



MasterChef

LAS MEJORES RECETAS



SHINEIBERIA



tve



MasterChef

LAS MEJORES RECETAS



ÍNDICE

- 9 El jurado
- 12 La presentadora
- 13 El *casting*
- 16 La mecánica
- 18 Los concursantes
- 23 Primeros platos
- 81 Segundos platos
- 135 Postres
- 179 Paso a paso
- 210 Índice alfabético



Jordi Cruz

Jordi Cruz nació en Manresa (Barcelona) en 1978 y estudió cocina en la Escola Superior de Hostelería Joviat en la Ciudad Condal. A los 14 años comenzó a trabajar en el restaurante Estany Clar de Cercs (Barcelona), donde, en noviembre de 2004, recibió su primera estrella Michelin, convirtiéndose, a los 24 años, en el chef más joven en nuestro país y el segundo en el mundo en recibir esta distinción. Desde ese momento su carrera no ha hecho más que crecer. En 2006 ganó la primera edición de Chef del Año CCA, un evento del que actualmente es vicepresidente del jurado, junto al tres estrellas Michelin Martín Berasategui, que ostenta el cargo de presidente.



En diciembre de 2007, Cruz dejó el Estany Clar y se convirtió en gerente y jefe de cocina del restaurante L'Angle de Sant Fruitós de Bages (Barcelona). Siete meses después, el establecimiento fue galardonado con una estrella Michelin.

En mayo de 2010 tomó las riendas de ABaC Restaurant & Hotel, en Barcelona, que fue premiado como Mejor Restaurante de Cataluña 2011 por la Academia de Gastronomía Catalana y reconocido con dos estrellas Michelin en 2012.

Pese a su juventud, Jordi Cruz ha recibido a lo largo de su carrera cuatro estrellas Michelin, además de numerosos premios. Es el autor del libro *Cocina con lógica: la técnica y los conceptos de la cocina de Estany Clar*.

En cuanto a su gastronomía, el chef la define como «evolutiva e inquieta, basada en el producto y donde la creatividad y la tradición se combinan». Más allá de modas y tendencias, la coherencia y la claridad de su cocina de vanguardia son las características que más destacan en este joven chef, que ocupa uno de los lugares de honor de la cocina internacional.

Pepe Rodríguez

Pepe Rodríguez Rey asegura que lo peor que pudo hacer en la vida fue dedicarse a la cocina, puesto que se ha convertido en su verdadera obsesión.

Este joven empresario toledano comenzó a trabajar entre fogones con solo 22 años. En Vitoria conoció a los principales cocineros españoles y franceses de los años ochenta, que siguen siendo las primeras figuras internacionales, y recuerda con cariño que pasó de la perdiz toledana a los platos más sofisticados.

Su principal mentor fue Martín Berasategui, que le acogió como a un hijo en su casa de San Sebastián. El insigne cocinero vasco, consciente de las habilidades del toledano, le introdujo en los circuitos especializados de nuestro país y franceses, de la mano de Jean Luc Figueres. La repostería la aprendió en Barcelona, donde tomó contacto profesional con el renombrado Ferrán Adrià.

Su restaurante, El Bohío (Illescas), fundado en 1930, es un centro de aprendizaje para las nuevas generaciones de cocineros. Ha apostado por la calidad, la exclusividad y la perfección. Pepe en la cocina y Diego en la sala consiguieron su estrella Michelín en 1999, la única en la provincia de Toledo.

El Bohío aparece en las principales guías gastronómicas internacionales como el mejor restaurante toledano. Pepe Rodríguez Rey ha representado en innumerables ocasiones a la cocina castellano-manchega, tanto en España como en el extranjero, y ha impartido numerosos cursos.

La carta de vinos de El Bohío ha recibido múltiples reconocimientos, entre ellos el Decanter de Oro a la mejor carta de vinos de España en el Salón Internacional del Vino. El último galardón ha sido el de mejor bodega GOURMETUR 2006.

Pepe Rodríguez también ha sido reconocido por la Real Academia Española de Gastronomía con el Premio Nacional de Gastronomía 2010, máximo galardón que se ofrece en nuestro país. El 26 de noviembre de 2011 fue premiado por la Asociación Empresarial Toledana, Fedeto, con el premio de Empresario del Año, por la consolidación de su figura como emprendedor al frente del restaurante El Bohío.



Samantha Vallejo-Nágera

Samantha Vallejo-Nágera descubrió su vocación mientras estudiaba paisajismo. Comenzó a trabajar en la cocina del restaurante Horcher (Madrid), donde estuvo casi dos años.

En 1992 decidió realizar un año de estudios en la escuela de cocina de Paul Bocuse, en Lyon, donde, entre otras muchas cosas, aprendió a organizar equipos de trabajo para sacar adelante una cocina, algo que más tarde puso en práctica a las órdenes de Arzak en San Sebastián.



En 1995 se trasladó a Nueva York, donde trabajó organizando y decorando eventos con el diseñador Antony Todd. Más tarde decidió montar su propio *catering*, Samantha de España, basado en una cocina tradicional, internacional y con un toque de creatividad, con el que triunfa desde hace 18 años.

Su empresa de *catering* se ha convertido en una referencia del sector en nuestro país, destacando la personalización de cada evento, la exquisita presentación y la calidad de la comida.

Samantha Vallejo-Nágera es autora de dos libros de recetas.

LA PRESENTADORA

Eva González

Eva González es la encargada de ponerse al frente de MasterChef para Televisión Española. La presentadora sevillana inició su andadura profesional en televisión en 2004, tras resultar vencedora del certamen de Miss España el año anterior. Entre sus numerosos trabajos destaca la conducción de Supervivientes en 2010 y del programa Se llama copla, en Canal Sur (Premio Ondas 2008). En Televisión Española ha presentado las galas de la Reina de Carnaval de Las Palmas de Gran Canaria en 2012, los Premios José María Forqué para La 2 en 2009 y la de Fin de Año de 2007 y 2012.

Eva González, junto con el jurado, afronta ahora el reto de presentar este talent show de cocina, que tras haber sido producido por las principales cadenas de 37 países y emitido en 145, llega a España producido por Shine Iberia para TVE.



En busca del delantal soñado

Si hay un elemento estético que distingue este programa de los demás es que todos los concursantes llevan un delantal puesto. Pero en cada temporada solo hay 15 disponibles. Conseguir uno de esos 15 delantales únicos que convierten a un cocinero anónimo *amateur* en un concursante de *MasterChef* es un proceso complejo, es decir, compuesto de varias partes, de las que vamos a hablar en estas páginas.



Cerca de 9.000 aspirantes se registraron en la página web de RTVE para acceder al *casting*. El equipo de redacción del programa se puso en contacto con ellos para hacer una entrevista telefónica y pedirles que completaran un cuestionario respondiendo a diversas preguntas relacionadas con la cocina. Además, enviaban recetas, fotos e incluso vídeos de sus mejores platos.

En total, unas 900 personas fueron citadas en los *castings* de Bilbao, Barcelona, Valencia, Málaga y Madrid. Llegó gente procedente de todas las comunidades autónomas, desde grandes capitales a pueblos remotos, sin olvidarnos de Canarias y Baleares. También se han dado casos de españoles residentes en otros países que se han desplazado desde Irlanda, Inglaterra o Bélgica para participar en los *castings*. Todos llegaban con mucha ilusión y pocas horas de sueño. Habían pasado la noche cocinando su mejor receta o madrugado para desplazarse desde su lugar de residencia hasta la sala en la que fueron citados.

A todos se les avisó de que acudieran al *casting* con el plato preparado y con todo lo necesario para emplatar, presentando su mejor creación a los expertos catadores del equipo del programa. Sin embargo, si hay algo que no ha faltado entre los aspirantes, ha sido ingenio para presentar los platos calientes o, incluso, recién hechos. Hemos visto maletas convertidas en neveras, ca-

rritos de la compra cargados con el menaje necesario para hacer una presentación cuidada, termos, cocinas portátiles, camping-gas, sopletes e incluso algún microondas debajo del brazo.

En Madrid se realizó además un *macrocasting* con 500 asistentes en la plaza de Oriente. Los más afortunados recibieron de manos de los tres jueces del programa una gran cuchara de madera que indicaba que habían pasado a la siguiente fase, la última y definitiva, en la que se obtiene el deseado delantal.

Es en esa última fase, en un plató construido para tal fin, donde ya se puede ver cocinar a los aspirantes. Acompañados de sus familiares, los concursantes disponen de un tiempo limitado para preparar el plato que deseen. A continuación, cuentan con 5 minutos para terminarlo y emplatarlo delante de los jueces. En ese mismo instante, si al menos dos de los tres jueces votan a favor de su entrada en el concurso, saldrán con el delantal en la mano. Como hemos dicho, hay solo 15, y quienes lo reciben ya saben que acaban de convertirse en concursantes de *MasterChef*.

A los *casting* de la primera edición española han acudido desde los más jóvenes, hasta veteranos de 78. Profesionales de distintos sectores: abogados, arquitectos, profesores, policías, taxistas, médicos, investigadores, comerciales, dependientes, estudiantes, pintores, electricistas, funcionarios, amas de casa, jubilados, mineros, pilotos, militares, conductores e incluso un alcalde. Su nexo de unión: la pasión por la cocina.

Con los platos que el jurado ha valorado en el *casting* podríamos confeccionar una extensa y variada carta. En el apartado de cocina tradicional: guisos de cuchara, paellas, cocido y repostería de toda la vida. La cocina mediterránea ha estado bien representada en todos los *castings*. Destacan los aceites de oliva de primera calidad, las carnes locales, la caza, los mejores pescados salvajes del norte de España, los arroces o las verduras primorosamente escogidas en mercados tradicionales o huertos familiares. La cocina internacional también ha estado muy presente: *sushi* japones, *woks* de verdura tailandesa, *tajines* marroquíes o pasta fresca preparada con originales recetas del sur de Italia.

No podemos olvidarnos de todos los aspirantes que han presentado sofisticados platos fusionando lo mejor de nuestra cocina tradicional con técnicas culinarias propias de los grandes chefs:





esferificaciones, espumas o emulsiones de distintos tipos en pimientos del piquillo, tortilla de patata, bacalao, frutas, e incluso algún licor, como tequila o *txacoli*.

Los más atrevidos presentaron un completo menú degustación para que el jurado tuviese más elementos de juicio. Entre otras cosas se ha valorado la dificultad en la elaboración, la presentación, el ingenio a la hora de mezclar ingredientes, la calidad de las materias primas y, por encima de todo, el gusto. Muchos de los aspirantes han dejado un estupendo sabor de boca y han impresionado al jurado con sus conocimientos técnicos. Platos fríos o calientes elaborados con un denominador común: pasión e ilusión.

Un porcentaje muy elevado de los asistentes a los casting sueña con convertirse en chef. Desde este libro queremos pedir disculpas a todos lo que, teniendo un grandísimo nivel, no han podido formar parte de esta primera edición de MasterChef, pues solo había sitio para 15. Les animamos a continuar con su sueño y esperamos verles en próximas ediciones.

Gracias a todos ellos. Son lo más importante de este programa.

LA MECÁNICA

Una vez seleccionados los 15 aspirantes, de entre casi 9.000 candidatos, entran a la cocina de MasterChef, en los estudios Buñuel, para conocer el lugar donde, con suerte, pasarán las siguientes 13 semanas. Allí descubren que, además del set central de cocinas, disponen de un gran supermercado repleto de productos y de un restaurante donde recibirán *masterclass* y visitas de todo tipo, y donde los jueces deliberarán antes de cada expulsión. También cuentan con una sala de espera en la que, entre otras cosas, la presentadora despedirá cada semana a uno de los concursantes.

El primer día descubren que su primera misión no es estrenar la cocina, sino salir al exterior y cocinar en grupo para un nutrido número de comensales que juzgarán sus creaciones. En el exterior, los dos mejores de la fase final del *casting*, es decir, los que parten como favoritos para ganar el programa, deben elegir alternativamente a los miembros de su equipo, uno formado por ocho miembros, y otro por siete. El número mayor o menor de integrantes no garantiza el resultado final. Cada equipo deberá elegir entre dos ingredientes principales ofrecidos por los jueces y dos para guarniciones. El capitán tiene que organizar a su equipo y decidir entre todos qué plato van a elaborar. Disponen de un tiempo limitado para cocinar antes de que lleguen los invitados. Cualquier decisión errónea puede arruinar su trabajo y, por tanto, provocar que todo el equipo quede expuesto a la eliminación.

En este tipo de pruebas, los aspirantes deben aprender a organizarse y a tomar decisiones a toda velocidad, como ocurre en un restaurante profesional, donde la menor duda puede determinar el fracaso del negocio. También tienen la oportunidad de ir descubriendo que no es lo mismo preparar tranquilamente un plato, con todo el tiempo del mundo, para tu pareja en casa que enfrentarse a la vida real, con comensales hambrientos que demandan su plato a la hora convenida, teniendo que atender las necesidades de un público numeroso, heterogéneo y muy exigente.



Los comensales de este tipo de pruebas de exterior son los que, con su voto, mandan a un equipo directamente a la prueba de eliminación en el plató.

De vuelta en el plató, el equipo ganador de exteriores puede ver desde una pasarela situada sobre la zona de cocinas cómo el equipo perdedor viste un delantal negro y sus componentes se enfrentan, de forma individual, a una prueba de eliminación. En esta ocasión, solo los jueces decidirán quién debe abandonar su sueño de convertirse en MasterChef.

Cada semana suele arrancar con una prueba en plató donde les veremos cocinar de forma individual. En ocasiones reciben la visita de algún célebre chef español o de un invitado popular que les pide recrear su plato favorito o el más aclamado de su cocina, en el caso de los chefs. Esas pruebas reciben diferentes nombres en función de la mecánica. Pero también este desarrollo tiene sorpresas para los aspirantes, y en cualquier momento se pueden encontrar con que todo cambia.

Las pruebas de plató habituales son las siguientes:

La caja misteriosa: los aspirantes tienen sobre sus encimeras una caja que contiene los ingredientes con los que deben cocinar un plato. Puede ser dulce, salado o una mezcla de los dos, y, en ese caso, habrán de decidir si preparar un postre o un plato principal.

El reto creativo: los aspirantes pueden elegir los ingredientes del supermercado y hacer su mejor propuesta, basada en un tema, en un producto o en un invitado.

La prueba de presión: los aspirantes deben remediar un plato que les muestran los jueces o el que un prestigioso chef les enseña a elaborar.

Con esta prueba inicial se seleccionan los capitanes de los equipos de exteriores. A continuación les vemos enfrentarse al reto semanal fuera de plató, trabajando en equipo. El menos votado por los comensales y, en ocasiones, por el trabajo que los jueces han visto realizar en las cocinas, recibe un delantal negro que le sitúa en una situación complicada: deberá elaborar el mejor de sus platos para evitar la eliminación.

Pero en MasterChef, como si de un negocio real se tratara, también les esperan sorpresas, momentos en los que todo puede cambiar de forma inesperada. Así, el aspirante aprende a trabajar en cualquier circunstancia, mientras el espectador no puede perderse un minuto de este apasionante y exigente *talent show* de cocina.

LOS CONCURSANTES



Clara

(Madrid), 22 años y estudiante de Económicas, pero su verdadera pasión es la cocina. Sus especialidades son la panadería y la repostería. Le gusta la interpretación y la pintura, y exporta esta vena artística a sus platos.



Santiago

(Ciudad Real), 52 años, ama de casa y madre de tres hijos. Su cocina va más allá de los platos tradicionales. Le encanta la cocina italiana, francesa y oriental. Ha aprendido las nuevas técnicas de forma autodidacta.



Efrén

(Lugo), 23 años, estudia su segunda carrera relacionada con las finanzas. La necesidad de comer bien en un piso de estudiantes le llevó a aprender a cocinar y, desde entonces, desarrolla un altísimo nivel en este arte.



Eva

(Córdoba), 32 años, bióloga y experta en nutrición. Ha llevado sus conocimientos académicos a los fogones, especializándose en cocina molecular. Le gustaría crear una empresa de nutrición *on-line*.



Fabián

(Palma de Mallorca), 18 años, estudiante de Publicidad en Madrid. A pesar de su juventud, destacan sus conocimientos culinarios, que le han llegado de la mano de su padre, cocinero profesional y su guía en este arte desde los ocho años.



Cerezo

(Teruel), 37 años, soldador. A partir de la cocina tradicional crea sus propios platos, en los que priman los colores y la presentación. Tras su paso por el programa le gustaría dedicarse profesionalmente a la cocina.



Juanma

(Madrid), 48 años, ingeniero de telecomunicaciones y empresario de una tienda de cervezas. Quiere participar en el programa para dar a conocer nuevas recetas con su ingrediente estrella, la cerveza.



José

(Valencia), 33 años, ingeniero informático. Es tal su amor por la cocina que durante los últimos nueve años ha estado estudiando y practicando, llegando a adquirir un nivel casi profesional. Sigue la línea de los chefs más modernos.



José Luis

(Pamplona), 58 años, policía foral. Casado y padre de tres hijos, tiene gran afición por la caza y la pesca. Asimismo, le gusta compartir sus platos con familiares y amigos en reuniones gastronómicas que él preside.



Juan Manuel

(Almería), 25 años, camarero. Debido al fallecimiento de su padre tuvo que hacerse cargo de su familia, lo que frustró su sueño de estudiar cocina. Ahora, gracias a *MasterChef*, pretende convertir su pasión en profesión.



María

(Alicante), 23 años y afincada en Córdoba. Maquilladora y esteticista. Heredó de su abuelo el gusto por las comidas tradicionales, a las que ella ha dado su toque personal, modernizándolas. Le gustaría cambiar de profesión y abrir su propio restaurante.



Maribel

(Castellón), 59 años, ama de casa, madre y abuela. Maribel practica «cocina de subsistencia con elegancia». Quiere demostrar que no hay edad para cumplir un sueño y le gustaría abrir un restaurante acogedor de tipo familiar.



Nati

(Vitoria), 42 años y residente en Las Palmas de Gran Canaria. Administrativa desempleada. Casada con un neozelandés, está pensando en abrir un bar de *pintxos* en Nueva Zelanda, donde ya conocen sus maravillas culinarias.



Noé

(Córdoba), 31 años, Revenue Manager en Palma de Mallorca. Se crio entre los fogones del hotel familiar, donde desarrolló su afición por la cocina. Con el paso de los años ha ido mejorando considerablemente y quiere aprender a gestionar un restaurante de primer nivel.



Paloma

(Madrid), 22 años, estudiante de Derecho. Tiene muy claro que va a dedicar su vida a la gastronomía y no a las leyes. Gracias a su abuela y a su padre, cocina desde los ocho años y ha alcanzado un alto nivel en la técnica culinaria.



PRIMEROS PLATOS

VICHISSE



15 minutos



45 minutos



4 comensales

INGREDIENTES

- 30 g de mantequilla
- 3 puerros grandes, sin puntas y cortados finamente
- 2 patatas, de unos 175 g en total, peladas y picadas
- 1 tallo de apio, cortado en trozos grandes
- 1,2 l de caldo de verduras
- Sal y pimienta negra recién molida
- 150 ml de nata y un poco más para adornar
- 2 cucharadas de cebolletas picadas para adornar

PREPARACIÓN

- 1 Calentar la mantequilla en una cacerola de fondo grueso a fuego medio, agregar los puerros y cocinar suavemente, moviendo de vez en cuando, durante 15 minutos o hasta que los puerros estén tiernos y se doren. Añadir las patatas, el apio y el caldo, y sazonar con sal y pimienta. Cuando empiece a hervir, cocinar a fuego lento durante 30 minutos o hasta que las verduras estén tiernas.
- 2 Retirar la cazuela del fuego y dejar enfriar un poco. Batir por tandas si es necesario hasta que quede muy suave. Sazonar al gusto con sal y pimienta y dejar que la sopa se enfríe completamente antes de incorporar la nata. Enfriar al menos 3 horas antes de servir.

PRESENTACIÓN

Servir en platos individuales. Rociar con un poco de nata la parte superior de cada uno y espolvorear con la cebolleta y la pimienta negra recién molida.



GAZPACHO



20 minutos



10 comensales

INGREDIENTES

10 tomates
½ pepino
½ pimiento rojo
½ cebolla pequeña
½ diente de ajo (opcional)
Comino (opcional)
Aceite de oliva
2 cucharadas soperas de vinagre de vino tinto
Sal

PREPARACIÓN

- 1 Lavar todos los ingredientes y cortar en trozos gordos. Junto con el aceite de oliva, batir muy bien en la batidora durante casi 10 minutos.
- 2 Añadir el vinagre y la sal y volver a batir hasta que se mezclen bien (si se quiere, añadir comino). Se puede añadir un poco de pan mojado en agua y escurrido antes de batirlo. Quedará más cremoso, aunque tenga más calorías.
- 3 Pasar por el chino fino y dejar que se enfríe en la nevera bastante tiempo.

PRESENTACIÓN

Servir con un poco de hielo, acompañado de la guarnición clásica y dados de pan tostado.

La guarnición puede ser de huevo duro picado.



CREMA DE GUISANTES Y MENTA CON JAMÓN SERRANO



10 minutos



15 minutos



4 comensales

INGREDIENTES

1 cucharada de aceite de oliva
2 lonchas de jamón serrano
600 ml de caldo de pollo
8 hojas de menta
540 g de guisantes congelados
100 ml de nata fresca
Sal y pimienta negra recién molida

PREPARACIÓN

- 1 Calentar el aceite en una sartén grande y freír el jamón hasta que esté crujiente. Retirar la sartén, escurrir el exceso de grasa del jamón en papel de cocina y desmenuzarlo en trozos pequeños. Reservar. Limpiar la sartén con papel de cocina.
- 2 A la vez, calentar el caldo en la sartén limpia y agregar la menta y los guisantes. Tapar y dejar hervir durante 5 minutos. Colar y reservar el caldo.
- 3 Colocar los guisantes, la menta y la mitad del caldo en una batidora. Añadir 60 ml de nata fresca y mezclar hasta obtener una pasta suave, agregando gradualmente el caldo restante a la batidora. Volver a colocar en la sartén, con un poco más de caldo si se prefiere una sopa más fina. Sazonar al gusto. Volver a calentar sin dejar que hierva.

PRESENTACIÓN

Servir en platos soperos calientes y decorarlos con una espiral de nata fresca y el jamón.



CREMA DE LANGOSTA



45 minutos



1 hora y 10 minutos



4 comensales

INGREDIENTES

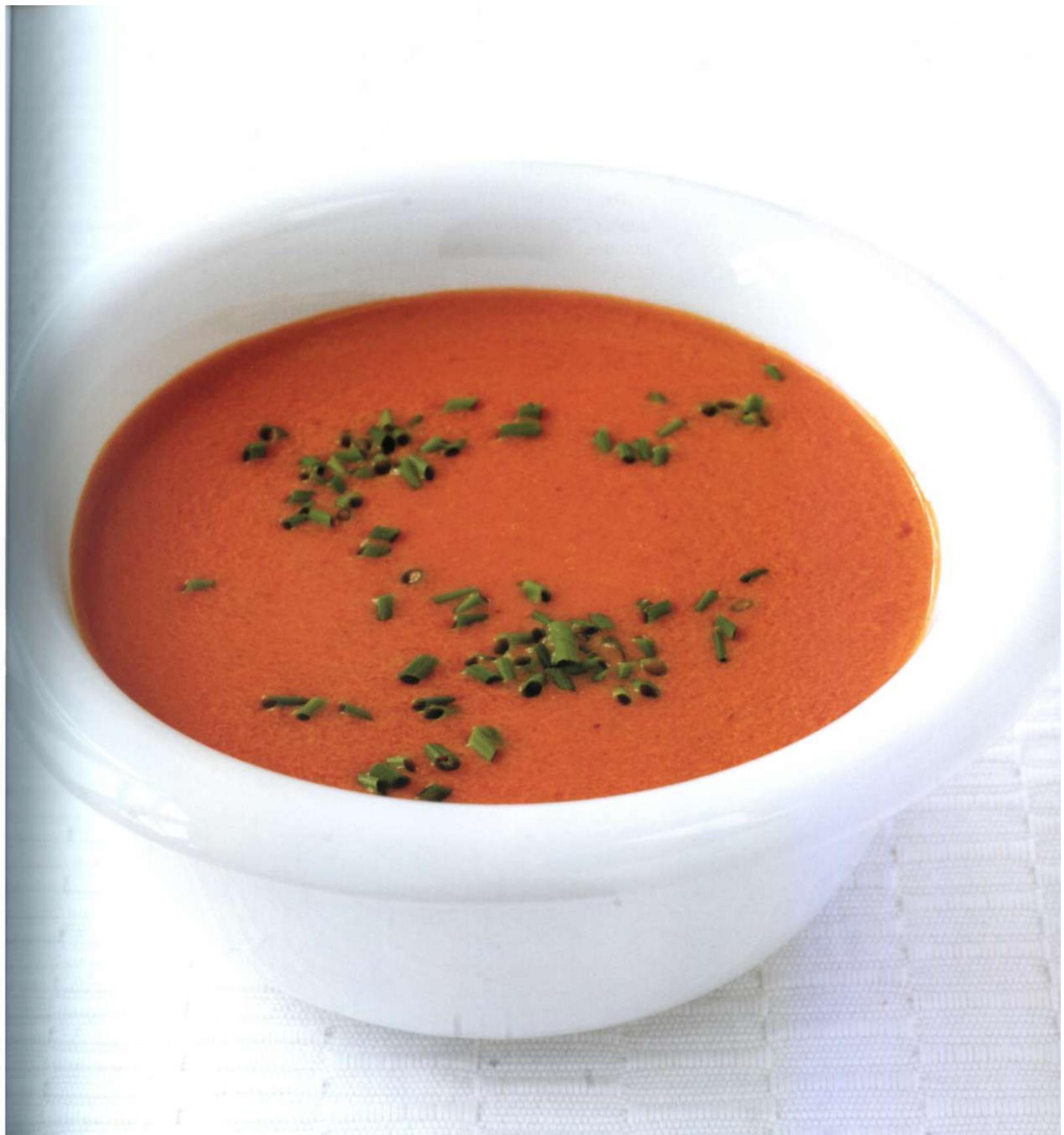
1 langosta de 1 kg aproximadamente, cocida
50 g de mantequilla
1 cebolla, picada finamente
1 zanahoria, picada finamente
2 tallos de apio, picados finamente
1 puerro, picado finamente
1 hoja de laurel
1 ramita de estragón
2 dientes de ajo, machados
75 g de puré de tomate
4 tomates picados
120 ml de coñac o brandy
100 ml de vino blanco seco o vermut
1,7 l de caldo de pescado
120 ml de nata
Sal y pimienta negra recién molida
Una pizca de pimienta de cayena
Zumo de $\frac{1}{2}$ limón
Cebolleta picada para adornar

PREPARACIÓN

- Partir la langosta por la mitad, retirar la carne y cortarla en trozos pequeños. Partir el caparazón con el dorso de un cuchillo y cortarlo en trozos grandes.
- Derretir la mantequilla en una cacerola grande a fuego medio. Añadir las verduras, las hierbas y el ajo, y cocinar a fuego lento durante 10 minutos o hasta que aquellas estén tiernas. Remover de vez en cuando. Agregar el caparazón, incorporar el puré de tomate, los tomates picados, el coñac, el vino blanco y el caldo de pescado. Llevar a ebullición y cocinar a fuego lento durante 1 hora.
- Dejar que se enfrie un poco, añadir la mezcla poco a poco a una batidora y batir en espacios cortos hasta que el caparazón se rompa en trozos pequeños.
- Pasar el caldo por un colador grueso, empujando el líquido para conseguir el máximo de caldo, y después volverlo a pasar por un tamiz de malla fina antes de calentarlo de nuevo.
- Cuando empiece a hervir, añadir la carne de la langosta y la crema reservada. A continuación, sazonar con sal y pimienta y añadir pimienta de cayena y jugo de limón al gusto.

