

# La magia de la cocina

*Carme Ruscalleda*

Con ilustraciones de Pilarín Bayés

Primera edición: noviembre de 2017

Diseño de la portada y del interior: Jordi Navarro TemaBCN  
Maquetación: Endoradisseny

Traducción del catalán: Olga García  
Edición: David Monserrat  
Dirección editorial: Iolanda Batallé Prats

© Carme Ruscalleda, 2017, del texto  
© Pilarín Bayés, 2017, de las ilustraciones  
© Bridge®, 2017, de esta edición

Casa Catedral®  
Josep Pla, 95. 08019 Barcelona  
[facebook.com/catedral.books](https://facebook.com/catedral.books)  
[twitter.com/CatedralBooks](https://twitter.com/CatedralBooks)  
[instagram.com/catedral.books](https://instagram.com/catedral.books)

Impreso en Liberdúplex

Depósito legal: B-22.824-2017  
Impreso en la UE  
ISBN: 978-84-16670-22-2

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra queda rigurosamente prohibida y estará sometida a las sanciones establecidas por la ley. El editor faculta a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) para que pueda autorizar la fotocopia o el escaneado de algún fragmento a las personas que estén interesadas en ello.

<b>Presentación</b>	8
<b>Decálogo del recetario</b>	11
<b>Salud y alimentos</b>	12
<b>Técnicas modernas</b>	13
<b>Tipos de cortes profesionales</b>	19

01. Crudo	21
02. Hervir	31
03. A la brasa	67
04. Sofreír	85
05. Freír	91
06. Estofar	103
07. Confitar	129
08. Asar	143
09. El mundo, cultura culinaria	161
10. Las salsas	233
11. Postres	271

<b>Epílogo</b>	344
<b>Agradecimientos</b>	345
<b>Índice alfabético</b>	346
<b>Índice</b>	350



*Llena de ilusión, dedico este recetario a mis nietas,  
Mar y Tina,  
y muy especialmente a las futuras generaciones,  
esperando que puedan disfrutar de un planeta con  
alimentos naturales.*

Carme Ruscalleda, 2017

# Presentación

**D**esde muy pequeña, la cocina era una de las actividades que más me cautivaban de entre todo lo que sucedía a mi alrededor. El espacio destinado a la cocina era tan rural como el resto de la casa donde vivíamos, situada en el centro de Sant Pol de Mar. Era la casa de una familia payesa, con un zaguán grande para recibir el carro con caballo que llegaba por la tarde, cargado con las viandas para vender en la misma entrada. Vendíamos la producción agrícola: hortalizas, legumbres, vino de la viña y leche de las vacas que teníamos en otra casa, cercana a la que habitábamos. Al fondo de la vivienda, junto a la bodega, había un gran espacio al aire libre, un patio con plantas, lavaderos, pozo, gruta, retrete, gallinero, conejar y el establo para el caballo y el cerdo.

La cocina se encontraba en el centro mismo de la casa, con baldosas rojas, armario esquinero, chimenea, cocina económica, dos fogones de carbón y uno de petróleo. Recuerdo el revuelo que ocasionó la llegada a casa del gas butano, y la primera nevera, que enfriaba con un trozo grande de unas barras de hielo que iban vendiendo por la calle, y más tarde una eléctrica, que aportó a la familia un gran confort alimentario, sobre todo en verano.

Todo se desarrollaba alrededor de la cocina, era como el corazón de la vivienda: desde allí se propagaban aromas que invadían toda la casa, anunciando la escudella, las habas, las alubias o las patatas a la cazuela, el arroz y el asado de los días de fiesta. Sin darme cuenta, aprendí que los productos eran distintos cada temporada, y que traían a nuestra mesa sabores, colores y formas diferentes. En invierno, naranjas, espinacas, acelgas, coles o berzas y escarolas. En primavera, cerezas, albaricoques, nísperos, fresas, guisantes, habas, ajos, cebollas y patatas nuevas. En verano, melocotones de agua, peras, ciruelas, judías verdes, calabacines, berenjenas, tomates, melones, sandías y pepinos. En otoño, melocotones de viña, manzanas, membrillos, calabazas, judías pochadas, coliflores y mandarinas.

