







LAS RECETAS SALADAS DE LOLI DOMÍNGUEZ

Platero
COOLBOOKS



Título: Las recetas saladas de Loli Domínguez

Primera edición: mayo, 2023

© 2023, del texto Loli Domínguez.

© 2023, de la fotografía Manuel Ibáñez Salinas

© 2023, de la edición, maquetación y diseño Platero CoolBooks.

© Platero Editorial S.L.

Glorieta Fernando Quiñones s/n .

Edif. Centris, planta 2, módulo 10. 41940 Tomares (Sevilla)

Diseño de cubierta: Platero Coolbooks.

Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos en la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento informático, el alquiler o cualquier otra forma de cesión de la obra sin la autorización previa de los titulares del copyright.

Printed in Spain-Impreso en España

SE-951-2023

ISBN: 978-84-19492-50-0



¡Hola! Soy Loli Domínguez y estoy encantada de escribirte. En este, mi segundo libro de recetas (madre mía, quién me lo iba a decir), te enseñaré muchas de mis recetas saladas que he aprendido y perfeccionado a lo largo de los años, hasta hacerlas a mi gusto y con las que siempre triunfo en cualquier momento y ocasión.

Permíteme presentarme:

Si no me conoces, déjame contarte un poco quién soy y a qué me dedico. Tengo un canal de cocina en YouTube desde hace 10 años, *La cocina de Loli Domínguez*, en el que cada semana publicamos dos recetas, una salada y otra dulce. Comparto el canal al 50 % con mi marido Manolo («mi Manolo», como cariñosamente le llamo). Yo cocino y él lleva toda la parte técnica del canal. Actualmente contamos con más de 2.500.000 de seguidores en el canal de YouTube, más de 100.000 en Instagram y muchos seguidores también en el resto de redes sociales, lo cual nos hace muy felices.

Desde mi infancia, la cocina siempre ha atraído mi atención, y a lo largo de mi vida he ido aprendiendo de manera autodidacta, leyendo y practicando todas las recetas que me gustaban. La verdad es que pocas veces, a la primera vez que he probado una receta, me ha gustado el resultado, pero nunca me he rendido, y de los fallos he ido aprendiendo y mejorando día a día.

No soy cocinera profesional ni me dedico a la hostelería. Soy esposa y madre de dos hijos, Héctor y David, ya adultos. Gracias a ellos, que han sido mis mayores críticos con las comidas, he ido mejorando día a día. Mi vida profesional la he desarrollado en una tienda de cortinas y ropa de hogar que hemos regentado mi Manolo y yo durante 28 años. Ahora, desde hace unos años, nos dedicamos íntegramente a ser *youtubers* profesionales. Durante los 41 años que llevamos casados, en nuestra vida laboral nos hemos ido adaptando y reinventándonos según las circunstancias de la vida. La verdad es que formamos un buen equipo de vida y trabajo.





Comenzamos grabando nuestros videos en la cocina de nuestro piso, de una manera muy informal, pero con mucho interés. Nunca imaginamos que tendríamos tantas personas suscritas a nuestro canal porque les gustan nuestras recetas. De corazón agradecemos a todas y cada una de ellas el apoyo y cariño que nos dan cada día. Nos hace querer seguir trabajando y mejorando en cada uno de nuestros videos.

Desde hace un año, cambiamos de domicilio y hemos cumplido uno de nuestros sueños: poder tener un pequeño estudio para grabar nuestros videos de una manera más profesional. La cocina del estudio físicamente es diferente a la que teníamos en casa, que era de estilo rústico. Esta la hemos querido hacer con estilo contemporáneo, de líneas rectas y limpias, de color más claro y con encimeras en mate para que no reflejen la luz de los focos.

Hemos tenido la suerte de contar con el hermano de mi Manolo, mi cuñado Carlos, que es carpintero y cuenta con mucha experiencia y mucho gusto en su trabajo. Él ha ido asesorándonos a cada paso, y el resultado ha sido genial. El espacio es luminoso, amplio y muy agradable. Tenemos una pequeña zona de estar donde podemos sentarnos a tomar un café y descansar entre grabación y grabación.

