonido de olas del mar

... y una copa de vino



Caracoles

INGREDIENTES (4 personas)

- 1 kg de caracoles
- 1 cebolla
- 1 vaso de tomate frito
- 1 diente de ajo
- 1 guindilla
- ½ vaso de vino blanco
- 1 ramita de perejil
- 3 cucharadas de vinagre
- 1 ramita de romero
- 1 ramita de hierbabuena
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

PREPARACIÓN

Lavar los caracoles en agua con sal y un chorrito de vinagre. Repetir la operación varias veces. Ponerlos a cocer en una olla con abundante agua, sal y hierbabuena a fuego muy lento. En cuanto hayan salido de sus cáscaras, aumentar la intensidad del fuego. Cocerlos durante 45 minutos, escurrirlos y reservarlos.

Rehogar la cebolla con el ajo en una cazuela con 3 cucharadas de aceite durante 10 minutos. Añadir el tomate frito, el perejil, el romero, la guindilla y el vino blanco. Agregar los caracoles escurridos, tapar y cocer todo junto a fuego lento 45 minutos más. Servirlos bien calientes.



La receta de Quim

- 1 despertar viendo el mar
- 1 desayuno consistente
- 2 horas viendo bailar a mi hija
- 1 obra de Miquel Barceló que contemplar
- 1 cena en familia con gambas a la plancha

... y una copa de cava



Gambas a la Plancha

INGREDIENTES (4 personas)

- 20 gambas grandes
- 2 dientes de ajo
- 1 ramita de perejil
- 1 limón
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

PREPARACIÓN

Pelar y picar los dientes de ajo. Lavar el perejil, secarlo con papel absorbente y picarlo finamente. Lavar los limones, secarlos y cortarlos en rodajas o gajos.

Calentar unas gotas de aceite en una sartén antiadherente o una plancha y asar las gambas en dos tandas durante 1 o 2 minutos por cada lado, dependiendo del gusto de cada uno. Salpimentarlas en el último momento.

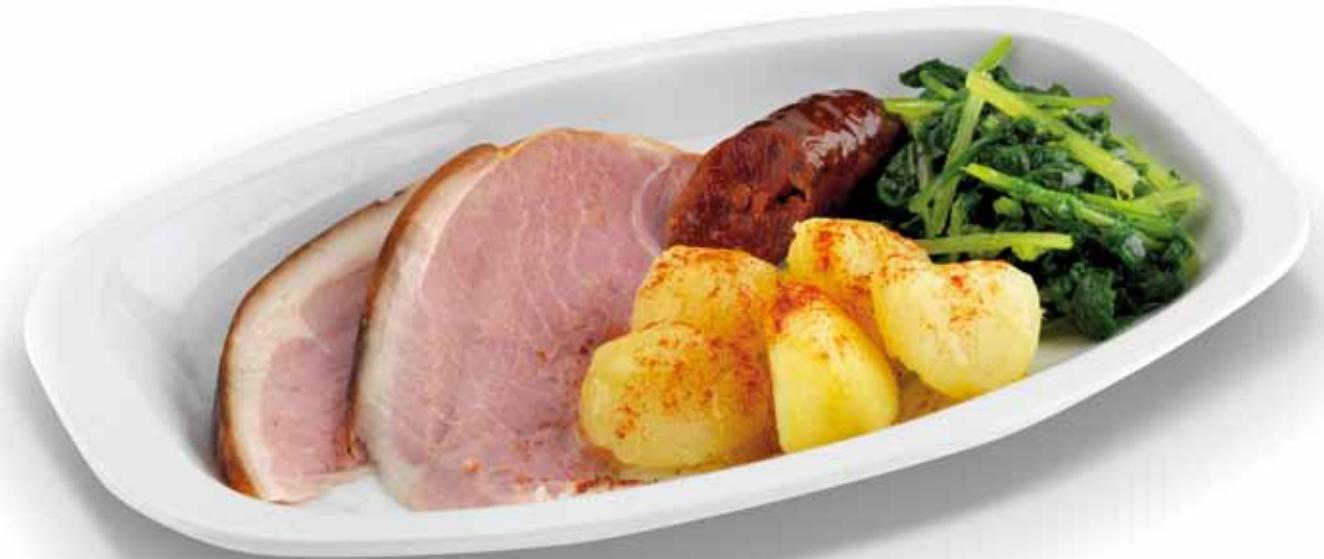
Añadir 3 cucharadas de aceite en la misma sartén y freír los ajos picados hasta que empiecen a tomar color. Añadir el perejil picado y verter este reffrito encima de las gambas. Servirlas inmediatamente con las rodajas de limón.



