

# Recetario Telmariano

Telmo Miguel Medina

11 de octubre de 2024

*Dedicado con todo mi cariño a mi madre, quien  
ha sido mi maestra en la cocina y en la vida.*

*Gracias por enseñarme no solo a cocinar, sino  
también a disfrutar de la comida en compañía de  
los seres queridos. Cada una de estas recetas lleva  
su sello y su amor, y espero que este libro sea una  
forma de honrar su legado y de compartir nuestra  
pasión por la cocina con el mundo.*

---

# Prologo

El arte de cocinar es uno de los más antiguos y bellos del mundo. Desde tiempos remotos, las culturas han utilizado la comida como medio de expresión y celebración, transmitiendo de generación en generación los secretos y las técnicas culinarias que las hacen únicas. Este libro de recetas es una muestra de ese legado culinario, una recopilación de los platos que he aprendido a lo largo de mi vida (la mayor parte de ellos de mi maestra, mi madre)

La cocina es un lugar de encuentro y de aprendizaje, donde se comparten historias, risas y sabores. Cada una de las recetas de este libro lleva consigo una historia, un recuerdo de momentos inolvidables compartidos alrededor de la mesa. Desde la paella de los domingos hasta el brownie en cualquier cumpleaños, cada plato tiene su lugar en nuestra memoria y en nuestro paladar.

Este libro no es solo una colección de recetas, sino también una invitación a explorar el mundo culinario y a experimentar con nuevos sabores y técnicas. Espero que estas recetas te inspiren a crear tus propias versiones y a compartir tu pasión por la cocina con aquellos que te rodean. Y sobre todo, espero que cada bocado que pruebes te transporte a ese lugar especial donde la comida y el amor se unen en una experiencia única e inolvidable.

Telmo – Abril 2023

---

# Acrónimos



# Índice general

<b>Básicos</b>	<b>6</b>
Champañones Guisados . . . . .	7
Pimientos del Piquillo . . . . .	8
<b>Carnes y Aves</b>	<b>9</b>
Conejo Guisado (Toñi) . . . . .	10
Muslos de pollo guisados . . . . .	11
Contramuslos con miel . . . . .	12
Picantones Rellenos . . . . .	14
Albondigas IKEA . . . . .	15
<b>Pescados y Mariscos</b>	<b>16</b>
Lubina al Horno . . . . .	17
Langostinos Cocidos . . . . .	18

# Básicos

Una colección de recetas básicas

Subtítulo del capítulo de básicos

# Champiñones Guisados

## INGREDIENTES

- 1/2 Kg de champiñones frescos
- 2 ajos
- 1 limón

## PASOS

1. Limpiar los champiñones (preferiblemente con un paño húmedo, para evitar que cojan mucha agua)
2. Cortar los champiñones(Láminas o dados)
3. Saltear 2 ajos, añadir los champiñones con zumo de 1/2 limón
4. Cocinar a fuego medio tapado hasta que estén hechos



# Pimientos del Piquillo

## INGREDIENTES

- 1 bote de pimientos del piquillo
- 2 ajos

## PASOS

1. Saltear los ajos
2. Añadir los pimientos del piquillo (escurrir líquido primero)
3. Dejar reducir hasta que quede una salsa espesa

# Carnes y Aves

Una colección de recetas de carnes y aves

Subtítulo del capítulo de básicos

## Conejo Guisado (Toñi)

### INGREDIENTES

- 1 + 1/2 conejo
- 3-4 dientes de ajo
- 1/2 cebolla
- 1/2 pimiento verde

### PASOS

1. Sofreir bien las verduras en una cazuela baja
2. Limpiar y trocear el conejo y salr
3. Añadir el conejo al sofrito cuando las verduras estén ligeramente rehogadas
4. Una vez la carne está dorada, añadir 2 vasos y medio de agua (cubrir todas las piezas)
5. Cocer tapado duarnte 15-20 minutos (hasta reducir el caldo)
6. Bajar el fuego y reducir despacito

## Muslos de pollo guisados

### INGREDIENTES

- 1 cebolla
- 1/2 pimiento verde
- 1/2 pimiento rojo
- 3 ajos
- 2 zanahorias
- 12 muslos de pollo
- 1 + 1/2 vaso de vino blanco

A

### PASOS

1. Dorar los muslos de pollo y retirar
2. Sofreír las verduras troceadas en la olla express
3. Añadir 1 + 1/2 vaso de vino blanco, dejar reducir y añadir los muslos
4. Cerrar la olla y cocer durante 10 minutos Separar los muslos de la olla, triturar las verduras y arreglar de sal
5. Dar un hervor a la salsa (3 minutos), juntar con el pollo y hervir juntos otros 5 minutos

## Contramuslos con miel

### INGREDIENTES

- 1 cebolla
- $\frac{1}{2}$  pimiento verde
- $\frac{1}{2}$  pimiento rojo
- 3 ajos
- 2 zanahorias
- 12 muslos de pollo
- 1 +  $\frac{1}{2}$  vaso de vino blanco
- 10 contramuslos de pollo
- Miel
- Salsa de soja
- 1l de caldo de pollo
- 8 dientes de ajo
- Mantequilla
- Vinagre

### PASOS

1. Dorar los muslos de pollo y retirar.
2. Sofreír las verduras troceadas en la olla express.
3. Añadir 1 +  $\frac{1}{2}$  vaso de vino blanco, dejar reducir y añadir los muslos.
4. Cerrar la olla y cocer durante 10 minutos. Separar los muslos de la olla, triturar las verduras y arreglar de sal.
5. Dar un hervir a la salsa (3 minutos)
6. Juntar con el pollo y hervir juntos otros 5 minutos.

7. Sazonar los contramuslos de pollo con pimienta y sal.
8. Sellar los contramuslos en la sartén con aceite y mantequilla.
9. Dorar los ajos con el aceite de los contramuslos (no todo).
10. Mezclar 330g de miel, con 65g de salsa de soja y 20g de vinagre (añadir sésamo a elección y arreglar de sal si la soja es muy dulce).
11. Añadir el preparado anterior en una cazuela junto con los ajos y con  $\frac{1}{2}$  l de caldo de pollo.
12. Añadir el pollo a la cazuela y cocer a fuego medio durante 20 minutos (tapado). Ir regando los muslos con la salsa de vez en cuando.
13. Destapar, arreglar de sal y dejar espesar a fuego medio durante 10 minutos (destapado).
14. Si el pollo está hecho, retirar y espesar la salsa hasta conseguir la textura deseada (añadir 2-3 cucharadas de vinagre y 1 cucharada de maicena).
15. Arreglar de sal y volver a juntar con el pollo.

## Picantones Rellenos

### INGREDIENTES

- 4 picantones
- 2 cebollas
- 4 tomates pequeños
- 4 ajos
- 1 lata de cerveza rubia
- 4 rodajas de bacon
- 1/2 Kg de champiñones

### PASOS

1. Quiatar el pelo (quemador) y el culo a los picantones
2. Rellenar los picantones con 1 diente de ajo, sal y un tomate envuelto en bacon
3. Salpimentar el picantón y sellar en la sartén (hasta dejarlo dorado)
4. Picar la cebolla (en tiras), salar y pocharla en una cazuela, añadir la 1/2 lata de cerveza y dejar evaporar el alcohol
5. Añadir los picantones a la cazuela y cocer a fuego medio (tapado) durante 20 minutos (ir volteando y bañando los picantones)
6. Una vez que los picantones estén hechos, separar de la cebolla
7. Batir la salsa, corregir de sal y añadir los champiñones (previamente guisados con ajo y sal)
8. Emulsionar la salsa hasta conseguir la textura deseada, añadir de nuevo los picantones y dar un hervor

# Albondigas IKEA

## INGREDIENTES

### ALBONDIGAS

- 1 Kg Carne picada vaca-cerdo (mezcla)
- 1 cebolla picada fino
- 1 huevo
- 2 cdas pan rallado 1 cta de ajo en polvo
- Sal
- 1 pta de pimienta

### SALSA

- 750ml de gua caliente
- 4 ctas de Bovril (concentrado de carne)
- 750ml de nata

## PASOS

### ALBONDIGAS

1. Juntar todo en un bol y aplastar con un tenedor hasta aglutinar
2. Hacer bolas, rebozar en harina y freir en aceite y mantequilla

### SALSA

1. Poner aceite y mantequilla en olla plana grande
2. Añadir el agua junto con el concentrado de carne ya reducido
3. Añadir la misma cantidad de nata que de caldo
4. Arreglar de sal + 1 cta de pimienta Añadir las albongigas y reducir la salsa



# Pescados y Mariscos

Una colección de recetas de pescados y mariscos

Subtítulo del capítulo de pescados y mariscos

# Lubina al Horno

## INGREDIENTES

- 4 patatas
- 1 lubina
- Guindillas
- Ajo
- Perejil

## PASOS

1. Pelar las patatas y rebanar
2. Freir las patatas (solo sellar) y escurrir. Añadir sal y pimienta
3. Hacer una cama de patatas en la bandeja del horno con guindillas troceadas
4. Añadir el pescado con los dientes de ajo, sal y un poco de aceite por encima
5. Hornear 10 minutos a 175°C (horno ya precalentado) primero con la piel hacia abajo y al final con la piel hacia arriba
6. Una vez esté en su punto bañar con emulsión de aceite, ajo picado, perejil y guindilla (Añadir el perejil al final para evitar que se queme)

## Langostinos Cocidos

### INGREDIENTES

- 1Kg de langostino crudo congelado
- 2 hojas de laurel
- 1/2 limón

### PASOS

1. Lavar los langostinos previamente, mínimo 2 veces y escurrir bien antes de llevar a cocción
2. Calentar 1+1/2 litros de agua con 60gr de sal por litro, medio limón troceado y 2 hojas de laurel
3. Cuando el agua se ponga a hervir, añadir los langostinos y retirar en 2-3 minutos, secar y escurrir