

Marta Miranda

Manchamanteles

*Sopas, potajes y
guisos succulentos
en Slow Cooker*



RECETAS PARA
OLLA DE COCCIÓN
LENTA

Larousse

Para papá.

Dirección editorial

Jordi Induráin Pons

Coordinación de la edición

Àngels Casanovas Freixas

Textos y fotografía

Marta Miranda

Diseño de interiores y de cubierta

Isaac Gimeno

Corrección

Laura del Barrio

Maquetación y preimpresión

Marc Monner Argimon

© 2022 LAROUSSE EDITORIAL, S. L.

Rosa Sensat 9-11, 3.ª planta

08005 Barcelona

Tel.: 93 241 35 05

larousse@larousse.es - www.larousse.es

facebook.com/larousse.es - @Larousse_ESP

Primera edición

Septiembre de 2022

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes plagieren, reprodujeran, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte y en cualquier tipo de soporte o a través de cualquier medio, una obra literaria, artística o científica sin la preceptiva autorización.

ISBN: 978-84-19250-47-6

Depósito legal: B-11337-2022

1E11

Prólogo de un guisandero

guisandero, ra

1. m. y f. Persona que guisa la comida.

Si quieres conocer un lugar, qué mejor que hacerlo a través de sus gentes y sus platos. La cocina es siempre, sin duda, la mejor opción. Y cuando una cosa se junta con la otra, nada mejor que reunir esas recetas tradicionales en un libro, con un título que no deja lugar a dudas, *Manchamanteles*.

Si tienes este libro en tus manos eres de los nuestros: cocina de toda la vida hecha con cariño y, cómo no, con tiempo, el secreto que no es secreto. La slow cooker te da eso: magia, ese toque a fuego lento que propicia una cocina sencilla, saludable y muy sabrosa.

En cocina, el resultado deseado se consigue con mimo y sin prisas. Nos podemos complicar, o no, en el proceso, pero con la ayuda de Marta todo es más fácil. El truco principal que descubrirás en estas páginas es el de trabajar sin prisas, a fuego lento, como siempre se hizo. Un buen guiso requiere de horas de cocción y fuego lento. Así que, si sigues cada paso a paso de este libro, le añades buen producto y un poco de mimo, fíate, te van a hacer la ola en casa. Y no olvides comprar un pan de calidad, pues aquí hay moja-moja del bueno, de dejar el plato limpio.

Gracias a *Manchamanteles* te convertirás en guisandero o guisandera. *Guisandera*, esa palabra que hace

referencia a la mujer que cocina y, a la vez, alimenta. Esa figura de Asturias que tanto me gusta y que se puede trasladar a todas las zonas de España. Las madres de toda la vida, las amas de casa que preparaban guisos y pucheros para alimentar cuerpo y alma.

¿Qué encontrarás en este libro? Te hago un spoiler en toda regla. Todo está buenísimo. He tenido el placer y honor de probar algunos de estos platos, así que hablo con propiedad. La amiga Marta nos deleita con recetas deliciosas, perfectas para el día a día, como la sopa de ajo, el bacalao ajoarriero o las lentejas con salchichas y panceta. Y también recetas para días más festivos, como la sopa de pescado, los callos a la madrileña o los chipirones rellenos en su tinta. El puchero por excelencia.

Llegados a este momento del prólogo y con el estómago vacío, lo importante del libro, sin rodeos, es que os pongáis a cocinar y disfrutar de estos platos en buena compañía. Os aseguro que este libro os dará la felicidad, os hará disfrutar y recordar esas recetas de vuestras abuelas donde el amor y el cariño están siempre presentes.

Alfonso López Alonso
Recetas de Rechupete

Sumario

Introducción ~ 10

Sopas y cremas ~ 14

- Sopa de ajo ~ 16
- Sopa de almejas de Nueva Inglaterra ~ 18
- Sopa de pescado ~ 20
- Sopa de coco y albóndigas de pescado ~ 22
- Crema de coliflor asada ~ 24
- Sopa de pollo y tomillo ~ 26
- Sopa de cebolla ~ 28
- Pot-au-feu ~ 30
- Sopa blanca de moluscos ~ 32
- Sopa de carrilleras ~ 34
- Crema de lechuga ~ 36
- Sopa de hortalizas de otoño ~ 38
- Borsch ~ 40
- Harira ~ 42