La verdad es que este cambio ha supuesto una gran mejora en la calidad de nuestros videos. Ahora contamos con una iluminación mucho mejor y con equipos de grabación más avanzados, lo que nos permite conseguir unos resultados más profesionales. Y es que, para nosotros, la calidad de los videos siempre ha sido algo fundamental. Queremos



que nuestras recetas no solo estén ricas, sino que también se vean bonitas y apetitosas.

En este libro, queremos compartir contigo algunas de nuestras recetas saladas favoritas. Recetas que hemos aprendido a lo largo de muchos años, y que hemos ido perfeccionando poco a poco hasta hacerlas completamente a nuestro gusto. Son recetas que nunca faltan en nuestra mesa, y que triunfan siempre en cualquier ocasión.

Pero antes de adentrarnos en las recetas, quiero contarte un poco más sobre mí.

Empecé a interesarme por la cocina desde muy joven. De hecho, siempre me ha gustado mucho probar cosas nuevas en

la cocina y experimentar con diferentes ingredientes y sabores. A lo largo de mi vida, he ido aprendiendo de manera autodidacta leyendo y practicando todas las recetas que me gustaban. Me encanta compartir mis recetas con los demás y recibir el *feedback* de la gente. Y es que, para mí, la cocina no solo es una afición, sino que también es una forma de expresión que comencé a desarrollar en mi pueblo natal, Espejo.

Espejo es un lugar que siempre llevaré en el corazón. Se encuentra en la provincia de Córdoba, rodeado de olivares y con un clima mediterráneo que favorece el cultivo de la aceituna. El aceite de oliva de esta zona es considerado uno de los mejores del mundo, con un sabor y aroma inconfundibles que lo hacen perfecto para cualquier plato.

En mi familia, la aceituna ha sido una fuente de vida desde siempre. Mis padres, Pedro y Dolores, han trabajado en el campo durante toda su vida, y han inculcado a mis hermanos, Pedro, Espiritusanto (más conocida como Espiri) y a mí, el valor de la dedicación y el trabajo duro. Gracias a ellos, he aprendido a valorar y respetar los productos de la tierra, especialmente el aceite de oliva, que ha estado presente en mi cocina desde que tengo uso de razón.

Sin embargo, ha sido mi madre quien ha sido mi principal inspiración en el mundo de la cocina. Verla cocinar con tanto amor y devoción ha sido una de las experiencias más enriquecedoras de mi vida. Aunque nunca tuvo la oportunidad de estudiar cocina profesionalmente, su habilidad y creatividad en la cocina eran innatas. Fue ella quien me enseñó la importancia de utilizar ingredientes frescos y de calidad, y me inculcó el amor por la cocina tradicional.

Así que cada vez que cocino, siento que estoy rindiendo homenaje a mis raíces, a mi pueblo y a mi familia. Y cuando utilizo el aceite de oliva de Espejo en mis recetas, siento que estoy compartiendo un pedacito de mi hogar con el mundo. Espero que puedas probarlo algún día y que te enamores tanto como yo de su sabor y aroma únicos.

Mi vida profesional, como te he contado antes, ha sido muy variada y, a lo largo de los años, he tenido la suerte de poder desarrollar diferentes trabajos, pero sin duda mi pasión por la cocina ha sido lo que ha definido gran parte de mi vida.

Tengo que decir que ser *youtuber* profesional no es fácil, y aunque es algo que nos apasiona, también es un trabajo que nos exige mucho esfuerzo y dedicación. Cada semana trabajamos en la preparación de las recetas, la grabación de los vídeos, la edición, la publicación y la gestión de las redes sociales. Todo esto requiere de mucho tiempo, pero la satisfacción que sentimos al ver que nuestro trabajo es valorado y disfrutado por tantas personas es impagable.

