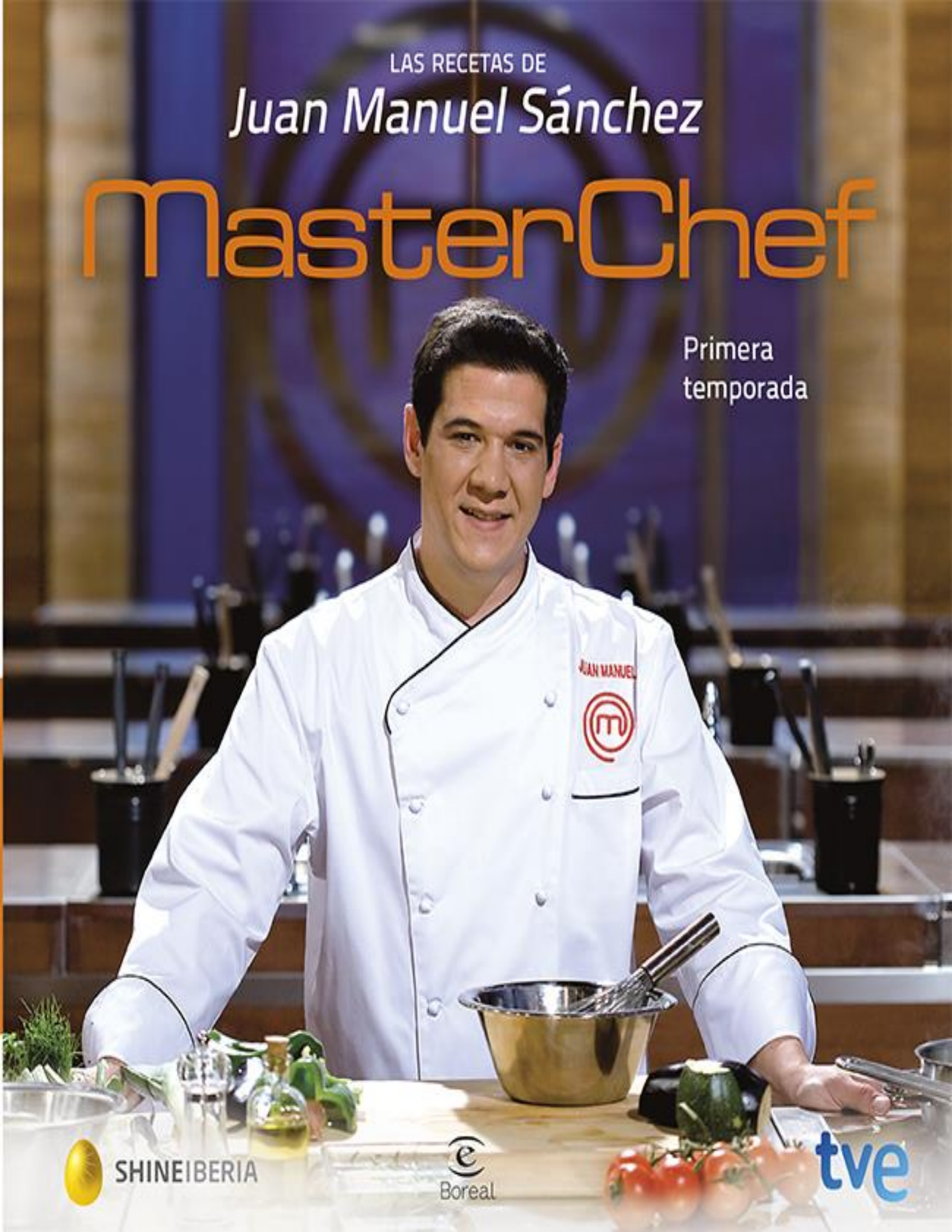
LAS RECETAS DE

Juan Manuel Sánchez

MasterChef

Primera temporada

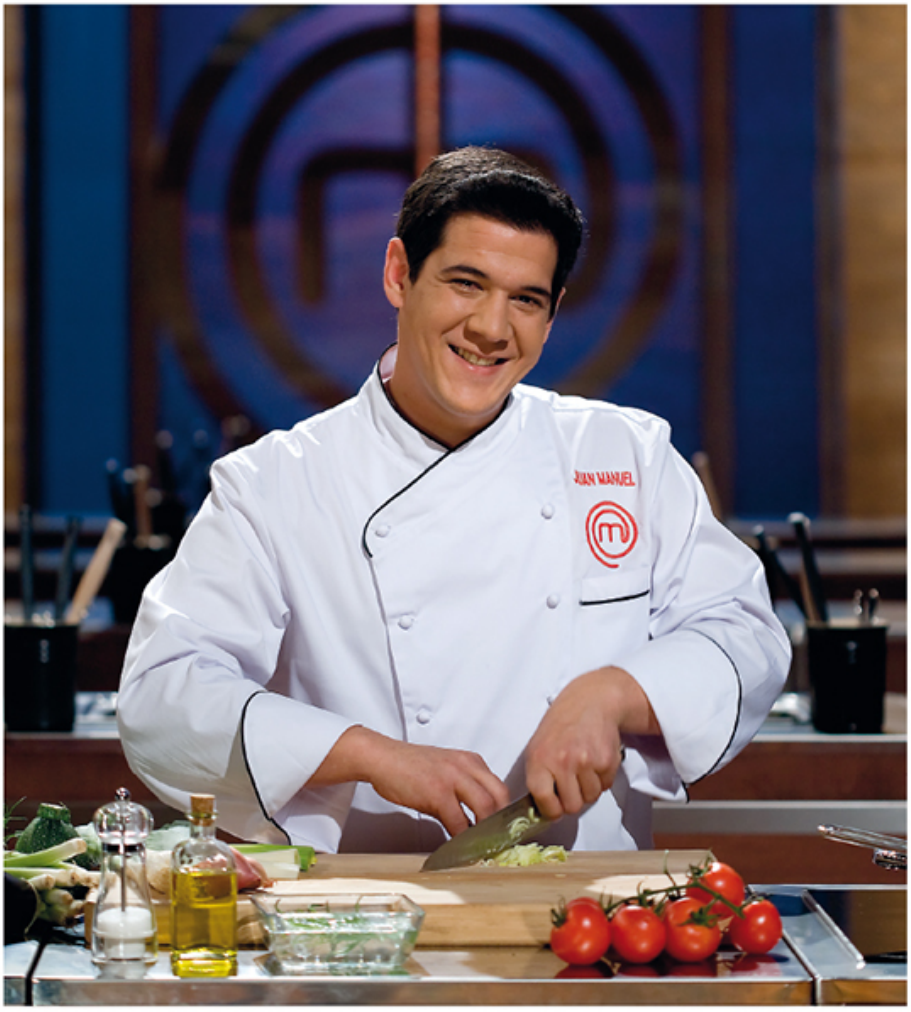


SHINEIBERIA

Boreal

tve

Portada
1/JUAN MANUEL, GANADOR DE MASTERCHEF
2/ENTRANTES
3/PRIMEROS PLATOS
4/SEGUNDOS PLATOS
5/POSTRES
6/MERIENDAS
7/LAS RECETAS DE LOS FINALISTAS
8/LOS MENÚS DE LOS CHEFS
ÍNDICE ALFABÉTICO DE RECETAS
Créditos



1/JUAN MANUEL, GANADOR DE MASTERCHEF

Juan Manuel Sánchez, nacido en Albox (Almería), se ha convertido, con veinticinco años, en el ganador de la primera edición de

MasterChef, el programa revelación de Televisión Española; Juanma para todos, cuyos principios y valores -bondad, humildad, compañerismo, discreción, honestidad, afán de superación- le han hecho ganarse el respeto de sus compañeros, de los jueces y del público.

Se crio entre fogones y desde muy pequeño sintió la vocación de ser cocinero. Su madre y sus abuelos se convirtieron en su escuela particular. Incluso quiso estudiar hostelería, pero su padre falleció y se vio obligado a trabajar para sacar adelante a su madre. Pero el destino le brindó una oportunidad que no ha desaprovechado, al convertirse *MasterChef* en un sueño hecho realidad.

Honesto, sencillo, humilde, consecuente, trabajador, disciplinado, sincero, colaborador y con dotes de liderazgo. Así es Juan Manuel. Desde el primer momento fue uno de los firmes candidatos al triunfo. Su paso por el programa ha sido impecable. Ha llegado al corazón de todos sin pisar a nadie al saber encajar a la perfección las críticas y reconocer sus errores, demostrando estar a la altura de cada uno de los retos planteados a lo largo del concurso.

Llegó sabiendo cocinar de todo un poco, aunque de forma casera y tradicional. Le faltaba iniciativa para innovar e imaginación, aspectos que ha conseguido gracias a su afán de superación. Su cocina se ha pulido y refinado, se ha transformado en más innovadora, respetando a la vez la tradición que de niño aprendió. El concurso ha corroborado que goza de impulso creativo, pasión y amor incondicional al servicio de esta profesión.

En él se personifica la actitud, aptitud y el amor hacia un oficio que requiere ser realizado con la misma pasión con que un escritor utiliza su pluma, un pintor su pincel o un cirujano su bisturí.

Juan Manuel ha dedicado gran parte de su triunfo a su padre, la persona que siempre le animó a luchar por aquello que deseaba, y que le inculcó que para ser algo en la vida hay que apostar y subir escalones hasta llegar a la meta. Allí donde esté debe sentirse muy orgulloso de este hijo que, con seguridad, se convertirá en un auténtico *masterchef*.



Juanma, un diamante en bruto culinario

Juanma lo ha conseguido; ha sido el mejor cocinero y el que más ha aprendido en *MasterChef.* Mucho tiempo ha pasado desde que abrazara a Jordi Cruz para celebrar que había conseguido su delantal blanco como flamante concursante de este exitoso programa de talentos. Todo un reto que le llevó a superar duros *castings* hasta llegar aquí y competir durante semanas con catorce candidatos; pero uno, solo uno, ha alcanzado la gloria de ser el mejor cocinero *amateur* de España. Representa los valores que se han buscado y valorado en *MasterChef:* humildad, paciencia y buen hacer. Ha sabido llevar a su cocina y transmitir a cada uno de sus platos lo aprendido, con un sello y firma propios.

Los cien mil euros del premio, la publicación de un libro de recetas y una formación intensiva en la prestigiosa escuela de alta cocina Le Cordon Bleu, en Madrid, son la recompensa por el esfuerzo demostrado y una gran oportunidad profesional para Juanma, que seguirá transmitiendo a sus comensales el placer de cocinar, una de las mejores formas de comunicación que existen.

Elección con conciencia

Preparar un plato es un momento de disfrute, se necesita sosiego, paciencia, reflexión y una cuidada elección de cada uno de los ingredientes. Sin embargo, en *MasterChef* no ha habido mucho tiempo para pensar, se ha tenido que actuar con premura pues el reloj corría.

Una de las partes que más ha querido destacar el programa ha sido la de la elección concienzuda de los alimentos. Se han seleccionado cuidadosamente los ingredientes con los que los concursantes elaboraron sus recetas. Además, antes de la preparación de cada uno de los platos, los concursantes debían tener muy claro qué y cómo lo realizarían. Juan Manuel solo disponía de tres minutos para elegir los ingredientes en el supermercado; no había tiempo para dudar ni para rectificar. La concentración era máxima, pues un descuido podía hacerle olvidar el ingrediente fundamental, lo que supondría la ruina del plato. Este era el primer paso para alcanzar la receta perfecta.



¡Manos arriba!

El reloj avanzaba impasible. Controlar los nervios era clave para superar la prueba con éxito. Juan Manuel y sus compañeros contaban con un tiempo máximo fijado por los jueces para realizar la prueba. Una vez concluido, debían levantar las manos y dejar sus platos como estuvieran.



Era el momento de la verdad. Las cartas estaban echadas. Instantes de dudas, de miedos e incertidumbre. Muchas emociones juntas compartidas en un grupo bien avenido donde compañerismo y rivalidad se entrelazaban.

La desconfianza y la inseguridad se reflejaban en sus rostros; dudas sobre la realización correcta de la receta que se tenía en la cabeza, pero que quizá no se había sabido plasmar a la perfección. Todo quedaba en manos de los jueces. Ellos aprobarían o no, cada uno de los detalles del plato: elaboración, cocción, sabor, presentación... Una vez que se levantaban las manos de los fogones, la suerte estaba echada.



La prueba por equipos ha llevado a los concursantes de *MasterChef* a algunas de las ciudades más emblemáticas de España, ligadas de un modo u otro a la gastronomía. Burgos, Capital Española de la Gastronomía 2013, la Albufera de Valencia, la Rioja alavesa, Donosti y sus pintxos o algunos de los lugares más emblemáticos de Madrid -el Casino de la capital, una boda en Aranjuez y tres hoteles de lujo como el Ritz, el Westin Palace y el Hesperia-, han sido algunos de los escenarios elegidos para su desarrollo.

En uno de los desplazamientos fuera del plató, los aspirantes se enfrentaron a la prueba de equipos en las bodegas Marqués de Riscal, en la Rioja alavesa. En un entorno incomparable tuvieron que cocinar sus mejores platos para deleitar los paladares de grandes figuras del deporte español tales como Conchita Martínez, Ángel Nieto, Fermín Cacho o Almudena Cid. Conocieron las cualidades de los mejores caldos y cómo acompañar con estos vinos una buena mesa. Cada equipo preparó un menú de tres platos con un ingrediente principal: el vino. La manera de cocinarlo y los ingredientes que lo acompañaron fueron decisivos para conseguir fascinar a sus ilustres comensales.

También se ha rendido homenaje a varias de las delicias de nuestra cocina; como la anchoa, que desciende en primavera por las costas francesas. En Hondarribia y Getaria son los primeros puertos en los que se captura. El equipo rojo, formado por Juan Manuel, María, Cerezo y José David, y el equipo azul, con Maribel, Fabián, Eva y Clara, salieron del puerto de Hondarribia para pescar la materia prima que utilizaron como ingrediente principal en la prueba

de equipos. El de Juan Manuel, del que en esta ocasión fue capitán José David, optó por realizar una tosta de boquerón marinado.

Prueba de eliminación

Los concursantes con delantal negro se enfrentaban a la prueba de eliminación en la que los seleccionados tenían que elaborar otra receta para ver quién de ellos permanecía en *MasterChef,* librándose así de la fase eliminatoria. Era un momento de nervios y de tensión, en el que se lo jugaban todo. La competición estaba al rojo vivo y había que dar la talla.



Un rodaballo que le costó un buen corte en un dedo, una tarta de queso, una pasta fresca o adivinar los ingredientes que llevaba un plato realizado Jordi Cruz y reproducirlo lo más fielmente posible, fueron algunas de las delicias culinarias que tuvo que realizar Juan Manuel para continuar en *MasterChef* y llegar hasta la final.



En otra prueba de eliminación, el plato a elaborar fue una coca. La suya, la coca de sardinas con pimientos de Albox, fue la receta ganadora por haber elaborado la mejor masa con la forma casi tradicional de este producto. Estaba jugosa y muy bien aliñada, con los ingredientes equilibrados. En definitiva, un trabajo excelente que le sirvió al concursante para librarse de la expulsión.



Aunque fueron las menos, también Juan Manuel pudo ver alguna de las pruebas de eliminación desde la barrera.

El jurado, como siempre, fue implacable en sus veredictos.

Masterclass



Otro de los privilegios de participar en este concurso vino de la mano de la *masterclass* impartida por Pepe Rodríguez: una clase exclusiva en la que aportó su conocimiento y personalidad, la que le da el tener una estrella Michelín desde el año 1999. El chef inculcó a los aspirantes las ideas de innovar cada día, de ser creativos y de que estuvieran siempre alertas para elaborar platos nuevos o aportar ese toque diferenciador a sus recetas, habilidad que lleva a cabo, desde hace años, en su restaurante El Bohío, situado en la localidad toledana de Illescas.



Pero Pepe no ha sido el único encargado de dar una *masterclass* a los aspirantes. La chef Enrica Barni, de la escuela de cocina ita-liana Academia del Gusto, les enseñó a elaborar pasta fresca. Ahí aprendieron a realizarla con las cantidades adecuadas, así como con los mejores rellenos, texturas y sabores. Después, para evitar quedar eliminado, Juanma tuvo que enfrentarse al reto de crear su propio plato de pasta fresca.

Lucio, Pedro Subijana, Quique Dacosta, Andoni Luis Aduriz, Jordi Roca o Martín Berasategui fueron algunos de los chefs que aportaron sus conocimientos a los aspirantes a cocineros.

