

Tru**co**s
de **C**oc**ina**
con *Antonio Arrabal*



Fotografías de Diego Peláez

LAROUSSE

Dirección editorial

Jordi Induráin Pons

Coordinación de la edición

Àngels Casanovas Freixas

Textos

Antonio Arrabal

Fotografía (interior y cubierta)

Diego Peláez

Ilustraciones

Màriam Ben-Arab

Corrección

Àngels Olivera y Laura del Barrio

Composición, preimpresión y diseño de la cubierta

Marc Monner Argimon,
con la colaboración de Sílvia Blanco

© 2014 LAROUSSE EDITORIAL, S. L.
Mallorca, 45, 2.ª planta (08029 Barcelona)
Telf.: 93 241 35 05 Fax: 93 241 35 07
larousse@larousse.es
www.larousse.es

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, reprodujeren, 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: 978-84-16124-03-9
Depósito legal: B-16600-2014
1E11

Presentación

La joya que usted acaba de adquirir es el mejor utensilio de cocina que existe en el mercado. Si le han prestado el libro, por favor, devuélvalo tan pronto como acabe de leerlo a su dueño y vaya a la librería a hacerse con uno. Puede que, si no lo hace, no vaya al cielo... Podríamos decir que es una enciclopedia de sabiduría y experiencia gastronómica pero también un perfecto manual de cocina para toda la familia, repleto de buenos y variados trucos y consejos para que cocinar sea un placer. Cuidado hasta el último detalle, nos muestra con precisión el paso a paso de cada plato, de cada despiece o de cada troceado. Esto es así porque Antonio es minucioso, meticuloso. Y humilde. Solo tenemos que fijarnos en sus agradecimientos...

Mucho antes de que comenzara su periplo en el concurso televisivo de Top Chef, ya hacía sus pinitos en el programa *Burgos es Así* de Castilla y León Televisión con la sección «La cesta de Antonio», en la que charlaba de libros de gastronomía y nos deleitaba con una de sus recetas, puras, imaginativas y delicadas, que tanto le caracterizan. Hoy, después de su flamante éxito en el programa de Antena 3, sigue haciéndolo y, por si no se sabe, sin remunerar.

Creo que Antonio es un hombre bueno, de vocación y trabajo largo y continuado, que ahora se está ganando lo que desde hace muchos años lleva trabajándose: ser un gran cocinero. Por mucho que algunos quieran hacer ver que Arrabal es *otro* nuevo chef gracias a un *reality show*, yo les puedo asegurar que Antonio es mucho más.

Ha creado, como verán en estas páginas limpias, ordenadas y minuciosamente elaboradas y cuidadas, su propio estilo «Arrabal». Una cocina intimista, que nace de la tradición del guiso de cuchara, con un tratamiento adecuado de los ingredientes y empleando las técnicas más actuales e innovadoras. Y con todo ello, sus trucos, sus consejos, su saber adquirido durante años, esos pequeños detalles que harán que cada plato sea diferente y personal.

Desde estas líneas quiero agradecer a Larousse Editorial el hacer posible el sueño de un pinche convertido a cocinero por méritos propios. La cocina de Antonio Arrabal les espera para que triunfen en su propia casa y puedan convertirse por unos minutos en grandes chefs. Así que cojan sus cuchillos y empiecen a usar esta joya que, supongo, acaban de adquirir...

Gerardo de Mateo Silleras
Presentador de *Ocho Magazine*, en Castilla y León Televisión

