



MasterChef

LAS RECETAS DE
LA **SEGUNDA TEMPORADA**
Y LOS MEJORES TRUCOS





MasterChef

LAS RECETAS DE
LA **SEGUNDA TEMPORADA**
Y LOS MEJORES TRUCOS

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal).
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Diseño de interior: Rudesindo de la Fuente

© CRTVE SAU, 2014

© 2014 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



SHINE360®



SHINEIBERIA

tve

© Fotografías de recetas: Fernando Ramajo, 2014

© Elaboración de las recetas: Rosie Ward, 2014

© Fotografías de las páginas 8 a 19: Roberto Garver, José de Isasa, Josep Echaburu Mulet, Pablo Belda Sanchís, Jesús López y Juan Luis De Grado Cervantes.

© Ediciones Planeta Madrid, S. A., 2014

Ediciones Temas de Hoy es un sello editorial de Ediciones Planeta Madrid, S. A.

Josefa Valcárcel, 42, 5ª planta, 28027 Madrid

www.temasdehoy.es

www.planetadelibros.com

Primera edición: abril de 2014

ISBN: 978-84-9998-388-2

Depósito legal: M. 7.035-2014

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Unigraf, S. L.

Printed in Spain-Impreso en España

<i>MasterChef</i> , segunda temporada	9
Los concursantes	16
PRIMEROS	21
SEGUNDOS	63
POSTRES	111
TRUCOS	147
Índice alfabético de recetas	188
Índice alfabético de trucos	189



MASTERCHEF, SEGUNDA TEMPORADA

Con su primera temporada, *MasterChef* se convirtió en el *talent show* revelación del momento, alcanzando audiencias récord que le llevaron a liderar el *prime time* durante once semanas consecutivas. Los espectadores pudieron disfrutar de un gran espectáculo mientras aprendían con las enseñanzas del jurado, los aspirantes o alguno de los cocineros de prestigio que pasaron por el programa, que sumaron más de cuarenta estrellas Michelin. El día de la final más de cinco millones y medio de espectadores se reunieron para ver cómo Juan Manuel, un joven almeriense, recibía de manos del jurado y de Ferran Adrià el premio que le acreditaba como el primer *MasterChef* español.

Unos meses después, *MasterChef Junior* conseguía incluso superar estos datos de audiencia, dejando a todos los espectadores enamorados de los pequeños Mario, Ana Luna, Esther, Aimar, Juan, Noa...

Todo el mundo hablaba de *MasterChef* y disfrutaba de cada plato o de cada ocurrencia de jueces y concursantes. Y no solo hablamos de audiencias; los galardones le avalan con premios como el Ondas al mejor programa de entretenimiento 2013, el Premio de la Crítica del Festival de TV de Vitoria, el Premio Men's Health a la innovación o el Lovie Awards. Además, los libros de cocina de *MasterChef* —*Las mejores recetas*, *Las recetas de Juan Manuel Sánchez*, *El diario de recetas de Maribel*, *La cocina rica y sana de Eva*, *Los postres de Fabián* y *Sí, chef*— se han convertido en un gran éxito de ventas.

En esta nueva edición contamos con un cuarteto invencible, tres chefs y una presentadora; todos con mucha ilusión y dispuestos a poner, de nuevo, la carne en el asador para hacer de esta segunda temporada de *MasterChef* una experiencia « a pedir de boca » .



SAMANTHA VALLEJO-NÁGERA. UN TOQUE DIFERENCIADOR

Samantha Vallejo-Nágera es una mujer enamorada de la vida, madre de cuatro hijos y una de las cocineras más creativas del momento; ha sido pionera en los servicios de *catering* en nuestro país, creando escuela y convirtiéndose en una referencia indispensable en el mundo de la gastronomía.

Comenzó a trabajar en la cocina del restaurante Horcher (Madrid), donde estuvo casi dos años. En 1992 estudió en la escuela de cocina de Paul Bocuse, en Lyon, donde, entre otras muchas cosas, aprendió a organizar equipos de trabajo para sacar adelante una cocina, algo que más tarde puso en práctica a las órdenes del cocinero Juan Mari Arzak en San Sebastián.

En 1995 decidió cruzar el charco y trasladarse a Nueva York, donde trabajó organizando y decorando

eventos con el diseñador Antony Todd. De vuelta a España dio el paso de montar su propio *catering*, Samantha de España, basado en una cocina tradicional, internacional y con un toque de creatividad, con el que triunfa desde hace dieciocho años.

