MasterChef

# MANUAL DEL ASPIRANTE A CHEF

## TODO LO QUE HAY QUE SABER PARA DAR UN PASO MÁS EN LA COCINA



SHINE IBERIA
Endemol Shine Iberia
ESPASA
rtve

# Índice

Portada
Sinopsis

PRIMERA PARTE. CONOCIMIENTOS BÁSICOS PARA LLEGAR SER A CHEF

Capítulo 1. Planifica y vencerás
- La preparación es esencial

Capítulo 2. Recuerda los utensilios
- Los básicos
- Cortadores indispensables
  1. De verduras en forma de tallarines y espirales.
  2. Cortador de huevos duros.
  3. Cortador de piña.
  4. Cortador de verduras y manzanas en gajos.
  5. Pelador de mango.

Capítulo 3. Tipos de cocción, elige bien
1. A la plancha
2. Pochar
3. Al vapor
4. Asar al horno
5. Freír
6. Estofar

7. Hervir
8. Rehogar o sofreír
9. A la brasa
10. Al baño maría
11. Gratinar
12. Escaldar
13. Saltear
14. Brasear
15. Confitar

Capítulo 4. La clave está en un buen caldo
1. Caldo de verduras y pollo
2. Fondo oscuro de cordero
3. Consomé de navidad
4. Caldo de ave

Capítulo 5. Sobre aceites y vinagres
1. Albahaca y limón
2. Aceite de jengibre y vainilla
3. Aceite picante
4. Aceite de cilantro y naranja
5. Aceite de ajo asado
6. Vinagre de frambuesa
7. Vinagre de hierbas

Capítulo 6. No dejes de especiar
1. Ras el hanout
2. Polvo de cinco especias
3. Tabil

Capítulo 7. El secreto del éxito está en la salsa
1. Chimichurri
2. Chutney de mango
3. Besamel
4. Amatriciana
5. Harissa

6. Tahini
7. Pesto
8. Teriyaki
9. Mojo rojo
10. Salsa Worcester
11. Salsa Cumberland
12. Tzatziki
13. Salsa Mornay

Capítulo 8. Con las manos en la masa
1. Bizcocho básico
2. Bizcocho genovés
3. Bizcocho de chocolate
4. Bizcocho sin harina
5. Pastas
6. Galletas maría
7. Suflé dulce
8. Hojaldre

Capítulo 9. Tu toque cremoso
1. Almíbar
2. Glasa real
3. Confituras de frutas
4. Mermeladas
5. Compota
6. Mantequilla de cacahuete
7. Cobertura de chocolate

SEGUNDA PARTE. MENÚS Y ELABORACIONES

Menús de primavera

Menú 1 de primavera
Menestra de verduras
Carrilleras al oporto

- Tarta de manzana

- Menú 2 de primavera
  - Rigatoni con espárragos verdes
  - Boquerones al limón
  - Tarta de mousse de chocolate blanco

- Menú 3 de primavera
  - Vichyssoise de pera
  - Cordero a la miel
  - Semiesferas de queso y frambuesas

## Menús de verano

- Menú 1 de verano
  - Gazpacho de guisantes y calabacín
  - Lágrimas de cazón
  - Sopa de melón y coco

- Menú 2 de verano
  - Ensalada de garbanzos y bogavante
  - Pluma con salsa de nectarina
  - Bombones de frambuesas

- Menú 3 de verano
  - Pastel de cabracho con mayonesa negra y tostas
  - Carpaccio de ternera con parmesano
  - tarta de melocotones

## Menús de otoño

- Menú 1 de otoño
  - Mejillones con salsa de tomate
  - Arroz con setas de temporada y abanico ibérico

- Crema de queso y almendras

- Menú 2 de otoño
  - Sopa de cebolla
  - Lomos de salmonetes con panaché de verduras
  - Crumble de manzana

- Menú 3 de otoño
  - Verdinas con almejas
  - Pisto de calabaza y huevo poché
  - Pavlova de frutos rojos

## Menús de invierno

- Menú 1 de invierno
  - Garbanzos con bacalao
  - Pollo marinado con mantequilla de cítricos
  - Manzanas asadas con nata

- Menú 2 de invierno
  - Habas con alcachofas y torreznos
  - Lubina con salsa de azafrán
  - Tarta de peras y almendras

- Menú 3 de invierno
  - Vieiras crujientes con salsa de manzana
  - Boeuf bourguignon
  - Tarta sacher

## Recetas con truco

- Espaguetis carbonara de calabacín
- Huevos nube
- Morcilla de chocolate

Recetas para instagramers
- #DESAYUNOPARADOS
  - Tosta de aguacate con salmón, vasito de yogur con frambuesas, zumo de pomelo y capuchino
- #CANUTILLOSDECOLORES
  - Rollitos vietnamitas
- #TODOALROJO
  - Tarta de fresas, frambuesas, cerezas y grosellas

Recetas socorridas y resultonas
- Saquitos de queso y beicon
- Arroz con pollo al curry
- Peras al vino

Recetas económicas y sanas
- Crema de verduras de temporada
- Patatas al horno con salmón
- Tarta de queso y mermelada

Recetario
Créditos

**Gracias por adquirir este EBOOK**

Visita **Planetadelibros.com** y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

---

**¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!**

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

---

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:

**Explora** **Descubre** **Comparte**

MasterChef

# MANUAL DEL ASPIRANTE A CHEF

TODO LO QUE HAY QUE SABER
PARA DAR UN PASO MÁS EN LA COCINA



SHINEIBERIA

rtve

¿Quieres convertirte en un auténtico chef? ¿Preparar menús y estar a la altura de un gran restaurante? ¿Impresionar a tu familia y amigos con originales y sofisticadas recetas?

De la mano del programa *MasterChef* de La 1 de RTVE llega el *Manual del aspirante a chef* para enseñarte las técnicas de cocción más importantes y los trucos imprescindibles para moverte entre los fogones como un verdadero cocinero.

Además, tienes menús resultones, sanos y económicos a la vez, y otros preparados por estaciones para realizar siempre las mejores recetas con los productos de temporada: *vichyssoise* de pera, cordero a la miel y semiesferas de queso y frambuesas en primavera; ensalada de garbanzos y bogavante, pluma con salsa de nectarina y sopa de melón y coco en verano; verdinas con almejas, pisto de calabaza y huevo poché y pavlova de frutos rojos para otoño; habas con alcachofas y torreznos, lubina con salsa de azafrán y tarta de peras y almendras para invierno.

Atrévete a conquistar la cocina de la mano del *Manual del aspirante a chef.*

# PRIMERA PARTE
# CONOCIMIENTOS BÁSICOS PARA LLEGAR SER A CHEF

## PLANIFICA Y VENCERÁS

La paciencia y la constancia son fundamentales a la hora de elaborar un plato, por eso repítelo todas las veces que necesites hasta lograr que quede como tú quieres. Si la primera vez no te ha salido bien una receta, inténtalo de nuevo y verás como terminas triunfando entre tus invitados.

Este libro te ayudará a conseguirlo porque, además de mostrarte los utensilios y herramientas más importantes para manejarte en la cocina, te enseña también las técnicas fundamentales de cocción —al vapor, a la plancha, a la brasa…—, cuya elección es clave para obtener unos resultados satisfactorios en la resolución del plato.



Recetas básicas para que aprendas a realizar fondos imprescindibles que serán la base de otras elaboraciones, salsas que acompañarán y darán a tus comidas o cenas un resultado fantástico, masas para bizcochos y galletas que endulzarán tu paladar y rellenos para postres que te servirán para muchas otras recetas.

La condimentación también está recogida en este libro. Aquí encontrarás ejemplos e ideas para realizar tus propios aceites, sales, vinagres y mezclas de especias para hacer en casa y dar un toque diferente a tu comida.

En resumen, tienes en tus manos una herramienta que te va a ayudar a descubrir lo que necesitas saber para iniciarte en el maravilloso mundo de la gastronomía.

## La preparación es esencial

**Antes de encender el fuego** es importante que aprendas a organizarte en la cocina. Y para facilitarte la tarea, Manual del aspirante a chef no solo te sorprende con un recetario nuevo, sino que con las propuestas de menús —primero, segundo y postre— te será mucho más sencillo planificar tus comidas.



Y para que no se te eche la hora encima y los nervios hagan acto de presencia es primordial que conozcas, en primer lugar, **el tiempo** del que vas a disponer para preparar el menú y así elegir el más adecuado para cada caso.




También es recomendable que escojas el menú con **productos de temporada** fáciles de encontrar en el mercado, frescos y a buen precio. Están organizados por estaciones para que te resulte aún más sencillo. Variedad y equilibrio de ingredientes son otros dos factores que se tienen muy en cuenta en el libro.



Cada una de las recetas está calculada **para cuatro y diez personas.** A partir de ahí podrás ajustar los ingredientes a tus necesidades.



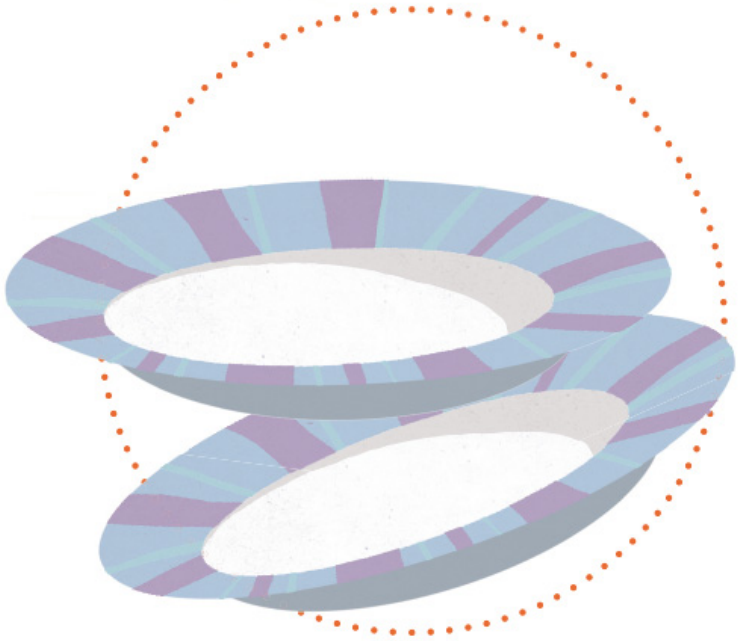
La **visita previa al súper** es otro de los secretos para que la preparación del plato logre el resultado esperado. Saber qué has de comprar de antemano te evitará también perder un tiempo valioso en la cocina. Si haces una lista antes de salir de casa no será necesario que acudas varias veces a la compra.




Antes de que empieces a cocinar, organiza por adelantado las cazuelas, sartenes, ollas o cualquier otro utensilio que vayas a necesitar, y lava y corta las verduras, carnes, mariscos o pescados que vayas a utilizar. Mide también los ingredientes y colócalos en platos o boles, prepara las especias, aliños y acompañamientos. Es lo que se llama en el argot culinario **mise en place,** término francés que determina toda la preparación de lo que se precisa para la elaboración de la receta.



Por último, no te olvides tampoco de la vajilla, mantelería y cubiertos. La presentación y el emplatado, además de la preparación, forman parte también de una comida diez.



# RECUERDA LOS UTENSILIOS

No lo dudes; los utensilios y el menaje van a ser tus mejores aliados en la cocina. Por eso merece la pena invertir en unos buenos cuchillos, sartenes y ollas. Podrían marcar la diferencia entre arruinar un estofado porque se pega en una mala cacerola o triunfar con el punto perfecto de una carne. Fundamental también es que sean higiénicos y fáciles de lavar. Un termómetro te vendrá muy bien al principio hasta que sepas controlar la temperatura. Aquí tienes los utensilios imprescindibles que nunca deben faltarte.

## Los básicos

**Cuchillos.** Hacha de cocina, cuchillo de sierra, fileteador, cebollero, puntilla, formador o curvo y un buen afilador para tenerlos siempre a punto.

**Baterías de cocina.** Cazos y cacerolas de diferentes tamaños, así como sartenes antiadherentes.

**Si lo tuyo es la repostería** te harán falta utensilios más específicos: varillas, peroles, rodillos, moldes de silicona, coladores, pinceles, aros para emplatar de diferentes formas y tamaños, y también para cortar la masa a la hora de hacer galletas, pastas, etc.



**El soplete de cocina.** Un gran aliado. Este accesorio te permitirá gratinar, caramelizar, limpiar los restos de plumas del pollo, fundir queso, etc.



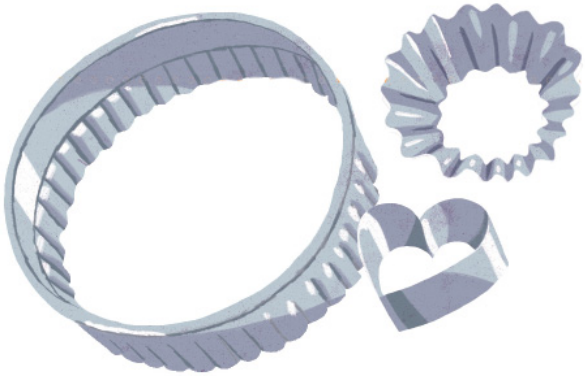
**Colador.** Utilízalo para que las cremas queden más suaves. Además, si tamizas la harina con él será más fácil trabajar con ella.

**Termómetro de cocina.** Preparado para soportar altas temperaturas y con el que tendrás el punto perfecto en tus cocciones.

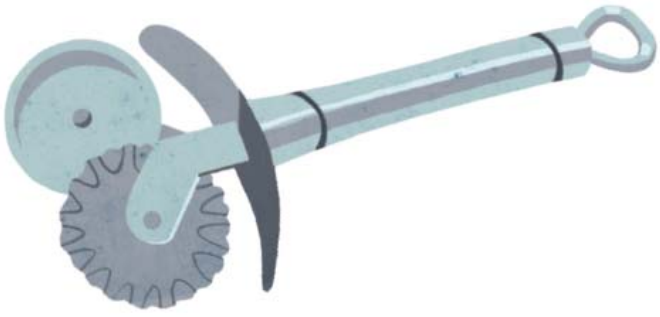
**Rodillo.** De madera para amasar y estirar la masa en la elaboración de tartas o pasta.



**Moldes para tartas.** Desmontables y antiadherentes de varios tamaños.



**Aros de hojalata.** Para que las presentaciones de tus platos sean perfectas. Pueden ser de diversas formas y materiales.



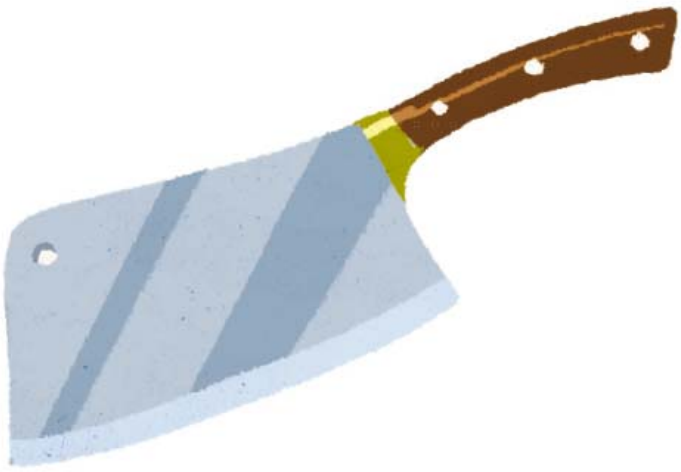
**Cortapasta.** Puede ser de rueda para corta la masa o de diferentes formas, ideales para pastas y galletas.



**Boquillas de distintos calibres y formas.** De flores, de estrella, redondas, de pétalos, de cintas...



**Afilador.** Mantendrá tus cuchillos en forma.



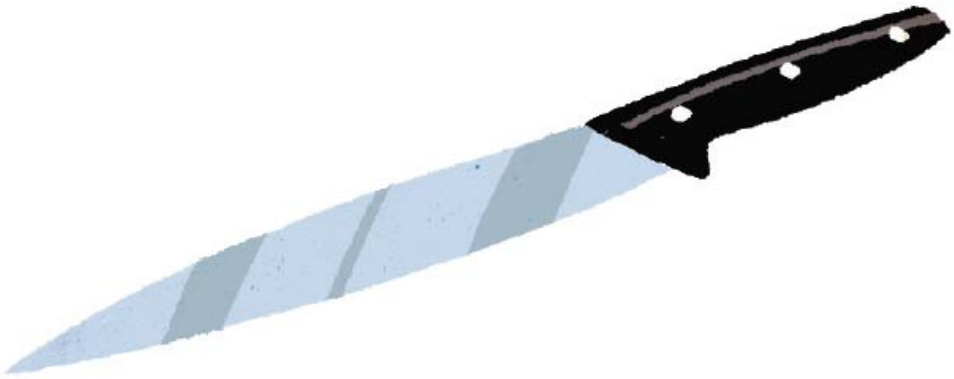
**Hacha de cocina.** Este cuchillo de hoja ancha se utiliza para cortar piezas de carne y partes duras como huesos.



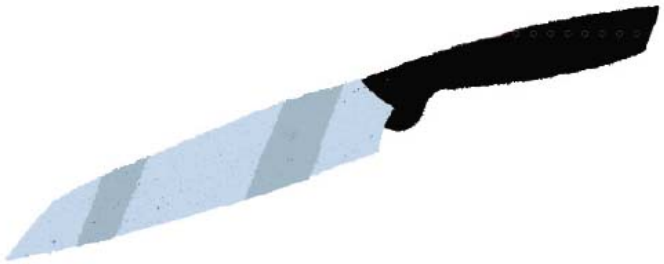
**Dentado o de sierra.** Para partir el pan sin desmenuzarlo.



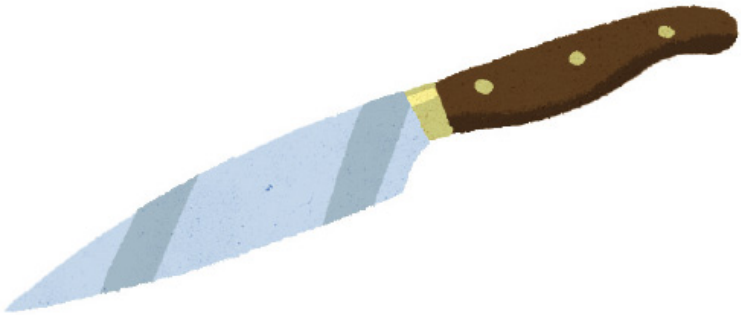
**Deshuesador.** Para quitar los huesos al pollo, al cordero, etc.



**Fileteador o jamonero.** Corta muy fino carnes y pescados.



**De verdura o cebollero**. Corta y pica todo tipo de verduras. Es uno de los que más utilizarás en la cocina.



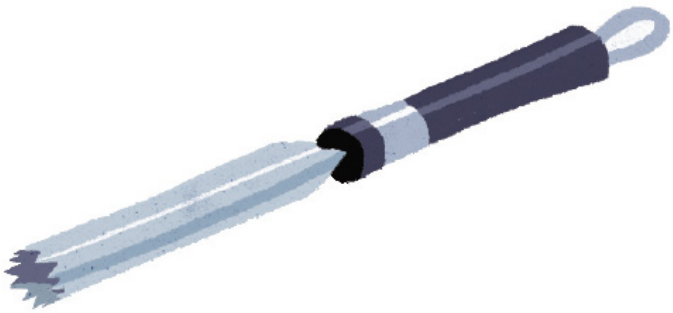
**Puntilla.** El multiusos, pela todo tipo de alimentos, frutas y verduras.



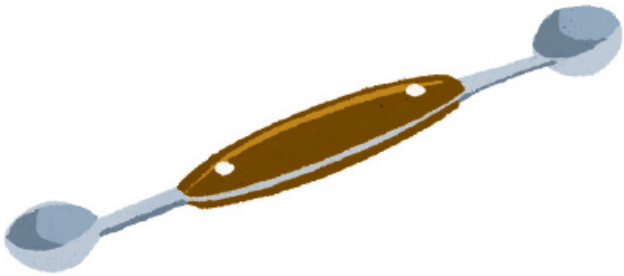
**Formador o curvo.** Es ideal para tornear y pulir los alimentos. Te va a hacer más fácil presentar tus platos con estilo.