Sumario

¿Por qué un libro de trucos de cocina? 14

Verduras, frutas, lácteos y huevos

Truco para pelar tomates con rapidez..... 26

Truco para conseguir agua de tomate..... 27

Agua de tomate y orégano con bacalao confitado..... 28

Truco para que el tomate no sea tan ácido..... 30

Truco para hacer un gazpacho..... 30

Truco para cocer patatas enteras..... 30

Patatas a la gallega con langostinos al ajillo..... 32

Truco para hacer chips de patata..... 34

Truco para aromatizar calabaza asada..... 34

Truco para aliñar una ensalada..... 34

Truco para cocer coliflor sin malos olores..... 35

Truco para pelar fácilmente los pimientos después de asarlos..... 36

Truco para asar berenjenas..... 37

Berenjenas rellenas de carne boloñesa al gratén..... 38

Truco para caramelizar cebolla..... 40

Truco para limpiar un puerro..... 40

Truco para cocinar *calçots* en casa..... 41

Calçots con salsa romesco..... 42

Truco para encurtir cebolla roja..... 44

Truco para evitar llorar mientras picas cebolla..... 44

Truco para preparar una compota de cebolla..... 44

Truco para hacer crema de ajo..... 45

Truco para que no broten las cebollas..... 46

Truco para evitar que las manos huelan

al limpiar ajo..... 46

Truco para sazonar el ajoblanco..... 46

Truco para cocinar y limpiar ajos..... 47

Truco para que el puerro sea

más digestible..... 47

Truco para conservar perejil o cebollino..... 48

Truco para hacer aceite de albahaca..... 48

Truco para preparar tempura de verduras..... 48

Verduras en tempura con langostinos y mahonesa de soja..... 50

Truco para hacer aceite de perejil..... 52

Truco para vaciar un calabacín..... 53

Calabacín relleno de morcilla de Burgos..... 54

Truco para conservar el color de las verduras

al cocinarlas..... 56

Truco para que no se oxiden las alcachofas..... 57



Alcachofas en salsa verde	58
Truco para cocer espárragos blancos.....	60
Truco para que las espinacas queden crujientes.....	60
Truco para texturizar menta.....	60
Truco para preparar cuscús vegetal.....	61
Truco para cocinar endivias en el microondas.....	62
Truco para cocinar verduras.....	63
Pisto de verduras con huevo poché y aceite de ajo	64
Truco para escoger un buen mango.....	66
Truco para saber si un melón está en su punto óptimo.....	66
Truco para elegir una buena sandía.....	66
Truco para cocinar setas congeladas.....	67
Boletus salteados con virutas de foie y yema de huevo curada	68
Truco para pelar un aguacate y evitar que se oxide.....	70
Truco para cocer yuca.....	71
Crema de yuca con huevo y panceta	72
Truco para que maduren antes los plátanos.....	74
Truco para hacer cubitos de hielo con frutas para tus bebidas o combinados.....	74
Truco para saber si un huevo está en óptimas condiciones.....	74
Truco para preparar un huevo poché.....	75
Truco para hacer una tortilla más esponjosa.....	76
Truco para saber si un huevo está bien cocido.....	77
Truco para cocinar queso de cabra.....	78
Truco para cortar queso de cabra.....	78
Truco para cortar queso brie.....	78
Truco para preparar crujientes de queso.....	79
Pescado y marisco	
Truco para saber si el pescado está fresco.....	82
Truco para hacer una buena fritura de pescado.....	82
Cucurucho de pescado frito con alioli de curry	84



Truco para hacer refritos de pescado.....	86
Truco para cocinar pescado azul.....	87
Lomo de caballa con sopa de anís y azafrán con berberechos escabechados	88
Truco para quitar la piel a una caballa.....	90
Truco para quitar las escamas fácilmente.....	90
Truco para cocinar pescado al horno.....	90
Papillote de merluza con verduras	92
Truco para hacer pescados a la plancha.....	94
Truco para desangrar pescados.....	94
Truco para cocinar huevas de merluza.....	95
Truco para congelar pescados.....	96
Truco para conservar pescado recién comprado.....	96
Truco para descongelar pescados.....	97
Truco para lavar el pescado.....	98
Truco para preparar un pastel de pescado.....	98
Truco para desespinar un lomo de salmón.....	99
Lomo de salmón asado con verduras escabechadas y crema de calabaza	100
Truco para salar pescado.....	102
Truco para aprovechar la cabeza y la espina del pescado.....	102
Truco para adobar pescados.....	103
Truco para desalar bacalao.....	104
Truco para filetear un rodaballo.....	105
Lomo de rodaballo con cecina y ajos tiernos	106
Truco para calcular la cantidad de pescado necesaria por persona.....	108