En esta nueva edición de *MasterChef*, Samantha volverá a juzgar la calidad de los platos de los aspirantes, poniendo un acento especial en la presentación, buscando ese *glamour* tan característico. Ella sabrá elegir entre aquellos que demuestren más pasión y energía, aquellos que cocinen con el alma y pongan un poco de corazón. Los concursantes que quieran sorprender a Samantha deberán cuidar, de manera exquisita, el emplatado de cada elaboración.

JORDI CRUZ. DE MENÚ: PASIÓN Y VANGUARDIA

A los veintiséis años recibió su primera estrella Michelin, lo que le convirtió en el chef más joven de nuestro país y en el segundo del mundo en contar con esta distinción, ocupando así un lugar de honor en la cocina internacional. Jordi Cruz ha recibido a lo largo de su corta pero espectacular carrera, cinco estrellas Michelin, además de otros numerosos premios.

Nació en Manresa (Barcelona) en 1978 y estudió cocina en la Escola Superior d'Hoteleria Joviat. Con solo catorce años comenzó a trabajar en el restaurante Estany Clar, de Cercs (Barcelona), donde, en noviembre de 2004, recibió su primera estrella Michelin. Desde ese momento su carrera no ha hecho más que crecer. En 2006 ganó la primera edición del Concurso Cocinero del Año (CCA), premio del que actualmente es vicepresidente del jurado, que preside el tres estrellas Michelin, Martín Berasategui.

En diciembre de 2007 Cruz dejó el Estany Clar y se convirtió en gerente y jefe de cocina del restaurante



L'Angle, de Sant Fruitós de Bages (Barcelona). Siete meses después el establecimiento fue galardonado con su segunda estrella Michelin.

En mayo de 2010 tomó las riendas de ABaC Restaurant & Hotel, en Barcelona, que fue premiado como Mejor Restaurante de Cataluña 2011 por la Academia de Gastronomía Catalana y reconocido con dos estrellas Michelin en 2012. El último de los premios es el de Chef de L'Avenir, que le ha convertido en el único español premiado por la Académie Internationale de la Gastronomie.

Autor del libro *Cocina con lógica*, actualmente sigue trabajando entre los fogones, que es lo que más le gusta.

A la hora de evaluar cada plato Jordi lo tiene claro: primará la inquietud y la evolución. En sus platos tienen cabida tanto la creatividad como la tradición. Estas dos máximas son las que intenta inculcar en cada concursante a lo largo de cada programa. Y que



los aspirantes vivan la cocina con la misma pasión que él.

PEPE RODRÍGUEZ. COCINERO ANTES QUE FRAILE

Su paso por *MasterChef* le catapultó a la fama, pero antes de ser jurado en el *reality* de RTVE ya tenía todos los premios de cocina habidos y por haber. Genio y figura entre fogones, este chef hecho a sí mismo entró en el mundo de la cocina –su territorio sagrado– por casualidad, y nunca pensó que haría de ello una forma de vida.

José Rodríguez –Pepe, como a él le gusta que le llamen– ha sido discípulo de Martín Berasategui, su mentor, que le acogió como a un hijo en su casa de San Sebastián. El insigne cocinero vasco, consciente de las habilidades del toledano, le introdujo en los

circuitos especializados de nuestro país y en los franceses, de la mano de Jean Luc Figueras. La repostaría la aprendería en Barcelona, donde tomó contacto profesional con el renombrado Ferran Adrià.

El restaurante El Bohío (Illescas), fundado en 1930, es un centro de aprendizaje para las nuevas generaciones de cocineros. Ha apostado por la calidad, la exclusividad y la perfección. Pepe en la cocina y Diego en la sala consiguieron su estrella Michelin en 1999 y aparece en las principales guías gastronómicas y algunas internacionales como el mejor restaurante de la región.

La carta de vinos de El Bohío ha recibido múltiples reconocimientos, entre ellos el Decanter de Oro a la mejor carta de vinos de España en el Salón Internacional del Vino. El último galardón ha sido el de mejor bodega GOURMETUR 2006.

Además de El Bohío, Pepe dirige las cocinas del restaurante La Casa del Carmen, galardonado con una estrella Michelin en 2013, y del centro de eventos Fuentepizarro.

Pepe Rodríguez también ha sido reconocido por la Real Academia Española de Gastronomía con el Premio Nacional de Gastronomía 2010, máximo galardón que se otorga en nuestro país. El 26 de noviembre de 2011 fue premiado por la Asociación Empresarial Toledana, Fedeto, con el premio de Empresario del Año, por la consolidación de su figura como emprendedor al frente del restaurante El Bohío.

