



en *Hoy cocinas tú*



Cocina mediterránea
para todos los públicos

Primera edición: Noviembre 2011

Edición: Bainet Editorial S.A.
Texto: Isma Prados
Fotografías: Itziar Iriarte y Juantxo Egaña
Cubierta, diseño interior y maquetación: Burman Comunicación.
Colaboración: Taller de publicaciones SLL
Fotomecánica: GRAFO S.A.

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos – www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

© Isma Prados
© De esta edición, Bainet editorial S.A.
Uribitarte, 18 – 48001 Bilbao

I.S.B.N.: 978-84 96177-65-9
Depósito Legal: BI-2553-2011
Impreso y encuadernado en GRAFO, S.A.
Impreso en España (*Printed in Spain*)



en *Hoy cocinas tú*



Cocina mediterránea
para todos los públicos

bainet
editorial 

PRÓLOGO

Ante ti tienes un libro de cocina aparentemente normal. La diferencia con otros recetarios es que éste se ha generado en progreso como fruto de las inquietudes gastronómicas de personas de diversos orígenes y perfiles, ninguna de ellas con experiencia profesional en los fogones. Sin duda, ante todo, es una buena muestra de la excelente salud con que cuenta el ejercicio popular de la gastronomía y de la cocina festiva en este país.

Como sabes, en cada episodio de *Hoy cocinas tú*, un invitado se arma de valor y sucumbe ante una apuesta para acudir a un programa de cocina en el que debe aprender un menú completo junto a un chef profesional (o sea, yo). Debo destacar que la figura de los cuñados ha sido un aliado excelente a nuestro favor para captar invitados.

La dinámica del programa exige, a su vez, que, antes de visitarnos en el plató, cada pretendiente rellene una ficha personal con sus inquietudes gastronómicas, sus preferencias y los platos que le gustaría aprender a cocinar. Un servidor analiza la información y junto al equipo del programa se diseña un menú que se ajuste el máximo posible a su perfil, y cómo se va a desarrollar el segundo acto... Hay una segunda parte del programa en la que nuestro “invitado” debe reproducir el mismo menú por sí mismo, en su casa, con sus herramientas y un equipo de grabación del programa que toma buena cuenta de todo lo que pasa... eso, además, dos horas antes de que los tres invitados que lanzaron el reto inicial se presenten a cenar y a valorar lo que se han metido entre pecho y espalda como si lo hubiese cocinado un desconocido.

El primero de los invitados que pasó por el plató me confesó, justo antes de empezar a grabar, que estaba nervioso porque era la primera vez que se ponía delante de una cámara, yo le contesté que no se preocupase, que yo también era nuevo, pero que todo iba a salir bien... aun así, en general, nos hemos comedido con la pimienta.

Eso sí, durante la grabación en el plató el menú acostumbra a pasar ante sus ojos cual *déjà vu* ante la acción hipnótica de las cámaras, los focos y un montón de gente alrededor haciendo miles de cosas en escena coral; una montaña rusa de media hora en la que algunos llegaron a confesar haber

viajado astralmente mientras les hablaba de puntos de textura, salsas y temperaturas de cocción. No se trataba sólo de cocinar, sino de una experiencia sensorial completa. Lo que tuvimos que explicarles después en la mayoría de casos era lo bien que se habían desenvuelto... todos lograron conectar y acabaron bailando (y en algunos casos incluso cantando conmigo). Todos ellos acabaron participando activamente en su menú desde el primer minuto hasta el final, con interés y atención. Demuestran que la capacidad de aprender no está en el discurso del maestro, sino en la voluntad del estudiante; nadie aprecia tanto como un autodidacta que se le enseñe... eso es lo que yo he recibido.

Por todo ello las recetas de este libro nos pertenecen por igual. Los emplatajes que veréis han sido realizados en conjunto con ellos y las fotografías pertenecen a su elaboración en escasamente 20 minutos durante la grabación del programa, así que seguro que también te van a salir a ti. Los ingredientes de todas las recetas están calculados para dos personas, excepto en algunas que ya se especifica. Junto a las recetas hemos rescatado muchas de las informaciones que hemos divulgado durante su elaboración en el plató. Se trata de apuntes sobre cocción, sobre alimentación y combinación de ingredientes que hemos procurado introducir subliminalmente a lo largo de toda la serie, y que considero interesante tener entre manos antes de cocinar. Las recetas están agrupadas como en el programa, donde el invitado cocinaba dos platos, principalmente, un primero y un postre.

