



en Hoy cocinas tú



Cocina mediterránea
para todos los públicos



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 Juanxo 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 encuadrado en GRAFO, S.A.

Impreso en España (*Printed in Spain*)



PRÓLOGO

Ante tí 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 aquél 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.

Ismo Prados

TORTA DE BOQUERONES Y ENSALADA DE CHAMPIÑONES

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



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 chorro de aceite de oliva y añade la salsa de soja. Deja que se maceran 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 y sazona. 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.

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.



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 BRÍE 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
MARY 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	SUSHÍS VARIOS	112
SALPICÓN DE CONFIT DE PATO	52	RAPE LANGOSTADO	116
BATIDO DE PLÁTANO	54	CLAFUTÍS DE PLÁTANO	118
SALPICÓN DE ESCABECHE DE POLLO	56	CANELONES DE PESCADO Y CHAMPIÑONES	120
CARPACCIO DE PERA Y QUESO DE OVEJA	59	NEGRONI DE NARANJAS	122
CHULETA DE BUEY CON TSASIKI Y CEBOLLETAS	60	VIEIRAS EN SALTEADO DE PRIMAVERA	124
MANZANAS EN INFUSIÓN DE MENTA Y EUCALIPTO	63	MOUSSE DE NARANJA ROJA	126
BACALAO Y CHAMPIÑONES CON JUDÍAS VERDES	64	FIDEUÁ DE PULPO "DE LUTO"	128
MILHOJAS DE MANZANA	66	WHITE RUSSIAN DE PLÁTANO	130
FIDEUÁ DE VERDURAS CON CHIPÍRONES	68	LUBINA CON PURÉ DE BERENJENAS Y GARBAZOS	132
PERLAS DE MELÓN EN ALMÍBAR DE MENTA	70	SALMOREJO DE FRESAS Y PIQUILLOS CON SU GUARNICIÓN	134
CALDOSO DE ALBÓNDIGAS CON KOKOTXAS DE BACALAO	72	SOLOMILO DE TERNERA Y RISOTO DE CHAMPIÑONES	136
CREMA DE MANGO CON MASCARPONE	74	PAPAYA EN INFUSIÓN DE TÉ ROJO	138
MAGRET DE PATO Y CHOPSUEY DE TOFU	76	ARROZ DE PALOMA	140
SEMÍFRÍO DE PLÁTANO Y MACADAMIA	78	COCA DE PAN CON TOMATE Y CHOCOLATE	142
ARROZ DE RODABALLO	80	SUQUET DE PESCADORES	144
TUNNING DE TORTILLA DE PATATA	82	FLAN DE OVEJA CON PIÑONES	147
CARRÉ DE CORDERO Y PAPILLOTE DE CHAMPIÑONES	84	TERNERA GUISADA SOBRE CREMA DE CALABAZA Y BRIE	148
TIRAMISÚ EN COPA	86	GRANIZADO DE SANDÍA CON FRUTOS ROJOS	150
CALDOSO ESPECIADO DE MEJILLONES	88	CANELONES DE BACALAO Y PILPIL DE CHAMPIÑONES	152
BRAZO GITANO DE FRUTOS ROJOS	90	PERLAS DE MELÓN EN REBUJITO DE JENGIBRE	154
TABULÉ	92	CEVICHE DE CABRACHO	156
PICANTÓN EN CAMISA DE FOIE GRAS DE PATO Y CALVADOS	94	SUFLÉ DE PLÁTANO	158
BRUJAS Y GAMBAS, PURÉ Y CONSOMÉ	96	MATAMBRE DE POLLO	160
MANZANAS CARAMELIZADAS CON ESPUMA DE LECHE	98	DULCE DE LECHE CON MAGDALENAS Y HELADO	162
CALAMAR SORPRESA	100	ROSBIF, ACEITE RUSTIDO Y VERDURAS AL ESTRAGÓN	164
BROWNIE CALIENTE DE PLÁTANO	102	APOTEOSIS NOW	166
MANÍTAS DE CERDO CON PESTO Y CHAMPIÑONES	104	ÍNDICE	169
PIÑA ESPECIADA CON COULIS Y HELADO	106	ÍNDICE ALFABÉTICO DE RECETAS	175
CORDERO THAI AL CURRY VERDE	108		
BOMBÍTAS	110		