PRESENTACIÓN

Servir en boles calientes y adornar con la cebolleta picada.



HUEVOS ROTOS CON JAMÓN



5 minutos



30 minutos



4 comensales

INGREDIENTES

4 patatas medianas
4 huevos
4 lonchas de jamón
Aceite de oliva
Sal

PREPARACIÓN

- 1 Pelar y cortar las patatas en rodajas un poco gruesas, como para hacer una tortilla, y freír a fuego medio hasta que estén tiernas y comiencen a tostarse. Retirar con una espumadera de sartén, sazonar y colocarlas en la fuente donde vayamos a servir el plato.
- 2 En ese mismo aceite freír los huevos y colocar encima de las patatas. Salar los huevos.
- 3 En otra sartén, y con unas gotas de aceite, pasar un poco el jamón en trozos medianos, lo justo para que cambie un poco de color y se caliente. No se debe ni tostar ni freír. Colocar sobre los huevos.

PRESENTACIÓN

Ya en la mesa, deshacer los huevos con tenedor y cuchillo y mezclar con el resto de ingredientes.



PASTEL DE ESPINACAS



25-30 minutos



35-40 minutos



4 comensales

INGREDIENTES

25 g de boletus secos
200 g de hojas de espinacas
25 g de mantequilla
1 cucharada de aceite de oliva
2 chalotas, picadas
1 puerro grande, cortado
2 dientes de ajo, machados
400 g de champiñones, limpios y cortados
1 cucharada de hojas de tomillo
125 g de queso ricota
100 ml de nata
115 g de queso parmesano, rallado
1 huevo grande, batido
2 cucharadas de mostaza en grano
Sal y pimienta negra recién molida
270 g de masa de hojaldre fresca
Aceite de oliva para untar

PREPARACIÓN

- 1 Calentar el horno previamente a 180 °C. Agregar los boletus secos a un recipiente, verter agua hirviendo suficiente para cubrirlos y dejar en remojo durante 15-20 minutos. Escaldar las espinacas en una cazuela grande con agua hirviendo durante unos 10 segundos. Escurrir y dejar que se enfrien.
- 2 Calentar la mantequilla y el aceite juntos, y saltear las chalotas, el puerro y el ajo durante 2-3 minutos. Añadir los champiñones y el tomillo, rehogar hasta que estén tiernos y cocinar hasta que se evapore el exceso de agua. Añadir los boletus.
- 3 Mezclar el queso ricota, la nata, 100 g de queso parmesano, el huevo, la mostaza y aderezar al gusto. Incorporar los champiñones y las espinacas a la mezcla.
- 4 Colocar las hojas de hojaldre sobre una superficie de trabajo, poner un molde encima y cortar con cuidado con un cuchillo afilado alrededor. Colocar el primer cuadrado de masa de hojaldre en una bandeja de horno de 18 cm, y con un pincel de repostería untar con aceite. Colocar una cuchara de la mezcla de champiñones y repetir el proceso con tres capas de hojaldre. Untar con aceite la última capa, esparcir el resto de queso parmesano, y hornear durante 35-40 minutos o hasta que esté muy crujiente y dorado.

PRESENTACIÓN

Enfriar ligeramente y servir cortado en porciones.



EMPAÑADILLAS DE CORDERO

-  50 minutos
-  15 minutos
-  4 comensales

INGREDIENTES

250 g de cordero, picado
½ cebolla, picada
1 de diente de ajo, picado muy fino
½ cucharadita de curry en polvo
¼ de cucharadita de chile en polvo
½ cucharadita de azafrán en polvo
¼ de cucharadita de semillas de comino tostadas
½ chile verde, sin semillas y picado muy fino
1 cucharada de cilantro picado
¼ de cucharadita de raíz de jengibre fresco rallado
½ cucharadita de sal y pimienta negra recién molida
Zumo de limón
1 litro de aceite de oliva
4 ramitas de cilantro, para adornar

Para la masa (se puede utilizar la masa de empanadillas ya preparada)

115 g de harina
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de aceite de oliva
Aproximadamente 3 cucharadas de agua tibia

PREPARACIÓN

- 1 Para hacer la masa, mezclar la harina y la sal en un tazón. Hacer un hueco en el centro y agregar aceite y agua suficiente para que quede una masa firme. Amasar sobre una superficie enharinada hasta que esté suave. Hacer una bola y cubrir con plástico de cocina. Reservar a temperatura ambiente durante 30 minutos.
- 2 Para el relleno, poner todos los ingredientes en un tazón, excepto el aceite y las ramitas de cilantro, y mezclar bien con las manos.
- 3 Dividir la masa en 6 trozos iguales, hacer una bola con cada pieza y cubrir con plástico de cocina para evitar que se resequen. De cada bola de masa hacer un círculo de 12,5 cm y dividir con un cuchillo en dos semicírculos iguales.
- 4 Colocar una cucharada de la mezcla en el centro de la masa y doblar la otra mitad por encima del relleno para formar un triángulo. Humedecer los bordes con agua y suavemente sellar las empanadillas.
- 5 Calentar el aceite en una sartén grande y freír las empanadillas hasta que estén crujientes y doradas. Retirar de la sartén y escurrir en papel de cocina.

PRESENTACIÓN

Servir calientes 2 o 3 empanadillas por persona y adornar con el cilantro.



MENESTRA DE VERDURAS



10 minutos



40 minutos



6 comensales

INGREDIENTES

400 g de guisantes

400 g de habas

12 corazones de alcachofas

400 g de judías verdes

3 patatas

2 zanahorias

1 cebolla

12 coles de Bruselas

5 pencas de acelgas

12 espárragos

200 g de jamón veteado (opcional)

1 cucharada de harina

Sal

Aceite

PREPARACIÓN

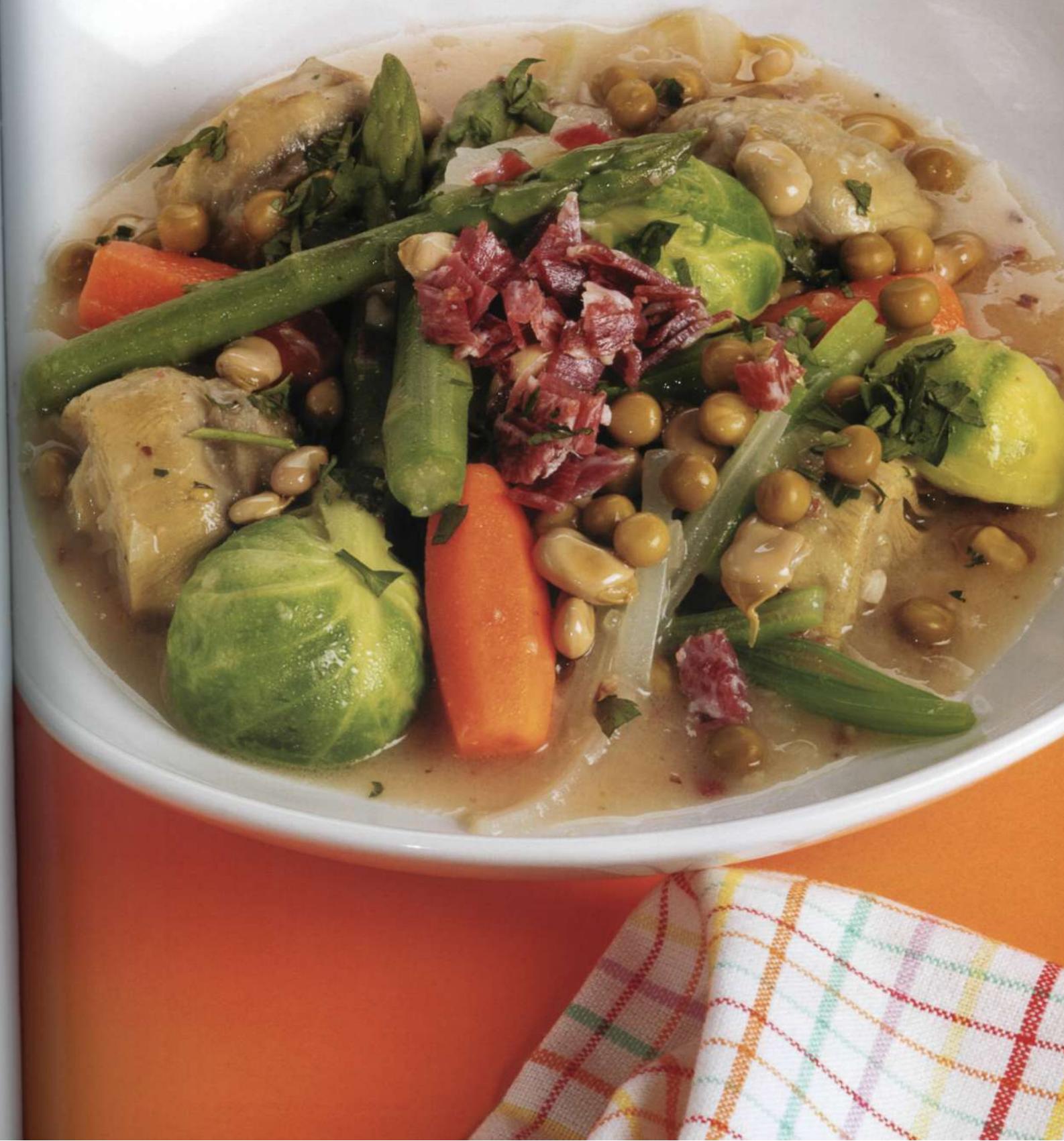
1 Cocer por separado las verduras crudas limpias y troceadas. Guardar el caldo.

2 Rehogar en una cazuela la cebolla pelada y picada, agregar el jamón cortado en dados y sofreír unos minutos. Añadir 1 cucharadita de harina y remover.

3 Añadir 2 cacos del caldo de cocer la verdura. Poner todas las verduras en la cazuela junto con las patatas y el sofrito. Tapar la cazuela y cocer 10 minutos.

PRESENTACIÓN

Servir caliente en un plato hondo.



HABITAS CON JAMÓN Y HUEVO ESCALFADO



5 minutos



15 minutos



4 comensales

INGREDIENTES

1 kg de habitas

4 huevos

Jamón serrano

Aceite de oliva

2 dientes de ajo

Vinagre

Sal

PREPARACIÓN

- 1 Cocer las habas con un poco de agua y sal. Cuando estén tiernas, escurrir y reservar.
- 2 Poner un poco de aceite en una sartén y freír los ajos picados. Cuando estén fritos, echar las habas y el jamón, y rehogar.
- 3 En una cazuela con agua hirviendo, echar una cucharada sopera de vinagre y una pizca de sal. Bajar el fuego y añadir los 4 huevos, uno a uno, con mucho cuidado y muy cerca del borde de la cazuela para que no se extiendan y queden más redonditos. Cocer hasta que se blanqueen, unos 2-3 minutos, y sacar con una espumadera. Meterlos en agua templada para rebajar el sabor a vinagre. Escurrir en papel absorbente.

PRESENTACIÓN

Servir las habitas con el jamón y los ajos en un plato llano y colocar un huevo encima.



ESPÁRRAGOS A LA BRASA



10 minutos



10 minutos



4 comensales

INGREDIENTES

500 g de espárragos frescos
1 cucharada de aceite de oliva

Para la salsa holandesa

2 cucharadas de vinagre de vino blanco
4 yemas de huevo
115 g de mantequilla derretida
Sal y pimienta negra recién molida
Zumo de $\frac{1}{2}$ limón

PREPARACIÓN

- 1 Recortar los extremos de los espárragos y echar las puntas en el aceite de oliva. Calentar una parrilla de hierro fundido. Cuando esté muy caliente, añadir los espárragos y cocinar durante 5-6 minutos, dependiendo del grosor de las puntas, dándoles una vuelta hasta que estén ligeramente tostados y tiernos.
- 2 Mientras tanto, para hacer la salsa, calentar el vinagre en una cacerola pequeña y dejar que haga burbujas hasta que se reduzca a la mitad. Retirar del fuego, añadir 2 cucharadas de agua e incorporar las yemas de huevo batiéndolas de una en una.
- 3 Volver a colocar la sartén a fuego muy bajo. Batir constantemente hasta que la mezcla quede densa y suave. Retirar del fuego y, poco a poco, remover la mantequilla derretida. Sazonar al gusto con sal y pimienta. Añadir el jugo de limón.

PRESENTACIÓN

Repartir los espárragos en platos de servir. Echar una cucharada de salsa encima.



GUACAMOLE



20 minutos



4 comensales

INGREDIENTES

3 aguacates grandes y maduros
Zumo de $\frac{1}{2}$ lima
 $\frac{1}{2}$ cebolla pequeña, picada finamente
1 tomate maduro, sin semillas y picado
1 chile rojo, sin semillas y picado finamente
10 ramitas de cilantro, picado, y un poco más para adornar
Sal
Nachos, para servir

PREPARACIÓN

- 1 Pelar y quitar el hueso a los aguacates. Colocarlos en un bol y machacar con un tenedor para hacer una mezcla espesa.
- 2 Añadir el zumo de la lima, la cebolla, el tomate y el chile. Mezclar bien. Incorporar el cilantro picado y sazonar al gusto.

PRESENTACIÓN

Colocar el guacamole en un bol. Adornar con cilantro y servir inmediatamente con los nachos.



TABULÉ



20 minutos, más reposo



4 comensales

INGREDIENTES

115 g de bulgur (se puede sustituir por cuscús)
Zumo de 2 limones
75 ml de aceite de oliva
Sal y pimienta negra recién molida
1 manojo de perejil de hoja plana
1 manojo pequeño de hojas de menta
4 cebollinos, cortados finamente
2 tomates grandes, sin semillas y cortados en cubitos
1 lechuga romana pequeña

PREPARACIÓN

- 1 Poner el bulgur en un tazón grande. Verter agua fría para cubrirlo y dejar reposar durante 15 minutos, o hasta que haya absorbido el agua y los granos se hayan hinchado.
- 2 Agregar el jugo de limón y el aceite de oliva al bulgur. Sazonar al gusto con sal y pimienta y remover la mezcla.
- 3 Justo antes de servir, cortar finamente el perejil y la menta. Desechar los tallos. Añadir el perejil, la menta y los cebollinos al bulgur.

PRESENTACIÓN

Colocar las hojas de la lechuga en un plato con una cucharada de la ensalada en cada una y añadir los tomates.



MEJILLONES A LA MARINERA

-  20 minutos
-  10 minutos
-  4 comensales

INGREDIENTES

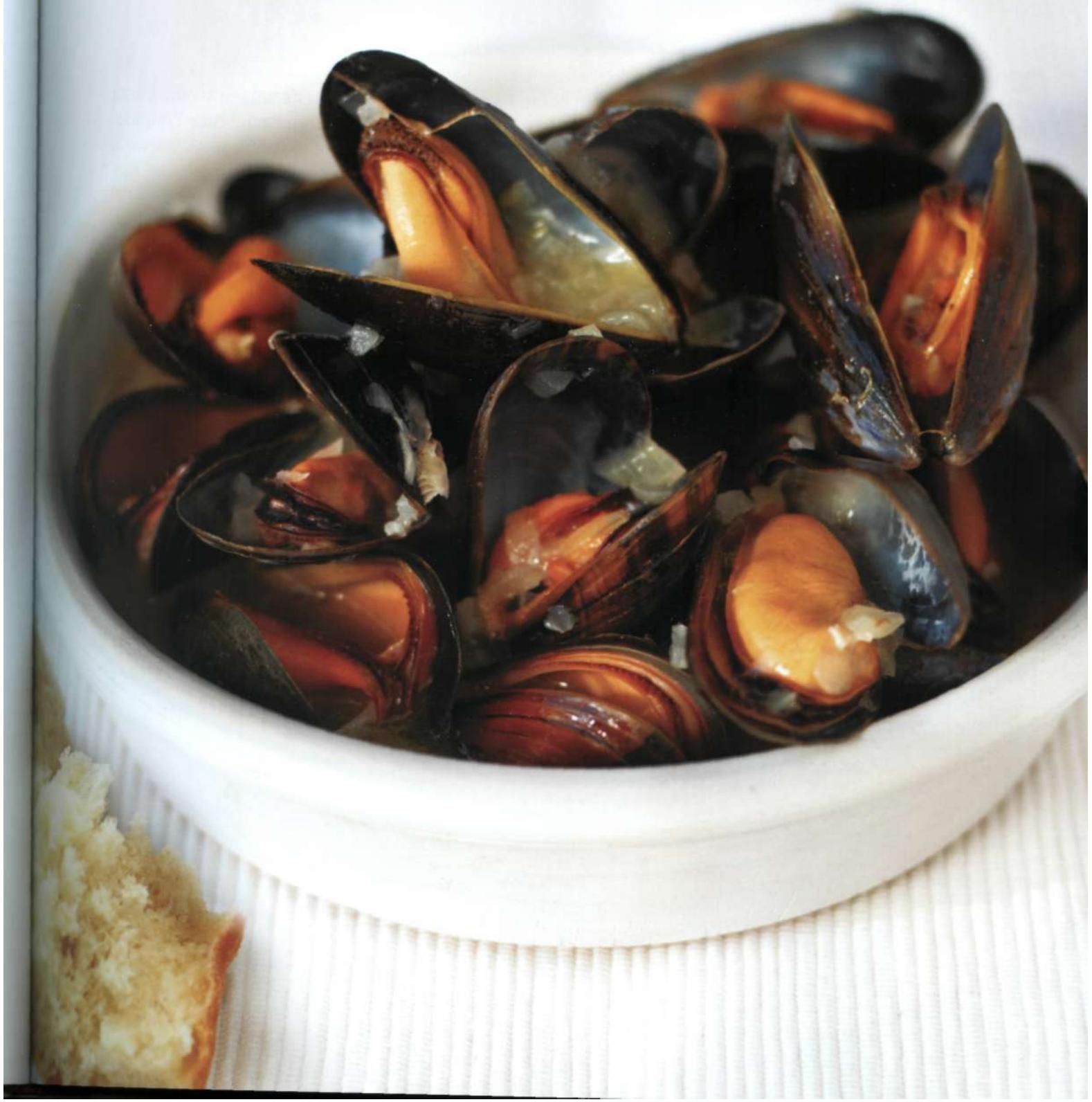
60 g de mantequilla
2 cebollas, picadas finamente
3,6 kg mejillones frescos, limpios
2 dientes de ajo, machados
600 ml de vino blanco seco
4 hojas de laurel
2 ramitas de tomillo
Sal y pimienta negra recién molida
2-4 cucharadas de perejil picado

PREPARACIÓN

- 1 Derretir la mantequilla en una cacerola grande de fondo grueso, agregar la cebolla y rehogar hasta que esté tierna, pero no dorada. Añadir los mejillones, el ajo, el vino, las hojas de laurel y el tomillo, y sazonar al gusto con sal y pimienta. Tapar, llevar a ebullición y cocinar durante 5-6 minutos o hasta que los mejillones se hayan abierto, agitando la cacerola con frecuencia.
- 2 Retirar los mejillones abiertos con una espumadera, desechando los que estén cerrados. Colocar los mejillones en boles calientes, cubrir y mantener el calor.
- 3 Colar el líquido en una cazuela y llevar a ebullición.

PRESENTACIÓN

Sazonar al gusto con pimienta y añadir el perejil. Verter el caldo sobre los mejillones y servir de inmediato.



SUFLÉ DE QUESO



20 minutos



30-35 minutos



4 comensales

INGREDIENTES

45 g de mantequilla
45 g de harina
225 ml de leche
Sal y pimienta negra recién molida
125 g de queso Cheddar maduro,
rallado
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de mostaza de Dijon
5 huevos grandes, separados
1 cucharada de queso parmesano
rallado

PREPARACIÓN

- Derretir la mantequilla en una cazuela pequeña, añadir y remover la harina hasta que quede suave y cocinar a fuego medio durante 1 minuto. Incorporar y batir la leche hasta que se integre. A continuación, llevar a ebullición revolviendo constantemente hasta que espese y suavice. Retirar la cazuela del fuego, sazonar al gusto con sal y pimienta y agregar el queso y la mostaza.
- Poco a poco añadir 4 yemas de huevo al queso y guardar la yema restante para otra receta.
- Calentar el horno previamente a 190°. En un tazón grande, batir todas las claras de huevo hasta que lleguen a punto de nieve. Añadir 1 cuchara de las claras de huevo a la mezcla de queso para suavizarla. Incorporar el resto con una cuchara grande de metal. Poner la mezcla en una cazuela de suflé para horno de 1,2 l de capacidad y espolvorear el queso parmesano por encima. Colocar la fuente en el horno y hornear durante 25-30 minutos, o hasta que el suflé suba y se dore.

PRESENTACIÓN

Servir el suflé en el momento.



HUEVOS BENEDICTINE



20 minutos



20 minutos



4 comensales

PREPARACIÓN

1 En primer lugar hacer la salsa holandesa. Calentar el vinagre en una cazuela pequeña y dejar que haga burbujas hasta que se reduzca a la mitad. Retirar del fuego, añadir 2 cucharadas de agua y, a continuación, mezclar con las yemas de huevo añadiéndolas de una en una.

2 Volver a colocar la cazuela a fuego muy bajo y batir constantemente hasta que la mezcla esté espesa y ligera. Retirar del fuego y batir poco a poco con la mantequilla derretida. Sazonar al gusto con sal y pimienta e incorporar el zumo de limón.

3 Echar los huevos en una cacerola con agua hirviendo con una profundidad de unos 5 cm, durante 1 minuto. Luego retirar y dejar que los huevos reposen en el agua caliente exactamente 6 minutos. Retirar los huevos con una espumadera y escurrir sobre papel de cocina.

4 Tostar los panecillos cortados por la mitad.

INGREDIENTES

8 huevos grandes
4 panecillos (tipo molletes)
Mantequilla, para untar

Para la salsa holandesa

2 cucharadas de vinagre de vino blanco
4 yemas de huevo
115 g de mantequilla derretida
Sal y pimienta negra recién molida
Zumo de $\frac{1}{2}$ limón

PRESENTACIÓN

Untar con mantequilla cada mitad de los panecillos y colocar 2 en cada plato. Cubrir cada mitad con un huevo escalfado y cubrir con una cuchara de salsa holandesa.