Aprendí a cocinar de manera natural, ayudando a mi tía abuela y a mi madre. Tengo recuerdos de hacerlo subida en un taburete. Cuando era muy pequeña me encargaba de cocer las judías para cenar; la nuestra era una cocina sencilla y de proximidad, utilizando las hortalizas de temporada, carne y pescado, y una buena variedad de legumbres: garbanzos, lentejas, alubias rodilla de Cristo, del sastre, de la floreta, del carai o del ganxet. Era tarea

mía ir a comprar cada día por la tarde-noche el pescado de playa, limpiarlo y tenerlo a punto para que mi madre lo cocinara frito o en caldo marinero, acompañado de las legumbres cocidas y de una buena bandeja de ensalada.

La cocina se ha convertido en el hilo conductor de mi vida: primero en la tienda de mis padres, trabajando las técnicas del cerdo, elaborando embutidos tradicionales; y más tarde, junto con mi marido, Toni Balam, incorporando a la tienda una sección de comida para llevar: croquetas, pasta fresca, fiambres y embutidos creativos, asados, rellenos, estofados y canelones. La tienda fue el punto de partida que nos llevó a ambos a sentir la fuerza y el impulso necesarios para abrir el restaurante Sant Pau en Sant Pol de Mar el verano de 1988.

Trabajando cada día con compromiso y respeto, me hice cocinera profesional, una cocinera autodidacta, formada en la tradición doméstica de El Maresme, y con una inquietud profesional y personal que me lleva a no dejar nunca de estudiar, de descubrir, de probar e investigar. Siento y vivo la cocina como una expresión artística, y me considero muy afortunada por el hecho de haberme incorporado a esta profesión en un momento en que la sociedad contempla nuestro trabajo como una fuente de ideas nuevas e interesantes, y también de propuestas saludables.

Y es que la cocina puede ser también, si uno se lo propone, prescriptora y difusora de productos de culturas gastronómicas de todo el mundo. Por ello pienso que ya nadie duda de que la cocina es cultura, y precisamente por eso es tan interesante viajar y descubrir otras maneras de comer. En 2004 comenzamos a trabajar, desde Sant Pol de Mar, para el Sant Pau de Tokio:

no hay duda de que trabajar tan estrechamente con Japón me ha abierto la mente a nuevos productos, nuevos sabores y nuevas técnicas culinarias que han mejorado nuestra tarea profesional.

La idea de este libro proviene de Pilarín Bayés, que rápidamente me animó a participar en el proyecto de escribirlo e ilustrarlo a cuatro manos. Con Pilarín queremos explicar, de manera llana, sencilla, divertida, fácil, y también rigurosa, el concepto *cocina*. Cocinar no es difícil, pero es preciso tener unos conocimientos técnicos de lo que ocurre durante cada proceso de elaboración. Para ello hay que contar con información sobre los productos, datos relacionados con su composición, origen, temporalidad y valores gustativos, nutricionales y saludables. Naturalmente, también es necesario tener claro qué pasos de técnica culinaria hay que seguir para conseguir un plato bien cocinado, y disponer de una cocina correctamente equipada con los utensilios más básicos.

En estas páginas no hablaremos de «trucos» ni de «secretos» culinarios, pero queremos transmitir la magia que contiene la cocina. Así, el libro profundiza en las diversas técnicas culinarias, las más sencillas, las básicas, las que hay que conocer para lograr unos excelentes resultados. Uno de los objetivos de nuestro libro es que os enamoréis de la cocina y que la pongáis en la lista de las cosas más interesantes de vuestra vida.