En este libro quiero compartir contigo muchas de las recetas saladas que me han llevado años de aprendizaje y que, estoy segura, te van a encantar. En estas páginas encontrarás recetas de todo tipo, desde entrantes hasta platos principales, pasando por guarniciones y salsas. Todas ellas están explicadas de manera sencilla y detallada para que puedas seguir las sin ningún problema, incluso si eres principiante en la cocina. Además, he querido incluir algunos consejos y trucos que te pueden resultar útiles para preparar tus platos de la mejor manera posible.

Una de las cosas que más me gusta de la cocina es que siempre hay algo nuevo que aprender. Por eso, también he incluido en este libro algunas recetas que pueden resultar un poco más desafiantes, pero que estoy segura de que te van a encantar si te animas a prepararlas. La cocina es una aventura constante y espero que con este libro puedas disfrutar de ella tanto como yo.



Antes de despedirme, quiero expresar mi más sincero agradecimiento a las personas que han estado a mi lado durante todo este proceso. En primer lugar, quiero darle las gracias a mi querido Manolo, mi compañero de vida y mi mayor apoyo. Sin su amor, paciencia y comprensión, este libro no habría sido posible.

También quiero agradecer a mi hijo mayor, Héctor, y a su esposa, María, por estar siempre a mi lado y por brindarme su apoyo incondicional. Gracias por creer en mí y por motivarme a seguir adelante con este proyecto.

A mi hijo pequeño, David, quien me ha dado la fuerza y la inspiración para seguir adelante en los momentos más difíciles. Gracias por tus abrazos y por tus palabras de aliento.

También quiero dedicar este libro a mis padres, Pedro y Dolores, y a mis hermanos, Pedro y Espiri. Gracias por apoyarme en cada paso del camino y por ser mi mayor inspiración. También quiero agradecer a mis cuñados y cuñadas, y especialmente a mi cuñado Carlos, quien hizo posible la cocina de mis sueños, construyéndola con sus propias manos. Sin olvidarme, por supuesto, de todos mis sobrinos y sobrinas.

Este libro no habría sido posible sin su apoyo, paciencia y cariño. Gracias por haber creído en mí y por haberme animado a perseguir mis sueños.

Por último, pero no menos importante, quiero agradecer a todos mis seguidores que, como tú, me han acompañado en este camino. Gracias por vuestra lealtad y por vuestro apoyo constante. Gracias por hacer posible este sueño.

¡Gracias por estar ahí! ¡Nos vemos en la cocina!

