

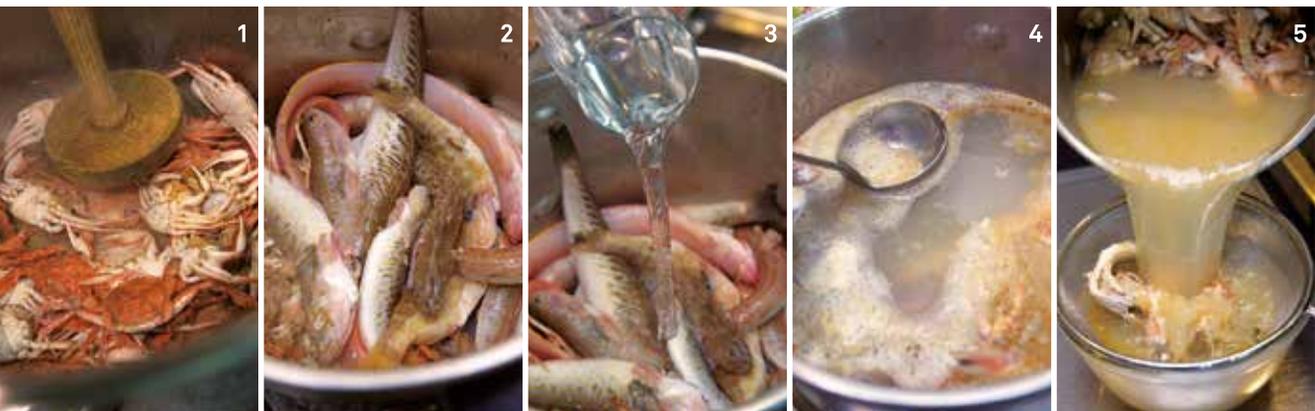
CALDO DE PESCADO

| INGREDIENTES | Para 3 l |
|----------------------|----------|
| Pescado para sopa | 1,7 kg |
| Cangrejos | 400 g |
| Aceite de oliva 0,4° | 25 ml |
| Agua | 4 l |



ELABORACIÓN

1. Ponga en una olla el aceite de oliva a calentar. Añada los cangrejos y rehóguelos bien.
2. Incorpore el pescado.
3. Añada el agua y ponga a hervir.
4. Una vez llegue a ebullición, saque las impurezas de la superficie.
5. Deje cocer durante 20 minutos y páselo por un colador fino.



CALDO DE POLLO

| INGREDIENTES | Para 2 l |
|-------------------------|------------------------|
| Carcasa de pollo limpia | 1,2 kg (3 carcasas) |
| Cebolla | 130 g |
| Zanahoria | 80 g |
| Apio | 40 g |
| Agua | 5 l |



ELABORACIÓN

1. Pele las zanahorias y las cebollas. Parta las cebollas por la mitad.
Ponga las carcasas, las zanahorias, el apio y las cebollas en una olla.
2. Añada el agua. Ponga a hervir.
3. Una vez llegue a ebullición, saque las impurezas de la superficie.
4. Deje cocer durante 1½ hora.
5. Pase por un colador fino.



CALDO DE TERNERA

| INGREDIENTES | Para 2 l |
|-----------------------------------------------|----------|
| Huesos de ternera | 2,7 kg |
| Carne de ternera (jarrete, recortes, etc.) | 1 kg |
| Cebolla | 130 g |
| Zanahoria | 80 g |
| Apio | 40 g |
| Agua | 5 l |



ELABORACIÓN

1. Pele las zanahorias y las cebollas. Corte las cebollas por la mitad. Ponga los huesos y la carne de ternera, las zanahorias, el apio y las cebollas en una olla.
2. Añada el agua. Ponga a hervir.
3. Una vez llegue a ebullición, saque las impurezas de la superficie.
4. Deje cocer durante 2½ horas.
5. Pase por un colador fino.



CALDO DE JAMÓN

| INGREDIENTES | Para 2 l |
|-----------------|----------|
| Huesos de jamón | 1,3 kg |
| Agua | 4 l |



ELABORACIÓN

1. Retire las posibles partes rancias de los huesos de jamón.
Ponga los huesos en una olla y añada el agua. Ponga a hervir.
2. Una vez llegue a ebullición, saque las impurezas de la superficie.
3. Deje cocer durante 1¼ hora.
4. Pase por un colador fino.
5. Una vez reposado retire la grasa de la superficie.