Antes compañero que cocinero

En *MasterChef* se ha buscado, sobre todo, una cosa: actitud. No se trata solo de ganar un concurso, sino de estar a la altura, sentir las ganas de disfrutar y de hacer las cosas bien. Nada mejor que la conducta para transmitir esos valores a los platos y utilizar la conexión con la comida para reflejar sus sentimientos. Gran parte del éxito de *MasterChef* radica en la armonía que ha habido entre los participantes. Juanma ha demos-trado en todo momento que, además de buen cocinero, es una excelente persona. No ha dudado en echar una mano a sus compañeros, tal y como sucedió en la prueba en la que Clara, ante la imposibilidad de arrancar la piel a la raya tras media hora de intento, reclamó su ayuda. Los jueces alabaron su actitud en público.



En todos los programas hemos visto ca-riñosos gestos de Juanma hacia sus rivales, demostrando su humanidad y simpatía, como el que protagonizó hacia Cerezo durante la capea en Salamanca, el carismático soldador de Alcañiz, uno de los concursantes más peculiares, polémicos y cascarrabias del *talent show*.



En él se han valorado también las virtudes de un buen líder, un pigmalión positivo que saca lo mejor de sí mismo y de los demás. Así es Juanma, seguro, capaz de asumir cada reto sin olvidar que hay valores importantes que también definen a un *masterchef*.

Las delicias culinarias de un campeón

En *MasterChef* ha habido recetas muy complicadas de realizar, dignas de los más grandes cocineros, como el *croquembouche,* postre típico francés servido en las grandes celebraciones. Para ayudarles en la elaboración recibieron la visita de Paco Torreblanca, el mejor repostero de Europa, un maestro con una finura única en sus creaciones. Azúcar, leche, huevos, harina, mantequilla, sal, almendras, limón, canela y ciento ochenta minutos fueron necesarios para elaborar el plato más difícil y dulce de *MasterChef* y también una de las pruebas de talento más complicadas del concurso.



El de Juanma fue uno de los mejores. Según los jueces, el caramelo quedó fino y el *petit suisse* en el punto exacto de cocción. Además, su estructura, aunque incompleta, fue la más sólida de todas. Se convirtió en el mejor plato y, por tanto, en el ganador.

Pero esta no fue la única prueba en la que Juan Manuel ha demostrado que merecía ser *masterchef España*. Tuvo el coraje de cocinar un huevo escalfado con bacalao al pilpil que sería evaluado por el cocinero vasco Martín Berasategui, chef con tres estrellas Michelín. El chef dijo de Juan Manuel que era «un pata negra».



Se cierran las apuestas

Solo tres podían ser los finalistas del concurso, los que habían demostrado programa a programa su evolución en los fogones. Los que se habían merecido por méritos propios estar entre los últimos clasificados para optar al gran premio de esta primera edición de *MasterChef*.

Fabián, Eva y Juan Manuel han sido los que se han ganado el favor del jurado con sus deliciosos platos, las imaginativas presentaciones y su actitud para formar la terna que se enfrentaría en la gran final. Un auténtico duelo de titanes en el que había que saber controlar los nervios y la tensión para convertirse en el mejor. Ya no había cabida para los erro-res; los tres se jugaban el todo por el todo.

Fabián enganchó al jurado en las pruebas de selección por su juventud, sus ganas y sus buenas maneras cocinando. La repostería es su fuerte, pero poco a poco fue compren-diendo que la cocina no solo se componía de postres. Esto le valió para mejorar a la hora de hacer el resto de recetas, como la que ha defendido en la gran final: langosta en suquet.



Desde un principio Eva dejó claro que la cocina es lo suyo y los jueces supieron apreciar su buena mano. Aunque no se libró de alguna prueba de eliminación, sus platos también le han servido para hacerse con el delantal de capitán. La improvisación y la acertada mezcla de sabores podrían ser dos de sus señas de identidad. Sabores que ha sabido ligar muy bien en su crema de almendras con alcachofas y ostras, en un suquet de rape y cigalas y en unas carrilleras de cerdo ibérico con cuscús de setas.

Pero el que se ha llevado el galardón a mejor cocinero *amateur* de España ha sido Juan Manuel. A lo largo de cada programa ha sabido adaptar su cocina tradicional a los nuevos tiempos y ha ido refinando la presentación de sus platos para hacerla más actual y atrayente. Ha sido el que más evolución ha demostrado. Además, ha sabido ganarse el cariño de sus compañeros y el respeto del jurado por su actitud y su personalidad.

Y hasta aquí ha llegado la primera hornada de participantes del concurso de cocina más duro del mundo. En cada programa se han puesto a prueba habilidades, originalidad, destreza y dos concepciones distintas de entender la cocina, aunque no por ello contrapuestas: la cocina casera, de la abuela, de cuchara y también la de vanguardia que no deja de ser una evolución de la tradicional

con nuevas técnicas y materiales. La tecnología en la nueva cocina se ha convertido en otro de los ingredientes que todo *masterchef* debe dominar a la perfección si se quiere crear una cocina de vanguardia: la combinación del fogón tradicional con productos de alta calidad junto a una avanzada tecnología, hacen que el comensal utilice al máximo sus cinco sentidos para disfrutar de cada plato, convirtiéndolo así en una sensación única.



2/ENTRANTES

TOSTA DE BOQUERÓN MARINADO

COMENSALES/4

INGREDIENTES

16 boquerones marinados
200 ml de vinagre de jerez
100 g de aceitunas negras
1 pimiento verde
1 pimiento amarillo
4 tomates maduros
1 patata
1 cucharada de azúcar
1 l de agua
Pan de chapata
Aceite de oliva virgen extra
Sal

PREPARACIÓN

1/ Hornear los pimientos con algo de aceite y sal a 180 ºC durante 30 minutos. Sacar y dejar reposar tapados con papel film. Cuando estén fríos, pelarlos.

2/ Triturar cada pimiento por separado con aceite hasta conseguir una pasta.

3/ Hacer una cruz en la base de los tomates, y escaldarlos durante 30 segundos. Pelar, despepitar y picar. Ponerlos en una sartén con el azúcar hasta lograr una mermelada. Reservar en una manga.

4/ Deshuesar las aceitunas y triturar con aceite hasta que se obtenga una pasta. Reservar en una manga.

5/ Disolver 400 g de sal en 1 l de agua para hacer una salmuera. Limpiar los boquerones de cabeza y espinas y meter los lomos en la salmuera durante 20 minutos.

6/ Transcurrido este tiempo, sacar los boquerones y meterlos en vinagre de jerez durante otros 15 minutos. Retirar, secar bien y ponerlos en aceite. Reservar.

7/ Con una mandolina, hacer láminas finas de patata y lavarlas con agua fría hasta que estén totalmente transparentes. Secar y freírlas en aceite a 180 ºC hasta que estén bien crujientes. No hay que poner muchas patatas a la vez en la sartén para que no se peguen entre ellas.

8/ Cortar rebanadas de pan y tostarlas ligeramente en el horno.

PRESENTACIÓN

Poner dos lágrimas de puré de pimientos, una de cada color, en un plato. Encima, colocar el pan tostado, sobre ella lomos de boquerón y sobre estos, la mermelada de tomate y aceituna negra. Terminar con unos chips de patata.



TOSTA DE AGUACATE Y SALMÓN

COMENSALES/4

INGREDIENTES

200 g de salmón en láminas
100 g de queso Philadelphia
4 rebanadas de pan
2 aguacates
1 limón
Huevas de salmón
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1/ Abrir los aguacates y poner la carne en un bol. Machacar un poco con un tenedor y añadir el queso. Agregar zumo de limón al gusto, sal y pimienta.

2/ Cortar el pan en rebanadas finas y tostarlas en el horno.

PRESENTACIÓN

Poner sobre la tostada la crema de queso y aguacate y colocar láminas de salmón por encima. Decorar con huevas de salmón.



TOSTA DE FOIE *y reducción de Pedro Ximénez*

COMENSALES/4

INGREDIENTES

4 escalopes de *foie* de pato fresco de 50 g
4 boletus
4 rebanadas de pan
Pedro Ximénez
Cebollino
Sal en escamas y pimienta

PREPARACIÓN

1/ Tostar las rebanadas de pan. Reservar.

2/ Cortar los medallones de *foie* y marcarlos en una sartén hasta que estén hechos.

3/ Hacer láminas a los boletus de medio dedo de grosor, aproximadamente. Marcar en la plancha.

4/ Poner Pedro Ximénez en una cazuela y dejarlo reducir hasta conseguir una textura espesa.

PRESENTACIÓN

Disponer sobre la rebanada de pan láminas de boletus y encima un escalope de *foie.* Salpimentar. Decorar con cebollino picado y con un hilo de reducción de Pedro Ximénez.



TOSTA DE FRITADA DE SUFLÍ *con huevo y atún*

COMENSALES/4

INGREDIENTES

4 rebanadas de pan casero de horno de leña
2 pimientos verdes carnosos
2 tomates
8 huevos de codorniz
Atún en conserva
Vinagre
Aceite de oliva
Sal

PREPARACIÓN

1/ Asar los pimientos verdes, escaldar los tomates y pelar ambas verduras. Reservar.

2/ Poner en un recipiente al fuego agua con un chorro de vinagre. Cuando comience a hervir, romper los huevos de codorniz. Pasado un minuto, sacarlos e introducirlos en agua con hielo para cortar la cocción.

3/ Añadir a la fritada de pimientos y tomates atún, sal y aceite al gusto.

4/ Tostar las rebanadas.

PRESENTACIÓN

Servir las rebanadas de pan con la fritada por encima y los huevos pochados.



TOSTA DE TOMATE *con jamón de Serón*

COMENSALES/4

INGREDIENTES

4 tostas de pan casero de horno de leña
250 g de jamón ibérico de bellota en lonchas
4 tomates raf
2 dientes de ajo
Aceite de oliva del valle del Almanzora
Sal

PREPARACIÓN

1/ Cortar el pan en rebanadas y tostarlo al horno a 180 ºC hasta que esté dorado. Reservar.

2/ Frotar bien un diente de ajo por la parte crujiente de la rebanada de pan.

3/ Pelar los tomates raf y partirlos en lonchas.

PRESENTACIÓN

Disponer la rebanada de pan y sobre ella colocar el tomate y el jamón ibérico. Decorar con un hilo de aceite.



SAQUITO DE MORCILLA

COMENSALES/4

INGREDIENTES

4 hojas de pasta brick
1 morcilla de Burgos
100 g de espinacas frescas
3 manzanas Granny Smith
2 cebolletas
1 huevo
Cebollino
Piñones
Caramelo de vinagre balsámico
Esencia de vainilla
Aceite de oliva

PREPARACIÓN

1/ Cortar las cebolletas en juliana y pocharlas en una sartén con un poco de aceite. Una vez sofrita, añadir la morcilla cortada en tacos. Remover hasta lograr una masa homogénea. Reservar en el frigorífico.

2/ Extender una hoja de pasta brick y colocar en el centro de esta un poco de la masa de morcilla. Cerrar en forma de saco y pintar con huevo batido para que selle bien. Atar con una rama de cebollino.

3/ Hornear los sacos de morcilla a 180 ºC durante 5 minutos. Para comprobar si el relleno está caliente, pinchar con una brocheta.

4/ Aparte, asar en el horno las manzanas con piel a 200 ºC durante unos 15 minutos, aproximadamente. Luego, pasar por una túrmix hasta que quede una masa fina y homogénea. Añadir unas gotas de esencia de vainilla.

5/ Tostar los piñones y reservar.

6/ Marcar en una sartén con un poco de aceite las espinacas, levemente para que no pierdan toda el agua.

PRESENTACIÓN

Servir los saquitos acompañados con la crema de manzana y el sofrito de espinacas. Decorar con cebollino y piñones troceados y una línea de caramelo de vinagre balsámico.



COPA DE ESPUMA DE PARMESANO *con gelatina de apio*

COMENSALES/4

INGREDIENTES

Para la espuma de parmesano
200 ml de leche entera
200 ml de nata líquida
200 g de queso Parmigiano Reggiano
1 o 2 cargas de gas para sifón

Para la gelatina de apio
1 kg de apio
3 hojas de gelatina

Para la mermelada de limón
25 g de piel de limón
50 g de azúcar
38 g de limón

Para la guarnición
20 g de nueces
1 kg de apio
100 g de manzana Granny Smith
0,45 ml de aceite de oliva

PREPARACIÓN

1/ Levantar la leche y fundir el queso cortado en dados durante 20 minutos. Añadir la nata. Colar e introducir en el sifón. Cargar con las cápsulas de aire

y dejar reposar en el frigorífico.

2/ Blanquear el apio y licuar. Mezclar con las hojas de gelatina (5 por litro) y dejar cuajar en copas.

3/ Aprovechar únicamente la parte amarilla de la corteza del limón y picar en *brunoise* (en pequeños dados) muy fina.

4/ Sacar gajos de limón totalmente limpios y picar pequeños dados también, obteniendo el mismo peso que de corteza picada.

5/ Juntar los gajos, la corteza y el azúcar e introducir en una *sauté*. Poner al fuego hasta que caramelice.

6/ Enfriar la mermelada resultante en agua con hielo e introducir en una manga pastelera para facilitar su uso.

7/ Cortar en pequeños dados la manzana, el apio y las nueces.

PRESENTACIÓN

Disponer en las copas la gelatina de apio, colocar sobre ella las nueces, el apio y la manzana y dos puntos de mermelada de limón. Servir la espuma y terminar con un cordón de aceite de oliva.





3/PRIMEROS PLATOS

GAZPACHO ANDALUZ

COMENSALES/4

INGREDIENTES

10 tomates de rama
2 pepinos
$^1/_4$ de cebolla
1 pimiento rojo
1 pimiento verde
1 diente de ajo
$^1/_2$ chupito de vinagre
Aceite de oliva
Sal
150 cl de agua

PREPARACIÓN

1/ Lavar y trocear las verduras.

2/ Verter todos los ingredientes junto con el agua en la jarra batidora y batir hasta que se consiga una textura espesa.

3/ Guardar en el frigorífico durante dos horas.

PRESENTACIÓN

Servir frío, acompañado con un picadillo de tomate, pimiento rojo, pimiento verde, pan, pepino. Se puede servir con unas hojas de hierbabuena.



ENSALADA CÉSAR

COMENSALES/4

INGREDIENTES

1 lechuga batavia
500 g de pollo
300 g de queso parmesano
10 anchoas
4 corazones de tomate
1 huevo
$^1/_2$ limón
1 cucharada de mostaza
Picatostes de pan
Salsa Perrins
Aceite de girasol
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1/ Lavar los cogollos de lechuga y retirar la parte del rabillo. Reservar en un bol transparente.

2/ Espolvorear parmesano por encima de la lechuga.

3/ Pasar por la plancha los filetes de pollo y trinchar.

4/ Poner el huevo, la mostaza, unas gotas de salsa Perrins, el zumo de medio limón, 4 anchoas en una jarra batidora y triturar. Cuando esté bien pasado, añadir aceite poco a poco y batir hasta que se obtenga una texturar espesa. Salpimentar. Reservar en un biberón.

PRESENTACIÓN

Pintar el plato con la salsa, y montar las anchoas, el pollo trinchado, los corazones de tomate y los picatostes.



ENSALADA CAPRESE

COMENSALES/4

INGREDIENTES

2 tomates raf
12 tomates cherry rojos
12 tomates cherry amarillos
Perlas de mozzarella
Albahaca
Aceite de girasol
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1/ Cortar los tomates raf en gajos. Escaldar los tomates cherry y pelar.

2/ Hacer un aceite de albahaca, escaldando las hojas de albahaca y triturándolas con el aceite de girasol hasta obtener un color verdoso, y salpimentar.

PRESENTACIÓN

Pintar el plato con aceite de albahaca, y montar los tomates y las perlas de mozzarella. Decorar con hojas frescas de albahaca.



ESPÁRRAGOS BLANCOS *con crema de trigueros*

COMENSALES/4

INGREDIENTES

20 espárragos blancos
20 espárragos trigueros
1 cebolleta
2 dientes de ajo
$^1/_2$ vaso de vino blanco
Mantequilla
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1/ Con la ayuda de un pelador, retirar la primera capa de los espárragos blancos. Reservar solo las yemas (unos 10 cm). Escaldarlos en agua hirviendo durante unos 4 minutos y pasado ese tiempo, sumergirlos en agua con hielo para cortarles la cocción. Reservar.