La receta de Antonio

- 1 infusión en el jardín con mis perros Alí & Babá
- 15 minutos para organizarme las tareas del día
- 3 horas comunicándome con el mundo (periódicos, teléfono, internet, etc.)
- 1 sesión de cocina con buena música
- 1 comida en el jardín con amigos, perros, pájaros y alguna que otra mosca

... y una copa de vino



Lacón con Grelos

INGREDIENTES (8 personas)

- 1 lacón de 2,5 kg
- 3 manojo de grelos
- 8 chorizos
- 8 patatas grandes
- Una pizca de pimentón

PREPARACIÓN

Dejar el lacón en remojo en agua durante 3 días antes de la cocción para que esté bien desalado, cambiando el agua cada 12 horas. Ponerlo a cocer en una caza con abundante agua durante 3 horas.

Pelar las patatas y ponerlas a cocer en el agua de cocción del lacón junto con los grelos y los chorizos. Cocer 30 minutos o hasta que las patatas estén al punto. Trocear los ingredientes, sazonar las patatas, si se desea, con una pizca de pimentón y servir.



Meritxell Falgueras
Periodista y sumiller

La receta de Meritxell

- 1 vela que enciendo cuando me despierto
- 1 café twitteando
- 30 minutos corriendo por los viñedos con mi perra
- 1 cata a ciegas con mi familia
- 1000 gracias a la vida por todo
- 2 horas escribiendo y picando frutos secos

... y una copa de vino oloroso dulce



Frutos Secos

INGREDIENTES (4 personas)

- Avellanas
- Nueces
- Almendras
- Orejones
- Pasas
- Piñones

PREPARACIÓN

Disponer en un plato de postres un puñadito de avellanas, nueces, almendras, orejones, pasas y piñones.

No existe una versión oficial sobre la historia de este postre, tan popular en Cataluña y la Comunidad Valenciana, donde se conoce como "postre de músicos". Seguramente, el nombre viene de la costumbre de agasajar a los músicos ambulantes que viajaban por los pueblos, invitándoles a comer un puñado de frutos secos después de sus actuaciones, por supuesto, acompañando siempre la degustación con la inexcusable copita de vino dulce.



Santi Meifrén
Periodista

La receta de Santi

- 1 hora en el gimnasio y un buen desayuno
- 30 minutos de paseo por el Born
- 2 baños de mar y sol
- 3 horas de lectura y redacción de artículos
- 1 buena película
- 1 cena con velas en un sitio romántico

... y una copa de vino



Bacalao Ajoarriero

INGREDIENTES (4 personas)

- 600 g de bacalao desalado
- 2 patatas
- 1 cebolla
- 2 pimientos verdes
- 4 pimientos choriceros
- 6 cucharadas salsa de tomate
- 3 dientes de ajo
- ½ guindilla
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

PREPARACIÓN

Calentar 6 cucharadas de aceite en una cazuela y rehogar la cebolla picada hasta que esté transparente. Agregar los ajos picados y el pimiento en cuadraditos. Cocer 5 minutos, añadir el bacalao desmenuzado, la guindilla, la pulpa de los pimientos choriceros, previamente remojados, y la salsa de tomate. Cocer 10 minutos más a fuego muy lento, moviendo la cazuela para que ligue bien.

En una sartén aparte, rehogar las láminas de patata con abundante aceite. Escurrirlas, salpimentarlas y mezclarlas con el ajoarriero. Cocer todo junto durante 5 minutos más y servir.



