



COCINAR EL FIN  
DE SEMANA

# RECETAS DE CUCHARA Y CUCHARÓN

FOTOS: ESTUDIO NAZÁBAL



## Crema de calabaza y zanahoria

### Ingredientes

- 500 g de calabaza
- 4 zanahorias ■ 1 puerro
- 1 manojo de ajos tiernos
- 2 patatas ■ 4 quesitos
- 1 hueso de jamón ■ sal
- aceite de oliva ■ agua
- semillas de sésamo negro y aceite (para decorar).

RECETA  
PASO  
A PASO



**1** Poner a calentar una cazuela con un chorro de aceite de oliva. Picar el puerro y los ajos tiernos y añadirlos a la cazuela. Dejar sofreír hasta que se ablanden.



**2** Pelar y cortar en dados las zanahorias, la calabaza y las patatas. Reservar media zanahoria y cortarla en lascas para decorar. Añadir a la cazuela las verduras, el hueso y una pizca de sal (el hueso ya aporta).



**3** Remover un poco, cubrir con agua y cocer hasta que las verduras estén tiernas.



**4** Retirar el hueso de jamón, incorporar los quesitos y triturarlo con la batidora. Servir la crema en plato hondo y decorar con un chorrito de aceite, semillas de sésamo negro y lascas de zanahoria.



MIGUEL ÁNGEL ROQUE

## AL GUSTO DE TODOS

No falla y Miguel Ángel Roque lo sabe, porque para eso tiene formación financiera: lo que le gusta a unos pocos, les gustará a

**LIBRO**

muchos más. Por eso el blog gastronómico que creó para poder tener archivadas sus recetas y compartirlas con sus amigos y su familia va como un tiro y le gusta a un montón de gente.

Recopiladas y ordenadas temáticamente las presenta ahora en el libro *Recetas de cuchara, cucharilla y cucharón*, de Now Books, un homenaje en toda regla a este cubierto y derivados. Y también a su madre, a quien –dice el autor– pertenece la autoría de muchas de ellas. A todas las madres, se podría añadir, como promotoras universales de las bondades de practicar *cucharing*.



• [www.pimientosverdes.com](http://www.pimientosverdes.com)



RECETA  
PASO  
A PASO



## Sopa de picadillo

### Ingredientes

- 1/2 pollo ■ 2 zanahorias ■ 1 puerro
- 1 hueso de cerdo ■ 2 huevos
- taquitos de jamón serrano
- 4 puñados de fideos de cabello de ángel
- hojas de hierbabuena ■ sal ■ agua.



**1.** En una olla, poner las zanahorias, el puerro, el hueso de cerdo, el pollo y una pizca de sal. Cubrir con agua y dejar cocer muy lento 2 horas.



**2.** Pasado ese tiempo, sacar todos los ingredientes del caldo y picarlos, quitando la piel al pollo. Aparte, cocer los huevos 10 min y picarlos también.



**3.** Una vez picados, verter los ingredientes en el caldo.



**4.** Agregar cuatro puñados de fideos, uno por persona, y dejar cocer hasta que estén al punto. En el último momento, añadir hojas de hierbabuena cortadas en juliana y los tacos de jamón. Servir bien caliente.



# Estofado de ternera con vino tinto y setas

## Ingredientes

- 750 g de morcillo de ternera en trozos muy pequeños
- 100 g de rebozuelos (setas)
- 150 g de champiñones *portobello*
- 500 ml de vino tinto ■ 200 ml de caldo de verduras
- 2 cebollas ■ 2 dientes de ajo ■ ramitas de tomillo
- ramitas de romero ■ 1 trocito de chocolate
- hojas de perejil ■ harina ■ aceite de oliva ■ sal.



**1.** Enharinar los trozos de ternera y freírlos en una "cocotte" de hierro fundido (un otro recipiente) con un chorro de aceite de oliva. Reservarlos.



**2.** En el mismo aceite, rehogar las cebollas peladas y cortadas en juliana, y 1 diente de ajo picado, a fuego medio, durante 20 minutos.



**3.** A continuación, incorporar la carne, el vino, el caldo, el romero, el tomillo y la sal. Cocer tapado, a fuego bajo, 1 y 1/2 h aproximadamente.



**4.** Limpiar y trocear todas las setas y saltearlas en una sartén con un poco de aceite. Cuando se haya evaporado el agua, añadir el otro ajo picado y rehogar 2 minutos más. Agregar las setas al guiso y dejar cocer 10 minutos. Rectificar de sal. En el último momento, añadir el chocolate y el perejil. Remover.



RECETA  
PASO  
A PASO



## Porrusalda con bacalao

### Ingredientes

- 400 g de bacalao fresco ■ 5 puerros
- 2 patatas medianas ■ 1 cebolla
- 2 dientes de ajo ■ una rebanada de pan
- aceite de oliva
- sal ■ agua ■ perejil para decorar.



**1.** Poner al fuego una cazuela con abundante agua. Cuando hierva, echar el bacalao y hervir 1 minuto. Retirar del fuego y dejarlo templar. Una vez atemperado, desmigalar el bacalao en trozos no muy pequeños y retirar las espinas.



**2.** Lavar y cortar la parte verde del puerro en rodajas y la cebolla, en juliana. Pelar, lavar y cortar en trozos las patatas.



**3.** En una olla con un chorro de aceite de oliva, sofreír el puerro y la cebolla 5 minutos. A continuación, añadir la patata en trozos y sofreír 2 minutos más. Cubrir con agua, añadir una pizca de sal y dejar cocer tapado unos 15 minutos.



**4.** Aparte, freír los ajos enteros junto con la rebanada de pan y majarlo luego en el mortero. Añadir este majado y las migas de bacalao al guiso, rectificar de sal y cocer 10 minutos más. Servir bien caliente decorado con perejil.

RECETA  
PASO  
A PASO



# Arroz con leche

RECETA  
PASO  
A PASO

**PASO FINAL**  
Verter en los recipientes donde se vaya a servir para que se enfríe. Una vez frío, reservar en la nevera. Espolvorear canela en polvo al gusto.

## Ingredientes

- 150 g de arroz bomba
- 1 l de leche
- 6 cucharadas de azúcar
- 1 rama de canela ■ canela en polvo
- la piel de 1/2 limón.



**1.** Poner a calentar la leche en un cazo junto con el azúcar, la piel del limón lavada y la rama de canela.



**2.** Cuando hierva, agregar el arroz. Hacer el arroz 40 minutos e ir removiendo para que no se pegue.



**3.** Cuando esté en su punto, apartarlo del fuego.



**4.** Retirar la rama de canela y la piel del limón.