2/ Pochar la cebolleta cortada con los dientes de ajo. Una vez pochada, incorporar los espárragos trigueros partidos y añadir el vino blanco. Dejar reducir.

3/ Agregar agua hasta cubrir los espárragos trigueros y dejar cocer durante unos 5 minutos. Triturar y colar.

PRESENTACIÓN

Antes de servir, marcar en una sartén las yemas de espárragos blancos con mantequilla, sal y pimienta y presentar junto con la crema de trigueros.



TORTELLINI DE ESPINACAS *rellenos de queso de ricota y nueces*

COMENSALES/4

INGREDIENTES

300 g de harina de fuerza
120 g de nueces picadas
100 g de queso ricota
50 g de espinacas
3 huevos enteros
1 manzana
Vino blanco
50 g de mantequilla
Anchoas (opcional)
Aceite de oliva
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1/ Triturar las espinacas hasta conseguir un puré. Colar para que suelten el agua que haya quedado.

2/ Batir los huevos y añadir el puré de espinacas. Mezclar. Agregar poco a poco la harina hasta que la mano no se quede pegada y seguir amasando otros 10 minutos hasta lograr una masa homogénea. Hacer una bola, envolverla con papel film y dejarla que repose durante unos 15 minutos.

3/ Luego, pasar por la máquina para pasta y empezar con la graduación más grande hasta llegar al número 7. Espolvorear un poco de harina entre los pasos para que la masa no se pegue.

4/ Estirar la masa y crear cuadrados de unos tres dedos de cada lado. Reservarlos tapados con un trapo.

5/ A continuación, desmenuzar bien el queso. Picar las nueces finamente. Juntar ambos ingredientes y amasar. Salpimentar. Se puede añadir también unas anchoas picadas.

6/ Tomar un poco de queso y nueces y ponerlo en el centro de la masa de pasta que teníamos reservada. Cerrar en forma de triángulo, ayudándose de huevo batido para que no se quede pegada a los dedos. Reservar.

7/ Para la salsa, echar un chorro de vino en una sartén al fuego y dejarlo hasta que desaparezca el alcohol. Pelar la manzana y picarla en dados pequeños reservando unas láminas para decorar. Añadirla a la sartén con el vino y saltearla. Agregar algo de azúcar (si se seca se puede echar un poco de agua) y cuando esté hecha poner mantequilla para que ligue.

8/ Mientras, hervir la pasta durante 3 minutos. Colar los tortellini y añadirlos a la sartén junto con la manzana. Calentar unos segundos.

PRESENTACIÓN

Servir los tortellini con unas espinacas. Partir unas láminas de manzana finamente y ponerlas en el horno a 180 ºC durante unos 15 minutos hasta que estén doradas. Acompañar a los tortellini por estas láminas asadas.



CILINDRO DE CALABACÍN *relleno de verduras salteadas al wok*

COMENSALES/4

INGREDIENTES

Para la crema base

1 patata grande
Leche
Mantequilla
1/4 de coliflor
Sal y pimienta

Para el cilindro de calabacín

2 calabacines
2 zanahorias
4 espárragos trigueros
1 patata
3 o 4 setas
1/8 lombarda morada
2 tomates raf
1/2 puerro
1/2 pimiento rojo
1/2 bolsa de espinacas
1/4 de coliflor
Brotes de soja
Jengibre fresco
Un chupito de soja líquida
Un chupito de salsa de ostras
Aceite de oliva
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1/ Para hacer la crema base, cocer la patata con la coliflor. Salpimentar al gusto. Cuando estén cocidas, retirar el agua y triturar. Añadir un poco de leche y mantequilla hasta que esté todo cremoso.

2/ Laminar los calabacines en finas lonchas y pasarlas por una sartén caliente. Dar vuelta y vuelta, hasta que estén flexibles para poder hacer los cilindros.

3/ Pelar y cortar las zanahorias en bastoncillos y las setas y el puerro en láminas. Saltear.

4/ Lavar y trocear el resto de ingredientes, los espárragos, la patata, la lombarda, el pimiento, las espinacas, la coliflor y la mayoría de los brotes de soja y saltearlas también con un poco de aceite.

5/ Cuando estén las verduras preparadas, añadir la soja líquida, la salsa de ostras y un poco de jengibre fresco picado.

PRESENTACIÓN

Envolver los ingredientes en las láminas de calabacín. Decorar con los brotes restantes y unos gajos de tomate raf.



COCA DE SARDINAS *con pimientos de Albox*

COMENSALES/4

INGREDIENTES

Para la masa
1 kg de harina
500 ml de agua
60 g de levadura fresca
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Para la coca
4 sardinas en salazón
30 g de aceitunas negras sin hueso
20 g de alcaparras
2 cebollas
2 cebollas rojas
3 pimientos rojos
1 diente de ajo
1 huevo
Orégano
Aceite de oliva del valle del Almanzora
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1/ Calentar un poco de agua en el microondas hasta que esté templada. Disolver la levadura fresca en un bol con el agua ya templada. Una vez bien disuelta, añadir el resto del agua. Agregar poco a poco la harina y amasar. Si la masa se va secando, añadir aceite de oliva hasta que quede homogénea.

Salpimentar. Dejar reposar en el bol tapada con un trapo húmedo durante unos 30 minutos para que la masa fermente.

2/ Mientras, cortar en medallones finos las cebollas y saltearlos con un poco de aceite, sin que se hagan del todo. Retirar y reservar.

3/ Introducir en el horno los pimientos rojos envueltos en papel de aluminio y dejarlos a 200 ºC durante unos 20 minutos. Cuando estén hechos, pelar y cortar en tiras.

4/ Saltear las tiras de pimiento en una sartén con un poco de ajo para que tome sabor.

5/ Cortar las aceitunas finamente en medallones y las alcaparras lo más pequeñas posible.

6/ Secar bien las sardinas en salazón y limpiar los posibles restos de raspas que puedan llevar. Una vez bien limpias, pasar por agua para quitar el exceso de sal.

7/ Amasar la masa reservada y dar forma de coca, con un grosor de unos 4 o 5 milímetros. Batir el huevo y pintar la coca con él. A continuación, añadir todos los ingredientes anteriores y meter en el horno, previamente calentado, a unos 200 ºC durante unos 20 minutos hasta que la masa tome color dorado.

PRESENTACIÓN

Servir la coca con las sardinas y los pimientos con pizca de orégano por encima.



CEVICHE DE BESUGO

COMENSALES/4

INGREDIENTES

250 g de besugo
1 pata de pulpo
4 gambas
1 lima
1 cebolla roja
20 hojas de cilantro
Huevas de salmón
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1/ Trocear el besugo, las gambas y la pata de pulpo en trocitos medianos. Juntar todo en una fuente.

2/ Añadir el cilantro picado finamente y el jugo de la lima. Salpimentar.

3/ Partir en juliana la cebolla roja y añadir al ceviche.

PRESENTACIÓN

Presentar el ceviche decorado con la juliana de cebolla y las huevas de salmón.



VIEIRAS CON TOMATE CONFITADO *y crujiente de nabo*

COMENSALES/4

INGREDIENTES

4 vieiras limpias
2 tomates
1 nabo
1 cebolla
Tomillo
Aceite de oliva
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1/ Hacer una incisión a los tomates en forma de cruz y ponerlos en agua hirviendo durante 2 minutos. Retirar del fuego e introducirlos rápidamente en agua fría para cortar la cocción. Quitar la piel.

2/ Abrir los tomates, quitar las semillas y cortarlos en trocitos medianos.

3/ Pelar y cortar la cebolla en *brunoise* y sofreírla en una sartén. Añadir los tomates y dejar cocer durante 25 o 30 minutos. Tapar la sartén para que se vaya haciendo en su propio vapor. Dos minutos antes de terminar, agregar tomillo, sal y pimienta al gusto.

4/ Partir el nabo en láminas finas y hornearlo durante 20 minutos a 120 ºC. Reservar.

5/ Pasar durante pocos minutos las vieras en una sartén con algo de aceite.

PRESENTACIÓN

Presentar las vieiras con el tomate confitado y el crujiente de nabo.



TARTAR DE SALMÓN

COMENSALES/4

INGREDIENTES

400 g de salmón fresco (dividido en tres trozos)
2 aguacates
1 cebolleta
1 tomate
1 limón
Aceitunas negras
Alcaparras pequeñas
Huevas de trucha
Tabasco
Salsa de soja
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1/ Poner en un bol un trozo de salmón, la cebolleta y los aguacates cortados en daditos muy pequeños. Añadir zumo de limón. Reservar.

2/ Despepitar el tomate, quitarle la piel y cortarlo en trozos del mismo tamaño que los ingredientes anteriores. Incorporar otro trozo de salmón picado. Agregar unas gotas de tabasco y salpimentar. Reservar.

3/ Añadir al salmón que queda las alcaparras picadas con aceitunas negras, también troceadas. Incorporar salsa de soja y pimienta molida.

PRESENTACIÓN

Presentar el tartar en tres capas con la ayuda de un molde circular. La primera capa es la de cebolleta y aguacates; la segunda, la del tomate y, la

última, la de las aceitunas negras y alcaparras. Decorar con huevas de trucha y unas alcaparras.



SUSHI *variado*

COMENSALES/4

INGREDIENTES

500 g de arroz para *sushi*
4 láminas de algas nori
Lubina
Salmón
Atún
Vinagre de arroz
Soja líquida
Jengibre laminado
Wasabi

PREPARACIÓN

1/ Lavar el arroz como mínimo dos veces en agua fría para que suelte el almidón.

2/ Poner una cacerola al fuego con doble cantidad de agua que de arroz, y cuando comience a hervir, añadir el arroz y un chorrito de vinagre de arroz. Bajar el fuego al mínimo y taparlo. Dejar cocer unos 15 minutos, sin apenas moverlo. Debe quedar totalmente seco. Sacar y extender sobre una bandeja para que se enfríe rápidamente. Añadir otro chorrito de vinagre de arroz.

3/ Cortar las tiras de pescado finamente.

4/ Si no se tiene una malla para realizar el sushi, se puede utilizar un trapo recio. En este caso, mojar el trapo con agua, escurrirlo bien y extenderlo. Poner una lámina de alga y rellenarla con arroz hasta la tercera línea marcada en el alga. Poner encima una tira de pescado (unos 30 g, aproximadamente) y enrollar hasta dar forma cilíndrica. Cortar con un cuchillo en trozos pequeños.

PRESENTACIÓN

Presentar el *sushi* variado, acompañado con un cuenco de soja líquida, otro de jengibre y otro de wasabi.



CARPACCIO DE VIEIRAS

COMENSALES/4

INGREDIENTES

8 vieiras
2 tomates
3 nueces
Eneldo fresco
Lima
Aceite de oliva del valle del Almanzora
Sal en escamas y pimienta

PREPARACIÓN

1/ Limpiar las vieiras y picarlas en dados pequeños. Colocar sobre dos trozos de papel film el picado de vieiras y aplastar hasta que quede una base circular plana.

2/ Congelar durante unos 30 minutos. Cuando la base esté dura, cortar con un molde y reservar.

3/ Cortar los tomates en cuartos, retirar las semillas y la piel. Partir en dados pequeños y picar las nueces.

4/ Raspar un poco de lima y reservar.

PRESENTACIÓN

Colocar sobre un plato plano el cilindro de carpaccio. Colocar por encima los tomates, las nueces, un poco de eneldo fresco, sal y pimienta. Para finalizar pintar con un buen chorreón de aceite de oliva.



CARPACCIO DE SALMÓN

COMENSALES/4

INGREDIENTES

300 g de lomos sin piel de salmón
Ralladura de naranja
Eneldo
Aceite de oliva
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1/ Enrollar el salmón en papel film hasta formar un rulo y congelar.

2/ Sacar del congelador y cortarlo en láminas muy finas con la ayuda de un cortafiambre.

PRESENTACIÓN

Servir en plato llano el salmón, salpimentar junto con un poco de eneldo, la ralladura de naranja muy fina y un chorro de aceite de oliva.



BOGAVANTE *con tartar de aguacate y verduras salteadas*

COMENSALES/4

INGREDIENTES

600 g de bogavante
2 patatas
2 aguacates
2 tomates
2 chalotas
1 pimiento rojo
1 pimiento verde
$^1/_2$ cebolleta
1 lima
Aceite de oliva
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1/ Pelar las patatas y cortarlas en medallones tipo panadera. Confitar a fuego lento en aceite. Sacar y poner sobre papel absorbente para quitar el aceite sobrante. Salpimentar.

2/ Pelar los aguacates y poner su carne en un bol. Machacarlos con un tenedor hasta que quede un puré sin grumos.

3/ Pelar la cebolleta, partirla y echarla junto con el aguacate. Salpimentar y añadir zumo de lima.

4/ Picar en dados pequeños el pimiento rojo, el verde, el tomate y las chalotas. Reservar en un bol. Aliñar con aceite, sal, pimienta y zumo de lima.

5/ Poner agua al fuego y cuando comience a hervir, añadir el bogavante. Dejar durante 6 minutos (un minuto por cada 100 g de bogavante). Retirar y

enfriar rápidamente en agua con hielo. Secar y cortar la carne en medallones muy finos.

6/ Preparar un fondo con los restos del bogavante hasta que reduzca y quede una salsa muy concentrada.

PRESENTACIÓN

Presentar los medallones de bogavante junto con el aguacate, las patatas y las verduritas salteadas. Decorar con un hilo de fondo de bogavante.



LENTEJAS CASTELLANAS

COMENSALES/4

INGREDIENTES

400 g de lentejas
2 morcillas
2 chorizos
1 calabacín mediano
1 zanahoria
1 puerro
4 dientes de ajo
$^{1}/_{2}$ pimiento rojo
Aceite de oliva
Sal y pimienta
Picatostes

PREPARACIÓN

1/ Poner las lentejas a remojo unas horas.

2/ Freír el chorizo y la morcilla en una sartén. Reservar.

3/ Sofreír el ajo, el calabacín, la zanahoria, el pimiento rojo y el puerro partidos hasta que estén en su punto. Añadir agua y a continuación las lentejas. Salpimentar.

4/ Cuando las lentejas estén cocidas, agregar el chorizo y la morcilla.

PRESENTACIÓN

Se puede servir con picatostes fritos de pan.



PAELLA DE CARNE

COMENSALES/4

INGREDIENTES

400 g de arroz bomba
100 g de judías verdes
100 g de garrofón
2 cuartos traseros de pollo
1 conejo
2 tomates
8 alcachofas
1 diente de ajo
1 cabeza de ajos sin pelar
Pimentón dulce
Azafrán
Aceite de oliva
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1/ Partir en trozos el pollo y el conejo. Guardar las carcasas y hacer un fondo de carne con ellas.

2/ Triturar los tomates y el ajo, y sofreírlos. Reservar.

3/ Pelar y partir las judías verdes y cortar las alcachofas en cuartos. Reservar.

4/ Saltear en aceite la cabeza entera de ajo sin pelar en una paellera. Marcarla hasta que esté dorada.

5/ Añadir las alcachofas, el garrofón y las judías a la paellera, remover y dorar. Luego, añadir el sofrito de tomate.

6/ Incorporar el azafrán y el caldo de carne. Dejar hervir unos 20 o 25 minutos, aproximadamente, y salpimentar.

7/ Añadir el pimentón y cuando esté sabroso, agregar el arroz.

8/ Remover un poco al principio y dejar al fuego durante unos 20 o 22 minutos.

PRESENTACIÓN

Antes de servir, dejar reposar unos 10 o 15 minutos.



PATATAS A LO POBRE *con pimientos y huevos de codorniz*

COMENSALES/4

INGREDIENTES

4 o 5 patatas medianas
12 huevos de codorniz
1 cabeza de ajos
2 cebollas
2 ajetes
12 pimientos de Padrón
1 puñado de perrichicos
Aceite de oliva suave
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1/ Pochar las patatas, junto con las cebollas, la cabeza de ajos y los ajetes partidos, en aceite de oliva a fuego medio durante unos 10 minutos. Salpimentar. Retirar y reservar.

2/ Freír los pimientos de Padrón en el aceite de confitar las patatas.

3/ Freír también en el mismo aceite los huevos de codorniz.

4/ Saltear los perrichicos.

PRESENTACIÓN

Servir las patatas calientes junto con los pimientos y los huevos de codorniz recién fritos. Utilizar los perrichicos para terminar el plato.