Hortalizas ~ 44

- Cremoso de hinojo ~ 46
- Champiñones al vino tinto ~ 48
- Guiso picante de berenjenas ~ 50
- Shakshuka ~ 52
- Chutney de berenjenas ~ 54
- Cocotte de verduras ~ 56
- Coles de Bruselas estofadas ~ 58
- Setas estofadas ~ 60
- Alcachofas, espárragos y tocino salado ~ 62
- Salsa picante de pimiento rojo ~ 64

Carnes y aves ~ 66

- Manchamanteles ~ 68
- Boeuf bourguignon ~ 70
- Blanqueta de pularda ~ 72
- Callos a la madrileña ~ 74
- Menestra de cordero ~ 76
- Tajín de pollo y aceitunas ~ 78
- Ragú de carrilleras y berenjena ~ 80
- Daube de cordero ~ 82
- Goulash ~ 84
- Conejo con manzana y avellanas ~ 86
- Cazuela de pollo y hortalizas ~ 88
- Cerdo a la alentejana ~ 90

Del mar ~ 92

- Chipirones rellenos en su tinta ~ 94
- Albóndigas con sepia ~ 96
- Guiso blanco de lenguado y setas ~ 98
- Cataplana ~ 100
- Pulpo guisado ~ 102
- Bacalao ajoarriero ~ 104
- Albóndigas de salmón ~ 106
- Verduritas con almejas ~ 108
- Chipirones encebollados ~ 110
- Urta a la roteña ~ 112





Potajes ~ 114

- Potaje de berros ~ 116
- Puchero canario ~ 118
- Potaje de lacón con grelos ~ 120
 - Olla podrida ~ 122
- Pochas con perdices y setas ~ 124
 - Caldo gallego ~ 126
- Cocido montañés ~ 128
- Potaje de pescado ~ 130
- Lentejas con panceta y salchichas ~ 132
 - Olla gitana ~ 134
 - Pote asturiano ~ 136
 - Puchero andaluz ~ 138

Escabeches y encurtidos ~ 140

- Lengua en escabeche ~ 142
- Perdiz en escabeche ~ 144
- Setas en escabeche ~ 146
- Verduras en escabeche ~ 148
- Sardinas en escabeche ~ 150
 - Pickles ~ 152
- Encurtido picante de nabo, zanahoria y coliflor ~ 154
 - Coliflor encurtida especiada ~ 156

Patatas ~ 158

- Patatas con almejas a la marinera ~ 160
- Patatas con kokotxas a la importancia ~ 162
 - Marmitako ~ 164
 - Caldeirada ~ 166
- Porrusalda de bacalao ~ 168
- Patatas en salsa verde ~ 170
 - Tortilla guisada ~ 172
- Guiso de rape, butifarra y patatas ~ 174
 - Patatas en ajopollo ~ 176

Curris ~ 178

- Curri de garbanzos y langostinos ~ 180
 - Curri tailandés de cerdo ~ 182
 - Curri amarillo de tres coles ~ 184
 - Rogan josh de cordero ~ 186
- Curri japonés de ternera y setas ~ 188
 - Pollo xacuti ~ 190
- Vindaloo de patatas nuevas ~ 192

Dulces ~ 194

- Manzanas a la sidra ~ 196
 - Hot chocolat ~ 198
- Membrillos confitados ~ 200
 - Kheer ~ 202
- Melocotones y albaricoques confitados en miel ~ 204
 - Crema inglesa ~ 206
 - Sirope de Lieja ~ 208
 - Sopa de cerezas ~ 210
- Porridge con leche de almendras y peras ~ 212
- Compota de manzana, piña y nueces ~ 214
 - Higos al vino tinto ~ 216
 - Sopa de almendras ~ 218

Índice ~ 220



#manchamanteles

Sopas y cremas



Sopa de ajo

Preparación: 20 minutos

Cocción: 3 horas

Temperatura: ALTA

Raciones: 4

Ingredientes

125 g de pan reposado durante un día

3 dientes de ajo

Aceite de oliva virgen extra

1,5 cucharadas de pimentón dulce

1 l de caldo de carne, jamón o ave

2 huevos

Sal



Elaboración

- 1 ~ Corta el pan en rodajas finas y reserva.
- 2 ~ Pela los ajos, córtalos en rodajas finas y fríelos en una sartén amplia con 2 cucharadas de aceite de oliva hasta que empiecen a cambiar de color.
- 3 ~ Retira la sartén del fuego, incorpora el pimentón y mézclalo con los ajos y el aceite.
- 4 ~ Añade el pan reservado, enciende el fuego bajo y mezcla hasta que quede completamente impregnado con el aceite y el pimentón.
- 5 ~ Vierte el caldo en el slow cooker y añade el contenido de la sartén.
- 6 ~ Cocina durante 3 horas en ALTA.
- 7 ~ Remueve la sopa, prueba y rectifica el punto de sal.
- 8 ~ Bate los huevos, añádelos a la sopa caliente, mezcla hasta que queden cuajados y sirve de inmediato.