QUICHE LORRAINE



35 minutos, más el tiempo de enfriarse



35 minutos



4-6 comensales

INGREDIENTES

Para la masa

225 g de harina, y un poco más para espolvorear
115 g de mantequilla en cubitos
1 yema de huevo

Para el relleno

200 g de bacon
1 cebolla, cortada finamente
75 g queso Gruyere rallado
4 huevos grandes, ligeramente batidos
150 ml de nata
150 ml de leche
Pimienta negra recién molida

PREPARACIÓN

1 Para hacer la masa, batir la harina y la mantequilla hasta que la mezcla parezca migajas finas. Añadir la yema de huevo y 3-4 cucharadas de agua fría, lo suficiente para hacer una masa suave. Colocar la masa sobre una superficie enharinada y amasar brevemente. Añadir la yema de huevo y el agua. Tapar y refrigerar al menos 30 minutos. Calentar el horno previamente a 190 °C.

2 En una superficie ligeramente enharinada, extender la masa cubriendo un molde redondo de 23 cm de profundidad, presionando la masa hacia los lados. Pinchar la base de la masa y cubrir con papel de horno. Hornear durante 12 minutos. Retirar el papel y hornear otros 10 minutos o hasta que esté ligeramente dorada.

3 Mientras tanto, calentar una sartén grande y freír el bacon durante 3-4 minutos. Agregar la cebolla y freír durante 2-3 minutos. Espesar las cebollas y el bacon sobre la masa firme y, finalmente, agregar el queso.

4 Batir los huevos, la nata, la leche y la pimienta negra, y verter en la masa firme. Colocar la fuente en una bandeja de horno y hornear durante 25-30 minutos o hasta que esté dorada y hecha. Dejar reposar.

PRESENTACIÓN

Cortar en trozos y servir caliente.



CALDERETA DE PESCADO CON SALSA ROUILLE



20 minutos



45 minutos



4 comensales

INGREDIENTES

4 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla, cortada finamente
2 puerros, cortados finamente
2-3 dientes de ajo, picados finamente
4 tomates, pelados, sin semillas y
picados
1 cucharada de puré de tomate
250 ml de vino blanco seco
1,5 l de caldo de pescado
Una pizca de hebras de azafrán
1 tira de cáscara de naranja
1 manojo de hierbas aromáticas
Sal y pimienta negra recién molida
1,350 kg de mezcla de pescado blanco
(como mero, rape, salmonete, sin
cabezas ni espinas) y mariscos
(gambas y mejillones)
8 rebanadas finas de pan tostado para
acompañar

Para la salsa rouille

125 g de mahonesa
1 pimiento chile, cortado en trozos
grandes y sin semillas
4 dientes de ajo, machados
1 cucharada de puré de tomate
½ cucharadita de sal

PREPARACIÓN

- 1 Calentar el aceite en una cacerola grande a fuego medio y rehogar la cebolla, los puerros y el ajo durante 5 minutos. Incorporar los tomates, el puré de tomate y el vino, y remover hasta que se mezclen. Añadir el caldo, el azafrán, la ralladura de naranja y el ramito de hierbas aromáticas, sazonar al gusto con sal y pimienta y llevar a ebullición. Reducir el fuego cubriendo parcialmente la cacerola, y cocinar a fuego lento durante 30 minutos removiendo de vez en cuando.
- 2 Para hacer la salsa rouille, colocar todos los ingredientes en una batidora y triturar hasta que quede suave. Pasar a un bol, cubrir con plástico de cocina y refrigerar.
- 3 Justo antes de que el líquido termine de cocer a fuego lento, sacar de la sopa la cáscara de naranja y el manojo de hierbas aromáticas y agregar el pescado troceado. Reducir el fuego al mínimo y, tras 5 minutos, agregar los mariscos; cocinar a fuego lento durante otros 2-3 minutos y sazonar al gusto con sal y pimienta.

PRESENTACIÓN

Untar cada rebanada de pan tostado con la salsa rouille, y poner 2 rebanadas en el fondo de cada bol. Servir la sopa encima.



FABES CON ALMEJAS



45-50 minutos



4 comensales

INGREDIENTES

½ kg de fabes (o alubias blancas)
½ kg de almejas
1 tomate
1 cebolleta
1 zanahoria
1 puerro
1 hoja de laurel
4 dientes de ajo
Agua
Aceite de oliva virgen extra
Sal
Perejil picado

PREPARACIÓN

- 1 Poner las fabes en remojo un día antes en un recipiente con abundante agua. Poner agua limpia en la olla rápida y añadir las fabes. Colocar dentro de una red (de las de cocer garbanzos) el puerro, la zanahoria, la cebolleta, 2 dientes de ajo y una hoja de laurel. Agregar a la olla y sazonar.
- 2 Cerrar la tapa y dejar cocer 10-15 minutos desde el momento en que empiece a salir el vapor. Cuando estén cocidas, si tienen mucho caldo, quitar un poco. Retirar la red con las verduras y reservar.
Si no utilizas la olla, cuando las fabes empiecen a cocer, retirar la espuma que vayan soltando. Al cabo de una hora de cocción, siempre a fuego lento, echar un vaso de agua fría.
- 3 Picar los otros dos dientes de ajo y freír (sin que se doren) en una sartén con un poco de aceite. Agregar el tomate pelado y cortado en daditos. Saltear brevemente e incorporar las almejas. Tapar la sartén y mantener al fuego hasta que se abran.
- 4 Triturar las verduras y añadir el puré a la sartén con las almejas. Mezclar bien, espolvorear con perejil picado y verter todo sobre las fabes.

PRESENTACIÓN

Servir en plato hondo con un poco de perejil picado por encima.



COCIDO MADRILEÑO



3 horas y media



4 comensales

INGREDIENTES

250 g de garbanzos
300 g de morcillo de vaca
 $\frac{1}{4}$ de gallina
100 g de tocino blanco
o entreverado
100 g de morcilla de cebolla
100 g de chorizo
50 g de punta de jamón serrano
4 huesos de tuétano de unos 5 cm
1 kg de repollo
1 cucharada sopera de pimentón dulce
4 patatas medianas
2 zanahorias
1 cebolla
1 nabo
1 diente de ajo
Aceite de oliva, para rehogar
100 g de fideos cabello,
para la sopa
Sal
Tomate frito

Para el relleno

2 huevos
75 g de pan rallado
2 dientes de ajo
2 cucharadas de perejil picado
Aceite de oliva
Sal

PREPARACIÓN

- 1 Dejar en remojo los garbanzos la noche anterior en agua templada con un poco de sal. A la mañana siguiente sacarlos y escurrirlos.
- 2 Colocar en una cazuela grande de base ancha las carnes, el tocino, los huesos lavados y el jamón, y cubrir con unos 4 l de agua. Poner la cazuela al fuego y, cuando rompa a hervir, aflorará la espuma a la superficie. Quitarla con la espumadera y agregar los garbanzos.
- 3 Al segundo hervor, añadir la zanahoria, la cebolla y el nabo. Cocer a fuego lento durante tres horas o más, hasta que los garbanzos estén tiernos. 20 minutos antes del final, incorporar las patatas peladas y cortadas por la mitad.
- 4 Probar y rectificar de sal. Simultáneamente, en otro puchero, cocer el repollo picado durante media hora. Escurrir y rehogarlo con el ajo y el pimentón. Cocer el chorizo y la morcilla en un recipiente aparte para que no tiñan el caldo. Por último, cocer los fideos en el caldo durante 5 minutos.

Relleno

- 1 Batir los huevos y amasarlos con el pan rallado, los ajos muy picaditos, el perejil y algo de sal. Formar con dos cucharas una especie de croquetas aplastadas y freírlas en abundante aceite, muy caliente. Cuando se vaya a servir el cocido, introducir las croquetas en el caldo y dar un hervor.

PRESENTACIÓN

- 1 Primero se sirve la sopa de fideos.
- 2 Después se presentan los garbanzos en una fuente con las verduras: el repollo rehogado, la zanahoria y el nabo en rodajas. La cebolla se añade al caldo para darle sabor, pero se retira. Se acompaña también con el relleno y, en una salsera, el tomate pelado, picado y frito.
- 3 El tercer plato lo forman las carnes troceadas, las chacinas, el tocino y los huesos de caña. El tuétano se puede untar sobre unas tostadas.



CAZUELA DE ALUBIAS BLANCAS



30 minutos más el remojo



3 horas y 45 minutos



4-6 comensales

INGREDIENTES

350 g de alubias secas
1 cucharada de aceite de oliva
8 salchichas frescas
250 g de panceta o un chorizo, cortado en trozos pequeños
2 cebollas, peladas y picadas finamente
1 zanahoria, pelada y picada
4 dientes de ajo, machados
4 patas de pato
1 ramita de tomillo; además, ½ cucharada de hojas de tomillo
1 hoja de laurel
Sal y pimienta negra recién molida
2 cucharadas de puré de tomate
400 g de tomates triturados de bote
200 ml de vino blanco
½ barra de pan del día anterior
1 cucharada de perejil picado

PREPARACIÓN

- 1 Poner en remojo las judías en agua fría durante varias horas o toda la noche. Escurrir, colocar en una cacerola y cubrir con agua fría. Llevar a ebullición y dejar hervir durante 10 minutos. Escurrir.
- 2 Calentar el aceite de oliva en una sartén y dorar las salchichas durante 7-8 minutos. Sacar de la sartén y reservar. Agregar la panceta a la sartén y freír durante 5 minutos. Retirar y reservar junto con las salchichas. Añadir las cebollas y la zanahoria y cocinar a fuego lento durante 10 minutos o hasta que estén tiernas. A continuación, agregar las tres cuartas partes del ajo y cocinar 1 minuto.
- 3 Calentar previamente el horno a 220 °C. Pinchar las patas de pato con un tenedor y hornear durante 30 minutos. Retirar del horno. Reservar la grasa de pato.
- 4 En una cazuela de horno profunda, incorporar los ingredientes, empezando por la mitad de las judías; seguir luego con las cebollas, la zanahoria, las salchichas, la panceta y las patas de pato, y terminar con las judías restantes. Echar la ramita de tomillo y el laurel sobre el resto de los ingredientes y sazonar con sal y pimienta.
- 5 Mezclar 900 ml de agua hirviendo con el puré de tomate, los tomates y el vino. Verter en la cazuela. Tapar y cocinar en el horno a 140 °C, durante 3 horas. Añadir un poco más de agua si es necesario.
- 6 Trocear el pan y batir con el ajo restante hasta hacer migas. Calentar 2 cucharadas de grasa de pato en una sartén y freír las migas a fuego medio durante 7-8 minutos o hasta que estén crujientes y doradas. Escurrir sobre papel de cocina y agregar las hierbas. Retirar la cazuela del horno y remover.

PRESENTACIÓN

Espolvorear el pan encima del guiso, creando una gruesa capa uniforme, y servir.



ESPAQUETIS CON ALMEJAS



5 minutos



20 minutos



4 comensales

INGREDIENTES

2 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla, picada finamente
2 dientes de ajo, picados finamente
400 g de tomates, picados
2 cucharadas de puré de tomate seco
120 ml de vino blanco seco
2 latas de 140 g de almejas en su jugo,
escurridas, con el jugo reservado
Sal y pimienta recién molida
350 g de espaguetis
4 cucharadas de perejil de hoja plana
picado finamente, y un poco más
para adornar

PREPARACIÓN

1 Calentar el aceite en una cacerola grande a fuego medio. Agregar la cebolla y el ajo y freír, revolviendo con frecuencia durante 5 minutos o hasta que estén tiernos. Añadir los tomates con su jugo, el puré de tomate, el vino y el jugo de las almejas reservado. Sazonar al gusto con sal y pimienta y llevar a ebullición removiendo. Reducir el fuego al mínimo. Cubrir parcialmente la cacerola y dejar cocer a fuego lento durante 10-15 minutos removiendo de vez en cuando.

2 Mientras tanto, poner a hervir a fuego alto una olla grande de agua con sal. Agregar los espaguetis, revolver y dejar hervir hasta que la pasta esté al diente. Escurrir la pasta en un colador grande y agitar para eliminar el exceso de agua.

3 Añadir las almejas y el perejil picado a la salsa y dejar a fuego lento durante 1-2 minutos para que se caliente. Sazonar con sal y pimienta al gusto.

PRESENTACIÓN

Añadir los espaguetis a la salsa. Con dos tenedores, mezclar todos los ingredientes para que la pasta esté bien cubierta y las almejas distribuidas uniformemente. Espolvorear con un poco más de perejil y servir en el momento.



PASTA CARBONARA



10 minutos



10 minutos



4-6 comensales

INGREDIENTES

450 g de pasta como tagliatelle o espaguetis
4 cucharadas de aceite de oliva
175 g de lonchas de panceta o beicon curado, sin corteza y finamente picado
2 dientes de ajo, picados
5 huevos grandes
75 g de queso parmesano rallado, y un poco más para servir
75 g de queso curado de oveja rallado, y un poco más para servir
Sal y pimienta negra recién molida
1 ramita de tomillo (solo las hojas), picado (opcional)

PREPARACIÓN

- 1 Poner a hervir en una cazuela grande agua con sal. Agregar la pasta y llevar a ebullición, hasta que la pasta esté al dente.
- 2 Mientras tanto, calentar la mitad del aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregar la panceta o el beicon y los ajos, y freír revolviendo durante 5-8 minutos, o hasta que esté crujiente.
- 3 Batir juntos los huevos y los quesos. Añadir pimienta al gusto y el tomillo, si se utiliza. Escurrir la pasta y devolver a la cazuela. Agregar los huevos, la panceta o el beicon, y el aceite restante. Revolver hasta que esté bien mezclado con la pasta.

PRESENTACIÓN

Servir la pasta mientras está caliente. Espolvorear con el queso extra.



ESPAGUETIS A LA PUTTANESCA



15 minutos



25 minutos



4 comensales

INGREDIENTES

4 cucharadas de aceite de oliva
2 dientes de ajo, picados finamente
 $\frac{1}{2}$ chile rojo fresco, sin semillas
y picado finamente
6 anchoas de lata, escurridas
y picadas finamente
115 g de aceitunas negras, sin hueso
y picadas
1-2 cucharadas de alcaparras,
enjuagadas y escurridas
450 g de tomates sin piel, sin semillas
y picados
450 g de espaguetis
Perejil picado, para servir
Queso parmesano recién rallado,
para servir

PREPARACIÓN

- 1 Calentar el aceite en una cacerola, agregar el ajo y el chile. Cocinar a fuego lento durante 2 minutos, o hasta que el ajo esté ligeramente dorado. Añadir las anchoas, las aceitunas, las alcaparras y los tomates. Remover hasta obtener una pasta de las anchoas.
- 2 Reducir el fuego y dejar hervir a fuego lento. Destapar durante 10-15 minutos o hasta que la salsa haya espesado, revolviendo con frecuencia.
- 3 Cocer los espaguetis en abundante agua ligeramente salada durante 10 minutos o según las instrucciones del paquete. Escurrir.

PRESENTACIÓN

Mezclar los espaguetis con la salsa y servir, espolvoreando con perejil y queso parmesano.



RAVIOLIS DE RICOTA Y ESPINACAS



30 minutos



15 minutos



4 comensales

INGREDIENTES

450 g de raviolis rellenos de queso ricota y espinacas

Para el pesto

30 g de nueces
1 puñado de albahaca
1 diente de ajo, picado
25 g de queso parmesano recién rallado
Aceite de oliva

Para la salsa

1 chalota, picada finamente
1 cucharada de aceite de oliva
500 g de nata
Zumo de 1 limón

PREPARACIÓN

- 1 Poner a hervir en una cazuela grande agua con sal. Agregar los raviolis rellenos y llevar a ebullición, hasta que la pasta esté al dente. Escurrir.
- 2 Para el pesto, tostar las nueces en una sartén seca hasta que se doren. Con un mortero machar junto con el ajo y las hojas de albahaca, reservando los tallos. Agregar el queso parmesano, suavizando con aceite de oliva, y sazonar.
- 3 Para la crema de nata, saltear en una sartén con aceite la chalota picada hasta que esté tierna. Agregar los tallos de albahaca reservados y reblanecer durante 3-4 minutos. Añadir la nata y dejar reducir un poco. Sazonar con sal y pimienta y agregar el zumo de limón.

PRESENTACIÓN

Servir en platos calientes con una cucharada de pesto y de salsa de nata. Espolvorear con hojas de albahaca como guarnición.



RISOTTO DE SETAS Y TRUFA



15 minutos



1 hora y 25 minutos



4 comensales

INGREDIENTES

Para el caldo

100 g de boletus, picados en trozos grandes
1 puerro pequeño, solo la parte blanca,
cortado en trozos
1 zanahoria pequeña, picada en trozos
grandes
1 tallo de apio pequeño, picado en trozos
grandes
2 dientes de ajo, picados en trozos grandes
4 cucharadas de vino blanco
1 hoja de laurel
1 cebolla pequeña, cortada en cuartos

Para el risotto

2 cucharadas de aceite de oliva
50 g de mantequilla
1 chalota grande, picada finamente
225 g de arroz de grano corto
5 cucharadas de vino blanco
100 g de rebozuelos
1 trufa negra, cortada en rodajas finas
1 cucharada de perejil picado finamente,
(reservar 4 hojas)
1 cucharada de aceite de albahaca
Sal y pimienta negra recién molida

Para las patatas de parmesano

4 cucharadas de queso parmesano rallado
finamente

PREPARACIÓN

- 1 Preparar el caldo introduciendo todos los ingredientes en una olla grande con 1 l de agua y llevar a ebullición. Cocinar a fuego lento durante 45 minutos. Colar y mantener caliente.
- 2 En una sartén grande, calentar el aceite de oliva y la mitad de la mantequilla, añadir la chalota y dejar a fuego lento hasta que esté tierna. Agregar el arroz, asegurándose de que esté cubierto por el aceite antes de incorporar el vino. Cuando el vino esté casi consumido, empezar a añadir el caldo, un cazo cada vez, revolviendo continuamente.
- 3 Saltear los rebozuelos en el resto de la mantequilla y sazonar. Diez minutos antes de que el risotto termine la cocción, añadir la trufa, el perejil y los rebozuelos, y comprobar el punto de sal.
- 4 Cubrir una bandeja con papel de horno antiadherente y esparcir 1 cucharada de parmesano rallado haciendo círculos de aproximadamente 6-7 cm de diámetro. Hornear durante 5 minutos a 180 °C, o hasta que el queso esté burbujeante. Retirar del horno y dejar enfriar.

PRESENTACIÓN

Servir el risotto en un plato, adornar con una patata de parmesano y una hoja de perejil. Rociar con aceite de albahaca.



RISOTTO DE BACALAO AHUMADO



10 minutos



30 minutos



4 comensales

INGREDIENTES

1 cucharada de aceite de oliva
60 g de mantequilla sin sal
1 cebolla, picada finamente
1 tallo de apio, picado finamente
200 g de arroz de grano corto
150 ml de sidra seca
1 litro de caldo de pollo
150 g de filete de bacalao ahumado
sin teñir, sin piel y picado
50 g de hojas de espinaca
Ralladura y zumo de 1 limón
60 g de queso parmesano rallado
Sal y pimienta recién molida
4 cucharadas de nata

PREPARACIÓN

- 1 Calentar el aceite y la mitad de la mantequilla en una cacerola grande. Agregar la cebolla y el apio y freír a fuego medio durante 5 minutos, hasta que estén tiernos pero no dorados. Añadir el arroz y cocinar durante unos minutos revolviendo hasta que esté brillante. Añadir la sidra y dejar que haga burbujas hasta que se emape el arroz. Empezar a incorporar el caldo, un cacillo cada vez, para que el arroz absorba bien el líquido antes de añadir más.
- 2 Cuando el arroz esté casi cocido, en los últimos 15 minutos, agregar el bacalao y el cacillo de caldo que queda. Cocinar hasta que el caldo se haya absorbido. Añadir las espinacas y la ralladura de limón. Cuando las espinacas estén blandas, incorporar el jugo de limón, el queso parmesano, el resto de la mantequilla cortada en pequeñas virutas y la nata. Probar y sazonar al gusto.

PRESENTACIÓN

Colocar el risotto en platos calientes y servir de inmediato.



PAELLA VALENCIANA



20 minutos



45 minutos



4 comensales

INGREDIENTES

1 tomate maduro asado (abrir por la mitad con piel, y asar 20 minutos al horno a 180 °C)
1 ñora prehidratada en agua y sin pepitas
250 g de arroz bomba o de Calasparra
600 ml de agua caliente
4 alitas de pollo, partidas por la mitad
4 alcachofas, cortadas por la mitad
5 judías verdes planas, cortadas en 4 trozos de 2 cm cada una
1 diente de ajo, asado
2 calamares pequeños
1 cucharadita de café de colorante
2-3 cucharadas de aceite

PREPARACIÓN

Para el majado

1 Echar en un bol el tomate, la ñora y el ajo, y triturar.

Para el sofrito

1 Limpiar las alcachofas de las hojas duras y el tallo, cortarlas por la mitad y guardarlas en agua con limón para que no se oxiden.

2 Limpiar el calamar y cortarlo en cuadraditos.

3 Dorar a fuego medio, en una paella de 40 cm de diámetro, las alitas de pollo. A continuación, añadir el calamar y las verduras (no importa que la paella se vaya poniendo marrón, pues es parte del proceso). Agregar el majado y dejar reducir unos minutos.

4 Añadir el arroz y rehogarlo para que coja los sabores del sofrito. Echar el agua caliente y dejar a fuego fuerte durante 2 minutos. Continuar la cocción a fuego medio hasta que se absorba el líquido. No remover nunca.

5 Dejar reposar 5 minutos. Cubrir con un papel de periódico o con un trapo de cocina.

PRESENTACIÓN

Sacar a la mesa en la paella con una ramita de romero encima.



ARROZ NEGRO



10 minutos



45 minutos



5 comensales

INGREDIENTES

400 g de arroz
350 g de sepia (congelada o no)
con su bolsa de tinta
300 g de calamares (congelados o no)
medianos con su tinta
1 diente pequeño de ajo
200 ml (más o menos) de vino blanco
seco
2 hojas grandes de laurel
1,5 l de caldo de pescado (puede ser
ya elaborado)
1 cebolla pequeña
2 cucharadas de perejil picado
Sal y pimienta
Un poco de pimiento verde
Aceite de oliva

PREPARACIÓN

- 1 En una sartén, echar aceite de oliva y preparar un sofrito de ajo y laurel bien machacado. Cuando el ajo esté suficientemente dorado, retirar las hojas de laurel, ponerlas en otro recipiente y troceárlas con un cuchillo bien afilado.
- 2 Añadir los calamares y la sepia en trocitos bien limpios, y la tinta, que es la esencia de ambos. Cuando la tinta provenga del congelador, debemos irla diluyendo usando vino blanco tibio.
- 3 Al cabo de unos minutos, añadir las hojas de laurel trituradas y dejar que reduzca sin tapar.
- 4 En una paellera al fuego, verter aceite de oliva y sofreír la cebolla y el pimiento. Añadir el arroz y remover hasta que empiece a dorarse. Agregar el perejil, la pimienta, la sal, el vino y el caldo de pescado, dejando que se evapore a fuego lento durante 10 minutos.
- 5 Añadir el resto del caldo, las sepias y los calamares en su tinta, ya sofritos. Sazonar al gusto y cocer durante 10-15 minutos, hasta que el arroz esté en su punto.

PRESENTACIÓN

Servir inmediatamente para que el arroz no se pase.





SEGUNDOS PLATOS

PATATAS GRATINADAS ESTILO DELFINÉS



20 minutos



1 hora y media



4-6 comensales

INGREDIENTES

900 g de patatas del mismo tamaño
600 ml de nata
1 diente de ajo, cortado por la mitad
Nuez moscada recién rallada
45 g de mantequilla, a temperatura ambiente
Sal y pimienta negra recién molida

PREPARACIÓN

- 1 Calentar previamente el horno a 180 °C. Untar con mantequilla una fuente para gratinar.
- 2 Pelar las patatas y cortarlas en rodajas iguales de unos 3 mm de grosor. Lavar las rodajas en agua fría, escurrir y secarlas con papel de cocina o un paño. Colocarlas en capas en la fuente preparada y sazonar cada capa con sal y pimienta.
- 3 Verter la nata en una cacerola, agregar el ajo y la nuez moscada, y llevar a ebullición. Verter la crema sobre las patatas y colocar encima trocitos de mantequilla.
- 4 Cubrir con papel de aluminio y hornear durante 1 hora. Retirar el papel de aluminio y hornear otros 30 minutos o hasta que las patatas estén tiernas y la superficie dorada.

PRESENTACIÓN

Servir caliente, directamente del horno.



