

La Biblia de MasterChef



Todas las recetas, técnicas
e ingredientes que necesitas
para cocinar como el mejor



La Biblia de MasterChef



Todas las recetas, técnicas
e ingredientes que necesitas
para cocinar como el mejor



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
- © Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño
- © Fotografías de recetas y técnicas: Juan Nazabal
- © Realización y estilismo de recetas y técnicas: Mariana Nazabal
- © Recetas de las páginas 256 y 378: Pedro Sánchez
- © Iconografía: Grupo Planeta
- © Fotografías de alimentos: Shutterstock, AGE, Istockphoto / Getty



© 2020 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, 2020

© Editorial Planeta, S. A., 2020

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

Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664 08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-670-5889-5

Depósito legal: B. 5.873-2020

Impreso en España / *Printed in Spain*

Impresión: Unigraf, S. L.

Ingredientes, técnicas y elaboraciones fundamentales

→ 9

Cuchillos de cocina, 10
Sartenes y ollas, 12
Equipamiento adicional, 14
Pescados blancos, 16
Pescados azules, 20
Peces planos, 24
Peces de río, 26
Pescados de roca, 27
Pescados ahumados y salazones, 28
Mariscos, crustáceos y moluscos, 38
Aves de corral, 50
Aves de caza, 53
Carne de vacuno, 62
Cordero, conejo y cochinitillo, 64
Cerdo, 66
Casquería, 68
Embutidos curados, 70
Coles, 82
Verduras de hoja verde, 84
Tubérculos, 86
Tallos y flores comestibles, 90
Vainas, 92
Calabazas, calabacines y pepinos, 94
Cebollas y ajos, 96
Tomates, 98
Aguacates, berenjenas y pimientos, 100
Setas, 102
Hojas para ensaladas, 104
Hierbas frescas, 126
Especias, 128
Sal, azúcar y miel, 132
Manzanas y peras, 140
Frutas con hueso, 144
Frutas tropicales, 148
Uvas e higos, 150
Sandías y melones, 151
Cítricos, 152
Frutos del bosque, 154
Frutas secas y deshidratadas, 156
Frutos secos, 158
Aceitunas, 168
Huevos, 176
Lácteos, 178
Quesos, 180
Arroces, 204
Legumbres, 206
Pasta, 224
Aceites de oliva, 232
Vinagres, 233

Las mejores recetas MasterChef

→ 240

Primeros
242
Segundos
304
Postres
368

Índice alfabético

→ 445

Recetas
446
Técnicas
447

Índice

**Ingredientes,
técnicas y
elaboraciones
fundamentales**

Cuchillos de cocina

Probablemente sean los utensilios más utilizados en cualquier cocina. Es aconsejable hacer una inversión en ellos porque, bien mantenidos, pueden durar toda la vida.



← Panadero

Grande y con el filo de sierra para cortar el pan y cortezas de asados, además de tartas y pasteles.



De borde dentado →

Igual que el anterior, pero de menor tamaño. Se usa como mondador.

↓ Afilador

Utensilio clave en la cocina. Es imposible cortar bien los alimentos si el cuchillo no está perfectamente afilado.



↑ Jamonero

El corte del jamón dependerá del cuchillo del que se disponga. También se utiliza para lonchear carnes que queremos que nos queden muy finas.



Cebollero

De filo liso y hoja ancha de unos 25 cm. