

LA COCINA DE  
**Karlos Arguiñano**



**Pescadilla con crema de espinacas**

**Ingredientes**  
(4 pers.):

- 600 grs. de pescadilla limpia
- 1 puerro
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo
- 1/2 vaso de agua, aceite y sal

**Para la crema de espinacas:**

- 150 grs. de espinacas
- 1 patata
- Agua y sal

**ELABORACIÓN**

Para preparar una crema de espinacas, en una cazuela con agua hirviendo y sal, pon a cocer la patata pelada y troceada y las espinacas, bien limpias. En una sartén con aceite, pon a pochar la cebolla, el pimiento y el puerro cortados en juliana. Sazuma. Déjalo hacer unos 15 minutos y cuando las espinacas y la patata estén cocidas, tríturalo y a continuación, pásalo por un chino. Reserva la crema. Sazona la pescadilla, en lomos o filetes y colócala sobre una fuente de horno. Cúbreala con la verdura pochada y moja con 1/2 vaso de agua. Hornea a 190-200 grados durante 5 minutos. Cubre el fondo de una fuente o plato con la crema de espinacas y coloca sobre ella la pescadilla. Sirve.



**Postre de piña y limón**

**Ingredientes**  
(6 pers.):

- 1 bote de piña en almíbar de 1 kg.
- 1/2 l. de nata
- 1 1/2 sobres de gelatina de limón
- Unas hojas de menta y grosellas

**ELABORACIÓN:**

Separa la piña del almíbar. Tritura la piña con la batidora hasta reducirla a puré. Calienta el almíbar de piña y deshaz la gelatina con el puré de piña. Echalo sobre la nata montada, mezcla bien y vierte en un molde. Mete en la nevera hasta que cuaje para desmoldar. Sumerge el molde en agua caliente unos segundos y desmolda. Sirve decorado con unas hojas de menta y grosellas.



Tu cocina a tu precio

Recetas emitidas en **EL CORREO** a las 14,00 h. dentro del programa LA COCINA DE KARLOS ARGUIÑANO

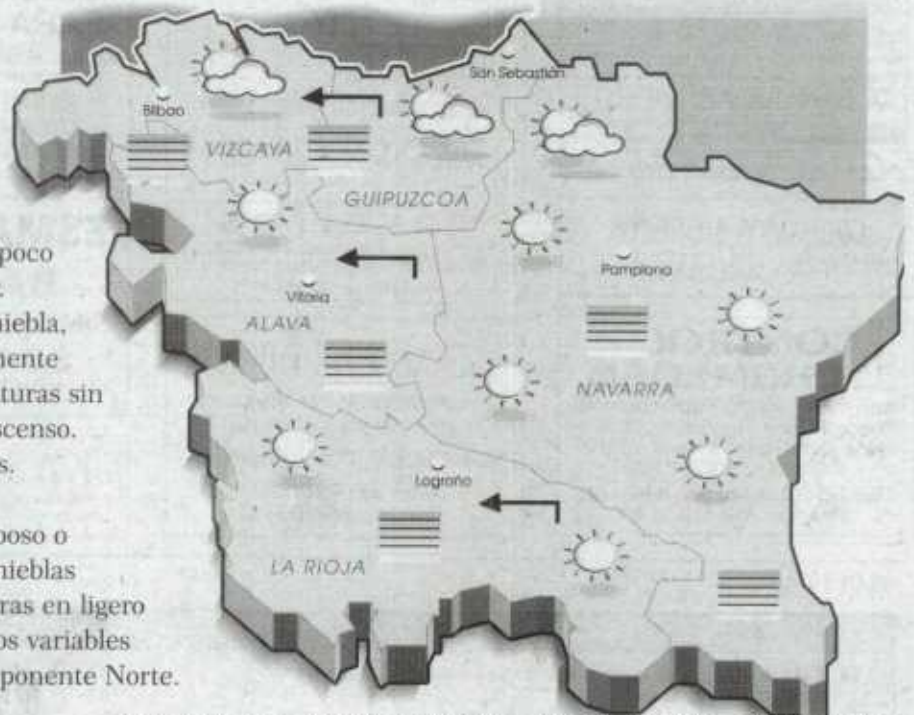
**Nubes y claros**

**EL CORREO. BILBAO**

**HOY. País Vasco.**

Intervalos nubosos. Predominio de cielos poco nubosos en el interior. Brumas y bancos de niebla, que podrán ser localmente persistentes. Temperaturas sin cambios o en ligero ascenso. Vientos variables flojos.