Nerea Garmendia
Actriz

La receta de Nerea

- 1 jornada de rodaje
- 1 masaje relajante
- 1 paseo con mi perro
- 1 cena a la luz de las velas
- 1 tabla de quesos

... y una copa de vino



Tabla de Quesos

INGREDIENTES (4 personas)

- Quesos al gusto
- Nueces
- Uvas
- Tostaditas, picos y *regañás*

PREPARACIÓN

Al servir una tabla de quesos hay que respetar una norma básica: empezar a degustar primero los quesos más suaves y gradualmente ir catando los quesos de sabor más fuerte. Los quesos azules siempre deben tomarse en último lugar.

Utilizar un cuchillo distinto para cortar o untar cada tipo de queso. Así se evita que los sabores se mezclen.

Los quesos se pueden acompañar con diferentes tipos de panes, tostadas, picos o *regañás*. También se pueden maridar con frutos secos (nueces o avellanas), con uvas o con daditos de frutas, como peras o manzanas.



Ramón Freixa
Cocinero
Ramón Freixa Madrid
2 Estrellas Michelin

La receta de Ramón

- 1 café con leche al despertar (sin despertador)
- 2 horas de paseo por la Costa Brava
- 1 buen rato cocinando en casa para alguien especial
- 1 plato de los canelones de mi padre

... y una copa de vino



Canelones

INGREDIENTES (4 personas)

- 12 placas de canelón
- 450 g de carne de cerdo picada
- 1 cebolla
- 2 tomates naturales pelados
- 1 diente de ajo
- 1 copita de brandy
- 3 vasos de bechamel
- Una pizca de nuez moscada
- 70 g de queso rallado
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

PREPARACIÓN

Cocer las placas de canelón en abundante agua hirviendo. Escurrirlas y extenderlas sobre un paño de cocina. Rehogar la cebolla picada en una sartén con 3 cucharadas de aceite de oliva durante 10 minutos. Añadir la carne picada y cocer 10 minutos más. Agregar el ajo picado y los tomates rallados, salpimentar, verter el brandy y continuar la cocción 10 minutos más.

Repartir el relleno sobre las placas de canelón, enrollarlas y disponerlas en una fuente de horno. Cubrir con la bechamel, sazonar con nuez moscada y espolvorear con el queso rallado. Gratinar bajo el grill del horno y servir.



Elsa Anka
Actriz

La receta de Elsa

- 1 kg de besos de mis hijos
- 250 g de charla con mi padre
- 2 chistes de mi madre
- 1 paseo en silencio por la orilla del mar
- 1 cena con amigas del alma

... y una copa de vino



Pollo al Ajillo

INGREDIENTES (4 personas)

- 1 pollo cortado en trozos pequeños
- 5 dientes de ajo
- 1 cucharadita de harina
- 1 vasito de caldo de pollo
- 1 copita de vino blanco
- 1 hoja de laurel
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

PREPARACIÓN

Calentar 5 cucharadas de aceite en una cazuela y freír los trozos de pollo a fuego fuerte, removiendo a menudo con una cuchara de madera hasta que estén bien dorados. Añadir los ajos picados y cocer unos minutos más sin dejar de remover.

Añadir la harina y rehogarla 1 minuto a fuego lento. Verter el vino blanco, subir de nuevo la intensidad del fuego y dejar reducir unos instantes. Agregar el caldo, salpimentar, tapar y cocer a fuego muy lento durante 20 minutos. Espolvorear con perejil picado y servir.



Pepón Nieto
Actor

La receta de Pepón

- 1 día de invierno en Cádiz
- 1 paseo por la playa, casi desierta
- 1 vermut antes de volver a casa
- 1 chimenea encendida
- 1 comida en familia, por supuesto, las alubias de mi madre
- ... y una copa de vino



Alubias Estofadas

INGREDIENTES (4 personas)

- 320 g de alubias pintas
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 2 zanahorias
- ½ pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 hoja de laurel
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Sal

PREPARACIÓN

Dejar las alubias en remojo la víspera. Disponer las alubias en una cazuela grande cubiertas con agua fría (calcular más del doble de volumen de agua) con el blanco del puerro, 1 cebolla partida, 1 zanahoria entera, los ajos, el pimentón y el laurel.

