

ÍNDICE

Presentación.....	5
ADVERTENCIAS IMPORTANTES.....	7
PARA EMPEZAR: INSTRUMENTACIÓN	
Y TÉCNICAS BÁSICAS.....	8
La limpieza.....	8
El corte.....	9
Remover y mezclar.....	11
Pucheros, sartenes, hornos.....	12
LAS PREPARACIONES	19
Listado de las preparaciones.....	21
PRIMAVERA	23
1. <i>Caldero o rancho</i>	25
2. <i>Cordero al chilindrón</i>	29
3. <i>Cordero asado</i>	32
4. <i>Espinacas clásicas</i>	35
5. <i>Gallina en pepitoria</i>	37
6. <i>Habas a la catalana</i>	40
7. <i>Menestra de verduras</i>	42
8. <i>Paella</i>	45
VERANO	49
9. <i>Ajo blanco</i>	51
10. <i>Anchoas en cazuela</i>	53
11. <i>Arroz a banda</i>	55
12. <i>Caracoles en salsa</i>	58
13. <i>Cazón en adobo</i>	61
14. <i>Chilindrón aragonés de pollo</i>	63
15. <i>Conejo con caracoles</i>	66
16. <i>Escalivada</i>	69
17. <i>Gazpacho clásico</i>	71
18. <i>Marmitako de bonito</i>	73
19. <i>Papas arrugás</i>	75
20. <i>Patatas guisadas</i>	77
21. <i>Pescaditos fritos</i>	80
22. <i>Pisto clásico</i>	82
23. <i>Pochas navarras</i>	85
24. <i>Pollo con cigalas</i>	87
25. <i>Toro guisado</i>	90
OTOÑO	93
26. <i>Calamares en su tinta</i>	95
27. <i>Merluza en salsa</i>	97
28. <i>Perdiz o codorniz a la casera</i>	99
29. <i>Quesada</i>	101
30. <i>Zarzuela de pescados y mariscos</i>	103
INVIERNO	105
31. <i>Compota de Navidad</i>	107
32. <i>Acelgas rellenas</i>	109
33. <i>Alubias rojas con morcilla</i>	111
34. <i>Borraja con almejas y arroz</i>	114
35. <i>Col con chungur</i>	116

36. <i>Lentejas vegetales</i>	119
37. <i>Pescado en salsa bilbaína</i>	121
38. <i>Porrusalda</i>	123
39. <i>Potaje clásico de verduras</i>	125
40. <i>Pote gallego</i>	127
NO ESTACIONAL	129
41. <i>Ajoarriero navarro</i>	131
42. <i>Ajoarriero oscense</i>	134
43. <i>Albóndigas de bacalao</i>	136
44. <i>Arroz con pollo</i>	138
45. <i>Atascaburras</i>	141
46. <i>Bacalao a la vizcaína</i>	143
47. <i>Buñuelos clásicos</i>	145
48. <i>Canelones clásicos</i>	147
49. <i>Chandríos</i>	151
50. <i>Cocido clásico</i>	153
51. <i>Cocido montañés</i>	156
52. <i>Empanada gallega</i>	158
53. <i>Escabeches</i>	161
54. <i>Fabada</i>	163
55. <i>Fideos a la cazuela</i>	165
56. <i>Fideuá</i>	167
57. <i>Huevos rotos</i>	169
58. <i>Migas clásicas</i>	171
59. <i>Natillas</i>	174
60. <i>Patatas con bacalao</i>	176
61. <i>Pimientos rellenos</i>	179
62. <i>Pollo asado, relleno o adobado</i>	182
63. <i>Sopas de ajo</i>	185
64. <i>Ternera estofada</i>	187
65. <i>Torrijas</i>	189
66. <i>Tortilla de patatas</i>	191
CONCLUSIÓN	195
Índice de imágenes	199
ÍNDICE ALFABÉTICO	203