En resumen, este libro pertenece a todo aquel que regala a los demás el fruto de su mejor actitud cocinando con creatividad alrededor de una mesa, una especie de feng shui que se crea en las cocinas donde hay buen rollo, donde no se reparte sino que se comparte. Ésa ha sido la tónica que ha acabado dominando en todos los programas y en la que he tenido la suerte de participar.

A todas y cada una de las personas que habéis compartido esta experiencia conmigo, muchas gracias; yo también he aprendido.

Isma Prados

INGREDIENTES

- 10 anchoas limpias
- 2 rebanadas de pan
- 1 tomate
- 100 g de champiñones laminados
- 1 puñado de rúcula
- 1 puñado de canónigos
- 1 puñado de berros
- 1 cebolleta
- 150 g de fresas
- 1-2 cucharadas de salsa de soja
- aceite de oliva
- sal
- 1 cucharada de granos de pimientas variadas
- 1 cucharada de semillas de sésamo
- 1 cucharada de semillas de lino

Las ensaladas aciduladas mediante fruta o zumos de cítricos permiten maridar con vinos. El vinagre se considera un enemigo que molesta y distorsiona la delicadeza de una buena botella de vino. Tenlo en cuenta a la hora de elaborar menús con inquietudes más gastronómicas.

TORTA DE BOQUERONES Y ENSALADA DE CHAMPIÑONES



ELABORACIÓN

Pon en un mortero los granos de pimienta con una pizca de sal y machácalos. Añade las semillas de lino y sésamo. Sigue majando y reserva.

Limpia las fresas, láminalas y ponlas en un bol. Pica finamente la cebolleta (con parte del tallo) y agrégala. Riega con un chorrito de aceite de oliva y añade la salsa de soja. Deja que se maceren un rato. En el momento de servir, incorpora la rúcula, los canónigos, los berros y los champiñones. Mezcla bien.

Corta cada anchoa en dos lomos. Unta dos trozos de papel de horno con un chorrito de aceite de oliva y extiende encima de cada uno 10 lomos de anchoa con la piel hacia abajo. Sazona. Cocina brevemente los boquerones en una sartén.

Tuesta las rebanadas de pan en el horno durante 2-3 minutos. Corta el tomate por la mitad y unta el pan. Riega con un chorrito de aceite de oliva yazona. Pon los boquerones sobre el pan. Espolvorea con el majado de pimienta, sésamo y lino. Sirve las tostas de boquerones y acompaña con la ensalada.



ÍNDICE

PRÓLOGO.....	6
ARROZ DE MERLUZA Y VERDURAS	8
LINGOTES DE ORO	10
RAPE “OLÉ”	12
TRIFÁSICO DE GRANADA.....	14
CUSCÚS DE BACALAO FRESCO	16
SEMÍFRÍO DE PERAS CON BRIE ESPUMADO.....	18
COSTILLAS DE CERDO LACADAS	20
MOJITOS DE KIWI	22
MERLUZA A LA CREMA DE CHAMPIÑONES.....	24
NARANJAS MARINADAS EN FRUTOS ROJOS	26
SALPICÓN DE BERBERECHOS CON VERDURAS BLANCAS.....	28
MELOCOTONES AL VINO CON MERENGUE.....	30
SOLOMILLO DE CERDO CON Salsa GARUM	32
CAPUCHINO DE TURRÓN Y MANZANA	34
MAR Y CORRAL DE GAMBAS Y POLLO.....	36
MEMBRILLO ASADO CON LECHE ESPECIADA	38
TORTA DE BOQUERONES Y ENSALADA DE CHAMPIÑONES	40
OYSTER DRY	42
BESUGO A LA DONOSTIARRA.....	44
CUAJADA DE IDÍAZÁBAL AHUMADO	46
PECHUGA DE POLLO A LA SIDRA	48

