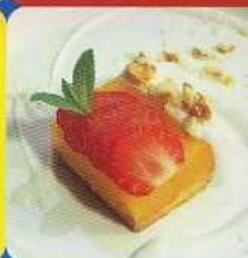
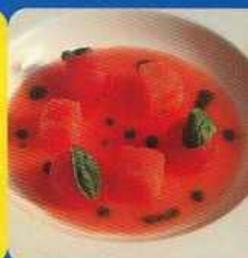
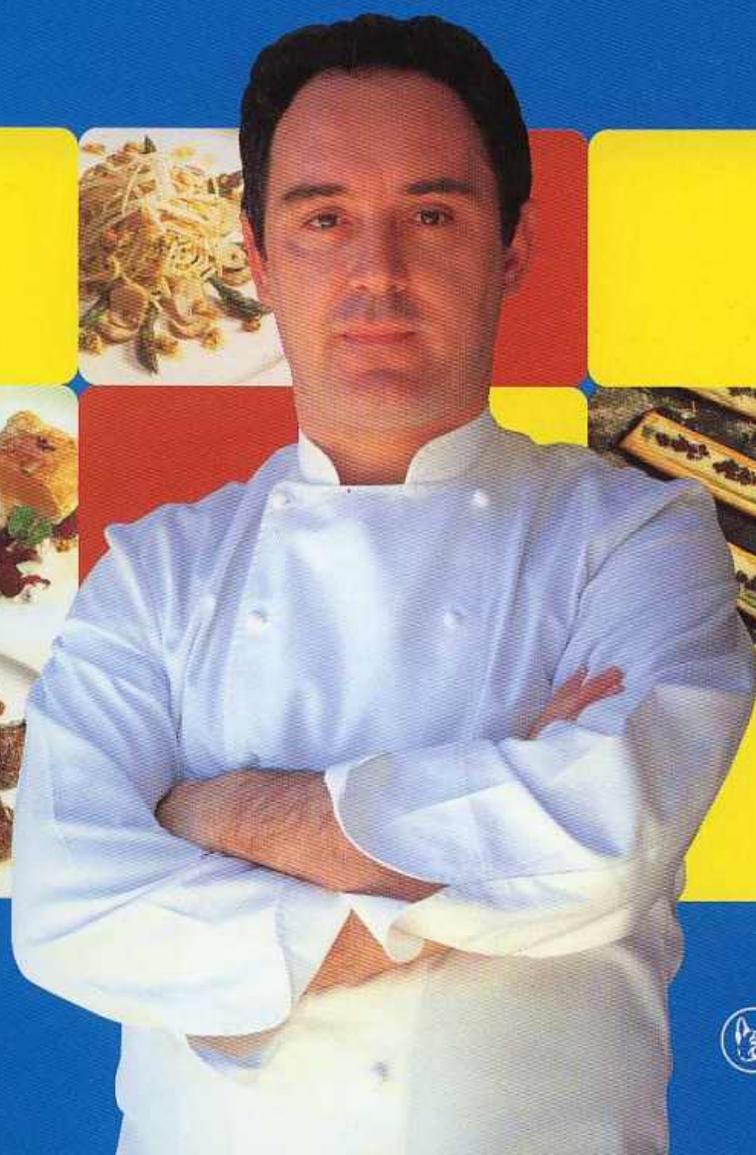


El Corte Inglés

# Cocinar en 10 minutos

CON

FERRAN ADRIÀ



el bulli

# Índice

Prólogo	10
Introducción	12
Lista de menaje	14
Elementos de nueva generación	16
¿Qué vamos a comer?	20
Elegir el menú	22
El supermercado	24
Vamos a comprar	28
Consejos para comprar	30
Vamos a guardar	33
La despensa básica	36
Vamos a comer	38
Trucos	42
Primeros platos	48
Segundos platos	80
Postres	112
ÍNDICE DE RECETAS	134



# Primeros Platos



## INGREDIENTES:

para 2 personas

## PARA LA SOPA:

3 tomates  
 1/4 de sandía  
 sal y pimienta

PARA EL ACEITE DE ALBAHACA:  
 2 ramitas de albahaca fresca  
 1 vasito de aceite de oliva

PARA LA GUARNICIÓN:  
 6 daditos de sandía  
 6 tomates cereza  
 6 hojitas de albahaca

Precio aprox. por persona: 150 ptas.



Pondremos primero agua a hervir para escaldar los tomates cereza.

1. Cortaremos en trozos el tomate y la sandía reservando 6 dados de sandía de 2 cm de grosor.

2 y 3. Trituraremos bien fino y colaremos por si han quedado grumos o pepitas. Pondremos a punto de sal y pimienta.

4. Escaldaremos unos segundos los tomates cereza, enfriaremos y pelaremos.

5. Deshojaremos la albahaca y trituraremos con el aceite de oliva. Pondremos a punto de sal.

6. Montaremos en el plato 3 dados de sandía, 3 tomates cereza y la sopa. Salsearemos con el aceite de albahaca y decoraremos con pequeñas hojas de albahaca.

# Sopa de sandía y tomate a la albahaca



Sopa muy refrescante  
y divertida que podremos  
servir también en copa,  
como plato o cóctel.

# Ensalada de pasta con setas y espárragos



Ensalada muy fresca con  
contrastes de texturas.  
Las virutas de parmesano le  
darán un toque original.

## INGREDIENTES

para 2 personas

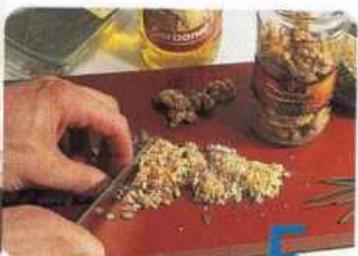
## PARA LA ENSALADA:

200 g de pasta fresca  
1 manojo de espárragos verdes finos  
6 ceps confitados pequeños  
un bloque de parmesano

## PARA LA VINAGRETA:

2 cucharadas de piñones  
4 nueces  
1 cucharada de vinagre de jerez  
1 vasito de aceite de los ceps confitados  
unas ramitas de cebollino

Precio aprox. por persona:  
350 a 500 ptas.



Pondremos primero agua con sal al fuego, para hervir los espárragos y la pasta.

1. Cortaremos los ceps en láminas finas

2. Con un rallador, haremos virutas de parmesano.

3. Escaldaremos 1 minuto los espárragos y enfriaremos.

4. En la misma agua, con un chorrito de aceite, herviremos la pasta fresca 4 minutos y enfriaremos.

5. Con el aceite de ceps, el vinagre de jerez, las nueces y piñones troceados y el cebollino picado, haremos la vinagreta.

Montaremos los platos con los espárragos y los ceps en la base, en el centro la pasta condimentada con la vinagreta y, finalmente, las virutas de parmesano. Salsearemos con la vinagreta.

## INGREDIENTES

para 2 personas

ENSALADAS: chicoria, hoja de roble, escarola rizada, lollo rosa, endivia, hierba de los canónigos, cordifole.

HIERBAS AROMÁTICAS: albahaca, cebollino, perifollo, menta.

VERDURAS: champiñones, espárragos.

FRUTAS: manzana, frambuesa, limón, mandarina.

QUESOS: parmesano, mató.

FRUTOS SECOS: nueces, piñones, avellanas, macadamia.

Virutas de jamón.

Aceite de oliva

Precio aprox. por persona: 200 o 300 ptas.



1. Pondremos a punto todos los ingredientes. Limpiaremos las ensaladas, las hierbas, las verduras y las frutas y cortaremos el espárrago, el champiñón y la manzana.

2. Coceremos las virutas de jamón en una sartén hasta que queden bien crujientes.

3. Con la ayuda de un pelador haremos las virutas de parmesano.

4. Rallaremos la piel de mandarina y la de limón, y mezclaremos con el aceite de oliva para la vinagreta.

5. Montaremos la ensalada dándole volumen con todos los ingredientes, y acabaremos aliñando con la vinagreta.

# Ensalada de contrastes



Adaptación de la fantástica "ensalada de contrastes" de mi gran amiga Carme Ruscalleda. En este plato hay más trabajo de compra que de realización, ya que en muy poco tiempo se puede tener montada. Si no es posible encontrar algún ingrediente, podemos adaptar la ensalada a nuestro gusto y posibilidades.

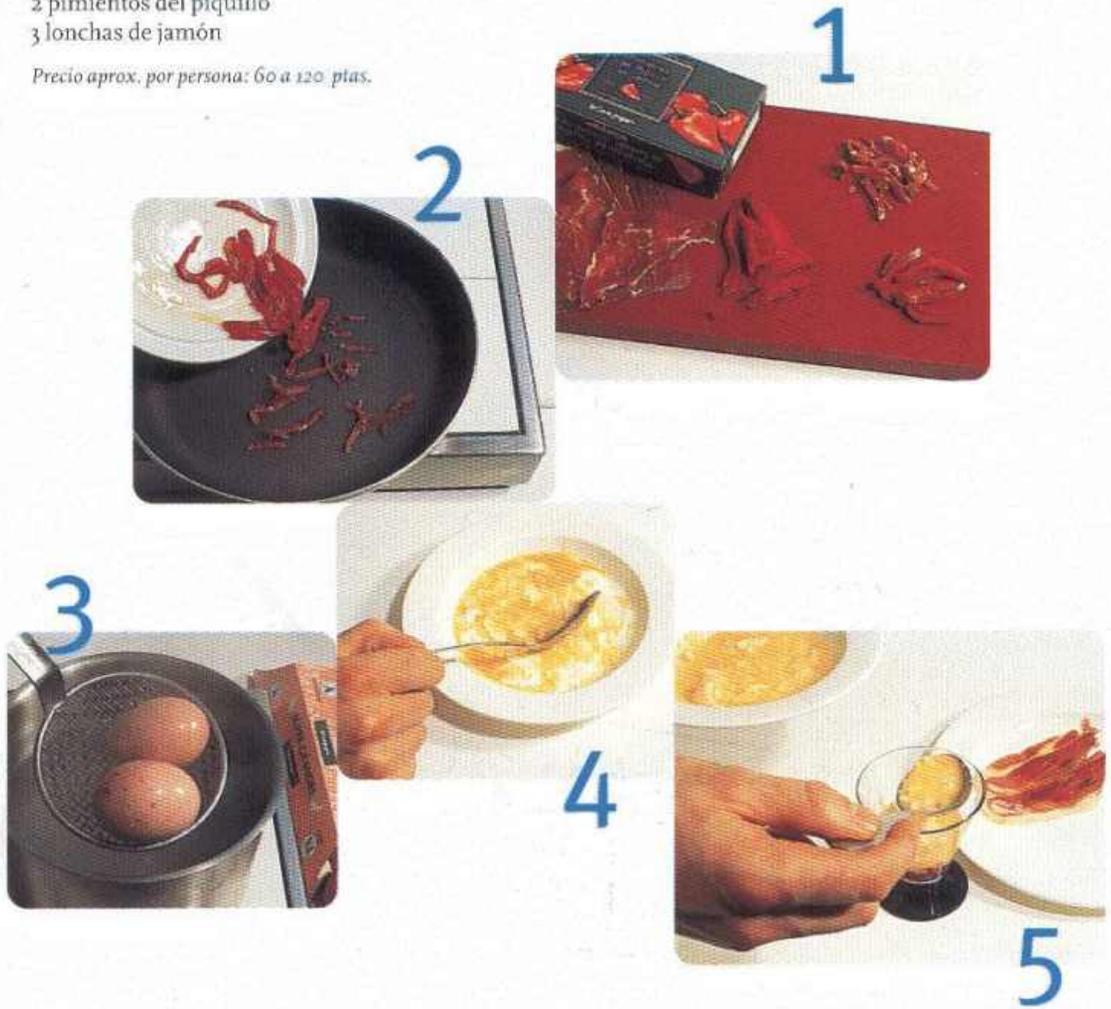
# Huevos “estrellados” con pimientos y jamón



Plato muy económico  
y apetitoso, con influencias  
de “Casa Lucio”.

**INGREDIENTES***para 2 personas*

- 2 huevos
- 2 pimientos del piquillo
- 3 lonchas de jamón

*Precio aprox. por persona: 60 a 120 ptas.*

Pondremos agua a hervir para los huevos

1. Cortaremos en tiras una loncha de jamón y los pimientos.

2. Saltearemos los pimientos y el jamón con unas gotas de aceite.

3. Coceremos los huevos 3 1/2 minutos en el agua hirviendo.

4. Sacaremos los huevos de la cáscara y los romperemos con un tenedor; pondremos a punto de sal.

5. Pondremos en la base de una copa las tiras de pimientos y jamón, el huevo roto encima y acabaremos con una viruta de jamón.

## INGREDIENTES

para 2 personas

200 g de bacalao  
 1 tomate de ensalada variedad Montserrat  
 4 cebollas tiernas  
 perifollo y cebollino

PARA EL ACEITE DE OLIVAS NEGRAS:  
 2 cucharadas de pasta de olivas negras  
 1 vasito de aceite de oliva virgen

Precio aprox. por persona: 250 a 400 ptas



Pondremos primero agua a hervir para escaldar las cebollas tiernas.

1. Cortaremos el tomate a gajos pequeños.

2. Cortaremos el bacalao a dados de 2 cm de grosor.

3. Mezclaremos la pasta de olivas negras con el aceite de oliva virgen.

4. Cuando hierva el agua, escaldaremos las cebollas tiernas, enfriaremos y eliminaremos la primera capa.

5. Montaremos decorativamente y salsearemos el plato.

# Esqueixada de bacalao con aceite de olivas negras



Clásica manera de preparar  
la esqueixada con una nueva presentación  
y el toque de sofisticación que aporta el aceite  
de olivas negras.

