

Contents

Calvo Cocina	5
1 Pollo teriyaki	7
Ingredientes	7
Preparación	8
2 Pasta carbonara	9
Ingredientes	9
Preparación	9
3 Jeyuk bokkeum	13
Ingredientes	13
Preparación	14
4 Hamburguesa Gringa	15
Ingredientes	15
Preparación	16
5 Falafel	17
6 Goulash	19
7 Jeongol	21
Ingredientes	21
Preparación	21

8 Bibimbap	23
Ingredientes	23
Preparación	24
9 Japchae	25
Ingredientes	25
Preparación	26
10 Ajitama	27
Ingredientes	27
Preparación	27
11 Caldo rápido para ramen	29
Ingredientes	29
Preparación	29
12 Wok noodles	31
13 Naan	33
Ingredientes	33
Preparación	33
14 Tikka masala	35
15 Hummus	37
16 Focaccia	39
Ingredientes	39
Preparación	40
17 Arroz mexicano	41
18 Guacamole	43
19 Nachos	45

CONTENTS	3
20 Filloas	47
21 Tarta de zanahoria	49
22 Croquetas	51
23 Encurtidos	53
Ingredientes	53
Preparación	54
24 Salsa de tomate asado	55
Ingredientes	55
Preparación	56

Calvo Cocina

Última actualización: 07/03/2022.



Chapter 1

Pollo teriyaki



Figure 1.1: FOTO

Ingredientes

- Muslo deshuesado o pechuga de pollo.
- Huevo.
- Zanahoria.
- Ajo tierno.
- Semillas de sésamo.
- Arroz de grano corto.

Marinado del pollo:¹

- Salsa de soja.
- Miel.
- Sake.
- Mirin.

Preparación

1. Poner el arroz a cocer.
2. Cortar el pollo en pedazos pequeños. Preparar el marinado en un cuenco y dejar el pollo marinando mientras se prepara el resto.
3. Rallar la zanahoria y cortar el ajo tierno en rodajas muy finas.
4. En un wok a fuego alto, saltear la zanahoria con un poco de aceite, sal y bastante pimienta. Dejar apartado.
5. Con el mismo wok, saltear el pollo hasta que se quede sin líquido y empiece a tostarse el marinado.
6. En una sartén pequeña a fuego medio, freír un huevo con muy poco aceite.

¹ver también teriyaki rápido.

Chapter 2

Pasta carbonara

Ingredientes

- Guanciale.¹
- Pasta (tortiglioni o spaghetti gruesos).
- Pecorino o parmesano rallado.
- 1 huevo grande.

Preparación

1. Poner la pasta a cocer siguiendo los tiempos del envase
2. Mientras se cuece la pasta, cortar el guanciale en tiras pequeñas y cocinarlas en una sartén a fuego bajo.
3. También a la vez, batir los huevos en un cuenco, y añadir suficiente queso hasta que la mezcla quede hecha una pasta densa. Añadir bastante pimienta.
4. Cuando la pasta esté casi lista, añadir unas cucharadas de agua de cocción de la pasta a la mezcla de huevo, queso y pimienta para hacerla menos densa.
5. Apagar el fuego del guanciale y echar la pasta en la sartén. No escurrir la pasta, echarla directamente desde la olla. Añadir más agua de cocción de pasta a la sartén hasta que haya una buena capa de líquido en el fondo.
6. Incorporar la mezcla de huevo, queso y pimienta en la pasta. Poner la sartén a fuego muy bajo y remover continuamente.
7. El agua de la pasta liga la mezcla y la hace más viscosa. Retirar del fuego y servir poco antes de que llegue a la viscosidad deseada.

¹Se puede sustituir por panceta curada. El bacon es ahumado y cambia el sabor.



Figure 2.1: FOTO

8. Comer inmediatamente. En unos minutos será demasiado tarde para la salsa.

Chapter 3

Jeyuk bokkeum

!

Ingredientes

- Panceta de cerdo.¹
- Zanahoria.
- Cebolla.
- Ajo tierno.
- Caldo de verduras.
- Semillas de sésamo.
- Gochugaru.
- Pimentón.
- Harina de maíz.
- Arroz de grano corto.

Marinado de la carne:

- Gochujang.
- Ajo.
- Salsa de soja.
- Sake.
- Mirin.
- Aceite de sésamo.
- Hoja de laurel.

¹Se puede sustituir por muslo de pollo troceado, pero entonces el nombre del plato cambia.