SARDINAS FRESCAS CON PIÑONES Y ANCHOAS



15 minutos



30 minutos



4 comensales

INGREDIENTES

40 g de uvas pasas
5 cucharadas de aceite de oliva,
y un poco más para untar
250 g de pan rallado
40 g de piñones
2 cucharadas de perejil
40 g de anchoas en lata, escurridas
y picadas
Una pizca de nuez moscada rallada
Sal y pimienta negra recién molida
12 sardinas frescas, limpias
y sin espina ni cabeza
12 hojas de laurel
4 cucharadas de zumo de limón
2 patatas grandes
15 g de mantequilla
4 zanahorias grandes, cortadas
Rodajas de limón, para adornar

PREPARACIÓN

- 1 Poner las pasas en un bol y cubrir con agua hirviendo. Dejar en remojo durante 10 minutos y escurrir.
- 2 Calentar el aceite en una sartén. Añadir la mitad del pan rallado y freír a fuego medio, dándole vuelta frecuentemente hasta que esté ligeramente dorado. Retirar del fuego y añadir las pasas, los piñones, 1 cucharada de perejil, las anchoas, la nuez moscada, la sal y la pimienta.
- 3 Colocar un poco de la mezcla en el interior de cada sardina y presionar los lados para cerrar. Untar con aceite de oliva una fuente de horno con un pincel de repostería. Extender las sardinas en la fuente, con una hoja de laurel entre cada una de ellas. Espolvorear el pan rallado restante sobre la parte superior, rociar con un poco de aceite de oliva y poner la fuente en el horno, calentado previamente a 180 °C, durante 20 minutos.
- 4 Mientras tanto, hervir las patatas en una olla grande con agua y sal hasta que estén blandas. Escurrir y hacerlas puré con la mantequilla y el perejil restante. Hervir las zanahorias en una cazuela con agua y sal durante 10 minutos, o hasta que estén tiernas, y escurrir.

PRESENTACIÓN

Servir las sardinas con el zumo de limón por encima, el puré de patatas y las zanahorias, y adornar con rodajas de limón.



CHIPIRONES FRITOS CON TOMATES Y RÚCULA



10 minutos



5 minutos



4 comensales

INGREDIENTES

450 g de chipirones, limpios
y sin tentáculos
Sal
1 cucharadita de pimentón
3 cucharadas de aceite de oliva
18 tomates de pera
3 dientes de ajo, picados muy finos
1 cucharada de perejil picado
50 g de rúcula
1 chile rojo, sin semillas y picado
muy fino (opcional)

PREPARACIÓN

- 1 Cortar los chipirones en anillos de 5 mm de espesor y secar en papel de cocina. Sazonarlos con sal al gusto y agregar el pimentón.
- 2 Poner a calentar una sartén y, cuando esté muy caliente, añadir el aceite de oliva y los chipirones. Cocinarlos hasta que se doren, durante 1 minuto aproximadamente. Darles la vuelta e incorporar los tomates, el ajo y el perejil.
- 3 Cocinar 1 minuto más y retirar del fuego.

PRESENTACIÓN

Servir inmediatamente, adornándolos con hojas de rúcula.
Si se desea un toque picante, añadir un poco de chile rojo picado muy fino antes de servir.



TARTAR DE ATÚN CON ALGAS



30 minutos



4 comensales

PREPARACIÓN

- 1 Cortar el atún y aliñar con la salsa de soja y el aceite de sésamo.
- 2 Añadir a las algas las semillas de sésamo y la guindilla.

INGREDIENTES

600 g de atún cortado en cuadraditos pequeños
Aceite de sésamo
Salsa de soja
200 g de alga wakame
Semillas de sésamo
Guindilla

PRESENTACIÓN

Emplatar colocando las algas como base y, sobre ellas, el tartar de atún.



LUBINA A LA SAL



5 minutos



22-25 minutos



4 comensales

INGREDIENTES

1 lubina entera, de 1,3 a 2 kg,
abierta y sin vísceras,
pero sin descamar
1 kg de sal marina gruesa
1-2 claras de huevo
Un poquito de agua

PREPARACIÓN

- 1 Calentar previamente el horno a 220 °C. Enjuagar el pescado por dentro y por fuera y secarlo con papel de cocina. Extender una capa de sal sobre una hoja grande de papel de aluminio en una bandeja de horno. Colocar el pescado encima. Humedecer la sal restante con las claras de huevo y un poco de agua si es necesario. Colocar esta mezcla sobre el pescado para cubrirlo completamente.
- 2 Cocer en el horno durante 22-25 minutos. Retirar el pescado en un plato de servir. Quitar con cuidado cualquier costra de sal que quede.

PRESENTACIÓN

Quitar la piel y servir la lubina directamente con la espina.



BACALAO AL PIL-PIL



30 minutos aparte del desalado



4 comensales

INGREDIENTES

4 rodajas de bacalao salado
1 cabeza de ajos, partida por la mitad
1 guindilla
1 pimiento choricero
1 puerro (la parte verde)
Unas hojas de laurel
500 ml de aceite virgen extra
500 ml de aceite de oliva normal

PREPARACIÓN

- 1 Para desalar el bacalao, pasar los trozos por el chorro del grifo y, a continuación, colocarlos en un recipiente con abundante agua fresca dentro del frigorífico. El agua debe renovarse cada 8 horas. Si las rodajas son finas, con tres veces será suficiente (24 horas). Si son tajadas muy gruesas, serán necesarias 6 veces (48 horas).
- 2 Poner el aceite en un cazo y cocinar la parte verde del puerro, media cabeza de ajos, una guindilla, el laurel y el pimiento choricero durante 2 horas. Mantener el cazo cerca de los fuegos para que tenga una temperatura de 60 °C. Despues, colarlo.
- 3 Poner el aceite macerado en una cazuela baja y amplia. Pelar los ajos, dorarlos y reservar en un plato. Limpiar la guindilla y dividirla en 4 trozos. Saltear y retirar a un plato.
- 4 En el mismo aceite, hacer los trozos de bacalao (primero con la piel hacia arriba). Confitarlos a temperatura baja durante 4 minutos y reservar en un plato. Apartar en un bol el suero que vayan soltando.
- 5 Pasar el aceite a otro bol y esperar a que se temple. Cuando esté templado, poner un poco en la cazuela, junto con un poco del suero del bacalao, y ligarlo con un colador moviendo suavemente. Seguir añadiendo las dos cosas sin dejar de mover con el colador hasta que quede un pil-pil espeso (tipo mayonesa).

PRESENTACIÓN

Servir las rodajas de bacalao (previamente calentadas en el micro) en un plato y cubrir con la salsa. Decorar con los ajos y los trozos de guindilla.



MERLUZA A LA GALLEGA



30 minutos



3 comensales

INGREDIENTES

4 patatas gallegas
4 rodajas de merluza
1 diente de ajo
1 hoja de laurel
1 cucharada sopera de pimentón dulce
Aceite de oliva
Agua
Sal

PREPARACIÓN

- 1 Cortar las patatas en rodajas gordas y cocerlas en agua con un chorrito de aceite, sal y la hoja de laurel. Cuando estén tiernas, añadir las rodajas de merluza y cocer durante 5 minutos.
- 2 Picar el ajo muy fino y freírlo en un chorrito de aceite. Añadir la cucharada de pimentón, quitando la sartén del fuego para que no amargue. Echarlo en la cazuela y dejar que cueza 1 minuto más.

PRESENTACIÓN

Servir cada rodaja de merluza con unas patatas.



ATÚN CON SALSA DE SOJA



20 minutos



8 minutos



4 comensales

INGREDIENTES

4 filetes de atún, de 175-200 g cada uno
4 zanahorias
4 calabacines
8 cucharadas de salsa de soja oscura
4 limas
6 cucharadas de azúcar moreno
12-16 patatas nuevas, peladas y cortadas en discos
60 ml de pasta de miso blanca
60 ml de mirin
90 ml de sake seco
2 cucharadas de vinagre de vino de arroz
1 cucharada de aceite
Sal y pimienta negra recién molida

PREPARACIÓN

- 1 Con un pelador de patatas, cortar las zanahorias y los calabacines en tiras largas. Colocar en un bol con 3 cucharadas de salsa de soja, el zumo y la ralladura de una lima y 4 cucharadas y media de azúcar.
- 2 En una cacerola grande, colocar las patatas con agua hirviendo hasta cubrirlas, junto con la pasta de miso blanca. Cocinar unos 10 minutos hasta que las patatas estén tiernas. Escurrir.
- 3 Para el glaseado, colocar en una sartén a fuego medio el mirin, el sake, el azúcar restante, la salsa de soja, el vinagre de vino de arroz, y el zumo y la ralladura de las limas restantes. Reducir durante 10 minutos hasta obtener un almíbar consistente.
- 4 Sazonar el atún con sal y pimienta. Calentar bien una sartén, añadir el atún y dorar por ambos lados durante 3 minutos aproximadamente.
- 5 Calentar las verduras en el almíbar durante 2 minutos.

PRESENTACIÓN

Servir el atún sobre las patatas y añadir las verduras.



MERLUZA EN SALSA VERDE Y PATATAS MACHACADAS



20 minutos



20 minutos



4 comensales

INGREDIENTES

Para las patatas

400 g de patatas pequeñas nuevas
1 cucharada de aceite de oliva extra
1 manojo de cebolletas, cortadas
muy finas
1 cucharada de perejil picado
Sal y pimienta negra recién molida

Para la salsa verde

20 g de perejil picado
20 g de albahaca picada
20 g de menta picada
3 latas de anchoas, escurridas
y picadas
1 cucharadita de mostaza de Dijon
100 ml de aceite de oliva extra
2 cucharadas de vinagre de vino
1 diente de ajo, picado muy fino

Para la merluza

4 filetes de merluza, de 175 g
aproximadamente cada uno
Harina para rebozar
1 cucharada de aceite de oliva
Rodajas de limón para adornar

PREPARACIÓN

- 1 Enharinar el pescado, calentar el aceite de oliva en una sartén, agregar el pescado con la piel hacia abajo, y freír durante 3-4 minutos hasta que la piel esté crujiente. Sacar de la sartén y escurrir en papel de cocina.
- 2 Hervir las patatas en una cacerola grande con agua con sal hasta que estén tiernas. Escurrir, aplastar y añadir el aceite de oliva, la cebolleta y el perejil. Sazonar al gusto y mezclar suavemente.
- 3 Mezclar los ingredientes para la salsa verde. Sazonar al gusto.

PRESENTACIÓN

Colocar el pescado en platos con una cucharada de la salsa verde por encima y las patatas trituradas a un lado. Servir con las rodajas de limón para exprimir sobre el pescado.



POLLO TANDOORI



10-15 minutos, más 3 horas para marinar



25-35 minutos



4 comensales

INGREDIENTES

8 porciones de pollo, como pechugas o muslos, sin piel
Aceite de cacahuete o aceite girasol, para untar
60 g de manteca o mantequilla derretida
1 cebolla roja, cortada en rodajas finas, para servir
Rodajas de limón para servir

Para la marinada Tandoori

1 cebolla, cortada en trozos grandes
2 dientes de ajo grandes
1 trozo de 1 cm de raíz de jengibre fresco, pelado y cortado en trozos grandes
3 cucharadas de zumo de limón recién hecho
 $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal
1 y $\frac{1}{4}$ -1 y $\frac{1}{2}$ cucharaditas de chile en polvo (al gusto)
1 cucharadita de curry
Una pizca de azafrán en polvo

PREPARACIÓN

- 1 Utilizar un tenedor para pinchar los trozos de pollo por todos sus lados. Colocarlos en un recipiente no metálico y reservar.
- 2 Para hacer la marinada, poner la cebolla, el ajo y el jengibre en una batidora y mezclar hasta formar una pasta. Agregar el zumo de limón, la sal y las especias, y batir de nuevo.
- 3 Verter la salsa sobre el pollo, untándolo bien. Tapar el recipiente con plástico de cocina y dejar marinar en el frigorífico al menos 3 horas, removiendo de vez en cuando las piezas de pollo en la marinada.
- 4 Calentar previamente el horno a 220° C. Sacar el pollo de la nevera. Colocar una rejilla en una bandeja de horno cubierta con papel de aluminio y untar la rejilla con aceite. Repartir el pollo en la parrilla y, con un pincel, untar con manteca derretida. Hornear durante 20-25 minutos o hasta que el jugo esté claro.
- 5 Calentar previamente la parrilla en su posición más alta. Escurrir el jugo que se haya acumulado en el fondo de la bandeja de horno. Untar el pollo con más manteca y colocar en la parrilla durante 5-10 minutos, o hasta que los bordes estén ligeramente churruscados.

PRESENTACIÓN

Servir con las rodajas de cebolla y de limón.



POLLO DE CORRAL



20 minutos



35-40 minutos



4 comensales

INGREDIENTES

4 cuartos traseros de pollo
Sal y pimienta negra recién molida
2 cucharadas de aceite de oliva
2 dientes de ajo, en rodajas
1 cebolla, picada
200 ml de vino blanco
1 tallo de apio, picado
200 g de champiñones pequeños, en rodajas
400 g de tomate de lata, troceado
150 ml de caldo de pollo
1 cucharada de puré de tomate
2 cucharaditas de romero picado
28 aceitunas negras sin hueso, partidas por la mitad

PREPARACIÓN

- 1 Quitar cualquier exceso de grasa del pollo y sazonar con sal y pimienta. Calentar la mitad del aceite en una sartén de fondo grueso. Freír el pollo en tandas, hasta que esté dorado por todos los lados. Retirar y mantener caliente. Retirar el exceso de grasa de la sartén.
- 2 Añadir el resto del aceite, el ajo y la cebolla, y freír suavemente durante 3-4 minutos hasta que estén tiernos pero no dorados. Añadir el vino y dejar hervir durante 1 minuto. Agregar el apio, los champiñones, los tomates, el caldo, el puré de tomate y el romero.
- 3 Incorporar el pollo a la sartén, tapar y cocinar a fuego lento durante 30 minutos o hasta que el pollo esté bien hecho.
- 4 Retirar la tapa, añadir las aceitunas, tapar y cocinar durante unos 5-10 minutos más.

PRESENTACIÓN

Servir el pollo y añadir la salsa por encima. Se puede acompañar con un puré de patata.



POLLO PICANTE CON PLÁTANO



20 minutos



45 minutos



4 comensales

INGREDIENTES

Para el pollo

4 pechugas de pollo,
Zumo de la piel de 1 limón
3 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de curry en polvo
2 cebollas, cortadas
3 dientes de ajo, machados
1 cucharada de hojas de tomillo
cortadas
1 chile rojo, sin semillas y cortado
muy fino
3 pimientos (rojo, amarillo y verde),
sin semillas y cortados
3 cucharadas de salsa de tomate
1 puñado pequeño de cilantro picado
1 plátano maduro grande

Para el arroz

200 g de arroz basmati
2 ajos
1 hoja de laurel
1 cucharada de aceite de oliva

PREPARACIÓN

1 Poner una sartén al fuego con 2 cucharadas de aceite de oliva, sazonar con curry, añadir la cebolla, el ajo, el tomillo, el chile y los pimientos, y freír durante unos minutos a fuego lento hasta que estén tiernos. Lavar las pechugas de pollo en zumo de limón. Subir el fuego, agregar el pollo y freír hasta que esté dorado. Bajar el fuego y añadir agua hasta cubrir la mitad de las pechugas. Tapar y cocinar a fuego lento durante 20 minutos, y agregar la salsa de tomate. Cocinar durante 10 minutos más hasta que el pollo esté bien cocido. Retirar el pollo de la salsa y apartar. Terminar la salsa añadiendo el cilantro.

2 Cortar las puntas de ambos extremos del plátano. Pelarlo y cortarlo. Calentar el aceite restante en una sartén a fuego medio, y freír el plátano hasta que esté dorado.

3 Lavar el arroz hasta que el agua salga clara. Añadirlo a una sartén, con 300 ml de agua y los dientes de ajo, el laurel y el aceite de oliva. Llevar a ebullición, tapar y bajar el fuego al mínimo. Cocinar durante 10 minutos y retirar, dejando la tapa puesta otros 10 minutos. Retirar los dientes de ajo y la hoja de laurel y separar los granos de arroz con un tenedor.

PRESENTACIÓN

Hacer montoncitos de arroz en 4 platos calientes. Cubrir cada uno con 3 rodajas de plátano. Cortar el pollo diagonalmente y colocarlo encima. Para terminar, echar la salsa por encima y servir inmediatamente.



PATO ASADO CRUJIENTE



1 hora y 15 minutos, más el tiempo de secar y reposar



1 hora y 35 minutos



4 comensales

INGREDIENTES

1 pato de alrededor de 1,8 kg
1 cucharadita de especias chinas en polvo (anís, canela, anís estrellado, clavo y jengibre)
3 cucharadas de salsa de ostras
1 cucharadita de sal

Para el glaseado

3 cucharadas de miel
1 cucharada de salsa de soja oscura
2 cucharadas de jerez seco

PREPARACIÓN

- 1 Lavar el pato por dentro y por fuera y secar con papel de cocina. Mezclar las cinco especias en polvo, la salsa de ostras y la sal, y extender por el exterior y el interior del pato.
- 2 Insertar un gancho de carne o atar una cuerda alrededor del cuello para colgar el pato. Colocar el pato en un colador en el fregadero. Verter sobre él una olla de agua hirviendo. Secar con papel de cocina. Repetir 5 veces esta operación, sin olvidar secarlo.
- 3 Para hacer el glaseado, incorporar en una cacerola la miel, la salsa de soja, el jerez seco y 150 ml de agua, y llevar a ebullición. Reducir el calor a fuego lento durante 10 minutos o hasta que quede pegajoso. Untar el glaseado sobre el pato hasta que esté bien cubierto.
- 4 Colocar el pato sobre una fuente de horno o una bandeja poco profunda en un lugar bien ventilado y dejar durante 4-5 horas o hasta que la piel esté seca.
- 5 Calentar previamente el horno a 230 °C. Colocar el pato con la pechuga hacia arriba y verter 150 ml de agua fría en la fuente. Hornear durante 20 minutos. Reducir el horno a 180 °C y asar durante 90 minutos más o hasta que la piel esté crujiente y dorada.

PRESENTACIÓN

Dejar el pato en reposo durante 10 minutos. Partirlo y colocarlo en una fuente para servirlo inmediatamente.



PATO BRASEADO



10 minutos



20 minutos



4 comensales

INGREDIENTES

- 4 pechugas de pato de 150 g aproximadamente cada una, con piel y adornadas con cortes en cruz
- 2-3 cucharaditas de cinco especias chinas, en polvo (anís, canela, anís estrellado, clavo y jengibre)
- Un trocito de mantequilla
- 2 cucharadas de zumo de naranja recién hecho
- 1 cucharadita de azúcar de palma o de azúcar moreno suave y claro
- 250 g de fideos chinos al huevo
- Un puñado de cilantro finamente picado

PREPARACIÓN

- 1 Untar las pechugas de pato con la pasta de cinco especias chinas o espolvorear si son en polvo. Derretir la mantequilla en una sartén a fuego alto. Agregar las pechugas de pato, con la piel hacia abajo. Cocinar durante 8 minutos o hasta que la piel esté dorada y crujiente. Retirar con cuidado la grasa de la sartén. Darle la vuelta a las pechugas y cocinar 6 minutos más.
- 2 Sacar la carne de la sartén. Cortarla en rodajas y colocarla en un plato caliente. Retirar cualquier resto de grasa de la sartén y añadir el zumo de naranja junto con el azúcar. Dejar hervir a fuego lento durante 1 o 2 minutos, raspando los restos del fondo de la sartén con una cuchara de madera.
- 3 Añadir los fideos y revolver en la salsa durante un par de minutos. Retirar del fuego y agregar el cilantro.

PRESENTACIÓN

Servir inmediatamente las pechugas de pato para que estén muy calientes.



POLLO ASADO



15 minutos



1 hora y 15 minutos



4 comensales

INGREDIENTES

1,3 kg de pollo, listo para el horno
50 g de mantequilla
1 limón, en cuatro trozos
Sal y pimienta negra recién molida
150 ml de caldo de verduras

PREPARACIÓN

- 1 Calentar previamente el horno a 200 °C. Colocar el pollo en una fuente de horno y untar con mantequilla uniformemente para que toda la piel quede crujiente. Colocar los trozos de limón en la cavidad del cuerpo y sazonar el pollo con sal y pimienta negra.
- 2 Asar en el horno aproximadamente durante 1 hora y 15 minutos, hasta que esté bien hecho y dorado, bañándolo con el jugo 2 o 3 veces. Para comprobar si el pollo está hecho, pinchar la parte más gruesa del muslo con un cuchillo: si el jugo sale claro, es que está listo, si sale de color rosado o con sangre, cocinar un poco más. Colocar en una fuente, cubrir con papel de aluminio y dejar reposar en un lugar cálido durante unos 15 minutos antes de cortarlo.

PRESENTACIÓN

Servir con una salsa hecha con el jugo de la fuente de horno, y acompañar con patatas asadas y verduras de temporada.



COSTILLA DE TERNERA ASADA



10 minutos



1 hora



4 comensales

INGREDIENTES

2 y ¼ kg de costilla de ternera,
con el hueso (utilizar 2 costillas)
Aceite de oliva para recubrir
Sal y pimienta negra recién molida
1-2 cucharadas de mostaza integral

PREPARACIÓN

- 1 Calentar previamente el horno a 200 °C. Recubrir la carne con aceite de oliva y sazonar con sal y pimienta negra.
- 2 Colocar la carne en una fuente de horno con los huesos hacia abajo y untar con mostaza la zona grasa. Asar al horno durante unos 15 minutos hasta que empiece a dorarse. Reducir la temperatura del horno a 180 °C. Asar durante 1 hora o hasta que esté al gusto.
- 3 Retirar la carne del horno y dejarla reposar en un lugar cálido durante 20 minutos. Conservar el hueso de la carne para el caldo.

PRESENTACIÓN

Partir la carne y servir.



BOEUF BOURGUIGNON



25 minutos



2 horas 30 minutos



4 comensales

INGREDIENTES

175 g de lonchas de beicon sin corteza, picado
1-2 cucharadas de aceite de oliva
900 g de carne magra para estofar, cortada en dados
12 chalotas pequeñas
1 cucharada de harina
300 ml de vino tinto
300 ml de caldo de carne
115 g de champiñones pequeños
1 hoja de laurel
1 cucharadita de hierbas secas provenzales
Sal y pimienta negra recién molida
4 cucharadas de perejil picado
Puré de patatas, para acompañar

PREPARACIÓN

- 1 Freír el beicon en una sartén antiadherente hasta que esté ligeramente dorado. Escurrir sobre papel de cocina e incorporar a una cazuela. En función de la cantidad de grasa que quede del beicon, añadir o no un poco de aceite a la sartén para tener entre 2-3 cucharadas. Freír la carne en tandas a fuego fuerte. Pasarla a la cazuela cuando esté dorada.
- 2 Reducir a fuego medio y freír las chalotas, incorporándolas a la cazuela con una espumadera. Remover la harina en la grasa que queda en la sartén. Si la sartén está muy seca, mezclar la harina con un poco del vino o del caldo. Verter el resto de vino y de caldo en la sartén y llevar a ebullición, removiendo constantemente hasta que quede uniforme.
- 3 Añadir los champiñones, el laurel y las hierbas secas. Sazonar al gusto con sal y pimienta. Verter el contenido de la sartén en la cazuela sobre las chalotas y la carne. Tapar y cocinar en el horno a 160 °C, durante 2 horas o hasta que la carne esté muy tierna.

PRESENTACIÓN

Adornar la carne con perejil picado y servir acompañado de puré de patatas.



SOLOMILLO CON SALSA DE CHAMPIÑÓN



20 minutos



1 hora y 15 minutos



4 comensales

INGREDIENTES

Para las patatas fondant

4 patatas grandes
200 g de mantequilla, cortada en 5-6 trozos
3 ramitas de tomillo
4 dientes de ajo, picados

Para la salsa

500 g de caldo de carne
100 g de nata montada
150 g de champiñones
25 g de mantequilla sin sal

Para la carne

800 g de corte de centro de solomillo
Aceite de oliva para untar la carne
Sal y pimienta negra recién molida

Para el puré de cebolla

2 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla grande, picada
3 dientes de ajo, picados
1 cucharada de tomillo picado

PREPARACIÓN

1 Calentar el horno previamente a 180 °C. Pelar las patatas y cortarlas por la mitad. Colocar los trozos de mantequilla en una fuente para horno, incorporar las patatas y agregar agua hasta casi cubrirlas. Llevar a ebullición y cocinar a fuego lento hasta que las patatas estén tiernas. Dar la vuelta a las patatas, añadir el tomillo y el ajo, y cocinar otros 20 minutos. Escurrir las patatas y mantener caliente.

2 Para la salsa, verter el caldo en una olla, hervir hasta reducir en dos terceras partes y, a continuación, batir la nata. Freír los champiñones en mantequilla durante 5 minutos hasta que estén dorados. Añadir luego el caldo y la nata. Sazonar al gusto.

3 Untar bien la carne con aceite de oliva y sazonar generosamente. Calentar una fuente para horno hasta que humee. A continuación, añadir la carne y asar un poco, 2 minutos por cada lado, hasta que esté dorada. Ponerla al horno durante 15-20 minutos hasta que esté al gusto, retirar del horno y dejar reposar durante 15 minutos.

4 Mientras tanto, preparar el puré de cebolla. Calentar el aceite en una sartén. Agregar la cebolla, el ajo y el tomillo y cocinar a fuego lento durante 15 minutos hasta que estén tiernos. Batir hasta que quede suave. Verter de nuevo a la sartén y sazonar.

PRESENTACIÓN

Espesar un poco de puré de cebolla caliente en cada plato. Cortar la carne en 4 rodajas gruesas y colocar encima del puré. Servir con las patatas fondant y la salsa de setas caliente.