CARPACCIO DE SOLOMILLO DE TERNERA

COMENSALES/4

INGREDIENTES

200 g de solomillo de ternera
Perlas de mozzarella
Brotes de lechugas
Finas hierbas
Trufa (opcional)
Aceite de oliva
Sal en escamas y pimienta

PREPARACIÓN

1/ Aliñar el solomillo con finas hierbas. Enfriar y cuando esté frío, enrollar en papel film hasta formar un cilindro. Congelar.

2/ Sacar y laminar en medallones lo más finos posibles con una cortadora de fiambre.

PRESENTACIÓN

Presentar en un plato el carpaccio de solomillo y añadir la perlas de mozzarella, la sal en escamas, un poco de pimienta y ensaladita de brotes. Pintar con aceite e incorporar si se desea unas láminas de trufa.



RAVIOLI INVERTIDO / POR CLARA

/ PLATO ESTRELLA MASTERCHEF 2013

COMENSALES/4

INGREDIENTES

12 gambas blancas
100 g de harina de tipo «00»
30 g de mantequilla
6 cucharadas de salsa de tomate
1 huevo
Orégano fresco
Huevas de salmón
Huevas de arenque
Sal y pimienta



Clara
Concursante de MasterChef 2013

PREPARACIÓN

1/ Preparar una masa de raviolis con la harina y el huevo, partiendo desde un volcán. Mezclar bien y amasar. Hacer una bola, cubrirla con papel film y dejar reposar a temperatura ambiente.

2/ Mezclar la mantequilla con el orégano fresco picado con la ayuda de un tenedor. Formar bolitas del tamaño que queramos rellenar luego los raviolis y guardar en el frigorífico para que se compacten.

3/ Pelar las gambas dejando las cabezas. Quitar los intestinos y reservar. Sofreír en aceite la piel de las gambas hasta que estén bien tostadas, aplastando para que suelte el jugo. Colar bien estrujando con el colador. Desleír en este jugo la salsa de tomate y calentar a fuego bajo. Salpimentar y reservar.

4/ Estirar bien la masa con ayuda de harina para que no se pegue. Debe quedar muy finita. Preparar raviolis, rellenando con una bolita de mantequilla. Sellar bien los bordes con clara de huevo.

5/ Poner agua en un cazo y dejar hervir. Añadir en este momento sal. Hervir los raviolis 2 minutos. Escurrir bien.

6/ Hacer a la plancha las gambas con fuego fuerte y un hilo de aceite por los dos lados.

PRESENTACIÓN

Servir los raviolis calientes, acompañados de las gambas y las huevas. Cuando se rompan, el interior estallará cubriendo las gambas y haciendo de salsa.





4/SEGUNDOS PLATOS

LUBINA *con salsa de vieiras*

COMENSALES/4

INGREDIENTES

1 lubina de 1,2 kg aproximadamente (o 4 de ración)
1 loncha de jamón fina
4 patatas
4 vieiras
Brotes de alfalfa
Ajos
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1/ Limpiar la lubina, sacar los lomos, y dividir estos en dos. Salpimentar y marcar en la plancha.

2/ Cocer 4 patatas en agua. Sofreir con ajos las vieiras. Cuando estén las patatas blandas, agregar las vieiras y dejar otros 2 minutos. Triturar ambos ingredientes con un poco de agua de la cocción hasta que quede una salsa cremosa. Salpimentar.

3/ Poner la loncha de jamón sobre papel sulfurizado y meterla al horno durante unos 30 minutos a 140 ºC, hasta que el jamón se quede seco.

PRESENTACIÓN

Servir la lubina con la salsa de vieiras, decorado con brotes de alfalfa y la loncha de jamón seco.



TRUCHA EN PAPILLOTE *con jamón y tomates cherry rellenos de mascarpone*

COMENSALES/4

INGREDIENTES

4 truchas
2 tomates de rama
12 tomates cherry
1 escarola
8 lonchas finas de jamón ibérico de bellota
2 cucharadas de queso mascarpone
Cebollino
Aceite de oliva
Vinagre
Sal

PREPARACIÓN

1/ Limpiar las truchas en filetes y asarlas en el horno. Reservar.

2/ Enrollar cada una en 2 lonchas de jamón. Reservar.

3/ Cortar los tomates de rama y la escarola en *brunoise*. Juntar y aliñar con el aceite, el vinagre y la sal.

4/ Escaldar los tomates cherry. Quitar la piel y con la ayuda de una cucharilla de café, vaciar. Rellenar con queso mascarpone.

PRESENTACIÓN

Colocar las truchas con una guarnición de escarola. Decorar con los tomates cherry rellenos de mascarpone y un picadillo de cebollino.



DADITOS DE ESTURIÓN *con ensalada de brotes tiernos*

COMENSALES/4

INGREDIENTES

500 g de esturión fresco, limpio
100 g de harina de freír
20 g de brotes tiernos (de todo tipo)
3 zanahorias *baby*
1 chalota
1 tomate
4 espárragos blancos
1 pimiento verde
1 lima
Vinagre de jerez
250 ml de aceite de oliva
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1/ Para hacer el fondo de pescado, limpiar una zanahoria y cortarla en trozos. Rehogarla con un poco de aceite hasta que esté dorada y cuando esté lista añadir unos tres dedos de agua. Incorporar la parte de la cola del esturión y dejarla a fuego medio hasta que se reduzca y se consiga una textura de salsa. Retirar y pasar por un colador.

2/ Cortar el pescado en dados y ponerlo en un bol junto con sal, pimienta y zumo de lima. Dejar marinar un poco. Antes de rebozar con harina, añadir al marinado un poco del fondo de pescado.

3/ Freír en abundante aceite. Sacar y dejar los dados de esturión en papel de cocina para que absorba el aceite sobrante.

4/ Limpiar las otras zanahorias *baby*, la chalota y el pimiento verde y cortarlos en dados pequeños.

5/ Hacer un corte en forma de cruz en la base del tomate y ponerlo en un cazo con agua caliente durante 20 segundos. Luego, introducirlo en agua fría para que no siga cociendo. Retirar la piel, partir por la mitad y retirar las semillas que tenga. Secar bien con papel absorbente y cortar también en dados del mismo tamaño que las verduras anteriores.

6/ Realizar la misma operación del agua caliente con los espárragos, y reservar las yemas. Picar la parte central para la ensalada.

7/ Juntar en un bol la zanahoria, la chalota, el pimiento, el tomate, los espárragos y los brotes tiernos. Aliñar con sal, pimienta, vinagre y aceite.

PRESENTACIÓN

Servir los daditos de esturión acompañado con la ensalada. Rallar la cáscara de la lima por encima de la ensalada.



RODABALLO *con gambas y almejas*

COMENSALES/4

INGREDIENTES

2 kg de rodaballo en filetes
8 gambas rojas del Mediterráneo
500 g de almejas
8 puntas de espárragos trigueros
1 cucharada de caldo de pescado
$^1/_2$ vaso de vino blanco para cocinar las almejas
Sal

PREPARACIÓN

1/ Marcar los filetes de rodaballo a la plancha, primeramente por la piel y luego por la parte de la carne. Si el filete es muy grueso quizá sea necesario terminarlo al horno.

2/ Poner las gambas a la plancha pinchadas en una brocheta para que no se contraigan al tocar la plancha caliente.

3/ Abrir las almejas en una sartén con una cucharada de caldo de pescado y el vino blanco. Reservar.

4/ Escaldar las yemas de espárragos en agua hirviendo. A continuación introducirlas en agua fría para cortar su cocción. Marcar en una sartén.

PRESENTACIÓN

Disponer los espárragos en el centro del plato y los filetes de rodaballo por encima. Alrededor las almejas y las gambas encima de los filetes para dar altura al plato.



BACALAO AL PILPIL *con pisto de verduras*

COMENSALES/4

INGREDIENTES

800 g de bacalao en un trozo
8 cocochas de bacalao
1 tomate
1 cebolla
1 calabacín
1 pimiento rojo
1 pimiento verde
1 puerro
4 dientes de ajo
1 rama de tomillo
1 rama de romero
Perejil
Aceite de oliva
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1/ Preparar una infusión con aceite. Para ello, añadir a una cazuela 1 l de aceite de oliva junto con los ajos y las ramas de tomillo y la de romero. Calentar a baja temperatura y cuando intente empezar a hervir, apagar y tapar muy bien durante unos 15 minutos.

2/ Mientras, cortar en daditos milimétricos los pimientos, el tomate, la cebolla y el calabacín sin pelar. Saltear durante unos 30 segundos en una plancha con un poco de aceite.

3/ Trocear el puerro en dos trozos longitudinales, y cortar en juliana lo más fino posible los tallos de dos en dos. Freír en una sartén con aceite sin que

esté muy caliente y remover hasta que esté dorado. Cuando dejen de salir pompas, retirar y colocar sobre papel absorbente.

4/ Poner las cocochas en una olla a fuego medio con un vasito pequeño de infusión de aceite y remover lentamente hacia arriba y hacia abajo hasta que ligue. Añadir entonces perejil picado y retirar. Salpimentar.

5/ Coger 2 o 3 cocochas, partirlas y juntarlas con el pisto de verduras. Rectificar de sal y pimienta.

6/ Confitar el bacalao a baja temperatura con la infusión de aceite durante unos 7 minutos, aproximadamente. Retirar y secar el aceite sobrante.

PRESENTACIÓN

Poner en un plato 3 cucharadas de pilpil, y colocar con un molde un poco de pisto de verduras. Encima irá el trozo de bacalao con la piel hacia arriba. Decorar con puerro frito.



TATAKI DE ATÚN

COMENSALES/4

INGREDIENTES

4 tacos de atún de 150 g cada uno
Sésamo negro
Sésamo blanco tostado
Wasabi
Soja líquida
Concassé de tomate
Brotes

PREPARACIÓN

1/ Marcar en un plancha bien caliente el atún para que se selle.

2/ Macerar el atún marcado en soja y agua (mitad y mitad) durante una hora.

PRESENTACIÓN

Servir el atú n cortado en cuadrados de dos dedos de grosor. Espolvorear sésamo blanco y negro por encima. Acompañar de una *concassé* de tomate y brotes y del Wasabi.



LUBINA *con ajos y perejil con patatas*

COMENSALES/4

INGREDIENTES

1 lomo de lubina de 800 g
3 patatas violetas
1 patata blanca
1 batata
2 dientes de ajo
yuca
Perejil
Aceite de oliva
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1/ Limpiar bien el lomo de la lubina y marcarlo en un plancha con un poco de perejil picado y los ajos también picados finamente hasta que esté dorado. Salpimentar. Reservar.

2/ Pelar la patata blanca y cortarla en medallones del mismo grosor. Confitarla en aceite. Reservar.

3/ Freír la yuca, la batata y las patatas violeta cortadas hasta que estén crujientes. Reservar.

PRESENTACIÓN

Poner una base de patata blanca en un plato llano, encima la lubina y alrededor los crujientes de yuca, batata y patatas violeta.



PEZ GALÁN FRITO *con tempura de verduras*

COMENSALES/4

INGREDIENTES

4 peces galán, también llamado papagayo
2 aguacates
1 mango
1 chupito de soja líquida
100 g de calabaza
Harina
Agua
Levadura

PREPARACIÓN

1/ Rebozar el pez con harina y freírlo a 180 ºC hasta que esté dorado.

2/ Preparar una tempura con harina, levadura y agua. Reservar.

3/ Rebozar en esta tempura los aguacates, el mango y la calabaza partidos en trozos. Freír hasta que estén las verduras y la fruta doradas. Sacar y dejar sobre papel absorbente para quitar el exceso de aceite.

PRESENTACIÓN

Servir el pez en una fuente con un poco de soja líquida.



SUQUET DE MERO Y RAPE

COMENSALES/4

INGREDIENTES

500 g de cola de rape
200 g de mero
200 g de galeras
1 calamar grande
8 gambas rojas
8 mejillones
8 almejas de carril
3 puerros
6 cebollas
7 zanahorias
4 tomates
1 ñora
2 cucharadas de pimiento choricero
1 vaso de vino blanco
750 ml de fondo de pescado
Coñac
Perejil
Aceite de oliva
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1/ Calentar el caldo de pescado. Mientras, limpiar el rape y el mero, y sacar filetes. Guardar las espinas e incorporarlas al caldo. Dejar cocer hasta formar un fondo.

2/ Mientras, cortar los tomates en cuartos; trocear los puerros, 1 cebolla, las zanahorias y la ñora sin semillas. Poner en una olla al fuego y rehogar las

verduras. Incorporar las cabezas de las gambas y flamear con coñac. Dejar evaporar. Agregar el vino blanco.

3/ Dejar que reduzca e incorporar al fondo de pescado.

4/ Saltear las galeras hasta que estén doradas. Añadirlas a la olla de pescado. Agregar también el pimiento choricero.

5/ Triturar todo en una jarra batidora para romper las cabezas de gambas y dejar cocer durante una hora. Luego, colar para limpiar todas las impurezas.

6/ Volver a reducir esta salsa y salpimentar.

7/ Limpiar las almejas y los mejillones y abrirlos al vapor. Retirar la carne y reservar en un bol con el jugo de la cocción.

8/ Cortar el calamar en taquitos pequeños y saltearlo en una sartén con algo de aceite. Cortar las cebollas de la misma forma e incorporar a la sartén junto con el calamar. Añadir un poco del jugo anterior y probar de sal y pimienta. Dejar que espese.

9/ Incorporar al caldo el mero y el rape y cocinar unos 6 minutos.

10/Saltear las gambas en una plancha con aceite y sal.

PRESENTACIÓN

Servir caliente acompañado de las gambas salteadas y un picado de perejil.



HUEVO ESCALFADO CON BACALAO *al pilpil*

COMENSALES/4

INGREDIENTES

4 huevos (que estén a temperatura ambiente)
4 tacos de bacalao de 150 g cada uno
3 dientes de ajo
2 guindillas
Perejil
Aceite de oliva
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1/ Introducir los huevos cascados en papel film y dar forma redonda. Pintar antes el plástico con aceite para que se despeguen con facilidad.

2/ Poner agua en un recipiente y cuando comience a hervir meter el huevo y dejar cocer durante 4 minutos (la yema debe quedar cruda). Sacar y retirar del film. Reservar.

3/ Limpiar el bacalao y quitarle la piel.

4/ Introducir la piel en un cazo con tres chupitos de aceite de oliva, el ajo, las guindillas y una rama de perejil. Calentar a fuego muy bajo. Mover el recipiente para que la piel vaya soltando la grasa hasta que se licúe bien la salsa. Retirar todos los ingredientes.

5/ Sumergir en la salsa anterior los tacos de bacalao y calentar 1 minuto más. Ajustar de sal y pimienta.

PRESENTACIÓN

Servir el bacalao con el huevo escalfado y el pilpil.



POLLO RELLENO *en su jugo con ciruelas*

COMENSALES/4

INGREDIENTES

1 pollo
$^1/_2$ kg de carne de ternera picada
2 chalotas
100 g de ciruelas
150 g de *foie* fresco
2 huevos
1 bote de trufa
1 vaso de vino blanco
$^1/_2$ chupito de salsa soja
3 ajetes
3 zanahorias
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1/ Deshuesar el pollo, teniendo cuidado de que la piel no se rompa. Se deshuesa entero excepto la punta de las alas, lo que sería para nosotros el antebrazo. Se empieza a deshuesar por la espalda y se vacía entero para posteriormente rellenarlo. Reservar sus huesos.

2/ Poner la carne picada en un bol y añadir poco a poco todos los ingredientes. Picar bien las chalotas, unas ciruelas, el *foie* y la trufa. Añadir los huevos, el vino y la soja. Por último, salpimentar al gusto.

3/ Meter este relleno en el pollo deshuesado hasta que vuelva a tener el aspecto de un pollo entero. Coser para que el relleno no se salga.

4/ Ponerlo en el horno a 180 ºC durante unos 90 minutos, aproximadamente (dependiendo del tamaño del pollo).

5/ Mientras, dorar los huesos reservados. Retirar el aceite que hayan absorbido. Saltear las zanahorias y los ajetes pelados y picados. Cocer los huesos y las verduras en una olla con agua caliente y dejar reducir hasta conseguir una textura de salsa. Cuando haya reducido suficientemente, añadir el resto de las ciruelas picadas.

PRESENTACIÓN

Servir el pollo cortado en rodajas con la salsa de ciruelas por encima.



PICHÓN DE JORDI CRUZ

COMENSALES/4

INGREDIENTES

1 pichón
10 colmenillas
20 g de piñones
Mantequilla
Flor de romero
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1/ Sacar la pechuga del pichón y marcar a la plancha. Reservar en una bandeja para horno.