La gastronomía busca la excelencia en las cosas del comer, y no nos pondremos aquí a cocinar tan solo con la pretensión de alcanzar un resultado mínimamente comestible o de supervivencia. Tenemos que ponernos a cocinar con la voluntad de no perder el tiempo en la cocina. Cocinar



Considero que la sociedad moderna ha ido dejando de lado unos valores culinarios que hasta hace pocos años se transmitían de forma natural, como yo misma los aprendí cuando era pequeña. Pero el mundo avanza, la ciencia no deja de ayudarnos a mejorar la cocina, y el mercado moderno no para de crear nuevos alimentos que facilitan la tarea de cocinar en casa. Cada día tenemos a nuestra disposición más información de la composición de los productos elaborados y de los alimentos. Cada día, también, los nutricionistas nos recuerdan lo importante que es cuidar la alimentación para gozar de una buena salud y, en consecuencia, de una vida más longeva.

es invertir un tiempo precioso, que se convertirá en gastronomía, salud, nutrición y buenas relaciones con aquellos a los que queremos. Tenemos que ponernos a cocinar con la convicción de que conseguiremos unos resultados excelentes, ¡y de que la cocina buena es la que emociona! Por ello definiendo las emociones de la cocina sencilla, una cocina hecha de detalles, como los que este libro os propone.

Encontraréis las recetas organizadas por capítulos: hervir, freír, a la parrilla, a la plancha, confitar, cocina cruda, estofar, asar, las salsas, los postres, y platos icónicos del mundo. También hallaréis un apéndice en las recetas, para estimularos a ser creativos en la cocina. Tened en cuenta que las recetas de fuera, las que han surgido lejos de mi paisaje, están interpretadas «en clave mediterránea».

¡Somos lo que comemos! Por eso es tan importante cuidar nuestra alimentación. Cocinar es una profesión fantástica que continúa motivándome cada día, pero cocinar en casa, de manera particular, es realmente un acto de amor hacia nosotros mismos y hacia aquellos con los que compartimos familiaridad o amistad.

Disfrutar de buena salud es el resultado de cómo comemos, cómo nos movemos y cómo sentimos. Por eso es tan interesante tener conocimientos culinarios, porque son técnicas sencillas que aportarán a nuestra vida más salud y más felicidad.

C. R., 2017

## Decálogo del recetario

### 1.

Los principales cómplices de vuestra cocina son los proveedores. Escoged buenos profesionales que amen su trabajo y os puedan guiar y ofrecer una buena selección de productos de calidad.

### 2.

Poneos a cocinar con ganas: la ilusión y la autocrítica son ingredientes básicos para conseguir una buena cocina. A la cocina no se va a perder el tiempo, sino todo lo contrario: es una inversión de tiempo para disfrutar de una cocina saludable y *gourmet*.

### 3.

Sed muy cuidadosos con la limpieza de los alimentos que manipuléis: la buena cocina se distingue por la higiene practicada durante todo el proceso.

### 4.

Es muy importante disponer de un espacio para cocinar bien organizado, limpio y bien equipado de utensilios y aparatos adecuados a vuestras necesidades.

### 5.

Antes de poneros a cocinar, debéis tener muy clara la receta que vais a elaborar: entenderla bien y reflexionar sobre ella.

### 6.

Sed cuidadosos y organizados, y aseguraos de disponer de todos los ingredientes necesarios en el momento de poneros a cocinar.

### 7.

No escatiméis esfuerzos durante el proceso culinario: es en los pequeños detalles donde se distingue la calidad en la cocina. Cuando estéis cocinando, controlad y probad, pues os ayudará a evitar sorpresas desagradables.

### 8.

Sed escrupulosos y pulcros, guardad correctamente todos los alimentos, los cocinados y los frescos, siempre protegidos y bien organizados en la despensa o en la nevera. Procurad identificar los alimentos que guardéis en el congelador con el nombre del producto y la fecha, ¡y recordad que los congelados no son eternos!