# Mejillones de roca con tomate y albahaca



Una versión fría de los  
mejillones con tomate.  
Dependiendo de la cantidad,  
se puede servir como plato  
(de 10 a 14 mejillones)  
o como aperitivo (de 4 a 6).

## INGREDIENTES

para 2 personas

- 28 mejillones de roca
- 4 dientes de ajo
- 8 tomates cereza
- Hojitas tiernas de albahaca
- 2 cucharadita de vinagre balsámico de Módena
- 4 cucharaditas de aceite de oliva virgen

Precio aprox. por persona: 150 a 200 ptas.



Pondremos un cazo de agua a hervir para los mejillones.

1. Cortaremos los tomates cereza y la albahaca.

2. Laminaremos el ajo y freiremos hasta que las láminas estén bien doradas y crujientes.

3. Sumergiremos los mejillones en agua hirviendo 20 segundos hasta que empiecen a abrirse y los separaremos de la concha.

4. Con el agua que han soltado los mejillones, prepararemos la vinagreta mezclando el aceite y el vinagre.

Montaremos el plato poniendo rodajas de tomate en la base de la concha y los mejillones. Salsearemos con la vinagreta y acabaremos con una hojita de albahaca y el ajo frito.

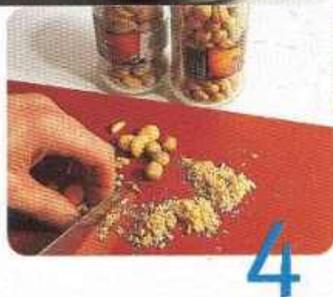
**INGREDIENTES**

para 2 personas

2 huevos  
 12 espárragos verdes  
 4 virutas de jamón  
 aceite de oliva

PARA EL ACEITE DE FRUTOS SECOS:

2 cucharadas de aceite de oliva virgen  
 3 avellanas  
 3 almendras  
 1 puñado de piñones tostados

*Precio aprox. por persona: 225 a 300 ptas.*

1. Haremos los crujientes de jamón en una sartén a fuego muy flojo.

2. Cortaremos, salaremos y saltearemos las puntas de espárragos.

3. Freiremos los huevos en el aceite de oliva.

4. Picaremos las avellanas, almendras y piñones, y mezclaremos con el aceite de oliva virgen.

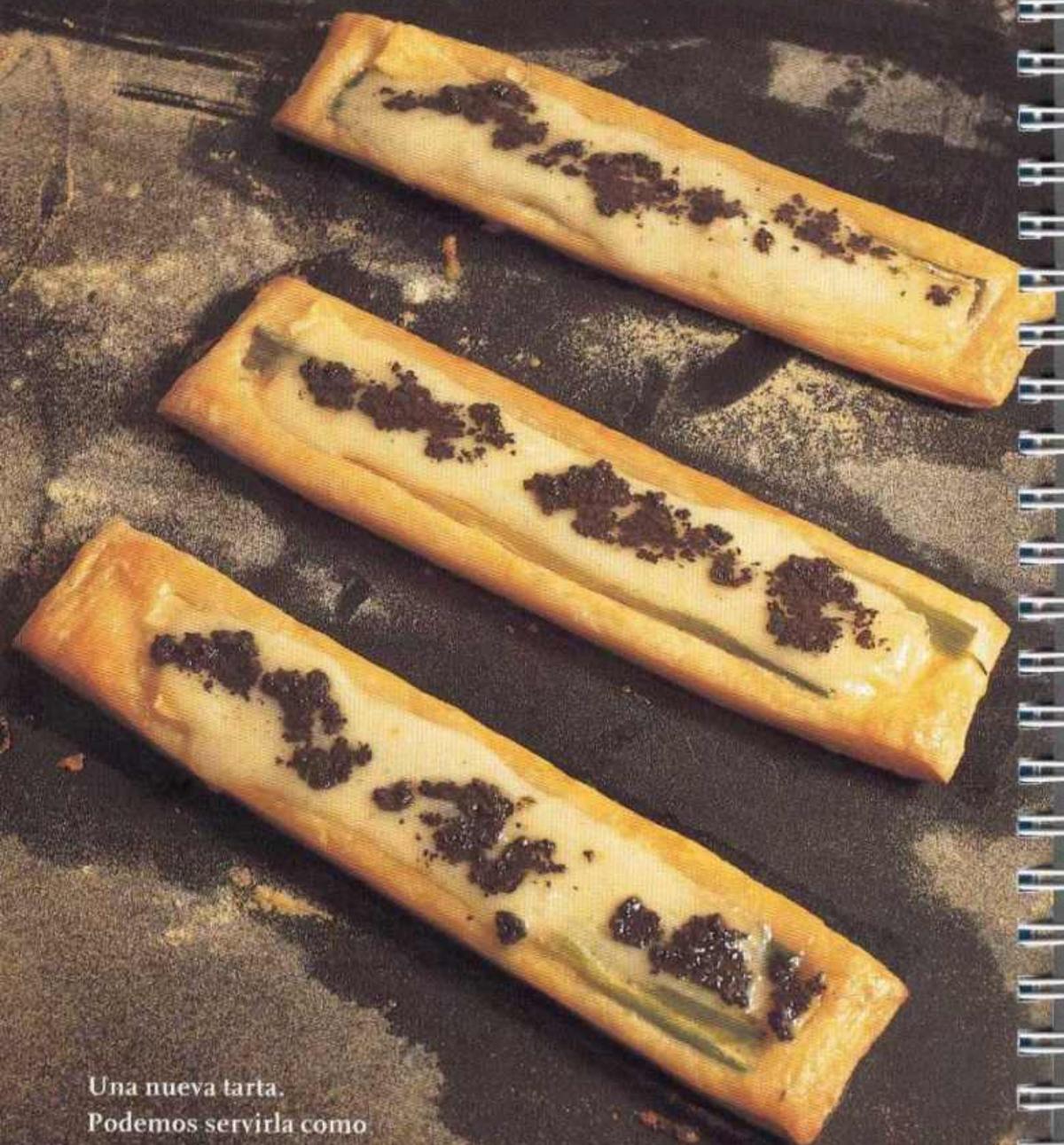
5. Montaremos los platos con el huevo en el centro, los espárragos en un lado, el jamón entre los espárragos y salsearemos con el aceite de frutos secos.

# Huevo frito con espárragos y jamón



Típico plato de huevos fritos con jamón, en el que se ha incorporado un aceite de frutos secos y se ha modificado la textura del jamón.

# Tarta de hojaldre con cebollitas tiernas y brie



Una nueva tarta.  
Podemos servirla como  
primero o cortada en trozos  
para aperitivos y cócteles.

## INGREDIENTES

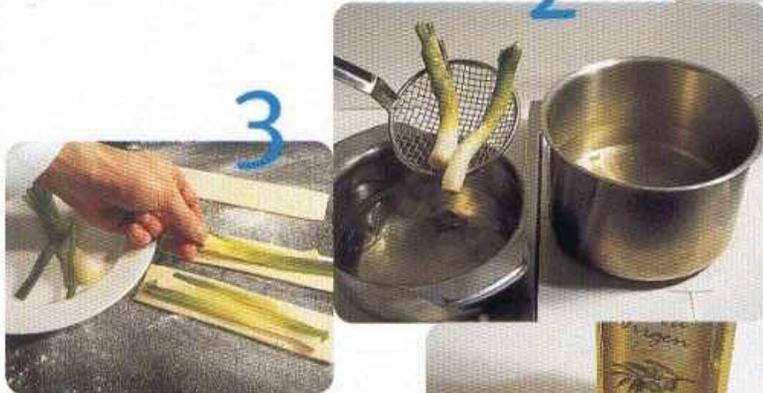
para 2 personas

100 g de masa de hojaldre  
4 cebollitas tiernas  
4 lonchas de queso brie

PARA EL ACEITE DE OLIVAS NEGRAS:

2 cucharadas de pasta de olivas negras  
1/2 vasito de aceite de oliva virgen

Precio aprox. por persona: 150-200 ptas.



Encenderemos el horno para que esté bien caliente y pondremos agua al fuego para hervir las cebollitas tiernas.

1. Cortaremos la masa de hojaldre en rectángulos de 5x10 cm y 0,5 cm de grosor.

2. Herviremos 3 minutos las cebollitas tiernas, pelaremos y cortaremos por la mitad.

3. Montaremos encima de la masa las cebollitas tiernas y hornaremos 4 minutos a 180° de temperatura.

4. Mientras tenemos las tartas en el horno, mezclaremos la pasta de olivas negras con el aceite de oliva virgen.

5. Sacaremos las tartas del horno y pondremos encima las láminas de brie. Volveremos a hornear 4 minutos hasta que se nos funda el queso. Acabaremos con un poco de aceite de olivas negras encima.

### INGREDIENTES

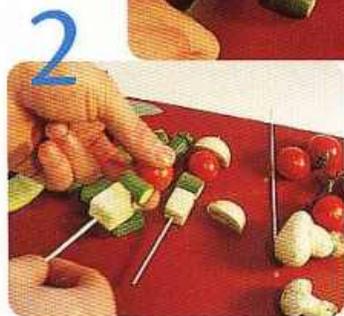
para 2 personas

- 4 champiñones
- 8 tomates cereza
- 2 calabacines pequeños
- 1/2 berenjena
- 8 palos de brocheta

#### PARA LA VINAGRETA :

- 2 cucharaditas de salsa de soja
- 4 cucharaditas de aceite de oliva

*Precio aprox. por persona: 100 a 150 ptas.*



1. Cortaremos las verduras.

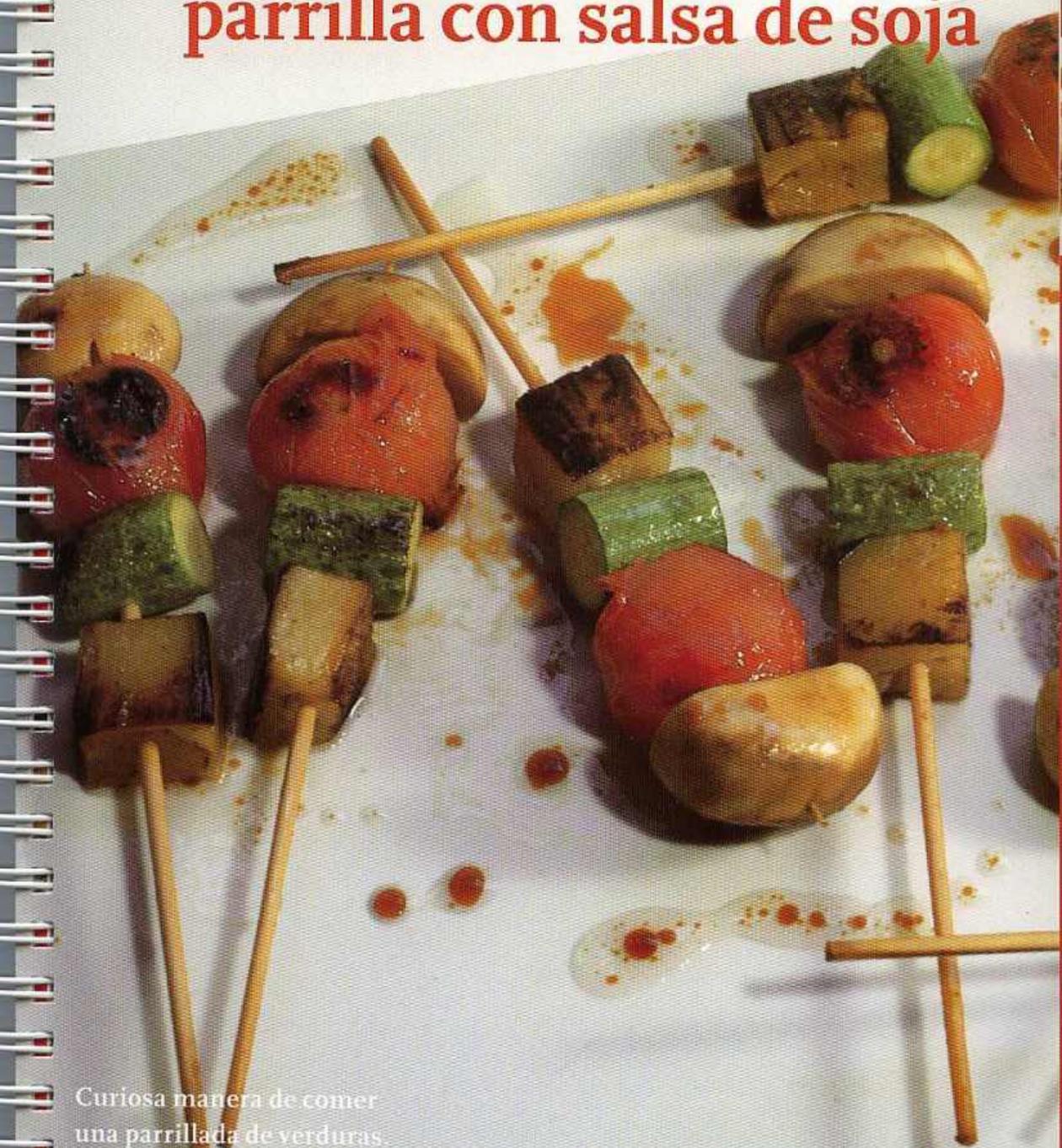
2. Montaremos las brochetas procurando no romper las verduras.

3. Salaremos las brochetas y en una sartén, con un poquito de aceite, las coceremos.

4. Mezclaremos la salsa de soja con el aceite de oliva.

Acabaremos el plato salseando las brochetas con la vinagreta.

# Brocheta de verduras a la parrilla con salsa de soja



Curiosa manera de comer una parrillada de verduras. Dependiendo de la cantidad que se quiera servir, se podrán dar como primero, aperitivo o cóctel.