Preparación

1. Poner el arroz a cocer.
2. Cortar la panceta en lonchas finas. Es más fácil si se mete en el congelador durante un par de horas.
3. Marinar la carne un rato. La mezcla tiene que llevar bastante gochujang, mínimo una cucharada por persona.
4. Cortar la zanahoria y la cebolla en tiras finas, y picar el ajo tierno.
5. Saltear zanahoria y cebolla unos minutos.
6. Añadir carne y saltear a fuego fuerte. Añadir un poco de gochugaru y pimentón.
7. Cuando la carne esté medio hecha, añadir caldo.
8. Dejar que el caldo reduzca un poco, y espesar con harina de maíz. Servir cuando la salsa tenga la textura preferida.

Chapter 4

Hamburguesa Gringa



Figure 4.1: FOTO

Ingredientes

- Muslo de pollo.

- Queso en lonchas.
- Col lombarda.
- Lima.
- Pepinillos.
- Cilantro.

Rebozado:

- Harina de trigo (70%).
- Harina de maíz (30%).
- Especias.¹

Marinado:

- Leche
- Zumo de limón
- Huevo.
- Especias.

Salsa:

- Mayonesa.
- Miel.
- Chipotles en adobo.

Preparación

1. Marinar el pollo desde el día anterior.
2. Rebozar y freír el pollo en aceite de girasol muy caliente.
3. Mientras tanto, tostar el pan y preparar la salsa.
4. Cortar la col lombarda fina y echarle un poco de zumo de lima.
5. Untar el pan con la mayonesa de chipotle y montar la hamburguesa.

¹Usar una mezcla de todo lo que haya por casa (10 especias mínimo).

Chapter 5

Falafel

Chapter 6

Goulash

Chapter 7

Jeongol

Ingredientes

- Carne de ternera.
- Fideos de boniato.
- Enoki.
- Zanahoria.
- Ajo tierno.
- Caldo.

Marinado de la carne:

- Salsa de soja.
- Aceite de sésamo.
- Sake.
- Mirin.
- Ajo picado.

Preparación

1. Cortar la carne en tiras finas y dejar marinando, si es posible desde el día anterior.
2. Cortar las verduras en tiras finas. Cortar la base de los enoki y separarlos un poco.
3. En una olla a fuego fuerte, calentar el caldo y añadirle un poco de la misma mezcla que se usa para marinar la carne.

4. Meter en otra olla los fideos, carne y verduras crudas. Cuando el caldo esté listo, echar el caldo sobre la carne y verduras, y cocinar a fuego medio durante unos minutos, hasta que la carne esté cocinada y los fideos rehidratados.

Chapter 8

Bibimbap

Ingredientes

- Carne de ternera (opcional).
- Huevo.
- Zanahoria
- Ajo tierno.
- Pimiento verde.
- Pimiento rojo.
- Calabacín.
- Cualquier verdura que haya por casa.
- Arroz de grano corto.

Marinado de la carne:

- Salsa de soja.
- Aceite de sésamo.
- Sake.
- Mirin.
- Ajo picado.

Salsa:

- Gochujang.
- Vinagre de arroz.

Preparación

1. Cortar la carne en tiras finas y dejar marinando, si es posible desde el día anterior.
2. Poner a cocer arroz en blanco.
3. Cortar todas las verduras de la misma forma.
4. Saltear las verduras en un wok a fuego fuerte. Para más de dos raciones, saltear las verduras de una en una para que el wok no se llene demasiado.
5. Saltear la carne en el mismo wok y hacer un huevo a la plancha. Servir todo sobre el arroz.
6. Preparar la salsa. Si está muy espesa, añadir agua. Servir aparte para que la peña se eche la cantidad que quiera en su plato.

Chapter 9

Japchae



Figure 9.1: FOTO

Ingredientes

- Carne de ternera (opcional).
- Huevo.
- Zanahoria.
- Cebolla.
- Pimiento.
- Espinacas.

- Aceite de sésamo.
- Panela.

Marinado de la carne:

- Salsa de soja.
- Aceite de sésamo.
- Sake.
- Mirin.
- Ajo picado.

Preparación

1. Cortar la carne en tiras finas y dejar marinando, si es posible desde el día anterior.
2. Hervir las espinacas, estrujar para quitarles el agua y añadir un poco de aceite de sésamo.
3. Separar la clara y yema del huevo. Batir por separado y hacer una tortilla con cada una. Cortar ambas en tiras finas.
4. Cortar el resto de las verduras en tiras finas.
5. Saltear las verduras en un wok a fuego fuerte.
6. Saltear la carne en el mismo wok.
7. Hervir los fideos de boniato hasta que estén comestibles, y escurrir.
8. En un bol grande, combinar salsa de soja, aceite de sésamo y panela. Añadir todos los ingredientes cocinados, y mezclar bien.

