



**Junior**  
MasterChef

GRANDES RECETAS  
PARA PEQUEÑOS  
**CHEFS**



SHINEIBERIA



ESPASA

rtve



# ÍNDICE

*Los concursantes de la primera edición* **8**

*Los concursantes de la segunda edición* **10**

*Los mejores desayunos* **13**

*Deliciosos entrantes* **51**

*Riquísimos primeros* **85**

*Los segundos más exquisitos* **127**

*Postres y meriendas para chuparse  
los dedos* **169**



A large, circular watercolor splash in shades of blue and teal serves as the background for the text. The splash has a textured, painterly appearance with varying tones of blue.

Los  
mejores  
desayunos





# Santitas



DE FRUTA  
Y VERDURA  
CON CACAO Y MIEL

## INGREDIENTES

*Pasta brisa*

*10 arándanos rojos y negros*

*2 naranjas*

*1 zanahoria*

*1 tomate*

*1 manzana*

*1 melocotón*

*Otros ingredientes*

*Cereales de maíz tostado*

*Cacao en polvo*

*Miel*



## Preparación

1. Cortar la pasta brisa en 2 discos. Hornearlos a 180 °C sobre papel sulfurizado durante 10 o 15 min aproximadamente.
2. Lavar y cortar la manzana y el melocotón. Marcarlos en una sartén a fuego fuerte y reservar. Aparte, pochar la zanahoria y el tomate.
3. Triturar los arándanos y hacer una pequeña mermelada. Reservar 1 negro y 1 rojo para la decoración.
4. Exprimir en el último momento las naranjas.

## Presentación

5. Colocar en un plato 1 disco de pasta brisa y poner encima la verdura pochada. Bañar con miel y añadir la manzana y el melocotón. Cerrar la tartaleta con el otro disco de pasta y espolvorear cacao en polvo.
6. Servir con cereales de maíz, un par de cucharadas de mermelada y los arándanos reservados.
7. Acompañar el desayuno con el zumo de naranja recién exprimido.





# Tumaca

CON FRUTOS ROJOS  
Y MELÓN

## INGREDIENTES

*2 tomates grandes maduros*  
*2 diente de ajo*  
*4 naranjas*  
*2 limones*  
*Melón*  
*Frutos rojos al gusto*

*Masa de hojaldre*  
*Jamón ibérico*  
*Mermelada de fresa*  
*Aceite de oliva*



## PRESENTACIÓN

*Servir en un plato hondo el zumo de cítricos, colocar los triángulos de melón y los frutos rojos. Acompañar con los hojaldres.*

## Preparación

1. Precalentar el horno a 190 °C. Cortar la masa de hojaldre en 4 rectángulos. Colocar papel sulfurizado untado con aceite sobre una bandeja y poner encima los rectángulos de hojaldre. Hornear hasta que se hinchen.
2. Mientras, pelar los dientes de ajo y los tomates y triturar.
3. Cuando el hojaldre esté listo, sacar del horno y extender sobre 2 rectángulos los tomates y sobre los otros 2 la mermelada de fresa. Colocar encima de los tomates el jamón ibérico.
4. Cortar el melón en triángulos y exprimir los cítricos y colar. Reservar.