**La Rioja.** Poco nuboso o despejado. Brumas y nieblas matinales. Temperaturas en ligero descenso. Vientos flojos variables predominando la componente Norte.



**Resto de España.**

Intervalos nubosos en Melilla, proximidades del estrecho y Pirineos catalanes. Poco nuboso o despejado en el resto de España, con intervalos de nubes medias y altas en Canarias. Brumas y nieblas en la mitad N peninsular, localmente persistentes en Galicia y Cantábrico. Temperaturas en descenso ligero a moderado en el NE. Viento de componente E moderado en Canarias y área del estrecho. De componente N moderado en puntos de Cataluña y en Menorca.

**Mar, 20 millas.** Variable fuerza 1 a 2, con intervalos de Norte fuerza 3 en las horas centrales del día. Rizada a marejadilla. Visibilidad regular a mala por brumas y bancos

de niebla, mejorando durante las horas centrales. Mar de fondo del Noroeste entre 2 y 3 metros.

**MAÑANA. País Vasco.**

Predominio de cielos poco nubosos durante el día, con intervalos nubosos a primeras y últimas horas. Brumas y nieblas matinales, que persistirán localmente durante el día. Temperaturas en ligero ascenso. Vientos



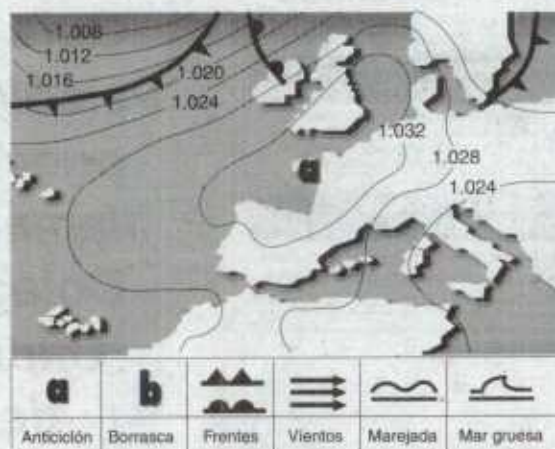
flojos variables, predominando la componente Este.

**La Rioja.** Poco nuboso o despejado. Brumas y bancos de niebla matinales. Temperaturas sin cambios significativos. Vientos flojos variables.

**Resto de España.**

Intervalos nubosos en el N de Galicia, litoral mediterráneo peninsular, área del estrecho y Baleares. En las demás zonas predominarán los cielos poco nubosos o despejados. Brumas y bancos de niebla. Temperaturas con cambios ligeros o sin cambios. Viento de componente E moderado en el estrecho.

**Mareas.** Pleamares: 2.06 y 14.40. Bajamareas: 8.19 y 20.42.



PREDICCIÓN PARA HOY POR AUTONOMIAS		TEMPERATURAS					
Autonomía	Condición	ESPAÑA	Mi. Me.	ESPAÑA	Mi. Me.	EUROPA	Mi. Me.
Galicia	poco nuboso	Alicante	6 22	Málaga	8 17	Amsterdam	5 12
Asturias	poco nuboso	Almería	10 17	Oviedo	9 17	Berlin	5 12
Cantabria	poco nuboso	Badajoz	6 20	Palma	6 17	Blaritz	- -
Castilla y León	poco nuboso	Barcelona	10 14	Pamplona	4 13	Bruselas	10 17
Aragón	poco nuboso	Bilbao	8 14	San Sebastián	10 13	Copenhague	3 10
Cataluña	interv. nubosos	Burgos	3 15	Santander	10 16	Estocolmo	3 7
Extremadura	poco nuboso	Córdoba	7 20	Segovia	8 17	Helsinki	- -
Comunidad de Madrid	poco nuboso	Gerona	5 16	Sevilla	10 22	Lisboa	12 25
Castilla-La Mancha	poco nuboso	Granada	2 18	Soria	1 17	London	8 11
Comunidad Valenciana	poco nuboso	La Coruña	10 16	Teruel	3 19	Milán	- -
Murcia	poco nuboso	Las Palmas	18 24	Valencia	8 21	Munich	- -
Baleares	poco nuboso	León	5 18	Valladolid	6 15	Oslo	- -
Andalucía	poco nuboso	Logroño	5 18	Vitoria	6 13	Paris	8 16
Canarias	poco nuboso	Madrid	5 20	Zaragoza	7 17	Roma	2 17
		Murcia	6 22			Viena	3 7