Truco para evitar que se encoja la piel del pescado al cocinarlo.....	108
Truco para cocinar pescados a la sal.....	109
Dorada a la sal con vinagreta de tomate aromatizada.....	110
Truco para cortar una pieza de atún.....	112
Truco para hacer rápidamente un pil-pil.....	112
Cocochas de bacalao al pil-pil con arroz cremoso de berberechos.....	114
Truco para alcanzar el mismo punto de cocción en todas las raciones.....	116
Truco para escabechar pescado.....	116
Truco para marinar pescados.....	117
Truco para evitar los anisakis.....	118
Truco para eviscerar el pescado.....	118
Truco para cocer un pulpo.....	118
Pulpo a la plancha con crema de patata y aceite de pimentón.....	120
Truco para preparar calamares tiernos.....	122
Truco para preparar atún en conserva.....	123
Truco para hacer un ceviche de pescado.....	123
Ceviche de vieiras y frutas.....	124
Truco para limpiar boquerones.....	126
Truco para preparar carpaccios de marisco.....	126
Truco para limpiar moluscos.....	127
Truco para aumentar el tamaño de los pescados.....	128
Truco para saber si un molusco está fresco.....	128
Truco para aprovechar las cabezas y las pieles del marisco.....	128
Truco para detener la cocción de un marisco.....	129
Truco para abrir moluscos fácilmente.....	130
Truco para cocer y pelar un bogavante.....	130
Bogavante con tartare de aguacate y piña con vinagreta de su coral.....	132
Truco para cocer un bogavante o un centollo al que le falta una pata.....	134
Truco para cocer percebes.....	134
Truco para hacer cigalas a la plancha.....	134
Truco para saber cuál es la mejor temporada para elegir el marisco.....	135

Carnes y aves

Truco para comprar un buen chuletón.....	138
Truco para hacer una buena hamburguesa de ternera.....	138
Hamburguesa de ternera y trufa con salsa de queso.....	140
Truco para limpiar un solomillo de ternera.....	142
Truco para cortar un solomillo en raciones.....	143
Truco para salar la carne.....	144
Truco para congelar carnes rojas.....	144
Truco para cocinar y deshuesar un rabo de ternera.....	144
Rabo de ternera estofado al vino con migas integrales crujientes y puré de calabaza.....	146
Truco para desangrar carnes para asar.....	148
Truco para aprovechar restos de carne de un cocido o de un guiso.....	149
Canelón de ropa vieja al gratén de queso.....	150
Truco para curar carne.....	152
Truco para calentar un guiso en el microondas.....	152
Truco para guisar carne.....	152
Truco para elegir una pieza para guisar.....	153
Truco para hacer un rebozado más crujiente y delicioso.....	153
Truco para disimular un hígado de ternera.....	154
Truco para preparar steak tartare.....	155



Steak tartare	156
Truco para ligar la salsa de un guiso.....	158
Truco para saber si un redondo está cocinado.....	158
Truco para la salsa barbacoa.....	158
Truco para aprovechar los huesos de ternera.....	159
Truco para adobar carne de cerdo.....	160
Truco para reblandecer carnes de cerdo.....	160
Escalope de cerdo relleno con salsa de curry	162
Truco para conservar los jugos de la carne.....	164
Truco para cocinar cecina.....	164
Truco para evitar que se seque la carne en el horno.....	165
Truco para limpiar una tabla manchada con sangre.....	166
Truco para cocinar morcilla.....	166
Truco para confitar carne.....	166
Truco para diferenciar un jamón blanco de un jamón ibérico.....	167
Truco para limpiar riñones.....	168
Truco para calcular los grados de cocción óptimos.....	168
Truco para asar un lechazo.....	169
Lechazo asado con ensalada verde	170
Truco para camuflar sesos.....	172
Truco para deshuesar y cocinar manitas de cerdo.....	172
Terrina de manitas de cerdo a la plancha con salsa de vino y dados de patata adobados	174
Truco para despiezar un conejo.....	176
Truco para deshuesar y rellenar un muslo de pollo.....	176
Muslo de pollo relleno de setas con su salsa	178
Truco para lavar aves.....	180
Truco para marinar pollo.....	180
Truco para congelar aves.....	180
Truco para escabechar codornices.....	181