Chapter 10

Ajitama

!

Ingredientes

- Huevos.
- Salsa de soja.
- Azúcar.

Preparación

1. En una olla, calentar agua hasta que hierva.
2. Sumergir los huevos en agua hirviendo durante 6 minutos y medio.
3. Sacar los huevos del agua y cortar la cocción con agua fría o hielo.
4. Para el marinado, mezclar la misma cantidad de agua y salsa de soja, y unas cucharadas de azúcar.
5. Pelar los huevos y dejarlos marinando toda la noche.

Chapter 11

Caldo rápido para ramen

!

Ingredientes

- Caldo de puchero Aneto.
- Salsa de soja.
- Sake.
- Mirin.
- Ajos.
- Aceite de sésamo.
- (opcional) Escamas de bonito.
- (opcional) Guindillas.

Preparación

1. En una olla, mezclar un poco de salsa de soja, ajo, sake y mirin, y dejar que se cocinen a fuego medio durante unos minutos.
2. Añadir el caldo, subir el fuego y cocinar durante un rato.
3. Añadir el aceite de sésamo y cocinar unos minutos más.

Chapter 12

Wok noodles

Chapter 13

Naan

!

Ingredientes

- Harina.
- Yogur.
- Levadura.
- Sal.
- Ajo.
- Mantequilla.

Preparación

1. Picar ajo. Calentar mantequilla en una sartén hasta que chisporrotee. En ese momento, apagar el fuego, añadir el ajo y remover.
2. En un bol grande, combinar agua templada, levadura y sal. Añadir un poco de mantequilla de la mezcla anterior.
3. Añadir harina (4 veces la cantidad de agua). Amasar hasta conseguir una masa homogénea, y amasar un poco más. Añadir más harina o agua si hace falta.
4. Dejar reposar la masa un par de horas a temperatura ambiente. Cortar en trozos, tapar con un paño y dejar reposar quince minutos más. Extender las masas con un rodillo, hasta que estén bastante finas.
5. Calentar una sartén a fuego muy alto. Cuando esté muy caliente, esperar cinco minutos más. Tostar los naans un par de minutos por cada lado.
6. Al sacarlos de la sartén, añadir un poco de la mezcla de mantequilla y ajo a cada lado (recalentar la mezcla si ya se ha solidificado).

Chapter 14

Tikka masala

Chapter 15

Hummus

Chapter 16

Focaccia



Figure 16.1: FOTO

Ingredientes

- Harina.
- Levadura.
- Sal.
- Azúcar.
- Aceite de oliva.
- Tomates.

- Orégano.

Preparación

1. En un bol, mezclar harina, levadura, sal y azúcar. Añadir, poco a poco y mientras se remueve, un 65% de agua respecto a la cantidad de harina. Añadir un poco de aceite de oliva.
2. Amasar con las manos hasta que la masa esté totalmente homogénea, y luego un rato más. Es normal que esté un poco pegajosa porque tiene mucha agua.
3. Esperar hasta el día siguiente. Para hacer la receta hoy, tendrías que haber preparado la masa ayer.¹
4. Al día siguiente, cortar la masa en raciones individuales. Extender la masa sin tocar el borde, extendiendo siempre la parte central.
5. Precalentar el horno en modo grill.
6. Encima de la masa, añadir unas rodajas de tomate, orégano, aceite de oliva, sal en escamas y pimienta.
7. Cocinar en el horno unos minutos, lo más cerca del grill que sea posible.

¹Hay que espabilar.