### 9.

Para disfrutar al máximo del placer de la cocina debéis ser también exigentes y generosos en la calidad del agua, el pan, el vino y el aceite.

### 10.

La cocina, si os lo proponéis, es una fuente de salud, comunicación y cultura, y un placer emocionante: no olvidéis el menaje, que es donde lucirá vuestra cocina, y cread un ambiente amable para disfrutar de ella al máximo.

# Salud y alimentos

**M**i padre, sin ningún argumento científico, defendía lo mismo que su padre: «Buenos alimentos y agua clara». Ahora sabemos que se han hecho investigaciones científicas en el campo de la nutrición que han demostrado que una buena alimentación, además de salud, nos aporta sensación de felicidad.

Disfrutar de buena genética ayuda a encarar la vida con salud. También contribuye a practicar una alimentación equilibrada, con productos frescos y variados, en el ejercicio moderado y en saber si sufrimos por cosas importantes o no. Somos lo que comemos, cómo nos movemos y cómo sentimos.

El doctor Francisco Grande Covián, reconocido nutricionista, defendía que para disfrutar de una buena salud es importante comer un poco de todo y mucho de nada. Los especialistas en nutrición actual nos aconsejan comer productos frescos y estacionales, variados, en raciones de tamaño moderado, y contemplar la buena alimentación como una fuente de salud y placer. También nos recuerdan que existe una legislación muy dura que controla los alimentos procesados. Por tanto, la lectura que debemos realizar es que no hay alimentos malos, sino malos usos o excesos de consumo.

Debemos tener claro que las alergias son una patología y que las intolerancias están provocadas por muchos factores; hoy por hoy, la única solución que ofrece la medicina es la de retirar el alimento de la dieta de los afectados.

Si buscas información sobre dietas especializadas, te aconsejo que te pongas en manos de profesionales de la medicina. Nunca sigas por tu cuenta una dieta para adelgazar; es necesario que un profesional te guíe y que confeccione una dieta a la medida de tus necesidades.

Además, es muy recomendable establecer un horario de comidas ordenado, así como desayunar bien antes de salir de casa, almorzar en torno a las 13:00 o 13:30 y cenar alrededor de las 20:00 o 20:30. Evita irte a la cama con el estómago lleno y practica buenos hábitos: no fumes, no abuses del alcohol y consume habitualmente frutas y hortalizas frescas. Estos son consejos científicos preventivos ante el riesgo de padecer cáncer.

Este recetario quiere que ames la cocina, quiere animarte a organizar tu tiempo para cocinar en casa. La cocina no es ese lugar donde se va a perder el tiempo, todo lo contrario: debe ser un tiempo para la buena salud y las buenas relaciones con aquellos que te rodean.

# Técnicas modernas

**L**a cocina, para resumirlo en dos palabras, es producto y conocimiento.

El conocimiento es la cultura que nos ha transmitido la familia, la cultura que aprendemos por nosotros mismos si el tema nos interesa, conocimientos que recibimos cuando vamos a casas de amigos, cuando visitamos restaurantes, cuando viajamos, cuando leemos recetarios de cocina, y la suma de aquello que aprendemos en cada acto que practicamos en la cocina.

El conocimiento culinario que alcanzaremos a lo largo de nuestra vida afinará la técnica que practicaremos cuando nos pongamos a cocinar; por ello, debemos acercarnos al mundo de la cocina con una actitud curiosa, y no dejar de aprender técnicas nuevas, técnicas modernas, para poder elegir según nuestro gusto personal cómo decidimos cocinar.