En cuanto hierva, retirar la espuma y agregar una parte más de agua fría. Tapar la cazuela y cocer a fuego lento 2 horas, añadiendo agua fría varias veces. Retirar el puerro, la zanahoria y los ajos y triturarlos con la batidora. Añadir este puré a la cazuela junto con la zanahoria restante y los pimientos cortados en cuadraditos. Cocer 30 minutos más y servir.



La receta de Ursula

- 1 despertar con un beso de mis niños
- 1 desayuno colgando la primera foto del día en Instagram
- 4 amigos para un aperitivo en el Puerto de Mahón
- 1/2 hora de paseo descalza por *Son Bou* sintiendo el atardecer
- 1 cena con un millón de besos

... y una copa de vino



Berenjenas Rellenas

INGREDIENTES (4 personas)

- 4 berenjenas
- 450 g de carne picada de cerdo
- 2 tomates
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 ramita de perejil
- Una pizca de nuez moscada
- 70 g de queso rallado
- 1 huevo
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

PREPARACIÓN

Partir las berenjenas longitudinalmente, escaldarlas en una cazucla con agua hirviendo durante 4 minutos, escurrirlas y vaciar la pulpa con una cucharilla.

Dorar la carne picada en una sartén con 3 cucharadas de aceite, retirarla y, en el mismo aceite, rehogar la cebolla picada. Añadir el ajo picado, la pulpa de berenjena y los tomates picados. Cocer durante 5 minutos más, salpimentar y añadir la carne picada reservada, el perejil y la nuez moscada. Cocer todo junto durante 10 minutos.

Rellenar las berenjenas, espolvorearlas con el queso rallado y hornearlas a 180 °C 20 minutos. Servirlas calientes.



Nacho Manzano
Chef
Restaurante Casa Marcial
2 Estrellas Michelin

La receta de Nacho

- 1 tarde de lluvia jugando con mi hija
- 5 canciones favoritas que escuchar
- 1 chimenea encendida
- 1 cena romántica en buena compañía

... y una copa de vino



Lentejas

INGREDIENTES (4 personas)

- 350 g de lentejas
- 1 cebolla
- 100 g de chorizo
- 2 zanahorias
- 2 patatas
- 1 pimiento verde
- 1 hoja de laurel
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

PREPARACIÓN

Rehogar la cebolla picada en una cazuela de fondo grueso con 3 cucharadas de aceite de oliva. Añadir el chorizo cortado en rodajas, el pimiento verde cortado en cuadraditos, el ajo picado y cocer 5 minutos más. Salpimentar, añadir la hoja de laurel y cubrir con abundante agua fría. Añadir las lentejas lavadas, llevar a ebullición y dejar cocer a fuego medio durante al menos 50 minutos, dependiendo de la variedad de lentejas.

Cuando falten 20 minutos para terminar la cocción añadir las zanahorias y las patatas cortadas en cuadraditos. Si se desea un caldo más espeso, triturar en la batidora algunas lentejas con unas cucharadas de caldo y agregar de nuevo este puré a la cazuela.



María Jesús Gil de Antuñano
Periodista Gastronómico
Miembro de Número de la
Real Academia de Gastronomía

La receta de María Jesús

- 1 fin de semana
- 4 rayos de sol
- 1 libro interesante
- 2 mirlos que gorgojean
- 1 plato de croquetas recién fritas
- 1 puñado de nietos que vacían el plato

... y una copa de vino



Croquetas de Jamón y Queso

INGREDIENTES (4 personas)

- 125 g de harina
- 1 litro de leche
- 100 g de mantequilla
- 100 g de jamón serrano
- 50 g de queso rallado
- 2 huevos
- 100 g de pan rallado
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN

Para la bechamel: derretir la mantequilla en una sartén ancha y añadir la harina. Dejar cocer unos 3 o 4 minutos y añadir la leche sin dejar de remover con unas varillas. Cocer durante unos 15 minutos, removiendo constantemente hasta que espese. Retirar la bechamel del fuego y añadirle el jamón picado y el queso rallado. Extenderla en una fuente, cubrirla con papel film y dejarla enfriar en la nevera de un día para otro. Así será más fácil dar forma a las croquetas.