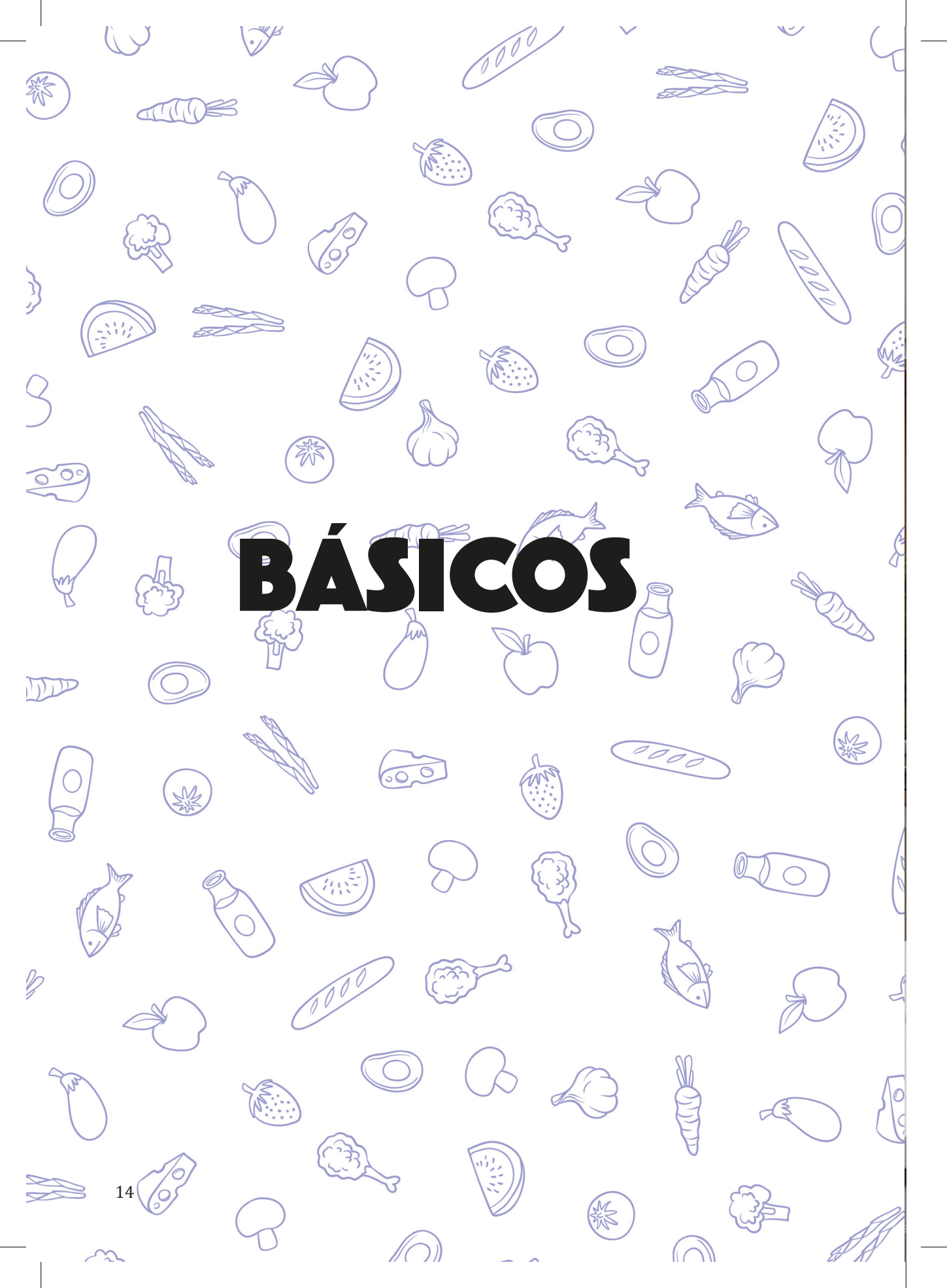
Loli Domínguez



ÍNDICE

BÁSICOS	14
Fumet o caldo de pescado y marisco.....	16
Caldo de pollo.....	18
Fondo o caldo de carne.....	20
Caldo de verduras.....	22
Salsa bechamel o salsa blanca.....	24
Salsa mayonesa, lactonesa y mayonesa con ajos asados.....	26
Salsa de queso roquefort.....	28
Salsa pesto genovés.....	30
Salsa boloñesa.....	32
Salsa salmoreta alicantina.....	34
ENTRANTES O APERITIVOS.....	36
Mousse de salmón y gambas.....	38
Empanadillas de espinacas, manzana y queso de cabra.....	40
Boquerones en vinagre.....	44
Pastelitos de berenjena, salmón y queso feta.....	46
Croquetas de gambas o camarones.....	48
Vasitos de salmorejo con langostinos.....	52
Espárragos blancos con aguacate, mango y salmón.....	54
Crujiente de calabacín y queso brie.....	56
Rizos de hojaldre con espárragos verdes y jamón serrano.....	58
Flores de alcachofa con queso gorgonzola.....	60
ENSALADAS Y VERDURAS	62
Ensalada completa, fácil y saludable.....	64
Ensalada griega con berenjenas.....	66
Ensalada de col o repollo con gambas (coleslaw).....	68
Judías verdes con tomate y huevo pochado.....	70
Ensalada de arroz.....	72
Menestra de verduras.....	74
Berenjenas al estilo turco.....	76
Huevos con verduras al horno.....	78
Ensalada de pollo, patatas y aguacate.....	80
Rollitos de calabacín con atún y queso crema.....	82
LEGUMBRES, ARROZ Y PASTA.....	84
Paella Valenciana La auténtica receta.....	86
Arroz con acelgas.....	88
Arroz a la marinera.....	90