FRESA REFRESCANTE	50
SALPICÓN DE CONFIT DE PATO	52
BATIDO DE PLÁTANO	54
SALPICÓN DE ESCABECHE DE POLLO	56
CARPACCIO DE PERA Y QUESO DE OVEJA	59
CHULETA DE BUEY CON TSASÍKI Y CEBOLLETAS	60
MANZANAS EN INFUSIÓN DE MENTA Y EUCALIPTO	63
BACALAO Y CHAMPIÑONES CON JUDÍAS VERDES.....	64
MILHOJAS DE MANZANA	66
FIDEUÁ DE VERDURAS CON CHIPIRONES.....	68
PERLAS DE MELÓN EN ALMÍBAR DE MENTA.....	70
CALDOSO DE ALBÓNDIGAS CON KOKOTXAS DE BACALAO	72
CREMA DE MANGO CON MASCARPONE.....	74
MAGRET DE PATO Y CHOPSUEY DE TOFU	76
SEMIFRÍO DE PLÁTANO Y MACADAMIA	78
ARROZ DE RODABALLO	80
TUNNING DE TORTILLA DE PATATA.....	82
CARRÉ DE CORDERO Y PAPILLOTE DE CHAMPIÑONES	84
TIRAMISÚ EN COPA	86
CALDOSO ESPECIADO DE MEJILLONES.....	88
BRAZO GÍTANO DE FRUTOS ROJOS	90
TABULÉ	92
PICANTÓN EN CAMISA DE FOIE GRAS DE PATO Y CALVADOS	94
BRUJAS Y GAMBAS, PURÉ Y CONSOMÉ	96
MANZANAS CARAMELIZADAS CON ESPUMA DE LECHE	98
CALAMAR SORPRESA	100
BROWNIE CALIENTE DE PLÁTANO	102
MANÍTAS DE CERDO CON PESTO Y CHAMPIÑONES	104
PIÑA ESPECIADA CON COULIS Y HELADO.....	106
CORDERO THAI AL CURRY VERDE	108
BOMBÍTAS	110

SUSHIS VARIOS	112
RAPE LANGOSTADO.....	116
CLAFUTÍS DE PLÁTANO	118
CANELONES DE PESCADO Y CHAMPIÑONES.....	120
NEGRONI DE NARANJAS	122
VIEIRAS EN SALTEADO DE PRIMAVERA	124
MOUSSE DE NARANJA ROJA	126
FIDEUÁ DE PULPO “DE LUTO”	128
WHITE RUSSIAN DE PLÁTANO	130
LUBINA CON PURÉ DE BERENJENAS Y GARBANZOS	132
SALMOREJO DE FRESAS Y PIQUILLOS CON SU GUARNICIÓN	134
SOLOMILLO DE TERNERA Y RISOTO DE CHAMPIÑONES	136
PAPAYA EN INFUSIÓN DE TÉ ROJO	138
ARROZ DE PALOMA	140
COCA DE PAN CON TOMATE Y CHOCOLATE.....	142
SUQUET DE PESCADORES	144
FLAN DE OVEJA CON PIÑONES	147
TERNERA GUISADA SOBRE CREMA DE CALABAZA Y BRIE	148
GRANIZADO DE SANDÍA CON FRUTOS ROJOS	150
CANELONES DE BACALAO Y PILPIL DE CHAMPIÑONES	152
PERLAS DE MELÓN EN REBUJITO DE JENGIBRE	154
CEVICHE DE CABRACHO	156
SUFLÉ DE PLÁTANO	158
MATAMBRE DE POLLO	160
DULCE DE LECHE CON MAGDALENAS Y HELADO.....	162
ROSBIF, ACEITE RUSTIDO Y VERDURAS AL ESTRAGÓN	164
APOTEOSIS NOW	166
ÍNDICE	169
ÍNDICE ALFABÉTICO DE RECETAS	175

ÍNDICE ALFABÉTICO DE RECETAS

APOTEOSIS NOW	166
ARROZ DE MERLUZA Y VERDURAS	8
ARROZ DE PALOMA	140
ARROZ DE RODABALLO	80
BACALAO Y CHAMPIÑONES CON JUDÍAS VERDES.....	64
BATIDO DE PLÁTANO	54
BESUGO A LA DONOSTIARRA	44
BOMBÍTAS	110
BRAZO GÍTANO DE FRUTOS ROJOS	90
BROWNIE CALIENTE DE PLÁTANO	102
BRUJAS Y GAMBAS, PURÉ Y CONSOMÉ	96
CALAMAR SORPRESA	100
CALDOSO DE ALBÓNDIGAS CON KOKOTXAS DE BACALAO	72
CALDOSO ESPECIADO DE MEJILLONES.....	88
CANELONES DE BACALAO Y PILPIL DE CHAMPIÑONES	152
CANELONES DE PESCADO Y CHAMPIÑONES.....	120
CAPUCHINO DE TURRÓN Y MANZANA	34
CARPACCIO DE PERA Y QUESO DE OVEJA	59
CARRÉ DE CORDERO Y PAPILLOTE DE CHAMPIÑONES.....	84
CEVICHE DE CABRACHO	156
CHULETA DE BUEY CON TSASÍKI Y CEBOLLETAS	60