2/ Hacer un fondo con los huesos del pichón. Reducir al máximo hasta que tenga textura de salsa. Retirar del fuego.

3/ Añadir a esta salsa poco a poco la mantequilla para que tome brillo.

4/ Limpiar las colmenillas con un cepillo y saltear. Pasar por la plancha también los piñones.

5/ Incorporar las colmenillas y los piñones a la salsa y salpimentar al gusto.

6/ Antes de servir el pichón, dar un golpe fuerte en el horno a 180 ºC durante 7 minutos.

PRESENTACIÓN

Servir la pechuga de pichón caliente junto con la salsa de colmenillas y de piñones y decorar con flor de romero.



SOLOMILLO DE ÁVILA *con salsa de miel y mostaza, y patatas con champiñones*

COMENSALES/4

INGREDIENTES

4 medallones de solomillo de 180 g cada uno
250 ml de nata
20 champiñones pequeños
5 patatas medianas
1 diente de ajo
3 cucharadas de mostaza antigua
3 cucharadas de miel
$^1/_2$ vaso de *brandy*
Aceite de oliva suave

PREPARACIÓN

1/ Pelar y cortar las patatas en forma de cubo. Confitarlas en aceite de oliva suave.

2/ Lavar y laminar los champiñones. Hornearlos durante 60 minutos a 100 ºC.

3/ Marcar el solomillo a plancha para que se selle por todos los lados. Terminar al horno durante 5 minutos.

4/ Saltear los champiñones con 1 diente de ajo y añadir el *brandy*.

5/ Mientras, añadir la miel y la mostaza a la nata. Remover bien hasta que quede una salsa homogénea.

PRESENTACIÓN

Trinchar el solomillo en láminas y disponerlo en un plato de pizarra. Las patatas van a un lado, de manera que sirvan de apoyo para los chips de champiñones.

Salsear con la salsa de miel y mostaza.



LOMO ALTO DE BUEY *con puré de patatas, setas al horno y verduras con aceite aromatizado*

COMENSALES/4

INGREDIENTES

1 kg de lomo alto limpio de buey
$^1/_2$ kg de patatas
$^1/_2$ vaso de nata
2 calabacines
4 zanahorias
1 cebolla
1 puerro
1 vaso de vino tinto
Buqué de hierbas (romero, tomillo, perejil, etc.)
3 dientes de ajo
$^1/_2$ kg de recortes de carne y huesos
2 cucharadas de mantequilla
Setas
1 rama de romero
Aceite de oliva
Sal Maldon
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1/ Marcar en una plancha con aceite los solomillos a fuego fuerte. Reservar.

2/ Hacer un fondo de carne con 2 zanahorias, 1 cebolla, 1 puerro y 1 diente de ajo cortados y salteados hasta que estén dorados. Realizar la misma operación con los recortes de carne y huesos. Luego, añadir a las verduras y a los recortes el vaso de vino y dejar evaporar todo el alcohol. Incorporar agua hasta cubrir. Echar a la olla un buqué de hierbas y dejar reducir a fuego

medio-bajo durante unas 3 horas. Cuanto más reduzca, más sabor tendrá. Comprobar el punto de sal.

3/ Cocer las patatas enteras con piel en abundante agua. Una vez cocidas, pelar y añadir la mantequilla sin parar de remover hasta formar un puré. Incorporar poco a poco la nata y salpimentar al gusto.

4/ Poner en una cazuela aceite junto con los ajos fileteados y una ramita de romero. Dejar durante 10 minutos en el fuego. Retirar y tapar con papel film para que adquiera más aroma.

5/ Cortar las otras 2 zanahorias y 2 calabacines en dados. Blanquear las verduras en agua hirviendo durante 1 minuto y enfriarlas inmediatamente en agua. Poner 1 cucharada del anterior aceite aromático a fuego fuerte y saltear las verduras previamente salpimentadas.

6/ Cortar las setas finamente y marcarlas en la plancha o en el horno.

7/ Antes de servir, dar un golpe de horno durante 3 minutos a 200 ºC al solomillo.

PRESENTACIÓN

Colocar en el fondo del plato el puré de patatas y encima el lomo alto de buey con sal Maldon y sobre este las verduras. Poner las setas a los lados del plato. Salsear con el fondo de carne por encima del solomillo. Se puede decorar con hierbas aromáticas.



SOLOMILLO DE TERNERA *con cebollitas glaseadas y boletus*

COMENSALES/4

INGREDIENTES

4 medallones de solomillo de unos 180 g cada uno
500 g de huesos o recortes de solomillo
250 g de boletus frescos
12 cebollitas francesas
1 cebolla
1 zanahoria
2 cucharadas de azúcar
Mantequilla
Vino tinto

PREPARACIÓN

1/ Cortar los boletus en cuartos y marcar a la plancha.

2/ Asar los huesos o recortes de solomillo, la zanahoria y la cebolla partidas a 220 ºC hasta que cojan color. Cuando esté todo dorado, ponerlo en una cacerola al fuego con agua y el vino durante 60 minutos aproximadamente. Reducir hasta conseguir una textura de salsa. Si hace falta espesor, se puede ligar con maicena.

3/ Cocer las cebollitas francesas y después marcarlas en una sartén con mantequilla. Añadir azúcar y remover hasta caramelizar.

4/ Marcar el solomillo a la plancha para sellarlo y acabar al horno la cocción durante unos 5 minutos.

PRESENTACIÓN

Presentar el solomillo junto con las cebolletas caramelizadas y los boletus.



SOLOMILLO DE BUEY *con salsa de ciruelas*

COMENSALES/4

INGREDIENTES

4 trozos de solomillo de buey de 200 g cada uno
2 calabacines
2 zanahorias
2 puerros
2 nabos
400 g de ciruelas
1 l de Pedro Ximénez
1 l de caldo de carne
1 cucharadita de mantequilla
Aceite de oliva
Maicena exprés
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1/ Poner en una olla al fuego el litro de Pedro Ximénez. Cuando se evapore el alcohol, agregar el litro de caldo de carne, y dejar reducir hasta la cuarta parte.

2/ Cuando el caldo ya haya reducido, añadir las ciruelas.

3/ Pasados 2 minutos, echar poco a poco maicena para que espese más.

4/ Cortar las zanahorias, los calabacines, los puerros y los nabos en bastoncillos y saltear todas las verduras hasta que estén al dente. Salpimentar. Añadir la mantequilla para que las verduras tomen buen color.

5/ Sacar la carne del frigorífico una hora antes de cocinar. Calentar muy bien la plancha y sellar el solomillo (aproximadamente, unos 2 minutos por cada lado).

PRESENTACIÓN

Servir el solomillo caliente, con una base de salsa y las verduras. Encima colocar la carne y añadir un poco más de salsa para darle brillo.



TARTAR DE MAGRET DE PATO *con cerezas*

COMENSALES/4

INGREDIENTES

400 g de magret de pato limpio sin piel
2 cucharadas de salsa teriyaki
2 chalotas
4 orejones hidratados
$^1/_2$ manojo de cebollino
4 gotas de salsa Perrins
8 cerezas
1 huevo
Aceite de oliva virgen

PREPARACIÓN

1/ Picar el magret de pato finamente. Aliñar con salsa teriyaki, salsa Perrins y aceite de oliva virgen.

2/ Cortar las chalotas y los orejones en *brunoise* y añadir al magret. Dejar macerar unos 10 minutos.

3/ Picar el cebollino e introducir en el tartar.

4/ Cortar las cerezas por la mitad, despepitar y marcar a la plancha.

PRESENTACIÓN

Servir el magret junto con las cerezas a la plancha y colocar encima la yema del huevo.



MAGRET DE PATO *con salteado de verduras*

COMENSALES/4

INGREDIENTES

2 magret de pato
1 cucharada de miel de caña
2 de salsa de ostras
$^1/_2$ vasito de salsa de soja
8 zanahorias pequeñas
8 calabacines pequeños
8 berenjenas pequeñas
2 nabos medianos

PREPARACIÓN

1/ Calentar la miel con las salsas de ostras y de soja. Remover hasta conseguir una textura homogénea.

2/ Limpiar el magret y cortar en medallones. Hacer varios cortes ligeros en la parte de la grasa.

3/ Saltear el magret, empezando por la parte grasa, unos 3 minutos. Dar la vuelta y sellar otros 3 minutos más por el otro lado hasta que esté dorado. Pintar con la salsa de ostras y soja.

4/ Cortar las zanahorias, el calabacín, las berenjenas y el nabo y saltear las verduras hasta que estén *al dente*.

PRESENTACIÓN

Servir los medallones de magret acompañados de las verduras salteadas.



PRESA IBÉRICA *con verduritas*

COMENSALES/4

INGREDIENTES

800 g de presa ibérica
2 patatas grandes
4 zanahorias
1 manojo de romero
1 copa de vino tinto
2 cucharadas de mantequilla
Aceite de oliva
4 espárragos trigueros
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1/ Pelar las patatas y partirlas en medallones tipo panadera del mismo grosor. Luego, volverlas a trocear en dados también del mismo tamaño.

2/ Escaldar los dados de patata en agua caliente durante unos 2 minutos. Escurrir y pasar por agua fría para cortar la cocción.

3/ Partir del mismo modo que las patatas las zanahorias y escaldarlas durante 4 minutos. Enfriar y reservar.

4/ Saltear las zanahorias y las patatas en una sartén con algo de aceite de oliva. Añadir sal, pimienta, romero y la mantequilla. Reservar.

5/ Sellar la presa en una plancha bien caliente por todos sus lados e impregnarla con sal y pimienta. Cuando esté bien sellada, introducirla al horno durante 3 minutos a 180 ºC.

6/ Sofreír un poco de carne de la presa hasta que quede bien tostada. Añadir las verduras salteadas y agregar la copa de vino. Dejar que se evapore el

alcohol y echar un poco de agua. Reducir hasta que quede una salsa cremosa.

7/ Escaldar los trigueros en agua hirviendo durante 2 minutos y posteriormente marcarlos en la plancha.

PRESENTACIÓN

Servir la presa en lonchas acompañada de los trigueros y las zanahorias.



VERDURITAS CON SOLOMILLO DE CERDO AL WOK

COMENSALES/4

INGREDIENTES

800 g de solomillo de cerdo
10 champiñones
1 zanahoria
1 calabacín
$^1/_2$ col morada
$^1/_2$ col verde
Salsa de ostras
Aceite de oliva

PREPARACIÓN

1/ Cortar los champiñones, la zanahoria, el calabacín y las coles con la ayuda de una mandolina en tiras pequeñas. Reservar.

2/ Limpiar el solomillo y cortarlo en medallones. Reservar.

3/ Saltear en un wok la carne con aceite bien caliente y a los 30 segundos introducir las verduras. Remover continuamente. Dejar cocinar y cuando estén la carne y las verduras a nuestro gusto, agregar salsa de ostras. Remover.

4/ Reducir la salsa de ostras.

PRESENTACIÓN

Colocar una base con las verduras sobre un plato y encima los medallones de solomillo. Aderezar con una reducción de salsa de ostras.



CARRET DE CORDERO *en su jugo*

COMENSALES/4

INGREDIENTES

1 kg de carret de lechazo
2 cebollas rojas
2 chalotas
3 patatas
1 copa de *brandy*
1 ramita de tomillo
100 ml de vino tinto
150 ml de caldo
Huesos de cordero y restos del lomo
250 grs de setas
2 dientes de ajo
Mantequilla
Aceite de oliva
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1/ Limpiar la falda de cordero, cortar en porciones de unos 100 g e impregnar en aceite.

2/ Marcar en la plancha a fuego fuerte hasta que esté bien dorado por todas partes.

3/ Cuando esté dorado, introducir en el horno a 185 ºC durante 50 minutos. Pasado este tiempo, añadir una copita de *brandy* y dejar otros 30 minutos más.

4/ Mientras, pelar las patatas y cortarlas con forma de cubo. Sofreírlas junto con las cebollas rojas partidas a fuego medio-alto. Escurrir y salpimentar.

5/ Poner el vino en una cazuela y dejar que reduzca hasta la mitad. Dorar en una cacerola los huesos de cordero y los restos del lomo limpio con un poco de aceite de oliva.

6/ Añadir las setas partidas y saltearlas. Incorporar las chalotas troceadas y los dientes de ajo.

7/ Bañar los huesos de cordero con la reducción de vino y el caldo y cocer durante unos 45 minutos. Añadir unas nueces de mantequilla sobre la salsa, colarla y terminar de reducir hasta que se obtenga una salsa sedosa y de color marrón oscuro.

PRESENTACIÓN

Servir el carret en una fuente con los cubos de patatas y cebolla roja al lado. Entre ambos, hacer un hilo de salsa de vino.





5/POSTRES

FRESAS Y FRAMBUESAS CON MASCARPONE

COMENSALES/4

INGREDIENTES

$^1/_4$ kg de fresas
12 frambuesas
250 g de mascarpone
Azúcar
Nata
Vinagre de Módena
Hierbabuena

PREPARACIÓN

1/ Cortar las fresas en cuartos y macerarlas en un baño de vinagre de Módena rebajado y azúcar.

2/ Batir el mascarpone con un poco de nata y añadir azúcar y hierbabuena picada al gusto.

3/ Preparar un caramelo de vinagre, añadiendo 100 g de azúcar por 1 l de vinagre. Dejar que reduzca.

PRESENTACIÓN

Servir las fresas maceradas y las frambuesas sobre lágrimas de mascarpone. Decorar con el caramelo de vinagre de Módena.



PLÁTANO GLASEADO *con reducción de vino tinto y crujiente de plátano macho*

COMENSALES/4

INGREDIENTES

4 plátanos
1 plátano macho
1 l de vino tinto
Azúcar
Agua
Mantequilla
Aceite de girasol

PREPARACIÓN

1/ Pelar los plátanos y cortarlos en rodajas de unos 2 cm, aproximadamente. Marcarlos en una sartén con mantequilla. Añadir azúcar, agua y dejar caramelizar sin parar de remover.

2/ Pelar el plátano macho y cortarlo en láminas muy finas. Freírlas en aceite de girasol. Reservar en papel de cocina para que absorba el exceso de aceite.

3/ Reducir el vino tinto con 100 g de azúcar hasta que se obtenga la textura de caramelo.

PRESENTACIÓN

Servir las rodajas de plátanos caramelizados y sobre ellos, las finas láminas de plátano macho.



HOJALDRE DE CONFITURA DE NARANJA Y JENGIBRE, *queso de Burgos y frutos del bosque*

COMENSALES/4

INGREDIENTES

300 grs de azúcar
40 frambuesas
3 quesos de Burgos
2 naranjas
2 cucharadas de miel
1 punta de jengibre fresco
1 plancha de hojaldre
Hierbabuena

Para la mousse de queso fresco

$^1/_2$ l de leche
100 grs de azúcar
200 grs de queso fresco
2 hojas de gelatina

PREPARACIÓN

1/ Para realizar la confitura, pelar las naranjas, quitando toda la parte blanca. Separar en gajos y ponerlos en una cacerola a fuego intenso con el azúcar y el jengibre rallado hasta obtener una mermelada. (Se puede añadir más azúcar si fuera necesario). Al final añadir las cucharadas de miel.

2/ Cortar el hojaldre en porciones rectangulares. Pinchar con un tenedor y meter en el horno a 200 ºC hasta que esté dorado.

3/ Para realizar la *mousse* derretir el azúcar en la leche y añadir el queso fresco ayudándonos con una batidora. Añadir la gelatina y enfriar. Una vez

esté frío lo montaremos con la ayuda de una varilla, si es posible en máquina.

PRESENTACIÓN

Colocar sobre una base de confitura de naranja una plancha de hojaldre y sobre ella las frambuesas partidas y el queso de Burgos. Decorar con hojas de hierbabuena y una bola de *mousse* de queso fresco.



ARROZ CON LECHE

COMENSALES/4

INGREDIENTES

1 l de leche
100 g de arroz
100 g de azúcar
2 trozos de corteza de limón
2 trozos de corteza de naranja
1 rama de canela
$^1/_2$ vaina de vainilla
Canela en polvo

PREPARACIÓN

1/ Calentar la leche en un cazo junto con las cortezas de limón y de naranja, la vainilla y la rama de canela. No dejar que hierva.

2/ Cuando esté caliente, añadir el azúcar y remover hasta que se disuelva.

3/ Apartar del fuego y tapar.

4/ Retirar las cortezas y la rama de canela y poner a hervir de nuevo a fuego muy lento.

5/ Añadir el arroz y dejar cocer unos 40 minutos (si se seca se puede añadir más leche). Reservar en tarros para que cuaje bien. Espolvorear canela por encima y dejar enfriar.