En los ochenta, el mundo de la cocina se transformó, revolucionó, no solo de forma creativa y gastronómica, sino con una serie de utensilios y maquinaria de nueva tecnología que facilitó el acto de cocinar a los profesionales y también en las cocinas de los hogares. Herramientas más allá de

una buena extracción de humos, de una buena cocina de gas o electricidad, de una buena nevera o un buen congelador; más allá de las baterías de cocina para fuegos de inducción, más allá de sartenes o fuentes antiadherentes, o túrmix, batidoras y vasos mezcladores. En este capítulo os presentamos un resumen:

## *Utensilios de silicona*

Podéis encontrar en el mercado una gran variedad de objetos fabricados con silicona. Este material, flexible y antiadherente, permite utilizarlos a temperaturas de **-40 °C** y hasta temperaturas positivas de **250 °C**. Eso sí, no se pueden poner directamente al fuego, porque se dañarían.

Existen moldes de silicona de diferentes formatos y medidas que permiten obtener elaboraciones con formas muy variadas y especiales. Las láminas de cocción de silicona son como tapetes o alfombrillas que podemos colocar encima de una bandeja para hornear diferentes elaboraciones y evitar que se peguen. Las espátulas de silicona flexibles o duras permiten mezclar y recoger las elaboraciones; así como los pinceles de silicona, entre otros.

# 01 Crudo



**C**omer alimentos crudos es la forma más directa y natural de consumirlos. Los nutricionistas recomiendan tomar al día cinco piezas de verduras o frutas frescas y crudas para disfrutar de una buena alimentación y mejor salud. Es muy fácil y muy agradable tener el hábito de incorporar fruta en el desayuno, ensaladas en el almuerzo, y combinar frutas y verduras en meriendas y cenas. Somos lo que comemos: ¡los devoradores y los devorados! **Por eso, es tan importante dedicar atención, prioridad y tiempo a la calidad de los alimentos que consumimos.**

Un alimento crudo entra directamente en nuestro organismo sin ningún tipo de cocción. Por tanto, hay que ser muy escrupulosos respecto a su frescura, higiene y manipulación.

Debemos actuar según nuestro instinto. Aunque los *sushis*, los *carpaccios* y las ostras crudas son placeres gastronómicos de primer orden que triunfan en las comidas con más *glamour*, si tu gusto personal no los disfruta plenamente, no tengas ningún reparo en aceptarlo y decidir que no los tomas porque no te sientan muy

bien. No todos los organismos actúan de la misma manera ante un alimento crudo. Por eso, es tan importante conocer y escuchar nuestro cuerpo, que no deja de enviarnos mensajes sobre los alimentos que nos sientan bien y nos proporcionan bienestar, energía y salud.

En la cocina de los alimentos crudos podemos aplicar diversas técnicas, pero siempre es necesario que el producto sea muy fresco, y que lo lavemos y pelemos si es preciso. Podemos servir los alimentos crudos transformados en zumos, sin ningún otro aliño que los sabores de los productos que mezclamos, o cortados en una ensalada y acompañados de una vinagreta, o triturados y aliñados, convertidos en sanas y sabrosas sopas frías. La carne, el marisco y el pescado también podemos trabajarlos en la cocina con aliños que los convertirán en comidas divertidas, apetitosas y saludables.

Es muy importante para todos —niños, jóvenes, adultos y personas mayores— tomar la decisión de consumir alimentos muy frescos y de la máxima calidad que podamos permitirnos, tanto si nos disponemos a cocinar los alimentos como si vamos a consumirlos crudos.

## Zumo verde, fresco y tonificante

### Para 1 ración

- 50 g de hojas de lechuga
- 50 g de pera
- 50 g de manzana
- 50 g de apio
- 20 hojas de perejil
- 20 hojas de cilantro
- la ralladura fina de la piel de un limón
- 20 ml de zumo de limón

### ELABORACIÓN

1. Lava los ingredientes y corta en trozos regulares la lechuga, la pera y la manzana (si la pera y la manzana son ecológicas, no es necesario pelarlas). Lava también el limón para contar con una piel bien limpia.
2. Puedes utilizar el aparato que tengas en casa: una licuadora, un extractor (Cold Press Juicer), una Thermomix o un túrmix. Mezcla todos los ingredientes, pásalos por la máquina que tengas o tritúralos bien finos y cuélalos.
3. Toma o sirve el zumo inmediatamente para disfrutar de todas sus propiedades tonificantes.