TERNERA A LA MILANESA



10 minutos



20-25 minutos



4 comensales

INGREDIENTES

4 cucharadas de harina de trigo
Sal y pimienta negra recién molida
4 chuletas de ternera, de 115 g
aproximadamente cada una
3 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla pequeña, picada finamente
60 ml de vino blanco seco
200 g de corazones de alcachofa
de bote, marinados, escurridos
400 g de tomates de ciruela,
escurridos
Unas hojas de albahaca

PREPARACIÓN

- 1 Mezclar la harina y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y pimienta en un plato. Rebozar las chuletas en la harina sazonada hasta que estén ligeramente recubiertas por todas partes, sacudiendo el exceso.
- 2 Calentar 1 cucharada de aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregar 2 de las chuletas y freír durante 2-3 minutos por cada lado, o hasta que estén doradas y bien fritas. Retirar de la sartén y mantener calientes. Calentar otra cucharada de aceite y repetir el proceso con las otras dos chuletas.
- 3 Añadir el resto del aceite a la sartén y freír la cebolla durante 4-5 minutos, o hasta que esté tierna. Añadir el vino y llevar la mezcla a ebullición, removiendo de vez en cuando. Incorporar las alcachofas, los tomates y la albahaca. Llevar a ebullición de nuevo partiendo los tomates con una cuchara de madera.

PRESENTACIÓN

Sazonar la salsa al gusto y rociar por encima de las chuletas.



TERRINA DE CARNE PICADA



30 minutos



1 hora y 30 minutos



8 comensales

INGREDIENTES

350 g de lonchas de beicon sin corteza
250 g de hígados de pollo
300 g de carne de cerdo picada
450 g de carne de ternera picada
1 cebolla, picada finamente
2 dientes de ajo, machados
1 cucharadita de orégano seco
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta de Jamaica molida
115 g de mantequilla derretida
120 ml de jerez seco
Sal y pimienta negra recién molida

PREPARACIÓN

- 1 Calentar previamente el horno a 180 °C. Con la parte posterior de un cuchillo, extender las lonchas de beicon, y cubrir la terrina o el recipiente para horno, dejando que los extremos cuelguen sobre los lados.
- 2 Picar o cortar los hígados de pollo y mezclar con la carne de cerdo, la carne de ternera, la cebolla, el ajo, el orégano, la pimienta y la mantequilla derretida. Agregar el jerez y sazonar con sal y pimienta.
- 3 Incorporar la mezcla en la terrina y doblar los extremos de la panceta por encima. Cubrir bien con papel de aluminio o una tapa, y colocar la terrina en una fuente de horno, con suficiente agua caliente como para que cubra la mitad de la terrina.
- 4 Cocer en el horno durante 90 minutos. Retirar y cubrir de nuevo con papel de aluminio. Colocar un peso encima y dejar que se enfrie. Enfriar de nuevo por lo menos 4 horas más. Dar la vuelta a la terrina y cortar la carne en rebanadas.

PRESENTACIÓN

Servir con rebanadas de pan caliente crujiente, o pan tostado, cubierto con pepinillos o cebollas de cóctel.



FILETES DE VENADO



15 minutos



25-35 minutos



4 comensales

INGREDIENTES

Para la carne

4 filetes gruesos de venado
2 cucharadas de aceite de oliva
Sal y pimienta negra recién molida

Para el puré de patata

1 patata grande cortada en cuadraditos
2 cucharadas de nata
50 g de mantequilla
Sal y pimienta negra recién molida

Para la salsa de mora

4 cucharadas de gelatina de grosella
150 ml de caldo de carne
5 cucharadas de vino tinto
½ cucharadita de vinagre balsámico
75 g de moras
Un trocito de mantequilla
Sal y pimienta negra recién molida

PREPARACIÓN

- 1 Calentar el aceite en una sartén, sazonar los filetes de venado y agregarlos a la sartén. Cocinarlos al gusto sin hacerlos demasiado. Escurrir el exceso de grasa.
- 2 Colocar la patata en una olla grande con agua fría y sal, y llevar a ebullición. Reducir el fuego un poco y cocinar a fuego lento durante 12-15 minutos o hasta que estén muy tiernas. Escurrir bien y hacer un puré junto con la nata y la mantequilla. Sazonar al gusto.
- 3 Poner la gelatina de grosella en una cacerola pequeña, trocear con una espátula si está muy grumosa y calentar lentamente hasta que la gelatina se haya derretido. Añadir el caldo y el vino a la sartén para desglasar; luego hervir rápidamente durante 3-4 minutos, o hasta que la salsa se reduzca ligeramente. Añadir el vinagre balsámico, las moras y las especias a la sartén, y cocinar durante otros 3-5 minutos o hasta que las moras estén tiernas. Remover con la mantequilla hasta que se derrita y sazonar si es necesario.

PRESENTACIÓN

Cortar los filetes y servir sobre una cama de puré de patata con la salsa.



CARRÉ DE CORDERO CON JUDÍAS BLANCAS



15 minutos



40 minutos



4 comensales

INGREDIENTES

1 costillar de cordero de 8 chuletas
½ cucharada de aceite de oliva
Unas ramitas de romero, con las hojas picadas finamente
Sal y pimienta negra recién molida
150 ml caldo de verduras
400 g de judías blancas, escurridas
Un puñado de hojas de menta fresca, picadas finamente

PREPARACIÓN

- 1 Calentar previamente el horno a 200 °C. Untar el cordero con el aceite, espolvorear el romero y sazonar con sal y pimienta. Colocar el carré de cordero en una fuente de horno. Asar durante 40 minutos hasta que el cordero esté rosado, o más tiempo si se desea la carne bien hecha.
- 2 Retirar el cordero de la fuente de horno y mantener caliente (cubierto con papel de aluminio) mientras se preparan las judías. Colocar la fuente a fuego medio-fuerte. Añadir el caldo y llevar a ebullición. Añadir las judías y cocinar a fuego lento durante 5 minutos. Retirar del fuego y añadir la menta.

PRESENTACIÓN

Cortar el carré en 8 chuletas y servir acompañado de las judías.



PALETILLA DE CORDERO AL HORNO



1 hora y 40 minutos



6 comensales

INGREDIENTES

1 paletilla de cordero
6 patatas pequeñas
1 vaso de vino blanco
Aceite de oliva virgen
Sal y pimienta recién molida
Albahaca

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 250 °C. En una bandeja para horno, colocar el cordero untado con un poco de aceite y sal al gusto.
- 2 Pelar las patatas, untarlas con aceite y salpimentar. Espolvorear con un poco de albahaca por encima de la carne. Meter en el horno y bajar la temperatura a 220 °C.
- 3 Cuando lleve 20 minutos en el horno, añadir el vino y regar la carne con su propio jugo. A los 15 minutos, darle la vuelta y volver a ponerle su jugo. Tardará entre 60 y 70 minutos aproximadamente (si es pierna, tarda un poco más en hacerse). Si se tiene horno con turbo, ponerlo en marcha y, en caso contrario, poner el horno por arriba y por abajo. Quedará más doradito.

PRESENTACIÓN

Presentar en la mesa en la misma bandeja utilizada para el horno.



FILETES DE CORDERO CON PATATAS FONDANT, ZANAHORIAS Y ESPÁRRAGOS



10 minutos



30 minutos



4 comensales

INGREDIENTES

Para las patatas

600 g de caldo de pollo
2 ramitas de tomillo
1 hoja de laurel
Sal y pimienta negra recién molida
12 patatas pequeñas

Para el cordero

2 filetes de lomo de cordero
4 zanahorias, picadas en trozos grandes
2 cucharas de aceite de oliva

Para la guarnición

12 puntas de espárragos
12 zanahorias baby
12 lonchas de jamón serrano
30 g de mantequilla

Para la salsa

15 g de mantequilla
1 cucharada de aceite de oliva
 $\frac{1}{2}$ cebolla, picada muy fina
3 cucharadas de vino dulce tipo oporto
400 ml de caldo de pollo
2 ramitas de tomillo
2 hojas de laurel

PREPARACIÓN

- 1 Calentar previamente el horno a 180 °C. Calentar el caldo de pollo con las hierbas en un cazo. Colocar las patatas en una fuente de horno y verter el caldo caliente, sazonar y asar durante 10-15 minutos, rociando a menudo, hasta que estén blandas. Retirar y reservar.
- 2 Sazonar bien el cordero. Colocar las zanahorias en una fuente de horno pequeña con 1 cucharada de aceite. Remover bien y asar en el horno. Enrollar las puntas de espárrago con las lonchas de jamón serrano. Asegurar con un palillo. Reservar.
- 3 Calentar una cucharada de aceite en una sartén a fuego medio y asar un poco el cordero hasta que se dore. Añadir las zanahorias troceadas y asar unos minutos. Cubrir con papel de aluminio para mantener caliente
- 4 Para la salsa, dorar la cebolla en 15 g de mantequilla, agregar el vino dulce y cocinar hasta consumir la mitad. Añadir el caldo, las zanahorias y las hierbas. Consumir a la mitad. Colar y comprobar la sazón. Volver a calentar antes de servir.
- 5 Freír los espárragos hasta que el jamón esté crujiente. Quitar los palillos.

PRESENTACIÓN

Cortar cada lomo de cordero en 8 trozos. Colocar en platos de servir, con las verduras alrededor y un chorrito de salsa.



PIERNA DE CORDERO ASADA



15 minutos



1 hora y 45 minutos



6 comensales

INGREDIENTES

2 kg de pierna de cordero
4 dientes de ajo, pelados pero enteros
Un puñado de ramitas de romero
Sal y pimienta negra recién molida
600 ml de caldo de verduras
1 cucharadita de mermelada de frambuesas o grosellas

PREPARACIÓN

- 1 Calentar previamente el horno a 200 °C. Hacer cortes uniformes a lo largo de la pierna de cordero con la punta de un cuchillo afilado. Rellenar los cortes con los dientes de ajo y las ramitas de romero. Sazonar el cordero por ambos lados con sal y pimienta.
- 2 Colocar la pierna de cordero en una fuente de horno y asar durante unos 15 minutos, hasta que comience a dorarse. Reducir la temperatura del horno a 180 °C y continuar asando durante 1 hora o 1 hora y media si se quiere bien hecha. A partir de la media hora de asado, rociar con su jugo. Colocar el cordero en una fuente grande. Cubrir con papel de aluminio y dejar reposar durante 15 minutos.
- 3 Para hacer la salsa, sacar la grasa de la fuente del asado y espumarla. Poner en una cazo la grasa, agregar el caldo y la mermelada. Llevar a ebullición, raspando el fondo del cazo con una cuchara de madera. Bajar un poco el fuego y cocinar a fuego lento, revolviendo durante 5-8 minutos. Probar y sazonar si es necesario.

PRESENTACIÓN

Trinchar la pierna en la mesa y servir acompañada de la salsa.



CERDO ASADO



20 minutos



1 hora y 45 minutos



6 comensales

INGREDIENTES

2 kg de lomo de cerdo (con cortes en la piel)
4 dientes de ajo, rallados o picados finamente
Un puñado de aceitunas negras, sin hueso y picadas finamente
Una pizca de orégano seco
Sal marina y pimienta negra recién molida
Aceite de oliva para untar

PREPARACIÓN

1 Calentar previamente el horno a 220 °C. Colocar la carne de cerdo con la piel hacia abajo. Mezclar el ajo, las aceitunas y el orégano en un bol, y sazonar con sal y pimienta negra. Embadurnar con la mezcla el corte del centro de la carne. A continuación, enrollar con fuerza y atarlo con un cordón. Colocar el rollo en una fuente de horno grande, con el lado cortado hacia abajo. Untar bien la carne con aceite de oliva y añadir la sal en el corte.

2 Asar la carne de cerdo en el horno durante unos 20 minutos hasta que la piel esté muy dorada y crujiente. Reducir la temperatura del horno a 190 °C y continuar asando durante 1 hora hasta que el cerdo esté hecho. Colocar un plato grande y dejar reposar en un lugar cálido durante unos 15 minutos.

PRESENTACIÓN

Cortar el cerdo en rodajas y servir con la salsa hecha con los jugos de la fuente, salsa de manzana, patatas crujientes asadas y verduras de temporada. Servir un trozo generoso por ración.





POSTRES

CREMA CATALANA



30 minutos



4 comensales

INGREDIENTES

½ l de leche
4 yemas de huevo
125 g de azúcar (más un poco para quemar)
1 cucharada de maicena
1 rama de canela
Piel de limón (evitar la parte blanca)

PREPARACIÓN

- 1 Deshacer la maicena en un poco de leche y reservar. Poner el resto de la leche a calentar con la piel del limón y la rama de canela. Cuando hierva, apartar del fuego y reservar.
- 2 Mientras tanto, mezclar las yemas de huevo con el azúcar hasta obtener una pasta. Añadir la leche caliente poco a poco y batir. Por último, incorporar la leche con la maicena disuelta.
- 3 Poner todo al fuego hasta que empiece a espesar, pero sin que hierva. Retirar la piel de limón y la canela. Servir en cazuelas pequeñas de barro y dejar enfriar.

PRESENTACIÓN

Para decorar, espolvorear azúcar por encima y quemar con la ayuda de un soplete o de un quemador (o al grill en el horno).



ARROZ CON LECHE



50 minutos



4-6 comensales

INGREDIENTES

1 l y ¼ de leche
115 g de arroz
100 g de azúcar
2 trozos de corteza de limón
2 trozos de corteza de naranja
1 rama de canela
½ vaina de vainilla
Canela en polvo (opcional)

PREPARACIÓN

- 1 Poner en una cazuela la leche, el arroz, una rama de canela y media vaina de vainilla. Añadir la corteza de limón y la de naranja. Remover y dejar cocinar a fuego suave durante 40-45 minutos. Remover cada 4-5 minutos para que no se pegue. Cuando el arroz con leche adquiera una textura melosa, agregar el azúcar. Remover y cocinar un poco más (5-10 minutos).
- 2 Retirar la canela, la vainilla y las cortezas de naranja y de limón. Dejar atemperar.

PRESENTACIÓN

Servir en copas anchas. Si se desea, espolvorear canela por encima.



TARTA DE CHOCOLATE NEGRO Y ALMENDRA CON CREMA DE AMARETTO



30 minutos



30 minutos



8 comensales

INGREDIENTES

150 g de chocolate negro

(70 % de cacao)

125 g de mantequilla sin sal

5 huevos

175 g de azúcar moreno suave y claro

175 g de almendras molidas

100 ml de Amaretto, más 1 cucharada
para la crema de Amaretto

100 ml de nata

1 canastilla de frambuesas

2 maracuyás, pelados, cortados
por la mitad y sin semillas

Azúcar glasé

PREPARACIÓN

1 Calentar previamente el horno a 150 °C. Cubrir la base de un molde desmontable de 23 cm de diámetro con papel de horno y untar con mantequilla.

2 Derretir el chocolate y la mantequilla en un tazón grande colocado sobre un cazo de agua hirviendo. Una vez fundidos retirar del fuego y dejar enfriar ligeramente.

3 En un recipiente, batir las claras de huevo con una batidora hasta que lleguen a punto de nieve.

4 Incorporar el azúcar y las almendras en la mezcla de chocolate. A continuación añadir las yemas de huevo y los 100 ml de Amaretto.

5 Con una cuchara de metal, añadir ahora las claras de huevo a la mezcla de chocolate. Verterla en el molde preparado y hornear durante unos 30 minutos o hasta que esté firme en la parte superior y, al insertar un pincho, este salga limpio. Retirar la tarta del horno y dejar enfriar durante unos minutos.

6 Montar la nata y añadir el Amaretto restante.

7 Colocar la carne de maracuyá en una batidora y mezclar hasta obtener una masa. Colarla y agregar azúcar glasé al gusto.

PRESENTACIÓN

Para servir, colocar un trozo de tarta en cada plato de postre. Rociar por encima con salsa de maracuyá y agregar una cucharada de nata y algunas frambuesas.



MAGDALENAS DE TERCIOPELO ROJO



15 minutos



15 minutos



6 comensales (12 unidades)

INGREDIENTES

100 g de harina con levadura
15 g de cacao en polvo
½ cucharadita de levadura en polvo
115 g de mantequilla
115 g de azúcar glasé
2 huevos
1 cucharadita de colorante alimenticio rojo

Para el glaseado

200 g de nata
200 g de crema de queso
6 cucharadas de azúcar glasé
Migas de bizcocho para decorar

PREPARACIÓN

- 1 Calentar previamente el horno a 180 °C. Colocar en una bandeja de horno 12 moldes de papel.
- 2 Tamizar la harina, el cacao en polvo y la levadura en un tazón grande para mezclar. Añadir la mantequilla ya blanda, el azúcar glasé, los huevos y el colorante. Batir hasta que estén bien mezclados. Con una cuchara, llenar los moldes con la mezcla y hornear durante 15 minutos, o hasta que suban y el centro, al presionar ligeramente, se hunda y vuelva a subir. Enfriar.
- 3 Para elaborar el glaseado, batir ligeramente en un bol la crema de queso con el azúcar glasé. Montar la nata y mezclar.

PRESENTACIÓN

Colocar la nata en espirales sobre cada magdalena y espolvorear con migas de bizcocho.



PERAS ESCALFADAS CON SALSA DE CARAMELO Y HELADO



10-15 minutos, más 3 horas
para marinar



4 comensales

INGREDIENTES

Para las peras

200 g de azúcar en polvo
2 anises estrellados enteros
1 vaina de vainilla, abierta por la mitad
4 peras de postre pequeñas, peladas
y enteras

Para el helado

600 ml de leche entera
1 rama de vainilla partida por la mitad
6 yemas de huevo
6 cucharadas de miel clara
2 cucharaditas de harina de maíz

Para la salsa de caramelo

75 g de mantequilla sin sal
75 g de azúcar moreno suave
100 ml de nata para montar
1 cucharada de almendras tostadas
fileteadas y ramitas pequeñas
de menta para decorar

PREPARACIÓN

- 1 Para hacer las peras, colocar el azúcar y 300 ml de agua en un cazo con el anís y la vainilla, y calentar hasta que el azúcar se haya disuelto. Llegada a ebullición y dejar hervir durante 6 minutos. Agregar las peras al almíbar y hervir durante 5-10 minutos, dándoles una vuelta. Dependiendo de la madurez de las peras, cocinar hasta que tengan aspecto translúcido y estén tiernas, pero mantengan su forma. Retirar con una espumadera.
- 2 Calentar la leche con la vainilla hasta que empiece a hervir. Retirar del fuego y enfriar ligeramente. Batir las yemas de huevo, la miel y la harina de maíz. A continuación, verter lentamente la leche, batiendo constantemente. Colocar de nuevo en la cacerola y cocinar a fuego lento, removiendo hasta que espese ligeramente (no hervir, porque la crema se cuaja). Verter la mezcla en un recipiente. Dejar enfriar. Remover de vez en cuando.
- 3 Verter la crema fría en una batidora y batir hasta que cuaje. Pasar la mezcla al recipiente de plástico con tapa y dejar en el congelador hasta servir. Otra alternativa, verter la mezcla en un recipiente y congelar hasta que quede firme y esponjosa. Batir para romper los cristales de hielo. Congelar de nuevo. Repetir esta operación 2 veces más.
- 4 Para hacer la salsa de caramelo derretir la mantequilla y el azúcar en el fuego lento hasta que el azúcar se haya disuelto. Agregar la nata poco a poco y hervir, removiendo durante 3-4 minutos hasta obtener una salsa suave y espesa.

PRESENTACIÓN

Servir una pera por ración acompañada de una bola de helado de vainilla y la salsa de caramelo por encima. Decorar con las almendras y una ramita de menta.



BIZCOCHO DE CHOCOLATE CON SALSA DE FRAMBUESAS



15 minutos



35 minutos



6-8 comensales

INGREDIENTES

Para el bizcocho de chocolate

4 huevos grandes
225 g de azúcar en polvo
2 gotas de extracto puro de vainilla
125 g mantequilla sin sal (y un poco más para untar)
150 g de chocolate negro en trozos pequeños
50 g de almendra molida
25 g de harina, tamizada

Para la salsa de frambuesa

200 g de frambuesas
2 cucharadas de azúcar glasé

PREPARACIÓN

- 1 Calentar el horno previamente a 160 °C. Untar con mantequilla el fondo de un molde desmontable de 20 cm y cubrir con papel de horno. Con una batidora, batir los huevos, el azúcar en polvo y el extracto de vainilla hasta que la mezcla quede esponjosa. Poner la mantequilla, el chocolate y 3 cucharadas de agua en un bol grande y calentar a fuego lento hasta que se deshagan. Mezclar hasta que quede bien suave. Con una cuchara de metal, juntar las mezclas entre sí. Incorporar las almendras molidas y la harina, y verter la mezcla en el molde cubierto.
- 2 Cocer en el horno durante 30-35 minutos, hasta que la masa quede firme al tacto. Sacar del horno y dejar enfriar ligeramente antes de volcar.
- 3 Para la salsa de frambuesa, poner las frambuesas, el azúcar glasé y 2 cucharadas de agua en una cacerola pequeña y dejar a fuego medio durante unos 4-5 minutos o hasta que las frambuesas se hayan desechar. Retirar del fuego y tamizar con un colador fino.

PRESENTACIÓN

Cortar el bizcocho en porciones, colocarlo en platos de postre y adornar con coulis de frambuesa alrededor.



GALLETAS TUILE



10 minutos



30 minutos



15 unidades

INGREDIENTES

50 g de mantequilla reblandecida

50 g de azúcar glasé

1 huevo

50 g de harina

PREPARACIÓN

- 1 Calentar previamente el horno a 200 °C. Poner la mantequilla y el azúcar en un recipiente, y batir hasta que la mezcla quede suave y esponjosa. Batir el huevo y añadirlo gradualmente a la harina.
- 2 Cubrir una bandeja de horno con papel de horno y extender una capa fina de 1-2 cucharaditas de la mezcla para hacer un círculo de 6-8 cm de diámetro. Hacer 1 o 2 círculos más en la bandeja. Hornear durante 5-8 minutos, o hasta que comiencen a tomar un color dorado pálido.
- 3 Retirar la bandeja del horno y, rápidamente, deslizar una espátula debajo de las galletas para sacarlas. Pasar un rodillo de amasar para que se enfríen con forma curvada.
- 4 Repetir el mismo proceso con la mezcla restante.

PRESENTACIÓN

Presentar como acompañamiento para los helados.



TARTA DE MANZANA



25 minutos (más tiempo de enfriar)



50 minutos



8 comensales

INGREDIENTES

350 g de masa quebrada
Ralladura de la cáscara de 1 limón
2 cucharadas de zumo de limón recién hecho
100 g de azúcar en polvo
4 cucharadas de harina
1 cucharadita de mezcla de especias en polvo (canela, cilantro, nuez moscada, jengibre, clavo)
1 kg de manzanas verdes, peladas y cortadas en rodajas finas
2 cucharadas de leche, para glasear

PREPARACIÓN

- 1 Dividir la masa en 2 piezas: una de ellas equivalente a dos tercios de la masa, y la otra a un tercio. En una superficie de trabajo ligeramente enharinada, extender la pieza de masa más grande y hacer un círculo de 30 cm. Cubrir con la masa un molde de 23 cm de profundidad, dejando que cuelgue la que sobre. Tapar con plástico de cocina y refrigerar al menos 15 minutos. Extender la masa restante y hacer un círculo de 25 cm. Colocarlo en un plato, cubrir y refrigerar.
- 2 Calentar previamente el horno a 200 °C y colocar dentro una bandeja de horno. Mezclar la ralladura de limón y el zumo, el azúcar, la harina y la mezcla de especias en un tazón grande. Remover suavemente con las rodajas de manzana.
- 3 Verter la mezcla en la bandeja. Con un pincel, untar ligeramente con agua la masa del borde de la bandeja y colocar el trozo de masa más pequeño en la parte superior. Doblar los bordes y recortar la masa que sobre. Con un pincel, untar con leche la parte superior de la masa y hacer unas aberturas.
- 4 Colocar el pastel en el horno. Reducir la temperatura a 190° C. Hornear durante 50-55 minutos o hasta que la masa esté dorada.

PRESENTACIÓN

Dejar reposar durante 5 minutos. Cortar en trozos y servir caliente.



TARTA SELVA NEGRA



55 minutos



40 minutos



8 comensales

INGREDIENTES

6 huevos

175 g de azúcar extrafino

125 g de harina

50 g de cacao en polvo

1 cucharadita de extracto de vainilla

85 g de mantequilla fundida

600 g de nata

2 latas de 425 g cada una de cerezas negras sin hueso

4 cucharadas de kirsch (licor de cereza)

150 g de chocolate negro, rallado

PREPARACIÓN

1 Calentar previamente el horno a 180 °C. Cubrir y untar ligeramente con papel de horno el fondo de un molde desmontable de 23 cm de profundidad. Poner los huevos y el azúcar en un recipiente grande resistente al calor y colocarlo en una cazuela llena de agua a fuego lento, sin dejar que el recipiente toque el agua. Batir hasta que la mezcla esté pálida y gruesa. Retirar del fuego y batir durante 5 minutos, hasta que se enfrie un poco.