# Ensalada de almejas con alcachofas



Ideal para los amantes de los moluscos. La cortísima cocción de las almejas constituye el atractivo de este plato.

## INGREDIENTES

para 2 personas

12 almejas  
6 alcachofas hervidas  
6 láminas de bacon

PARA LA VINAGRETA:

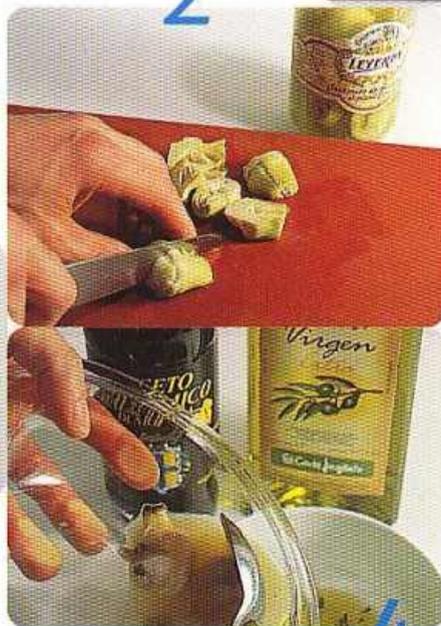
1 cucharadita de vinagre balsámico de Módena  
1 cucharadita de aceite de oliva virgen  
1 cucharadita de cebollino picado

pimienta rosa

Precio aprox. por persona:  
400 a 800 ptas.



1



2



3



4



5

Pondremos agua a hervir para abrir las almejas.

1. Colocaremos las láminas de bacon entre dos placas al horno hasta que queden bien crujientes.

2. Cortaremos las alcachofas hervidas.

3. Sumergiremos las almejas de 5 a 10 segundos en agua hirviendo y con la ayuda de un cuchillo las separaremos de la cáscara.

4. Con el agua que sueltan las almejas, el vinagre, el aceite y el cebollino picado, haremos la vinagreta.

5. Montaremos el plato poniendo un poco de cebollino y pimienta rosa encima de las almejas, las alcachofas y el bacon en el centro y salsearemos con la vinagreta.

## INGREDIENTES

para 2 personas

2 salmoneles en filetes sin espinas  
 200 g de pasta fresca  
 1 tomate maduro  
 1 sobre de tinta de calamar  
 2 rodajas de mozzarella de búfala  
 1 vasito de aceite de oliva  
 piñones, pistachos, nueces, avellanas,  
 almendras, pasas.

Precio aprox. por persona: 300 a 500 ptas.



Pondremos agua a hervir para el tomate y la pasta.

1. Picaremos groseramente los frutos secos.

2. Escaldaremos el tomate, pelaremos y los cortaremos a dados.

3. En la misma agua, con sal y un chorrillo de aceite, herviremos la pasta fresca 4 minutos y la enfriaremos.

4. Cortaremos la mozzarella en dados.

5. Mezclaremos la tinta de calamar con el aceite de oliva y untaremos la pasta con la mitad del aceite de tinta.

6. Salaremos los salmoneles y, en una sartén con muy poco aceite, los coceremos, en primer lugar por la parte de la piel.

7. Montaremos el plato con la pasta en el centro, los dados de tomate y de mozzarella encima, los frutos secos alrededor, los salmoneles y salsearemos con el resto de aceite de tinta.

# Filetes de salmónete con pasta fresca a la tinta



Plato mediterráneo que  
podrá servir de entrante  
o plato principal.

# Tartare de bonito



Un toque oriental de soja  
y sésamo para una de las  
mejores maneras de comer  
el bonito.

## INGREDIENTES

para 2 personas

## PARA EL TARTARE:

200 g de lomo de bonito fresco  
1 cucharadita de salsa de soja

## PARA LA VINAGRETA:

1 vasito de aceite de sésamo  
1 cucharadita de salsa de soja  
1 cucharadita de sésamo  
1 ramita de cebollino  
sal Maldon

## PARA LA GUARNICIÓN:

2 manojos de brotes de soja

Precio aproximado por persona: 200 a 300 ptas.



1. Picaremos finamente el bonito, eliminando bien las fibras y mezclando un poquito de salsa de soja.

2. Picaremos el cebollino.

3. Elaboraremos la vinagreta con el aceite de sésamo, la salsa de soja, el sésamo y el cebollino picado.

4. Con la ayuda de dos cucharas, haremos quenelles de tartare de bonito

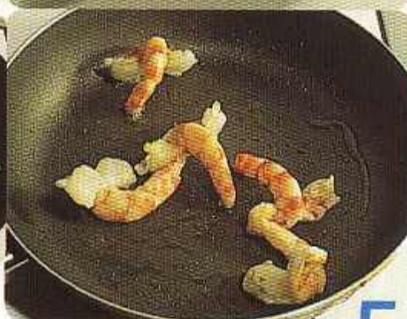
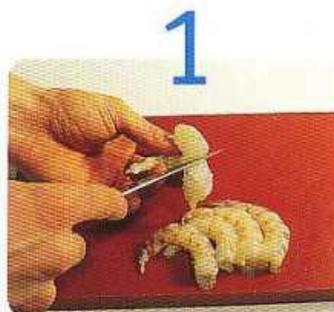
5. Acabaremos el plato con un manojo de brotes de soja, un poquito de cebollino picado, sésamo, sal Maldon encima del tartare y salsearemos con la vinagreta.

## INGREDIENTES

para 2 personas

- 10 langostinos
- 6 cucharadas de lentejas cocidas
- 2 láminas de bacon
- 1 manojo de espinacas frescas
- 8 champiñones frescos
- 1 vasito de aceite de oliva

Precio aproximado por persona: 500 a 1000 ptas.



1. Pelaremos y cortaremos los langostinos con un pequeño corte en la parte de la cabeza sacando el intestino central.

2. Saltearemos las cabezas y sacaremos el coral aplastándolas con las yemas de los dedos y añadiremos el aceite de oliva.

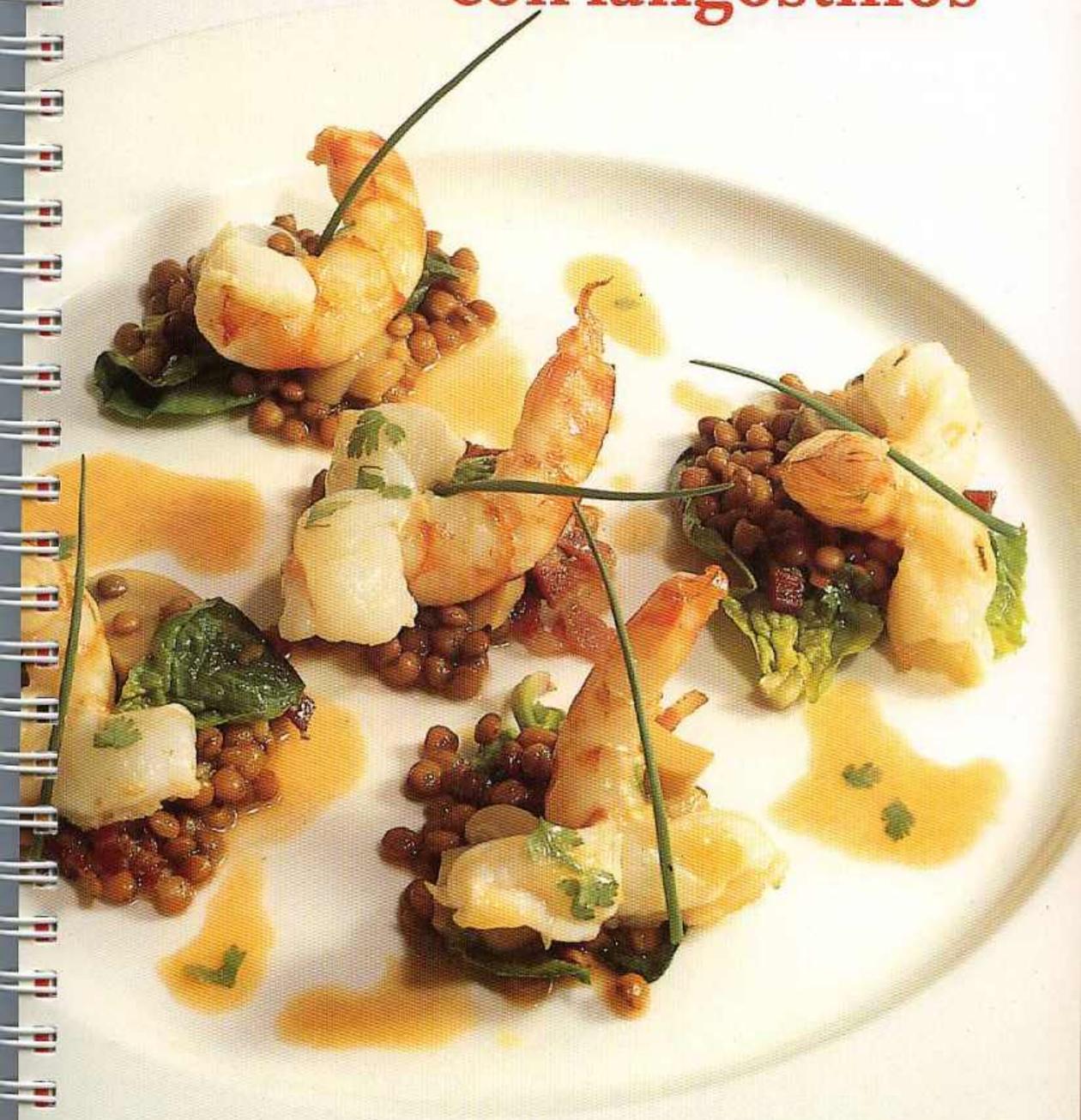
3. Haremos tiras finas de bacon y las coceremos en una sartén.

4. Cuando estén crujientes, añadiremos las lentejas, los champiñones cortados a láminas y las espinacas. Pondremos a punto de sal.

5. Salaremos los langostinos y los coceremos en una sartén a fuego fuerte con un chorrito de aceite hasta que queden bien dorados.

6. Montaremos los platos y salsearemos con el aceite de coral de langostinos.

# Ensalada de lentejas con langostinos



Ensalada rápida que resulta  
muy elegante para los días de fiesta.

# Raviolis de queso con calabacín



El aceite de arbequinas dará  
el toque mágico a este plato  
completo.

**INGREDIENTES**

para 2 personas

200 g de raviolis de pasta fresca  
1/2 calabacín**PARA EL ACEITE DE ARBEQUINAS**1 vasito de aceite de oliva  
20 aceitunas arbequinas**PARA EL ACEITE DE FRUTOS SECOS**4 avellanas  
4 nueces peladas  
1 vasito de aceite de oliva virgen.*Precio aprox. por persona: 150 a 250 ptas.*

Pondremos agua al fuego para hervir los raviolis.

1. Cortaremos el calabacín a bastoncitos de 7 cm de largo.

2. Deshuesaremos las aceitunas arbequinas y trituraremos con el aceite de oliva.

3. Herviremos los raviolis en el agua con sal y un chorrito de aceite.

4. Picaremos los frutos secos y mezclaremos con el aceite de oliva virgen.

5. Saltearemos los bastones de calabacín y los pondremos a punto de sal.

6. Montaremos el plato y salsearemos con los dos aceites.

## INGREDIENTES

para 2 personas

- 1 manojo de espárragos verdes
- 2 cucharadas de nata líquida
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen

Precio aprox. por persona: 325 a 400 ptas.



En primer lugar pondremos el agua con sal para hervir los espárragos.

1. Cortaremos las puntas de los espárragos.

2. Romperemos la parte tierna de los tallos, la herviremos en el agua y refrescaremos seguidamente para que no pierda color.

3. En la misma agua blanquearemos las puntas de los espárragos al dente y enfriaremos.

4. Pasaremos los tallos por la licuadora y pondremos a punto de sal.

5. Montaremos los platos con las puntas de los espárragos, una cucharada de nata montada y un chorrito de aceite de oliva virgen.

Serviremos el plato junto a la crema de espárragos caliente, procurando que no hierva para que no se corte.

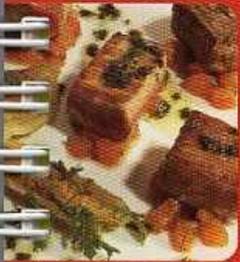
# Sopa de espárragos con aceite de oliva virgen



Aproveche todo el espárrago,  
las puntas salteadas y el resto  
en sopa.



# Segundos Platos



# Merluza en salsa verde



Un homenaje a mis amigos vascos,  
uno de los platos más importantes  
de la cocina española.

## INGREDIENTES

para 2 personas

300 g de lomo de merluza limpia  
10 almejas

## PARA LA SALSA:

2 dientes de ajo  
3 cucharadas de perejil picado  
1 cucharadita de maizena exprés  
1 vasito de agua  
2 cucharaditas de aceite de oliva

Precio aprox. por persona: 450 a 600 ptas.



Pondremos primero el agua a hervir para abrir las almejas.

1. Prepararemos el ajo y el perejil picado.

2. Abriremos las almejas introduciéndolas de 5 a 10 segundos en el agua hirviendo y, con la ayuda de un cuchillo, las separaremos de las conchas.

3. Freiremos el ajo con un poco de aceite de oliva sin que nos tome color e incorporaremos la mitad del perejil picado.

4. Añadiremos el agua y ligaremos con una cucharadita de maizena.

5. Pondremos en la salsa los lomos de merluza limpios y a punto de sal y los coceremos, añadiendo un poco de agua si es necesario. Antes de acabar la cocción incorporaremos las almejas y el agua que han soltado.

6. Pondremos la merluza y las almejas en la fuente de servicio y colaremos la salsa. Añadiremos el resto del perejil y salsearemos el plato.