► Puedes ir cambiando los ingredientes a tu gusto, y utilizar hojas de kale, escarola o diente de león en lugar de lechuga, o sustituir el apio por el pepino. También puedes cambiar la fruta y usar tomates o melón, y perfumarlo con menta y jengibre.

# Ensalada de mezcla de vegetales, queso, manzana, almendra y vinagreta de frambuesa

## Para 4 raciones

- ½ pieza de apio muy tierno
- una pieza de Lollo Rosso
- un manojo de rúcula
- un manojo de tatsoi
- 2 manzanas Golden
- 200 g de queso de cabra semicurado
- 50 g de almendra granillo tostada

## PARA LA VINAGRETA DE FRAMBUESA

- 12 frambuesas maduras
- 70 ml de aceite virgen extra
- 10 ml de vinagre de cava
- 1 g de mostaza de Meaux (de grano)
- una pizca de sal y pimienta

## ELABORACIÓN

1. Lava y retira de las ramas de apio los filamentos que las envuelven. Corta en bastones de unos 5 cm de largo y reserva en la nevera.
2. Lava el resto de vegetales para la ensalada (la Lollo, el tatsoi y la rúcula). Escurre bien y reserva en la nevera.
3. Prepara la vinagreta: aplasta con un tenedor las frambuesas dentro de un bol e incorpora el resto de ingredientes. Con ayuda de un pequeño batidor de varillas, mezcla bien y reserva también en la nevera.

## FINALIZACIÓN Y PRESENTACIÓN

1. Corta el queso en triángulos medianos y la manzana, en barritas.
2. Reparte los vegetales en el fondo de los platos; encima coloca los cortes de queso y de manzana, y aliña el conjunto con la vinagreta bien mezclada y perfectamente repartida. Para finalizar, corona el plato con la almendra granillo tostada por encima.

► *Esta ensalada funciona con el tipo de queso que más te guste, ya sea magro o graso, de pasta azul o de pasta blanda o dura. También puedes variar a tu gusto los vegetales y la fruta.*



# Sopa fría de tomate y fresón

Inspirada en un *salmorejo*

## Para 4 raciones

- 750 g tomates maduros de calidad (limpios, con piel y cortes regulares)
- 250 g de fresones (limpios, sin pedúnculo y cortados por la mitad)
- 0,5 g de ajo (cortado y muy picado)
- 40 g de cebolla (pelada y muy picada)
- 40 g de pimiento verde (limpio, con piel y muy picado)
- 5 g mostaza de Meaux (de grano)
- 250 ml de aceite de oliva virgen extra
- 12 ml de vinagre de vino
- 30 g de miga de pan tierno (remojada en agua mineral)
- 10 g de sal
- 0,5 g de pimienta blanca

## ELABORACIÓN

1. Tritura todos los ingredientes muy finos, cuela y reserva en la nevera.

## FINALIZACIÓN Y PRESENTACIÓN

Puedes servir la sopa fría en tazas o en platos hondos. Añade por encima un hilo de aceite de oliva virgen extra o de aceite de albahaca. Si te apetece, sirve tropezones, como picatostes o vegetales cortados en dados, para aportar a la sopa textura y diversión.



\* **Aceite de albahaca:** en un mortero, pica bien finos 10 g de hojas de albahaca con una pizca de sal. Añade 100 ml de aceite de oliva virgen extra. Mezcla, deja reposar 2 minutos, cuela y aliña las sopas.

# 02 Hervir



**E**n la cocina, la acción de hervir es cocer alimentos sumergidos en agua o en un caldo. Podemos hervir todo tipo de productos —carne, pescados, vegetales, legumbres y frutas—, y, como siempre, el resultado que obtengamos estará relacionado con la calidad del agua, de la materia prima que utilicemos, del recipiente donde cocinemos y del ritmo y la potencia del fuego.