Codornices escabechadas con sus verduritas, acompañadas de una ensalada de brotes	182
Truco para desplumar un pollo.....	184
Truco para obtener una piel crujiente cuando cocinas a la plancha.....	184
Truco para rellenar un pimiento con una masa de carne.....	184
Truco para asar un pollo entero.....	185
Truco para marinar carne de caza.....	186
Truco para desplumar una codorniz.....	186
Truco para cocinar un magret de pato.....	186
Magret de pato con salsa de frambuesas y manzana ácida	188
Truco para hacer virutas de foie.....	190
Truco para cocinar foie a la plancha.....	190
Truco para preparar un rosbif.....	190
Truco para ablandar carnes de ave.....	191



Mundo dulce

Truco para tamizar harinas para bizcochos.....	194
Truco para preparar un bizcocho exprés.....	194
Bizcocho de chocolate con helado y fresas	196
Truco para que un bizcocho quede líquido en su interior.....	197
Truco para hornear un bizcocho.....	198
Truco para que el bizcocho quede más esponjoso.....	198
Truco para que no se hundan los frutos secos en un bizcocho.....	198
Truco para evitar que suba el hojaldre.....	199
Hojaldre con crema pastelera y pera caramelizada	200
Truco para montar nata.....	202
Truco para montar bien una tarta de diferentes capas.....	202
Truco para preparar mermelada casera.....	203
Tortitas con mermelada casera de naranja	204
Truco para dar brillo al hojaldre o a la bollería.....	206
Truco para trabajar la mantequilla.....	206
Truco para conseguir el mismo grosor en las galletas.....	206
Truco para convertir azúcar blanquilla en azúcar glas.....	207
Truco para espolvorear y decorar con azúcar glas.....	208
Truco para aprovechar el pan del día anterior.....	208
Pudin de pan perdido	210
Truco para hacer un glaseado para tartas y bizcochos.....	211
Truco para decorar una tarta.....	212
Truco para hacer una base de tarta.....	212
Truco para dar forma a las tejas de almendra.....	212
Truco para preparar mantequilla de sabores.....	213
Truco para obtener bombones crujientes.....	213
Truco para aromatizar la crema pastelera.....	214
Truco para saber si un flan está cocido.....	214
Truco para preparar caramelo.....	214
Truco para que no se peguen los flanes y los púdines.....	215
Truco para que las galletas se conserven crujientes.....	215
Truco para separar las yemas de las claras con facilidad.....	216
Truco para evitar que salga espuma al freír leche frita.....	216
Truco para hacer helado sin heladora.....	216
Helado de queso fresco con frutos rojos y bizcocho de limón	218
Truco para montar merengue.....	220



Truco para preparar espuma de galletas.....	220
Truco para derretir chocolate en el microondas.....	221
Truco para infundiar leche para postres.....	222
Truco para hacer mousse de chocolate.....	222
Mousse de chocolate con leche con bizcocho de yogur.....	224
Truco para derretir chocolate.....	226
Truco para glasear una tarta con chocolate.....	226
Truco para sustituir un rodillo.....	226
Truco para equilibrar la acidez del chocolate blanco.....	227
Truco para obtener harina de chocolate.....	228
Truco para sustituir el almíbar.....	228
Truco para asar manzanas exprés.....	228
Manzana asada con mousse de chocolate.....	230
Truco para hacer salsa de frutas exprés.....	232
Truco para hacer sopa de fresas.....	233
Sopa de fresas con helado de queso.....	234
Truco para hacer helados de yogur para niños.....	235
Truco para garrapiñar frutos secos.....	236
Truco para hacer croquetas dulces.....	236
Truco para caramelizar frutas.....	237
Truco para aprovechar los plátanos maduros.....	238
Truco para hacer requesón casero.....	239
Mousse de requesón casero con miel.....	240
Truco para sustituir una manga pastelera.....	242
Truco para hacer un sorbete de vinagre de Módena.....	242
Truco para hacer tofe.....	242
Truco para fermentar pan sin levadura.....	243
Pan de aceitunas negras.....	245



