

recetas

Top 40

2

0

2

6



Isabel Ruiz



El Cuaderno Azul

Recetas con historia

contenido

○ Presentación.....5

recetas

1 Ajoblanco andaluz.....8

2 Arroz con verduras al estilo de la huerta..... 12

3 Arroz de rape y gambas en sartén..... 16

4 Arroz mar y montaña.....20

5 Carne gobernada.....25

6 Codornices en salsa antigua de cebolla y tomate.....31

7 Contramuslos de pollo con salsa de mostaza y miel.....35

8 Cookies de avena con pepitas de chocolate.....40

9 Crema de brócoli y espárragos con toque de jengibre.....46

10 Croquetas de jamón.....50

11 Empanada de pulpo.....57

12 Ensalada César con pollo.....62

13 Ensalada de bacalao con naranja y aguacate.....67

14 Ensalada de garbanzos con atún, tomate y aceitunas.....72

15 Fiambre de pollo y jamón con aceitunas.....77

16 Flan de caramelo.....81

17 Focaccia ligera con tomates cherry y albahaca fresca.....86

18 Gambones al horno.....90

19 Garbanzos con bacalao.....94

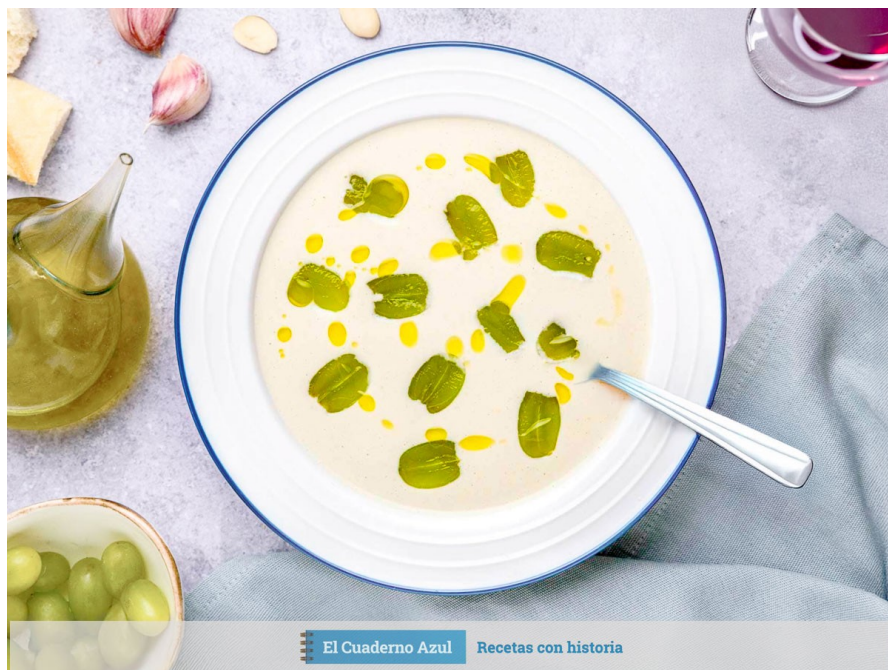
20 Gazpacho andaluz.....98

21	Gnocchi de calabaza de Bel.....	102
22	Lentejas caviar con foie.....	108
23	Lombarda con manzana y piñones.....	115
24	Merluza en salsa verde.....	122
25	Mousse de chocolate.....	127
26	Paletilla de cordero al horno con patatas.....	132
27	Panecillos de leche rellenos.....	138
28	Pastel de cumpleaños infantil.....	143
29	Pastel de zanahoria con merengue.....	150
30	Patatas a la importancia.....	158
31	Pico de gallo con atún al estilo Flores.....	163
32	Risotto de quinoa con champiñones y trufa.....	169
33	Rodaballo con salsa de pimientos de piquillo y tomate.....	174
34	Salmón a la naranja con brotes verdes.....	179
35	Solomillo Wellington.....	185
36	Sopa de Laponia.....	192
37	Tarta de San Marcos.....	199
38	Timbal de berenjena a la napolitana.....	205
39	Tortillitas de camarones (estilo Cádiz).....	211
40	Verdinas con bacalao y huevo poché.....	216
○	Índice de ingredientes.....	221

1 Ajoblanco andaluz

elcuadernoazul.es/ajoblanco-andaluz

Delicada sopa fría de almendras, pan, ajo y aceite de oliva, perfecta para los días calurosos. Su textura cremosa y sabor equilibrado entre el punto del ajo y la suavidad del aceite hacen de este plato una joya de la cocina tradicional andaluza.