**Tijeras**. Fundamentales a la hora de cocinar.



**Descorazonador.** Extrae la parte central de frutas como la manzana.



**Sacabolas.** También llamada cuchara parisina, permite hacer bolas de alimentos blandos: el melón, la sandía o el aguacate.



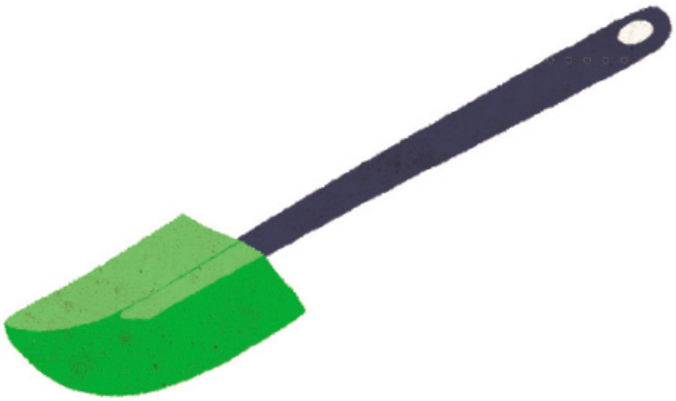
**Pelapatatas.** Y no solo para las patatas. También los tomates y otras frutas quedarán perfectamente pelados.



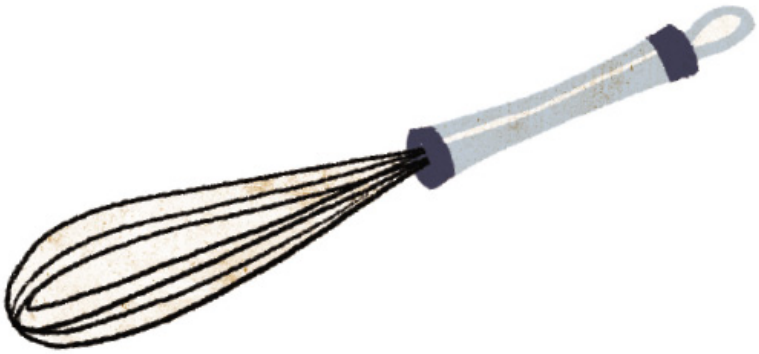
**Rallador.** Desmenuza la piel de cítricos, frutos secos, quesos, pan y otros muchos alimentos.



**Mandolina.** Para laminar vegetales con diferentes tipos de corte.



**Espátula de silicona.** Soporta altas temperaturas, no estropea las sartenes y cazos. Sirve para mezclar los alimentos.



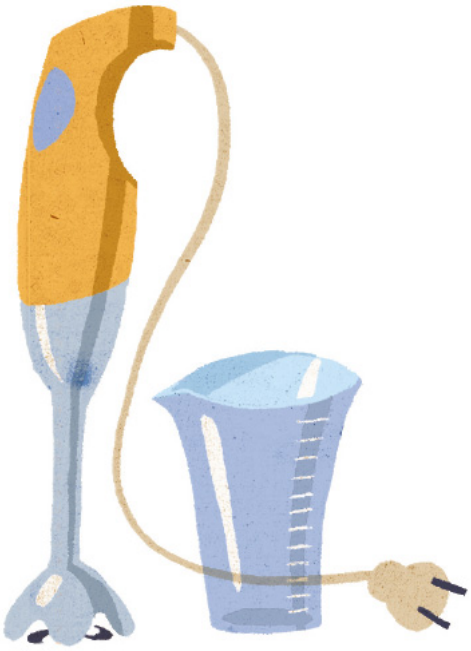
**Varillas.** Bate y mezcla alimentos sin dejar grumos.



**Pincel de silicona.** Se usa generalmente en repostería, pero también te servirá para pintar con huevo cualquier preparación.



**Hilo bramante.** Cordel fino que se utiliza para atar alimentos.



**Batidora.** Indispensable en la cocina. Mezcla y tritura los ingredientes.



**Cuchara de madera.** Para remover los alimentos mientras se cocinan.



**Espumadera.** Con ella sacarás las preparaciones calientes de la sartén y podrás retirar fácilmente las espumas de los caldos.



**Sartén antiadherente.** Puedes cocinar todo tipo de alimentos sin que se te peguen.



**Boles de metal.** Donde podrás mezclar todos los ingredientes y reservarlos hasta el momento de cocinar.



**Cazos y cacerolas de diferentes tamaños**. Para cocinar cualquier alimento.



**Moldes de silicona para horno**. Para dar forma a los platos cocinados. Soportan altas temperaturas y se desmoldan fácilmente.



**Fuentes de horno.** Aptas para soportar altas temperaturas, tus alimentos se cocinarán perfectamente.



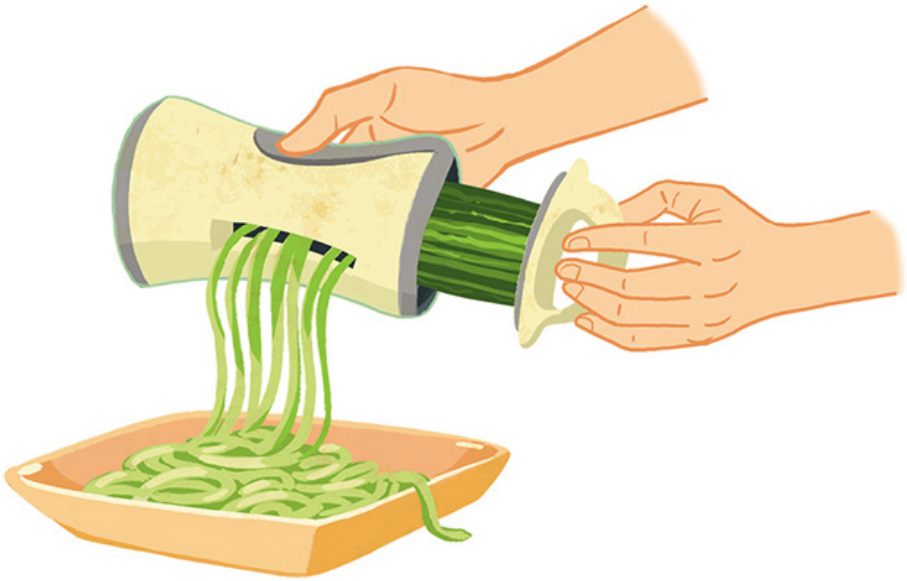
**Papel sulfurizado, de horno o vegetal.** Es impermeable y soporta altas temperaturas. A veces se utiliza para forrar fuentes o bandejas de horno.



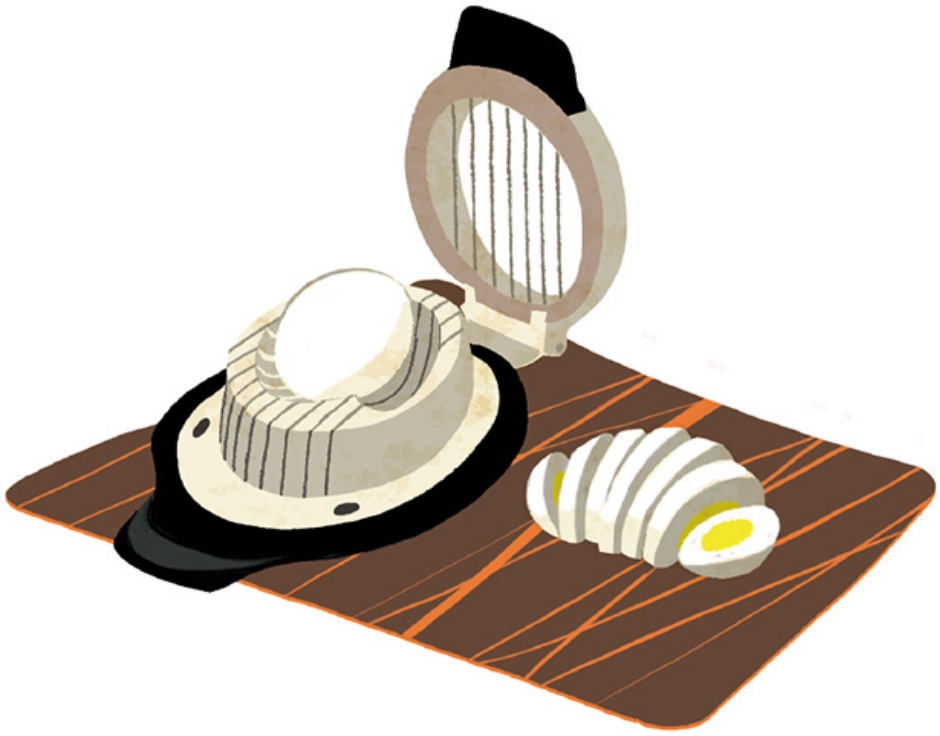
**Papel o film transparente.** Envuelve los alimentos, los conserva y se puede cocinar con él.

# Cortadores indispensables

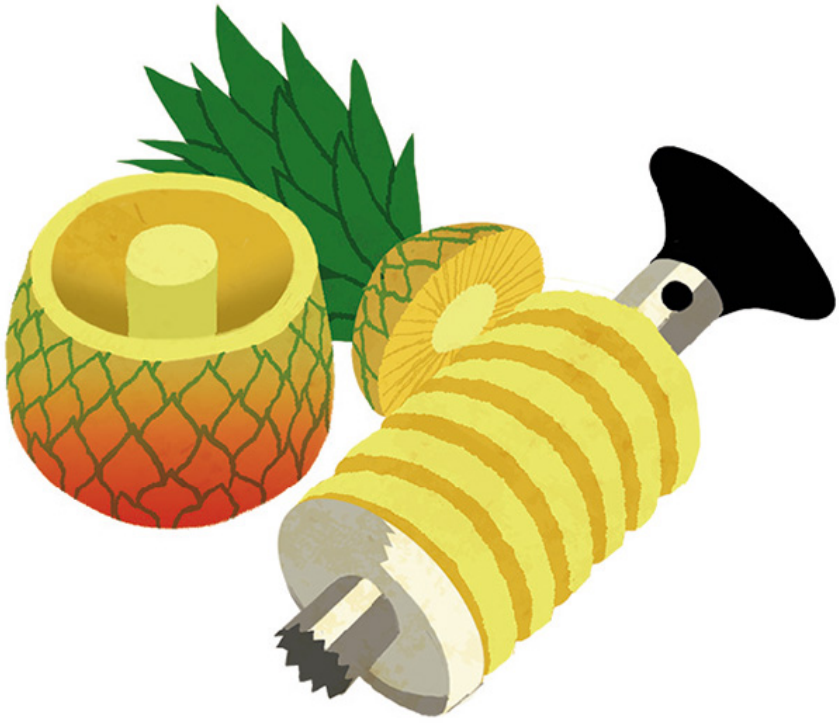
Existen en el mercado otro tipo de utensilios muy prácticos con los que obtendrás magníficos resultados en la presentación de tus platos.



**De verduras en forma de tallarines y espirales.** Una nueva forma de comer fruta y verdura tanto cruda como cocinada es cortándola en espiral o en cintas. Podrás hacer unos deliciosos aros de cebolla, cintas de patatas fritas, espirales de calabacines, zanahorias y remolacha para preparar una ensalada fresca, etc.



**Cortador de huevos duros.** Los huevos duros se utilizan mucho en cocina, ya sea como parte del plato o como guarnición. Existen en el mercado una gran variedad de cortadores para dar forma a este alimento: se puede laminar, rebanar, moldear con moldes de silicona y darle formas originales (cuadradas, de animales y personajes…). Estos últimos son muy prácticos para decorar los platos y para preparar recetas para niños pequeños.



**Cortador de piña.** Por su piel irregular, es una fruta complicada de pelar y requiere mucha habilidad con el cuchillo para que quede limpia. Este cortador te permitirá extraerla sin el tallo central y pelada completamente.



**Cortador de verduras y manzanas en gajos.** Nos facilitará mucho la preparación de los ingredientes para nuestra receta. También permite cortar los tomates para una ensalada en cuestión de segundos o una manzana en gajos perfectos para preparar una tarta.



**Pelador de mango.** Otros instrumento muy útil, pues al igual que la piña, es un fruto difícil de manejar por el hueso central ovalado que posee. Este cortador deshuesa el fruto y lo pela perfectamente en un segundo, consiguiendo dos gajos de la fruta iguales.

# TIPOS DE COCCIÓN, ELIGE BIEN

La cocción de los alimentos permite transformar las propiedades de los mismos a través de calor. La elección de un tipo u otro viene determinado por la clase de alimento y el resultado que queramos obtener. Es fundamental que la calidad de los productos no se vea alterada durante el proceso.

## A la plancha

Al cocinar a la plancha los alimentos se disponen sobre una placa de metal que se coloca directamente en la fuente de calor —ya sea eléctrica o de gas— cuando esta está bien caliente. Apenas es necesario utilizar aceite y los alimentos se cocinarán a fuego fuerte los blandos y más bajo los alimentos duros, pero sin que lleguen a quemarse nunca, conservándose así bien sus jugos. Para ello es muy importante no partirlos ni pincharlos. Es aconsejable añadir la sal en el último momento. Los alimentos cocinados a la plancha adquieren un sabor a brasa muy sabroso. Esta forma de cocinar es perfecta para hacer verduras y hortalizas frescas —alcachofas, espárragos, setas, berenjenas…—, carnes o pescados. Además, es un método de cocción bajo en grasa.



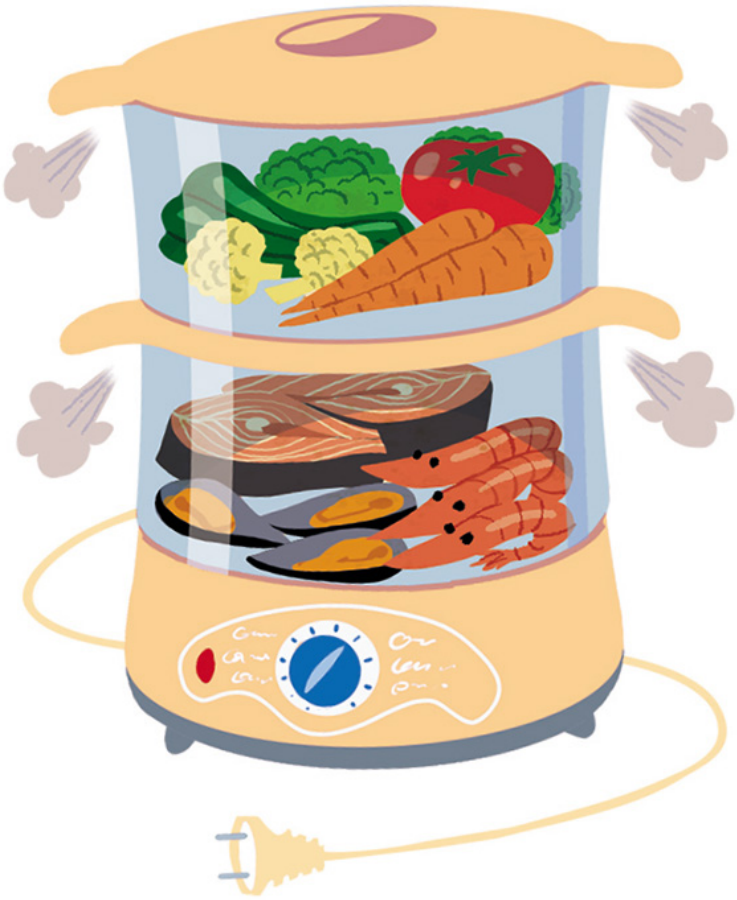
## Pochar

Es una cocción a fuego suave en un líquido —aceite, agua, mantequilla…— sin que llegue al punto de ebullición. El objetivo es que el alimento —cebollas, puerros…— no se fría, sino que quede blando y transparente. Es una técnica que se utiliza para muchas salsas.



## Al vapor

Esta técnica mantiene todas las propiedades nutritivas del alimento conservando también el sabor original. Consiste en cocinar con el vapor de un líquido —generalmente agua— cuando está en su punto de ebullición. Es muy apropiado para preparar platos de verduras y pescados. Los alimentos se colocan tapados en la parte superior del recipiente agujereado o con una rejilla que separa el líquido hirviendo del recipiente.

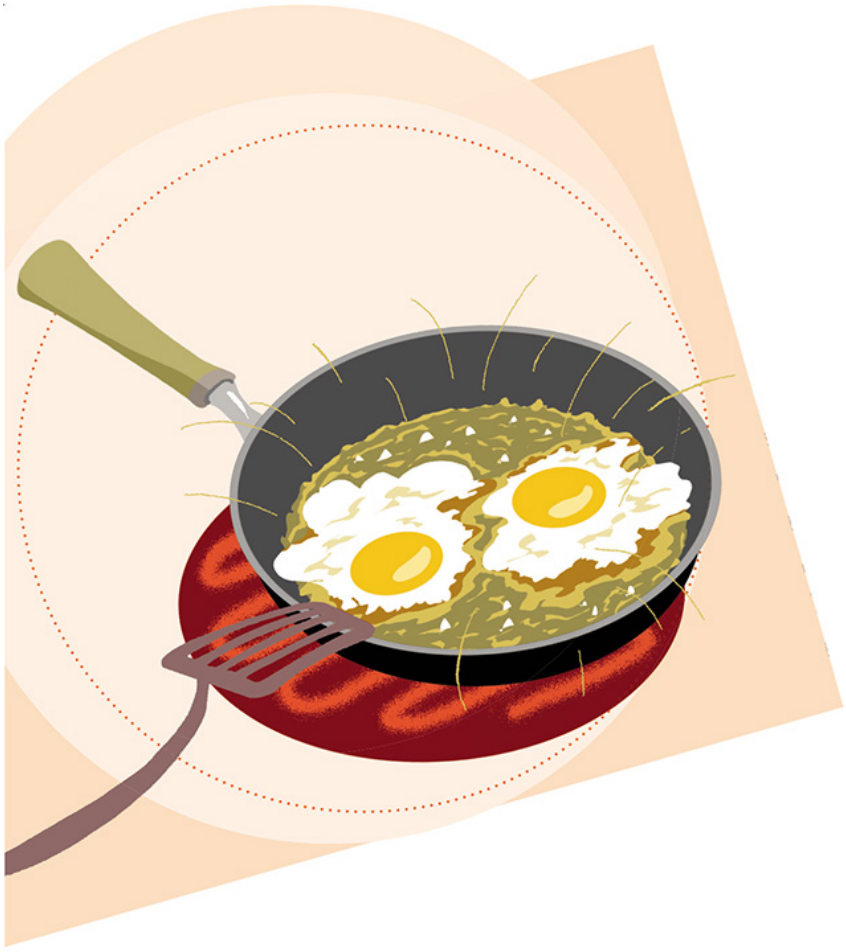


## Asar al horno

Los alimentos se introducen en un horno precalentado previamente sobre una fuente o bandeja apta para ello. En el proceso de cocinado se va dando la vuelta a los alimentos para que se hagan por igual y así los sabores no se mezclen. Generalmente se vierte una pequeña cantidad de aceite para que no se pegue el producto. Con la técnica del papillote los alimentos —generalmente blandos como pescados y verduras— se envuelven con papel de aluminio o vegetal y se introducen en el horno, por lo que se cocinan en sus propios vapores.

## Freír

Al cocinar a alta temperatura el alimento en aceite —entre 160 y 180 ºC— para que el producto no se engrase, se produce una capa crujiente sobre el mismo. Pueden estar rebozados en harina o pan rallado —pescados, croquetas, verduras…— o freírse directamente —patatas, huevos…—.



## Estofar

Técnica de cocción a fuego lento con el recipiente tapado para evitar la evaporación de los líquidos. Se cuecen los alimentos con caldos o

fondos que se ligan en el último momento con picadas, majados o fécula, cogiendo así el espesor deseado.