Tres cosas definen cada una de sus recetas: calidad en las materias primas, claridad de conceptos y vinculación con sus raíces manchegas. Pero, sobre todo, Pepe Rodríguez nos sigue dando momentos únicos y culminantes en cada programa. Su sentido del humor, su mezcla de hombre rudo y tierno y sus comentarios irónicos le han convertido en una de las claves para que esta segunda edición de *MasterChef* sea un éxito igual que la primera.



EVA GONZÁLEZ. GLAMOUR ENTRE FOGONES

Eva González ha vuelto a tomar el mando y afronta de nuevo el reto de presentar con igual éxito este *talent show* de cocina.

Inició su andadura profesional en televisión en 2004, tras resultar vencedora del certamen de Miss España el año anterior. Entre sus numerosos trabajos destaca la conducción de *Supervivientes* en 2010 y del programa *Se llama copla*, que presenta desde 2007 en Canal Sur –Premio Ondas 2008–. En Televisión Española ha presentado las galas de la Reina de Carnaval de Las Palmas de Gran Canaria en 2012, los Premios José María Forqué para La 2 en 2009 y la gala de Fin de Año de 2007, 2012 y 2013.

También escribe con cercanía y mucho humor un blog en la revista *Elle* que se llama «Las tentaciones de Eva», donde igual nos habla de moda o de



belleza que de los «Tupper» que le hace su mami antes de cada grabación. Porque así es Eva, cercana y cariñosa. Un broche de oro perfecto para cerrar un cuarteto de lujo.

HAGAN SUS APUESTAS

Quieren comerse el mundo, llegar a lo más alto de la cocina y por ello están dispuestos a darlo todo para lograr convertirse en el segundo MasterChef de nuestro país. Para participar en esta segunda edición se han presentado más de nueve mil personas con edades comprendidas entre los dieciocho y los ochenta y cuatro años, que se inscribieron en RTVE.es para demostrar su talento ante los fogones. En *MasterChef segunda temporada* se nota que el nivel es cada vez mayor y es muy difícil elegir a los mejores. La gente ya conoce lo duro que es entrar

en el concurso y los aspirantes están dispuestos a darlo todo para ser seleccionados, porque saben que el más mínimo detalle puede llevarles a la gloria o dejarles fuera del concurso.

Durante nueve días el equipo del programa recorrió España en busca de los mejores cocineros aficionados del país, convocando en cinco ciudades —Bilbao, Barcelona, Valencia, Sevilla y Madrid— a más de dos mil personas. La siguiente fase del proceso, el macrocasting, congregó en Barcelona a quinientas personas, cuyos platos fueron valorados por un equipo de cincuenta chefs, entre los que se encontraban Juan Manuel, Eva, Fabián y Maribel. El jurado tuvo en cuenta especialmente el sabor de las elaboraciones, pero también se pusieron a prueba la creatividad y la forma de presentar cada plato. La técnica es cada vez más elevada y la decisión se hace más difícil.

Detrás de cada persona hay una historia emocionante que contar y, sobre todo, un sueño por cum-



plir: ser aspirante a *MasterChef*. Y de ahí donde la imaginación lleve: ser chef, montar su propio restaurante, viajar para conocer las técnicas culinarias del mundo, cocinar con los mejores...

De este macrocasting salieron elegidos cincuenta que pasaron a la fase final, una prueba donde ya debían cocinar frente al jurado y demostrar su pasión por la cocina y su experiencia en los fogones. De ellos, quince fueron los elegidos.

TRES, DOS, UNO... EMPIEZA MASTERCHEF

Un plató de dos mil metros cuadrados dividido en cuatro áreas –cocina, supermercado, restaurante y zona de relax– es el escenario donde los quince aspirantes compiten por convertirse en el segundo cocinero *amateur* de España.

Uno de los grandes retos es sorprender al espectador en cada uno de los programas. Los concursantes tienen que demostrar hasta dónde son ca-

paces de superarse en cada uno de los platos que realizan. No solo se habla de destreza en la cocina, sino de personalidad y carisma en cada fase del concurso. Todos estos ingredientes son fundamentales para elegir al ganador. También es muy importante que los aspirantes escuchen los consejos del jurado mientras estos supervisan sus creaciones culinarias. Con un «sí, chef» asienten ante las alabanzas o las críticas, pues es importante templar los nervios y dejarse asesorar por los sabios consejos de los que les juzgan.