Ingredientes (para 4 personas)

- 200 g de almendras crudas y peladas
- 150 g de miga de pan candeal del día anterior
- 2 dientes de ajo (ajustar al gusto)
- 750 ml de agua fría
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de vinagre de Jerez
- Sal al gusto
- Uvas blancas sin semillas para acompañar

Elaboración

- 1 **Remojar la miga de pan en un poco de agua fría durante unos minutos.** Escurrir ligeramente.
- 2 En un procesador de alimentos o robot de cocina, triturar las almendras con el ajo y una pizca de sal hasta obtener una pasta fina.
- 3 Añadir la miga de pan escurrida y seguir triturando hasta que se integre por completo.
- 4 Incorporar el agua fría poco a poco mientras se sigue batiendo para lograr una textura cremosa.
- 5 Con la batidora en marcha, añadir el aceite de oliva en hilo fino para emulsionar, seguido del vinagre. Ajustar de sal.
- 6 Refrigerar al menos 1 hora

Sugerencias de presentación

- Presentar en un plato hondo con uvas verdes cortadas a la mitad y un hilo de aceite de oliva virgen extra, como en la primera imagen.

- Servir en una taza blanca sobre un plato, con un toque de perejil fresco picado, como en la segunda imagen.
- Añadir unas hojitas de hierbabuena o menta para un toque fresco y aromático.

Consejos adicionales

- Para un sabor más suave, reducir la cantidad de ajo o escaldarlo antes de trituirlo.
- Si no dispones de pan candeal, utiliza pan blanco de miga consistente para conservar la textura.
- El ajoblanco se puede preparar con antelación y conservar en la nevera hasta 2 días, bien tapado.
- Sirve siempre bien frío, e incluso añade unos cubitos de hielo si la temperatura es muy alta.

Tiempo de preparación

- Preparación: 15 minutos
- Reposo en frío: 1 hora
- Tiempo total: 1 hora 15 minutos

Información nutricional (aproximada por porción)

- Calorías: 310 kcal
- Proteínas: 7 g
- Grasas: 26 g
- Carbohidratos: 14 g
- Azúcares: 3 g

La historia detrás de la receta

Esta receta siempre me ha parecido un plato para valientes, capaz de ser tan potente o suave como el ajo que decidas añadir, con la acidez justa que el buen aceite le regala. Y el pan... esa hogaza redonda de pan candeal, firme y aromática. ¡Una auténtica maravilla! Me transporta a mi infancia, cuando mi padre -andaluz de nacimiento- nos hablaba de este ajoblanco, fresco y revitalizante, que él disfrutaba en los días en que el calor apretaba. Siempre lo acompañaba con uvas, logrando ese contraste perfecto entre lo dulce y lo salado que convertía cada cucharada en un pequeño festín.



«La cocina no es solo el arte de mezclar ingredientes; es el arte de crear momentos inolvidables.»

En Recetas Top 40, te invitamos a descubrir una selección única de los platos favoritos de El Cuaderno Azul en 2026: tradición, sencillez y sabor en cada página. Desde recetas de siempre hasta propuestas innovadoras, cada plato está diseñado para que disfrutes del proceso, sorprendas a tus seres queridos y, sobre todo, sientas el placer de cocinar.

Si buscas recetas claras, bien explicadas y llenas de inspiración, este libro está hecho para ti. ¡Prepárate para llenar tu cocina de historias deliciosas!

Isabel Ruiz.



El Cuaderno Azul

Recetas con historia