El estofado retiene con esta técnica los sabores y los olores de los alimentos por el vapor que se genera al estar tapado el recipiente. El ingrediente principal —generalmente carnes— se cocina con su guarnición —patatas, zanahorias, chalotas, setas…—.



## Hervir

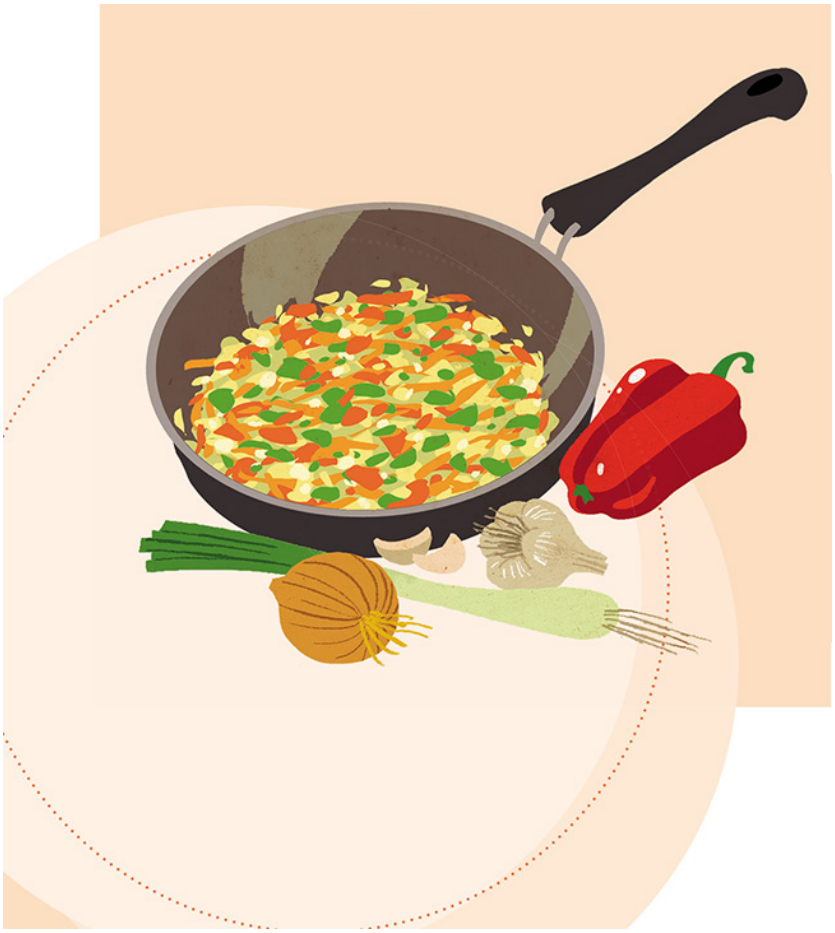
Consiste en sumergir los alimentos en un líquido y dejar que se cocinen. Se puede hacer a partir de agua fría hasta que se llege al punto de ebullición y los alimentos estén blandos. Por ejemplo, para elaborar fondos o cocer alimentos que suelten féculas —patatas—, grasas —despojos de carne o pescados—. Otro tipo de elaboraciones tienen que realizarse introduciendo los alimentos cuando el agua

esté ya hirviendo, por ejemplo para blanquear o escaldarlos y para cocer marisco, huevos, garbanzos o verduras.



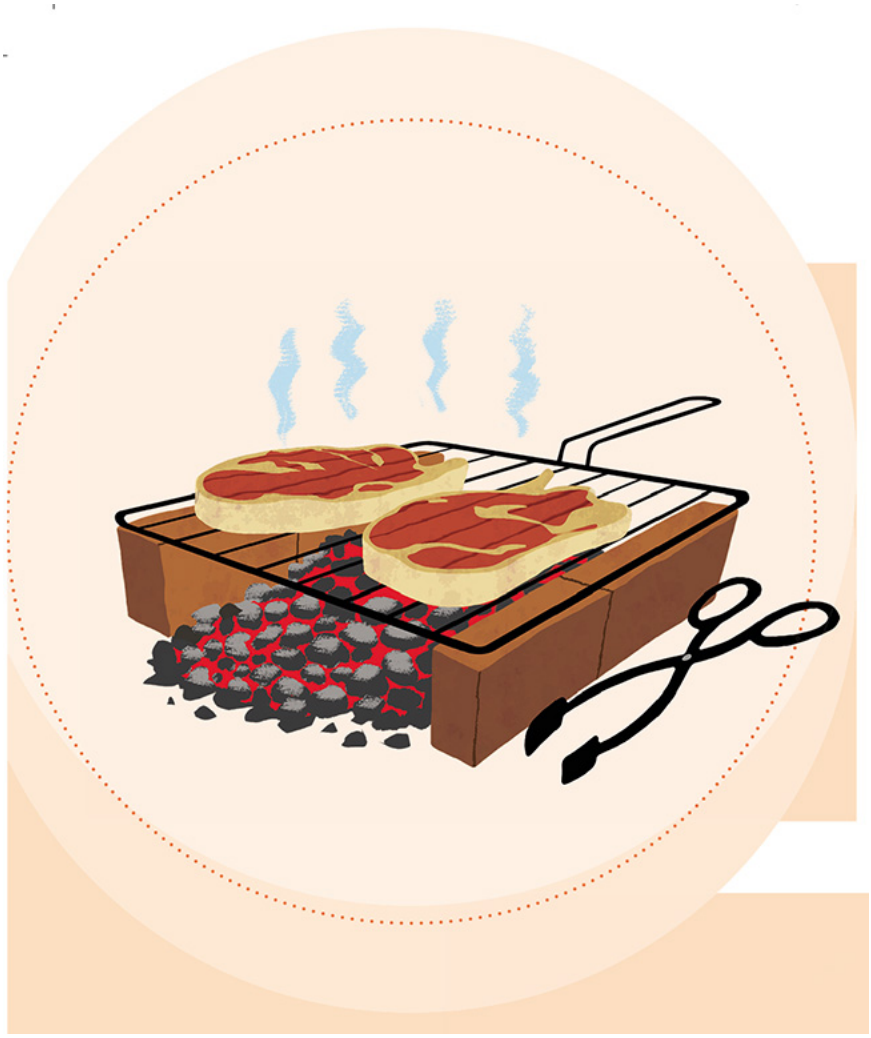
## Rehogar o sofreír

Se utiliza para cocinar en grasa a temperatura baja como paso previo a otra técnica de cocción. Se suele usar para cocinar verduras y hortalizas cortadas en trocitos —sofrito de tomate, coles rehogadas, etcétera—.



## A la brasa

Los alimentos se ponen encima de una rejilla colocada sobre las brasas una vez que las llamas han desaparecido. Es una técnica perfecta para asar carnes, pescados y hortalizas, y los alimentos adquieren un sabor muy característico.



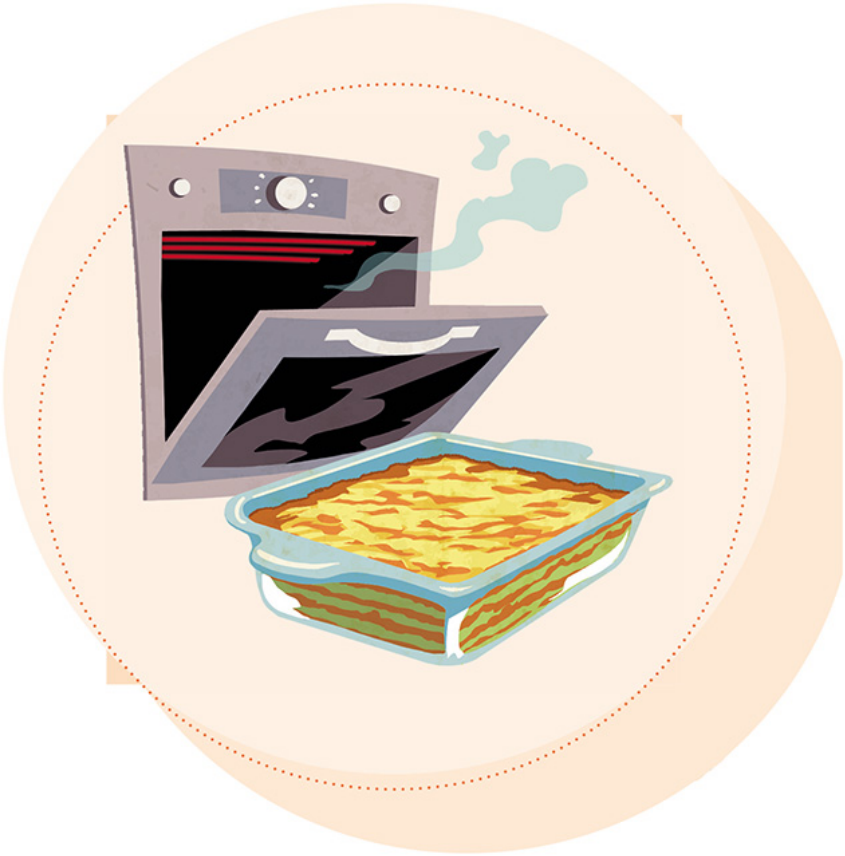
## Al baño maría

La técnica consiste en colocar el alimento en un bol y sumergirlo en una olla con agua que se pone al fuego o al horno. Es una cocción a baja temperatura —el agua no supera los 100 ºC—, que se utiliza sobre todo en la elaboración de postres —flanes, cremas, chocolates…—, aunque también en púdines salados e incluso se usa para mantener caliente alguna elaboración sin que se pase de su cocción. El alimento no entra en contacto con el agua caliente.



## Gratinar

Consiste en colocar los alimentos en una bandeja e introducirlos en un horno y exponer la capa superior a calor intenso para que se dore y se forme una costra. La capa externa suele cubrirse con queso, pan rallado, besamel, puré de patata, etc. Además de en el horno, también se puede gratinar con un soplete de cocina.



## Escaldar

En el escaldado la cocción es muy breve. Esta técnica consiste en introducir los alimentos en líquido hirviendo —entre 80 y 100 ºC— y dejarlos de diez segundos a dos minutos para enfriarlos después rápidamente en agua o hielo. Sus utilidades son varias: ablandar los alimentos para su posterior pelado —tomates, almendras…—, para facilitar su limpieza, para dejarlas al dente —espinacas—, para dar brillo —judías verdes—, para congelar luego y que mantengan su color —verduras…—, etc.



## Saltear

Carnes, verduras, pescados… cortados en trozos y cocinados con algo de aceite y a fuego medio para que los alimentos no se ablanden, pero tampoco se quemen —para marcar y dorar antes del cocinado—. Técnica rápida que requiere poco tiempo de cocción.



## Brasear

Consiste básicamente en sellar el alimento crudo cocinado en sus jugos o con verdura cortada en trozos. Generalmente se utiliza en carnes y en pescados que se doran primero en una olla o en el horno con un poco de grasa caliente y posteriormente se añaden las verduras y hortalizas.



## Confitar

Se utiliza baja temperatura —entre 50 y 90 ºC— y tiempos largos para ablandar los alimentos poco a poco. Se realiza en alguna grasa, como aceite o mantequilla a la que se puede añadir azúcar —por ejemplo, para frutas—. Si no se va a consumir el producto inmediatamente, se suele reservar en la propia grasa.


60



# LA CLAVE ESTÁ EN UN BUEN CALDO

Un caldo es básicamente agua con uno o más ingredientes, sobre todo vegetales, carne o pescados a los que se añaden verduras, pasta, cereales, etc. A partir de esto, se pueden incorporar aromas de especias y hierbas —tomillo, laurel…—.

## CALDO DE VERDURAS Y POLLO

**Este caldo es la base para hacer consomés. Se puede tomar solo o añadiendo unos fideos o cualquier pasta, arroz o incluso unas albóndigas. A los niños les encanta.**


Huesos de pollo


6 puerros


6 zanahorias


Perejil


3 cebollas


Sal


3 nabos


3 l de agua

**Elaboración.** Poner en una cazuela huesos de pollo, verter el agua, sazonar con sal y hervir. Cuando empiece a soltar

espuma, cortar el hervor añadiendo 1 vaso de agua fría. Repetir tres veces esta operación.

Espumar, añadir las verduras y perejil picados finamente y cocer a fuego lento durante un par de horas. Una vez transcurrido el tiempo, colar.

## FONDO OSCURO DE CORDERO

**Los fondos son caldos concentrados que resultan de la cocción a fuego lento de ingredientes como verduras, huesos de carne y vinos. La cocción lenta asegura que todos los sabores se extraigan. Siempre conviene desgrasarlos y espumarlos para retirar las impurezas. Se utilizan como base para hacer otras recetas como arroces, guisos, salsas...**



1 kg de huesos de cordero (puntas, espinazo…)



2 l de agua



150 ml de vino blanco



3 dientes de ajo



2 cebollas



1 rama de apio



1 puerro



Hierbas aromáticas



Sal



Pimienta negra en grano

**Elaboración.** Salpimentar los huesos y hornearlos en una bandeja a 200 ºC durante 30 min. Partir el puerro y el apio, y añadir ambos a la bandeja. Incorporar también los dientes ajos, las cebollas cortadas y cocinar hasta que la verdura esté asada.

Echar todo a una cazuela, regar con el vino y dejar que se evapore el alcohol. Agregar hierbas aromática y el agua y cocer lentamente y sin tapar durante unas 2 h. Espumar de vez en cuando.



## CONSOMÉ DE NAVIDAD

**Si haces una costra con hojaldre, quedará un plato impactante. Para ello, sirve el caldo en cuencos. Luego, echa un poquito de jamón picado, rompe 1 huevo y cubre con hojaldre cada cuenco, pegando los bordes con agua. A continuación, hornea a 180 ºC hasta que esté dorado por encima.**



½ kg de huesos de ternera



2 puerros



½ kg de huesos de pollo



1 nabo



1 zanahoria



3 l de agua o caldo de verduras



1 cebolla



2 claras de huevo



Sal

**Elaboración.** Limpiar y picar las verduras en trozos pequeños y echarlos a un recipiente junto con los huesos, las claras de huevo montadas y sal. remover en el agua fría o en el caldo. Calentar a fuego fuerte hasta que rompa a hervir, bajar el fuego, remover y cocer lentamente durante 2 h (saldrá 1 ½ l de caldo). Una vez transcurrido el tiempo, filtrar y desgrasar bien.



## CALDO DE AVE

**Se puede tomar solo o utilizarlo como base para hacer otras sopas, guisos o salsas.**



1½ kg de gallina



2½ l de agua



2 cucharadas de vinagre de manzana



3 puerros



2 claras de huevo



1 cebolla claveteada con 1 clavo

**Elaboración.** Partir la gallina en trozos y asar en el horno a 180 ºC durante 30 min. Luego, poner en una cazuela la gallina, las cucharadas de vinagre y el agua fría y dejar que repose 15 min antes de encender el fuego.

Una vez transcurrido el tiempo, añadir la cebolla claveteada, sal y los puerros partidos. Hervir, bajar el fuego y espumar de vez en cuando hasta que la carne esté tierna. Colar y añadir las 2 claras de huevo batidas,

remover y volver a poner al fuego durante unos minutos más. Filtrar. Debe quedar un caldo bien clarificado y limpio.

# SOBRE ACEITES Y VINAGRES

Con la base de aceite de oliva o vinagre, elaborar aromáticos en casa resulta muy sencillo y darán mucho juego a tus platos. Solo hacen falta unos buenos tarros de cristal para dejarlos macerar el tiempo necesario. La variedad es infinita.

## Albahaca y limón

Esta mezcla es perfecta para acompañar ensaladas verdes, de pasta, de pollo, etc., pero debes utilizarlo justo después de que lo prepares.

100 ml de aceite de oliva
3 limones
1 limón
1 diente ajo
Hojas de albahaca
Sal

- Rallar el limón y reservar. Rallar el diente ajo y reservar. Exprimir los limones y mezclar el zumo con el aceite. Emulsionar con unas varillas y sazonar con sal y las ralladuras de ajo y limón.
- Lavar y picar finamente un puñado de hojas de albahaca y añadir a la mezcla.

## Aceite de jengibre y vainilla

Es ideal para acompañar el salmón crudo o postres de chocolate.

500 ml de aceite de oliva virgen extra arbequina
5 vainas de vainilla
1 raíz de jengibre

- Abrir las vainas, sacar las semillas y ponerlas en una cazuela junto con sus vainas. Añadir la raíz de jengibre cortada en trozos y el aceite variedad arbequina, y calentar a 60 ºC.
- Emulsionar sin que llegue a hervir durante un par de horas. Dejar que repose 2 días, colar y reservar en una botella o bote de cristal.

## Aceite picante

Acompaña perfectamente a los platos de pasta, de pizza, de carne y de pescado.

250 ml de aceite de oliva virgen
1 cucharada de pimienta negra en grano
1 cucharada de guindillas secas

- Verter el aceite en un bote de cristal bien limpio, añadir la cucharada de pimienta negra y las guindillas desmenuzadas. Tapar herméticamente y guardar durante una semana en una despensa seca y oscura. Agitar de vez en cuando.



## Aceite de cilantro y naranja

Sirve de aderezo para ensaladas frescas, para guacamole y para el salmón a la plancha.

500 ml de aceite de oliva virgen
1 cucharadita de semillas de cilantro
1 naranja
Hojas de cilantro

- Blanquear un puñado de hojas de cilantro en agua hirviendo durante unos segundos. Verter en una botella de cristal bien lavada la cucharadita de semillas, las hojas de cilantro blanqueadas y la cáscara de la naranja sin la parte blanca para que no amargue. Añadir el aceite de oliva y dejar que repose en una despensa oscura durante un par de semanas. Colar antes de usar.

## Aceite de ajo asado

Además de servir el aceite como aliño, los ajos asados puedes utilizarlos en cremas, como la de coliflor. También puedes hacer paté de ajos que acompañe al bacalao al horno, untado en pan o para aderezar una mayonesa. Este aceite es ideal para carnes a la brasa o platos de pasta.

250 ml de aceite de oliva virgen extra
2 cabezas de ajo

- Cortar un poco las cabezas de ajo por el extremo, envolverlas en dos paquetitos de papel aluminio bien cerrados y asarlas en un horno precalentado a 160 ºC durante 1 h.
- Para comprobar el punto, presionar con un tenedor y ver si están blandos sin que se deshagan. Cuando lo estén, sacar con

cuidado y pelar. Introducirlos en un tarro con el aceite, tapar y guardar unos días en un lugar seco y oscuro.

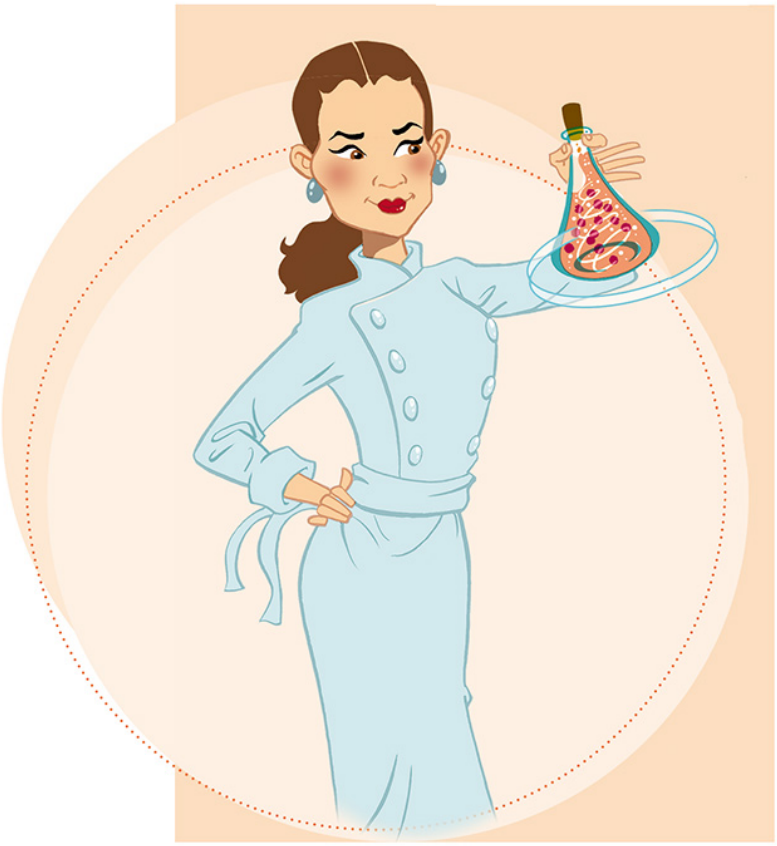



## Vinagre de frambuesa

Es perfecto como aliño de ensaladas, gazpachos y macedonias de frutas. También para aderezar pollo al horno o magret de pato.