PRESENTACIÓN

Decorar el arroz con ralladura de limón.



MANZANA DE FERIA JORDI ROCA

COMENSALES/4

INGREDIENTES

Para la compota de manzana
750 g de manzanas Royal Gala
75 g de azúcar
150 g de mantequilla

Para la manzana de azúcar
250 g de fondant
125 g de isomalt
125 g de glucosa
10 gotas de disolución de ácido cítrico al 50%
4 gotas de colorante alimentario rojo

Para la espuma de manzana
750 g de manzanas golden
75 g de azúcar
60 g de mantequilla
250 g de claras de huevo

Para la manzana salteada con calvados
400 g de manzanas golden
40 g de azúcar
20 g de calvados, (medio vaso)
30 g de mantequilla
1 vaina de vainilla

PREPARACIÓN

1/ Cortar las manzanas en cuartos. Cocerlas en el horno junto con el azúcar hasta que estén tiernas. Retirar, triturar y mezclar la manzana con la mantequilla hasta conseguir una compota. Reservar.

2/ Colocar el fondant, la glucosa y el isomalt en una olla. Calentar hasta 160 ºC, bajar la temperatura a 150 ºC y agregar unas gotas de ácido cítrico y el colorante rojo.

3/ Volcar el caramelo sobre un tapete de silicona y satinar. Estirar bien y volver a unir unas 20 veces aproximadamente.

4/ Cortar el caramelo mientras esté caliente en pequeñas bolas de unos 2 cm de diámetro.

5/ Ablandar bajo el calor de la lámpara, y calentar la punta de la bomba de aire, introducir la bola y soplar hasta conseguir la esfera del tamaño deseado.

6/ Darle forma de manzana y reservar en un recipiente hermético con gel de sílice o en un armario para caramelos.

7/ Para hacer la espuma de manzana, lavar estas bien y cortarlas en cuartos. Añadir el azúcar y hornear a 140 ºC durante 35 minutos. Retirar, triturar y tamizar. Incorporar la mantequilla y remover enérgicamente hasta tener un puré homogéneo.

8/ Dejar enfriar. Agregar las claras y colocar la preparación en un sifón de litro con 2 cargas. Reservar.

9/ Luego preparar la manzana salteada con calvados. Para ello hay que pelar las manzanas y con la ayuda de una cuchara parisien de 1 cm de diámetro, extraer bolas de la pulpa.

10/ Hacer un caramelo con el azúcar, añadir la vainilla y las bolas de manzana. Dejar cocer hasta que esté tierna. Agregar el calvados y flamear. Incorporar la mantequilla y reservar.

PRESENTACIÓN

Servir en la base del plato un poco de compota de manzana. Disponer a ambos lados las bolas de manzana salteada y juliana de manzana fresca. Para terminar, colocar encima de la compota la manzana de caramelo rellena con la espuma.



TARTA DE QUESO, ARÁNDANOS Y CHOCOLATE

COMENSALES/4

INGREDIENTES

500 g de queso Philadelphia
125 g de arándanos
75 g de chocolate negro
50 g de maicena
50 g de azúcar glas
3 huevos
5 cucharadas de licor de café
4 cucharadas de café solo frío
Pasta brisa

PREPARACIÓN

1/ Mezclar el queso Philadelphia, junto con la maicena y el azúcar. Remover con una varilla.

2/ Añadir los huevos uno a uno hasta obtener una masa homogénea.

3/ Precalentar el horno a 180 ºC. En un molde redondo poner la pasta brisa hasta que cubra todo el recipiente y le añadimos la masa del queso. Horneamos durante unos 25 o 30 minutos.

4/ Mezclar el licor con el café y remojar los arándanos durante unos 20 segundos.

PRESENTACIÓN

Servir la tarta con una capa de arándanos y un poco de chocolate fundido.



SABLÉ BRETÓN *con crema de limón y espuma de coco*

COMENSALES/4

INGREDIENTES

Para el sablé bretón
6 yemas de huevo
200 g de azúcar
200 g de manteca
240 g de harina
25 g de polvo de hornear
Vainilla
Sal

Para la crema de limón
4 huevos
200 cm^3 de zumo de limón
200 g de azúcar
5 g de gelatina

Para la espuma de coco
100 cm^3 de leche de coco
25 g de azúcar
100 g de crema de nata

Para decorar
Hilos de cáscara de naranja o chocolate

PREPARACIÓN

Para el sablé bretón

1/ Batir bien las yemas con el azúcar y la vainilla. Incorporar la manteca derretida.

2/ Tamizar la harina con el polvo de hornear y agregarla a la preparación anterior.

3/ Rellenar una manga con pico rizado con crema de vainilla y rellenar un cuarto de la medida de cada molde de muffin en una placa de silicona. Hornear a 180 °C durante 10 minutos, aproximadamente.

Para la crema de limón

Mezclar el zumo del limón, el azúcar y los huevos y dar un ligero hervor. Agregar la gelatina hidratada y verter la crema sobre la base bretón ya cocido. Reservar.

Para la espuma de coco

Mezclar la leche de coco, el azúcar y la crema de nata en una batidora o vaso americano. Cuando esté batido, introducir la masa en un sifón pequeño con una carga para espumas.

PRESENTACIÓN

Servir el sablé bretón con la crema de limón que había reservada y añadir la espuma de coco.



TARTAR DE FRESONES *con infusión de pétalos de rosas y crujiente de rosas con miel*

COMENSALES/4

INGREDIENTES

12 fresones
12 pétalos de rosas comestibles (sin pesticidas)
16 hojas de hierbabuena pequeñas
3 cucharaditas de azúcar
1 cucharada de miel normal
1 sobre de levadura
Agua de rosas
Harina
Raspadura de lima
Aceite de oliva

PREPARACIÓN

1/ Lavar la fresas y laminarlas más o menos del mismo grosor. Cortar estas láminas en juliana y estas, en dados hasta que queden trocitos de unos 2 milímetros aproximadamente. Guardar en un bol y añadir azúcar y 7 gotas de agua de rosas. Remover y dejar tapado con papel film para que macere.

2/ Preparar una tempura con agua, harina y levadura. Debe quedar homogénea y ligera a la vez.

3/ Pasar los pétalos por la tempura y freírlos en una sartén con abundante aceite hasta que estén dorados. Reservar en papel absorbente.

PRESENTACIÓN

Servir en una fuente plana un camino de fresas maceradas con desniveles. Rallar cáscara de lima y añadir por encima. Decorar con las hojas de hierbabuena y los pétalos de rosa. Poner un hilo fino de miel para acompañar el plato.



TARTA DE QUESO

COMENSALES/4

INGREDIENTES

150 g de queso de tetilla
350 g de queso Philadelphia
50 g de maicena
50 g de azúcar glas
14 fresas
3 huevos
1 rama de vainilla
Azúcar
Agua

Para la base

200 g de harina
100 g de mantequilla
20 g de azúcar glas
1 huevo
Sal

PREPARACIÓN

1/ Mezclar los quesos y remover con una varilla. Añadir la maicena y el azúcar glas.

2/ Agregar a los quesos los huevos de uno en uno hasta tener una masa homogénea.

3/ Precalentar el horno a 180 ºC. Mientras, preparar la base juntando la harina y la mantequilla. Amasar en un robot. A continuación agregar el azúcar, la sal y, por último, el huevo (si la masa queda muy espesa se puede aclarar con agua).

4/ Cubrir el fondo de un molde redondo con la base y luego añadir los quesos. Hornear unos 25 o 30 minutos, aproximadamente.

5/ Por último, cortar las fresas en medallones y preparar un jarabe de agua con azúcar y vainilla. Remover hasta que espese. Dejar enfriar.

PRESENTACIÓN

Servir la tarta de queso con medallones de fresa y un poco de jarabe por encima.





6/MERIENDAS

SÁNDWICH AJEDREZ *del Westin Palace*

COMENSALES/4

INGREDIENTES

2 paquetes de pan especial
1 paquete de pan de centeno tramezzini
1 paquete de pan de blanco tramezzini
1,2 kg de lomo de salmón imperial
1 kg de lomo de salmón corte horizontal
600 g de queso Philadelphia
150 g de pistachos pelados
150 g de avellanas tostadas
1,5 kg de queso brie
1,5 kg de jamón de York

PREPARACIÓN

1/ Los sándwiches ajedrez del Palace se presentan con tres colores diferentes, dependiendo de los ingredientes utilizados.

2/ Untar las diferentes lonchas de pan con queso Philadelphia. Colocar los ingredientes básicos (jamón, salmón o queso brie) en cada sándwich, teniendo en cuenta que debe tener el mismo grosor que el pan. Los sándwiches han de llevar tres alturas (por ejemplo, pan-jamón, pan-jamón, pan-jamón) untado por ambas caras para que quede bien pegado el ingrediente básico.

3/ Para el sándwich de jamón, cortar en tiras a lo largo de 1 cm y se invierte una sí, una no hasta tres, formando una cuadrícula. Forrar todo con jamón de York untado con queso, y partir en porciones.

4/ Para el sándwich de salmón, forrarlo con las lonchas de salmón de corte horizontal untado con queso, y partido en porciones.

5/ Para el sándwich de pistacho, moler los pistachos y las avellanas hasta formar polvo y envolver el sándwich con ello para darle una tonalidad verde. Cortar en porciones.

PRESENTACIÓN

Servir los sándwiches de colores, partidos en porciones.



CHUPITOS *del Westin Palace*

COMENSALES/4

INGREDIENTES

Para el chupito de frambuesa
150 g de azúcar
2 bandejas de frambuesas

Para el chupito de kiwi
280 g de azúcar
320 g de nata 35%
320 g de yogur griego
400 g de kiwi
8,8 g de cola de pescado
Leche

Para el chupito de mandarina
140 g de azúcar
200 g de nata 35%
160 g de puré de mandarina
400 g de mandarinas
4,4 g de cola de pescado
50 g de praliné

Para las capas de yogur
280 g de azúcar
320 g de nata 35%
320 g de yogur griego
8,8 g de cola de pescado
Leche

Para el mousse de chocolate

150 g de azúcar
100 g de nata 35%
100 g de chocolate
30 g de mantequilla
40 g de clara de huevo
40 g de yemas

Otros

Hierbabuena
Gelatina gel brillo
Lazos de chocolate
Fresón

PREPARACIÓN

Para el chupito de frambuesa

Saltear las frambuesas con el azúcar para hacer una compota.

Para el chupito de kiwi

1/ Poner las colas a remojar en agua fría. Semimontar la nata con 130 g de azúcar y mezclar con el yogur.

2/ Disolver las colas con un poco de leche e incorporar a la mezcla de nata con yogur. Poner las colas

3/ Trocear el kiwi y añadir el resto del azúcar y preparar una compota. Reservar en frío.

Para el chupito de mandarina

1/ Poner las colas a remojar en agua fría. Disolver las colas con parte de la pulpa de mandarina a 50 ºC. Montar la nata con el azúcar y añadir la pulpa de mandarina junto con las colas.

2/ Montar nata, con azúcar y praliné.

Para las capas de yogur

1/ Poner las colas a remojar en agua fría. Semimontar la nata con el azúcar y mezclar todo con el yogur.

2/ Disolver las colas con un poco de leche e incorporar a la mezcla de la nata montada con el yogur.

Para el mousse de chocolate

1/ Fundir el chocolate con la mantequilla. Incorporar las yemas y la nata.

2/ Montar las claras a punto de nieve y mezclar con cuidado con el chocolate ya fundido y el azúcar. Para que la mezcla no baje, utilizar una lengua. Reservar en frío.



PRESENTACIÓN

Presentar en tres vasos de chupitos diferentes. Mezclando capas y colores.

Para el chupito de frambuesa, colocar una base de frambuesa, otra capa de *mousse* de chocolate, otra de frambuesa y terminar con una de yogur. Decorar con daditos de frambuesa bañadas en gelatina y añadir lazos de chocolate.

Para el chupito de mandarina, colocar una base de crema de praliné, añadir una capa de *mousse* de mandarina y otra de puré de mandarina. Decorar con dos gajos de mandarina pintados con gelatina gel brillo y chocolate.

Para el chupito de kiwi, colocar una base de kiwi triturado, añadir una capa de yogur y repetir operación. Decorar con láminas de kiwi y fresón. Hacer un cartucho con cobertura blanca y rallar.



ROCAS *del Westin Palace*

COMENSALES/4

INGREDIENTES

Para las rocas de chocolate
50 g de cacahuetes
50 g de pipas
50 g de nueces
50 g de piñones
50 g de pistachos
300 g de chocolate 64%
300 g de chocolate con leche

Para las rocas blancas de Cornflakes
100 g de chocolate blanco
75 g de pistachos
75 g de arándanos secos
50 g de Cornflakes

Para las rocas de miel y Cornflakes
150 g de miel
100 g de Cornflakes
50 g de pistachos
50 g de arándanos secos

PREPARACIÓN

1/ Para las rocas de chocolate, tostar los cacahuetes, las pipas, las nueces, los piñones y los pistachos por separado. Fundir juntos los dos chocolates. Disponer los frutos secos sobre un papel sulfurizado y verter sobre ellos el chocolate fundido. Moldear para dar forma de roca. Dejar enfriar.

2/ Para las rocas blancas, tostar los pistachos, añadir los arándanos secos junto con el chocolate blanco fundido y mezclar con los Cornflakes. Moldear y meter en el horno. Dejar enfriar.

3/ Para las rocas de miel, poner a cocer la miel en un cazo hasta que alcance el punto de hebra semifuerte y mezclar con los Cornflakes. Escudillar del tamaño oportuno y reservar en un lugar seco. Rebozar la parte inferior con pistachos molidos.

PRESENTACIÓN

Presentar en bandejas individuales los tres tipos de roca. Son perfectos para acompañar una merienda.



CROQUEMBOUCHE

COMENSALES/4

INGREDIENTES

Para las lionesas
400 g de mantequilla
600 g de harina
10 g de azúcar
10 g de sal
500 ml de agua
500 ml de leche
11 huevos

Para la crema pastelera
400 g de azúcar
180 g de maicena
2 l de leche
12 yemas de huevo
1 limón
Canela en rama

Para la nougatine
700 g de azúcar
250 g de almendras tostadas
250 ml de agua
1 cucharadita de café de zumo de limón

Para el caramelo
1 kg de azúcar
350 ml de agua
1 cucharadita de café de zumo de limón

PREPARACIÓN

Para las lionesas

1/ Poner el agua, la leche, la mantequilla, la sal y el azúcar en un cazo y llevar a ebullición.

2/ Cuando la mantequilla esté disuelta, bajar el fuego. Añadir de golpe la harina y remover constantemente con una espátula durante 3 minutos.

3/ Retirar del fuego cuando la harina esté sin grumos. Volcar la masa en un robot de cocina y añadir los huevos enteros uno a uno sin dejar de mover, recuperando la textura de la masa inicial.

4/ Poner la masa resultante en dos mangas pasteleras grandes. Precalentar el horno a 185 ºC, cortar la manga y poner la masa en un silpat con la cantidad adecuada, dando forma de nuez.

5/ Cuando el horno haya cogido la temperatura, introducir la masa en él durante 10 minutos. Pasado este tiempo, subir la temperatura a 195 ºC durante otros 20 minutos más.

6/ Sacar las lionesas del horno y dejarlas reposar para que cojan cuerpo y se puedan rellenar con facilidad.

Para la crema pastelera

1/ Calentar la leche, la mitad del azúcar, la corteza del limón y un trozo de canela.

2/ En un recipiente distinto mezclar las yemas, la otra mitad del azúcar, la maicena y un chorrito de leche independiente del litro anterior, todo en frío. Remover con varilla para evitar grumos.

3/ Añadir la leche infusionada pasada por un chino al recipiente de yemas y maicena mezclado anteriormente.

4/ Llevar toda la mezcla a ebullición sin parar de mover. Cuando se espese, retirar y pasarlo a un bol limpio y frío.

5/ Cubrir con papel film y dejar enfriar. Cuando se haya enfriado, poner la crema en una manga pastelera con boquilla. Reservar hasta el momento del relleno.