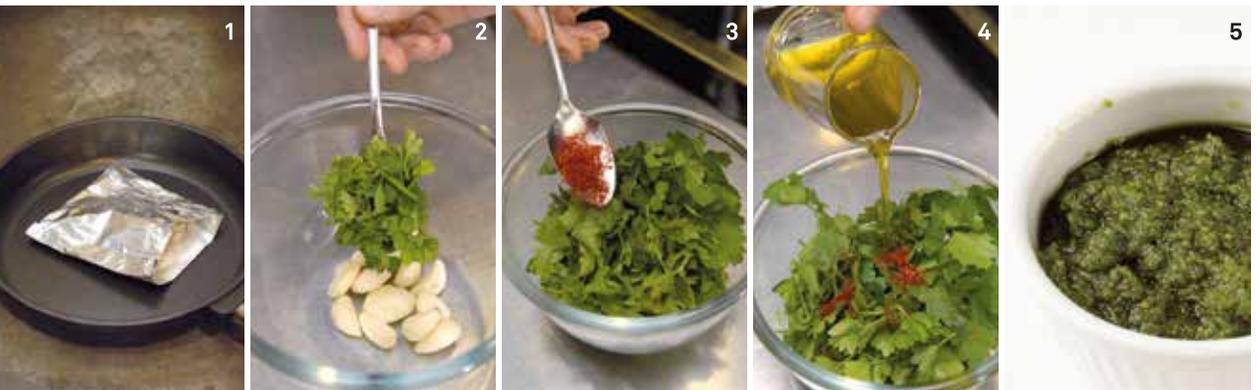
PICADA

| INGREDIENTES | Para 100 g |
|----------------------------|------------|
| Perejil deshojado | 25 g |
| Aceite de oliva 0,4º | 40 ml |
| Azafrán en hebras | 0,5 g |
| Ajo pelado | 1 diente |
| Avellanas tostadas peladas | 35 g |



ELABORACIÓN

1. Envuelva las hebras de azafrán con papel de aluminio y tuéstelas ligeramente encima de una sartén durante 2 segundos, procurando no quemarlas.
2. En un recipiente ponga el ajo pelado y el perejil deshojado y limpio.
3. Añada las hebras de azafrán tostadas.
4. Incorpore el aceite de oliva 0,4º. Triture con la ayuda de un batidor eléctrico hasta conseguir una pasta granulosa.
5. Añada las avellanas y siga triturando hasta conseguir una mezcla homogénea y con gránulos finos.



SOFRITO



| INGREDIENTES | Para 100 g | Para 350 g |
|------------------------------|--------------|------------|
| Tomate triturado en conserva | 2 cucharadas | 225 g |
| Aceite de oliva 0,4º | 1 cucharada | 120 ml |
| Ajo | 1 diente | 40 g |
| Cebolla | 300 g | 1 kg |
| Tomillo seco en rama | 1 pizca | 1 g |
| Romero seco en rama | 1 pizca | 1g |
| Laurel en hoja seco | ¼ de hoja | 0,5 g |
| Sal | 1 pizca | 2 g |

ELABORACIÓN

1. Triture el ajo con un batidor eléctrico. Dórelo en una cazuela con aceite de oliva.
2. Triture la cebolla y póngala a dorar junto al ajo.
3. Baje el fuego, añada las hierbas aromáticas y remueva para evitar que se pegue.
4. Añada ⅔ partes del tomate triturado cuando la cebolla presente un color marrón.
5. Deje cocer el tomate y ponga a punto de sal. Añada la quinta parte restante de tomate y deje cocer 30 minutos más.



CEBOLLA POCHADA

| INGREDIENTES |
|--------------------------------|
| 6 kg de cebolla |
| 500 ml de aceite de oliva 0,4º |
| Sal |

1. Ponga la cebolla cortada en juliana en una cacerola con aceite caliente.
2. Deje cocer a fuego lento hasta que quede bien caramelizada.



SALSA DE TOMATE

| INGREDIENTES | Para 230 g |
|------------------------------|-------------|
| Tomate triturado en conserva | 350 g |
| Aceite de oliva 0,4º | 120 ml |
| Pimienta negra | 1 pizca |
| Ajo | ½ diente |
| Cebolla | ½ cucharada |
| Sal | 1 pizca |
| Azúcar | 1 pizca |



ELABORACIÓN

1. Rehogue el ajo y poco después la cebolla con el aceite de oliva en un cazo bien caliente.
2. Añada el tomate y deje reducir a una tercera parte.
3. Ponga a punto de sal, azúcar y pimienta.
4. Pase por un colador.