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
BOMBITAS	110
BRAZO GITANO DE FRUTOS ROJOS	90
BROWNIE CALIENTE DE PLÁTANO	102
BRUJAS Y GAMBAS, PURÉ Y CONSUMÉ	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 TSASIKI Y CEBOLLETAS.....	60

CLAFUTÍS DE PLÁTANO	118	PECHUGA DE POLLO A LA SIDRA	48
COCA DE PAN CON TOMATE Y CHOCOLATE	142	PERLAS DE MELÓN EN ALMÍBAR DE MENTA	70
CORDERO THAI AL CURRY VERDE	108	PERLAS DE MELÓN EN REBUJITO DE JENGIBRE	154
COSTILLAS DE CERDO LACADAS	20	PICANTÓN EN CAMISA DE FOIE GRAS DE PATO Y CALVADOS	94
CREMA DE MANGO CON MASCARPONE	74	PIÑA ESPECIADA CON COULIS Y HELADO	106
CUAJADA DE IDIAZÁBAL AHUMADO	46	RAPE "OLÉ"	12
CUSCÚS DE BACALAO FRESCO	16	RAPE LANGOSTADO	116
DULCE DE LECHE CON MAGDALENAS Y HELADO	162	ROSBIF, ACEITE RUSTIDO Y VERDURAS AL ESTRAGÓN	164
FIDEUÁ DE PULPO "DE LUTO"	128	SALMOREJO DE FRESAS Y PIQUILLOS CON SU GUARNICIÓN	134
FIDEUÁ DE VERDURAS CON CHIPÍRONES	68	SALPICÓN DE BERBERECHOS CON VERDURAS BLANCAS	28
FLAN DE OVEJA CON PIÑONES	147	SALPICÓN DE CONFIT DE PATO	52
FRESA REFRESCANTE	50	SALPICÓN DE ESCABECHE DE POLLO	56
GRANIZADO DE SANDÍA CON FRUTOS ROJOS	150	SEMÍFRÍO DE PERAS CON BRÍE ESPUMADO	18
LINGOTES DE ORO	10	SEMÍFRÍO DE PLÁTANO Y MACADAMIA	78
LUBINA CON PURÉ DE BERENJENAS Y GARBANZOS	132	SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA GARUM	32
MAGRET DE PATO Y CHOPSUEY DE TOFU	76	SOLOMILLO DE TERNERA Y RISOTO DE CHAMPIÑONES	136
MANITAS DE CERDO CON PESTO Y CHAMPIÑONES	104	SUFLÉ DE PLÁTANO	158
MANZANAS CARAMELIZADAS CON ESPUMA DE LECHE	98	SUQUET DE PESCADORES	144
MANZANAS EN INFUSIÓN DE MENTA Y EUCALIPTO	63	SUSHIS VARIOS	112
MAR Y CORRAL DE GAMBAS Y POLLO	36	TABULÉ	92
MATAMBRE DE POLLO	160	TERNERA GUIÑADA SOBRE CREMA DE CALABAZA Y BRÍE	148
MELOCOTONES AL VINO CON MERENGUE	30	TIRAMISÚ EN COPA	86
MEMBRILLO ASADO CON LECHE ESPECIADA	38	TORTA DE BOQUERONES Y ENSALADA DE CHAMPIÑONES	40
MERLUZA A LA CREMA DE CHAMPIÑONES	24	TRIFÁSICO DE GRANADA	14
MILHOJAS DE MANZANA	66	TUNNING DE TORTILLA DE PATATA	82
MOJITOS DE KIWI	22	VIEIRAS EN SALTEADO DE PRIMAVERA	124
MOUSSE DE NARANJA ROJA	126	WHITE RUSSIAN DE PLÁTANO	130
NARANJAS MARINADAS EN FRUTOS ROJOS	26		
NEGRONI DE NARANJAS	122		
OYSTER DRY	42		
PAPAYA EN INFUSIÓN DE TÉ ROJO	138		



en Hoy cocinas tú

Cocina mediterránea
para todos los públicos

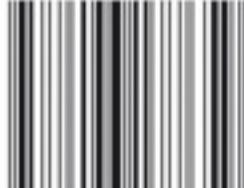


Este es un libro de cocina diferente. Todas las recetas que aparecen aquí han sido elaboradas conjuntamente entre Isma Prados y los respectivos invitados al programa de televisión *Hoy cocinas tú*.

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