Para la nougatine

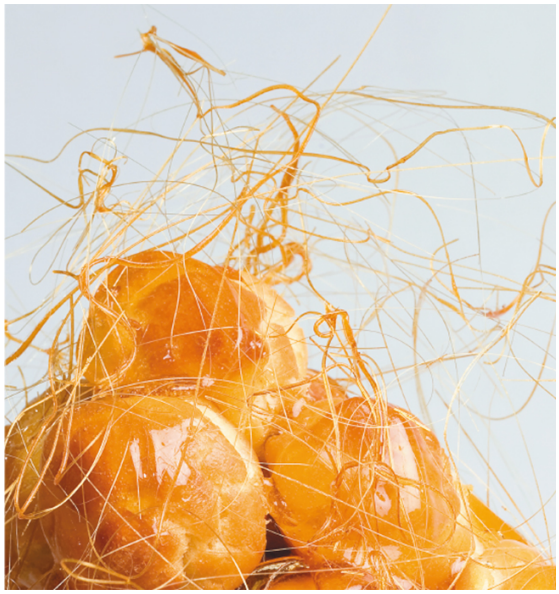
1/ Poner en un cazo el agua, el azúcar y el zumo de limón. Cocer hasta que el caramelo esté rubio.

2/ Añadir al caramelo anterior las almendras tostadas partidas.

3/ Mezclar y estirar en el molde con la ayuda de una cuchara. Dejar enfriar.

Para el caramelo

Poner los ingredientes en un cazo y caramelizar durante 25 minutos a 160 ºC.



Montaje del croquembouche

1/ Desmoldar la base de *nougatine*.

2/ Agujerear los profiteroles para poder rellenar con crema pastelera.

3/ Bañar las lionesas en el caramelo dorado solo por la parte de arriba, dejar enfriar sobre silicona, con el caramelo debajo, teniendo mucho cuidado para que el caramelo nunca llegue a la base de la lionesa, que en este caso estaría para arriba. De esta forma se consigue que quede limpia la base de la lionesa, para la hora de montar el cono, consiguiendo que no se manche y se pegue.

4/ Mojar los laterales de las lionesas en caramelo para formar los distintos niveles de la *croquembouche*, pegándolos entre sí, hasta cerrar el cono.

PRESENTACIÓN

Quitar el cono y poner los originarios sobre las base del *croquembouche.*





7/LAS RECETAS DE LOS FINALISTAS

LANGOSTA EN SUQUET / POR FABIÁN

COMENSALES/4

INGREDIENTES

1 langosta aproximadamente de 1 kg
2 cebollas
1 pimientos verde
2 dientes de ajo
2 tomates
1 zanahoria
1 rebanada de pan de molde
100 g de galeras
50 g de almendras tostadas
750 ml de caldo de pescado
Coñac
Vino blanco
Azafrán
Pimienta blanca
Perejil
Aceite de oliva



Fabián

Semifinalista de MasterChef 2013

PREPARACIÓN

1/ Preparar un sofrito con ajo, cebolla picada, pimiento verde troceado y tomates partidos. Incorporar en este orden en una cazuela a fuego lento.

2/ Mientras, llevar a ebullición una olla con bastante agua e introducir la langosta, dejándola 40 segundas en agua hirviendo. Cuando esté muerta, separar la carne del caparazón. Vaciar la cabeza y el coral.

3/ Sofreír el caparazón, la cabeza y las pinzas con un poco de aceite hasta que esté dorado. Añadir cebolla picada y la zanahoria. Desglasar con un poco de vino blanco y añadir el caldo de pescado. Dejar hervir unos 20 minutos.

4/ Flamear el sofrito cuando esté casi preparado con un chorro de coñac. Agregar azafrán y dejar otros 2 minutos. Mojar con el caldo.

5/ Freír el pan con el ajo. Triturar con 10 o 12 almendras tostadas y el perejil. Añadir la picada al caldo y dejar otros 10 minutos al fuego hasta que coja más cuerpo. Colar.

6/ Poner en esta salsa la langosta partida en medallones. Dejar 3 o 4 minutos.

PRESENTACIÓN

Servir los medallones de langosta con la salsa y el perejil.



CREMA DE ALMENDRA *con alcachofa y ostras* / POR EVA

COMENSALES/4

INGREDIENTES

4 ostras
2 alcachofas
3 manzanas
1 puerro
1 ajo
400 g de almendras
100 g de piñones
20 g de azúcar
5 g de harina de maíz
500 ml de agua
5 ml de vinagre
Ralladura de lima
15 ml de aceite de oliva
Sal



Eva
Finalista de MasterChef 2013

PREPARACIÓN

1/ Licuar 2 manzanas y media junto con el azúcar. Introducir en una bolsa y reservar en el congelador.

2/ Cortar la media manzana restante en dados pequeños y reservar.

3/ Poner en un vaso americano los piñones, las almendras y el agua durante 15 minutos. Colar el líquido resultante y reservar.

4/ Saltear en una sartén el puerro partido y el ajo sin germen sin que llegue a dorarse. Añadir un poco de harina de maíz, cocinar unos minutos y añadir el líquido de las ostras y una pequeña parte del de las almendras. Batir en una jarra batidora hasta lograr una mezcla consistente, colar y agregar vinagre y sal. Reservar en frío.

5/ Pelar las alcachofas, hervirlas y cuando estén listas, descorazonarlas y partirlas en trocitos.

PRESENTACIÓN

Presentar en un plato poniendo sobre las conchas de las ostras una parte de la crema, los trozos de alcachofa y manzana, y encima la ostra y la granizada de manzana. Decorar con ralladura de lima.



SUQUET DE RAPE Y CIGALAS / POR EVA

COMENSALES/4

INGREDIENTES

1 cola de rape de 1 kg aproximadamente
100 g de gambas arroceras
100 g de mejillones
8 cigalas
8 galeras
4 patatas medianas
2 rebanadas de pan
2 dientes de ajo
1 zanahoria
1 cebolla
1 tomate
1 pimiento choricero o ñora
10 avellanas
10 almendras
1 rama de perejil
1/2 puerro
1/2 vaso de coñac
1/2 vaso de vino blanco
750 ml de caldo de pescado
Aceite de iliva

PREPARACIÓN

1/ Limpiar la cola de rape, sacar lomos y reservarlos. Introducir en una olla con aceite los huesos y la cabeza de rape para hacer un caldo.

2/ Picar el puerro y la zanahoria pelada y cortar la cebolla en trozos grandes. Reho-gar la verdura en una cazuela hasta que tenga color. Añadir en ese

momento el tomate despepitado y sofreír hasta que suelte el agua. Agregar entonces el vino y dejar evaporar. Añadir el caldo de rape. Dejar a fuego fuerte hasta que rompa a hervir. Cuando esto suceda, bajar el fuego un poco.

3/ Aparte, sofreír las gambas en una sartén hasta que tenga color. Añadirlas al guiso. Sofreír también las galeras e introducirlas también en el guiso.

4/ Pelar las cigalas y reservar sus cabezas y las colas. Limpiar los mejillones y abrirlos en agua. Añadir parte del líquido de la cocción también al guiso y reservar los mejillones y la otra parte del líquido.

5/ Poner en remojo la ñora. Sofreír en una sartén los dientes de ajo enteros y las rebanadas de pan. Reservar. En el mismo aceite tostar las avellanas y las almendras partidas. Reservar junto con los ajos y el pan. Freír también el perejil picado y reservar en el bol junto con los frutos secos y los ajos.

6/ Poner en una jarra batidora los ajos, el pan, el perejil, la ñora y los frutos secos y triturar hasta obtener una pasta. Añadir parte de esta pasta a la olla del guiso y reservar otra parte. Pelar las patatas y cortarlas en rodajas. Reservar.

7/ Cuando el guiso esté preparado, colar y reservar.

8/ Sofreír en una cacerola amplia la parte que no se había utilizado de la picada. Añadir el coñac y flamear. Cuando el alcohol se haya evaporado, agregar las patatas en rodajas y añadir el caldo hasta cubrirlas. Dejar cocer hasta que estén casi blandas. En ese momento, incorporar el rape. Dejar unos minutos al fuego.

9/ Marcar en una plancha el cuerpo de las cigalas por la parte de la espalda y reservar.

PRESENTACIÓN

Servir en un plato la patata, un trozo de rape, unos cuerpos de cigalas, los mejillones limpios y el caldo. Decorar con un poco de perejil picado.



CARRILLERAS DE CERDO IBÉRICO *con cuscús de setas* / POR EVA

COMENSALES/4

INGREDIENTES

1 kg de carrilleras de cerdo ibérico
4 zanahorias
2 puerros
1 tomate
2 cebollas
1 calabacín
2 dientes de ajo
700 ml de caldo de carne
30 ml de salsa de soja
100 g de cuscús
200 g de harina
100 g de setas
1 vaso de oporto
2 vasos de vino tinto
2 hojas de laurel
10 granos de pimienta
Mantequilla
Hierbabuena
Cilantro
Aceite de oliva
Sal y pimienta molida

PREPARACIÓN

1/ Enharinar las carrilleras, salpimentarlas y sellarlas en una sartén. Reservar.

2/ Rehogar los puerros, las cebollas, 3 zanahorias y los ajos cortados en dados en una olla exprés. Cuando esté todo dorado, incorporar el tomate. Dejar rehogar unos minutos y añadir la copa de oporto, los granos de pimienta y las hojas de laurel.

3/ Dejar evaporar y agregar el vino tinto y la soja. Incorporar las carrilleras y cubrir de caldo de carne hasta cubrir. Cerrar la olla y dejarla al fuego durante unos 20 minutos.

4/ Abrir y dejar cocer un poco más hasta que las carrilleras estén hechas. Sacar, colar el caldo y volverlo a poner al fuego hasta que reduzca. Reservar.

5/ Rehogar en una sartén 1 zanahoria y el calabacín en dados pequeños. Laminar las setas y agregarlas también a la sartén junto con un poco de mantequilla. Incorporar el cuscús y 200 ml de caldo. Poner otra nuez de mantequilla y dejar al fuego tapado 5 minutos.

PRESENTACIÓN

Servir un cilindro de cuscús con cilantro y hierbabuena picada y las carrilleras con salsa al lado.





8/LOS MENÚS DE LOS CHEFS

TRUFA *en caldo de cocido* / POR PEPE RODRÍGUEZ

COMENSALES/4

INGREDIENTES

200 g de carne picada de ternera
500 g de setas trompetas de los muertos secas
500 ml de caldo de cocido
50 g de cebolla
50 g de tocino fresco
1 berza
1 zanahoria
1 nabo
Aceite de trufa
Sal y pimienta



Pepe Rodríguez
Jurado de MasterChef 2013

PREPARACIÓN

1/ Partir la berza, la zanahoria y el nabo y cocerlo en agua con sal. Reservar.

2/ Aliñar la carne picada con la cebolla troceada, el tocino partido y aceite de trufa. Salpimentar. Hacer bolas de unos 50 g imitando la forma de las trufas.

3/ Triturar las setas secas hasta obtener un polvo fino.

4/ Cocer en el caldo de cocido la pelota de carne durante 5 minutos. Secar y envolver en el polvo de setas.



RABO DE CERDO, *col trufada y lentejas* / POR PEPE RODRÍGUEZ

COMENSALES/4

INGREDIENTES

Para el rabo de cerdo
2 rabos de cerdo
1 tomate
1 puerro
1 cebolla
1 diente de ajo
1 l de vino tinto

Para las lentejas
200 g de lentejas
1 chorizo
1 morcilla
1 tomate
Vinagre
Sal y curry

Para la col trufada
1 coliflor
Mantequilla
Aceite de trufa

PREPARACIÓN

Para el rabo de cerdo
1/ Rehogar el tomate, el puerro, la cebolla y el diente de ajo y añadir los rabos de cerdo.

2/ Agregar el vino y dejar cocer unos 15 minutos. Incorporar agua hasta cubrir los ingredientes y dejar hervir unas 3 horas a fuego lento.

3/ Cuando haya pasado el tiempo, deshuesar los rabos, manteniendo la forma.

4/ Mientras, cocer en abundante agua las lentejas, el chorizo, la morcilla y el tomate. Aliñar con sal y curry.

5/ Cuando el caldo esté sabroso y las lentejas cocidas, colar. Reservar el caldo.

6/ Poner en las lentejas secas vinagre al gusto y reservar.

7/ Cocer la col partida en abundante agua hasta que esté blanda. Colar. Triturar con mantequilla y añadir unas gotas de aceite de trufa. Reservar.

8/ Emulsionar el caldo de las lentejas hasta que quede muy montado, glasear el rabo de cerdo en el horno con su caldo lentamente.

PRESENTACIÓN

Colocar en el fondo del plato una cucharada de col trufada, encima las lentejas salteadas, para terminar con el rabo glaseado y alrededor el jugo montado de lentejas.



FLAN DE CARAMELO /POR PEPE RODRÍGUEZ

COMENSALES/4

INGREDIENTES

350 g de azúcar
2 g de ácido tartárico
500 g de leche
100 g de yemas
1 rama de vainilla

PREPARACIÓN

Para el caramelo

1/ Cocer en seco 250 g de azúcar hasta que se dore. Retirar del fuego y añadir el ácido tartárico. Dejar enfriar y cortar en trozos de unos 50 g.

2/ Calentar en lámpara y trabajar para que adquiera color, dar forma de bola y añadir aire soplado.

Para el flan

1/ Cocer la leche junto con la rama de vainilla.

2/ Una vez cocida, añadir a las yemas y a 100 g de azúcar. Remover. Volver a calentar a 83 ºC .Dejar reposar.

3/ Rellenar la bola de caramelo con la masa de flan en frío.

PRESENTACIÓN

Presentar en un plato con un poco de caramelo en la base y la bola de flan encima.



CANELÓN DE CIGALA *con percebes y sepia, tomate en dos cocciones y albahaca perfumada* / POR JORDI CRUZ

COMENSALES/4

INGREDIENTES

Para las láminas de sepia
1 sepia de 500 g
Aceite virgen de oliva arbequina

Para la cebolla tierna con percebes
100 g de percebes gallegos
1 cebolla tierna
1 cebolla seca
1 ajo tierno
Sal y pimienta blanca

Para la crema salsifí
100 g se salsifí pelado
50 g de mantequilla
1 dl de caldo vegetal
Nuez moscada
Sal y pimienta

Para el sofrito de tomate
1 kg de tomates canarios
2 cebollas secas medianas
1 cebolla tierna
4 ajos
Vinagre balsámico
Aceite de oliva picual DO Jaén
Azúcar

Sal y pimienta

Otros ingredientes

8 cigalas frescas
1 tomate en dados
Hojas de perifollo
Láminas de percebes de 2 mm
Hojas de albahaca
Aceite con perejil y avellanas picadas
Sal Maldon



Jordi Cruz
Jurado de MasterChef 2013

PREPARACIÓN

Para las láminas de sepia

1/ Limpiar la sepia, haciendo un cuadrado en la parte central de 10 por 8 cm.

2/ Congelarla entre papeles sulfurizados y dos placas planas.

3/ Cuando se haya congelado, tallar cuatro piezas de 2 mm de grosor. Disponer las láminas en una bandeja pintada con aceite de oliva.

Para la cebolla tierna con percebes

1/ Picar el ajo tierno y las cebollas. Sofreír lentamente con un poco de aceite.

2/ Mientras, escaldar los percebes en agua hirviendo salada (20 g por litro), dejar enfriar y pelar con mucho cuidado.

3/ Una vez rehogada la cebolla, dejarla enfriar y añadir los percebes laminados. Salpimentar.

Para la crema salsifí

1/ Cortar el salsifí en dados y saltearlo con la mantequilla.

2/ Añadir el caldo y rectificar de sal, pimienta y nuez moscada.

3/ Cocer durante 5 minutos y pasar por la batidora hasta obtener una crema fina.

Para el sofrito de tomate

1/ Escaldar los tomates durante 10 segundos en agua hirviendo. Refrescar con agua helada y pelar. Cortarlos en dados de 1 cm, aproximadamente.

2/ Picar las cebollas y los ajos menudos y sofreírlos, empezando por el ajo. Dejar en el fuego hasta que tengan un bonito color dorado. Agregar unas gotas de vinagre balsámico y dejar que evapore.

3/ Incorporar los tomates a las verduras y rectificar de sal y azúcar. Sazonar con pimienta. Regar con un poco de agua y dejar cocer a fuego bajo durante al menos 2 horas. Se puede añadir más agua si se seca mucho.

Montaje

1/ Asar las cigalas por la parte exterior durante 1 minuto.

2/ Añadir un poco de sofrito de tomate con los percebes en las láminas de sepia.

3/ Encima de las láminas, colocar 2 cigalas con las partes no marcadas juntas. Enrollar como un canelón tradicional.

PRESENTACIÓN

Colocar en un plato unas lágrimas de salsafí, un trazo circular de percebes y los dados de tomate.