## INGREDIENTES

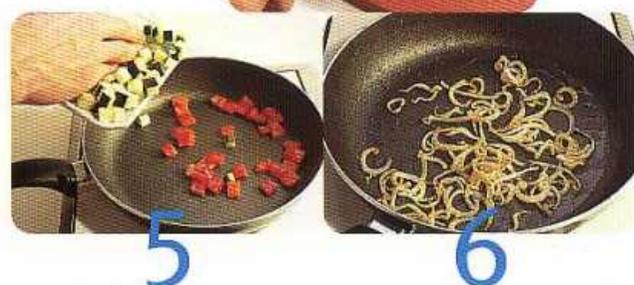
para 2 personas

1/2 pimiento rojo  
1/2 calabacín  
1/2 berenjena  
1 tomate maduro  
1 calamar limpio

## PARA LA SALSA:

4 dientes de ajo  
1 cucharada de perejil picado  
1 chorrito de aceite de oliva

Precio aprox. por persona: 275 a 400 ptas.



Pondremos primero el agua a hervir para escaldar el tomate.

1. Cortaremos en tiras finas el calamar.

2. Blanquemos los dientes de ajo 3 veces y trituraremos hasta obtener un puré bien fino. Añadiremos el perejil picado y un chorrito de aceite.

3. Escaldaremos el tomate, enfriaremos y pelaremos..

4. Cortaremos en dados las verduras.

5. Saltearemos las verduras en este orden: pimiento, berenjena, calabacín y, por último, el tomate. Salpimentaremos.

6. Saltearemos a fuego fuerte, con un poco de aceite, las tiras de calamar a punto de sal.

7. Montaremos el plato con el pisto, el calamar encima y salsearemos con la salsa de ajo y perejil.

# Pisto al minuto con calamares



Un pisto con una textura  
diferente, acompañado por  
una juliana de calamar.

# Suquet de mero con judías



Debido a la larga cocción de las patatas, las cambiaremos por judías.

## INGREDIENTES

para 2 personas

- 300 g de filete de mero sin piel
- 1 tomate maduro
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de perejil picado
- 1 cucharadita de pimentón
- 4 cucharadas de judías cocidas
- 1 cucharadita de maizena
- 1 cucharada de allioli

Precio aprox. por persona: 500 a 700 ptas.



Pondremos el agua al fuego para escaldar los tomates.

1. Prepararemos el ajo y el perejil picados.

2. Escaldaremos los tomates, los enfriaremos y los pelaremos.

3. Cortaremos a dados pequeños el tomate.

4. Freiremos el ajo con un poco de aceite de oliva sin que tome color. Añadiremos el perejil y el pimentón y rehogaremos brevemente.

5. Incorporaremos el tomate, saltearemos y añadiremos el filete de mero a punto de sal.

6. Ligaremos el suquet con la cucharadita de maizena.

7. Añadiremos las judías y, al final, la cucharadita de allioli.

Montaremos los platos con el pescado en el centro y las judías y la salsa alrededor.

## INGREDIENTES

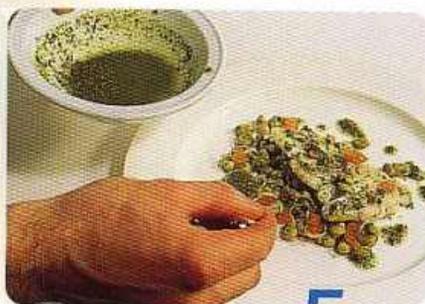
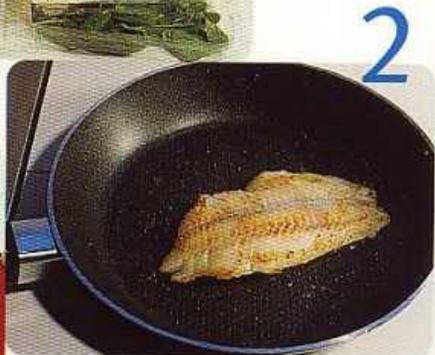
para 2 personas

2 filetes de bacalao  
 1/2 lata de habitas confitadas  
 1 cebolla tierna

## PARA LA VINAGRETA:

1 cucharada de mostaza a la antigua  
 1 cucharadita de vinagre de jerez  
 6 hojas de menta  
 2 cucharadas de aceite de oliva

Precio aprox. por persona: 250 a 400 pts.



1. Trituraremos la mostaza, el vinagre, las hojas de menta y el aceite de oliva para hacer la vinagreta.

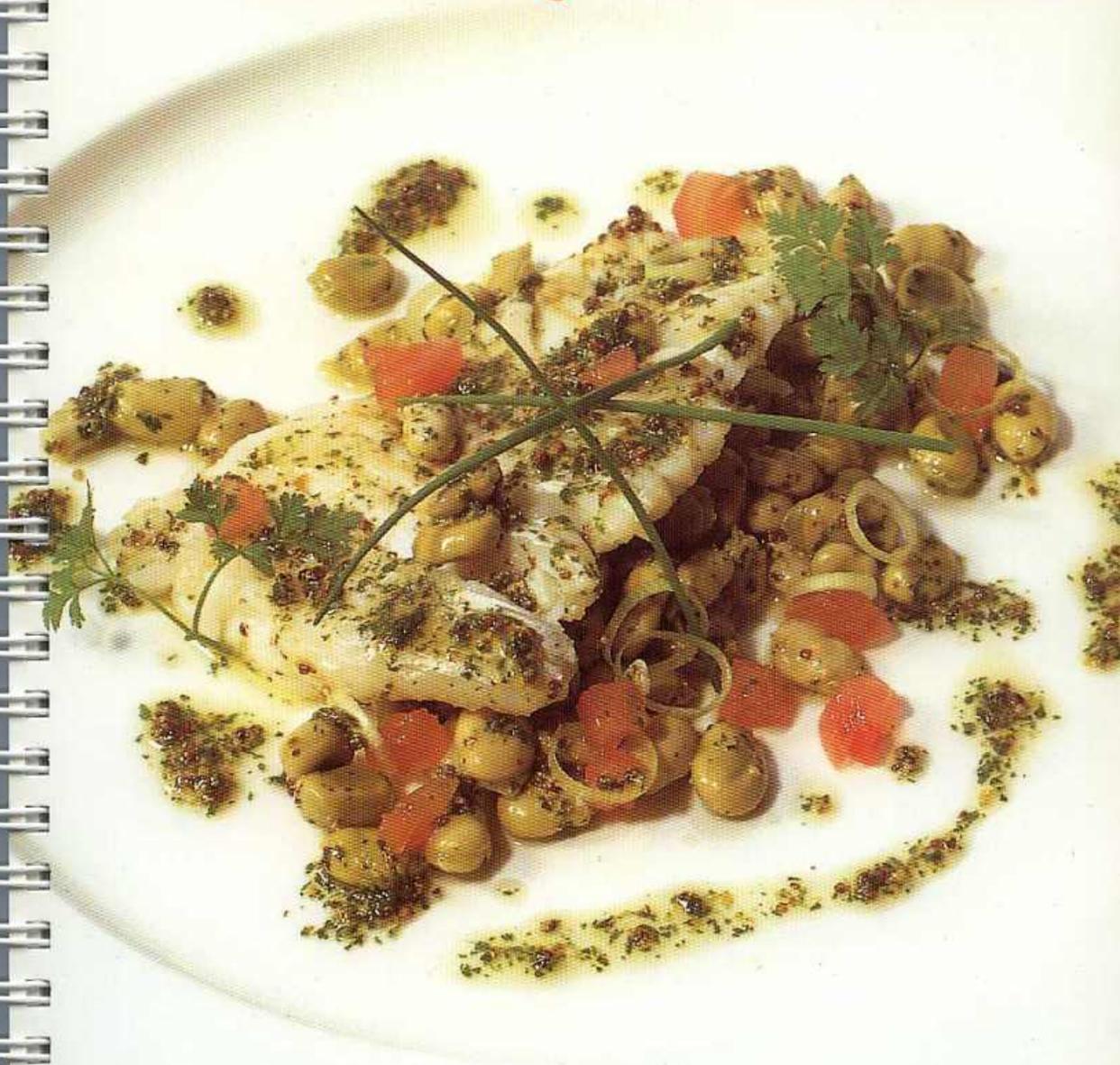
2. Coceremos los filetes de bacalao a punto de sal en una sartén con un poco de aceite.

3. Cortaremos en rodajas finas la cebolla tierna.

4. Mezclaremos las habitas escurridas con la cebolla tierna y la vinagreta de mostaza y menta.

5. Una vez cocido el bacalao, montaremos el plato y salsearemos.

# Filete de bacalao con habitas a la vinagreta de menta



Receta especialmente rápida, pues se prepara en el tiempo de cocer el pescado. Las habitas y la vinagreta resultan una buena combinación.

# Caballa con pimientos del piquillo y queso fresco



El piquillo, la endivia y el queso aromatizan los sabores dulce, salado y amargo de este plato con pescado azul.

## INGREDIENTES

para 2 personas

4 filetes de caballa desespinados

PARA LA GUARNICIÓN:

4 pimientos del piquillo

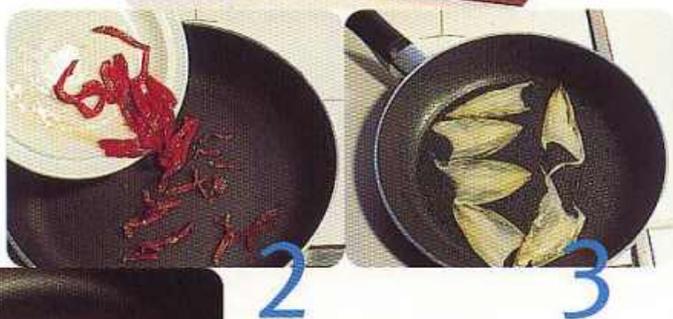
2 lonchas de jamón

1 endivia

2 cucharadas de queso fresco tipo quark

4 nueces peladas

Precio aprox. por persona: 150 a 300 ptas.



1. Cortaremos en tiras finas los pimientos y el jamón.

2. Saltearemos el pimiento y el jamón con un chorrito de aceite.

3. Cortaremos las hojas de endivia y las saltearemos con un poquito de aceite.

4. Picaremos las nueces y las mezclaremos con el queso fresco.

5. Coceremos los filetes de caballa a punto de sal en una sartén con aceite.

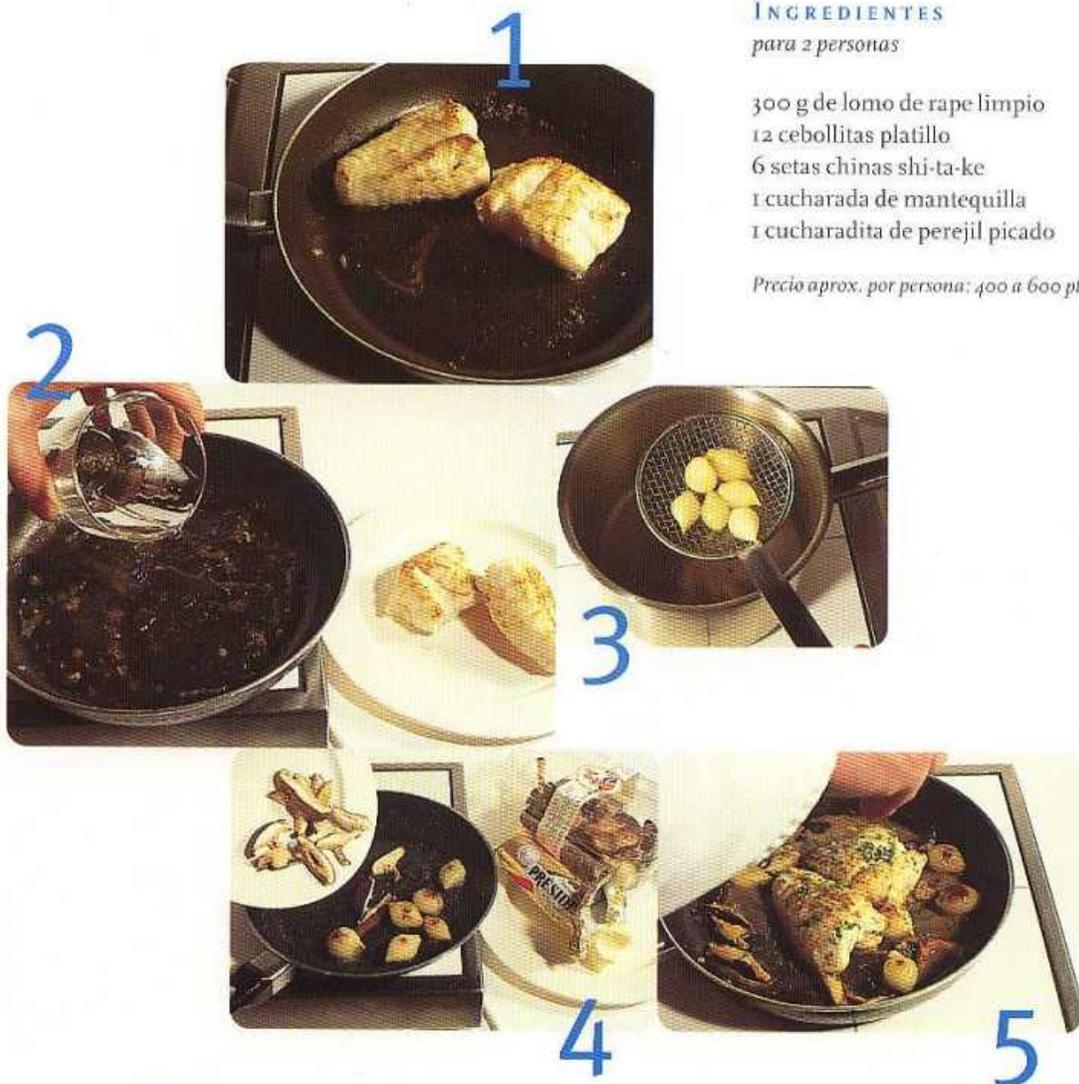
6. Pondremos los filetes de caballa encima de las endivias, las tiras de pimiento y de jamón, una cucharada de queso fresco con nueces y salsearemos con un poquito de aceite de los pimientos.