Para las croquetas: formarlas con ayuda de dos cucharas, empanarlas pasándolas primero por huevo batido y luego por pan rallado. Freírlas por tandas en abundante aceite bien caliente hasta que se doren y resulten crujientes por fuera y fundentes, casi líquidas, en su interior.



Xavier Serrat
Actor y doblador

La receta de Xavier

- 1 buen desayuno
- 1 buena ducha
- 1 buen trabajo
- 1 buen manjar

... y una copa de vino



Chuletas de Cerdo

INGREDIENTES (4 personas)

- 4 chuletas de cerdo
- 350 g de champiñones
- 1 manojo de puntas de espárragos trigueros
- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

PREPARACIÓN

Limpiar los champiñones, cortarlos en 4 trozos y saltearlos en una sartén bien caliente con unas gotas de aceite de oliva junto con 1 diente de ajo picado hasta que se doren. Salpimentarlos y reservarlos. Asar las puntas de los espárragos en una plancha o en una sartén muy caliente con unas gotas de aceite de oliva durante 8 minutos, dándoles la vuelta a menudo. En la misma plancha, asar las chuletas durante 1 minuto por cada lado para que queden bien jugosas. Salpimentarlas y servirlas enseguida con los espárragos y los champiñones. Las chuletas son piezas que quedan secas fácilmente; para que resulten jugosas se aconseja una cocción breve pero intensa. Para darles más sabor pueden marinarse con ingredientes aromatizantes muy variados: ajo, especias, mostaza, soja, vino blanco...



Romain Fornell
Chef
Restaurante Caelis
1 Estrella Michelin

La receta de Romain

- 20 minutos paseando por la playa
- 4 horas apasionadas en la cocina
- 100 sonrisas maravillosas de los míos
- 1 terraza de un café

... y una copa de cava



Torrijas

INGREDIENTES (4 personas)

- 8 rebanadas de pan
- 1 vaso de leche
- 2 huevos
- 1 cucharada de canela en polvo
- 2 cucharadas de azúcar
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN

Dejar las rebanadas de pan en remojo con la leche sin permitir que se ablanden demasiado. Escurrirlas y pasárlas por los huevos batidos para que se empapen bien.

Calentar abundante aceite en una sartén sin dejar que humee y freír las torrijas hasta que adquieran un bonito color dorado. Escurrirlas sobre papel absorbente de cocina para desechar el exceso de aceite y disponerlas en los platos de servicio. Espolvorearlas con la canela en polvo y el azúcar y servirlas enseguida.



La receta de Aurora

- 1 amanecer en el jardín, frente al mar
- 1 buen desayuno con mi marido
- 30 minutos de caminata costeando el mar
- 2 horas pintando
- 1 cena íntima disfrutando de los míos

... y una copa de vino oloroso dulce



Rosquillas

INGREDIENTES (4 personas)

- 3 huevos
- 4 yemas
- 100 g de azúcar
- 2 cucharadas de anís dulce
- 130 ml de aceite de oliva
- 450 g de harina

PREPARACIÓN

Batir los huevos enteros con 2 yemas y el azúcar hasta que estén espumosos. Añadir el anís y el aceite. Tamizar la harina y formar un volcán con un hueco central. Verter la preparación anterior en el centro hasta que la masa no se pegue en la mesa. Dejar reposar unos minutos.

Dividir la masa en 4 partes. Formar pequeños cilindros unidos por los extremos. Disponer las rosquillas sobre una placa de horno, pintarlas con las yemas reservadas y hornearlas a 225 °C durante 20 minutos. Dejarlas enfriar y espolvorearlas con azúcar glas antes de servir.



