

MASTERCLASS



Junior
MasterChef



SHINEIBERIA

rtve


ESPASA

MASTERCHEFS



Junior
MasterChef



SHINE IBERIA

rtve


ESPASA

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

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 (arts. 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 y maquetación de interior: María Pitironte
- © Ilustración de cubierta y de interiores: Luis Doyague
- © Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño
- © Fotografías de recetas: Juan Nazabal
- © Realización y estilismo de las recetas: Mariana Nazabal
- © Fotografías de las páginas: Luciano Rodríguez, Javier Casado, Javier Herráez, Manu Carmona y Juan Luis de Grado



© 2019 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

© CRTVE, SME, 2019

© Editorial Planeta, S. A., 2019

Espasa es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664 08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-670-4889-6

Depósito legal: B. 22.839-2019

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Unigraf, S. L.

Printed in Spain - Impreso en España



ÍNDICE

APASIONADOS POR LA COCINA, 8

- Los jueces, también protagonistas, 12
- Semana tras semana, 17
- Masterclass, el libro, 22

UN POCO DE NUTRICIÓN, 25

- La importancia de la alimentación, 26
- Productos elaborados y no elaborados, 36
- Tipos de alimentos, 38
- El plato nutricional, 40

Y YA EN LA COCINA... ¿QUÉ NOS VAMOS A ENCONTRAR?, 43

- Seguridad y normas en la cocina, 44
- Los imprescindibles, 46
- Equivalencias y medidas, 50
- Antes de cocinar, 52
- Cómo ordenar el frigorífico, 56
- Cómo organizar la despensa, 58

EMPECEMOS, 61

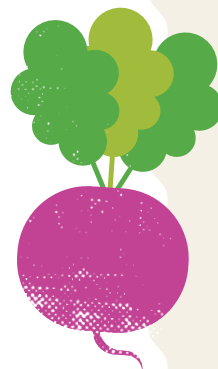
- Técnicas de cocción, 62
- Otras técnicas, 70
- Domina el corte, 78
- Trucos, 84
- Preparativos previos, 94
- Crea tus propias elaboraciones (y pasa de las bote), 98

Y AHORA, A PONER LA MESA, 117

- Prepara la mesa, 120
- Tipos de cubiertos, 122

RECETAS. ES SÁBADO, ¡LA COCINA ES NUESTRA!, 125

ÍNDICE ALFABÉTICO DE RECETAS, 170



APASIONADOS POR LA COCINA



Han sido más de seis mil los niños inscritos que en esta ocasión se han trasladado a Valencia, Barcelona, Málaga o Madrid para hacer las pruebas de selección y convertirse en participantes de *MasterChef Junior*, el *talent show* culinario más visto de televisión, ilusionados con el reto de suceder a Josetxo, el ganador del año pasado. Solo había un requisito: tener entre ocho y doce años.

El nivel era alto. Todos venían con ganas de demostrar su talento y habilidad en la cocina y pasar a la siguiente fase. Y aún con más ganas de aprender nuevas técnicas y, por supuesto, de luchar por el premio: el vencedor obtendrá el trofeo que le acredita como nuevo *MasterChef Junior España*, una beca para estudiar en la facultad de Ciencias Gastronómicas Basque Culinary Center y doce mil euros en metálico para continuar con su formación.







LOS JUECES, TAMBIÉN PROTAGONISTAS

Samantha Vallejo-Nágera, Pepe Rodríguez y Jordi Cruz han sido de nuevo los miembros del jurado que se han encargado de transmitir los valores que el programa, producido por RTVE en colaboración con Shine Iberia, quiere difundir entre todos los chicos y chicas amantes de la cocina: disfrutar de una experiencia única a la vez que aprenden la importancia del trabajo en equipo.

Samantha Vallejo-Nágera es una enamorada de la alimentación sana, del deporte

y de la naturaleza. Su lema, «la vida con alegría es mucho mejor», la acompaña en cada paso que da. Le gusta destacar la presentación de los platos y disfruta con la sencillez y el buen gusto. Desde hace más de veinte años trabaja en Catering Samantha de España, una empresa de *catering* basada en la creatividad de la que es propietaria. Mucho antes de esto lo hizo en el restaurante Arzak y también al lado Antony Todd en Nueva York, donde se especializó en la organización y decoración de eventos.





Pepe Rodríguez, con una estrella Michelin, apuesta por la tradición y al mismo tiempo por la cocina de vanguardia. Filosofía que intenta transmitir a todos los aspirantes que pasan por el programa. La audiencia ya sabe del gran corazón del cocinero toledano. Es chef y dueño de El Bohío, restaurante ubicado en Illescas, en el que muestra

una cocina innovadora sin olvidar el sabor de su tierra. Sus principales mentores fueron dos grandes del oficio: Martín Berasategui y Ferran Adrià.





Jordi Cruz, cuatro estrellas Michelin —tres en ABaC y una en Angle—, es el miembro más joven y también el más técnico y exigente del jurado. Su cocina está basada en el producto y tienen cabida tanto la creatividad como la tradición. Afirma que la cocina de vanguardia va mucho más allá de las modas y tendencias. Empezó a trabajar con dieciséis

años en Estany Clar, restaurante de Barcelona, y con tan solo veinticuatro se convirtió en el chef más joven de España en lograr su primera estrella Michelin.



SEMANA TRAS SEMANA

Una vez superada la selección, los jóvenes aspirantes conocieron por fin a los jueces que, como en ediciones anteriores, les han valorado por su dedicación y entusiasmo en cada prueba. No debemos olvidar que todos vienen a *MasterChef Junior* a divertirse, a jugar, a experimentar y a aprender.

Tras conseguir las codiciadas cucharas, los concursantes se han tenido que enfrentar a una serie de desafíos en el plató y en exteriores de los que han sabido salir casi siempre airoso y ante unos invitados exigentes. Pero todos se han enfrentado sin filtros ni miedos a ellos para dar lo mejor de sí, porque ninguno conoce la palabra imposible.







Durante los retos semanales han compaginado sus habilidades culinarias con la templanza del momento para elaborar platos originales e impecables. Individualmente o por equipos, cada uno de los cocineros *amateur* ha competido con el corazón. La camaradería y el compañerismo se han visto reflejados en todos los programas; y las palabras de aliento entre ellos han dejado clara la amistad que los une.