## INGREDIENTES

para 2 personas:

300 g de lomo de rape limpio  
 12 cebollitas platillo  
 6 setas chinas shi-ta-ke  
 1 cucharada de mantequilla  
 1 cucharadita de perejil picado

Precio aprox. por persona: 400 a 600 ptas.



Pondremos agua a hervir para blanquear las cebollitas.

1. Coceremos el rape a punto de sal en una sartén con un poquito de aceite.

2. Cuando esté a media cocción, reservaremos en un plato para que repose y desgrasaremos la sartén con un poquito de agua.

3. Blanquearemos las cebollitas en el agua hirviendo y las pelaremos.

4. Coceremos las cebollitas en una sartén y cuando estén bien doradas añadiremos la mantequilla y las setas chinas cortadas a láminas.

5. Pondremos el rape con su jugo en la sartén, con las cebollitas, las setas y el perejil picado, y terminaremos la cocción.

# Rape asado con setas y cebollitas



Un pescado tratado como una carne asada en su jugo.

# Atún con tomate a la albahaca



Gracias a su cocción, este atún  
parecerá el mejor entrecot.

**INGREDIENTES***para 2 personas*

300 g de lomo de atún

2 tomates

1 cogollo de lechuga

PARA EL ACEITE DE ALBAHACA:

4 ramitas de albahaca fresca

1 vasito de aceite de oliva

*Precio aprox. por persona: 275 a 400 ptas.*

Pondremos agua a hervir para escaldar los tomates.

1. Trituraremos las hojas de albahaca con el aceite.

2. Cortaremos los cogollos y los coceremos en una sartén con un poquito de aceite.

3. Escaldaremos los tomates, los pelaremos y cortaremos a daditos.

4. Saltearemos los dados de tomate con un poquito de sal y azúcar, añadiremos al final el aceite de albahaca y dejaremos macerar.

5. Cortaremos los lomos de atún en rectángulos.

6. Coceremos el atún a punto de sal en una sartén con un poquito de aceite.

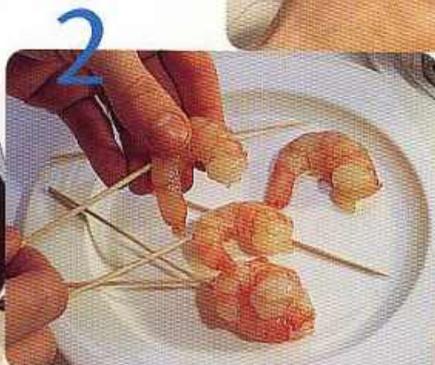
7. Montaremos el plato con el tomate como base, el atún encima, los cogollos al lado y salsearemos con el aceite de albahaca.

INGREDIENTES

para 2 personas

- 12 gambas
- 1/2 l de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo
- 1 guindilla
- 12 palos de brocheta

Precio aprox. por persona: 1000 a 1500 ptas.



1. Pelaremos las gambas

2. Montaremos las brochetas.

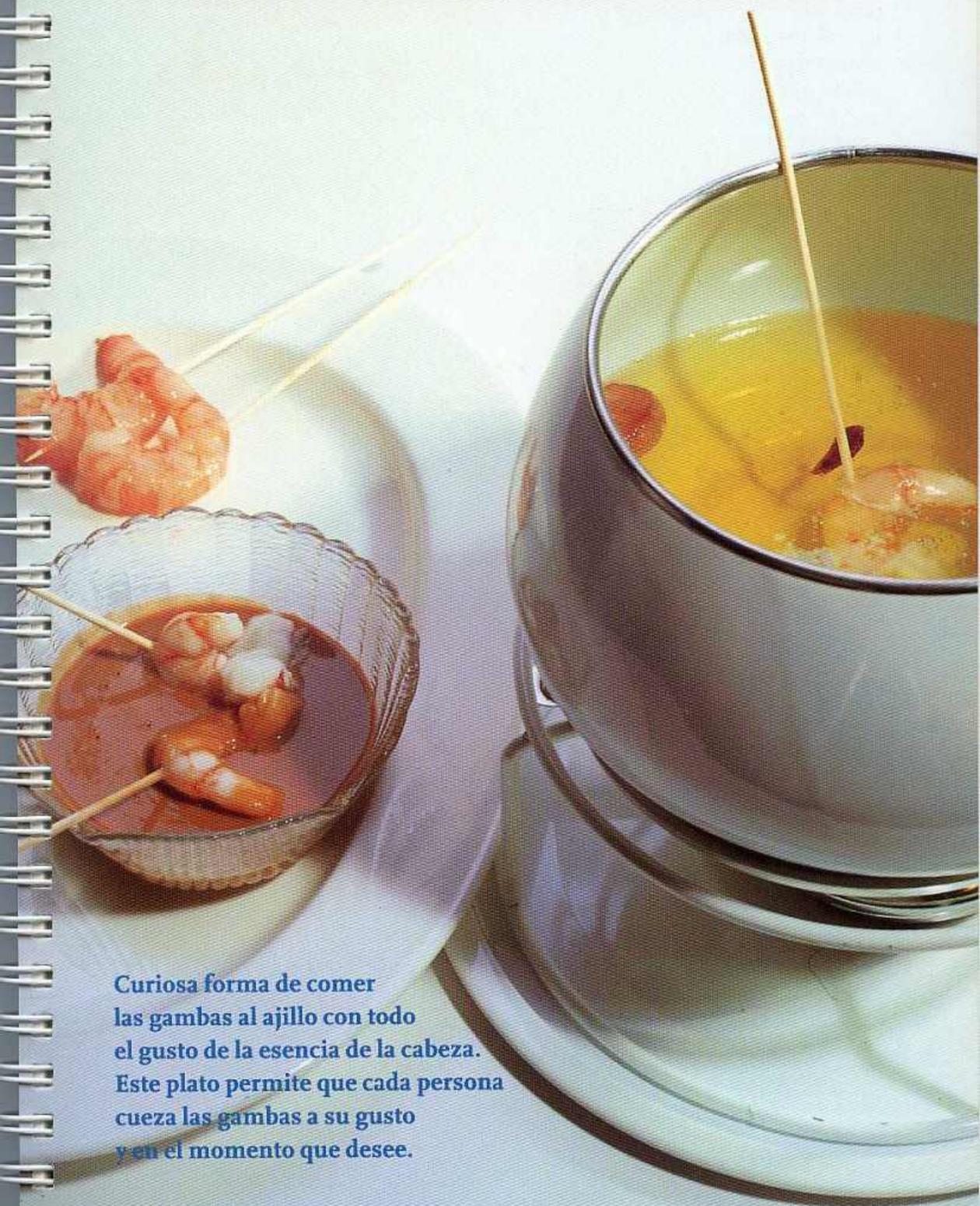
3. Saltearemos las cabezas en una sartén.

4. Sacaremos el coral presionando las cabezas con las yemas de los dedos.

5. Prepararemos el aceite aromatizándolo con los dientes de ajo y la guindilla.

6. Serviremos las brochetas de gamba con la esencia al lado y mantendremos caliente el aceite de la fondue.

# Fondue de gambas al ajillo



Curiosa forma de comer las gambas al ajillo con todo el gusto de la esencia de la cabeza. Este plato permite que cada persona cueza las gambas a su gusto y en el momento que desee.

# Lubina con polvo de almendra, pasas y piñones



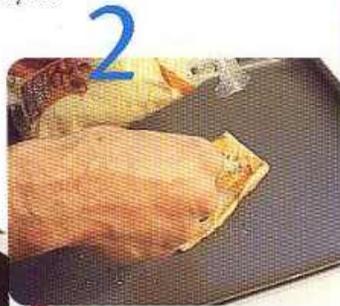
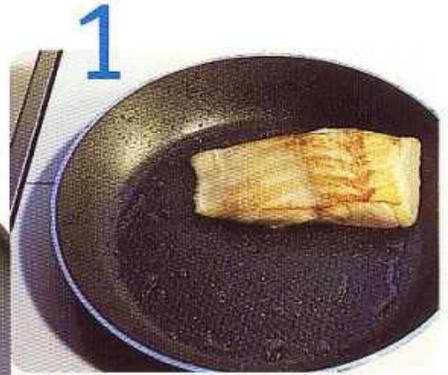
Lubina con una guarnición  
de inspiración catalana,  
con el contraste de dulce y salado.

**INGREDIENTES***para 2 personas*

300 g de lomo de lubina  
 2 cucharadas de polvo de almendra  
 4 manojos de espinacas tiernas  
 2 cucharadas de piñones  
 2 cucharadas de pasas

**PARA LA SALSA:**

2 cucharadas de aceite de oliva  
 piñones tostados

*Precio aprox. por persona: 400 a 600 ptas.*

1. Salaremos el pescado y lo coceremos en una sartén con un poquito de aceite.

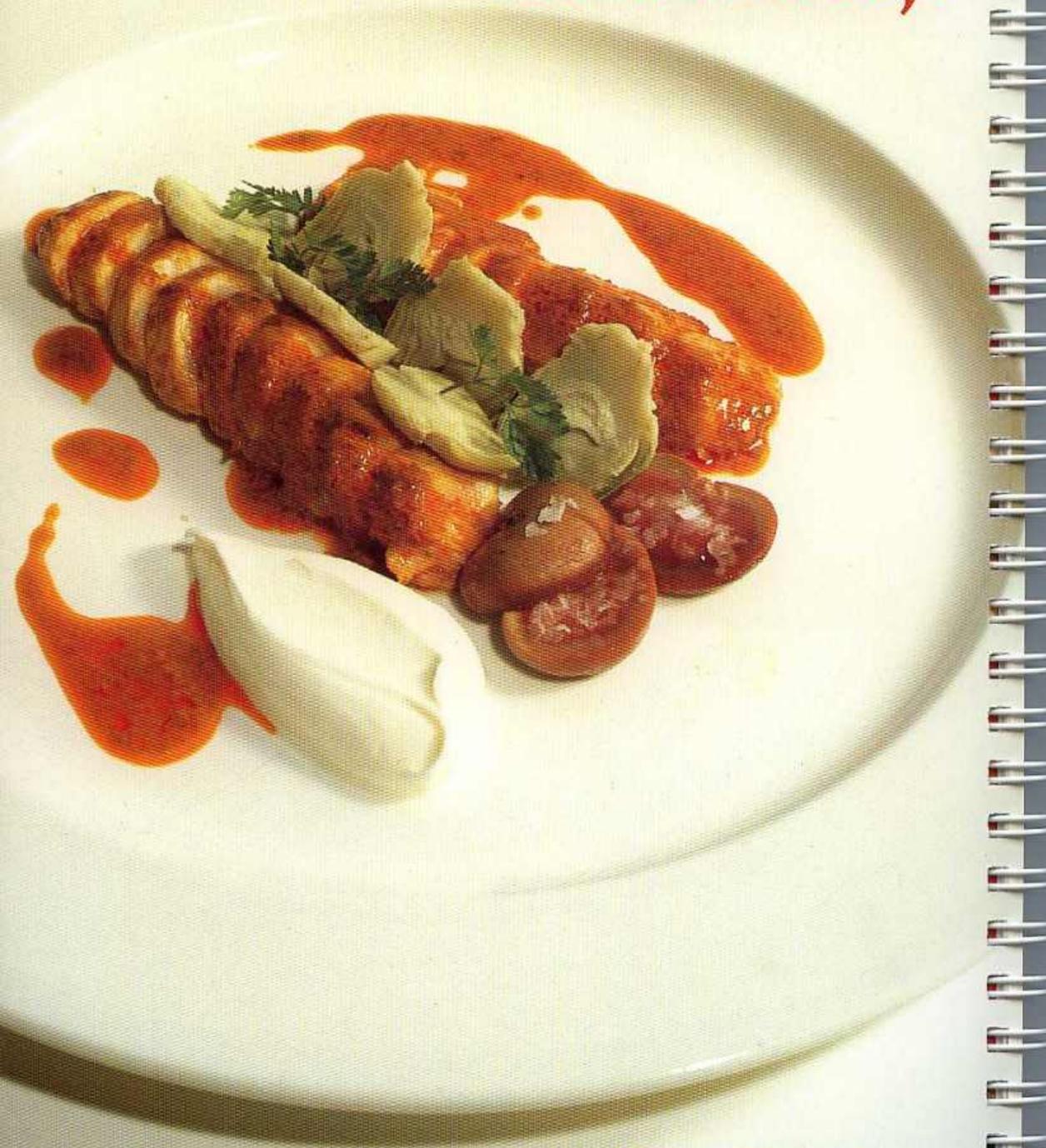
2. Sacaremos a media cocción y empanaremos con el polvo de almendra.