Un hervido bien hecho es una forma muy sana de comer. Con esta técnica, los productos adquieren una textura agradable y seductora. Por eso, se debe controlar escrupulosamente el tiempo de cocción, porque es muy importante que los alimentos no pierdan su belleza ni sus propiedades nutricionales.

Durante el proceso de cocción, el agua se transforma, adquiere color y sabor. Es decir, si cocemos, por ejemplo, unas judías verdes enteras —si son de una variedad muy fina— o a cortes regulares —de una variedad más grande y ancha—, o guisantes tiernos desgranados, el agua de cocción se convertirá en un caldo transparente como un té verde, muy adecuado para servir en la mesa en una taza aparte o para reservarlo en la nevera y disponer de un caldo perfumado, en este caso de judías verdes o de guisantes, que podremos utilizar para un cocinado que requiera un caldo de estas características.

**Escaldar** es la técnica de sumergir, en agua hirviendo y durante pocos segundos,

generalmente vegetales, con el fin de someterlos a cocciones muy breves, para, a continuación, introducirlos en agua muy fría, preferiblemente con cubitos de hielo, a fin de detener el escaldado. Es una técnica que puede considerarse de precocción. Por ejemplo, escaldamos tomates para poder pelarlos con facilidad, o espárragos verdes, para terminar pasándolos por el fuego o la plancha. Cuando escaldamos vegetales durante muy poco tiempo es importante que el agua contenga una cantidad generosa de sal, ya que el sodio de esta potenciará la clorofila y el resultado será más atractivo.

**Blanquear** es una técnica que también se usa como precocción. Se trata de introducir productos en agua fría y cocerlos hasta que comience a hervir. La acción progresiva del calor del agua produce un efecto de purificación, limpia los productos blanqueados y arrastra a la superficie unas espumas llenas de impurezas que deben retirarse. Es necesario blanquear partes cárnicas como las mollejas, las tripas, los sesos o productos con sabores muy potentes, como los huesos de jamón, para rebajar y pulir el sabor. También se utiliza para las legumbres: cuando empieza a hervir, se puede realizar un cambio de agua nueva y fría para que vuelva a hervir y continuar la cocción a fuego lento hasta el final. Se pueden blanquear carnes para preparar un guiso o un estofado.

Hervir es sencillo, pero se deben tener en cuenta todos los detalles técnicos para disfrutar plenamente de un buen resultado.

## Hervir pasta

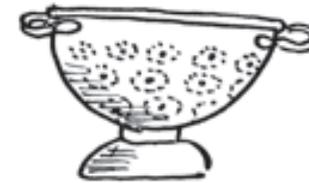
### Para 2 raciones

- 150 g de espaguetis integrales
- 1,5 l de agua mineral
- 15 g de sal
- 15 ml de aceite de oliva

### ELABORACIÓN

1. Pon el agua mineral al fuego en una olla adecuada para la pasta que vayas a cocinar. Cuando hierva, añade la sal, el aceite y la pasta. Remueve para asegurarte de que la pasta queda suelta, mantén la cocción a fuego medio y controla el tiempo que necesita para estar en su punto (unos 8 minutos).
2. Escurre la pasta y sírvela directamente. Mézclala con la salsa que prefieras o solamente con un chorrito de aceite, albahaca y tomate natural picados, y queso curado rallado.

**Muy importante:** la pasta debe cocerse con abundante agua. **Orientativo:** por 100 g de pasta, 1 litro de agua. Como siempre, conviene atender a la calidad de todos los productos: el agua, la pasta, el aceite...