Javier Gurruchaga
Actor y cantante

La receta de Javier

- 1 mañana de sábado
- 1 croissant, café con leche y "Over the rainbow" sonando en el tocadiscos
- 2 horas de paseo por la Cuesta de Moyano intentando encontrar algo de novela policiaca
- 1 buena exposición en el Museo Thyssen
- 4 amigos cenando con buena conversación

... y una copa de vino



Sopa de Ajo

INGREDIENTES (4 personas)

- 150 g de pan del día anterior
- 3 dientes de ajo
- 1 tomate pelado
- 4 cucharadas de aceite
- 1,5 l de caldo de verduras o ave
- 1 ramita de tomillo
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

PREPARACIÓN

Calentar el aceite en una cazuela y rehogar el ajo cortado en láminas durante 2 minutos a fuego muy lento sin dejar que tome color. Agregar el tomate rallado y cocer durante 5 minutos más, a fuego lento y presionando con una cuchara de madera para que se deshaga. Salpimentar, sazonar con el tomillo y verter el caldo.

Cocer a fuego lento durante 10 minutos más. Añadir las rebanadas de pan y cocer durante 4 minutos más, removiendo hasta que el pan quede empapado. Servir enseguida.



María José San Román
Chef
Restaurante Monastrell

La receta de María José

- 2 platos nuevos preparados en la cocina
- 1 horchata con poco azúcar en el kiosko de Peret
- 3 conversaciones con mis clientes en el restaurante
- 1 paseos por la tarde con mi marido
- 1 encuentro a ultima hora después del trabajo con mi hija
- 1 plato de peras al vino

... y una copa de vino



Peras al Vino

INGREDIENTES (4 personas)

- 4 peras
- 5 dl de vino tinto
- 1 dl de agua
- 300 g de azúcar
- 1 palito de canela
- 2 dientes de clavo
- 1 trocito de piel de naranja

PREPARACIÓN

Pelar las peras dejando intactos los pedúnculos. Llevar a ebullición el agua con el azúcar, la piel de naranja, los clavos y la canela. Añadir el vino y cocer durante 10 minutos. Retirar del fuego, tapar y dejar infusionar durante 10 minutos más.

Agregar las peras, llevar a ebullición y cocerlas a fuego lento durante 25 minutos. Tapar y dejar enfriar las peras en el vino. Servir las peras con unas cucharadas del almíbar de cocción.



La receta de José

- 1 domingo en familia
- 2 horas de juego con mis hijos
- 30 minutos en la piscina
- 6 amigos que llaman a la puerta
- 1 barbacoa en el jardín, música...

... y una copa de vino



Pinchos de Morcilla y Pimientos

INGREDIENTES (4 personas)

- 2 morcillas de arroz
- 1 barra de pan
- 1 lata de pimientos del piquillo
- Unas hojas de perejil
- 1 taza de harina
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN

Cortar las morcillas en rodajas gruesas, rebozarlas ligeramente en harina y freírlas por tandas en una sartén con abundante aceite caliente durante 2 minutos por cada lado o hasta que estén doradas y crujientes. Retirarlas y dejarlas escurrir sobre papel absorbente para retirar el exceso de aceite.

Cortar el pan en rebanadas y disponer encima de cada una de ellas 1 pimiento del piquillo y 1 trozo de morcilla frita. Sujetarlas con un pincho de madera, decorarlas con una hojita de perejil y servirlas enseguida.