Consejo

El caldo añade sabor a la sopa, pero para ser fiel a la receta original de esta sopa pobre puedes prepararla con agua.



Sopa de carrilleras

Preparación: 15 minutos

Cocción: 4 horas 30 minutos

Temperatura: ALTA

Raciones: 4

Ingredientes

2 zanahorias pequeñas
100 g de setas shiitake
1 ramita de apio
1 patata mediana
1 cebolla fresca
1 diente de ajo
50 ml de aceite de oliva virgen extra
3 carrilleras de cerdo
Tomillo fresco
1 l de caldo de ave o jamón
Perejil fresco
Sal



Elaboración

- 1 ~ Pela las zanahorias y córtalas en rodajas delgadas.
- 2 ~ Limpia las setas y trocéalas en láminas finas.
- 3 ~ Corta la rama de apio en bastones y trocéalos en rodajas muy finas.
- 4 ~ Pela la patata, lávala y córtala por la mitad. Parte esa mitad en dos y corta las mitades en láminas finas.
- 5 ~ Trocea la cebolla muy fina incluyendo la parte verde. Pica el ajo.
- 6 ~ Cocina la cebolla y el ajo en una sartén con aceite de oliva hasta que la cebolla quede blanda y ligeramente dorada.
- 7 ~ Pon los ingredientes troceados y la cebolla pochada en el slow cooker formando una cama.
- 8 ~ Salpimenta las carrilleras y ponlas encima.
- 9 ~ Ata varias ramas de tomillo con hilo de cocina y ponlo sobre la carne.
- 10 ~ Cocina durante 3 horas y 30 minutos en ALTA o hasta que la carne esté tierna y se desmenuce fácilmente.
- 11 ~ Retira el atado de tomillo. Saca las carrilleras y pícalas con un cuchillo. Devuelve la carne al slow cooker.
- 12 ~ Añade el caldo de ave caliente y cocina durante 1 hora más en ALTA.
- 13 ~ Prueba y rectifica el punto de sal. Añade pimienta negra al gusto.
- 14 ~ Sirve con perejil fresco picado.

Consejo

Incorpora el caldo caliente para evitar que el contraste de temperaturas pueda dañar el recipiente de tu slow cooker.

Guiso picante de berenjenas

Preparación: 15 minutos

Cocción: 4 horas

Temperatura: ALTA

Raciones: 4

Ingredientes

900 g de berenjenas

200 g de calabaza sin piel ni semillas

1 pimiento rojo italiano

1 cebolla fresca

Jengibre fresco

2 dientes de ajo

1 guindilla roja fresca

Aceite de oliva virgen extra

Pimienta negra

85 g de tomate doble concentrado

Sal



Elaboración

- 1 ~ Lava las berenjenas, elimina el pedúnculo y córtalas en rodajas o cuartos de 2 o 3 cm de grosor.
- 2 ~ Sala la berenjena y déjala reposar durante 30 minutos. Elimina el exceso de sal y el líquido que sude con papel de cocina o un paño limpio.
- 3 ~ Corta la calabaza en dados de 1 cm.
- 4 ~ Trocea el pimiento y la cebolla en trozos pequeños.
- 5 ~ Ralla el jengibre hasta obtener 1 cucharada de pasta.
- 6 ~ Tritura los ajos.
- 7 ~ Protégete las manos con guantes finos aptos para uso alimentario. Abre la guindilla con un cuchillo, elimina el pedúnculo y las pepitas. Pícala en trozos finos.
- 8 ~ Mezcla el jengibre con 4 cucharadas de aceite de oliva, el ajo triturado, pimienta negra y la guindilla troceada.
- 9 ~ Embadurna las berenjenas troceadas con la mezcla y ponlas en el slow cooker. Añade las hortalizas troceadas y el tomate doble concentrado, remueve y cocina durante 4 horas en ALTA o hasta que la berenjena esté tierna.
- 10 ~ Al terminar la cocción, prueba y rectifica el punto de sal.

Consejo

Si no te gusta el picante, haz este guiso sin guindilla y moderando el uso de la pimienta negra.