► **Controla la cocción de la pasta, sigue las instrucciones del fabricante y adapta a tu gusto, más cocida o más al dente.**  
*Recuerda: la pasta fresca necesita muy poco tiempo de cocción; la pasta seca, un pelín más; mientras que la seca integral es la que requiere más tiempo.*

## Hervir arroz

### Para 2 raciones

- 150 g de arroz bomba
- 1 l de agua mineral
- 10 g de sal

### ELABORACIÓN

1. Pon el agua mineral al fuego en una olla adecuada para el arroz que quieras cocinar. Cuando hierva, añade la sal y el arroz. Remueve y mantén la cocción a fuego medio durante 13 minutos. Aparta la olla del fuego y deja reposar 1 minuto. Ya se puede servir; caldoso, con un hilo de aceite de oliva o escurrido.

## Arroz que cura y tonifica

### Para 1 ración

- 80 g de arroz ecológico
- ½ l de agua mineral
- 1 diente de ajo pelado
- 100 g de filete de lenguado sin espinas (o merluza, o rape)
- 1 cebolleta pequeña cortada fina
- 1 zanahoria pequeña rallada
- 4 vainas de tirabeques cortadas en juliana
- 10 hojas de perejil cortadas en juliana
- aceite de oliva y sal

### ELABORACIÓN

1. En un cazo a la medida de la ración, introduce el agua. Cuando rompa a hervir, incorpora el ajo y un hilo de aceite. Añade la cebolla y deja cocer tan solo un minuto. Agrega el arroz y una pizca de sal. Deja cocer durante 9 minutos a fuego medio.
2. Pasado este tiempo, añade la zanahoria y los tirabeques, y deja cocer 2 minutos más.
3. Incorpora el pescado y deja cocer 1 minuto. Rectifica el punto de sal y retira el cazo del fuego.
4. Añade el perejil y remueve ligeramente, con cuidado de no romper el pescado, y añade un hilo más de aceite. Deja reposar 2 minutos antes de servirlo.



## Técnica japonesa para cocer arroz

Ideal para preparar *makis*, *nigiris* y *onigiris*

### Para 6-8 raciones

→ (agua mineral abundante para lavarlo e hidratarlo)

#### PARA LA COCCIÓN

→ 400 g de arroz japónica

→ ½ l de agua mineral

#### PARA ALIÑARLO

→ 20 ml de vinagre de arroz

→ 10 g de azúcar

→ 5 g de sal

### ELABORACIÓN

1. **Lavado-hidratado.** Antes de cocinar el arroz se debe lavar-hidratar. Ponlo en un bol con abundante agua y lávalo. Repite la operación con agua limpia unas 5 veces, hasta observar que el agua queda bien limpia y libre de almidón. Después de remojarlo por última vez, déjalo reposar unos 15 minutos en el agua.
2. **Cocción.** Escurre el arroz e introdúcelo en una olla de unos 22 cm de diámetro. Vierte encima el agua previamente medida para la cocción, tapa la olla y enciende el fuego. Presta atención cuando levante el hervor, para bajar el fuego al mínimo y dejar que se cueza, tapado, durante unos 10 minutos. Aparta la olla y déjala reposar, tapada, 10 minutos más.
3. **Aliño.** En un cazo pequeño, mezcla el vinagre con el azúcar y la sal. Ponlo al fuego solo hasta que empiece a hervir, y retira. Traspasa el arroz que había estado reposando a un bol cerámico y amplio. Vierte por encima el aliño y mezcla delicadamente. Airear el arroz por encima con ayuda de un abanico, para enfriarlo, y resérvalo, protegido con un paño limpio y húmedo, mientras lo vas moldeando según la preparación deseada.

**Puedes combinarlo** con lo que más te apetezca. Es tradicional en Japón emparejarlo con alga nori para crear las pequeñas y bonitas piezas de *sushi*, *makis* u *onigiris*. También se puede combinar con vegetales marinados o asados, con salmón ahumado o marinado, con gambas escaldadas o marinadas, o con las particulares creaciones que se te ocurran.