Uno de los grandes privilegios de participar en este concurso es disfrutar de las *master class* impartidas por Pepe, Samantha, Jordi o algunos de los mejores chefs del panorama nacional, donde aprender a dar ese toque diferenciador e innovador a sus recetas. Conocer todos los secretos que aplican los grandes cocineros en cada uno de sus platos no tiene precio.

En esta segunda edición el nivel es altísimo, así como la presión; no hay tiempo para dudar, hay que demostrar todo lo que uno vale.



POR NUESTRAS TIERRAS GASTRONÓMICAS

Nuestro país está lleno de rincones donde disfrutar de una comida excepcional. En el exterior, los dos mejores de la fase final del *casting*, es decir, los que parten como favoritos para ganar el programa, eligen alternativamente a los miembros de su equipo. El capitán de cada uno organiza a su equipo, que dispone de un tiempo limitado para cocinar antes de que lleguen los invitados.

La imaginación es la base de cada una de las pruebas, en las que los aspirantes deben tomar decisiones de chef profesional en un tiempo récord. El público espera, no se puede dudar, pues los comensales son los que, con su voto, mandan a cada equipo a la prueba de eliminación en el plató. El menos votado por los comensales y, en ocasiones, por el trabajo que los jueces realizan en las cocinas, recibe un delantal negro que le coloca en una situación complicada: deberá elaborar el mejor de sus platos para evitar la eliminación.

De vuelta al plató el equipo ganador de exteriores puede ver desde una pasarela a cada miembro del equipo perdedor con su delantal negro y cómo sus componentes se enfrentan a uno de los momentos más duros y tensos del concurso: la prueba de eliminación.

Una vez agotado el tiempo de cada una de las pruebas, uno de los jueces dice el ya archiconocido «Manos arriba». Los concursantes dejan en ese mismo instante lo que estén haciendo y levantan sus manos. Desde este momento, no hay vuelta atrás: la suerte está echada.

En esta ocasión solo los jueces deciden quién debe abandonar su sueño de convertirse en el segundo MasterChef de nuestro país o, por el contrario, quién sigue dentro y, ¿por qué no?, alzarse con el ansiado triunfo.

LOS CONCURSANTES



Cristóbal

(Granada) tiene treinta y tres años y es dicharachero, enérgico y divertido. Desde pequeño su vida ha estado vinculada a la cocina, ya que su padre regenta un restaurante, en el que él es camarero. Sin embargo, su verdadera vocación es ser cocinero y con *MasterChef* espera alcanzar su sueño.



Marina

(Mallorca), exsecretaria de cuarenta y seis años. Se define como una mujer activa, inquieta y perfeccionista. Cocina platos tradicionales heredados de su madre con toques modernos. Le encanta el turismo gastronómico, y cada vez que visita un restaurante con estrellas Michelin intenta reproducir los platos en casa.



Cristina

(Madrid) es simpática y sentimental. Reconoce que la cocina, junto con el yoga, son sus medios para relajarse y evadirse de los problemas. Además, es una mujer emprendedora y si gana *MasterChef* quiere abrir un restaurante «diferente», con su peculiar estilo.



Lorena

(Málaga) tiene treinta y nueve años. Es ingeniera de sonido y DJ. Para ella, la cocina es pasión, amor y dedicación. Ha tenido una vida difícil, ya que su madre murió cuando era una niña y eso le obligó a cuidar de sus hermanos. Para Lorena, *MasterChef* es una oportunidad para cambiar de vida y montar su propio cáterin.



Gonzalo

(Madrid) es diseñador gráfico y profesor de bikram yoga, lo que le llevó a mudarse a Dubai. Su cocina es alegre y picante. Al saber que entraba en *MasterChef* hizo las maletas y volvió a España para vivir una aventura única.



Mateo

(Huesca), veinte años. Estudiante de Historia del Arte; reconoce que la cocina le sirve como terapia, para evadirse cuando está nervioso, como en época de exámenes. En *MasterChef* espera recibir un aprendizaje que le acerque a la cocina profesional, que es a lo que le gustaría dedicarse.



Celia

(Madrid) tiene veintisiete años y es técnico especialista en radioterapia. Celia se define como flexivegana: no come carne ni pescado, y cada vez menos, huevos y lácteos. Su amor por la cocina es tal que celebra los domingos «de cocina y pijama», en la que se pasa todo el día entre fogones.