2 Tamizar la harina y el cacao juntos. Añadir a la mezcla de los huevos con una cuchara grande de metal o una espátula. Agregar la vainilla y la mantequilla. Colocar en el molde ya preparado e igualar la superficie. Cocinar en el horno durante 40 minutos, o hasta que suba y se encoja un poco por los lados. Sacar, darle la vuelta en un plato y quitar el papel de cocina. Cubrir con un paño limpio y dejar que se enfrie.

3 Cortar el pastel en 3 capas. Escurrir 1 lata de cerezas, colocando 6 cucharadas de jugo en un bol con el kirsch. Picar las cerezas escurridas. Rociar un tercio del kirsch y del jugo de las cerezas sobre cada capa.

4 Montar la nata. Colocar una capa del pastel en una fuente de servir. Aplicar una capa delgada de nata encima y esparcir la mitad de las cerezas picadas. Repetir con la segunda capa y colocar la última. Espesar con una paleta de repostería una capa delgada de nata alrededor de los bordes y por encima del pastel. Meter la nata restante en una manga pastelera con boquilla en forma de estrella.

5 Con una cuchara o una paleta, presionar el chocolate rallado a los lados del pastel.

PRESENTACIÓN

Colocar espirales de nata sobre el borde del pastel. Escurrir la segunda lata de cerezas y colocarlas en el centro del pastel. Espesar el resto de chocolate restante sobre la nata.



CRUMBLE DE ARÁNDANOS



15 minutos



30 minutos



4 comensales

INGREDIENTES

450 g de arándanos
2 melocotones grandes o 2 manzanas (en rodajas)
Ralladura de la cáscara de $\frac{1}{2}$ limón
2 cucharadas de azúcar extrafino

Para el relleno

115 g de harina
75 g de mantequilla en trozos pequeños
60 g de copos de avena
100 g de azúcar moreno

PREPARACIÓN

- 1 Calentar previamente el horno a 190 °C. Extender los arándanos y melocotones en una fuente de horno de fondo poco profundo. Espolvorear con la ralladura de limón y el azúcar extrafino.
- 2 Tamizar la harina en un bol. Añadir la mantequilla y mezclar con los dedos hasta que la mezcla parezca pan rallado. Incorporar la avena y el azúcar. Añadir la mezcla a la fruta para cubrirla completamente y presionar suavemente con el dorso de la cuchara.
- 3 Colocar la fuente en una bandeja de horno y hornear durante 30 minutos o hasta que dore.

PRESENTACIÓN

Dejar enfriar brevemente antes de servir.



PASTEL DE ZANAHORIA



25 minutos



30-35 minutos



8 comensales

INGREDIENTES

215 g de harina
200 g de azúcar extrafino
1 y $\frac{1}{2}$ cucharadita de bicarbonato
1 cucharadita de levadura en polvo
1 cucharadita de canela
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de clavo en polvo, nuez moscada, pimienta y sal
150 ml de aceite de oliva
3 huevos
165 g de zanahorias, peladas y ralladas
125 g de nueces, picadas
150 g de uvas pasas

Para el glaseado

225 g de crema de queso
75 g de mantequilla sin sal
(fácil de untar)
2 cucharaditas de extracto de vainilla
450 g de azúcar glasé, tamizado
Ralladura de la cáscara de 1 naranja

PREPARACIÓN

- 1 Calentar previamente el horno a 180 °C. Cubrir y untar una bandeja de horno de unos 23 x 30 cm. En un tazón grande, mezclar la harina, el azúcar, el bicarbonato, la levadura, las especias y la sal.
- 2 Batir el aceite y los huevos. Agregar a la mezcla de harina hasta que se mezcle bien. Incorporar las zanahorias, las nueces y las pasas, y mezclar.
- 3 Verter la mezcla en el molde y esparcir uniformemente. Hornear durante 30-35 minutos, o hasta que, al meter un cuchillo en el centro, salga limpio. Dejar enfriar en el molde.
- 4 Para hacer el glaseado, con una batidora eléctrica mezclar el queso, la mantequilla y la vainilla hasta que quede una pasta suave. Incorporar poco a poco el azúcar. Añadir la ralladura de la cáscara de naranja con una espátula.

PRESENTACIÓN

Cuando la tarta esté fría, extender el glaseado por encima y servir.



BOMBA DE CHOCOLATE



20 minutos



12-55 minutos



4 comensales

INGREDIENTES

150 g de mantequilla sin sal, en dados (y un poco más para untar)
1 cucharada colmada de harina, tamizada (y un poco más para espolvorear)
150 g de chocolate negro (70 % de cacao) en trozos
3 huevos grandes
75 g de azúcar extrafino
Cacao en polvo o azúcar glasé para espolvorear (opcional)
Nata o helado para servir (opcional)

PREPARACIÓN

- 1 Calentar previamente el horno a 200 °C. Untar con mantequilla los lados y la base de 4 moldes tipo flanera de 150 ml. Espolvorear el interior con un poco de harina, pasándola alrededor del molde para que la mantequilla se cubra con una capa delgada de harina. Quitar el exceso de mantequilla. Cubrir la base de los moldes con pequeños discos de papel de horno.
- 2 Fundir suavemente el chocolate y la mantequilla en una fuente al baño María, revolviendo de vez en cuando. Asegurarse de que la base del recipiente no toque el agua. Enfriar ligeramente.
- 3 En un recipiente aparte, batir juntos los huevos y el azúcar. Cuando la mezcla de chocolate se haya enfriado un poco, añadir a los huevos y al azúcar y mezclar bien. Espolvorear harina sobre la parte superior de la mezcla y volver a mezclar con cuidado.
- 4 Dividir la mezcla entre los moldes, asegurándose de que no rebose. Se puede refrigerar durante varias horas o durante la noche, siempre y cuando esté a la temperatura ambiente antes de cocinar.
- 5 Cocinar los fondants en el centro del horno durante 5-6 minutos. Los bordes deben quedar firmes, pero el centro tiene que ser suave al tacto. Pasa sacar el fondant, pasar un cuchillo afilado alrededor del borde de los moldes, colocar un plato en la parte superior de cada uno y dar la vuelta. Retirar suavemente el molde y desprender el papel de horno.

PRESENTACIÓN

Espolvorear con cacao en polvo o azúcar glasé si se desea, y servir acompañado de nata o helado.



MOUSSE DE CHOCOLATE



20 minutos (más tiempo de enfriar)



20 minutos



4 comensales

INGREDIENTES

115 g de chocolate negro
(70 % de cacao, en trozos,
más rallado o en virutas para servir)
1 cucharada de brandy o coñac
2 huevos
35 g de azúcar extrafino
150 ml de nata

PREPARACIÓN

- 1 Colocar el chocolate y el brandy o coñac en un recipiente al baño María. Cuando el chocolate se haya derretido, remover hasta que se mezcle bien. Retirar del fuego. Enfriar un poco.
- 2 Colocar las yemas de huevo y el azúcar en un tazón grande y mezclar hasta que esté espeso y cremoso. Incorporar la mezcla de chocolate.
- 3 Montar la nata en un bol hasta que quede firme. Incorporar gradualmente la mezcla de chocolate, pero sin que se mezcle demasiado. Batir las claras de huevo a punto de nieve y añadir poco a poco a la mezcla de chocolate.
- 4 Colocar la mezcla en recipientes individuales y refrigerar, al menos, durante 2 horas. Si se desea una mousse suave, sacarla del frigorífico y dejar que llegue a temperatura ambiente antes de servir.

PRESENTACIÓN

Decorar cada mousse con chocolate rallado o virutas de chocolate antes de servir.



CREMA QUEMADA



20 minutos (más tiempo de reposo)



45 minutos



6 comensales

INGREDIENTES

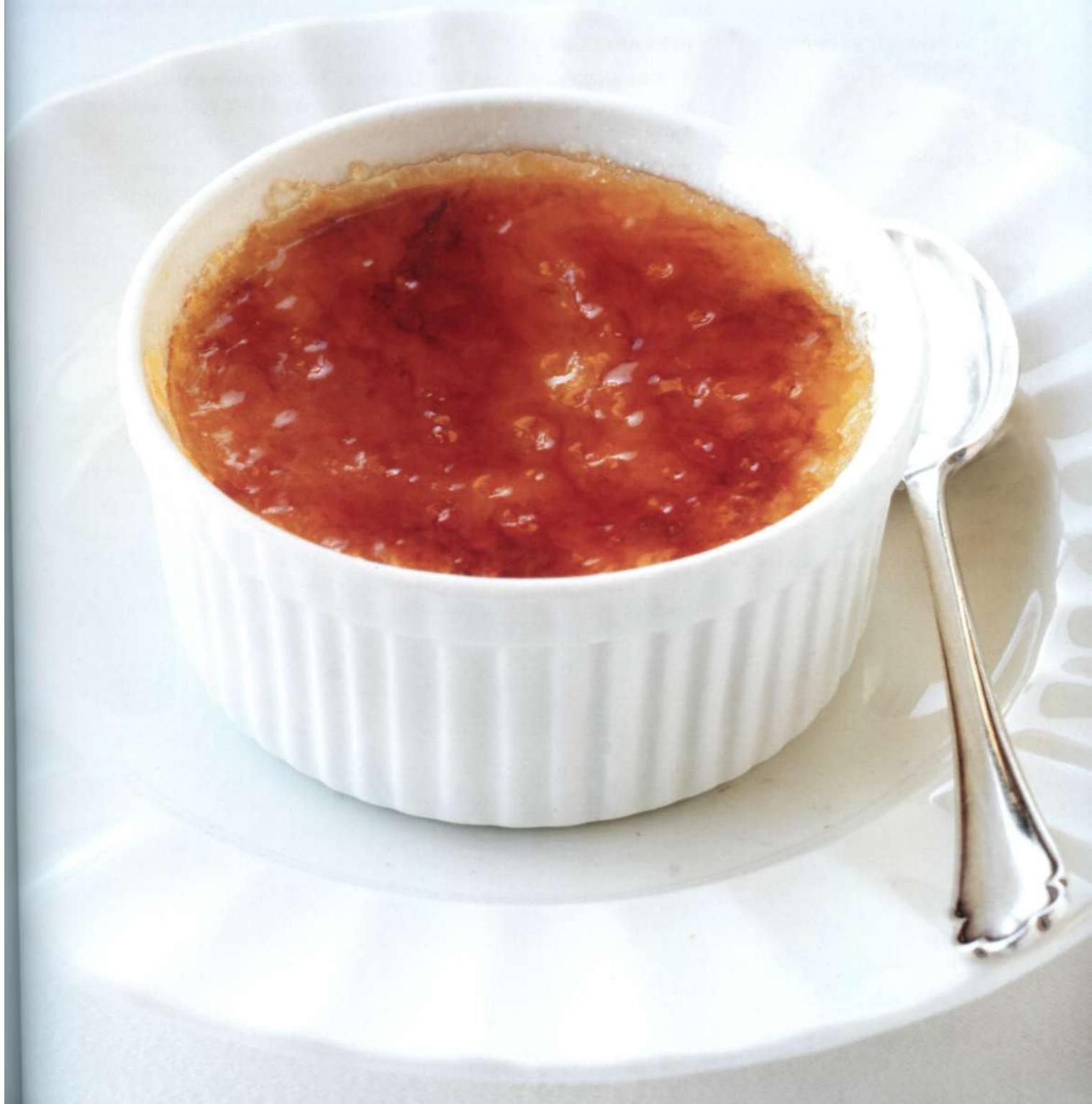
500 ml de nata
1 vaina de vainilla, dividida por la mitad a lo largo
5 yemas de huevo.
50 g de azúcar extrafino
4 cucharadas de azúcar

PREPARACIÓN

- 1 Calentar previamente el horno a 140 °C. Colocar la nata en una cacerola y añadir las dos mitades de la vaina de vainilla. Calentar la nata a fuego lento hasta que empiece a hervir. Retirar del fuego y dejar reposar durante 1 hora.
- 2 Batir las yemas de huevo y el azúcar extrafino en un bol hasta que esté bien mezclado. Sacar las vainas de vainilla de la nata. Utilizar la punta de un cuchillo afilado para incorporar las semillas de la vainilla en la nata.
- 3 Añadir la nata a la mezcla de huevo. Pasar por un colador a un recipiente. Verter la mezcla en 6 moldes individuales y colocarlos en una fuente de horno llena hasta la mitad de agua hirviendo. Hornear durante 40 minutos, o hasta que quede firme. Retirar de la fuente. Dejar enfriar y guardar en el frigorífico.

PRESENTACIÓN

Para servir, calentar previamente el horno en su posición más alta. Espolvorear 2 cucharaditas de azúcar de manera uniforme por encima de cada recipiente. Colocar bajo la rejilla del horno hasta que el azúcar se caramelice (también se puede utilizar un soplete). Servir frío.



TARTA DE LIMÓN



35 minutos (más tiempo de enfriar)



45 minutos



8 comensales

INGREDIENTES

Para la masa

175 g de harina (y un poco más para espolvorear)
85 g mantequilla helada
45 g de azúcar extrafino
1 huevo

Para el relleno

5 huevos
200 g de azúcar extrafina
Zumo y ralladura de 4 limones
250 ml de nata
Azúcar glasé y ralladura de cáscara de limón, para servir

PREPARACIÓN

- 1 Para elaborar la masa, batir la harina, la mantequilla y el azúcar hasta que parezca pan rallado. Añadir el huevo y seguir batiendo hasta que la masa quede como una bola.
- 2 Extender en círculo la masa sobre una superficie ligeramente enharinada. Colocar la masa en un molde desmontable de unos 23 cm de fondo. Enfriar al menos durante 30 minutos.
- 3 Batir los huevos con el azúcar hasta que se mezclen. Incorporar la ralladura de cáscara de limón y el zumo. Añadir la nata. Enfriar.
- 4 Calentar previamente el horno a 190 °C. Cubrir el molde con papel de horno y hornear sin el relleno durante 10 minutos. Retirar el papel y dejar otros 5 minutos más o hasta que la base esté crujiente.
- 5 Reducir la temperatura del horno a 140 °C. Colocar el molde en una bandeja para hornear. Verter el relleno de limón, teniendo cuidado de no derramarlo por los bordes. Hornear durante 30 minutos, o hasta que quede firme. Retirar del horno y dejar enfriar.

PRESENTACIÓN

Espolvorear por encima con azúcar glasé y ralladura de limón antes de servir.



BIZCOCHO DE NARANJA



45 minutos



30 minutos



8 comensales

INGREDIENTES

Para el bizcocho

3 cáscaras de naranja ralladas
5 cucharadas de zumo de naranja recién exprimido
100 ml de aceite de girasol
120 ml de leche
3 huevos
250 g de harina
2 cucharaditas de levadura en polvo
200 g de azúcar en polvo
100 g de almendras molidas

Para el sirope de granada

85 g de azúcar en polvo
Zumo de 2 naranjas pequeñas
120 ml de zumo puro de granada
Un trozo pequeño de mantequilla
Semillas de granada para decorar (opcional)

Para la crema de naranja

175 g de queso mascarpone
5 cucharadas de nata para montar
50 g de azúcar glasé
Ralladura de 1 cáscara de naranja

PREPARACIÓN

- 1 Calentar previamente en horno a 180 °C. Untar y forrar con papel de horno un molde desmontable de 23 cm. En un recipiente, mezclar la cáscara de naranja, el zumo de naranja, el aceite y la leche, y, a continuación, batir los huevos.
- 2 Tamizar juntos la harina, el polvo para hornear y el azúcar, y añadir las almendras. Hacer un hueco en el centro, verter dentro la mezcla de naranja y batir con una batidora de mano para que quede bien mezclado y suave. Incorporar al molde preparado y esparcirlo por igual. Cocinar durante 1 hora aproximadamente o hasta que, al introducir un palillo en el centro, salga limpio. Cubrir con papel de aluminio para que no se dore. Dejar enfriar un poco y quitar el papel de aluminio.
- 3 Calentar el azúcar y el zumo de naranja y de granada lentamente hasta que el azúcar se haya disuelto. Llevar a ebullición y reducir ligeramente hasta que se haga un almíbar. Añadir un poco de mantequilla y remover. Verter la mezcla en un recipiente y reservar.
- 4 Batir el mascarpone con la nata para montar y el azúcar hasta que quede una mezcla muy suave. Incorporar la ralladura de naranja y refrigerar.

PRESENTACIÓN

Cortar el bizcocho caliente, cubrir con una cucharada de crema, un chorrito de sirope y decorar con semillas de granada.



MADELEINES



15-20 minutos



10 minutos



12 unidades

INGREDIENTES

60 g de mantequilla, derretida
pero no caliente (un poco más
para untar)
60 g de azúcar extrafino
2 huevos
1 cucharadita de extracto de vainilla
60 g de harina tamizada
Azúcar glasé para espolvorear

PREPARACIÓN

- 1 Calentar previamente el horno a 180 °C. Con un pincel, untar los moldes con mantequilla derretida y espolvorear con harina.
- 2 Mezclar el azúcar, los huevos y el extracto de vainilla (con batidora eléctrica o a mano) hasta que la mezcla esté pálida y densa.
- 3 Tamizar la harina por encima y verter la mantequilla derretida en la mezcla. Con una cuchara grande de metal, mezclar con cuidado y rápidamente, teniendo cuidado de no eliminar todo el aire.
- 4 Llenar los moldes con la mezcla y cocer en el horno durante 10 minutos. Retirar del horno y enfriar.

PRESENTACIÓN

Espolvorear las madeleines por encima con azúcar glasé.



PAVLOVA



15 minutos (más tiempo de enfriar)



1 hora y 15 minutos



6 porciones

INGREDIENTES

6 claras de huevo a temperatura ambiente

Una pizca de sal

350 g de azúcar extrafino

2 cucharaditas de Maicena

1 cucharadita de vinagre

300 ml de nata

Fresas, frambuesas y arándanos, para decorar

PREPARACIÓN

1 Calentar previamente el horno a 180 °C. Cubrir una bandeja de horno con papel de horno. Colocar las claras de huevo en un bol grande con una pizca de sal. Batir a punto de nieve. Incorporar el azúcar (1 cucharada cada vez) y batir bien hasta que las claras estén a punto de nieve y brillantes. Añadir la Maicena y el vinagre.

2 Con una cuchara, colocar el merengue en la bandeja de hornear y extenderlo haciendo un círculo de 20 cm. Cocinar durante 5 minutos. Reducir la temperatura del horno a 140 °C y cocinar durante 1 hora y media, o hasta que el exterior esté crujiente. Dejar enfriar antes de pasar a un plato de servir.

3 Montar la nata.

PRESENTACIÓN

Poner la nata con una cuchara en la base del merengue. Decorar con las frutas del bosque y servir.



PROFITEROLES



30 minutos (más tiempo de enfriar)



30 minutos



4 comensales

INGREDIENTES

Para la masa

60 g de harina

50 g de mantequilla

2 huevos batidos

Para la presentación y el relleno

400 ml de nata

200 g de chocolate negro en trozos

25 g de mantequilla

2 cucharadas de sirope

PREPARACIÓN

1 Calentar previamente el horno a 220 °C. Cubrir dos bandejas grandes de horno con papel de horno. Tamizar la harina sobre el papel.

2 Poner la mantequilla y 150 ml de agua en una cazuela pequeña y calentar hasta que se derrita. Llevar a ebullición. Retirar del fuego y añadir la harina. Batir rápidamente con una cuchara de madera hasta que la mezcla se espese, se suavice y forme una bola en el centro de la cazuela. Cocinar durante 10 minutos.

3 Agregar poco a poco los huevos, batiendo bien tras añadirlos de uno en uno. Utilizar huevo suficiente para formar una pasta rígida, lisa y brillante. Meter la mezcla en una manga pastelera con una boquilla de 1 cm.

4 Amasar bolas del tamaño de una nuez y colocar bien separadas en otra bandeja de horno. Hornear durante 20 minutos, o hasta que suban, se doren y estén crujientes. Retirar del horno y hacer una pequeña abertura en cada bollito para permitir que salga el vapor. Devolver al horno durante 2 minutos hasta que queden completamente crujientes. Dejar enfriar.

5 Para el relleno, verter 100 ml de nata en un recipiente y batir hasta que se monte. Meter la mezcla en una manga pastelera con una boquilla de 5 cm.

6 Mezclar el chocolate, la mantequilla y el sirope en un cazo con la nata y calentar muy lentamente hasta que se derrita, revolviendo con frecuencia. Mientras tanto, introducir la nata en cada bollo y colocar en una fuente.

PRESENTACIÓN

Cuando la salsa de chocolate se haya derretido, mezclar bien y verter sobre los profiteroles. Servir al momento.



TIRAMISÚ



30 minutos, más 4 horas de refrigeración



4 comensales

INGREDIENTES

120 ml de café expreso frío
75 ml de licor de café
350 g de queso mascarpone
3 cucharadas de azúcar extrafino
360 ml de nata
14 bizcochos de soletilla
Cacao en polvo para decorar
Chocolate negro, toscamente rallado, para decorar

PREPARACIÓN

- 1** Mezclar el café y el licor de café en un cuenco ancho y poco profundo. Reservar.
- 2** Batir el queso mascarpone y el azúcar en un bol durante 1-2 minutos, hasta que se disuelva el azúcar. Montar la nata en otro recipiente y añadir la mezcla de mascarpone. Poner un par de cucharadas de la mezcla en el fondo del recipiente donde se va a servir.
- 3** Sumergir 1 bizcocho en la mezcla de café hasta que se empape y colocar encima del mascarpone. Repetir la operación con 6 bizcochos más, colocándolos uno junto a otro en el recipiente. Cubrir con la mitad de la mezcla de mascarpone. Sumergir y empapar el resto de los bizcochos y colocar en el recipiente. Volver a cubrir con el queso mascarpone restante e igualar la superficie. Cubrir el recipiente con plástico de cocina. Refrigerar al menos durante 4 horas.

PRESENTACIÓN

Antes de servir, espolvorear el cacao y el chocolate rallado.



TORRIJAS



20 minutos



10 comensales
(2 torrijas por ración)

INGREDIENTES

Pan para torrijas de unos 750 g
1 l de leche
100 g de azúcar
2 huevos
2 ramitas de canela
Aceite de oliva y huevo batido,
para freír
Azúcar y canela, para terminarlas.

PREPARACIÓN

- 1 Cortar el pan en rebanadas de más de 1 cm de grosor.
- 2 Calentar la leche con las ramitas de canela y añadir el azúcar. Lo mejor es dejar que se enfrie antes de empapar las rebanadas de pan para que no se reblanzezcan demasiado. Remojar las rebanadas de pan y pasar por huevo batido. Freírlas en aceite de oliva bien caliente. Escurrir y colocar sobre papel secante para quitar el sobrante de aceite.
- 3 Rebozar seguidamente en azúcar y canela (unas dos cucharaditas de canela en polvo por cada 100 g de azúcar).

PRESENTACIÓN

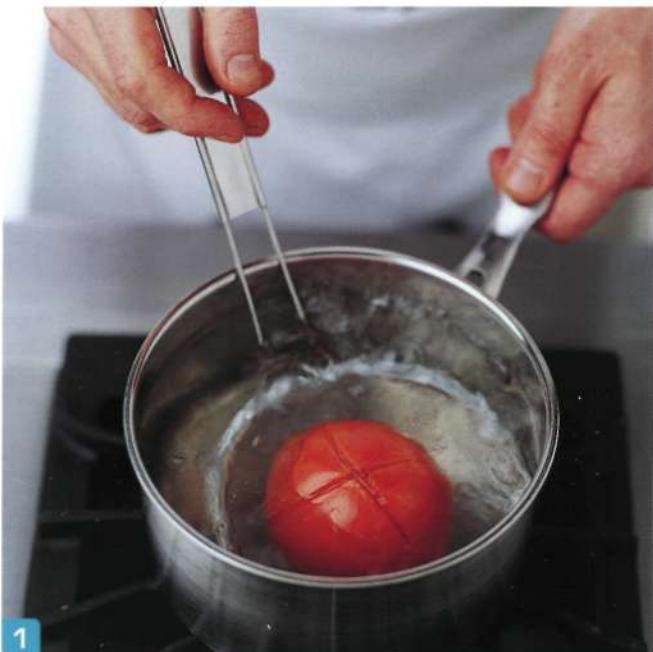
Esperar a que se enfríen y servir.