En el centro incorporar una cucharada sopera del sofrito.

Decorar el canelón con unas hojas de albahaca frita, un hilo de aceite de avellanas y unas escamas de sal Maldon.



SOLOMILLO DE JABALÍ *con frutos y frutas secas, cebollitas a la vainilla y crema suave de zanahoria con coco*

/POR JORDI CRUZ

COMENSALES/4

INGREDIENTES

Para el solomillo de jabalí

800 g de filete de jabalí
Aceite de oliva picual/royal
Sal y pimienta

Para el ragú de frutos secos

50 g de higos secos
50 g de albaricoques secos
80 g de mango fresco
80 g de manzana golden
20 g de nueces
20 g de almendras blancas
Canela molida
1 dl de aceite de oliva arbequina
Sal y pimienta blanca

Para la crema de zanahoria con coco

1 coco
2 zanahorias grandes
5 dl de agua
100 g de mantequilla
Sal y pimienta blanca

Para el jugo de cebollitas con vainilla

4 dl de jugo de carne elaborado
con huesos de caza mayor
1 l de jugo de carne
100 g de orejones de albaricoque
100 g de mantequilla
60 g de escalonias
20 g de azúcar moreno
1 g de vaina de vainilla
Sal

Otros ingredientes
Sal Maldon

PREPARACIÓN

Para el solomillo de jabalí
1/ Pulir perfectamente el solomillo y cortarlo en 8 trozos de unos 100 g cada uno. Salpimentar.

2/ Asar por raciones con un poco de aceite.

3/ Cinco minutos antes de servir, introducir las bolsas en un baño de agua caliente a 55 ºC. Mantener durante 8 minutos.

4/ En el momento de servir, abrir las bolsas y sacar las carnes de los jugos y aceites de la precocción. Aliñar con aceite nuevo y asar en una sartén a fuego fuerte durante unos 20 o 30 segundos. Emplatar rápidamente.

Para el ragú de frutos secos
1/ Picar todos los frutos (higo, albaricoque, mango, manzana, nueces, almendras) y envasarlos al vacío junto al aceite a 9 atmósferas de presión.

2/ Cocer en un baño de agua caliente a 70 ºC durante 45 minutos. Enfriar con agua helada una vez que haya terminado la cocción.

3/ Antes de servir, saltear con un poco de mantequilla para que quede jugoso.

Para la crema de zanahoria con coco
1/ Pelar las zanahorias y cortarlas en láminas muy finas.

2/ Escaldarlas en agua salada durante 3 o 4 minutos. Reservar 80 ml de agua de la cocción de las zanahorias.

3/ Abrir el coco y reservar su agua. Picar unos 30 g de la carne de coco.

4/ Rehogar las zanahorias escaldadas con la mantequilla a fuego medio. A los 2 minutos, añadir la carne de coco y dejar cocer otros 2 minutos más.

5/ Incorporar el jugo de la cocción y el agua de coco. Seguir cociendo otros 2 minutos más. Rectificar de sal y triturar en una jarra batidora hasta obtener una puré fino.

Para el jugo de cebollitas con vainilla

1/ Picar finamente la escalonia y rehogarla con la mitad de la mantequilla. Cuando estén tiernas y empiecen a coger color, añadir el azúcar. Remover bien. Agregar los orejones de albaricoque y un trocito de vainilla.

2/ Incorporar los jugos de carne y dejar cocer un par de horas a fuego suave.

3/ Colar y dejar reducir con la mantequilla restante hasta que la salsa esté bien cremosa.

PRESENTACIÓN

Poner la crema de zanahoria en un plato, realizando un semicírculo.

Colocar una cucharada de ragú de frutas en el centro y encima poner el solomillo acabado de asar.

Salsear con el jugo de caza y los orejones. Sazonar con sal Maldon.



ESFERA DE ANÍS, QUINOA DE BOLIVIA

caramelizada y diversidad de mora / POR JORDI CRUZ

COMENSALES/4

INGREDIENTES

Para el parfait de anís

100 g de azúcar
2 g de gelatina neutra
3 dl de nata fresca 35%
0,4 dl de licor anisado
4 yemas de huevo
limón
Un poco de agua mineral o almíbar

Para el crujiente de leche condensada

100 g de harina de maíz blé
200 g de leche condensada
70 g de azúcar invertido (gold)
30 g de glucosa
30 g de anís
2 g de polvo de anís estrellado

Para el jugo de moras

100 g de licor de moras
100 g de glucosa
75 g de licor de moras
300 g de moras
40 g de frambuesas

Para el crujiente de quinoa

100 g de quinoa real de Bolivia

50 g de azúcar
30 g de mantequilla
4 dl de agua
Aceite de cacahuete

Otros ingredientes

Arándanos
Moras
Zarzamoras
Fruto de la pasión
Polvo de frambuesa
Tomillo limonero

PREPARACIÓN

Para el parfait de anís

1/ Para preparar el parfait de anís, poner el azúcar y el zumo del limón en un cazo de fondo grueso con un poco de agua mineral. Cuando el azúcar alcance los 121 ºC, retirar y dejar reposar un minuto. Montar las yemas.

2/ Mezclar el azúcar con las yemas de huevo hilo a hilo sin dejar de trabajar.

3/ Juntar la gelatina con el licor anisado y disolver. Montar la nata hasta el punto de pico de pájaro. Mezclar de nata con la gelatina, añadir el resto de la nata y por último el merengue cocido de yema. Llenar moldes antes de que cuaje.

Para el crujiente de leche condensada

1/ Para preparar el crujiente, preparar un almíbar con el azúcar, la glucosa y el anís. Retirar del fuego y añadir el polvo de anís estrellado.

2/ En una sopera mezclar la leche condensada junto con el almíbar caliente anterior y la harina tamizada.

3/ Llenar una manga con la mezcla y dejar que repose cerrada.

4/ Con un cornete de punta muy fina, escudillar hilos de unos 8 cm de largo sobre un silpat. Hornear brevemente a 180 ºC.

Para el jugo de moras

1/ Para hacer el jugo de moras es necesario prepararlo el día anterior. Poner en un cazo de fondo grueso la glucosa y los frutos. Tapar con papel film y cocer al baño maría durante 40 minutos. Sacar el cazo y dejar destapado toda la noche.

2/ Al día siguiente, colar, presionando ligeramente. Reducir con los 100 g del licor de moras aproximadamente durante 20 minutos a fuego medio, y otros 5 minutos en un plato caliente, hasta que quede una textura de almíbar.

3/ Añadir el resto del licor de mora bien frío, removiendo enérgicamente.

Para el crujiente de quinoa

1/ Para preparar el crujiente de quinoa, cocer esta con agua unos 20 minutos. Lo justo para que se pase de cocción.

2/ Estirar en un tapete de silicona y dejar secar a 70 ºC hasta que esté bien suelta.

3/ Freírla en aceite de cacahuete para inflarla y retirar el aceite sobrante en papel de cocina.

4/ Preparar un almíbar con el azúcar, la mantequilla y la quinoa inflada.

5/ Realizar un agujero en las semiesferas de anís, llenarlas con la quinoa caramelizada y sellarlas con los dedos. Reservar la quinoa sobrante para asegurar la esfera en la presentación.

PRESENTACIÓN

Dejar las esferas unos minutos a temperatura ambiente para que tomen textura.

Dibujar en el plato un trazo circular con el jugo de moras y una línea que atraviese el círculo. Disponer de manera elegante los frutos, el polvo de frambuesa y el tomillo.

Colocar una cucharada de quinoa caramelizada en el centro del plato, coronando con dos bastones crujientes de leche condensada y al lado las esferas.



ENSALADA MEDITERRÁNEA DE SALMONETES

y calabacín / POR SAMANTHA VALLEJO-NÁGERA

COMENSALES/4

INGREDIENTES

16 salmonetes pequeños
16 minicalabacines
18 aceitunas negras deshuesadas
1 manojito de albahaca de hojas pequeñas
1 cucharadita de paté de anchoas
1 cucharada de vinagre balsámico
2 dientes de ajo
5 cucharadas de aceite de oliva
Aceite de girasol



Samantha Vallejo-Nágera
Jurado de MasterChef 2013

PREPARACIÓN

1/ Lavar y secar los calabacines. Retirar las puntas y cortarlos en láminas finas en sentido longitudinal con la ayuda de una mandolina. Reservar.

2/ Pelar los ajos y cortarlos en láminas finas. Ponerlos en un cuenco junto con las aceitunas y la mitad de la albahaca.

Diluir el paté de anchoas con el vinagre y 4 cucharadas de aceite. Aliñar los calabacines con dos tercios de esta salsa.

3/ Limpiar los salmonetes y separar los lomos. Reservar las espinas. Poner al fuego una sartén antiadherente con el aceite restante y dorar los lomitos durante 30 segundos por cada lado. Retirar de la sartén y reservar al calor.

4/ Escaldar el esqueleto de los salmonetes para retirar el resto de la carne pegada a la espina. Pasar por un poco de harina y freír en aceite de girasol.

PRESENTACIÓN

Hacer canelones con los calabacines superponiendo 4 láminas y enrollándolos. Encima colocar los lomitos dorados de salmonete. Añadir la mezcla de ajo, aceitunas y albahaca, rociar con el resto de la salsa y decorar con los ramitos de albahaca. Colocar la espina del salmonete sobre uno de los cilindros de calabacín.



PICHÓN CON SETAS / POR SAMANTHA VALLEJO-NÁGERA

COMENSALES/4

INGREDIENTES

8 pechugas de pichón
2 cebollas
250 ml de oporto
200 g de setas de temporada
100 g de mantequilla
250 ml de caldo de ave
250 ml de nata líquida
50 ml de *brandy*
2 zanahorias
1 trufa negra en conserva
Perejil
Aceite de oliva
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1/ Saltear las pechugas de pichón en una sartén a fuego fuerte, dejándolas crudas por dentro y doradas por fuera.

2/ Saltear las setas en una sartén con un poco de mantequilla, perejil picado, sal y pimienta. Reservar.

3/ Cortar en juliana la cebolla y pocharla en una sartén con mantequilla y un poco de aceite. Cuando esté blanda, añadir la nata líquida y dejar que reduzca hasta que esté cremosa. Agregar la trufa rallada junto con el jugo de la conserva. Hervir un minuto más y reservar.

4/ Dorar en una sartén el caparazón del pichón. Añadir cebolla y las zanahorias partidas, e ir retirando el exceso de grasa. Flamear con *brandy* e incorporar el oporto. Reducir hasta la mitad de su volumen. Agregar el caldo

de ave y dejar reducir de nuevo hasta que tenga una consistencia de salsa. Colar y reservar.

5/ Terminar de cocinar los pichones en una sartén con un poco de aceite a fuego moderado. Deben quedar jugosos por dentro.

PRESENTACIÓN

Servir el pichón con la salsa y acompañar con las setas salteadas.



LA TATIN /POR SAMANTHA VALLEJO-NÁGERA

COMENSALES/4

INGREDIENTES

10 manzanas golden
1 manzana Granny Smith
200 g de mantequilla
200 g de azúcar
Hojaldre o masa quebrada
Helado de vainilla o nata agria

PREPARACIÓN

1/ Poner la mitad del azúcar y de la mantequilla en un molde de bordes altos (como si fuera una sartén sin asa) y derretir para que forme una pasta blanca que cubra todo el fondo.

2/ Cortar las manzanas golden en bolas con la ayuda de un sacabolas y colocar en el molde de pie muy juntas hasta llenar toda la superficie. Es importante que estén bien colocadas para que al desmoldar la tarta quede bonita.

3/ Rellenar el molde y cerrar los agujeritos entre manzanas con trozos pequeños. Incorporar el resto de la mantequilla en daditos y espolvorear el resto del azúcar por encima.

4/ Poner a fuego bajo durante unos 60 minutos, aproximadamente, hasta que se doren las manzanas. Deben quedar como un caramelo tostado, pero sin quemar.

5/ Cubrir con el hojaldre o la masa quebrada, recortando bien la masa para que sobre un centímetro por fuera del molde y meter al horno a unos 180 ºC hasta que la masa esté hecha.

6/ Elaborar un crujiente de manzana. Para ello preparar un jarabe mitad agua, mitad azúcar. Cortar láminas de manzana Granny Smith muy finas en la cortafiambres, y pasarlas por este jarabe. Luego, terminar en el horno durante 60 minutos a 100 ºC.

PRESENTACIÓN

Servir la tarta con nata agria o helado de vainilla, cuando la tarta esté templada. Decorar con láminas de manzana.



Índice alfabético de recetas

Arroz con leche
Bacalao al pilpil con pisto de verduras
Bogavante con tartar de aguacate y verduras salteadas
Canelón de cigala con percebes y sepia, tomate en dos cocciones y albahaca perfumada
Carpaccio de salmón
Carpaccio de solomillo de ternera
Carpaccio de vieiras
Carret de cordero en su jugo
Carrilleras de cerdo ibérico con cuscús de setas
Ceviche de besugo
Chupitos del Westin Palace
Cilindro de calabacín relleno de verduras salteadas al wok
Coca de sardinas con pimientos de Albox
Copa de espuma de parmesano con gelatina de apio
Crema de almendra con alcachofa y ostras
Croquembouche
Daditos de esturión con ensalada de brotes tiernos
Ensalada caprese
Ensalada César
Ensalada mediterránea de salmonetes y calabacín
Esfera de anís, quinoa de Bolivia caramelizada y diversidad de mora
Espárragos blancos con crema de trigueros
Flan de caramelo
Fresas y frambuesas con mascarpone
Gazpacho andaluz
Hojaldre de confitura de naranja y jengibre, queso de Burgos y frutos del bosque
Huevo escalfado con bacalao al pilpil
La tatin
Langosta en suquet

Lentejas castellanas
Lomo alto de buey con puré de patatas, setas al horno y verduras con aceite aromatizado
Lubina con ajos y perejil con patatas
Lubina con salsa de vieiras
Magret de pato con salteado de verduras
Manzana de feria Jordi Roca
Paella de carne
Patatas a lo pobre con pimientos y huevos de codorniz
Pez galán frito con tempura de verduras
Pichón con setas
Pichón de Jordi Cruz
Plátano glaseado con reducción de vino tino y crujiente de plátano macho
Pollo relleno en su jugo con ciruelas
Presa ibérica con verduritas
Rabo de cerdo, col trufada y lentejas
Ravioli invertido
Rocas del Westin Palace
Rodaballo con gambas y almejas
Sablé bretón con crema de limón y espuma de coco
Sándwich ajedrez del Westin Palace
Saquito de morcilla
Solomillo de Ávila con salsa de miel y mostaza, y patatas con champiñones
Solomillo de buey con salsa de ciruelas
Solomillo de jabalí con frutos y frutas secas, cebollitas a la vainilla y crema suave de zanahoria con coco
Solomillo de ternera con cebollitas glaseadas y boletus
Suquet de mero y rape
Suquet de rape y cigalas
Sushi variado
Tarta de queso
Tarta de queso, arándanos y chocolate
Tartar de fresones con infusión de pétalos de rosas y crujiente de rosas con miel

Tartar de magret de pato con cerezas
Tartar de salmón
Tataki de atún
Tortellini de espinacas rellenos de queso de ricota y nueces
Tosta de aguacate y salmón
Tosta de boquerón marinado
Tosta de *foie* y reducción de Pedro Ximénez
Tosta de fritada de Suflí con huevo y atún
Tosta de tomate con jamón de Serón
Trucha en papillote con jamón y tomates cherry rellenos de mascarpone
Trufa en caldo de cocido
Verduritas con solomillo de cerdo al wok
Vieiras con tomate confitado y crujiente de nabo

Las recetas de Juan Manuel Sánchez
MasterChef

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 éste 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

© del diseño de cubierta: María Jesús Gutiérrez, 2013
© del diseño de interiores: Rudesindo de la Fuente, 2013
© fotografías de cubierta e interiores: Javier Herráez, 2013
© para las recetas de las páginas 165, 167 y 169: fotografías facilitadas por Pepe Rodríguez
© para las recetas de las páginas 173, 177 y 181: fotografías de Francesc Guillamet
© dirección de arte de fotografías: Ulía Loureiro Ishi-kawa
© culinarios para la realización de los platos: David Marsal y Alejandro Alcántara

© CRTVE SAU, 2013
© Espasa Libros S. L. U., 2013
© 2013 Shine Iberia. 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.
www.masterchef.com

© Espasa Libros, S. L. U., 2012
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): julio de 2013

ISBN: 978-84-670-3965-8 (epub)

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