Paella de secreto ibérico con boletus y ajetes.....	92
Guiso de garbanzos con almejas	94
Alubias a la riojana exprés.....	96
Lentejas con arroz	98
Lasaña de verduras y queso manchego	100
Canelones de pollo con setas portobello.....	104
Pasta a la marinera con calamares.....	108
PESCADOS Y MARISCOS	110
Bacalao a la riojana Receta de mi abuela.....	112
Dorada al horno con patatas	114
Merluza a la gallega.....	116
Mejillones al vapor.....	118
Almejas en salsa verde	120
Bacalao a la portuguesa	122
Zarzuela de marisco y pescado.....	124
Rodaballo al horno.....	128
Pulpo a la gallega	130
Cigalas con habas y ajetes.....	132
CARNES.....	134
Pollo asado al estilo turco con patatas y cebolla.....	136
Pollo frito chino con arroz.....	138
Fiambre de pollo casero	142
Albóndigas de carne con verduras	144
Rollo de carne y verduras en hojaldre	148
Carrilleras de cerdo en salsa Pedro Ximénez y patatas paja	150
Costillas de cerdo a la cerveza	154
Paletillas de conejo al horno	156
Solomillo de cerdo en hojaldre.....	158
OCASIONES ESPECIALES	162
Canapés variados con salsa choux	164
Queso cremoso con frutos secos y arándanos.....	168
Tacos de pollo con pico de gallo	170
Huevos rellenos con gambas	174
Pastel de verduras al horno	176
Hojaldre relleno de salmón fresco y espinacas	180
Merluza rellena especial para Navidad.....	182
Secreto de cerdo al horno y patatas aplastadas.....	186
Lomo de cerdo relleno	190
Rabo de toro a la cordobesa	194



BÁSICOS





FUMET O CALDO DE PESCADO Y MARISCO

Una de las recetas imprescindibles que no te puede faltar saber cómo hacer es un buen fumet o caldo de pescado, te servirá para cualquier tipo de preparación con pescado que necesite caldo para su elaboración, una receta fácil con la que aprovecharás las cabezas y espinas y, de esa manera, también podrás ahorrar. Hacer un buen fumet casero hará que tus preparaciones queden de maravilla.

Ingredientes

Huesos de rape
Cabeza y espinas de merluza o salmón
Cabezas de gambas o gambas enteras
Mejillones
1 cebolla
4 ajos
1 puerro
1 tomate
2 zanahorias
Perejil
3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
2-3 litros de agua



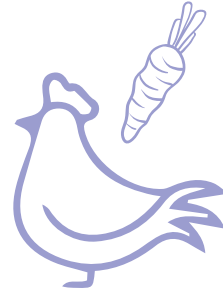


Preparación

1. Lavamos muy bien todo el pescado y marisco que vayamos a utilizar, limpiamos la verdura y la cortamos en trozos grandes.
2. En una olla grande ponemos el aceite y, cuando esté caliente, añadimos las cabezas de las gambas, las doramos y seguido la verdura troceada y los ajos enteros con piel, cocinamos unos minutos hasta que esté ligeramente dorada toda la verdura.
3. Añadimos los huesos y el pescado, cubrimos con el agua y esperamos a que hierva a temperatura media, cuando comience a hervir se hará una espuma en la superficie que hay que retirar hasta dejar el caldo limpio de impurezas.
4. Cocinamos a temperatura media durante 20-25 minutos, después colamos el caldo y ¡listo para usar!