250 ml de vinagre de manzana
125 g de frambuesas
1 limón

- Pelar el limón, desechar la parte blanca y hervir la peladura en una cazuela con el vinagre. Dejar enfriar y colar.
- Añadir las frambuesas lavadas y secas al vinagre y macerar durante 2 o 3 semanas agitando de vez en cuando. Filtrar y reservar en un lugar seco y oscuro.



## Vinagre de hierbas

Fantástico para aderezar ensaladas, verdudas, marinados y escabeches.

250 ml de vinagre de manzana
1 cucharadita de pimienta blanca
1 rama de estragón
1 rama de romero

1 rama de tomillo

- Lavar las hierbas, secarlas bien y machacarlas un poco en un mortero. Guardar en un tarro de cristal. Añadir el vinagre y tapar herméticamente. Reservar en un lugar soleado para que se mezclen bien los sabores durante 1 mes y filtrar luego en una botella de cristal bien limpia.

# NO DEJES DE ESPECIAR

Condimentos para dar sabor, neutralizar toxinas o conservar son utilizados por el hombre desde la antigüedad. Debido a las propiedades aromatizantes, las especias son capaces de dar sabor a alimentos insípidos o desagradables o modificar los mismos. De ahí el alto precio que algunas pueden llegar a alcanzar. Fue incluso un negocio próspero en la Edad Media.



CANELA



CARDAMOMO



LAUREL



ANIS



MENTA



JENGIBRE



CLAVO



ORÉGANO



NUEZ MOSCADA



AZAFRÁN



VAINILLA



CÚRCUMA

## Ras el hanout

Es una mezcla de hierbas y especias del norte de África utilizada especialmente para potenciar platos de carnes de caza, cordero, cuscús... Aunque no existe una única receta, los ingredientes más habituales son:

Pimienta negra

- Nuez moscada
- Canela
- Comino
- Pimentón
- Cardamomo
- Cúrcuma
- Clavo
- Jengibre

Las cantidades son al gusto. Una vez molidos, mezclar bien y guardar en un bote hermético.

## Polvo de cinco especias

Exótica mezcla muy utilizada en la cocina china. Incorpora los cinco sabores básicos, el dulce, el umami, el amargo, el ácido y el salado. Se utilizan cinco especias que se tuestan a fuego lento para que se intensifiquen sus aromas:

- Canela en rama
- Semillas de hinojo
- Anís estrellado
- Pimienta de Sichuán
- Clavos

Una vez tostadas las especias, triturar con un molinillo o machacar en un mortero y guardar en botes herméticos.

## Tabil

Esta mezcla molida y formada por distintas especias es originaria de Túnez y se utiliza para condimentar guisos y cuscús. La alcaravea es parecida al comino.

- 3 cucharaditas de semillas de cilantro
- 1 cucharadita de alcaravea

2 cayenas
1 ajo seco

Moler todas las especias juntas hasta obtener un polvo fino. Guardar en un bote hermético.



# EL SECRETO DEL ÉXITO ESTÁ EN LA SALSA

Las mezclas líquidas de alimentos para acompañar platos son básicas en la gastronomía. Y dominar su técnica todo un arte en el que el chef demuestra sus verdaderas habilidades. No dejes de practicar esta asignatura fundamental en cocina.

## Chimichurri

Es una salsa de origen rioplaterense que acompaña los asados. Se necesita un puñado de perejil picado, otro de orégano fresco picado, 2 dientes de ajo, 1 cucharadita de pimentón dulce, aceite de oliva, 2 cucharadas de vinagre, sal y pimienta. Para elaborarla, maja los dientes de ajo con aceite, el pimentón, sal y pimienta. Luego añade el perejil, el orégano y el vinagre y mezcla bien.



## Chutney de mango

Originario de la India y de sabor agridulce, acompaña muy bien a carnes y pescados. Se necesitan 200 ml de vinagre de manzana, 50 g de pasas sin semillas, 30 g de mantequilla, 2 cucharadas de salsa de soja, 1 cucharadita de canela molida, 1 cucharadita de comino también molido, 2 manzanas rojas dulces peladas y picadas en cubitos, 1 mango pelado y picado en cubitos, sal y pimienta. Para elaborarlo, calienta en una sartén la mantequilla y pocha en ella las manzanas, el mango, el comino y la canela molida durante unos minutos. Añade las pasas, el vinagre y la salsa de soja y cocina lentamente unos minutos más. Rectifica de sal y pimienta. Pasa por la batidora hasta que obtengas una mezcla similar a una maermelada espesa o tenga textura de confitura.



## Besamel

Tiene múltiples usos, especialmente para gratinar. Además sirve de base a otras muchas salsas. Sus ingredientes principales son harina, leche y mantequilla, y las proporciones aproximadas para unas dos tazas son: 50 g de mantequilla, 30 g de harina, ¾ l de leche entera, sal, pimienta blanca molida y nuez moscada. Para elaborarla derrite en una cazuela la mantequilla y añade la harina. Remueve constantemente con una cuchara de madera durante unos minutos con cuidado de que no se dore. Condimenta con sal, pimienta y nuez moscada y vierte la leche caliente. Sigue batiendo con unas varillas hasta que obtengas una salsa fina. Utilízala inmediatamente.

## Amatriciana

Es la salsa de la ciudad de Amatrice para acompañar los espaguetis. Para unas dos raciones son: 100 g de queso pecorino rallado, 2 lonchas de panceta, 4 tomates, ½ cebolla, 1 cucharadita de pimentón, 1 guindilla, sal y aceite de oliva. Para elaborarla, pica la panceta en tiras y la cebolla en trocitos, y dóralas en una sartén con un poco de aceite. Añade los tomates pelados y troceados, el pimentón, la guindilla y sazona con sal. Cocina a fuego fuerte unos 15 min aproximadamente e incorpora luego el queso pecorino.



# Harissa

Es una salsa picante utilizada en los países del Magreb para acompañar platos de cuscús y carnes. Para dos raciones aproximadamente se necesitan 5 guindillas rojas hidratadas, 3 dientes de ajo, 2 cucharadas de concentrado de tomate, 1 cucharadita de comino, 1 cucharadita de cilantro en polvo, 1 cucharada de vinagre, sal y aceite de oliva. Solo es necesario que mezcles todos los ingredientes y lo tritures hasta que obtengas una salsa homogénea.

## Tahini

Es una pasta de Oriente Medio que se utiliza para hacer hummus, para acompañar pinchos morunos, para untar bastoncitos de vegetales frescos como zanahoria o apio, o simplemente para untar en pan tostado. Mezcla para ello 1 taza de semillas de sésamo tostado, unas gotas de zumo de limón, sal y ½ taza de aceite de oliva virgen. Luego tritura todos los ingredientes hasta lograr una rica pasta de sésamo.

## Pesto

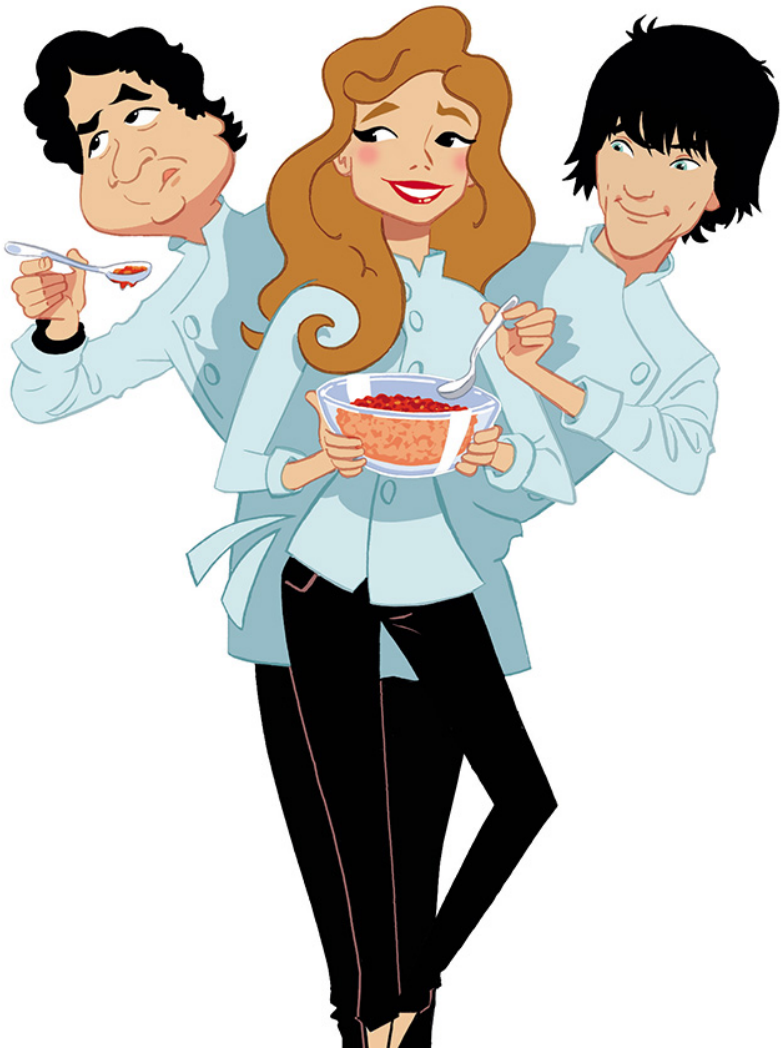
Originaria de Italia, esta salsa acompaña fantásticamente las pastas y pizzas. Los ingredientes son: 2 tazas de hojas tiernas de albahaca, 4 cucharadas de piñones y 2 ajos molidos, 100 g de queso fresco pecorino rallado, 30 g de parmesano rallado, aceite de oliva y sal. Para su elaboración, mezcla todo, excepto el aceite, y a continuación tritúralo. Luego, vierte poco a poco y en hilo el aceite sin dejar de remover.

## Teriyaki

De origen japonés, acompaña muy bien tanto carnes como verduras. Se necesitan 100 ml de salsa de soja, 2 cucharadas de vinagre, 1 cucharada de azúcar moreno, zumo de 2 naranjas, 1 cucharada de pasta de ajo, 2 cucharaditas de jengibre en polvo, 1 cucharada de almidón de maíz, 1 cucharadita de aceite de sésamo y 2 cucharadas de agua. Para elaborarla, pon en una cazuela al fuego todos los ingredientes, menos el almidón, y hierve durante 30 min. Mientras, deshaz el almidón en un bol con un poco de la mezcla anterior y disuelve. Añádelo a la cazuela y deja cocer otros 5 min más.

## Mojo rojo

Salsa típica canaria para acompañar las papas arrugadas o pescados blancos a la brasa. Necesitas 1 pimiento rojo sin pepitas y troceado, 5 dientes de ajo pelados y troceados, 2 guindillas secas sin pepitas, 1 cucharadita de comino, 1 cucharadita de pimentón dulce, aceite de oliven virgen extra, vinagre y sal. Su elaboración es muy fácil. Solo tienes que poner todos los ingredientes en una batidora y batir hasta conseguir una pasta homogénea.



## Salsa Worcester

Parece ser que esta salsa surgió por la añoranza de un británico al regresar a su país desde la India. Es un potenciador de sabor para aderezar otras salsas, como la César, o platos de carnes. Necesitas 2 dientes de ajo, 2 anchoas en salazón, 2 chalotas, 100 g de melaza, 500 ml de vinagre, 100 ml de salsa de soja, ½ cucharadita de clavo, otra de pimentón, otra de curry, otra de jengibre, 3 de mostaza en grano y sal. Tritura los ajos y las cholotas y póchalos en una cazuela junto con el vinagre, la melaza, las especias, excepto el curry, y la soja. Mientras, bate también las anchoas junto con un poco de sal y

el curry. Añade esta pasta a la cazuela y cuécela otros 30 min más. Pasa la salsa por un colador y resérvala en un bote hermético y esterilizado durante dos semanas antes de usar.



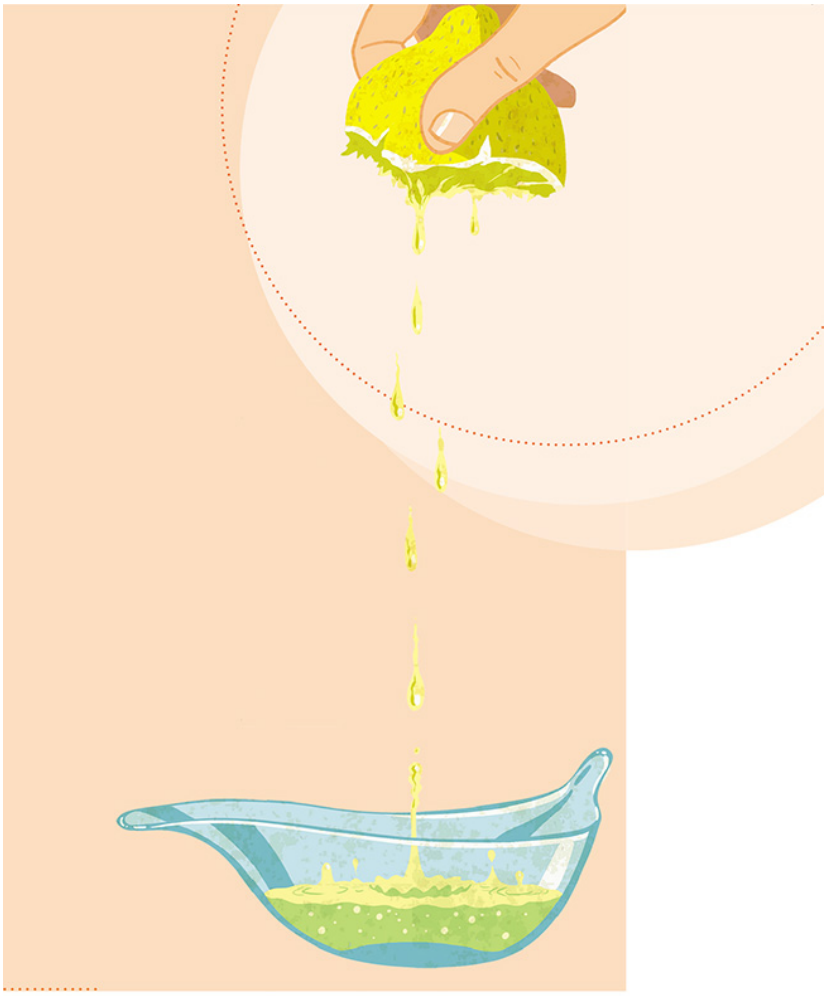
## Salsa Cumberland

Se utiliza fría y servida aparte para acompañar carnes en fiambre. Si la preparas el día anterior, su sabor se potencia aún más. Necesitas 4 cucharadas de jalea de frutos rojos, 1 chalota, zumo de 1 naranja, zumo de ½ limón, corteza de naranja sin la parte blanca, corteza de

limón sin la parte blanca, 50 ml de oporto, 1 cucharadita de mostaza, 1 nuez de mantequilla, ½ cucharadita de jengibre en polvo y ½ cucharadita de cayena. Hierve las cortezas de limón y naranja en agua durante 10 min. Mientras, dora en una sartén la chalota picada con un poquito de mantequilla. Cuando las cortezas hayan hervido, ponlas en otra cazuela junto con la jalea, el oporto, la chalota, la mostaza, los zumos de naranja y limón, el jengibre y la cayena.

## Tzatziki

Perfecta para ensaladas en verano, pollo a la plancha o como aperitivo con unos picos. Necesitas ½ pepino, 200 g de yogur griego sin azúcar, zumo de ½ limón, eneldo fresco, 1 hoja de menta, sal, aceite de oliva virgen y pimienta. Para elaborarla, pela y ralla el pepino, sazónalo con sal y pimienta, y deja que se ablande unos minutos. Añade el yogur, el zumo de limón y el eneldo muy picado. Remueve bien y reserva en la nevera tapado durante 1 h antes de servir. Decórala con hojas de menta.



## Salsa Mornay

Exquisita para acompañar pescados, verduras o pasta, y genial también para gratinar. Esta salsa se toma caliente. Los ingredientes para unas dos raciones son 100 g de mantequilla, 40 g de harina, 1 cebolla mediana, 1 zanahoria, 100 g de mezcla de queso rallado —gruyer, parma, cheddar—, 1 l de leche entera, perejil, sal, pimienta y nuez moscada. Deshaz 40 g de la mantequilla en una sartén y añade la harina. Cuece sin que llegue a dorarse y vete añadiendo poco a poco la leche. Corta la zanahoria y la cebolla en pedazos y añade 1 rama de perejil, sal, pimienta y nuez moscada. Cuando rompa a hervir, deja que cueza despacio durante 30 min. Pasa por un chino,

añade el queso y vuelve a poner al fuego. Por último, agrega el resto de la mantequilla para terminar de ligar.

# CON LAS MANOS EN LA MASA

Existen una gran variedad de maneras de hacer bases de bizcochos para tartas, galletas, pastas… Para facilitarte la tarea, te vendrán bien algunos de los utensilios citados al principio del libro: varillas o batidora eléctrica, boles, lenguas de silicona, rodillo, moldes de tartas...

## BIZCOCHO BÁSICO

Es delicioso para desayunar o merendar.

**125 g de harina**
**125 g de azúcar**
**Mantequilla**
**4 huevos**
**Ralladura de 1 limón**



Batir en un bol los huevos con el azúcar previamente molida hasta que esponje.



Añadir la harina tamizada poco a poco con una espátula, incorporar la ralladura de limón.



Verter en un molde engrasado con mantequilla y espolvoreado con un poco de harina.



Hornear durante 15 min en un horno precalentado a 160 ºC, sacar y desmoldar.

## BIZCOCHO GENOVÉS

Para rellenar por capas, este es el bizcocho ideal: mermeladas, cremas, nata, etc.

**120 g de azúcar**
**100 g de harina**
**100 g de mantequilla**
**4 huevos**
**1 cucharadita de esencia de vainilla**



Poner un bol al baño maría y sin que el agua llegue a hervir. Echar los huevos, el azúcar molido y la esencia de vainilla.



Batir bien hasta que la mezcla crezca más del doble. Añadir la harina tamizada, remover con una espátula.



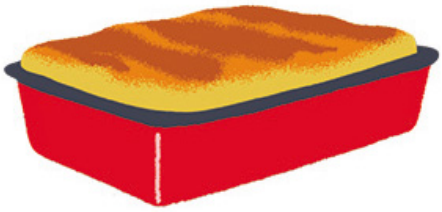
Agregar por último la mantequilla en pomada.



Verter en un molde engrasado —debe tener una altura mínima de 6 cm— con mantequilla y harina.



Hornear en un horno precalentado a 170 ºC durante 35 min.



Sacar y desmoldar. Para cortarlo en capas hay que esperar a que se enfríe.

## BIZCOCHO DE CHOCOLATE

Posiblemente sea uno de los bizcochos que más gustan a los niños

**180 g de azúcar**
**150 g de harina**
**75 g de mantequilla**
**25 g de cacao en polvo**
**50 ml de leche entera**
**3 huevos**
**1 cucharadita de levadura en polvo**
**Azúcar glas**



Untar un molde de tarta de unos 18 cm de diámetro con mantequilla y harina.



Mezclar la mantequilla en pomada con el azúcar.



Añadir los huevos y mezclar.



Incorporar el cacao, la leche y la harina previamente mezclada con la levadura.



Verter en el molde y hornear durante 30 min en un horno precalentado a 170 ºC.



Sacar y desmoldar. Cuando esté frío, espolvorear con azúcar glas.