Chapter 17

Arroz mexicano

Chapter 18

Guacamole

Chapter 19

Nachos

Chapter 20

Filloas



Figure 20.1: FOTO

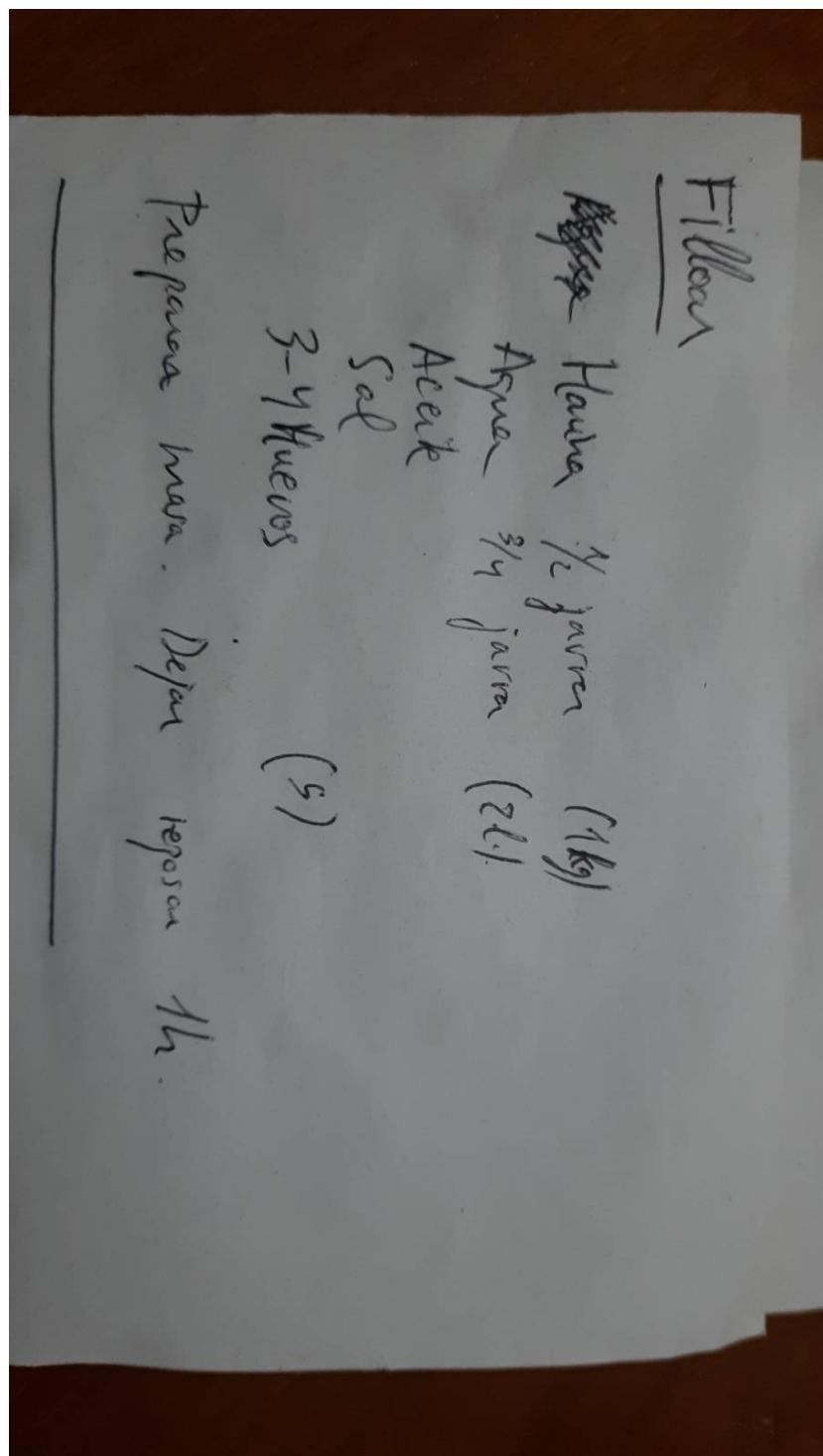


Figure 20.2: FOTO

Chapter 21

Tarta de zanahoria

Chapter 22

Croquetas



Figure 22.1: FOTO

<-! # Oyakodon
->



Figure 22.2: FOTO

Chapter 23

Encurtidos



Figure 23.1: FOTO

Ingredientes

- Cualquier cosa.
- Vinagre de vino blanco.
- Panela.

Preparación

1. En una olla, echar un vaso y medio de agua por cada vaso de vinagre.
Añadir una o dos cucharadas de azúcar.
2. Hervir la mezcla unos minutos, y echar sobre cualquier cosa.
3. No es una conserva de verdad. Aguanta unas semanas, o meses como mucho, en la nevera.

Chapter 24

Salsa de tomate asado



Figure 24.1: FOTO

Ingredientes

- Tomates.
- Cebolla.
- Ajos.

Preparación

1. Precalentar el grill del horno.
2. Cortar unos pocos tomates y media cebolla en dos o tres trozos por cada pieza. Aplastar unos ajos (sin quitarles la piel).
3. Poner todo, con un poco de sal y aceite, en una bandeja de horno, y dejar bajo el grill unos 10 minutos. Es importante que la bandeja esté lo más pegada al grill que sea posible.
4. Esperar a que los tomates estén un poco negros. Cuando creas que ya están, les faltan cinco minutos.
5. Triturar todo con una batidora.