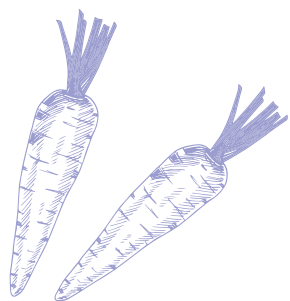
CALDO DE POLLO



Con poco dinero compramos unos ingredientes básicos con los que, al cocinarlos conjuntamente, obtendremos un caldo de los que quitan todos los males. Muy versátil, ya que con él podemos preparar muchas y diferentes recetas, y lo mejor de todo es que está superdelicioso.



Ingredientes



½ pollo
2-3 carcasas de pollo
Una rama de apio
1 nabo amarillo
1 nabo blanco
1 chirivía
1 puerro
1 cebolla
1 tomate
2 zanahorias
2-3 litros de agua
Sal al gusto



Preparación

1. Limpiamos el pollo de piel y grasa, pelamos y lavamos muy bien las verduras, en la olla exprés colocamos la carne y las verduras, cubrimos con el agua y añadimos una cucharadita de sal.
2. Encendemos el fuego a temperatura media y esperamos a que comience a hervir, seguidamente retiramos toda la espuma que se va produciendo en la superficie, una vez que quede un caldo limpio y sin nada de espuma oscura ni grasa, cerramos la olla.
3. Cuando la olla alcance la presión, cocinamos durante 20 minutos a temperatura media (si lo hacéis con olla normal hay que cocer el caldo por espacio de 1 hora y media).
4. Pasados los 20 minutos de cocción, apagamos el fuego y dejamos otros 10 minutos con la olla tapada hasta que pierda la presión por ella misma.
5. Cuando no le quede presión a la olla, la abrimos, con una espumadera retiramos la carne y las verduras y el caldo lo pasamos por un colador, la carne la podemos utilizar para hacer croquetas, las verduras para hacer un puré y el caldo para muchas recetas: arroces, sopas, cremas, etc. Podéis aromatizar el caldo para hacer sopa con una hojita de hierbabuena.



FONDO O CALDO DE CARNE



Esta receta nos va a venir genial para preparar muchas salsas, guisos y asados, aunque se tarda su tiempo en hacerla, no necesita que estemos pendientes en todo momento, se irá haciendo prácticamente sola, además, es sumamente fácil de hacer y el resultado os garantizo que es una maravilla.



Ingredientes

Huesos de rodilla de ternera
Huesos de caña de ternera
Costillas de ternera
Un trozo de morcillo de ternera
3 zanahorias
2 ramas de apio
1 puerro
1 cebolla
2 tomates
250 ml de vino tinto
2-3 litros de agua



Preparación

1. En una bandeja para horno ponemos los huesos y la carne, horneamos durante una hora a 190 °C, o hasta que los huesos y la carne estén bien dorados.
2. Lavamos y troceamos la verduras en trozos grandes, retiramos la bandeja del horno una vez que se han dorado los huesos y la carne y repartimos por ella las verduras, horneamos de nuevo a la misma temperatura durante unos 10-15 minutos, o hasta que las verduras estén un poco doradas.
3. Vertemos todo el asado en una olla grande y, en la bandeja donde hemos horneado, añadimos el vino tinto para desglasar el fondo y aprovechar todo el sabor que dejan los huesos y las verduras.
4. Añadimos el vino con todo lo que haya desglasado de la bandeja a la olla, cocinamos a fuego medio hasta que dejemos de oler a vino, seguido cubrimos con el agua y cuando empiece a hervir a fuego medio retiramos la espuma y grasa de la superficie, cocinamos a fuego bajo destapado durante unas 4 horas sin remover y retirando de vez en cuando la espuma y grasa de la superficie.
5. Si durante la cocción se evapora mucho caldo podemos añadir un poco de agua, cuando ya tenemos el fondo listo lo colamos y aprovechamos la carne para otras preparaciones (canelones, por ejemplo), nos quedará un fondo ligero ideal para hacer salsas, y si queremos un fondo más concentrado reducimos el caldo colado hasta que esté a nuestro gusto.