

Índice

Índice.....	5
Prólogo.....	11
Los arroces y la paella.....	13
Arroz blanco.....	13
Paella.....	14
El fuego para la paella y la cocción.....	15
Paella de pollo o conejo.....	16
Paella de marisco.....	17
Arroz caldoso de bogavante.....	17
Arroz negro de sepia.....	18
Arroz con almejas.....	19
Paella de ropa vieja.....	19
Fideuá.....	19
Platos de cuchara.....	21
Caldo básico.....	21
Lentejas.....	22
Cocido madrileño.....	23
Cocido gallego.....	24
Lacón con grelos.....	25
Fabes.....	25
Alubias con almejas.....	26
Alubias verdinas con bogavante/langostinos y almejas.....	27
Judías verdes rehogadas.....	28
Crema de verduras.....	29
Crema de lombarda con berberechos.....	29
Patatas con costillas adobadas.....	30
Las carnes y aves.....	33
Pollo asado.....	33
Pavo relleno de la abuela.....	34
Magret de pato a baja temperatura.....	36
Roast Beef.....	36
Redondo de ternera guisado.....	37
Ternera guisada.....	38

Pernil de cerdo asado.....	39
Cordero asado	40
Lomo de cerdo a la mostaza	40
Rabo de toro.....	41
Salchichas en salsa de vino	42
Pescados y mariscos	43
Los pescados.....	43
Salmón en papillote.....	43
Merluza con costra.....	44
Merluza a la gallega.....	45
Rape al horno	45
Lubina a la sal	46
Gallo al horno	46
Besugo al horno	47
Boquerones fritos.....	47
Tortillitas de camarones	48
Bacalao a bras.....	48
Bacalao al horno.....	49
Cochas de bacalao al pil pil	50
Atún encebollado	51
Bonito con tomate.....	51
Sopa de pescado	52
Escabeche de pescado	53
Los cefalópodos	54
Calamares en su tinta.....	54
Calamares/chopitos fritos.....	55
Pulpo a la gallega.....	56
Sepia a la plancha.....	57
Cómo cocinar el marisco	57
Mariscos tipo cangrejo.....	57
Mariscos tipo gamba	58
Bereberchos, mejillones, almejas, ostras, percebes.....	58
Mejillones a la diablo.....	59
Mejillones a la crema	60
Almejas	60

Almejas crudas	60
Almejas salteadas al natural.....	61
Almejas a la marinera.....	61
Ostras.....	62
Percebes	62
El pan y las masas	63
La harina para el pan y las levaduras	63
Pan tipo chapata.....	64
Pan gallego	65
Pan de cuatro quesos	66
Panecillos tipo mollete	66
Pan de hamburguesas	67
Panecillos preñados de chistorra	68
Empanada gallega	68
Empanadas argentinas	69
Las otras viandas en la cocina.....	71
Tortilla de patatas.....	71
Huevos fritos	72
Huevos rotos	73
Huevo duro y pasado por agua.....	73
Patatas fritas.....	74
Guarnición de patatas especiadas	74
Patatas con beicon y queso.....	75
Cebollitas caramelizadas	76
Ensaladilla rusa.....	76
Ensalada campera	77
Berenjena rellena	78
La cocina a la parrilla	79
El carbón.....	79
La leña	80
Los sarmientos	81
Ahumado	81
Como estimar la temperatura de la parrilla.....	81
Como apagar la llama si se aviva mucho	82
La salsa chimichurri	82

Falda/costillar de ternera	83
Chuletón de vaca	84
Entraña	84
Picaña y cantero de cadera	85
Panceta de cerdo.....	85
Chorizo criollo, normal y morcilla	86
Pinchos morunos.....	87
Pollo a la parrilla	87
Chuletas de cordero	88
Cordero a la cruz	89
Patatas asadas a la brasa.....	90
Ensalada de pimientos asados	90
Pimientos con huevo y provoleta.....	91
Roosterbrood, pan africano para barbacoa.....	92
Los pescados y las brasas	93
Ventresca de bonito	93
Pescado a la brasa	93
Sardinas a la parrilla	94
Calamar-sepia-pulpo a la parrilla	94
Las carnes de caza y la comida del monte	97
Tarrina de corzo	97
Lomo de corzo con salsa de roquefort.....	99
Hamburguesas de corzo.....	100
Albondigas de corzo	100
Ternillas de corzo guisadas.....	101
Judías con corzo	102
Perdiz estofada	104
Conejo al ajillo	104
Liebre estofada.....	105
Las setas	107
Seta de cardo.....	107
Revuelto de seta coprinus.....	108
Níscalos con patatas	108
Níscalos jóvenes a la llauna.....	109
Boletos a la plancha	109

Champiñones con jamón	110
La cocina internacional	111
Recetas de Filipinas	111
Sinigan	111
Adobo filipino	112
Gulay de espinacas.....	113
Lechón estilo filipino	114
Lechón kawali	115
Pancit canton.....	116
La comida china	119
Arroz frito tres delicias	119
Ternera con salsa de ostras y bambú.....	120
Pollo con almendras y limón	120
Tallarines fritos tres delicias	121
Fideos de arroz con pollo	121
Pato laqueado.....	122
Rollitos de primavera.....	123
Comida vietnamita/tailandesa	125
Rollitos vietnamitas	125
Curri rojo vietnamita de ternera	126
Curri verde vietnamita de langostino y calamar	126
Sopa tom yam kung.....	127
La comida del Imperio del Sol Naciente.....	129
Brochetas de pollo teriyaki.....	129
Caldo básico dashi.....	129
Sopa miso	130
Ramen.....	130
Sushi	131
Tataki de atún rojo.....	132
La cocina árabe	135
Couscous marroquí	135
Tabulé	136
Tajín de cordero.....	137
Hummus	138
Baba ganoush	138

Comida teutona	141
Codillo estilo alemán	141
Puré de patatas casero	141
Salchichas estilo alemán	142
Ensalada de morros estilo alemán	142
Comida india	145
Samosas	145
Pollo tandoori	146
Butterchiken	147
Curri de cordero	148
Pollo tika masala	148
Naan	149
Viva México	151
Pico de gallo	151
Tacos del pastor	151
Tacos de cochinita pibil	152
Tacos gringas	153
Fajitas de pollo	154
Guacamole	154
Totopos con frijoles al horno	155
Salsa roja	155
Ceviche	156
La “cucina” italiana	157
Pasta bolognesa	157
Pasta carbonara	158
Pasta “fruti di mare”	159
Pasta all’arrabbiata	159
Rissoto de setas o verduras	159
Lasaña	161
Canelones	162
Pizza	163