Joan Gómez Pallarès

Escritor de vinos y comidas

1er. Premio al mejor blog vitivinícola: De Vinis

La receta de Joan

- 1 pizca de amanecer, al otro lado del espejo
- 24 granos de sutileza (de arco iris), enteros
- 1 cuerpo con que oler a tierra. Lluvia de agosto
- 3 litros de primer baño de mar, lento, quedo
- 1 manojo de dudas: ¿se ha ido el dinosaurio?
- 8 papas con mojo al sol de poniente

... y una copa de vino



Papas con Mojo

INGREDIENTES (4 personas)

- 1 kg de patatitas pequeñas
- 150 g de sal
- 4 dientes de ajo
- 1 pimiento seco
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de cominos
- 1 dl de vinagre
- 1 dl de aceite

PREPARACIÓN

Cocer las patatitas sin pelarlas en una cazuela con agua durante 35 minutos. Escurrir el agua de la cazuela, añadir varios puñados de sal y calentar las patatas en la sal a fuego muy lento hasta que la piel quede bien seca y arrugada.

Dejar el pimiento seco en remojo, raspar su pulpa y majarla en un mortero junto con los cominos, el pimentón, los ajos y una pizca de sal. Ir añadiendo el aceite en hilo y desleir con el vinagre y unas cucharadas de agua hasta obtener la consistencia de una salsa espesa. Servir las patatas acompañadas del mojo picón.



La receta de Amalia

- 1 semana intensa de laboratorio
- 1 sábado soleado de invierno
- 1 rincón en la arena
- 4 amigos y una mesa en un bar de la playa

... y una copa de cava



Zarangojo

INGREDIENTES (4 personas)

- 2 calabacines
- 2 patatas medianas
- 1 cebolleta
- 2 huevos
- Aceite de oliva
- Una pizca de orégano
- Pimienta
- Sal

PREPARACIÓN

Calentar 3 cucharadas de aceite en una sartén antiadherente y rehogar las patatas cortadas en rodajas finas con la cebolleta durante 10 minutos. Añadir el calabacín en rodajas, salpimentar y sazonar con una pizca de orégano. Cocer a fuego muy lento durante unos 15 minutos más.

Cascar los huevos directamente sobre la sartén con las verduras. Dejarlos cuajar unos instantes y remover. Rectificar de sal si fuese necesario y servir templado o frío.

Dra. Amalia Lafuente

Doctora en Medicina y Cirugía

Catedrática de Farmacología de la UB



La receta de Jaume

- 1 café cargado en la cama
- 1 ducha caliente hasta arriesgar la piel
- 20 minutos eligiendo la camisa
- 1 nuevo proyecto en el que apasionarme
- 1 delicioso aroma de calamares rellenos invadiendo mi cocina

... y una copa de vino



Calamares Rellenos

INGREDIENTES (4 personas)

- 12 calamarcitos
- 2 cebollas
- 1,5 dl de tomate frito
- 1 diente de ajo
- 450 g de carne de cerdo picada
- 2 rebanadas de pan
- 1 dl de leche
- 3 dientes de ajo
- 2 cucharadas de almendras
- 1 vaso de vino blanco
- 1 ramita de perejil
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

PREPARACIÓN

Limpiar los calamares retirando el interior, el pico, los ojos y la pluma. Picar finamente los tentáculos y las aletas. Remojar el pan en la leche.

Rehogar la carne picada con los trocitos de calamar y 1 ajo picado en una sartén con 3 cucharadas de aceite durante 10 minutos. Salpimentar y mezclar con la migas de pan escurrida. Rellenar los calamares y sujetarlos con un palillo. Preparar un sofrito de tomate, ajo y cebolla, añadir los calamares y 1 vaso de vino blanco. Tapar, añadir una picada de almendras, ajo y perejil y cocer 20 minutos más a fuego muy lento. Servir bien caliente.

créditos

50
Recetas
para disfrutar
el vino

Edita:

QUIEN SABE BEBER,
SABE VIVIR.



Creación y diseño:
Grey Group

Impresión:
Novatesa

Agradecimientos:
A todas las personalidades que han participado
de forma desinteresada en la edición de este
libro, aportando cada uno su receta personal para
disfrutar el vino y su fotografía.

Al ICEX, por ceder el mapa de los Vinos de España
para su reproducción en este libro.

Fecha Primera Edición:
Mayo 2013

Queda prohibida la reproducción total o parcial sin
la autorización expresa del editor