## BIZCOCHO SIN HARINA

Para todos los que quieren o necesitan prescindir de este ingrediente.

**250 g de chocolate negro**
**100 g de mantequilla**
**75 g de azúcar**
**8 claras de huevo**
**2 yemas de huevo**



Montar las claras a punto de nieve con 25 g de azúcar.



Añadir las yemas mezcladas con el resto del azúcar y remover con movimientos envolventes.



Fundir el chocolate negro con la mantequilla al baño maría.



Agregar a los huevos y mezclar todo.



Engrasar un molde alargado con mantequilla y verter la masa.



Hornear durante 20 min en un horno precalentado a 180 ºC.

## PASTAS

Deliciosas para tomar el té o a media mañana.

**280 g de harina**
**180 g de mantequilla en pomada**

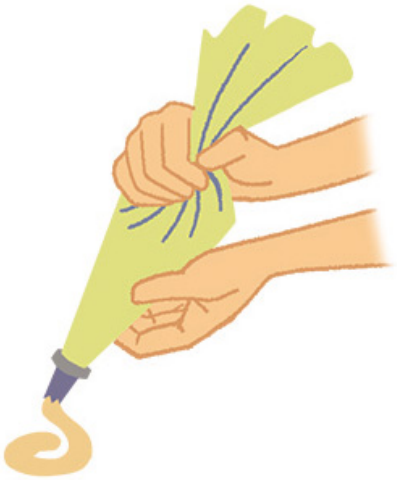
**80 g de azúcar glas**
**3 huevos**
**Mermelada al gusto**
**Chocolate para fundir**
**Guindas**



Mezclar la mantequilla con el azúcar, añadir los huevos y batir. Incorporar la harina tamizada y amasar con las manos.



Introducir esta masa en una manga pastelera con una boquilla en forma de estrella.



Forrar una bandeja con papel sulfurizado y hacer formas con la manga de concha, de palmeras, redondas, etc.



Hornear en un horno precalentado a 200 ºC durante unos 10 min o hasta que empiecen a dorarse. Decorar con chocolate fundido, con guindas, rellenar con mermelada o espolvorearlas con azúcar glas.

## GALLETAS MARÍA

Inventadas por dos reposteros londinenses en el siglo xix para conmemorar el enlace entre el príncipe Alfred y María Alexandrovna, deben de ser las galletas más famosas del mundo.

**500 g de harina**
**125 g de mantequilla en pomada**
**100 g de azúcar**
**3 cucharadas de leche**
**1 cucharadita de levadura en polvo**
**1 huevo**



Tamizar la harina y la levadura, y mezclar en un bol.



Batir el huevo con la mantequilla en pomada y el azúcar y agregar al bol de la harina.



Ir añadiendo la leche poco a poco y amasar hasta que la mezcla no se quede pegada a los dedos.



Dejar que repose durante 30 min —estará lista cuando al introducir un dedo en la masa el agujero no se borre—.



Una vez transcurrido el tiempo, espolvorear la encimera y estirar la masa con un rodillo. Cortar con un cortapastas y forrar una bandeja con papel sulfurizado y poner en él las galletas.



Hornear en un horno precalentado a 180 ºC hasta que las galletas estén doradas.

## SUFLÉ DULCE

También puede ser salado. Este postre ha de comerse nada más elaborado, por lo que hay que calcular bien los tiempos de preparación. Se puede acompañar con compotas de diferentes frutas, con chocolate o con dulce de leche.

**90 g de azúcar**
**40 g de harina**
**250 ml de leche**
**5 claras de huevo**
**4 yemas de huevo**
**Mantequilla**
**Sal**



Batir las yemas con 45 g de azúcar.



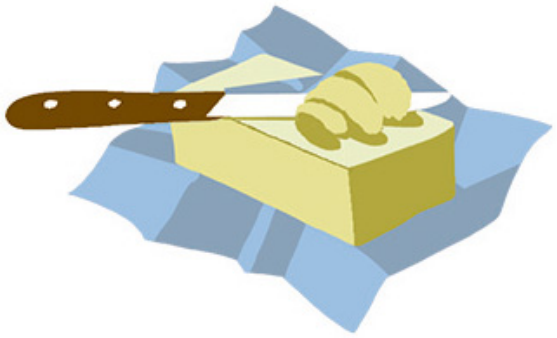
Mezclar la mitad de la leche con el resto del azúcar y calentar. Y mezclar el resto de la leche con la harina hasta que no queden grumos.



Verter la leche caliente sobre la harina con la leche y cocinar lentamente hasta obtener una crema.



Retirar del fuego y añadir las yemas azucaradas. Batir las claras a punto de nieve con una pizca de sal, mezclar con la crema y remover con una espátula.



Untar con mantequilla moldes individuales y rellenarlos con la masa hasta el borde.



Alisar con una espátula y hornear durante 10 min en un horno precalentado a 200 ºC.

## HOJALDRE

Es una pasta delicada que requiere un poco de técnica, pero tan deliciosa que merece la pena prepararla en casa.

**250 g de mantequilla**
**125 g de harina de pastelería**
**125 g de harina de fuerza**
**120 g de agua tibia**
**½ cucharadita de sal**



Dar forma cuadrada a la mantequilla fría con un rodillo, tapar con film transparente y reservar de nuevo en la nevera. Echar la harina en una superficie y hacer un círculo en el medio. Verter ahí el agua tibia y la sal. Con la punta de los dedos, ir incorporando la harina hacia dentro hasta conseguir una bola de masa.



Entonces bolear haciendo presión con la palma de la mano al extremo de la bola hasta que la masa tenga un aspecto liso. Hacer unos cortes por encima con un cuchillo, tapar

con film transparente y reservar en la nevera durante 20 min. Una vez transcurrido el tiempo, aplanar la bola hasta que tenga forma cuadrada y poner encima la mantequilla reservada. Plegar todos los bordes de la masa para cubrir la mantequilla.



Espolvorear la mesa con harina y aplanar con un rodillo la masa en todos los sentidos hasta triplicar su largo. Doblar en tres —un lado se dobla las dos terceras partes y luego el otro lado se dobla encima—. Repetir la operación de aplanar y doblar seis veces espolvoreando la mesa cuando sea necesario y recortando los bordes para que la masa quede muy recta.



Dejar reposar la masa en la nevera durante 15 min cada dos vueltas. Después de la última, descansar la masa 5 min

antes de usarla y pincharla antes de meter en el horno —a 180 ºC unos 25 min o hasta que el hojaldre comience a dorarse—.

# TU TOQUE CREMOSO

Salsas para postres elaboradas con huevo y leche, mermeladas, compotas… Perfectas muchas de ellas para degustar con platos salados y fantásticas otras para rellenar, cubrir o decorar. En cualquier caso, todas un acierto.

## Almíbar

No es otra cosa que una mezcla de agua y azúcar a partes iguales. Se utiliza para emborrachar bizcochos, para bañar torrijas, para hacer fruta cocida, para acompañar tortitas y crepes, para preparar flanes… El almíbar básico se puede enriquecer añadiendo esencias, licores, cáscaras de cítricos, etc. Según el tiempo de cocción, quedará más fino o más espeso, hasta llegar al caramelo en el que el agua casi se ha evaporado por completo y el almíbar ha tomado un color marrón oscuro.

1 taza de agua
1 taza de azúcar

Calentar en un cazo el agua y el azúcar, y remover bien para que se disuelva el azúcar. En cuanto rompa a hervir, apagar y reservar.



## Glasa real

Su función decorativa es perfecta para cubrir galletas, mazapán o tartas, permitiendo hacer distintas formas. Para glasear donuts, rosquillas, palmeras, pastas o bizcocho, elaborar un glaseado simple y poco espeso mezclando 200 g de azúcar glas con 2 cucharadas de agua y unas gotas de limón.

150 g de azúcar glas
½ cucharadita de zumo de limón
1 clara de huevo
Licor o vainilla (opcional)

Batir la clara, añadir el zumo de limón y seguir batiendo a la vez que se incorporar el azúcar glas. Dejar de batir cuando se haya obtenido una textura espesa. Se puede aromatizar con licor o vainilla.

## Confituras de frutas

Fundamental para lograr una buena confitura es que las frutas estén maduras y sean de calidad. Si consigues el equilibrio entre azúcar, pectina y acidez —triángulo mágico— tendrás una confitura perfecta. La de naranja es ideal para acompañar tartas de queso, brioches, foie, confit, etc.

3 naranjas
1 l de agua
100 ml de licor de naranja
1 limón
Azúcar

Cortar los cítricos en trocitos de unos 5 mm y macerar en agua durante 24 h. Debe taparse y reservarse en la nevera. Una vez transcurrido el tiempo, hervir durante 30 min, mojar con el licor y hervir otros 15 min más. A continuación, reservar otras 12 h más en la nevera para que repose. Después, cocer con el mismo peso de azúcar que de fruta durante 45 min y triturar.



# Mermeladas

Para hacer mermeladas solo hay que macerar las frutas unas horas en azúcar y luego triturarlas y cocerlas. Las de albaricoque son deliciosas para acompañar tartas de queso, la Sacher, las costrata italiana, etc.

1 kg de albaricoques deshuesados
½ kg de azúcar molido
1 limón
Colocar los albaricoques partidos en trozos en una cazuela, espolvorear el azúcar por encima y macerar unas horas. Una vez transcurrido el tiempo, tapar y cocer lentamente durante 15 min. Añadir el zumo del limón, mezclar y seguir cociendo otros 10 min más a fuego fuerte sin dejar de remover. Triturar si se quiere conseguir una mermelada más fina y envasar.

# Compota

Para elaborar una buena compota solo es necesario cocer la fruta troceada durante poco tiempo y con menos azúcar que la mermelada. Generalmente son para un consumo más inmediato. Se utiliza para rellenar crepes, crumbles, etc. También acompaña de maravilla platos de aves y pescados al horno. La mejor manera de conservar la fruta cocida es en tarros de cristal cerrados al vacío y al baño maría.

4 manzanas peladas y troceadas
4 cucharadas de azúcar
1 cucharadita de zumo de limón
1 nuez de mantequilla

Cocer las manzanas con un poco de agua hasta que se ablanden. Añadir el azúcar, la mantequilla y el limón y cocer 10 min más.



## Mantequilla de cacahuete

En dulce para rellenar bollitos, magdalenas o barritas de granola, y en platos salados está riquísima acompañando pollo o sándwiches.

250 g de cacahuetes tostados, pelados y sin sal

Triturar los cacahuetes hasta obtener un polvo fino. Luego, continuar triturando durante los minutos que sean necesarios hasta conseguir una pasta con consistencia. Envasar en un bote de cristal.



## Cobertura de chocolate

Perfecta para cubrir tartas, galletas, frutas, magdalenas… La cobertura de chocolate tiene un sinfín de utilidades en la realización de postres, la clave está en que sea un buen chocolate con la proporción adecuada de manteca de cacao —entre el 32 y el 39 % —. Para elaborarla solo es necesario derretir al baño maría el chocolate troceado con cuidado de que no entre agua. La temperatura óptima son unos 32 ºC. Se puede mezclar con nata y con mantequilla para hacer, por ejemplo, trufas.



# SEGUNDA PARTE
# MENÚS Y ELABORACIONES

# - MENÚS DE PRIMAVERA -

# - MENÚ 1 DE PRIMAVERA -

## MENESTRA DE VERDURAS



## Ingredientes para 4 comensales

200 g de judías
200 g de alcachofas
200 g de habas
200 g de guisantes
4 huevos
4 lonchas de jamón
3 patatas pequeñas
2 zanahorias
1 diente de ajo
1 cucharada de harina
Vinagre
Aceite de oliva virgen
Sal

## Ingredientes para 10 comensales

500 g de judías
500 g de alcachofas
500 g de habas
500 g de guisantes
10 huevos
10 lonchas de jamón
8 patatas medianas
3 zanahorias
1 ½ dientes de ajo
2 cucharadas de harina
Vinagre
Aceite de oliva virgen
Sal

## Elaboración

1. Lavar y pelar las verduras. Cortar en cuadrados las judías, las zanahorias, los corazones de alcachofas y las patatas, y hervir en agua junto con las habas y los guisantes con un poco de sal hasta que estén al dente. Reservar el caldo.

2. Picar y sofreír el diente de ajo con un poco de aceite. Añadir las lonchas de jamón picadas y dorar durante unos segundos.
3. Incorporar la harina y un poco de caldo de las verduras, y cocer unos minutos. Añadir las verduras y rehogar unos minutos más.
4. Escalfar los huevos en agua hirviendo con un chorro de vinagre, colocarlos encima de la menestra y regar con un poco de aceite de oliva virgen.

# CARRILLERAS AL OPORTO



## Ingredientes para 4 comensales

4 carrilleras de ternera
700 ml de oporto
1 taza de uvas pasas
2 cebollas
Aceite de oliva
Sal y pimienta

## Ingredientes para 10 comensales

10 carrilleras de ternera
1 ½ l de oporto
1 ½ tazas de uvas pasas
3 cebollas
Aceite de oliva
Sal y pimienta

## Elaboración

1. Pelar, picar las cebollas en brunoise y sofreírlas en una cazuela con un buen chorro de aceite hasta que estén pochadas.
2. Aparte, salpimentar las carrilleras y dorarlas por ambos lados. Incorporar a la cazuela de las cebollas.
3. Verter el oporto y dejar que reduzca. Mojar con un poco de agua y agregar las uvas pasas. Tapar y cocer hasta que la carne esté blanda y la salsa se haya reducido.



# TARTA DE MANZANA



## Ingredientes para 4 comensales

200 g de harina tamizada
125 g de azúcar moreno
170 g de mantequilla
75 g de azúcar glas
50 g de almendras crudas molidas
150 ml de nata
1 cucharada de azúcar moreno
1 cucharadita de canela
5 manzanas rojas (red delicius, royal gala…)
1 huevo

## Ingredientes para 10 comensales

500 g de harina tamizada
290 g de azúcar moreno
350 g de mantequilla
245 g de azúcar glas
150 g de almendras crudas molidas
350 ml de nata
2 cucharadas de azúcar moreno
2 cucharaditas de canela
12 manzanas rojas (red delicius, royal gala…)
3 huevos grandes

## Elaboración

1. Precalentar el horno a 180 ºC. Mezclar 120 g de mantequilla en pomada y los 125 g de azúcar moreno. Añadir las almendras y remover bien. Incorporar el huevo y mezclar hasta obtener una pasta. Agregar poco a poco la harina tamizada, hacer una bola con la masa y envolver en film transparente. Reservar en la nevera durante 2 h.
2. Una vez transcurrido el tiempo, estirar la masa con un rodillo sobre una superficie enharinada hasta conseguir un grosor de unos 3 mm. Colocar en un molde para tartas engrasado y enharinado, pinchar la masa con un tenedor y hornear durante 1 min.

3. Mientras tanto, calentar el azúcar glas en una cazuela. Remover y cuando empiece a tomar un color oscuro añadir 50 g de mantequilla y la nata y mezclar. Incorporar las manzanas peladas y cortadas en rodajas, tapar la cazuela y confitarlas lentamente.
4. Cortar las manzanas y rellenar el molde con ellas. Espolvorear con la cucharada de azúcar moreno, la canela y hornear durante 20 min en el horno.

# - MENÚ 2 DE PRIMAVERA -

## RIGATONI CON ESPÁRRAGOS VERDES



## Ingredientes para 4 comensales

400 g de rigatoni
1 taza de queso rallado pecorino
1 manojo de espárragos trigueros finos
2 dientes de ajo
2 yemas de huevo
1 huevo entero pequeño
Aceite de oliva virgen
Sal y pimienta negra

## Ingredientes para 10 comensales

1 kg de rigatoni
2 ½ taza de queso rallado pecorino
2 ½ manojo de espárragos trigueros finos
4 dientes de ajo
5 yemas de huevo
2 huevos entero grandes
Aceite de oliva virgen
Sal y pimienta negra

## Elaboración

1. Picar los dientes de ajos y sofreírlos en una sartén con un poco de aceite. Lavar y trocear los espárragos, desechando la parte dura del tallo, e incorporar a la sartén. Saltear con los ajos durante unos minutos hasta que empiecen a estar blandos. Salpimentar y reservar.
2. Calentar agua, añadir sal y cuando hierva, echar la pasta Cuando esté al dente, escurrir, incorporar a la sartén de los espárragos y mezclar bien. Apagar el fuego y agregar el huevo batido.
3. Echar las yemas y remover. Espolvorear el queso justo antes de servir y mezclar una vez más.

# BOQUERONES AL LIMÓN



## Ingredientes para 4 comensales

1 kg de boquerones
2 limones
2 dientes de ajo
Harina
Aceite de oliva
Sal

## Ingredientes para 10 comensales

2 kg de boquerones
6 limones
6 dientes de ajo
Harina
Aceite de oliva
Sal

## Elaboración

1. Limpiar los boquerones, retirando las cabezas, vísceras y espinas centrales, y abrir por la mitad. Escurrir y secar. Exprimir los limones y laminar los ajos.
2. Disponer los boquerones en una fuente y rociarlos con el zumo. Añadir los ajos laminados, tapar con film transparente y reservar en la nevera durante 2 h.
3. Una vez transcurrido el tiempo de maceración, retirar los ajos y rebozarlos en harina.
4. Echar abundante aceite en una sartén y cuando esté bien caliente, freír los boquerones poco a poco hasta que se doren. Escurrir en papel de cocina y poner a punto de sal.

# TARTA DE MOUSSE DE CHOCOLATE BLANCO



## Ingredientes para 4 comensales

PARA LA MASA SABLÉE
200 g de harina tamizada
120 g de mantequilla cortada en dados
100 g de azúcar
30 g de almendras crudas trituradas
2 yemas de huevo
Sal

PARA LA MOUSSE
300 g de chocolate blanco
300 g de nata para montar
200 ml de leche
50 g de azúcar
4 hojas de gelatina hidratadas en agua
2 yemas de huevo
Fresas

## Ingredientes para 10 comensales

PARA LA MASA SABLÉE
500 g de harina tamizada
300 g de mantequilla cortada en dados
250 g de azúcar
75 g de almendras crudas trituradas
5 yemas de huevo
Sal

PARA LA MOUSSE
750 g de chocolate blanco
750 g de nata para montar
500 ml de leche
125 g de azúcar
10 hojas de gelatina hidratadas en agua
5 yemas de huevo
Fresas

**Elaboración**

1. Mezclar la mantequilla con la harina, una pizca de sal, el polvo de almendras y el azúcar, y trabajar con un tenedor hasta conseguir una textura de arena. Añadir los huevos y amasar hasta obtener una masa compacta. Envolver con film transparente y reservar en la nevera durante 45 min.
2. Una vez transcurrido el tiempo, estirar la masa con un rodillo sobre una superficie enharinada hasta conseguir un grosor de unos 3 mm. Engrasar y enharinar un molde, colocar la masa en él y pinchar con un tenedor. Reservar en la nevera 1 min. Hornear durante 20 min a 160 ºC y dejar enfriar.
3. Mezclar las yemas batidas con el azúcar y hervir la leche en un cazo. Verterla sobre las yemas a hilo fuera de fuego y volver a calentar sin que hierva moviendo despacio con una espátula hasta que la crema coja consistencia. Apagar el fuego, añadir la gelatina escurrida y remover para que se disuelva. Fundir el chocolate blanco y añadirlo a la mezcla. Dejar enfriar. Incorporar con cuidado y con movimientos envolventes la nata montada.
4. Verter la mousse en la base, tapar con film transparente y reservar en la nevera al menos 6 h. Decorar con fresas.