Callos a la madrileña

Preparación: 40 minutos

Cocción: 11 horas

Temperatura: BAJA-ALTA

Raciones: 4

Ingredientes

750 g de callos de ternera

¼ de kg de pata

¼ de kg de morro

1 morcilla oreada

2 chorizos tipo asturiano

1 hueso de jamón

1 cebolla

8 clavos de olor

1 cabeza de ajos

500 ml de agua

1 cucharadita de pimentón dulce o picante

Sal



Elaboración

- 1 ~ Prepara una olla con abundante agua y llévala a ebullición. Cuando el agua esté hirviendo, añade los callos, la pata y el morro troceados y deja que hierva durante 15 minutos a fuego vivo.
- 2 ~ Escurre y pasa las carnes por agua corriente durante varios minutos.
- 3 ~ Coloca los callos, la pata y el morro en el recipiente del slow cooker. Añade la morcilla, el chorizo y el hueso de jamón.
- 4 ~ Pela la cebolla y pínchala con los clavos.
- 5 ~ Parte la cabeza de ajos por la mitad con un corte longitudinal. Coloca la cebolla y la cabeza de ajo cortada en el recipiente.
- 6 ~ Incorpora el agua medida y un poco de sal, y cocina durante 10 horas en BAJA o hasta que los callos estén tiernos y a tu gusto.
- 7 ~ Retira del guiso de callos todos los huesos que hayan podido quedar y el de jamón. Desgrasa los callos a tu gusto.
- 8 ~ Saca la cebolla, quita y desecha los clavos. Extrae la pulpa de la cabeza de ajos con una cucharilla.
- 9 ~ Tritura con la batidora la cebolla troceada y la pulpa de ajo con un poco de caldo de cocción y el pimentón, y vierte sobre el guiso. Mueve la olla hasta que se mezcle.
- 10 ~ Cocina 1 hora más en ALTA.
- 11 ~ Deja reposar un día antes de consumir los callos para que los sabores se asienten.
- 12 ~ Antes de servir, calienta, prueba y rectifica de sal y pimentón si es necesario. Trocea los chorizos y la morcilla, añádelos al guiso y sirve.

Consejo

Puedes utilizar pimentón picante, dulce o una mezcla de ambos, dependiendo del toque de picante que quieras que tengan los callos.





#manchamanteles

Del mar



Chipirones reellenos en su tinta

Preparación: 50 minutos
Cocción: 3 horas 30 minutos
Temperatura: ALTA
Raciones: 4

Ingredientes

1,5 kg de chipirones
3 cebollas grandes
4 dientes de ajo
Aceite de oliva virgen extra
Perejil fresco
30 g de tinta de calamar
85 g de tomate doble concentrado
Sal



Elaboración

- 1 ~ Limpia los chipirones tirando de los tentáculos y extrayendo la jibia y cualquier residuo que quede en el interior. Separa los tentáculos de la zona de los ojos y elimina la parte dura que queda en el centro. Reserva los tentáculos y las aletas.
- 2 ~ Lava el interior de los chipirones, enjuaga con agua y deja escurrir.
- 3 ~ Pica los tentáculos en trozos muy finos, de entre 3 y 5 mm. Trocea también las aletas y 3 o 4 chipirones.
- 4 ~ Corta las cebollas en trozos muy finos. Tritura los ajos y pica el perejil.
- 5 ~ Pon la cebolla y el ajo a pochar en una sartén con 4 cucharadas de aceite de oliva. Cocina a fuego medio hasta que la cebolla esté transparente y ligeramente dorada.
- 6 ~ Aparta un tercio de la cebolla pochada y mézclala con la picada de calamar. Añade sal al gusto, 2 cucharadas de perejil picado y mezcla.
- 7 ~ Rellena los chipirones con la mezcla y ciérralos atravesando la parte abierta con un palillo. Guárdalos en el frigorífico.
- 8 ~ Mezcla en el recipiente del slow cooker la tinta, el tomate doble concentrado, la cebolla pochada restante y un poco de sal. Cocina durante 2 horas en ALTA.
- 9 ~ Después tritura la salsa sin sacarla del recipiente.
- 10 ~ Coloca los chipirones reellenos sobre la salsa caliente. Si los chipirones han soltado jugos al reposar, añade esos jugos al slow cooker.
- 11 ~ Cocina durante 1 hora 30 minutos en ALTA o hasta que los chipirones estén cocinados, tiernos y enteros.

Consejo

Sirve con arroz blanco y espolvorea los chipirones con perejil fresco picado.