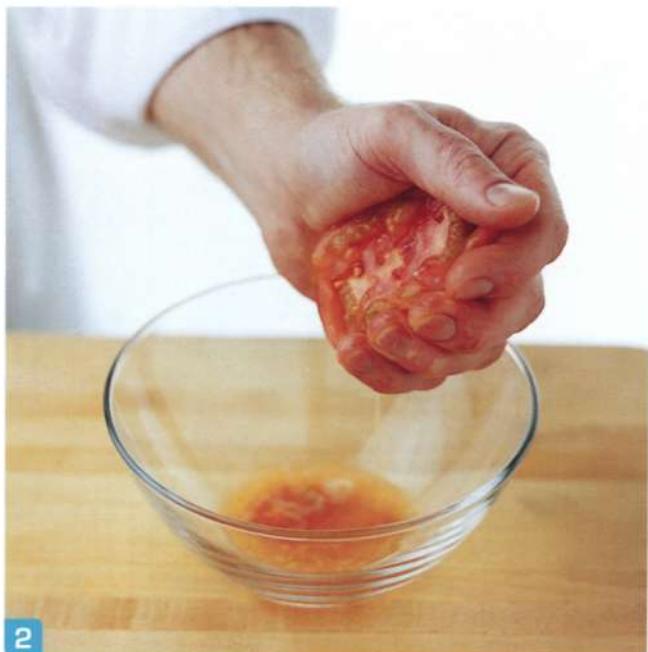


**PASO A
PASO**

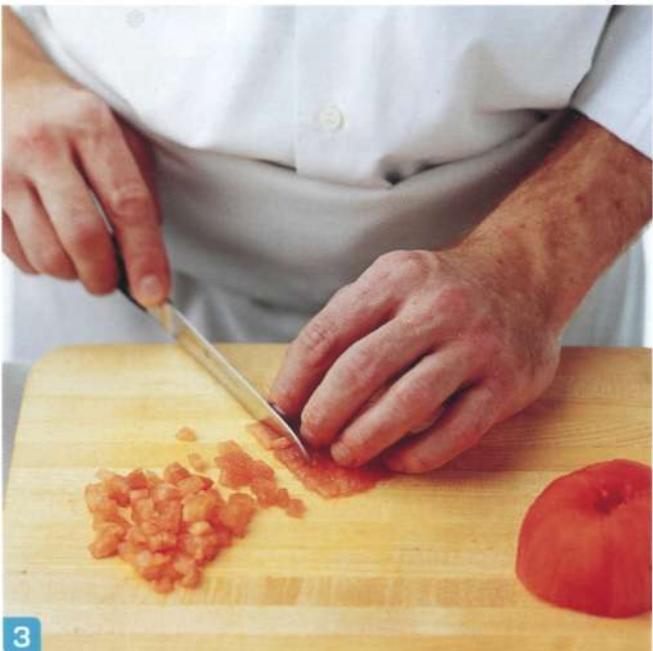
PELAR TOMATES Y QUITAR LAS SEMILLAS



1



2



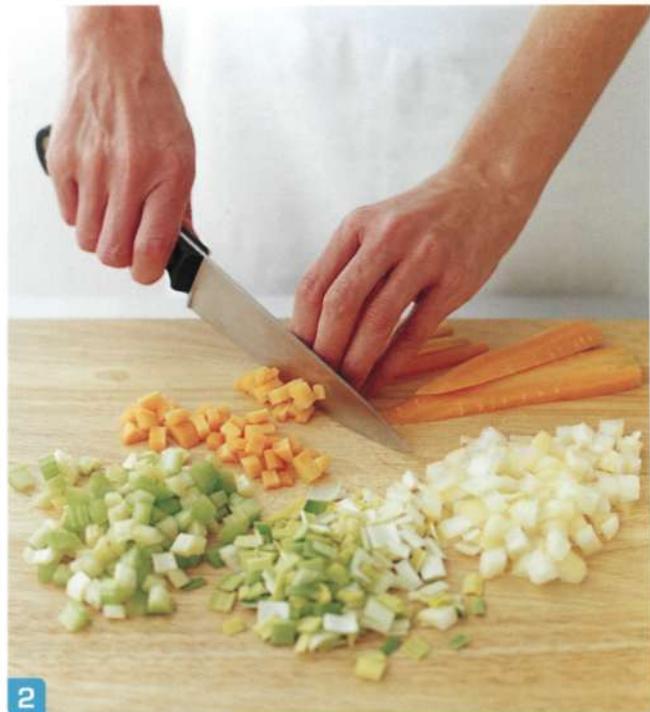
3

1 Utilizando un cuchillo afilado, hacer una marca en X en la base del tomate. Sumergir el tomate durante 20 segundos en agua hirviendo o hasta que la piel empiece a separarse. Retirar el tomate e, inmediatamente, sumergir en agua con hielo para que se enfrie.

2 Cuando el tomate esté suficientemente frío, pelar con un cuchillo para verduras empezando por la base, donde se hizo la marca en X. Cortar por la mitad y, con la mano, exprimir suavemente para que salgan las semillas sobre un bol. Tirarlas.

3 Sobre una tabla de cortar, sujetar bien el tomate con una mano y, con la otra, cortar primero en tiras y luego en dados.

EL CORTE «MIREPOIX»



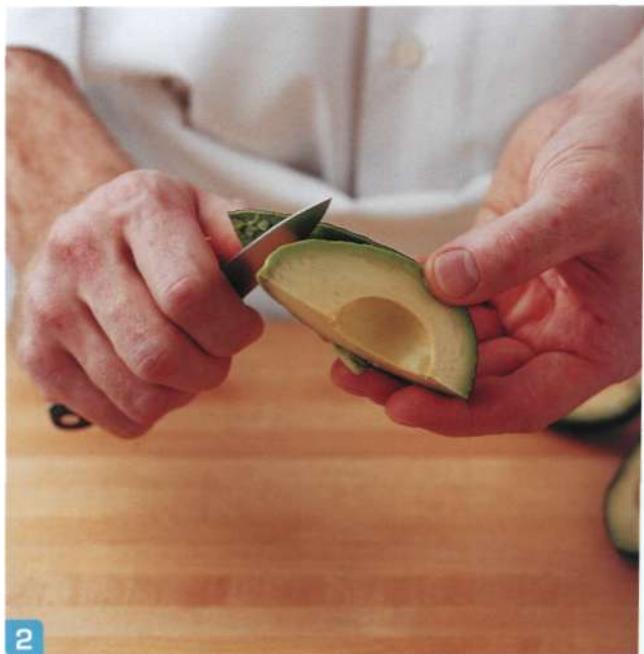
Para caldos y algunos estofados, cortar la cebolla longitudinalmente en cuatro cuartos, y el apio, las zanahorias y los puerros en trozos de 5 cm. En general, los estofados y guisos requieren trozos más pequeños: cebolla, apio, zanahorias y puerros se cortan en dados de 2 cm.

Para platos de poca cocción, cortar el apio, la zanahorias y el apio en dados de 5 mm. Trocear la cebolla, utilizando el método de doble cincelado (cuadrículas).

QUITAR EL HUESO AL AGUACATE



1



2



3

1 Sujetar con firmeza el aguacate con una mano y, con la otra, rebanar directamente el aguacate cortando alrededor del hueso. Girar con cuidado las dos mitades en direcciones opuestas y separarlas. Clavar el filo del cuchillo en el hueso y tirar para sacarlo del aguacate.

2 Cortar el aguacate en cuatro cuartos, sujetándolo con mucho cuidado para que no se estropee la carne. Con un cuchillo de verdura, pelar y tirar la piel.

3 Para trocear el aguacate, cortarlo en rodajas rectas y longitudinales, y estas, a su vez, horizontalmente según el tamaño deseado.

PREPARAR CORAZONES DE ALCACHOFAS



1



2

1 Cortar o arrancar todas las hojas de las alcachofas. Cortar el tallo, la base y tirarlos.

2 Con un cuchillo afilado, cortar el cono de hojas blandas del centro, justo por encima de donde empieza la zona fibrosa de la alcachofa. Frotar la carne con limón para que no se oscurezca.

3 Recortar las hojas de la base con un cuchillo para verduras. Quitar la parte fibrosa si se desea. Cortar el corazón en pedazos para cocinar.



3

PATATAS ASADAS



1

Pelar y cortar las patatas en trozos del mismo tamaño. Poner en una cacerola con agua fría ligeramente salada hasta cubrir y hervir durante 10 minutos. Escurrir y reservar hasta que estén frías. A continuación, hacerles unas marcas con un tenedor.



2

Calentar en el horno una fuente, con una fina capa de aceite de oliva a 200 °C. Asar durante 1 hora o hasta que estén crujientes. Escurrir sobre papel de cocina.

CÓMO HACER PURÉ DE PATATAS



1

Hervir las patatas hasta que estén tiernas. Escurrir y devolverlas a la cazuela. Añadir mantequilla, nata, sal, pimienta y nuez moscada al gusto. Volver a tapar la cazuela y reservar durante 5 minutos.



2

Con un machacador de patatas, hacerlas puré hasta que estén suaves y esponjosas. Ajustar la sazón y añadir más mantequilla y nata si se desea. Mantener caliente hasta servir.

PATATAS FRITAS



1



2

1 Si se utilizan patatas sin pelar, una vez peladas lavarlas en agua frotando ligeramente con un cepillo pequeño para quitar la suciedad.

2 Calentar una fina capa de aceite de oliva en una sartén hasta que esté caliente. A fuego medio, freír una sola tanda de rodajas de patata durante 10 minutos.

3 Con una espátula y un cuchillo, dar la vuelta a las patatas y freír hasta que estén doradas y tiernas. Escurrir sobre papel de cocina y sazonar al gusto.



3

PATATAS CHIPS



1



2



3

- 1 Se deben utilizar patatas grandes y harinosa, y cortarlas en rodajas de 1 cm de espesor y 7,5 cm de longitud.
- 2 Calentar el aceite para freír a 160 °C. Añadir las patatas y freír durante 5-6 minutos hasta que estén blandas, pero no demasiado tostadas. Retirar y escurrir.
- 3 Volver a calentar el aceite a 180 °C y freír de nuevo durante 2-3 minutos hasta que estén crujientes y doradas. Escurrir sobre papel de cocina.

EXTRAER SEMILLAS DE VAINILLA



1

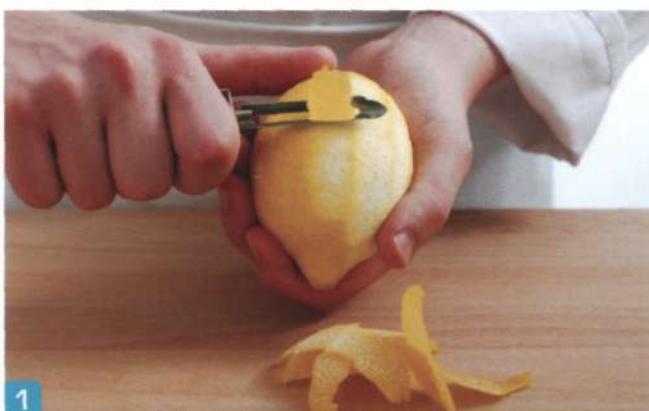


2

Las vainas de vainilla se pueden utilizar enteras, pero las semillas son especialmente recomendadas en postres cremosos. Para extraerlas, colocar la vaina en una tabla de cortar y con la punta de un cuchillo afilado cortarla longitudinalmente.

Con el filo de un cuchillo pequeño o de una cucharilla, raspar a lo largo de la vaina para recoger las semillas pegajosas. La vaina vacía se puede utilizar para dar sabor a siropes y azúcares.

RALLADURA DE LA CÁSCARA DE LIMÓN



1



2

Con un pelador, hacer tiras de la cáscara del limón, intentando quitar lo menos posible la parte blanca. Lavar bien la cáscara y secarla antes de utilizar.

Si queda algo de la parte blanca, quitarla con un cuchillo afilado deslizándolo en dirección contraria a donde se encuentre el cocinero. Con un movimiento rotatorio, cortar la cáscara en tiras.

CÓMO UTILIZAR LA GELATINA



1

Poner en remojo la cantidad de hojas de gelatina que se necesiten, con suficiente agua fría u otro líquido, hasta cubrirlas completamente, y dejarlas al menos 10 minutos. Escurrir todo el agua posible antes de utilizarlas.



2

En una cazuela, calentar agua o el líquido que se especifique en la receta. Añadir la gelatina y remover hasta disolver completamente antes de enfriar.

SIROPE DE AZÚCAR



1

Calentar en una cazuela de fondo grueso y a fuego lento la medida de azúcar y agua requerida, sin remover hasta que se haya disuelto. Con un pincel de pastelería húmedo, limpiar el borde de la cazuela para que los granos de azúcar no se queden pegados.



2

Cuando se haya disuelto el azúcar, llevarlo lentamente a ebullición y hervir durante 2 minutos para hacer sirope básico, o corregir la temperatura según receta, utilizando en este caso un termómetro para hacer azúcar.

CARAMELO



1

Calentar a fuego lento, en una cazuela de fondo grueso, 100 ml de glucosa líquida, pero sin que llegue a hervir. Añadir 125 g de azúcar extrafino y calentar lentamente hasta que se disuelva. A continuación, hervir hasta que se dore. Enfriar durante 1 minuto en agua con hielo.



2

Cuando el sirope esté aún caliente, añadir 25 g de mantequilla y 250 g de nata montada. Volver a poner a fuego bajo y llevar a ebullición lentamente hasta que la salsa quede sin grumos, espesa y cremosa.

LA GANACHE



1

Picar sobre una tabla 100 g de chocolate negro. Utilizar un cuchillo de sierra y, con la mano, presionar hacia abajo sobre la parte roma del cuchillo.



2

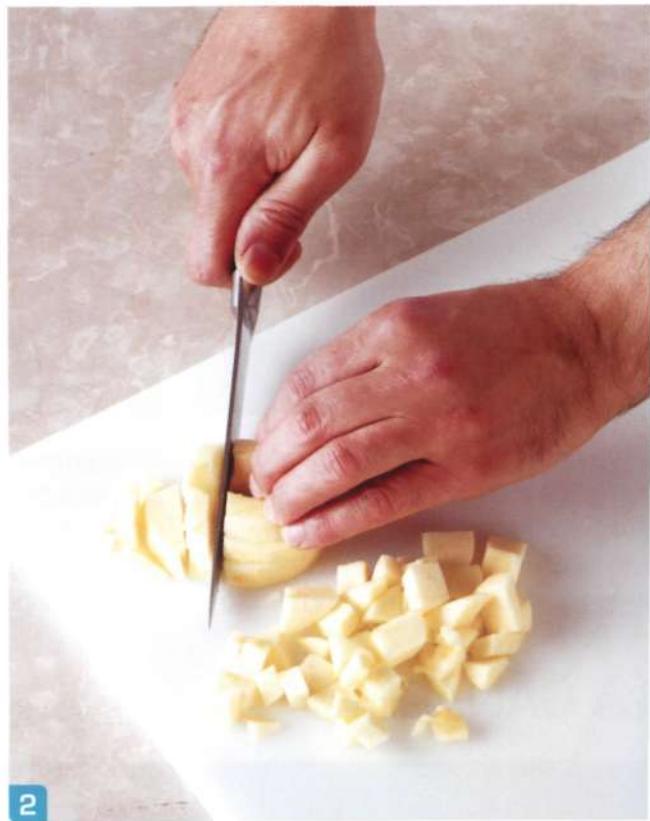
Derretir el chocolate en un recipiente resistente al calor, sobre una cazuela con agua templada (sin que llegue a hervir). Remover con una cuchara de madera y añadir al chocolate 100 ml de nata hirviendo. Remover de nuevo con cuidado desde el centro.

PELAR Y PREPARAR MANZANAS



1

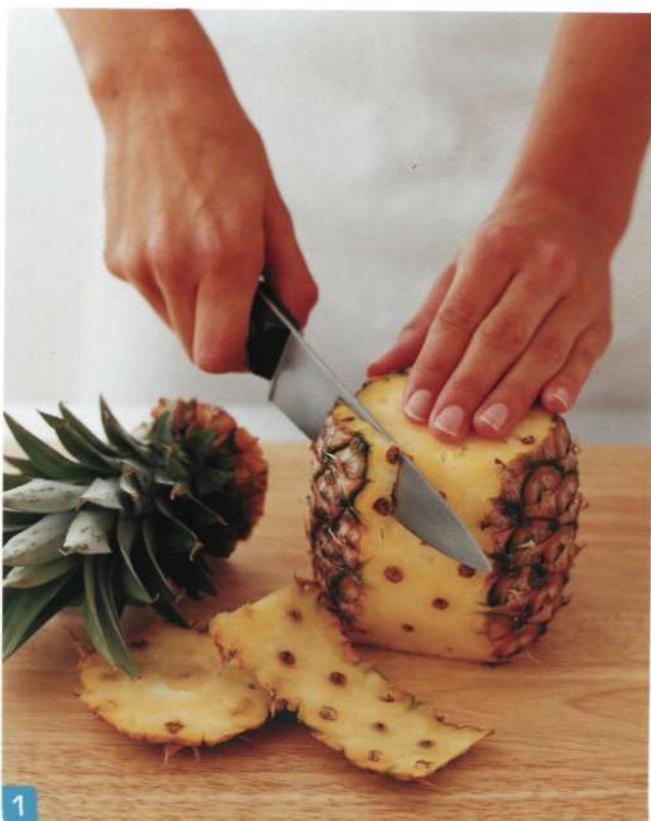
Sacar el corazón de la manzana con un descorzador. Con un pelador o un cuchillo de verduras, quitar con cuidado la piel de la manzana (respetando lo más posible la carne), haciendo un círculo alrededor de la fruta desde arriba hacia abajo.



2

Colocar la manzana en una tabla de cortar limpia y, sujetando firmemente con la mano, cortar en rodajas con un cuchillo afilado. Cuando estén hechas las rodajas, colocar varias unas encima de otras, eirlas cortando. Después cortar en dirección opuesta haciendo trozos del mismo tamaño.

CORTAR PIÑA



1

Con un cuchillo afilado, cortar la parte superior y la base de la piña. Colocarla en vertical y cortar a lo largo del borde de la carne, quitando la piel en tiras largas de arriba abajo.



2

Para obtener anillos, colocar la piña en horizontal y cortar en rodajas del mismo grosor. Con un cortador de metal redondo, sacar la parte fibrosa y dura del centro de cada anillo.

CORTAR LOS CÍTRICOS



Con un cuchillo afilado, cortar la parte de arriba y la base de la fruta para que se pueda mantener en vertical. Sujetar con firmeza la fruta con un tenedor y

cortar de arriba abajo la cáscara alrededor de la carne siguiendo el contorno de la piel. Intentar quitar lo que se pueda de la parte blanca.



Sobre una tabla de cortar, sujetar con firmeza con una mano la fruta pelada y, con la otra y un cuchillo afilado, hacer rodajas a lo largo de las líneas de la membrana

que separa cada gajo. Repetir el corte entre cada membrana para quitar los segmentos.

PREPARAR UN MANGO



Para elegir un mango, presionar ligeramente: si está duro como una roca, está completamente verde; si al presionar está muy blando, es probable que esté demasiado maduro. Solo tiene que ceder un poco. Colocar el mango de lado y cortarlo deslizando el cuchillo justo a un lado del hueso. Repetir el corte en el otro lado.



Con las dos mitades y con la carne hacia arriba, cortarla longitudinalmente en tiras; hacerlo después transversalmente, pero sin cortar la piel. Invertir la piel para exponer la carne y pasar el cuchillo a lo largo de la piel para retirar los segmentos.

CORTAR FRUTA BLANDA



Apoyar sobre una base y hacer un corte transversal en la mitad de la fruta, sólo en la piel. Repetir el corte en la otra dirección, de forma que la piel quede dividida en cuñas.



Colocar la fruta en un recipiente resistente al calor y verter encima agua hirviendo. Con una espátula, pasar la fruta a un recipiente con agua fría. Cuando se enfrié, sacarla del agua y tirar de la piel para separarla de la carne.

CÓMO SABER SI UN HUEVO ES FRESCO



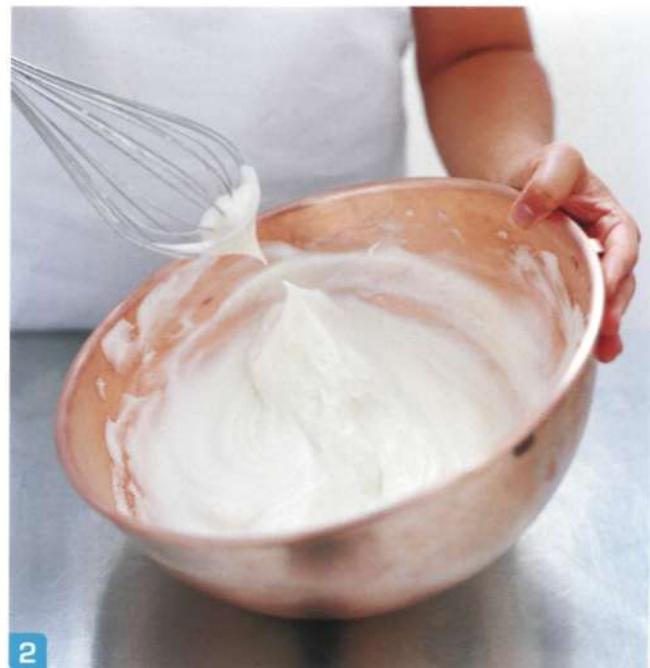
- 1 Fresco:** colocarlo con cuidado en un vaso con agua fría. Si está realmente fresco permanecerá en el fondo del vaso en posición horizontal.
- 2 En el límite:** si una vez depositado en el vaso el huevo empieza a subir en el agua por un extremo, es señal de que no está completamente fresco, pero se puede utilizar.
- 3 Rancio:** si el huevo flota en el agua en posición vertical, es que está rancio y se debe tirar.

HUEVO A PUNTO DE NIEVE



1

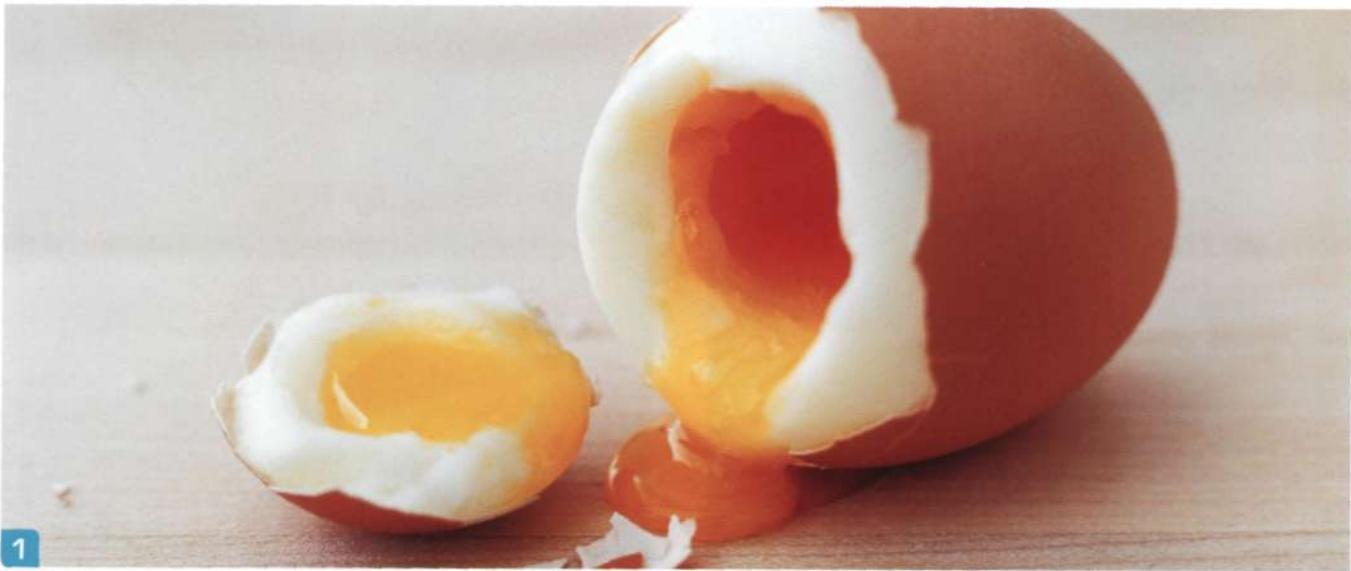
Colocar las claras en un bol de metal o de cerámica bien limpio, sin grasa y completamente seco. Empezar a batir lentamente con un movimiento corto, sin parar, hasta que la clara haya perdido transparencia y empiece a hacer espuma. El objetivo es incorporar aire a las claras, cuanto más mejor, para que se expandan y aumenten de volumen.



2

Seguir batiendo cada vez más rápido para incorporar más aire, hasta que las claras hayan aumentado lo deseado y estén firmes, pero no secas. Para comprobar si están a punto de nieve, al levantar la mezcla esta deberá estar firme, brillante y quedar suspendida. No batir demasiado o las burbujas de aire desaparecerán.