# - MENÚ 3 DE PRIMAVERA -

## VICHYSSOISE DE PERA



## Ingredientes para 4 comensales

½ kg de patatas
300 ml de leche entera
200 ml de nata líquida
4 tazas de caldo de pollo sin sal
4 cucharadas de mantequilla
3 puerros grandes
3 peras
1 cebolla mediana
Cebollino fresco picado para decorar
Picatostes
Sal

## Ingredientes para 10 comensales

1 kg de patatas
700 ml de leche entera
500 ml de crema agria
10 tazas de caldo de pollo sin sal
10 cucharadas de mantequilla
8 puerros grandes
8 peras
2 ½ cebollas medianas
Cebollino fresco picado para decorar
Picatostes
Sal

## Elaboración

1. Calentar la mantequilla y, cuando empiece a dorarse, saltear en ella durante unos minutos la parte blanca de los puerros cortada en rodajas y la cebolla picada. Agregar las patatas peladas y cortadas en trozos, verter el caldo, sazonar con sal y llevar a ebullición. Bajar el fuego y cocinar lentamente hasta que las patatas estén blandas.
2. Añadir 2 peras peladas y cortadas, y cocer unos minutos más. Verter la leche y la nata fría con el fuego apagado, y remover bien. Pasar por la batidora hasta obtener un puré

suave y colar si fuera necesario. Dejar enfriar en la nevera unas cuantas horas.

3. Mientras, forrar una bandeja con papel sulfurizado y hornear la otra pera pelada y cortada en láminas de 3 mm durante 1 h en un horno precalentado a 100 ºC. Subir la temperatura a 120 ºC y asar otros 30 min más.
4. Servir la crema con picatostes y decorar con cebollino picado y las láminas crujientes de pera.

# CORDERO A LA MIEL



**Ingredientes para 4 comensales**

4 paletillas de lechal
200 g de sémola para tabulé
80 g de miel de romero
100 ml de vino blanco
1 ramita de romero
2 naranjas
1 diente de ajo
Hojas de menta
Uvas pasas de moscatel
Aceite de oliva
Sal y pimienta negra molida

**Ingredientes para 10 comensales**

10 paletillas de lechal
600 g de sémola para tabulé
200 g de miel de romero
375 ml de vino blanco
3 ramitas de romero
6 naranjas
2 dientes de ajo
Hojas de menta
Uvas pasas de moscatel
Aceite de oliva
Sal y pimienta negra molida

**Elaboración**

1. Majar el diente de ajo con sal, un poco de aceite de oliva, la ramita de romero y la ralladura de 1 naranja, y embadurnar con ello las paletillas. Macerar durante 2 h.
2. Exprimir las naranjas y mezclar con el vino y la miel. Colocar las paletillas en una fuente y regar con la mezcla. Hornear durante 1 h en un horno precalentado a 160 ºC, darles la vuelta y asar otra hora más.
3. Mientras, hervir la sémola 1 min aproximadamente, escurrir y dejar enfriar. Luego, sazonar con un poquito de sal y pimienta

y aliñar con aceite de oliva y uvas pasas.

4. Servir las paletillas con un poco de tabulé y decorar con menta fresca.

# SEMIESFERAS DE QUESO Y FRAMBUESAS



## Ingredientes para 4 comensales

250 g queso crema natural
200 g leche condensada
100 g de frambuesas
100 ml de nata
50 ml de leche
2 cucharadas de azúcar
4 hojas de gelatina neutra
8 galletas tipo maría
1 limón

## Ingredientes para 10 comensales

620 g queso crema natural
600 g leche condensada
250 g de frambuesas
250 ml de nata
125 ml de leche
6 cucharadas de azúcar
10 hojas de gelatina neutra
20 galletas tipo maría
2 ½ limones

## Elaboración

1. Batir el queso con la leche condensada, la nata y el zumo de ½ limón. Reservar.
2. Calentar la leche en un cazo y deshacer aquí la gelatina previamente hidratada en agua fría. Reservar hasta que se temple. Una vez templada, añadir la mezcla del queso y batir bien. Rellenar con ella moldes semiesféricos de silicona bien fríos (guardar en el congelador 1 h antes) hasta el borde y reservar en la nevera 6 h hasta de que cuaje.
3. Mientras, cocer durante 30 min las frambuesas con el zumo del otro ½ limón y el azúcar. Triturar hasta obtener una textura de sirope.
4. Triturar las galletas, colocar el polvo obtenido en un plato, poner encima las semiesferas de queso y decorar con sirope

de frambuesas.

# - MENÚS DE VERANO -

# - MENÚ 1 DE VERANO -

## GAZPACHO DE GUISANTES Y CALABACÍN



## Ingredientes para 4 comensales

½ kg de guisantes
100 g de nata para montar fría
500 ml de leche
200 ml de caldo de verduras
2 lonchas de jamón serrano
1 calabacín
1 cebolleta
Vinagre balsámico
Aceite de oliva virgen
Sal

## Ingredientes para 10 comensales

1 kg de guisantes
250 g de nata para montar fría
1 ½ l de leche
½ l de caldo de verduras
5 lonchas de jamón serrano
2 ½ calabacines
2 ½ cebolletas
Vinagre balsámico
Aceite de oliva virgen
Sal

## Elaboración

1. Pelar y picar la cebolleta y rehogarla en un poco de aceite. Incorporar el calabacín pelado y picado, y sazonar con sal. Saltear durante 1 min.
2. Añadir los guisantes, el caldo y la leche y cocer 1 min aproximadamente. Triturar y colar hasta obtener una crema fina.
3. Pasar las lonchas de jamón por la sartén hasta que estén crujientes y retirar la grasa sobrante con papel absorbente.
4. Batir la nata junto con las lonchas de jamón. Servir la crema con la nata y el jamón por encima y unas gotas de vinagre.

# LÁGRIMAS DE CAZÓN



## Ingredientes para 4 comensales

½ kg de cazón limpio y en trocitos
1 vaso de vinagre de vino blanco
1 cucharadita de pimentón dulce
1 cucharadita de orégano
1 cucharadita de comino
2 dientes de ajo
1 hoja de laurel
1 limón
Harina
Aceite de oliva virgen
Sal

## Ingredientes para 10 comensales

1 ½ kg de cazón limpio y en trocitos
2 ½ vaso de vinagre de vino blanco
2 ½ cucharadita de pimentón dulce
2 ½ cucharadita de orégano
2 ½ cucharadita de comino
5 dientes de ajo
3 hojas de laurel
3 limones
Harina
Aceite de oliva virgen
Sal

## Elaboración

1. Machacar en un mortero los dientes de ajos pelados, el comino, el pimentón, el orégano y la hoja de laurel. Sazonar con sal, añadir el zumo del limón y mezclar.
2. Verter el majado sobre los trocitos de cazón, agregar el vinagre y remover. Tapar el recipiente con film transparente y reservar en la nevera durante toda una noche.
3. Una vez transcurrido el tiempo, escurrir bien el pescado y secarlo con papel absorbente.

4. Rebozar en abundante harina y freír en una sartén con aceite muy caliente.

# SOPA DE MELÓN Y COCO



## Ingredientes para 4 comensales

½ melón piel de sapo
400 g de leche de coco
100 g de leche condensada
1 vaina de vainilla
1 lima
Hojas de menta

## Ingredientes para 10 comensales

1 ½ melones piel de sapo
1 l de leche de coco
250 g de leche condensada
2 ½ vainas de vainilla
2 ½ lima
Hojas de menta

## Elaboración

1. Hervir la leche de coco con las semillas de vainilla y la leche condensada, removiendo bien durante 1 min. Colar y dejar enfriar.
2. Partir el melón y triturar en una batidora. Añadir la crema de coco fría y batir de nuevo durante unos minutos.
3. Servir en copas y decorar con hojas de menta y ralladura de lima.



# - MENÚ 2 DE VERANO -

## ENSALADA DE GARBANZOS Y BOGAVANTE



## Ingredientes para 4 comensales

1 bogavante de 1 kg
200 g de garbanzos
4 l de agua
1 mango
1 aguacate
1 hoja de laurel
Canónigos
Vinagre de manzana
Aceite de oliva virgen extra
Sal

## Ingredientes para 10 comensales

2 ½ kg de bogavante
500 g de garbanzos
10 l de agua
2 ½ mangos
2 ½ aguacates
2 ½ hojas de laurel
Canónigos
Vinagre de manzana
Aceite de oliva virgen extra
Sal

## Elaboración

1. Poner la noche anterior los garbanzos en remojo con agua fría. Al día siguiente, cocerlos en agua hirviendo hasta que estén tiernos. Escurrir y dejar que se enfríen.
2. Atar el bogavante con hilo de bramante y cocerlo tapado en abundante agua hirviendo con sal y laurel durante 20 min. Una vez transcurrido el tiempo, destapar y dejar que se enfríe en el agua. Separar la cabeza del caparazón y sacar la cola entera cortando la parte de abajo del caparazón con cuidado. Partir la carne en trozos, sacar la de las patas y las pinzas y reservar.

3. Hacer una vinagreta con aceite de oliva, vinagre y sal, y emulsionar.
4. Hacer una cama de garbanzos, colocar encima unos cubitos de mango y aguacate, luego los canónigos, y terminar con un trozo de la cola del bogavante y una pinza. Aliñar con la vinagreta.

# PLUMA CON SALSA DE NECTARINA



## Ingredientes para 4 comensales

1 kg de pluma ibérica
1 kg de nectarinas
100 g de azúcar moreno
80 g de avellanas crudas
1 pomelo
Zumo de ½ limón
Mostaza de Burdeos
Aceite de oliva virgen
Sal

## Ingredientes para 10 comensales

2 ½ kg de pluma ibérica
2 ½ kg de nectarinas
250 g de azúcar moreno
200 g de avellanas crudas
2 pomelos
Zumo de 2 limones
Mostaza de Burdeos
Aceite de oliva virgen
Sal

## Elaboración

1. Hacer una picada con las avellanas, aceite, un poco de sal, mostaza y la ralladura del pomelo. Untar la carne de cerdo y dejar que macere en la nevera durante 2 h.
2. Pelar, trocear las nectarinas y cocerlas lentamente con el azúcar y un poco de agua hasta que la fruta se ablande. Triturar y reservar.
3. Limpiar la pluma de la picada con papel absorbente y pasar por la plancha a fuego fuerte.
4. Laminar la carne y servir con la salsa de nectarina por encima y un poco de mostaza.

# BOMBONES DE FRAMBUESAS



## Ingredientes para 4 comensales

PARA LOS BOMBONES
400 g de chocolate negro
250 g de rulo de queso de cabra
100 g de azúcar glas
1 taza de frambuesas
1 cucharadita de esencia de vainilla
PARA EL GLASEADO
50 g de azúcar glas
1 puñado de frambuesas

## Ingredientes para 10 comensales

PARA LOS BOMBONES
1 kg de chocolate negro
625 g de rulo de queso de cabra
250 g de azúcar glas
2 ½ tazas de frambuesas
2 ½ cucharaditas de esencia de vainilla
PARA EL GLASEADO
125 g de azúcar glas
2 puñados de frambuesas

## Elaboración

1. Lavar las frambuesas y escurrirlas bien. Reservar. Mezclar en un bol el queso con el azúcar y la esencia de vainilla y reservar en la nevera.
2. Partir el chocolate en trozos y derretirlo al baño maría. Luego, dejar que se atempere (hay que mantenerlo a 35 ºC durante todo el proceso). Verter una capa generosa de chocolate en moldes de silicona, y congelar durante 1 h.
3. Para el glaseado, cocer el puñado de frambuesas en un poco de agua hasta que estén completamente deshechas, exprimir y colar bien para extraer el juego. Añadir a este jugo el azúcar glas y deshacer lentamente en el fuego hasta que coja consistencia.

4. Una vez transcurrido el tiempo de congelación, añadir un poco de la mezcla de queso y una frambuesa (lavada y escurrida) en cada molde y rellenar con más chocolate hasta el borde. Reservar en el congelador de nuevo hasta el momento de consumir. Antes de servir, desmoldar con mucho cuidado los bombones y verter por encima un poco de glaseado. Reservar unos minutos en la nevera antes de llevar a la mesa.

# - MENÚ 3 DE VERANO -

## PASTEL DE CABRACHO CON MAYONESA NEGRA Y TOSTAS



## Ingredientes para 4 comensales

½ kg de cabracho
½ kg de tomates maduros
50 g de mantequilla
30 g de miga de pan del día anterior
1 vaso de vino blanco
2 cucharadas de leche
7 huevos
2 cebollas
2 dientes de ajo negros
1 diente de ajo blanco
1 limón
1 hoja de laurel
Rebanadas de pan
Aceite de oliva
Sal

## Ingredientes para 10 comensales

1 ½ kg de cabracho
1 ½ kg de tomates maduros
125 g de mantequilla
75 g de miga de pan del día anterior
2 ½ vasos de vino blanco
5 cucharadas de leche
15 huevos grandes
5 cebollas
5 dientes de ajo negros
2 ½ dientes de ajo blanco
2 ½ limones
3 hojas de laurel
Rebanadas de pan
Aceite de oliva
Sal

## Elaboración

1. Hervir agua con la hoja de laurel, 1 cebolla, el vino blanco y sal durante 1 min. Añadir el cabracho entero y dejar que cueza tapado. Cuando esté tierno, sacar de la cazuela y separar con cuidado la carne de las espinas.
2. Aparte, picar el diente de ajo blanco y la otra cebolla y sofreír en aceite. Añadir los tomates pelados y troceados y cocer hasta que espese la salsa. Pasar por un chino y reservar.
3. Sazonar con sal el pescado y rehogarlo en mantequilla junto con la miga de pan remojada previamente en leche. Añadir la salsa de tomate y cocinar unos minutos. Con el fuego ya apagado, agregar 6 yemas de huevo. Incorporar después las claras montadas y mezclar bien.
4. Verter la mezcla en un molde engrasado con mantequilla y hornear al baño maría en un horno precalentado a 200 ºC durante 1 h o hasta que los bordes se despeguen del molde y el centro esté esponjoso. Hacer una mayonesa con el huevo restante, una pizca de sal, unas gotas de limón, los ajos negros y aceite de oliva. Tostar unas rebanadas de pan y servir el pastel sobre ellas. Acompañar con la mayonesa de ajo negro.

# CARPACCIO DE TERNERA CON PARMESANO



## Ingredientes para 4 comensales

400 g de solomillo de ternera
50 g de queso parmesano
1 taza de aceitunas negras
4 pepinillos agridulces
1 limón
Hojas de albahaca
Aceite de oliva virgen extra
Sal en escamas y pimienta

## Ingredientes para 10 comensales

1 kg de solomillo de ternera
125 g de queso parmesano
3 tazas de aceitunas negras
10 pepinillos agridulces
2 ½ limones
Hojas de albahaca
Aceite de oliva virgen extra
Sal en escamas y pimienta

## Elaboración

1. Limpiar el solomillo de grasa, envolverlo en film transparente y congelar durante 3 h.
2. Triturar los pepinillos y las aceitunas y reservar. Hacer unas lascas con el parmesano y reservar.
3. Emulsionar el aceite de oliva, el zumo de ½ limón y la albahaca muy picadita.
4. Una vez transcurrido el tiempo, sacar el solomillo del congelador y cortarlo en lonchas muy finas, aplastarlas con un rodillo y salpimentar. Aliñar con la emulsión de albahaca y añadir los pepinillos y las aceitunas triturados. Decorar con las lascas de parmesano.

# TARTA DE MELOCOTONES



**Ingredientes para 4 comensales**
1 kg de melocotones
250 g de harina
150 g de mantequilla
80 g de azúcar glas
50 g de azúcar moreno
1 cucharada de coñac
1 yema de huevo

**Ingredientes para 10 comensales**
2 ½ kg de melocotones
625 g de harina
375 g de mantequilla
200 g de azúcar glas
130 g de azúcar moreno
2 ½ cucharadas de coñac
3 yemas de huevo

**Elaboración**

1. Mezclar la mantequilla y el azúcar glas, y amasar hasta integrar bien los ingredientes. Añadir la yema y seguir amasando. Incorporar la harina poco a poco y continuar amasando hasta obtener una masa homogénea. Hacer una bola, envolver en film transparente y reservar en la nevera durante 1 h. Una vez transcurrido el tiempo de enfriado, estirar la bola con un rodillo hasta conseguir un grosor de masa de unos 3 mm.
2. Lavar, quitar el hueso de los melocotones y cortar la fruta en trozos. Echar en un bol junto con el azúcar moreno y el licor, y mezclar durante 1 min.
3. Engrasar y enharinar un molde para tartas y colocar la masa en la base. Pinchar con un tenedor, cubrir con papel sulfurizado y colocar peso encima (judías o garbanzos). Hornear durante 1 min en un horno precalentado a 200 ºC.
4. Quitar el peso y cubrir con la fruta toda la superficie (tiene que quedar bien apretada). Añadir el jugo que haya soltado y

hornear 30 min. Desmoldar, dejar que se enfríe y espolvorear con un poco de azúcar glas por encima.

# - MENÚS DE OTOÑO -

# - MENÚ 1 DE OTOÑO -

## MEJILLONES CON SALSA DE TOMATE



## Ingredientes para 4 comensales

1 ½ kg de tomates
1 kg de mejillones de roca
1 vaso de vino blanco
1 diente de ajo
1 cebolleta
1 apio
1 zanahoria
1 limón
Hierbas aromáticas
Tabasco (opcional)
Aceite de oliva
Sal

## Ingredientes para 10 comensales

3 ½ kg de tomates
2 ½ kg de mejillones de roca
2 ½ vasos de vino blanco
2 ½ dientes de ajo
2 ½ cebolletas
2 ½ apios
2 ½ zanahorias
2 ½ limones
Hierbas aromáticas
Tabasco (opcional)
Aceite de oliva
Sal

## Elaboración

1. Limpiar bien los mejillones, quitando las barbas, y picar finamente la cebolleta, el apio y la zanahoria.
2. Sofreír en un poco de aceite la verdura picada, sazonar con sal, tapar y pochar hasta que la cebolla esté transparente.
3. Incorporar los tomates partidos y hierbas aromáticas y guisar lentamente. Cuando los tomates hayan perdido gran cantidad de su agua, pasar las verduras por un pasapurés y reservar.

4. Cocer los mejillones con el limón y el vaso de vino blanco hasta que se abran. Añadir la salsa de tomate y, si se quiere, unas gotas de tabasco.

# ARROZ CON SETAS DE TEMPORADA Y ABANICO IBÉRICO



## Ingredientes para 4 comensales

1 kg de setas variadas (de cardo, níscalos, boletus…)
½ kg de abanico ibérico
400 g de arroz bomba
1 l de agua
1 cucharadita de pimentón dulce
2 dientes de ajo
Romero
Aceite de oliva virgen
Sal

## Ingredientes para 10 comensales

2 ½ kg de setas variadas (de cardo, níscalos, boletus…)
1 ½ kg de abanico ibérico
1 kg de arroz bomba
2 ½ l de agua
2 ½ cucharadita de pimentón dulce
5 dientes de ajo
Romero
Aceite de oliva virgen
Sal

## Elaboración

1. Lavar bien las setas, escurrirlas sobre papel absorbente y laminarlas.
2. Sofreír en una paellera los dientes de ajo a fuego fuerte y añadir la carne troceada. Cuando esté dorada, incorporar las setas y saltear.
3. Agregar el pimentón y un poco de romero y dar una vuelta con una cuchara de madera. Echar el arroz, remover de nuevo sin que se queme y añadir el agua.
4. A los 1 min comprobar el punto de sal y rectificar si fuera necesario. Bajar un poco el fuego y, cuando se evapore el agua, comprobar que el arroz está hecho. Tapar con un trapo húmedo durante un par de minutos y servir caliente.

# CREMA DE QUESO Y ALMENDRAS



## Ingredientes para 4 comensales

200 g de queso crema natural
80 g de almendras crudas molidas
100 ml de leche condensada
2 huevos grandes
½ limón
Mermelada de frutos rojos
Mantequilla
Azúcar glas para espolvorear
Arándanos, frambuesas, fresas…
Hojas de menta

## Ingredientes para 10 comensales

500 g de queso crema natural
200 g de almendras crudas molidas
250 ml de leche condensada
5 huevos grandes
1 ½ limones
Mermelada de frutos rojos
Mantequilla
Azúcar glas para espolvorear
Arándanos, frambuesas, fresas…
Hojas de menta

## Elaboración

1. Batir los huevos, añadir la leche condensada y el zumo de limón y mezclar. Agregar las almendras en polvo, incorporar el queso y batir de nuevo.
2. Verter la mezcla en moldes individuales hasta la mitad. Agregar 1 cucharada de la mermelada y terminar de llenar el molde.
3. Poner en cada molde un puñadito de arándanos, frambuesas, etc., y espolvorear con azúcar glas. Hornear en un horno precalentado a 180 ºC durante 20 min o hasta que al pinchar con un cuchillo este salga limpio.