SALSA BOLOÑESA

| INGREDIENTES | Para 2,5 kg |
|------------------------------|-------------|
| Aceite de oliva 0,4° | 150 l |
| Apio | 150 g |
| Zanahoria | 400 g |
| Cebolla | 500 g |
| Tomate triturado en conserva | 1,6 kg |
| Mantequilla | 225 g |
| Carne picada de cerdo | 350 g |
| Carne de ternera picada | 1,2 kg |
| Concentrado de tomate | 12 g |
| Sal | — |
| Pimienta negra | — |
| Azúcar | — |



ELABORACIÓN

1. Limpie, pele y corte en dados pequeños las cebollas y el apio. Pele y corte las zanahorias en dados pequeños.
2. Rehogue estos ingredientes en una cazuela con aceite de oliva.
3. Caliente la mantequilla en una olla y rehogue las dos carnes a punto de sal y pimienta. Retire la carne de la olla.
4. Añada la carne a la verdura, mézclelo todo bien. Añada el tomate triturado y el concentrado de tomate. Ponga a punto de sal, azúcar y pimienta.
5. Cueza al horno a 180 °C durante 1½ hora, tapado con papel de aluminio.



SALSA ROMESCO



| INGREDIENTES | Para 3,75 kg |
|------------------------------|--------------|
| Pulpa de pimiento choricero | 350 g |
| Vinagre de jerez | 150 ml |
| Pan de hogaza en rebanadas | 300 g |
| Avellanas tostadas repeladas | 350 g |
| Ajo | 1 kg |
| Tomate rojo | 2,5 kg |
| Aceite de oliva 0,4º | 1,2 l |
| Sal | — |
| Pimienta negra | — |

ELABORACIÓN

1. Ase los tomates enteros y las cabezas de ajo en el horno a 200 °C durante unos 45 minutos.
2. Pasado este tiempo pele los tomates.
3. Saque la carne de los ajos asados.
4. Fría las avellanas en una sartén con un poco de aceite.
5. Fría las rebanadas de pan.
6. En un recipiente junte todos los ingredientes menos el aceite.
7. Triture con la ayuda de un batidor eléctrico hasta obtener una pasta no muy refinada.
8. Añada el aceite mezclando con una espátula, y ponga a punto de sal y pimienta negra recién molida.



SALSA PESTO

| INGREDIENTES | Para 1,6 kg |
|------------------------------|-------------|
| Albahaca fresca deshojada | 425 g |
| Ajo | 20 g |
| Piñones silvestres | 90 g |
| Queso pecorino rallado | 40 g |
| Parmesano rallado | 180 g |
| Aceite de oliva virgen extra | 140 ml |
| Aceite de oliva 0,4º | 425 ml |
| Sal | — |



ELABORACIÓN

1. Ponga a hervir una olla con agua y escalde las hojas de albahaca durante 5 segundos. Escorra y enfríe en un recipiente con agua y hielo
2. Escorra la albahaca escaldada, apretando en primer lugar con las manos y luego dejándola reposar en papel absorbente de cocina.
3. Pele los ajos, córtelos por la mitad y extraiga el germen central. Blanquee una vez en agua.
4. Corte la albahaca con un cuchillo. Junte la albahaca cortada, los piñones crudos, los ajos blanqueados y los aceites, y triture en el batidor eléctrico. No tiene que quedar un puré fino, sino granuloso.
5. Añada poco a poco los quesos, removiendo sin parar. Ponga a punto de sal.



SALSA TERIYAKI

| INGREDIENTES | Para 1 kg |
|--------------------------|-----------|
| Salsa de soja | 400 g |
| Caldo de pollo (pág. 55) | 400 ml |
| Cidronela | 75 g |
| Jengibre | 30 g |
| Azúcar | 600 g |
| Miel | 400 g |



ELABORACIÓN

1. Machaque la cidronela.
2. Machaque el jengibre.
3. En una olla disponga el caldo de pollo, la salsa de soja y el azúcar.
4. Añada la miel.
5. Incorpore el jengibre y la cidronela machacados.
6. Hierva a fuego medio durante 15 minutos. Cuele y guarde.