3. Saltearemos las pasas y los piñones, incorporaremos las espinacas y pondremos a punto de sal.

4. Picaremos los piñones tostados y mezclaremos con aceite de oliva.

5. Acabaremos la cocción de la lubina en el grill del horno. Montaremos el plato y salsearemos.

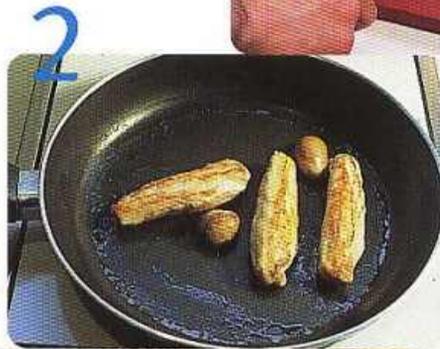
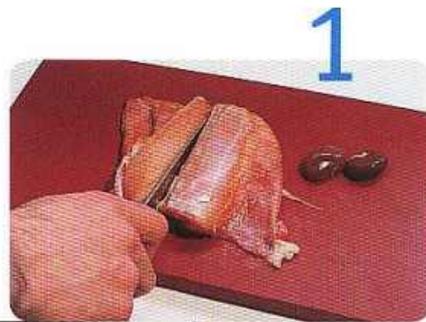
# Lomo de conejo con salmorejo



Receta inspirada en el  
extraordinario plato canario.

**INGREDIENTES***para 2 personas*

- 6 lomos de conejo
- 8 alcachofas hervidas en conserva
- 2 cucharadas de salsa mojo picón (Bote)
- 2 cucharadas de mascarpone

*Precio aprox. por persona: 300 a 400 ptas*

1. Separaremos los lomos de conejo.

2. Salpimentaremos y coceremos en la sartén los lomos y los riñones.

3. Reservaremos los riñones y pondremos en la sartén el mojo picón con un poquito de agua.

4. Cortaremos las alcachofas.

5. Montaremos el plato con los lomos de conejo cortados a rodajas, los riñones, una cucharada de mascarpone, las alcachofas y salsearemos.

## INGREDIENTES

para 2 personas

4 codornices  
ensalada variada  
aceite de girasol  
2 cucharadas de harina

PARA LA SALSA DE SOJA:

1 vasito de salsa de soja  
1 cucharada de mantequilla  
1 cucharadita de maizena exprés

Precio aprox. por persona: 200 a 300 ptas.



1. Separaremos los muslos de las pechugas y quitaremos el primer hueso de los muslos.

2. Montaremos la carne en el hueso que ha quedado dejándolo en forma de "chupa-chup".

3 y 4. Enharinaremos un poquito los muslitos, freiremos en aceite abundante, escurriremos bien y los pondremos en papel absorbente.

5. Calentaremos la salsa de soja en un cazo, añadiremos la mantequilla y ligaremos con la maizena.

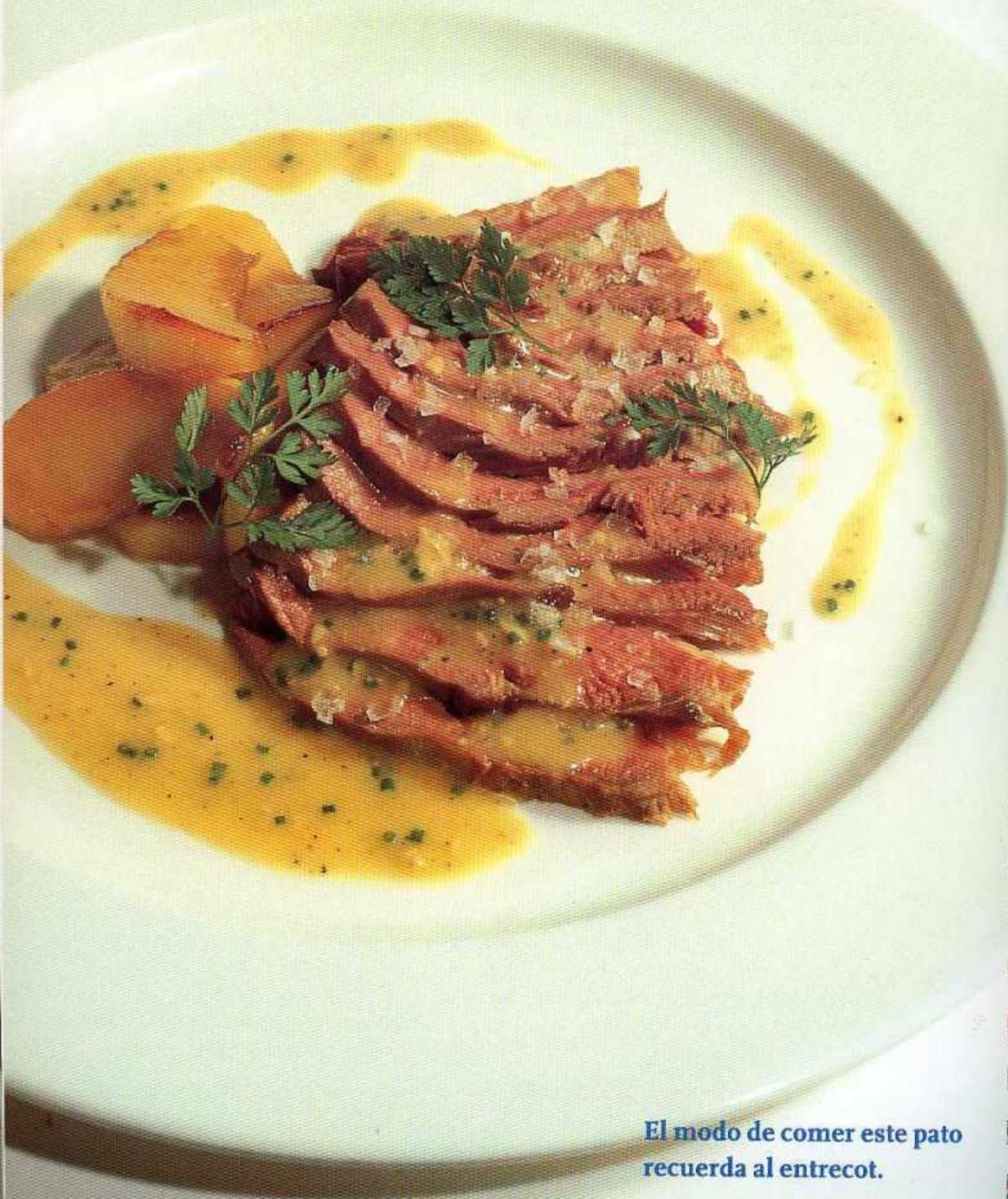
6. Montaremos el plato con la ensalada en el centro y los muslitos bañados en la salsa.

# Muslitos de codorniz a la soja



**Innovadora manera de preparar las cordonices. Con un poquito de práctica, serán muy rápidos de preparar y sorprenderá a todos sus invitados.**

# Magret de pato con manzana y foie gras



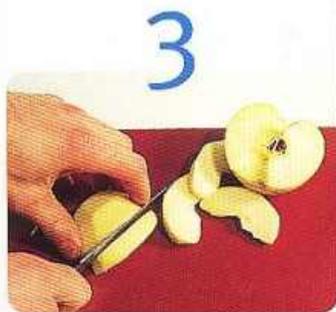
El modo de comer este pato  
recuerda al entrecot.

## INGREDIENTES

para 2 personas

2 magrets de pato  
 100 g de terrina de foie gras  
 1 manzana  
 sal, pimienta y azúcar  
 1 cucharadita cebollino picado

Precio aprox. por persona: 600 a 800 ptas



1. Salpimentaremos el magret y lo coceremos en una sartén al punto deseado; lo dejaremos en reposo.

2. Trituraremos la terrina de foie gras y mezclaremos con un poco de aceite para que nos quede cortada. Añadiremos el cebollino picado.

3. Pelaremos y cortaremos la manzana a gajos.

4. Saltearemos los gajos de manzana con un poco de azúcar.

5. Cortaremos el magret a lonchas.

6. Montaremos los platos con el magret, la manzana y acabaremos con la salsa de foie gras.

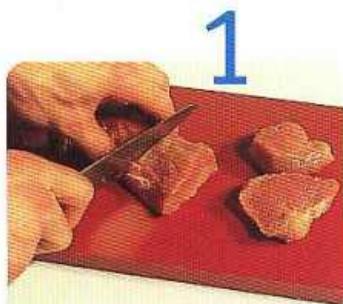
# Solomillo de cerdo con cebollitas al vinagre



El mérito del plato  
se lo reparten por igual  
las cebollitas y  
el solomillo de cerdo.

**INGREDIENTES***para 2 personas*

6 medallones de solomillo de cerdo  
 1/2 bote de cebollitas en vinagre  
 balsámico de Módena  
 1 cucharada de azúcar  
 1 bote de setas confitadas  
 2 lonchas de bacon

*Precio aprox. por persona: 300 a 400 ptas.*

1



2



3



4



5

1. Cortaremos el solomillo a medallones.

2. Pondremos los medallones salpimentados en una sartén con un chorrito de aceite y coceremos al punto deseado.

3. Blanquharemos las lonchas de bacon cortadas a rectángulos.

4. Reservaremos los medallones y, en la misma sartén, caramelizaremos las cebollitas con el azúcar, un poco de su jugo y añadiremos el bacon.

5. Añadiremos las setas y el solomillo en la sartén y calentaremos.

Montaremos los platos con los medallones de solomillo, las cebollas y las setas. Acabaremos salseando el plato.

## INGREDIENTES

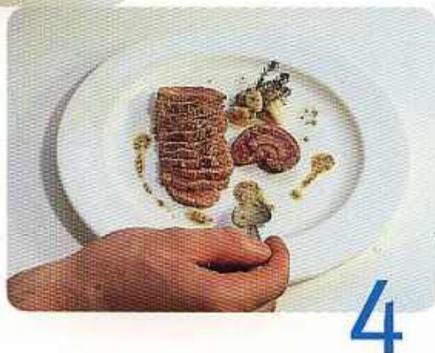
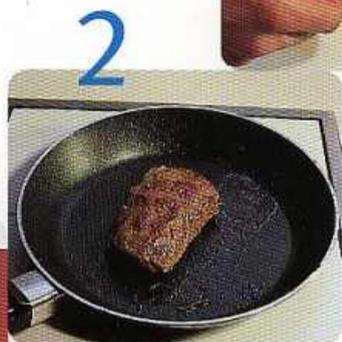
para 2 personas

1 lomo de cordero  
1 riñón de cordero  
12 dientes de ajo confitados

## PARA LA VINAGRETA DE MOSTAZA:

2 cucharadas de mostaza a la antigua  
4 cucharadas de aceite de oliva virgen

Precio aprox. por persona: 500 a 700 ptas.



1. Mezclaremos la mostaza con el aceite de oliva.

2. Salpimentaremos el lomo y el riñón  
y los coceremos al punto deseado.

3. Dejaremos reposar el lomo y el riñón.  
Cortaremos el lomo en lonchas.

4. Montaremos el plato con los ajos confitados, el lomo cortado  
y el riñón y salsearemos con la vinagreta de mostaza.

# Lomo de cordero con ajos confitados



Plato de fiesta que exige  
la cocción "rosée" para disfrutar  
del cordero en todo su esplendor.

# Muslo de pato confitado con puré de castañas

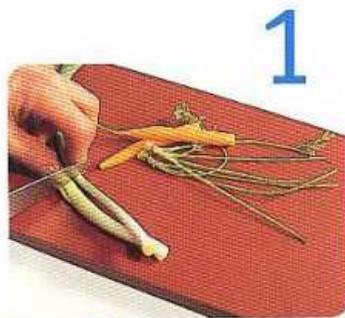


La manera más rápida de  
degustar el muslo de pato.

**INGREDIENTES**

para 2 personas

- 2 muslos de pato confitados
- 2 zanahorias pequeñas
- 4 puerros pequeños
- 2 cucharadas de puré de castañas
- 2 cucharadas de nata líquida
- 1 vasito de oporto
- unas ramitas de cebollino

*Precio aprox. por persona: 400 a 600 ptas.*

1. Pelaremos las zanahorias y los puerros.

2. Pondremos a dorar el muslo, con la piel al lado, en una sartén con un poco de su grasa. Incorporaremos las zanahorias y los puerros.

3. En un cazo, pondremos el puré de castañas y la nata líquida, a punto de sal, y calentaremos.

4 y 5. Reduciremos el oporto y lo mezclaremos a la grasa de la sartén. Montaremos el plato con la piel como base, el muslo encima, las verduras al lado y una cucharada de puré de castañas. Salsearemos.



# Postres



# Peras rellenas de crema catalana con emulsión de vainilla



Plato muy sencillo pese  
a su apariencia de alta cocina.

**INGREDIENTES***para 2 personas*

4 peras en almíbar  
 125 g de crema catalana  
 2 nueces de macadamia caramelizadas  
 100 g de helado de vainilla  
 azúcar de quemar

*Precio aprox. por persona: 150 ptas.*

1. Vaciamos las peras con un boleador hasta llegar al corazón.

2. Pondremos en una manga pastelera la crema catalana y rellenaremos las peras dejando que la crema sobresalga un poco.

3. Picaremos las nueces de macadamia.

4. Rebozaremos la parte de crema que sobresale de la pera con las nueces de macadamia picadas y salsearemos con el helado de vainilla previamente emulsionado en el túrmix.

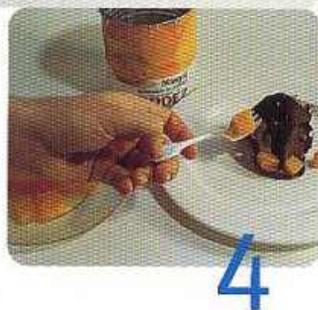
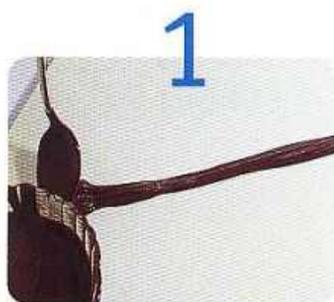
5. Espolvorearemos con azúcar de quemar y serviremos el plato.