CLAFUTÍS DE PLÁTANO	118
COCA DE PAN CON TOMATE Y CHOCOLATE.....	142
CORDERO THAI AL CURRY VERDE	108
COSTILLAS DE CERDO LACADAS	20
CREMA DE MANGO CON MASCARPONE.....	74
CUAJADA DE IDIAZÁBAL AHUMADO	46
CUSCÚS DE BACALAO FRESCO	16
DULCE DE LECHE CON MAGDALENAS Y HELADO.....	162
FIDEUÁ DE PULPO “DE LUTO”	128
FIDEUÁ DE VERDURAS CON CHIPÍRONES.....	68
FLAN DE OVEJA CON PIÑONES	147
FRESA REFRESCANTE	50
GRANIZADO DE SANDÍA CON FRUTOS ROJOS	150
LINGOTES DE ORO	10
LUBINA CON PURÉ DE BERENJENAS Y GARBANZOS	132
MAGRET DE PATO Y CHOPSUEY DE TOFU	76
MANÍTAS DE CERDO CON PESTO Y CHAMPIÑONES	104
MANZANAS CARAMELIZADAS CON ESPUMA DE LECHE	98
MANZANAS EN INFUSIÓN DE MENTA Y EUCALIPTO	63
MAR Y CORRAL DE GAMBAS Y POLLO.....	36
MATAMBRE DE POLLO	160
MELOCOTONES AL VINO CON MERENGUE.....	30
MEMBRILLO ASADO CON LECHE ESPECIADA	38
MERLUZA A LA CREMA DE CHAMPIÑONES.....	24
MILHOJAS DE MANZANA	66
MOJITOS DE KIWI	22
MOUSSE DE NARANJA ROJA	126
NARANJAS MARINADAS EN FRUTOS ROJOS	26
NEGRONÍ DE NARANJAS	122
OYSTER DRY	42
PAPAYA EN INFUSIÓN DE TÉ ROJO	138

PECHUGA DE POLLO A LA SIDRA	48
PERLAS DE MELÓN EN ALMÍBAR DE MENTA.....	70
PERLAS DE MELÓN EN REBUJITO DE JENGÍBRE	154
PICANTÓN EN CAMISA DE FOIE GRAS DE PATO Y CALVADOS	94
PIÑA ESPECIADA CON COULIS Y HELADO.....	106
RAPE “OLÉ”	12
RAPE LANGOSTADO.....	116
ROSBIF, ACEITE RUSTIDO Y VERDURAS AL ESTRAGÓN	164
SALMOREJO DE FRESAS Y PIQUILLOS CON SU GUARNICIÓN	134
SALPICÓN DE BERBERECHOS CON VERDURAS BLANCAS	28
SALPICÓN DE CONFIT DE PATO	52
SALPICÓN DE ESCABECHE DE POLLO	56
SEMIFRÍO DE PERAS CON BRIE ESPUMADO.....	18
SEMIFRÍO DE PLÁTANO Y MACADAMIA	78
SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA GARUM	32
SOLOMILLO DE TERNERA Y RISOTO DE CHAMPIÑONES	136
SUFLÉ DE PLÁTANO	158
SUQUET DE PESCADORES	144
SUSHIS VARIOS	112
TABULÉ	92
TERNERA GUISADA SOBRE CREMA DE CALABAZA Y BRIE	148
TIRAMISÚ EN COPA	86
TORTA DE BOQUERONES Y ENSALADA DE CHAMPIÑONES	40
TRIFÁSICO DE GRANADA.....	14
TUNNING DE TORTILLA DE PATATA	82
VIEIRAS EN SALTEADO DE PRIMAVERA	124
WHITE RUSSIAN DE PLÁTANO	130



en *Hoy cocinas tú*



Cocina mediterránea
para todos los públicos

Este es un libro de cocina diferente. Todas las recetas que aparecen aquí han sido elaboradas conjuntamente entre Isma Prados y los respectivos invitados al programa de televisión *Hoy cocinas tú*.

Recetas para todos los públicos tanto a la hora de cocinar como a la de comer. Cocina mediterránea sencilla y saludable pensada para compartir y sorprender.

Este libro es de gran ayuda para cuando quieras invitar a familiares y amigos y no sepas qué cocinar. Aquí encontrarás soluciones sencillas, imaginativas y sabrosas.



ISBN 9788496177659



9 788496 177659

bainet
editorial

www.bainet-editorial.com
www.hogarutil.com