SALSA BARBACOA

| INGREDIENTES | Para 1,5 kg |
|------------------------------|-------------|
| Cebolla | 1,2 kg |
| Ajo | 15 g |
| Cidronela | 30 g |
| Jengibre fresco | 65 g |
| Naranjas | 450 g |
| Aceite de girasol | 30 ml |
| Azúcar moreno | 270 g |
| Miel | 120 g |
| Melaza | 120 g |
| Vinagre de jerez | 150 ml |
| Tomate triturado en conserva | 1,2 kg |
| Ketchup | 800 g |
| Mostaza de Dijon | 60 g |
| Salsa Worcester | 15 g |
| Sal | 4 g |
| Pimienta negra | 1 g |



ELABORACIÓN

1. Pele las cebollas y córtelas en dados de 1 cm. Pele y pique los ajos. Machaque la cidronela y el jengibre y córtelos en trozos pequeños. Exprima las naranjas y cuele el zumo obtenido.
2. Dore la cebolla en una olla con el aceite de girasol. Una vez dorada añada el ajo picado y deje dorar de nuevo.
3. Añada el jengibre y la cidronela cortados y dore todo el conjunto.
4. Incorpore el azúcar moreno, la miel y la melaza y deje caramelizar durante 3 minutos.
5. Añada el zumo de naranja y el vinagre y prosiga la cocción, hasta que empiece a hervir.
6. Añada la mostaza, la salsa Worcester y el ketchup.
7. Añada el tomate triturado y deje cocer durante 30 minutos.
8. Pasado este tiempo ponga a punto de sal y pimienta y cuele la salsa obtenida.



SALSA CHIMICHURRI

| INGREDIENTES | Para 3,5 kg |
|----------------------------------------|-------------|
| Perejil fresco | 150 g |
| Tomillo seco | 5 g |
| Ajo | 100 g |
| Pimentón dulce | 12 g |
| Guindillas pequeñas | 2 u. |
| Aceite de oliva 0,4º | 750 ml |
| Vinagre de jerez | 125 ml |
| Agua | 750 ml |
| Orégano seco | 25 g |
| Cebolla | 375 g |
| Tomate maduro | 1,5 kg |
| Limón | 1 u. |
| Comino en polvo | 2 g |
| Sal gorda | 35 g |
| Aceite de girasol | 500 ml |
| Vinagre de vino blanco tipo chardonnay | 250 ml |



ELABORACIÓN

1. Pele y pique las cebollas en dados de unos 0,2 cm. Pele y pique los ajos. Deshoje y pique el perejil.
2. Despepite los tomates y corte la pulpa en daditos de unos 0,2 cm. Pique las guindillas eliminando la semilla.
3. Junte todos los ingredientes en un recipiente y mezcle bien.
4. Ralle la piel de los limones con la ayuda de un rallador.
5. Caliente el agua y añada a la mezcla.



SALSA ALIOLI

INGREDIENTES

8 huevos
1,250 l de aceite de oliva 0,4º
5 dientes de ajo
Sal



ELABORACIÓN

1. Pele los ajos y retire el germen central.
2. Triture los ajos junto a los huevos y la sal, con la ayuda de un batidor eléctrico.
3. Vaya añadiendo poco a poco el aceite y emulsione con la ayuda de un batidor eléctrico.

PICATOSTES

Picatostes fritos

INGREDIENTES

Rebanadas de pan de hogaza
Aceite de oliva 0,4º



ELABORACIÓN

1. Corte las rebanadas de pan en dados de 1,5 cm de lado.
2. Fría en el aceite sin que se quemen los dados de pan.
3. Escorra bien y deposite los picatostes sobre papel absorbente.

Picatostes tostados

INGREDIENTES

Rebanadas de pan de hogaza



ELABORACIÓN

1. Corte las rebanadas de pan en dados de 1,5 cm de lado.
2. Extienda los dados de pan en una bandeja de horno.
3. Tueste los picatostes en el grill del horno.

¿CÓMO COCINAR LOS HUEVOS?

— En cuanto a los métodos de cocción, el más sencillo y conocido es el huevo frito. Una variante de esta manera tradicional consiste en eliminar, una vez frito, una buena parte de la clara para quedarnos prácticamente solo con la yema.



— También se puede hacer un huevo pasado por agua, hirviéndolo 3 minutos, para que el interior quede líquido.



— Otro método clásico es el huevo poché o escalfado, que consiste en sumergir un huevo en agua muy caliente pero no hirviendo a la que se ha añadido un chorrito de vinagre, durante unos 3-4 minutos, de modo que la clara se mantenga pegada alrededor de la yema.



— Para comprobar si un huevo está fresco, sumérrjalo en agua. Si se queda en el fondo del recipiente en posición horizontal, es que está fresco. Si se eleva su punta más gruesa, ya no está tan fresco y, cuanto más se eleve, menos fresco estará. Si llega a flotar es mejor desecharlo.