Otros trucos

Truco para que el agua para cocer pasta hierva antes.....	248
Truco para saber si un espagueti está cocido.....	248
Truco para cerrar una empanadilla.....	248
Truco para obtener un arroz de color verde.....	249
Truco para colar un caldo.....	249
Truco para hacer una bechamel.....	249
Truco para desglasar una salsa.....	250
Truco para saber cuándo está caliente el aceite.....	250
Truco para limpiar el caramelo que ha quedado pegado en la cacerola.....	250
Truco para limpiar una plancha y que quede brillante.....	251
Cómo recuperar una sartén en la que se pega cualquier alimento.....	251
Truco para mantener siempre los cuchillos afilados.....	251
Truco para transportar cuchillos afilados.....	252
Truco para que brillen los platos de color blanco.....	252
Truco para que no se oxiden los utensilios de cocina.....	252
Truco para disponer de moldes muy económicos.....	253
Truco para hacer la lista de la compra.....	253
Truco para que un horno convencional genere vapor.....	253
Índice alfabético.....	254

Truco para cocer coliflor sin malos olores



A menudo nos da pereza cocinar algunos alimentos por las molestias que puede causar; en este caso, la coliflor suele ser una de las perjudicadas en los hogares por su olor a la hora de cocinarla. Pero a pesar de su olor, se trata de una verdura con un fantástico sabor y una gran versatilidad. También es una de las hortalizas más sanas del mercado, por lo que deberías cocinarla a menudo. Para evitar el olor de raíz debes poner la coliflor en una olla con abundante agua y añadir una rama de apio (foto 1).



Para que la coliflor mantenga su color blanco, evita cocerla en una olla a presión. En cualquier caso, al finalizar la cocción puedes añadir un poco de zumo de limón para que quede blanca y firme.

Cuece todo junto y tapa la olla durante la cocción; el apio eliminará el olor de la coliflor y evitará que se extienda por toda la casa (foto 2).



Otro pequeño truco consiste en cocerla en leche, también con una rama de apio. Así obtendrás una verdura más blanca, que además no sufrirá ningún tipo de oxidación. Una vez cocida la coliflor, podrás elaborarla de mil maneras, gratinada con queso y bechamel, salteada con ajos y jamón ibérico, aliñada en ensalada con vinagreta de frutos secos etc.

Para saber si la coliflor está perfectamente cocida pínchala con un palillo, y si se clava con facilidad quiere decir que ya está lista. También puedes ponerla en agua con hielo para que no se pase y quede demasiado blanca. No obstante, si observas que se ha pasado, ten en cuenta que es perfecta para una crema de coliflor.

Truco para hacer refritos de pescado



En el norte de España son muy típicos los refritos de pescado, de ahí que uno de los más famosos sea el refrito de pescado a la bilbaína, aunque hay que destacar que no todos son iguales. Con estos pequeños trucos, conseguirás un refrito con un sabor especial (foto 1).



1. Primero, corta el ajo en láminas y dóralo en una sartén en aceite de oliva virgen extra. Recuerda que para pochar el ajo es importante partir del aceite frío, ya que de este modo el ajo aromatizará el aceite; por el contrario, con el aceite muy caliente el ajo se quemaría y haría que el refrito amargara.
2. Después, añade una guindilla fresca cortada en rodajas (la cantidad de guindilla depende del gusto por el picante de cada uno)

y el perejil cortado muy pequeño. Cuando el ajo empiece a chisporrotear, retíralo del fuego.

3. Por otro lado, marca en la sartén el trozo de pescado que desees cocinar, e, inmediatamente, introdúcelo en el horno. Cuando esté casi cocido, es decir, cuando le queden unos 2 minutos de cocción, retíralo del horno y rocíalo con el aceite con los ajos, la guindilla y el perejil. Vierte un chorro generoso de vinagre de vino y un poco de perejil picado. Remuévelo en la bandeja del horno para que se mezcle con los jugos del pescado y deja que acabe de cocerse.
4. Después, sácalo del horno y, con la ayuda de un batidor de varillas, mezcla el refrito y los jugos del pescado, para luego napar el trozo de pescado (foto 2).



Truco para aprovechar restos de carne de un cocido o de un guiso

Cuando se hace un caldo casero o un cocido madrileño, se pone mucha carne de ave o ternera, con lo que suele sobrar bastante y, por lo general, no se sabe qué hacer con ella (foto 1). Con este truco, aprovecharás la carne de una manera divertida y muy deliciosa.