## INGREDIENTES

para 2 personas

100 g de chocolate Chocovic  
 50 g de mango en almíbar  
 200 g de helado de chocolate belga  
 1 superficie plana que mantenga bien el frío (metal, piedra, mármol...)  
 1 cucharadita de cacao

Precio aprox. por persona: 150 pts.



En primer lugar, pondremos en el congelador la superficie plana.

1. Fundiremos el chocolate en el microondas en descongelación y, con la ayuda de una cuchara, lo tiraremos sobre la superficie helada.

2. A continuación, muy rápidamente, extenderemos con una espátula el chocolate.

3. Levantaremos el chocolate con la espátula y, con la ayuda de las manos, formaremos un pañuelo.

4. Colocaremos 4 dados de mango sobre el pañuelo.

5. Pondremos el helado semifundido encima del pañuelo y espolvorearemos con cacao.

# Pañuelo de chocolate con su helado y mango



Postre de apariencia muy compleja  
y de gran impacto estético,  
pero de sencillísima elaboración.

# Gratén de frutas rojas



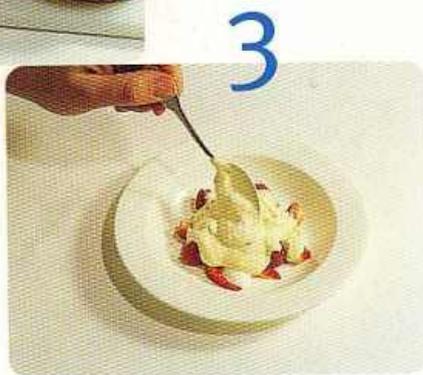
Postre simple al que la albahaca da un toque de sofisticación.

## INGREDIENTES

para 2 personas

- 4 fresas
- 8 frambuesas
- 50 g de yogur griego
- 125 g de crema catalana
- 2 hojas de albahaca picadas
- 40 g de nata montada
- azúcar de quemar

Precio aprox. por persona: 125 a 150 ptas.



1. En un plato sopero pondremos las fresas troceadas con las frambuesas e iremos intercalando entre las frutas el yogur.

2. Prepararemos la crema ligera a la albahaca mezclando la crema catalana con la nata montada y la albahaca picada.

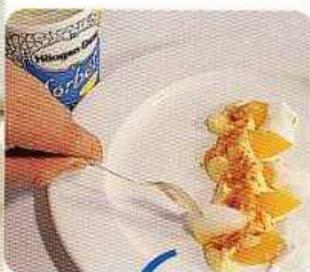
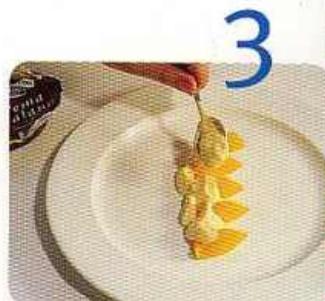
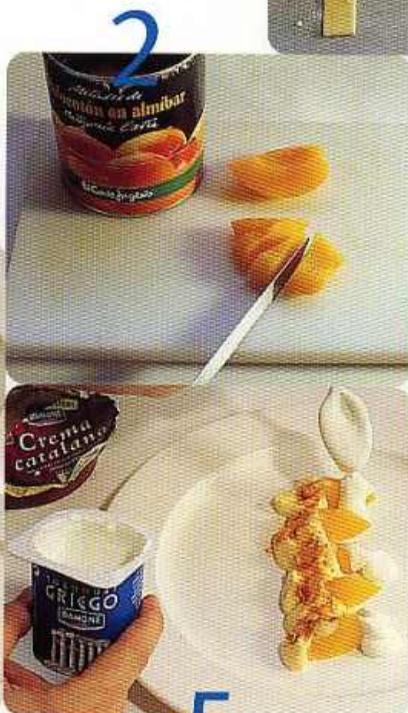
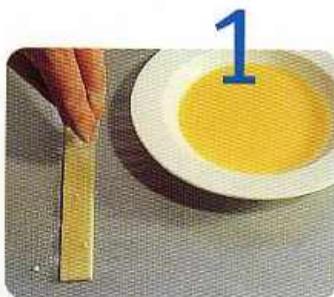
3. Pondremos la crema ligera encima de las frutas rojas y gratinaremos en el grill 4 minutos. Añadiremos el azúcar de quemar y serviremos.

## INGREDIENTES

para 2 personas

50 g de hojaldre  
 1 huevo  
 1 melocotón en almibar (2 mitades)  
 125 g de crema catalana  
 azúcar de quemar  
 1 yogur griego  
 100 g de sorbete de limón  
 azúcar lustre

Precio aprox. por persona: 150 a 200 ptas.



1. Cortaremos una tira de 12x3 cm de hojaldre. Pintaremos con huevo y lo espolvorearemos con azúcar lustre. Coceremos a 200° durante 7 minutos.

2. Cortaremos las mitades de melocotón en seis partes cada una.

3. Colocaremos en el plato linealmente los trozos de melocotón intercalando entre ellos la crema catalana.

4. Espolvorearemos el azúcar de quemar sobre la crema catalana.

5. A la derecha de los melocotones colocaremos el yogur.

6. En el momento de servir pondremos a la izquierda del plato dos quenelles de sorbete de limón y encima el hojaldre.

# Melocotones a la crema con yogur y limón



Los melocotones en almíbar  
permiten grandes combinaciones.

# Brochetas de fruta con mermelada de frambuesa y mousse de queso fresco



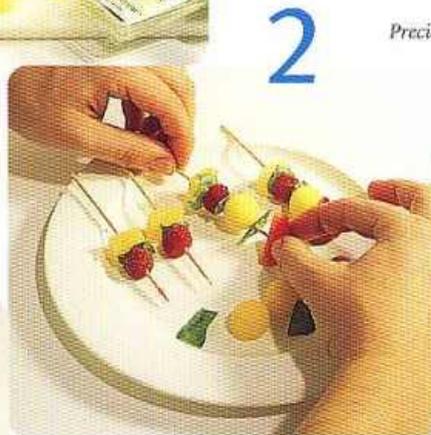
Una manera elegante  
de comer fruta.

## INGREDIENTES

para 2 personas

- 1 mango
- 3 fresas
- 6 frambuesas
- 1 rodaja de piña
- 4 hojas de albahaca
- 50 g de mermelada de frambuesa
- 40 g de queso fresco tipo quark
- 40 g de nata montada
- 6 palos de brocheta
- 1 cucharada de azúcar

Precio aprox. por persona: 150 a 200 ptas.



1. Haremos 12 bolas de mango con el boleador y 6 trozos de la rodaja de piña. Cortaremos las fresas por la mitad y cortaremos las hojas de albahaca para obtener 12 partes.

2. Comenzaremos a montar la brocheta intercalando piña, albahaca, frambuesa, albahaca, mango, albahaca y fresa.

3. Confeccionaremos la mousse de queso fresco mezclando la nata montada, el queso y el azúcar.

4. Encima de las brochetas pondremos un poco de mermelada de frambuesa.

5. Pondremos la mousse de queso fresco en una manga pastelera y la aplicaremos en zig zag sobre las brochetas.

## INGREDIENTES

para 2 personas

1 mandarina

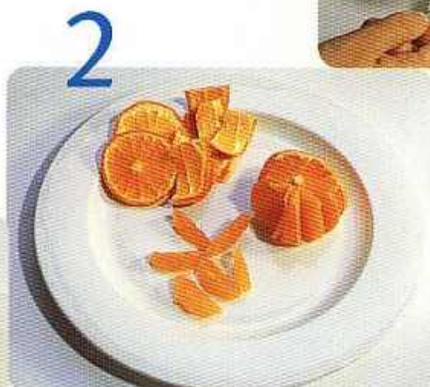
250 g de lichis en conserva

1 dado de jengibre confitado

6 frambuesas

100 g de sorbete de limón

Precio aprox. por persona: 150 ptas.



1. Reservaremos 4 lichis y trituraremos el resto con su jugo; a continuación lo pasaremos por un colador para obtener la sopa. Guardaremos en la nevera.

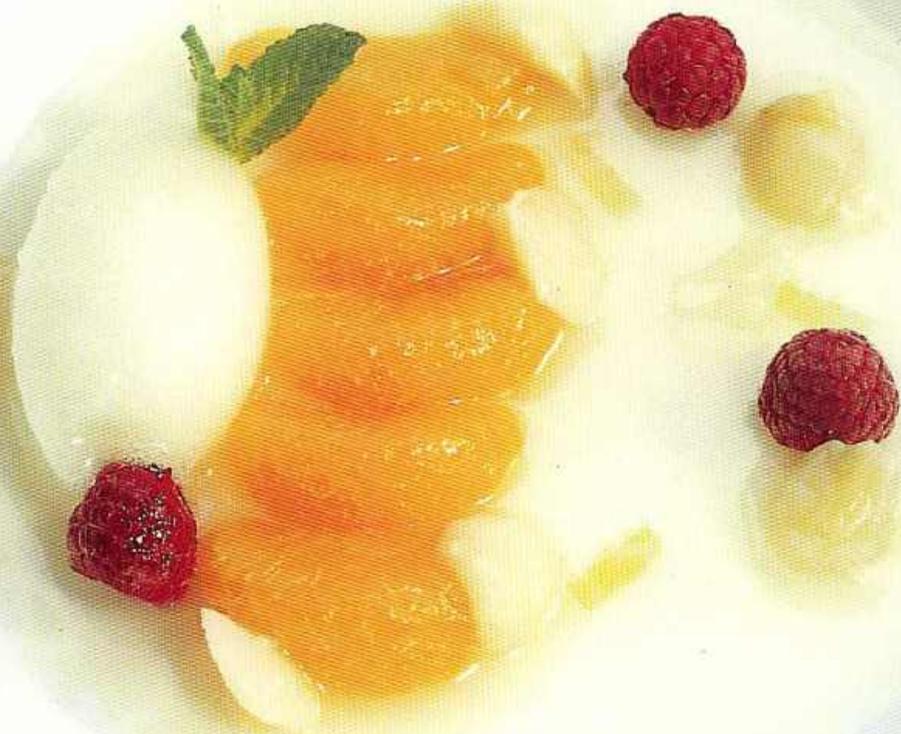
2. Desgajaremos una mandarina.

3. Cortaremos el dado de jengibre y los lichis en pequeñas porciones.

4. Montaremos el plato colocando cinco gajos de mandarina y repartiendo encima los lichis y el jengibre.

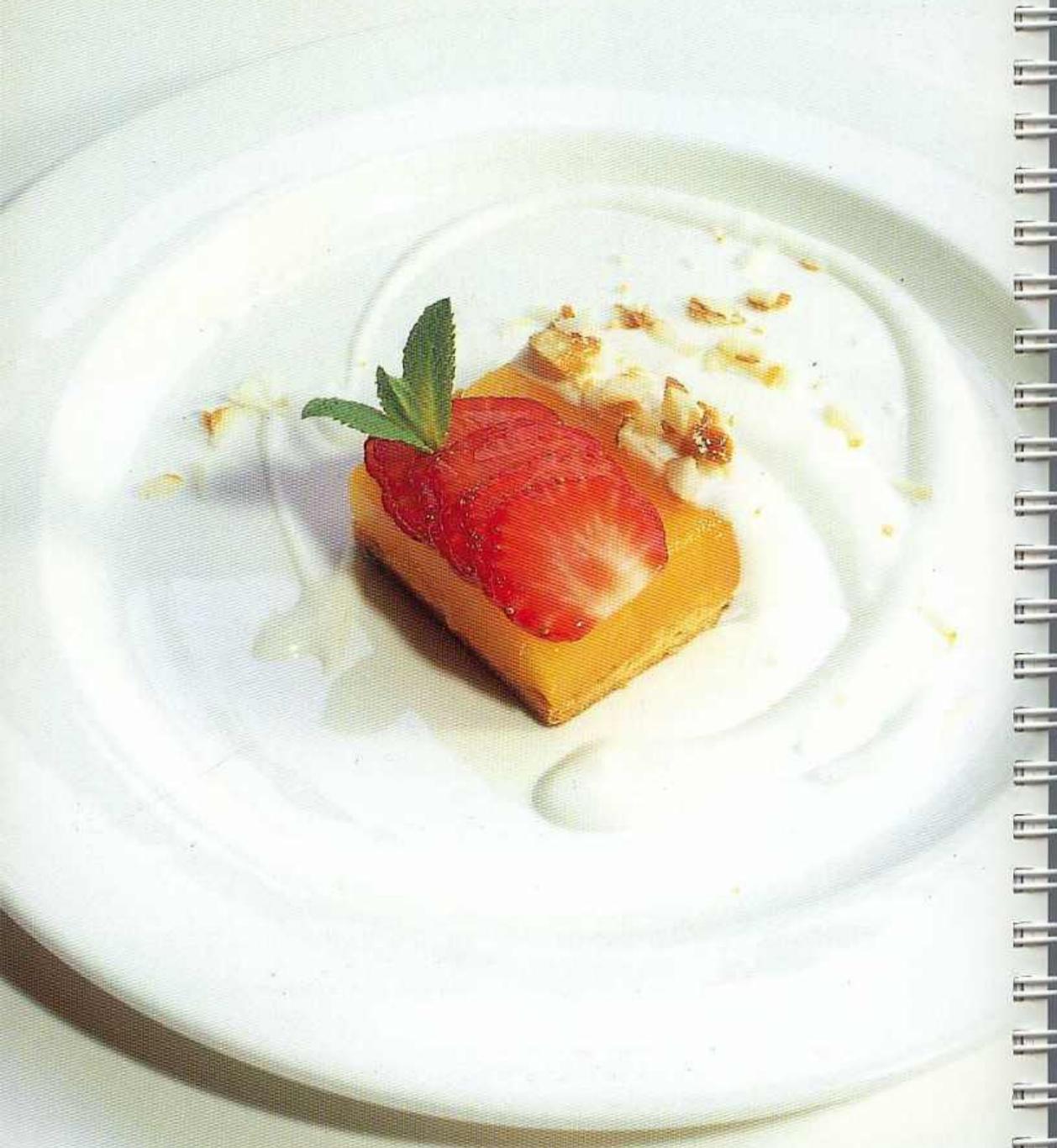
5. Colocaremos 3 frambuesas y pondremos la sopa de lichis en una jarra. En el momento de servir, pondremos una quenelle de sorbete de limón, y ya en la mesa, verteremos la sopa en el plato.