4. Servir templado con azúcar espolvoreado por encima y decorar con unas hojas de menta.

# - MENÚ 2 DE OTOÑO -

## SOPA DE CEBOLLA



## Ingredientes para 4 comensales

60 g de mantequilla
1 ½ l de caldo de carne
1 vaso de jerez
4 cebollas dulces
4 cucharadas de harina
4 rebanadas de pan blanco
Queso gruyer rallado
Aceite de oliva virgen
Sal y pimienta

## Ingredientes para 10 comensales

150 g de mantequilla
3 ½ l de caldo de carne
3 vasos de jerez
10 cebollas dulces
10 cucharadas de harina
10 rebanadas de pan blanco
Queso gruyer rallado
Aceite de oliva virgen
Sal y pimienta

## Elaboración

1. Calentar la mantequilla en una cazuela y, cuando esté burbujeante, añadir las cebollas cortadas en brunoise. Pochar hasta que estén doradas, salpimentar y regar con el vaso de jerez. Dejar que se evapore el alcohol.
2. Una vez evaporado, incorporar la harina, disolverla un par de minutos y verter el caldo caliente. Hervir durante 25 min.
3. Echar la sopa en recipientes individuales aptos para horno. Colocar encima de cada uno una rebanada de pan y una buena capa de queso rallado encima de cada uno y gratinar hasta conseguir una costra dorada.

# LOMOS DE SALMONETES CON PANACHÉ DE VERDURAS



## Ingredientes para 4 comensales

4 salmonetes grandes en lomos
4 espárragos verdes
4 árboles de coliflor
4 lonchas de jamón serrano
4 dientes de ajo
2 zanahorias
1 calabacín
Harina
Aceite de oliva
Sal y pimienta

## Ingredientes para 10 comensales

10 salmonetes grandes en lomos
10 espárragos verdes
10 árboles de coliflor
10 lonchas de jamón serrano
10 dientes de ajo
6 zanahorias
3 calabacines
Harina
Aceite de oliva
Sal y pimienta

## Elaboración

1. Lavar y pelar las verduras. Calentar agua con sal en una cazuela y, cuando empiece a hervir, añadir los espárragos cortados por la mitad y las zanahorias partidas en 4 trozos. Pasados 8 min, añadir el calabacín cortado en 8 trozos. Cocer otros 1 min, escurrir bien las verduras y reservar.
2. Laminar los ajos y dorarlos en aceite de oliva. Partir las lonchas de jamón en 2 trozos y añadirlos a la sartén hasta que estén dorados. Retirar y añadir las verduras reservadas. Saltear durante unos minutos hasta que se doren.
3. Mientras, salpimentar los lomos de pescado y enharinarlos. Freírlos en una sartén con un poco de aceite bien caliente

unos 30 s por cada lado.

4. Hacer una cama de verduras en el fondo de cada plato, poner una loncha de jamón encima y terminar con 2 lomos de salmonetes.

# CRUMBLE DE MANZANA



## Ingredientes para 4 comensales

4 manzanas reinetas
175 g de harina
110 g de mantequilla fría
100 g de azúcar moreno
4 cucharadas de copos de avena
2 cucharadas de azúcar glas
Zumo de ½ limón
Crema inglesa o natillas
Sal

## Ingredientes para 10 comensales

8 manzanas reinetas
450 g de harina
275 g de mantequilla fría
250 g de azúcar moreno
10 cucharadas de copos de avena
5 cucharadas de azúcar glas
Zumo de 3 limones
Crema inglesa o natillas
Sal

## Elaboración

1. Pelar y cortar las manzanas en rodajas a 1 cm de grosor, y ablandarlas cocinándolas en un cazo con el azúcar glas y el zumo. Colocarlas en una fuente de horno.
2. Mezclar en un bol el azúcar moreno, una pizca de sal, la mantequilla en pomada y la harina, y mezclar con los dedos hasta que tenga la consistencia de pan rallado.
3. Echar la mezcla sobre las manzanas y presionar un poco. Espolvorear la avena por encima.
4. Hornear durante 35 min en un horno precalentado a 160 ºC. Dejar enfriar 5 min antes de servir y acompañar con crema inglesa o natillas.

# - MENÚ 3 DE OTOÑO -

## VERDINAS CON ALMEJAS



## Ingredientes para 4 comensales

400 g de verdinas
½ kg de almejas
½ vaso de vino blanco
1 cucharadita de pimentón dulce
4 zanahorias
2 cebollas
2 dientes de ajo
1 pimiento verde
1 puerro
Azafrán
Aceite de oliva virgen
Sal

## Ingredientes para 10 comensales

1 kg de verdinas
1 ½ kg de almejas
1 ½ vasos de vino blanco
2 ½ cucharaditas de pimentón dulce
10 zanahorias
5 cebollas
4 dientes de ajo
2 ½ pimientos verdes
2 ½ puerros
Azafrán
Aceite de oliva virgen
Sal

## Elaboración

1. Poner en remojo las verdinas en agua. Al día siguiente, cocerlas junto con 1 cebolla partida por la mitad, el pimiento, las zanahorias peladas y cortadas en trozos y el puerro. Sazonar con sal y añadir un chorrito de aceite de oliva.
2. Mientras tanto, limpiar las almejas en agua fría con sal para retirar los posibles restos de arena.

3. Picar la otra cebolla y pocharla en una sartén hasta que esté transparente. Añadir azafrán y el vino blanco. Cuando comience a hervir, incorporar las almejas limpias con un poco de agua, tapar y cocinar hasta que se abran. Reservar.
4. Sofreír los dientes de ajo picados con un poco de aceite y, cuando estén dorados, añadir el pimentón e incorporar a la cazuela. Hervir unos minutos y rectificar de sal. Cuando las judías estén cocidas, sacar la verdura y añadir en el último momento las almejas con su jugo.

# PISTO DE CALABAZA Y HUEVO POCHÉ



## Ingredientes para 4 comensales

1 kg de calabaza
1 l de agua
1 dl de vinagre
4 huevos
2 pimientos verdes
2 dientes de ajo
2 tiras de tocino curado
2 patatas
2 tomates
1 calabacín
1 cebolla
Aceite de oliva virgen
Sal y pimienta

## Ingredientes para 10 comensales

2 ½ kg de calabaza
2 ½ l de agua
2 ½ dl de vinagre
10 huevos
5 pimientos verdes
5 dientes de ajo
5 tiras de tocino curado
5 patatas
5 tomates
2 ½ calabacines
2 ½ cebollas
Aceite de oliva virgen
Sal y pimienta

## Elaboración

1. Pelar y trocear en cubos del mismo tamaño la calabaza, las patatas, los tomates, el calabacín, los pimientos verdes y la cebolla.
2. Trocear el tocino y freírlo en un poco de aceite hasta que esté dorado. Retirar y reservar. Pochar en la misma sartén la

cebolla y los pimientos unos 1 min.

3. Añadir la calabaza, el calabacín y las patatas y cocer otros 5 min más. Finalmente incorporar los tomates, salpimentar y cocer lentamente durante 25 min.
4. Hervir el agua con el vinagre. Echar los huevos de uno a uno con cuidado y cocerlos 3 min. Cortar la cocción con agua fría y servirlos inmediatamente con el pisto y el tocino.

# PAVLOVA DE FRUTOS ROJOS



## Ingredientes para 4 comensales

PARA EL MERENGUE
230 g de azúcar refinada
2 cucharaditas de maicena
1 cucharadita de vinagre blanco
½ cucharadita de esencia de vainilla
6 claras de huevo
Sal

PARA EL RELLENO
½ l de nata para montar
100 g de azúcar

PARA DECORAR
100 g de moras
100 g de fresón
100 g de frambuesas
50 g de arándanos
50 g de azúcar glas
Grosellas

## Ingredientes para 10 comensales

PARA EL MERENGUE
600 g de azúcar refinada
5 cucharaditas de maicena
3 cucharadita de vinagre blanco
1 ½ cucharaditas de esencia de vainilla
13 claras de huevo
Sal

PARA EL RELLENO
½ l de nata para montar
100 g de azúcar

PARA DECORAR
250 g de moras

250 g de fresón
250 g de frambuesas
130 g de arándanos
130 g de azúcar glas
Grosellas

**Elaboración**

1. Batir las claras a punto de nieve con una pizca de sal hasta que se formen picos. Seguir batiendo mientras se incorpora el azúcar, el vinagre y la esencia de vainilla. Sin dejar de remover, añadir poco a poco la maicena.
2. Verter la mezcla en un molde de tarta forrado con papel sulfurizado, dejando un hueco en el centro. Hornear durante 1 min en un horno precalentado a 200 ºC. Bajar la tempera a 80 ºC y hornear otros 90 min más. Dejar que se enfríe el merengue.
3. Montar la nata con los 100 g de azúcar, ponerla en una manga pastelera y rellenar el centro del merengue.
4. Lavar las frutas y decorar la tarta con ellas. Espolvorear con azúcar glas por encima.

# - MENÚS DE INVIERNO -

# - MENÚ 1 DE INVIERNO -

## GARBANZOS CON BACALAO



## Ingredientes para 4 comensales

300 g de garbanzos
300 g de bacalao desalado
2 tomates
2 zanahorias
2 dientes de ajo
1 cebolla
1 puerro
½ pimiento rojo
Azafrán
Perejil
Aceite de oliva
Sal

## Ingredientes para 10 comensales

750 g de garbanzos
750 g de bacalao desalado
5 tomates
5 zanahorias
5 dientes de ajo
3 cebollas
3 puerros
2 pimientos rojos
Azafrán
Perejil
Aceite de oliva
Sal

## Elaboración

1. Poner en remojo los garbanzos durante 1. h. Al día siguiente, cocerlos en una olla exprés junto con el puerro, las zanahorias y el pimiento cortados en trozos grandes; la cebolla y los tomates partidos, y los dientes de ajo enteros. Sazonar con un poco de sal y cocinar hasta que estén blandos.

2. Una vez cocidos, sacar la verdura, escurrir y reservar por un lado el caldo y por otro los garbanzos. Hacer un puré en una batidora con la verdura y el caldo, y reservar.
3. Sofreír en una sartén con un poco de aceite el bacalao con azafrán durante unos minutos y añadir los garbanzos escurridos.
4. Verter un par de cucharones del puré de verduras y mezclar. Cocinar unos minutos más y poner a punto de sal. Añadir un poco de perejil picado por encima.

# POLLO MARINADO CON MANTEQUILLA DE CÍTRICOS



## Ingredientes para 4 comensales

4 pechugas de pollo de corral en filetes finos
100 g mantequilla atemperada
50 g de nata
1 cucharada de azúcar
2 naranjas
2 limones
1 cebolla
Hierbas provenzales (tomillo, orégano, romero, albahaca, estragón)
Aceite de oliva virgen
Sal gorda y fina, y pimienta

## Ingredientes para 10 comensales

10 pechugas de pollo de corral en filetes finos
250 g mantequilla atemperada
130 g de nata
2 ½ cucharadas de azúcar
5 naranjas
5 limones
2 ½ cebollas
Hierbas provenzales (tomillo, orégano, romero, albahaca, estragón)
Aceite de oliva virgen
Sal gorda y fina, y pimienta

## Elaboración

1. Mezclar sal gorda con pimienta y la ralladura de los cítricos, y macerar los filetes de pollo con la mezcla durante 30 min. Una vez transcurrido el tiempo, retirar la sal.
2. Exprimir 1 naranja y 1 limón, y cocer junto con el azúcar. Dejar que reduzca hasta conseguir un caramelo. Aparte, pochar en un poco de aceite la cebolla cortada finamente y sazonada con una pizca de sal.
3. Poner en una cazuela la mantequilla y la nata. Añadir la cebolla pochada, el caramelo de cítricos y las hierbas provenzales y cocer hasta obtener una salsa espesa.

4. En la misma sartén de la cebolla, marcar las pechugas, primero a fuego fuerte durante 1 min por cada lado, y luego un par de minutos más también por ambos lados, pero con el fuego más bajo. Servir inmediatamente con la salsa por encima.

# MANZANAS ASADAS CON NATA



## Ingredientes para 4 comensales

4 manzanas reinetas
150 ml de nata para montar fría
1 vasito de coñac
1 vasito de agua
1 cucharada de azúcar glas
4 cucharaditas de azúcar moreno
4 cucharaditas de canela
4 cucharaditas de mantequilla
Mantequilla para engrasar

## Ingredientes para 10 comensales

10 manzanas reinetas
375 ml de nata para montar fría
2 ½ vasito de coñac
2 ½ vasito de agua
2 ½ cucharadas de azúcar glas
10 cucharaditas de azúcar moreno
10 cucharaditas de canela
10 cucharaditas de mantequilla
Mantequilla para engrasar

## Elaboración

1. Lavar y descorazonar las manzanas y poner en una fuente engrasada con un poco de mantequilla. Añadir sobre cada una la canela y la mantequilla y espolvorear por encima el azúcar moreno.
2. Hervir en una cazuela el coñac y el agua hasta que se evapore el alcohol. Verter sobre las manzanas y hornear durante 45 min en un horno precalentado a 160 ºC.
3. Montar la nata con el azúcar glas y servir con las manzanas cuando se hayan enfriado.

# - MENÚ 2 DE INVIERNO -

## HABAS CON ALCACHOFAS Y TORREZNOS



## Ingredientes para 4 comensales

4 alcachofas
400 g de habas
100 g de panceta
1 vaso de caldo de verduras
4 huevos
1 cebolla
1 rama de perejil
Aceite de oliva
Sal y pimienta

## Ingredientes para 10 comensales

10 alcachofas
1 kg de habas
250 g de panceta
2 ½ vasos de caldo de verduras
10 huevos
2 ½ cebollas
2 ½ ramas de perejil
Aceite de oliva
Sal y pimienta

## Elaboración

1. Picar la panceta y freírla en una sartén con aceite. Añadir la cebolla pelada y picada. Incorporar las alcachofas lavadas, sin las hojas duras y partidas en 4 trozos.
2. Agregar las habas y mojar con el vaso de caldo. Cocer tapado hasta que estén tiernas. Si fuera necesario, regar con más caldo. Poner a punto de sal y pimienta.
3. Justo antes de servir, añadir los huevos cocidos, pelados y troceados y el perejil picado.



# LUBINA CON SALSA DE AZAFRÁN



## Ingredientes para 4 comensales

4 lomos de lubina
500 ml de fumet de pescado
100 ml de nata
1 cucharada de avellanas molidas
1 cucharada de harina
1 cebolleta pequeña
1 puerro
Azafrán
Aceite de oliva
Sal y pimienta

## Ingredientes para 10 comensales

10 lomos de lubina
1 ½ l de fumet de pescado
250 ml de nata
2 ½ cucharadas de avellanas molidas
2 ½ cucharadas de harina
2 ½ cebolletas pequeña
2 ½ puerros
Azafrán
Aceite de oliva
Sal y pimienta

## Elaboración

1. Hacer una picada con las avellanas, azafrán y un poco de aceite de oliva. Reservar.
2. Picar la cebolleta y el puerro en trocitos muy pequeños y pocharlos en aceite de oliva. Cuando estén transparentes, añadir la harina y rehogar sin que se ponga oscura. Incorporar la nata, el fumet, la picada y salpimentar. Cocer unos minutos, triturar y colar.
3. Marcar los lomos de lubina por ambos lados en una plancha. Cuando estén hechos, servir con la salsa de azafrán aparte.

# TARTA DE PERAS Y ALMENDRAS





## Ingredientes para 4 comensales

6 peras
200 g de harina
125 g de mantequilla
80 g de azúcar glas
50 g de almendras crudas molidas
5 ml de agua
1 cucharada de canela en polvo
1 cucharada de azúcar moreno
1 yema de huevo
Azúcar glas y canela para decorar

## Ingredientes para 10 comensales

15 peras
500 g de harina
300 g de mantequilla
200 g de azúcar glas
130 g de almendras crudas molidas
12 ml de agua
2 ½ cucharadas de canela en polvo
2 ½ cucharadas de azúcar moreno
2 ½ yemas de huevo
Azúcar glas y canela para decorar

## Elaboración

1. Mezclar la harina, las almendras en polvo, la mantequilla en pomada y el azúcar glas y amasar. Añadir la yema y el agua poco a poco hasta obtener una masa homogénea. Hacer una bola, envolver en film transparente y reservar 2 h en la nevera.
2. Enharinar una superficie y estirar la masa. Colocarla en un molde de tarta engrasado, pinchar con un tenedor y hornear durante 1 min en un horno precalentado a 180 ºC.
3. Mientras, pelar y trocear 4 peras y cocerlas en una cazuela con el azúcar moreno y la canela durante 30 min hasta conseguir una compota. Verter en el molde.

4. Pelar y laminar las 2 peras restantes y colocarlas sobre la compota. Hornear durante 30 min más. Antes de servir, espolvorear con un poco de azúcar glas y canela.

# - MENÚ 3 DE INVIERNO -

## VIEIRAS CRUJIENTES CON SALSA DE MANZANA



## Ingredientes para 4 comensales

8 vieiras
100 ml de nata
1 vaso de Pedro Ximénez
2 cucharadas de azúcar moreno
1 cucharada de mantequilla
1 cucharada de almendras crudas molidas
1 cucharadita de pan rallado
2 manzanas
1 cebolleta
Ralladura de 1 lima
Aceite de oliva
Sal y pimienta

## Ingredientes para 10 comensales

20 vieiras
250 ml de nata
2 ½ vasos de Pedro Ximénez
5 cucharadas de azúcar moreno
2 ½ cucharadas de mantequilla
2 ½ cucharadas de almendras crudas molidas
2 ½ cucharaditas de pan rallado
5 manzanas
2 ½ cebolletas
Ralladura de 2 ½ limas
Aceite de oliva
Sal y pimienta

## Elaboración

1. Remojar las vieiras en agua con sal durante unas horas para que se limpien. Luego, sacarlas de su concha y reservar estas últimas.
2. Picar la cebolleta y pocharla en una sartén con la mantequilla. Añadir el azúcar y cocinar unos minutos más. Incorporar las manzanas peladas y picadas en dados y cocer hasta que estén blandas. Regar con el vaso de vino y dejar

que reduzca unos minutos. Agregar la nata y remover. Cocer unos minutos más y pasar por la batidora hasta obtener una salsa fina.

3. Marcar la carne de las vieiras en una plancha con un poco de aceite de oliva y salpimentar. Mezclar las almendras con el pan rallado y la ralladura de la lima.
4. Volver a poner la vieira en la concha y espolvorear por encima con la mezcla de pan. Hornear hasta que esté dorada la parte de arriba y servir con un poco de salsa de manzana.

# BOEUF BOURGUIGNON



## Ingredientes para 4 comensales

1 ½ kg de carne de ternera
250 g de champiñones
250 g de chalotas
200 g de panceta
50 g de mantequilla
500 ml de vino tinto
500 ml de caldo de verduras
2 dientes de ajo
2 zanahorias
1 cebolla
1 hoja de laurel
1 bouquet garni
Harina
Aceite de oliva
Sal y pimienta negra molida

## Ingredientes para 10 comensales

3 ½ kg de carne de ternera
½ kg de panceta
600 g de champiñones
600 g de chalotas
130 g de mantequilla
1 ½ l de vino tinto
1 ½ l de caldo de verduras
5 dientes de ajo
5 zanahorias
2 ½ cebollas
3 hojas de laurel
2 bouquet garni
Harina
Aceite de oliva
Sal y pimienta negra molida

## Elaboración

1. Cortar la panceta en tiras y dorarlas en una cazuela con un chorrito de aceite. Sacar y reservar. Cortar la carne en dados, retirar la humedad con papel absorbente, enharinar y saltear en la misma cazuela de la panceta. Sacar y reservar.
2. Picar la cebolla y las zanahorias y rehogarlas en la misma cazuela. Añadir la panceta y la carne, salpimentar y mezclar. Poner todo en una olla y hornear en un horno precalentado a 230 ºC hasta que haga una costra.
3. Echar en la cazuela de nuevo y verter el caldo y el vino. Incorporar los ajos, el laurel y el bouquet garnie y hervir. Tapar y hornear otra vez durante un par horas o hasta que la carne esté blanda.
4. Deshacer la mantequilla con un chorro de aceite y cocer los champiñones y las chalotas hasta que estén blandas. Sacar del horno la carne y separar el caldo en una cazuela. Desgrasar, calentar y rectificar de sabor. Añadir un poco de harina deshecha en mantequilla caliente para que espese el caldo. Hervir durante unos minutos, volver a mezclar con la carne y agregar los champiñones y las chalotas.