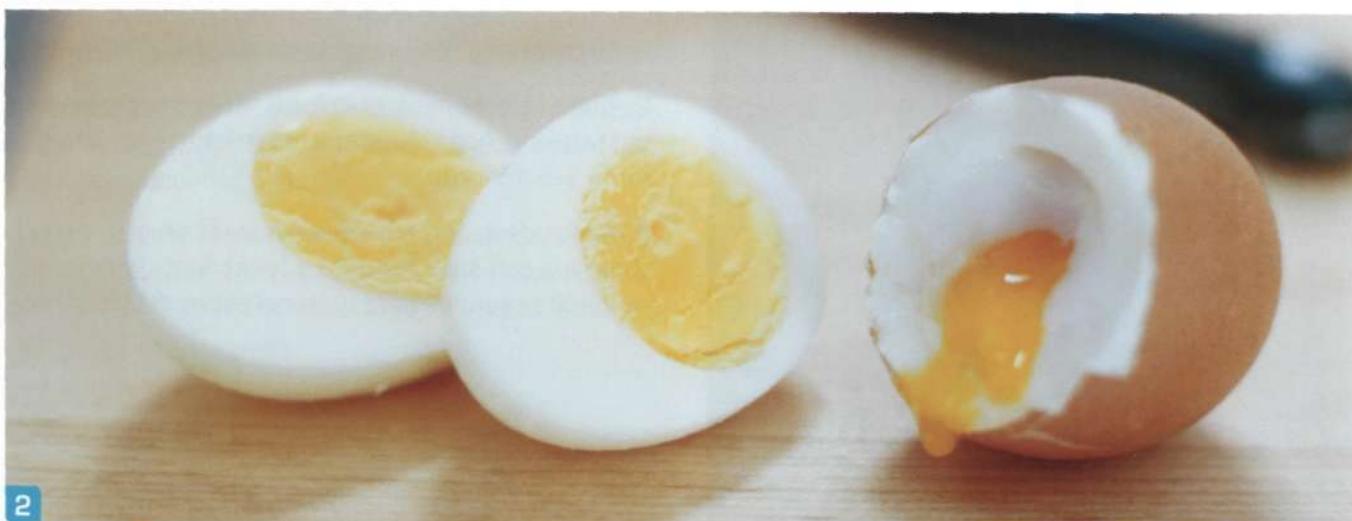
HUEVOS PASADOS POR AGUA Y HUEVOS Duros



1

Huevos pasados por agua: la clara deberá estar cuajada y la yema líquida. Utilizar una cazuela grande, para poder colocar los huevos separados. Cubrir al

menos con 5 cm de agua fría, poner a fuego fuerte y llevar a ebullición. A continuación, bajar el fuego y dejar 2-3 minutos más. Sacar los huevos.

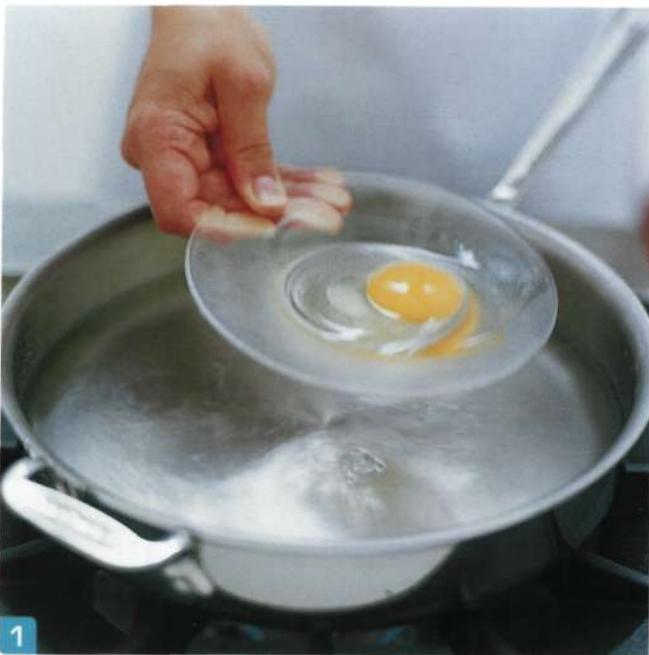


2

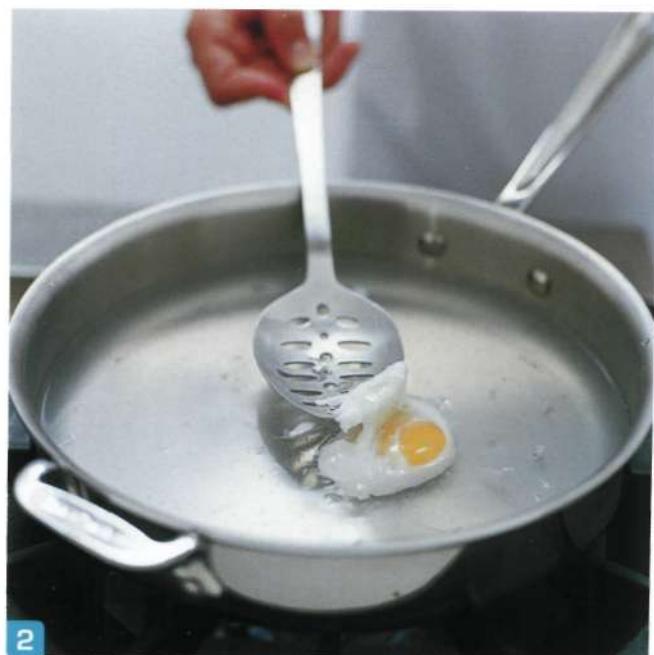
Huevos duros: tanto la clara como la yema deben estar cuajadas. Utilizar el mismo sistema que en los huevos pasados por agua, pero cuando el agua empiece a

hervir mantener a fuego lento 10 minutos. Dejar correr agua en la cazuela para que se enfrien. Pelar y tirar las cáscaras.

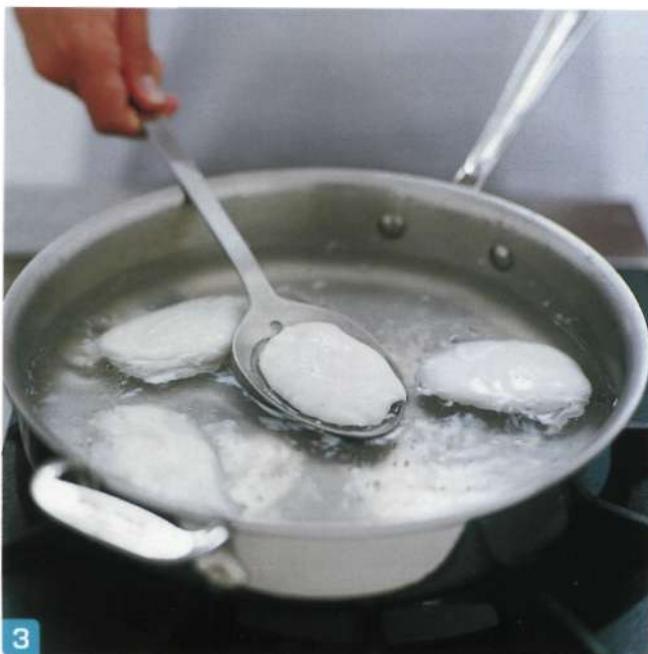
HUEVOS ESCALFADOS



1



2



3

- 1 Romper con cuidado un huevo en un plato pequeño y deslizarlo a una cazuela con agua hirviendo a fuego lento mezclada con una gota de vinagre.
- 2 Con una espumadera, colocar la clara sobre la yema hasta que se haga. Ajustar a fuego lento y escalfar durante 3-5 minutos.
- 3 Antes de servir, colocar los huevos en otra cazuela con agua con sal calentada a fuego lento, y dejar durante 30 segundos para quitar el sabor del vinagre.

MERENGUE FRANCÉS



1



2

1 En un vaso grande de batidora, batir a velocidad moderada 4 claras de huevo, la mitad de 200 g de azúcar extrafino y las semillas de 1 vaina de vainilla.

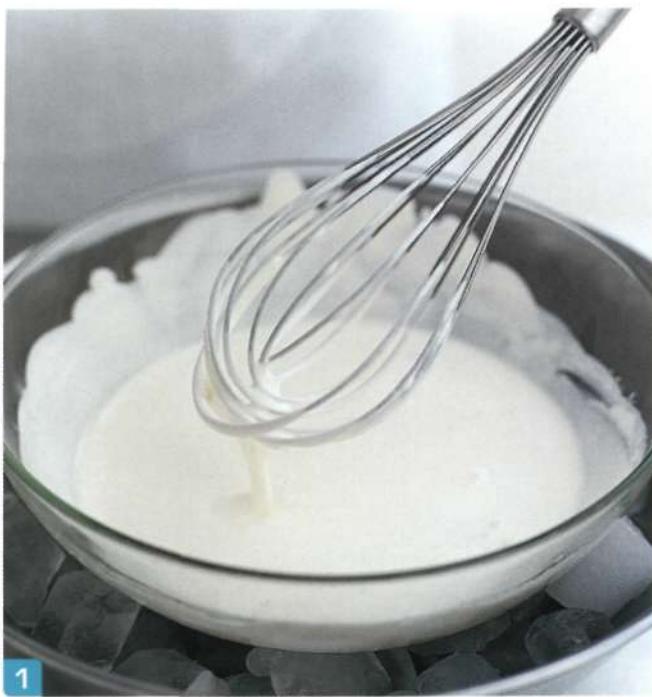
2 Continuar batiendo hasta que la mezcla esté suave, brillante y firme. Para comprobar si está a punto de nieve, suspender la mezcla.

3 Con una espátula de goma mezclar poco a poco el resto del azúcar. Hornear hasta que se dore y dejar que se seque en el horno durante, al menos, 8 horas.



3

NATA MONTADA



1

Sacar la nata del frigorífico y esperar a que alcance 5 °C. Colocar sobre hielo. Empezar a batir despacio, unos 2 golpes por segundo (o a velocidad mínima si se utiliza una batidora eléctrica), hasta que empiece a espesar.



2

Para conseguir una masa esponjosa, aumentar el batido a velocidad moderada, y para llevar a punto de nieve, continuar batiendo. Comprobar poniendo en suspensión la nata, o batir para ver si deja traza

CREMA PASTELERA



1



2



3

1 Batir 250 ml de leche entera, 25 g de harina de maíz, 2 vainas de vainilla partidas por la mitad y 30 g de azúcar. Llevar a ebullición a fuego lento.

2 Mezclar en un bol 3 yemas con 30 g de azúcar. Mientras se bate, añadir la leche caliente. Pasar a la cazuela y, justo antes de empezar a hervir, retirar y dejar que se enfrie.

3 Mientras tanto, apartar las vainas de vainilla. Añadir 25 g de mantequilla en trozos y mezclar con la nata hasta que quede sin grumos y brillante.

RISOTTO



1



2



3

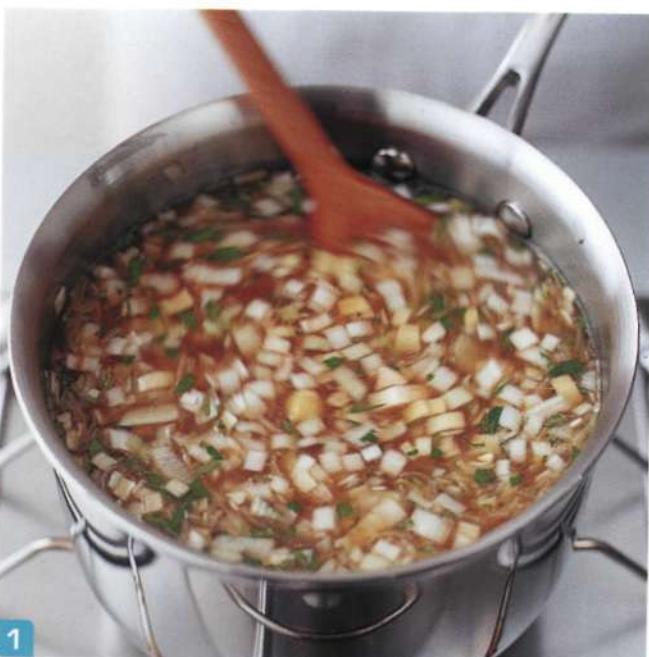
Para hacer un risotto es fundamental que el caldo esté a punto de hervir y mantenerlo al lado del arroz. Si se añade caldo frío, el arroz se enfriará y ralentizará el proceso de cocción.

1 Calentar a fuego lento en una cazuela 900 ml de caldo. En otra cazuela de fondo ancho, calentar 1 cucharada de aceite de oliva y 75 g de mantequilla. Añadir 280 g de arroz para risotto, dando unas vueltas a los granos en el aceite y la mantequilla.

2 Incorporar 75 ml de vino blanco y hervir, removiendo hasta que lo absorba. Añadir un cacillo de caldo y remover hasta que también lo absorba. Continuar añadiendo caldo caliente, un cacillo cada vez, sin dejar de remover.

3 Seguir añadiendo el caldo y removiendo con una cuchara de madera hasta que el arroz esté tierno, pero al dente. Añadir un trocito de mantequilla, sazonar con sal y pimienta al gusto y retirar del fuego. Cubrir la cazuela y dejar reposar durante 2 minutos antes de servir.

CONSOMÉ DE POLLO



1



2



3

CALDO DE VERDURAS



1

Poner en una olla zanahorias, apio y cebollas, todo troceado, junto con un atadillo de hierbas. Cubrir con agua y llevar a ebullición. Reducir el fuego y dejar a fuego lento 1 hora.



2

Con un cacillo, verter el caldo por un colador, presionando las verduras para extraer todo el líquido. Sazonar al gusto con sal y pimienta negra recién molida. Dejar enfriar y refrigerar.

CALDO DE CARNE



1

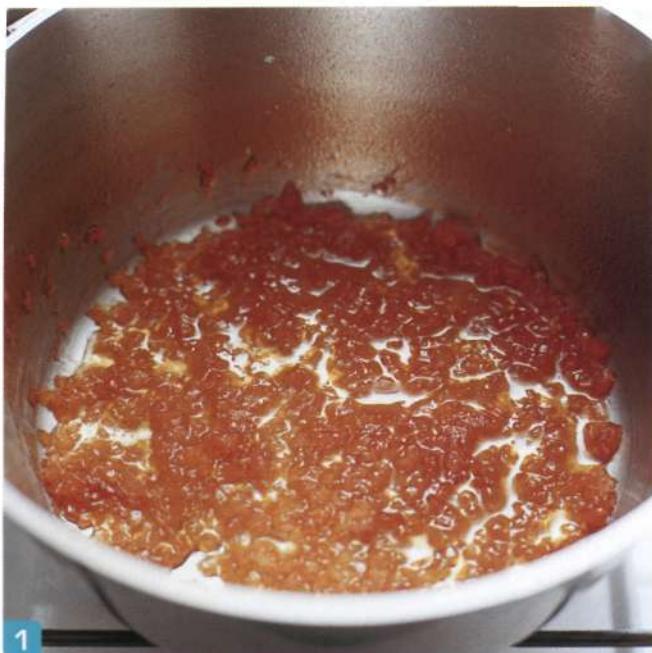


2

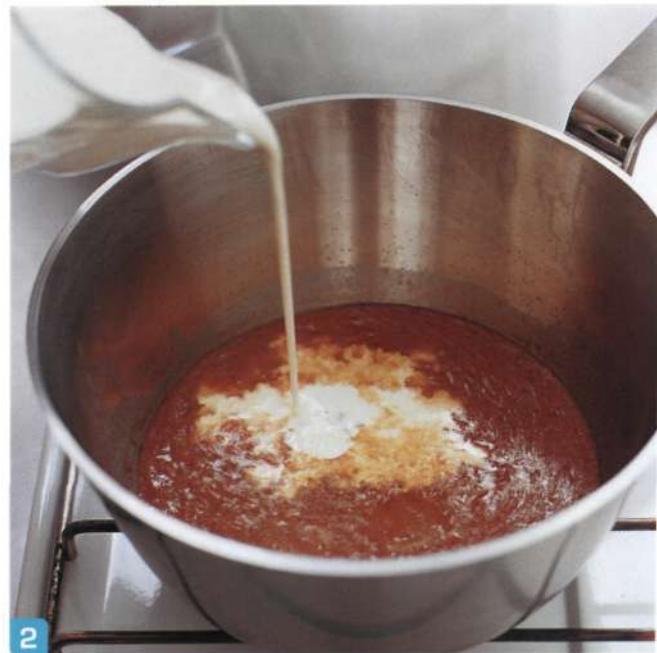
Colocar unos huesos de carne con un puñado de verduras en una fuente de horno. Sazonar y hornear durante 30 minutos. Añadir los huesos asados y las verduras a una cazuela grande y profunda con tallos frescos de tomillo y romero, u otra hierba al gusto. Verter encima suficiente agua fría para cubrir completamente.

Llevar a ebullición y reducir a fuego lento. Cocinar con la tapa medio puesta alrededor de 1 hora, quitando la espuma que vaya surgiendo. Retirar la cazuela del fuego. Sacar los huesos de la cazuela y tirarlos. En una jarra grande resistente al calor, colar el líquido del caldo.

SALSA VELOUTÉ



1



2



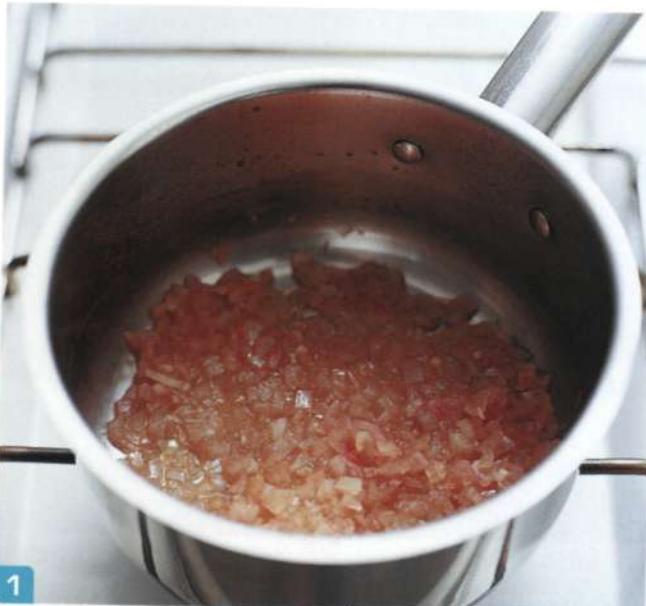
3

1 Rehogar 4 chalotas picadas muy finas en 15 g de mantequilla a fuego bajo. Añadir 300 ml de vino blanco y 75 ml de vermut. Llevar a ebullición sin dejar de remover. Reducir a fuego lento y no cubrir durante 25 minutos o hasta que el líquido se haya reducido a dos tercios. Añadir un caldo, remover y volver a hervir.

2 Continuar cocinando, sin tapar, a fuego fuerte durante 20 minutos o hasta que se reduzca a la mitad. Añadir 375 ml de nata y remover. Llevar a ebullición. A continuación, bajar el fuego y cocinar la salsa hasta que se haya reducido más de la mitad.

3 La salsa debe estar espesa, lo suficiente como para cubrir la parte de atrás de una cuchara. Si no lo está del todo, cocinar otros 5 minutos. Tamizar para quitar las chalotas. Servir o mantener caliente al baño María.

MANTEQUILLA BLANCA, MANTEQUILLA MORENA Y MANTEQUILLA NEGRA



1



2



3

1 En una cazuela pequeña poner 2 chalotas picadas muy finas, 3 cucharadas de vinagre de vino blanco y 4 cucharadas de vino blanco seco. Llevar a ebullición. Bajar el fuego y seguir cocinando hasta que se consuma el líquido y solo quede 1 cucharada. Debe tener la consistencia de sirope claro.

2 A fuego lento, añadir 2 cucharadas de agua. Incorporar poco a poco 200 g de mantequilla fría en cubitos, y cocinar hasta que se disuelva. Antes de servir, sazonar con sal, pimienta blanca y zumo de limón. Si se desea una salsa más suave, tamizar.

3 Para la mantequilla morena, calentar 50-75 g de mantequilla salada durante 2 minutos, hasta que adquiera un color avellana. Añadir un chorrito de zumo de limón. La mantequilla negra se hace igual que la mantequilla morena, pero deberá cocinarse en una cazuela durante 20-30 segundos más.

BECHAMEL



1



2



3

1 En las dos mitades de una cebolla pequeña colocar 4 clavos enteros. Poner en una cazuela con 600 ml de leche entera y 1 hoja de laurel. Llevar casi a ebullición y, a continuación, reducir a fuego lento durante 4-5 minutos. Dejar enfriar.

2 En otra cazuela, derretir a fuego lento 45 g de mantequilla sin sal, añadir 45 g de harina y cocinar lentamente durante 30 segundos, utilizando una cuchara de madera para remover la mezcla hasta conseguir un tono marrón pálido.

3 Retirar del calor la cazuela. Añadir con un colador la mezcla de leche fría y batir hasta que la salsa esté suave. Volver a cocinar a fuego medio y batir continuamente hasta llevar la salsa a ebullición. Reducir el fuego y cocinar a fuego lento durante 20 minutos, o hasta que la salsa esté sin grumos, espesa y brillante. Sazonar al gusto con sal, pimienta blanca y nuez moscada.

SALSA HOLANDESA



1

En una cazuela pequeña poner a hervir 2 cucharadas de vinagre, 2 cucharadas de agua y 1 cucharada de pimienta blanca en grano. Cocinar a fuego lento durante 1 minuto o hasta que se consuma una tercera parte. Retirar del fuego y dejar enfriar completamente.



2

Colar el líquido en un recipiente resistente al calor y añadir 4 yemas de huevo. Batir bien. Colocar el recipiente en una cazuela con agua caliente. Batir la mezcla durante 5-6 minutos o hasta que la salsa esté espesa y cremosa.



3

Colocar el recipiente sobre un paño de cocina. Añadir poco a poco 250 g de mantequilla clarificada y batir hasta que la salsa esté espesa, brillante y sin grumos.



4

Añadir lentamente el zumo de medio limón y sazonar al gusto con pimienta blanca recién molida, una pizca de pimienta de cayena y sal. La salsa holandesa debe servirse inmediatamente.

ÍNDICE ALFABÉTICO DE RECETAS

- 138** Arroz con leche
78 Arroz negro
96 Atún con salsa de soja
92 Bacalao al pil-pil
146 Bizcocho de chocolate con salsa de frambuesas
166 Bizcocho de naranja
114 Boeuf bourguignon
158 Bomba de chocolate
56 Caldereta de pescado con salsa rouille
124 Carré de cordero con judías blancas
62 Cazuela de alubias blancas
132 Cerdo asado
86 Chipirones fritos con tomates y rúcula
60 Cocido madrileño
112 Costilla de ternera asada
136 Crema catalana
28 Crema de guisantes y menta con jamón serrano
30 Crema de langosta
162 Crema quemada
154 Crumble de arándanos
36 Empanadillas de cordero
68 Espaguetis a la puttanesca
64 Espaguetis con almejas
42 Espárragos a la brasa
58 Fabes con almejas
- 128** Filetes de cordero con patatas fondant, zanahorias y espárragos
122 Filetes de venado
148 Galletas tuile
26 Gazpacho
44 Guacamole
40 Habitas con jamón y huevo escalfado
52 Huevos benedictine
32 Huevos rotos con jamón
90 Lubina a la sal
168 Madeleines
142 Magdalenas de terciopelo rojo
48 Mejillones a la marinera
38 Menestra de verduras
94 Merluza a la gallega
98 Merluza en salsa verde y patatas machacadas
160 Mousse de chocolate
76 Paella valenciana
126 Paletilla de cordero al horno
66 Pasta carbonara
34 Pastel de espinacas
156 Pastel de zanahoria
82 Patatas gratinadas estilo delfinés
106 Pato asado crujiente
108 Pato braseado
170 Pavlova

- 144** Peras escalfadas con salsa de caramelo y helado
130 Pierna de cordero asada
110 Pollo asado
102 Pollo de corral
104 Pollo picante con plátano
100 Pollo tandoori
172 Profiteroles
54 Quiche lorraine
70 Raviolis de ricota y espinacas
74 Risotto de bacalao ahumado
72 Risotto de setas y trufas
84 Sardinas frescas con piñones y anchoas

- 116** Solomillo con salsa de champiñón
50 Suflé de queso
46 Tabulé
140 Tarta de chocolate negro y almendra con crema de Amaretto
164 Tarta de limón
150 Tarta de manzana
152 Tarta selva negra
88 Tartar de atún con algas
118 Ternera a la milanesa
120 Terrina de carne picada
174 Tiramisú
176 Torrijas
24 Vichissoise

ÍNDICE ALFABÉTICO PASO A PASO

- 208** Bechamel
189 Caramelo
205 Caldo de carne
204 Caldo de verduras
184 Cómo hacer puré de patatas
195 Cómo saber si un huevo es fresco
188 Cómo utilizar la gelatina
203 Consomé de pollo
192 Cortar los cítricos
194 Cortar fruta blanda
191 Cortar piña
201 Crema pastelera
181 El corte «mirepoix»
187 Extraer semillas de vainilla
196 Huevo a punto de nieve
198 Huevos escalfados
197 Huevos pasados por agua y huevos duros
189 La Ganache
- 207** Mantequilla blanca, mantequilla morena y mantequilla negra
199 Merengue francés
200 Nata montada
184 Patatas asadas
186 Patatas chips
185 Patatas fritas
180 Pelar tomates y quitar las semillas
190 Pelar y preparar manzanas
183 Preparar corazones de alcachofas
193 Preparar un mango
184 Puré de patatas
182 Quitar el hueso al aguacate
187 Ralladura de la cáscara de limón
202 Risotto
209 Salsa holandesa
206 Salsa velouté
188 Sirope de azúcar

Este es EL LIBRO DE RECETAS que deberás tener siempre contigo.

No podrás volver a cocinar sin él
y se convertirá en tu aliado indispensable.

En **MasterChef** encontrarás todo tipo de recetas, desde platos de nuestra cocina tradicional como el cocido madrileño o el cordero asado, hasta los más modernos, como el *risotto* de setas y trufas, pasando por postres tan deliciosos como el tiramisú.

Todas las recetas paso a paso, los tiempos de preparación y los trucos más prácticos para que te conviertas en un gran chef.