# Sopa de lichis con sorbete de limón y mandarinas



Sopa muy refrescante, ideal para el verano.

# Tatin de mango con fresas



Adaptación exótica de una tarta clásica.

## INGREDIENTES

para 2 personas

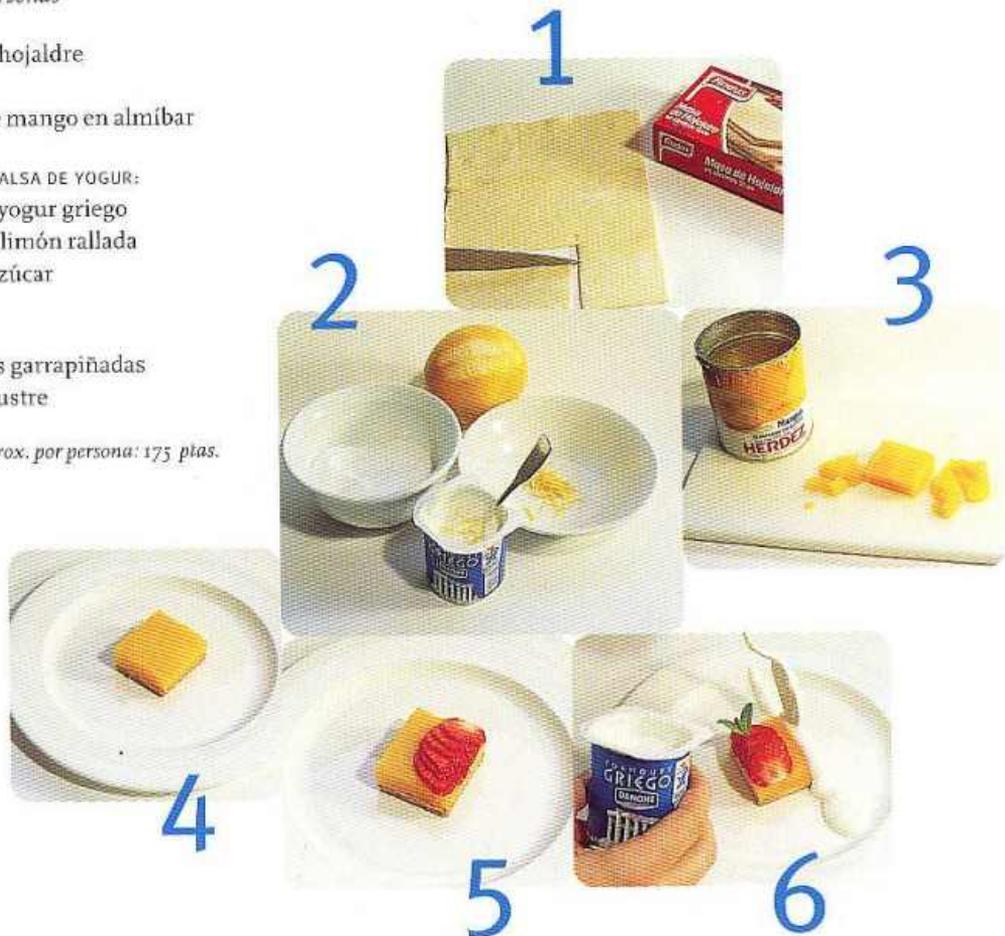
150 g de hojaldre  
2 fresas  
200 g de mango en almíbar

PARA LA SALSA DE YOGUR:

125 g de yogur griego  
1 piel de limón rallada  
15 g de azúcar

1 huevo  
4 nueces garrapiñadas  
azúcar lustre

Precio aprox. por persona: 175 ptas.



1. Cortaremos el hojaldre en rectángulos de 8x5 cm. Pintaremos con huevo y espolvorearemos con azúcar lustre. Pondremos en el horno con un peso encima y coceremos a 200° durante 7 minutos.

2. Prepararemos la salsa de yogur disolviendo el azúcar y añadiendo la piel de limón.

3. Cortaremos rectángulos de mango con las mismas dimensiones que el hojaldre.

4. Pondremos el mango encima del hojaldre.

5. A continuación cortaremos la fresa laminada y la pondremos sobre uno de los lados del mango.

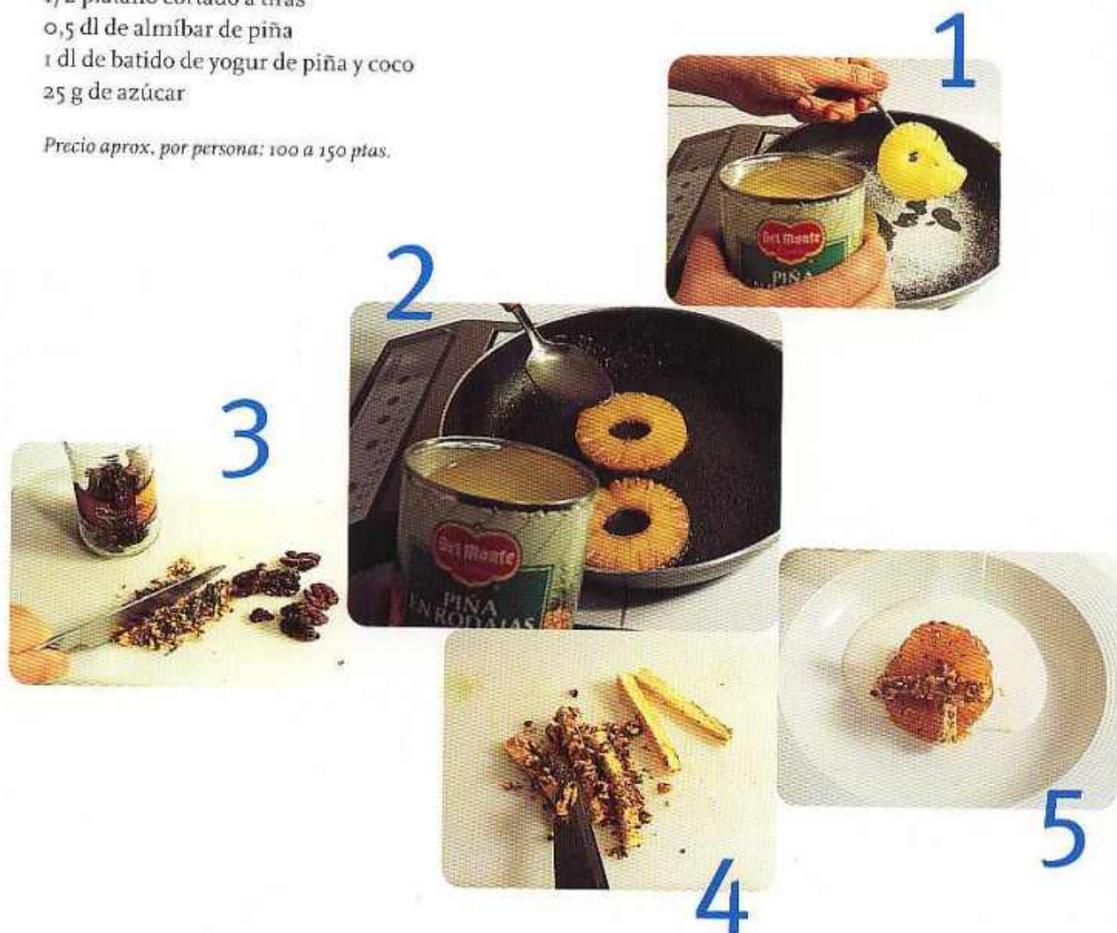
6. Salsearemos a partir del lado opuesto a la fresa y por último esparciremos las nueces previamente picadas.

## INGREDIENTES

para 2 personas

- 4 rodajas de piña en almíbar
- 25 g de nueces caramelizadas
- 1/2 plátano cortado a tiras
- 0,5 dl de almíbar de piña
- 1 dl de batido de yogur de piña y coco
- 25 g de azúcar

Precio aprox. por persona: 100 a 150 ptas.



1. Pondremos el azúcar en una sartén junto a la piña y la iremos caramelizando.

2. Una vez caramelizada la piña, añadiremos el almíbar y dejaremos reducir hasta obtener una salsa espesa.

3. Picaremos las nueces caramelizadas.

4. Cortaremos los plátanos en bastones de 6x2 cm y los rebozaremos con la nuez picada.

5. En un plato sopero pondremos 1 rodaja de piña. La otra rodaja la montaremos sobre el centro de la primera. Colocaremos en el centro de la piña los dos bastones de plátano. Por último añadiremos la sopa de piña y coco y un cordón de caramelo de piña.

# Piña caramelizada con plátano rebozado y sopa de coco y piña



En esta nueva versión  
de la combinación de piña,  
plátano y coco destaca  
el uso del batido como sopa.



## INGREDIENTES

para 2 personas

100 g de chocolate blanco  
 125 g de mousse de chocolate  
 200 g de helado de Baileys  
 1 superficie plana (metal, piedra,  
 mármol, etc.)  
 8 avellanas garrapiñadas

*Precio por persona: 150 ptas.*

En primer lugar, pondremos en el congelador la superficie plana.

1. Fundiremos el chocolate blanco en el microondas en descongelación y nos construiremos un cono con papel. Lo rellenaremos con chocolate.

2. Con la ayuda del cono, haremos de 15 a 20 tiras largas de chocolate en zig zag sobre la superficie helada en sentido horizontal y luego variaremos el sentido para realizar 4 ó 5 tiras en sentido vertical.

3. Con la ayuda de la espátula y de las manos recogeremos el chocolate y le daremos forma de nido. Guardaremos en la nevera.

4. Pondremos la mousse de chocolate en una manga pastelera.

5. Rellenaremos el nido con la mousse de chocolate hasta  $\frac{2}{3}$  partes de su capacidad.

6. Haremos la quenelle de helado de Baileys y esparciremos la avellana que habremos picado previamente.

# Nido de chocolate blanco con helado de Baileys



La gracia de este postre es un nido  
que oculta la chispa del Baileys.

## INGREDIENTES

para 2 personas

100 g de hojaldre  
 25 g de azúcar lustre  
 1 huevo  
 200 g de mousse de yogur  
 30 frambuesas  
 100 g de helado de vainilla  
 100 g de helado de fresas

PARA EL PURÉ DE FRAMBUESAS:

50 g de frambuesas  
 10 g de azúcar  
 0,1 dl de agua

Precio aprox. por persona: 150 a 200 plas.



1. Cortaremos rectángulos de hojaldre de 15x8 cm, pintaremos con huevo previamente batido y espolvorearemos con abundante azúcar lustre. Coceremos a 200° durante 7 minutos.

2. Pondremos la mousse de yogur en la manga pastelera.

3. Cortaremos el hojaldre ya cocido por la mitad y rellenaremos con mousse de yogur.

4. Pondremos quince frambuesas bordeando el hojaldre.

5. Coceremos en un cazo los 50 g de frambuesa con el agua y el azúcar durante 5 minutos. Las trituraremos, las pasaremos por un colador y lo pondremos en el hojaldre.

6. Por último, haremos una quenelle de helado de vainilla y otra de helado de fresas y las pondremos en el interior del hojaldre.

# Hojaldre sorpresa



Haga el milhojas más  
ligero y rápido.

# Índice de las recetas

## PRIMEROS PLATOS

Sopa de sandía y tomate a la albahaca	50
Ensalada de pasta con setas y espárragos	52
Ensalada de contrastes	54
Huevos “estrellados” con pimientos y jamón	56
Esqueixada de bacalao con aceite de olivas negras	58
Mejillones de roca con tomate y albahaca	60
Huevo frito con espárragos y jamón	62
Tarta de hojaldre con cebollitas tiernas y brie	64
Brocheta de verduras a la parrilla con salsa de soja	66
Ensalada de almejas con alcachofas	68
Filetes de salmónete con pasta fresca a la tinta	70
Tartare de bonito	72
Ensalada de lentejas con langostinos	74
Raviolis de queso con calabacín	76
Sopa de espárragos con aceite de oliva virgen	78

## SEGUNDOS PLATOS

Merluza en salsa verde	82
Pisto al minuto con calamares	84
Suquet de mero con judías	86
Filete de bacalao con habitas a la vinagreta de menta	88
Caballa con pimientos del piquillo y queso fresco	90
Rape asado con setas y cebollitas	92

Atún con tomate a la albahaca	94
Fondue de gambas al ajillo	96
Lubina con polvo de almendra, pasas y piñones	98
Lomo de conejo con salmorejo	100
Muslitos de codorniz a la soja	102
Magret de pato con manzana y foie gras	104
Solomillo de cerdo con cebollitas al vinagre	106
Lomo de cordero con ajos confitados	108
Muslo de pato confitado con puré de castañas	110

## POSTRES

Peras rellenas de crema catalana con emulsión de vainilla	114
Pañuelo de chocolate con su helado y mango	116
Gratén de frutas rojas	118
Melocotones a la crema con yogur y limón	120
Brochetas de fruta con mermelada de frambuesa y mousse de queso fresco	122
Sopa de lichis con sorbete de limón y mandarinas	124
Tatin de mango con fresas	126
Piña caramelizada con plátano rebozado y sopa de coco y piña	128
Nido de chocolate blanco con helado de Baileys	130
Hojaldre sorpresa	132