En primer lugar, extrae toda la carne y desmenúzala (foto 2). De este modo evitarás que quede cualquier tipo de hueso o filamento que luego pueda afectar al resultado final. Una vez desmenuzada, resérvala. Pon un poco de mantequilla en una sartén y deja que se derrita. Añade harina y deja que



se tueste. Después, agrega la leche. Cuando la preparación haya espesado, incorpora la carne del cocido desmenuzada, añade un poco de sal y deja que cueza hasta que la masa se despegue sola de la cazuela (foto 3).



Deja que se enfríe en el frigorífico durante 1 hora. Esta deliciosa masa es ideal para hacer croquetas, rellenar pimientos, preparar lasañas y canelones, etc. (foto 4). También se puede gratinar con queso y degustarla. Asimismo, se puede congelar sin ningún problema, con lo que se alarga la vida de la misma.





Truco para convertir azúcar blanquilla en azúcar glas

En muchas recetas de pastelería se necesita azúcar glas. A pesar de que se encuentra con facilidad en las tiendas, es un azúcar muy sencillo de hacer en casa con la ayuda de un simple robot de cocina, y te resultará algo más económico que comprarlo.

Pon en el robot el azúcar blanquilla que vayas a necesitar (foto 1) y tritúralo a potencia máxima durante 2 minutos. Deja que repose durante 1 minuto y vuelve a tritararlo 2 minutos más (foto 2). Sácalo y pásalo por un colador fino o por un tamiz como se explica en el truco para tamizar harinas para que no quede ningún grumo de azúcar.

Puedes hacer bastante cantidad, porque se trata de un azúcar que se puede conservar con mucha facilidad y así siempre lo tendrás disponible para tus elaboraciones. Como curiosidad, conviene saber que el azúcar glas endulza casi el doble que el normal al estar

tan refinado. El azúcar glas original lleva normalmente un 3 % de almidón, que es fácil de añadir, si se desea, incorporando 3 g de maicena tamizada a la mezcla de azúcar antes de tritararla. Este azúcar también se suele denominar azúcar impalpable, azúcar pulverizado, flor de azúcar o azúcar nevado. Por último, el efecto que se consigue en boca con este azúcar es que se derrita instantáneamente en la boca.



Si quieres aromatizar el azúcar, introdúcelo durante unos días en un recipiente hermético con el producto con el que desees aromatizarlo (canela, vainilla, café, cortezas de cítricos, pétalos de rosa...). Controla la cantidad de azúcar que tienes que añadir, ya que el sabor será muy intenso. Se puede emplear esta misma técnica para dar color al azúcar con colorantes alimentarios.



Truco para transportar cuchillos afilados

Este pequeño truco te permitirá transportar tus cuchillos sin miedo a que nadie se corte. Clava en la punta del cuchillo un trozo de corcho de alguna botella de vino, envuélvelo

con film transparente y evitarás cortarte con el filo. Aunque existen unas fundas especiales o mantas de cuchillos para transportarlos, este método casero resulta muy útil.

Truco para que brillen los platos de color blanco

Por lo general, los platos blancos no suelen estar del todo relucientes, a pesar de haberlos acabado de sacar del lavavajillas. Esto se debe a la cal o a la grasa, que muchas veces se acumula en los platos y que es difícil

de eliminar. Para que queden bien limpios, unta un paño seco con ginebra (se puede sustituir por alcohol) y frota los platos enérgicamente. El resultado será inmediato.



Truco para que no se oxiden los utensilios de cocina

Cuando trabajas con utensilios de aluminio o de algún otro material que no sea inoxidable, corres el riesgo de que se oxiden. Para evitarlo, intenta que después de fregarlos no quede ningún resto de agua. Así, debes secarlos a conciencia, e incluso untarlos con un poco

de aceite de oliva con la ayuda de un papel. Gracias a ello, el utensilio no se oxidará, pero si no lo vas a usar en mucho tiempo, antes de emplearlo de nuevo tendrás que volver a fregarlo, ya que el aceite probablemente estará rancio y podría alterar el sabor de los alimentos.