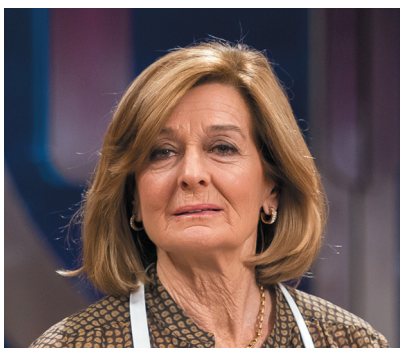
Emil

(Barcelona) tiene cuarenta y cuatro años y es realizador de publicidad. Es una persona irónica, exigente y competitiva. Hijo y nieto de pescadores, se decanta por una cocina tradicional presentada de forma sofisticada.



Milagrosa

(Cádiz) es estanquera, tiene cincuenta y un años y quiere hacer de la cocina su profesión. Aprendió a cocinar gracias a su cuñado y a Internet. Tiene soplete y en una ocasión probó el sifón para hacer una salsa de alioli espumada.



Churra

(A Coruña) se casó hace cuarenta y siete años y desde entonces se ha dedicado a su marido, a sus hijos y a sus siete nietos, por los que siente absoluta debilidad. A esta gallega de setenta y un años le gustaría ganar *MasterChef* para montar un restaurante «pequeño y coqueto» con su hija.



Jorge

(Segovia) es doctor en Biología y tiene treinta y seis años. Ha participado en expediciones al Amazonas y ha trabajado en una base en la Antártida. Desde 2008 forma parte del Centro Nacional de Biotecnología del CSIC. Practica cocina molecular con la que combina sus conocimientos y su pasión.



Vicky

(Mallorca) tiene treinta y un años. Es carnicera de profesión, aunque ahora está desempleada. A Victoria le encanta cocinar y dice que con cualquier cosa se apaña. Su especialidad son los platos tradicionales, con carne y verduras como principales ingredientes.



Daniel

(Valencia) es de Gandía, pero hace tres años la crisis le ha obligado a emigrar a Róterdam (Países Bajos) para desarrollar su carrera como arquitecto. Enamorado de la alta cocina, tras ver el documental *Un día en El Bulli de Ferrán Adrià*, aprendió a cocinar de manera autodidacta, experimentando e innovando. Su último reto: cocinar con el lavavajillas.



Miguel Ángel

(Madrid), funerario de cuarenta y un años. Es trabajador y se esfuerza mucho en todo lo que hace. Le gusta la cocina tradicional, aunque quiere aprender técnicas de la alta cocina. Se considera un hombre con suerte y viene a *MasterChef* a por todas.



Lola

(Córdoba) tiene veintiún años y es estudiante de Ciencias Ambientales. Cursa sus estudios en Lyon (Francia), donde está descubriendo una de sus cocinas favoritas. Empezó a cocinar cuando era muy pequeña, con platos tradicionales de Andalucía.

PRIMEROS PLATOS

CREMA DE SETAS CON TOSTA DE PEREJIL

INGREDIENTES

PARA LA CREMA DE SETAS

300 g de setas variadas congeladas
1 l de caldo de ave
1 chalota (escalonia)
1 diente de ajo
1 puerro
2 cucharadas de Pedro Ximénez
2 cucharadas de vino blanco seco
4 cucharadas de nata
1 cucharadita de zumo de limón
3 cucharadas de aceite de oliva
Sal
Pimienta negra molida

PARA LA TOSTA DE PEREJIL

1 trozo de masa brise
4 cucharadas de perejil picado
1 huevo

PREPARACIÓN

PARA LA CREMA DE SETAS

Pelar la chalota y el diente de ajo y picar ambos. Quitar los tallos verdes al puerro y trocear la parte blanca.

Poner el aceite de oliva en una cacerola y sofreír primeramente la chalota y el puerro hasta que esté blando y brillante, y luego añadir el ajo. Seguir sofrriendo durante unos segundos.

Agregar las setas sin descongelar y rehogar durante unos minutos (soltarán algo de agua). Incorporar los dos vinos y dejar cocer unos 5 min.

Añadir el caldo, tapar y seguir la cocción a fuego suave durante 35 min más. Triturar en la túrmix. Salpimentar y poner unas gotas de zumo de limón. Incorporar la nata y recalentar.

PARA LA TOSTA DE PEREJIL

Hornear la masa brise durante 15 min a 180 °C. Sacar y pintar por encima con huevo batido y espolvorear con el perejil picado. Volver a hornear durante 8-10 min más hasta que quede crujiente y ligeramente dorado.

PRESENTACIÓN

Servir la crema caliente en un plato hondo y acompañar por la tosta de perejil.