# TARTA SACHER



**Ingredientes para 4 comensales**

225 g de azúcar blanco
320 g de azúcar glas
200 g de chocolate negro al 70%
100 g de mantequilla en pomada
100 g de harina
80 g de almendras molidas
80 g de cacao en polvo
10 g de levadura
500 ml de nata al 35% de materia grasa
150 ml de agua
1 cucharadita de extracto de vainilla
6 huevos
Mermelada de albaricoque

**Ingredientes para 10 comensales**

560 g de azúcar blanco
800 g de azúcar glas
500 g de chocolate negro al 70%
250 g de mantequilla en pomada
250 g de harina
200 g de almendras molidas
200 g de cacao en polvo
25 g de levadura
750 ml de nata al 35% de materia grasa
375 ml de agua
2 ½ cucharaditas de extracto de vainilla
15 huevos
Mermelada de albaricoque

**Elaboración**

1. Montar las claras a punto de nieve y mezclar con 100 g de azúcar glas. Reservar. Batir la mantequilla con otros 100 g de glas, añadir las yemas y mezclar. Sin dejar de remover, incorporar el cacao fundido al baño maría y la harina

tamizada con la levadura y las almendras. Añadir las claras y mezclar.

2. Verter la masa en un molde forrado con papel sulfurizado y espolvoreado con harina y hornear en un horno precalentado a 180 ºC hasta que al pinchar con un cuchillo este salga limpio. Dejar enfriar. Abrir por la mitad el bizcocho y untar la parte de abajo con una capa de mermelada. Volver a cerrar y reservar.
3. Hacer un almíbar con el agua y los 225 g de azúcar. Derretir en otro cazo el chocolate, añadir al almíbar templado y remover. Verter la cobertura por encima y por los lados del bizcocho y reservar en la nevera.
4. Montar la nata muy fría y, a la mitad del proceso, añadir 120 g de azúcar glas. Seguir montando e incorporar al final el extracto de vainilla. Acompañar la tarta de esta crema chantilly.

# - RECETAS CON TRUCO -

# ESPAGUETIS CARBONARA DE CALABACÍN



## Ingredientes para 4 comensales

200 g de nata
200 g de parmesano reggiano
200 g de beicon
3 claras de huevo
2 yemas de huevo
1 calabacín
1 cebolla pequeña
Aceite de oliva virgen
Sal y pimienta

## Ingredientes para 10 comensales

500 g de nata
500 g de parmesano reggiano
500 g de beicon
7 claras de huevo grande
5 yemas de huevo
2 ½ calabacines
2 ½ cebollas pequeñas
Aceite de oliva virgen
Sal y pimienta

## Elaboración

1. Picar la cebolla en trozos muy pequeños y sofreír en una sartén con un poco de aceite de oliva. Cuando esté transparente, escurrir y reservar.
2. Picar el beicon y freírlo en la misma sartén que la cebolla hasta que esté dorado. Reservar.
3. Pelar el calabacín y hacer tiras en forma de espagueti con un cortador de verduras. Saltear en la misma sartén que el beicon con una pizca de sal.
4. Batir bien las claras, añadir la nata, el queso rallado y pimienta y mezclar. Incorporar las yemas, la cebolla y el beicon y remover. Cuando el calabacín esté listo, servir con la carbonara por encima.

# HUEVOS NUBE



## Ingredientes para 4 comensales

4 huevos
2 cucharadas de queso rallado
Sal y pimienta

## Ingredientes para 10 comensales

10 huevos
5 cucharadas de queso rallado
Sal y pimienta

## Elaboración

1. Separar las claras de las yemas y reservar estas últimas por separado.
2. Batir las claras a punto de nieve con una pizca de sal y a continuación añadir el queso rallado con cuidado.
3. Forrar una bandeja con papel sulfurizado, formar 4 montones con las claras, hacer un hueco en el centro de cada nube y espolvorear un poco de pimienta negra. Hornear durante 5 min en un horno precalentado a 200 ºC.
4. Echar cada una de las yemas en cada uno de los huecos dejados, y volver a hornear 6 min más.



# MORCILLA DE CHOCOLATE



## Ingredientes para 4 comensales

200 g de chocolate
125 g de galletas maría
100 g de mantequilla
75 g de azúcar glas
75 g frutos secos (almendras, pistachos, nueces…)
200 ml de nata

## Ingredientes para 10 comensales

500 g de chocolate
315 g de galletas maría
150 g de mantequilla
200 g de azúcar glas
200 g frutos secos (almendras, pistachos, nueces…)
500 ml de nata

## Elaboración

1. Picar las galletas y los frutos secos. Reservar. Mezclar la mantequilla en pomada con el azúcar glas hasta obtener una crema homogénea.
2. Fundir el chocolate al baño maría y añadir la nata. Incorporar la crema de mantequilla y mezclar bien. Añadir las galletas y los frutos secos picados y reservar en la nevera durante unos minutos hasta que se endurezca.
3. Luego, envolver en film transparente, dar forma de morcilla, y meter de nuevo en la nevera 4 h más. Servir cortado en rodajas.

# - RECETAS PARA INSTAGRAMERS -

## #DESAYUNOPARADOS

### TOSTA DE AGUACATE CON SALMÓN, VASITO DE YOGUR CON FRAMBUESAS, ZUMO DE POMELO Y CAPUCHINO



## Ingredientes para 4 comensales

100 g de frambuesas
100 g de yogur tipo griego
120 ml de leche entera
60 ml de café expreso
2 cucharadas de azúcar moreno
2 cucharadas de miel
2 huevos duros cortados por la mitad
2 rebanadas de pan integral
2 lonchas de salmón ahumado
2 pomelos
1 aguacates cortados con cortador en forma de corazón
Cacao en polvo
Aceite de oliva virgen extra

## Ingredientes para 10 comensales

300 g de frambuesas
300 g de yogur tipo griego
360 ml de leche entera
180 ml de café expreso
6 cucharadas de azúcar moreno
6 cucharadas de miel
6 huevos duros cortados por la mitad
6 rebanadas de pan integral
6 lonchas de salmón ahumado
6 pomelos
3 aguacates cortados con cortador en forma de corazón
Cacao en polvo
Aceite de oliva virgen extra

## Elaboración

1. Tostar el pan y colocar, de derecha a izquierda, huevo cortado, salmón y aguacate. Verter un chorro de aceite de oliva virgen por encima.
2. Triturar las frambuesas. Verter en copas de cristal una capa de yogur y otra de puré de frambuesas. Repetir la operación

hasta terminar con una de frambuesas y decorar con miel.

3. Exprimir los pomelos y servir en vasos con una cucharada de azúcar.
4. Preparar tazas con café expreso. Batir la leche bien fría durante 3 min o hasta que forme espuma y calentar unos segundos en el microondas. Verter la leche con cuidado sobre las tazas de café para que la espuma caiga lo último y espolvorear cacao por encima.

# #CANUTILLOSDECOLORES

## ROLLITOS VIETNAMITAS



**Ingredientes para 4 comensales**

PARA LOS ROLLITOS
1 paquete de obleas de arroz para rollitos
100 g de camarones cocidos
100 g de cerdo fresco
1 pepino
1 zanahoria
1 cogollo
Hierbas frescas (cilantro, menta y albahaca)
Fideos de arroz
Sal

PARA LA SALSA HOISIN
3 cucharadas de salsa de soja
1 cucharada de mantequilla de cacahuete
1 cucharada de vinagre de arroz
1 cucharada de aceite de sésamo
1 cucharada de miel
1 diente de ajo

**Ingredientes para 10 comensales**

PARA LOS ROLLITOS
2 ½ paquetes de obleas de arroz para rollitos
250 g de camarones cocidos
250 g de cerdo fresco
2 ½ pepinos
2 ½ zanahorias
2 ½ cogollos
Hierbas frescas (cilantro, menta y albahaca)
Fideos de arroz
Sal

PARA LA SALSA HOISIN
7 ½ cucharadas de salsa de soja
2 ½ cucharadas de mantequilla de cacahuete
2 ½ cucharadas de vinagre de arroz

2 ½ cucharadas de aceite de sésamo
2 ½ cucharadas de miel
2 ½ dientes de ajo

**Elaboración**

1. Mezclar todos los ingredientes de la salsa hoisin en la batidora y batirlo bien. Reservar.
2. Cocer el cerdo en una olla con agua y sal hasta que esté blando. Dejar enfriar y cortar en tiras. Cocer los fideos según las instrucciones del paquete y reservar. Pelar los camarones y partirlos longitudinalmente. Pelar y cortar en bastones finos la zanahoria y el pepino. Lavar las hojas de cogollo y picar las hierbas frescas.
3. Hidratar las obleas de una en una en un recipiente con agua templada y, cuando esté blanda, ponerla encima de una tabla para rellenarla.
4. Colocar en un extremo de la oblea la hoja de cogollo, unas tiras de zanahoria, cerdo y pepino, un puñadito de fideos, un par de trozos de camarón y las hierbas por encima. Enrollar apretando con los dedos para que queden los ingredientes muy prietos y servir con la salsa hoisin.

# #TODOALROJO

## TARTA DE FRESAS, FRAMBUESAS, CEREZAS Y GROSELLAS



**Ingredientes para 4 comensales**

PARA LA MASA

200 g de harina

150 g de mantequilla en pomada

90 g de azúcar glas
50 g de almendras en polvo
2 huevos

PARA EL RELLENO DE QUESO
1 tarrina de crema de queso
1 cucharadita de extracto de vainilla
Zumo de ½ limón

PARA EL RELLENO DE FRUTOS ROJOS
350 g de frutos rojos (fresas, frambuesas, cerezas y grosellas)
1 cucharada de azúcar glas
Zumo de ½ limón

**Ingredientes para 10 comensales**
PARA LA MASA
500 g de harina
375 g de mantequilla en pomada
225 g de azúcar glas
130 g de almendras en polvo
5 huevos

PARA EL RELLENO DE QUESO
2½ tarrinas de crema de queso
2½ cucharaditas de extracto de vainilla
Zumo de 1 ½ limones

PARA EL RELLENO DE FRUTOS ROJOS
800 g frutos rojos (fresas, frambuesas, cerezas y grosellas)
2½ cucharadas de azúcar glas
Zumo de 1½ limones

**Elaboración**

1. Juntar la harina con la mantequilla, el azúcar y las almendras y trabajar la mezcla bien. Añadir los huevos y amasar. Formar una bola y envolverla en film transparente y reservar unas

horas en la nevera. Una vez transcurrido el tiempo, estirar la masa con un rodillo y colocarla en un molde de tarta engrasado con mantequilla y enharinado. Pinchar la masa y hornear a 180 ºC durante 25 min. Dejar enfriar y reservar.

2. Batir todos los ingredientes del relleno de queso y reservar.
3. Aparte, partir las fresas, quitar el hueso de las cerezas y ponerlas en un bol junto con el resto de las frutas, el zumo y el azúcar y reservar unos minutos en la nevera.
4. Con la masa ya fría, verter el relleno de queso en el molde, colocar las frutas por encima y pintar con el jugo que hayan soltado.

# - RECETAS SOCORRIDAS Y RESULTONAS -

## SAQUITOS DE QUESO Y BEICON



**Ingredientes para 4 comensales**
4 láminas de pasta filo
4 lonchas de beicon
1 cucharada de azúcar moreno
½ cebolla
Queso de cabra
Aceite de oliva para pincelar la masa
Pimienta negra molida

**Ingredientes para 10 comensales**
10 láminas de pasta filo
10 lonchas de beicon
2 ½ cucharadas de azúcar moreno
1 ¾ cebollas
Queso de cabra
Aceite de oliva para pincelar la masa
Pimienta negra molida

**Elaboración**

1. Precalentar el horno a 180 ºC. Picar la cebolla finamente y caramelizarla en una cazuela con 1 cucharada de aceite y el azúcar. Retirar y reservar.
2. Cortar el beicon en trocitos, sazonar con pimienta y sofreír en la misma cazuela que la cebolla. Reservar.
3. Sacar la pasta filo de la nevera y, con un pincel, untarla con aceite y cortarla en cuadrados. Engrasar una bandeja con un poco de aceite y colocar los cuadrados de pasta uno encima de otro.
4. Rellenar con un trozo de queso de cabra, un poco de cebolla y beicon y cerrar. Hornear durante 1 min o hasta que los saquitos estén dorados.

## ARROZ CON POLLO AL CURRY



## Ingredientes para 4 comensales

4 pechugas de pollo
350 g de arroz basmati
250 ml de nata
1 taza de nueces
1 taza de uvas pasas sultanas
1 taza de caldo de verduras
2 cucharadas de curry en polvo
½ cucharada de harina
1 diente de ajo
1 cebolla
Zumo de 1 limón
Aceite de oliva
Sal

## Ingredientes para 10 comensales

10 pechugas de pollo
875 g de arroz basmati
600 ml de nata
2½ tazas de nueces
2½ tazas de uvas pasas sultanas
2½ tazas de caldo de verduras
5 cucharadas de curry en polvo
1 cucharada de harina
2½ dientes de ajo
1½ cebolla
Zumo de 2½ limones
Aceite de oliva
Sal

## Elaboración

1. Aclarar el arroz en agua fría un par de veces para quitar el almidón. Una vez limpio, cocer durante 1 min partiendo del agua fría (con un dedo de agua por encima del arroz). Dejar que repose unos minutos hasta que se absorba toda el agua.

2. Para hacer la salsa de curry, picar el ajo y la cebolla finamente. Sofreír en una sartén con aceite hasta que estén dorados. Añadir la harina y remover con unas varillas.
3. Incorporar el caldo y el curry y seguir removiendo. Sazonar con sal, mojar con el zumo de limón y cocer durante 1 min. Finalmente, añadir la nata y remover bien en el fuego otros 5 min más.
4. Picar las pechugas y saltearlas en el aceite. Añadir las uvas y las nueces y mezclar con la salsa de curry en la misma sartén. Servir una cama de arroz y colocar encima el pollo y la salsa de curry.

## PERAS AL VINO



## Ingredientes para 4 comensales

8 peras
200 g de azúcar
2 g de jengibre
2 g de clavo
1 l de vino tinto
1 rama de canela

## Ingredientes para 10 comensales

20 peras
500 g de azúcar
5 g de jengibre
5 g de clavo
2½ l de vino tinto
2½ ramas de canela

## Elaboración

1. Pelar las peras, pero mantener el rabito. Poner en una cazuela el vino, la canela, el jengibre el clavo y, cuando esté caliente, añadir el azúcar y disolver.
2. Poner las peras en una cazuela, tapar y cocer 30 min o hasta que las peras estén blandas. Regarlas con el vino cada 5 min.
3. Una vez cocidas, sacarlas y dejar que el vino se reduzca hasta obtener un almíbar. Servir las peras en un plato y salsear con el almíbar.



# - MENÚ ECONÓMICO Y SANO -

## CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA



## Ingredientes para 4 comensales

400 g de calabaza
500 ml de caldo suave de verduras
100 ml de nata
4 zanahorias
2 rebanadas de pan
1 puerro
1 apio
1 calabacín
1 patata
½ cebolla
Lascas de parmesano
Nuez moscada
Aceite de oliva
Sal y pimienta

## Ingredientes para 10 comensales

1 kg de calabaza
1½ l de caldo suave de verduras
250 ml de nata
10 zanahorias
5 rebanadas de pan
2½ puerros
2½ apios
2½ calabacines
2½ patatas
1 cebolla
Lascas de parmesano
Nuez moscada
Aceite de oliva
Sal y pimienta

## Elaboración

1. Picar la cebolla, el puerro y el apio y rehogarlos en una cazuela con aceite de oliva hasta que los trozos estén transparentes.

2. Mientras, pelar y cortar el calabacín, la calabaza, las zanahorias y la patata.
3. Añadir la verdura cortada a la cazuela de la cebolla y rehogar durante 1 min. Salpimentar, regar el caldo y cocer otros 1 min. Pasar por la batidora hasta obtener una crema fina.
4. Incorporar la nata y la nuez moscada y rectificar de sal. Servir con trocitos de pan frito y unas lascas de queso.

## PATATAS AL HORNO CON SALMÓN



**Ingredientes para 4 comensales**

4 patatas grandes
4 lonchas de salmón ahumado
120 g de mantequilla
100 g de nata
Queso rallado
Cebollino picado
Pimienta

**Ingredientes para 10 comensales**

10 patatas grandes
10 lonchas de salmón ahumado
300 g de mantequilla
250 g de nata
Queso rallado
Cebollino picado
Pimienta

**Elaboración**

1. Envolver las patatas lavadas en papel aluminio y hornear en un horno precalentado a 180 ºC sobre una rejilla durante 35 min o hasta que las patatas estén asadas.
2. Cocer lentamente la nata con queso y pimienta y remover hasta que el queso se deshaga. Partir las lonchas de salmón en 2 trozos y reservar.
3. Cuando las patatas estén templadas, abrirlas por la mitad con un cuchillo. Añadir 1. g de mantequilla en cada una, un poco de nata con queso y el salmón y decorar con cebollino por encima.

# - MENÚ ECONÓMICO Y SANO -

# TARTA DE QUESO Y MERMELADA



**Ingredientes para 4 comensales**

300 g de queso crema
300 g de nata
150 g de mantequilla en pomada

80 g de azúcar
5 sobres de gelatina neutra
2 paquetes de galletas maría
Mermelada al gusto

**Ingredientes para 10 comensales**
750 g de queso crema
750 g de nata
380 g de mantequilla en pomada
200 g de azúcar
12 sobres de gelatina neutra
5 paquetes de galletas maría
Mermelada al gusto

**Elaboración**

1. Triturar las galletas y mezclarlas con la mantequilla en pomada hasta formar una base compacta.
2. Poner la masa en la base de un molde de 20 cm de diámetro y apretar bien. Reservar en la nevera.
3. Mezclar en una cazuela el queso y la nata. Añadir el azúcar y disolver la gelatina previamente hidratada en agua fría y escurrida. Batir todo hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Verter la mezcla sobre la base de galletas, untar la mermelada por encima y reservar en la nevera unas 6 h antes de servir.



# RECETARIO





# ✶ NOMBRE DE LA RECETA ✶

## Ingredientes que necesito

## Modo de hacerlo

## Mi truquito

Duración

Comensales

Dificultad

*Manual del aspirante a chef*
CRTVE SME/Shine Iberia

No se permite la reproducción total o parcial de este libro,
ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión
en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico,
mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos,
sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción
de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito
contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes
del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos)
si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com
o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Diseño de cubierta, Planeta Arte & Diseño
© de las ilustraciones de la cubierta, ABE THE APE y Luis Doyague
© del diseño y maquetación de interior, María Pitironte
© de los dibujos de interior, Luis Doyague
© de la elaboración y fotografías de las recetas, Juan y Mariana Nazabal

© CRTVE SME, 2018
© 2018 Shine Iberia S.L. MasterChef y el logo de MasterChef son marcas registradas de Shine Limited utilizadas bajo licencia.
Todos los derechos quedan registrados. MasterChef está basado en un formato de Franc Roddam.
En asociación con Ziji Producciones.

© Espasa Libros, S. L. U., 2018
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: sugerencias@espasa.es

Primera edición en libro electrónico (epub): abril de 2018

ISBN: 978-84-670-5232-9 (epub)

Conversión a libro electrónico: Safekat, S. L.
www.safekat.com

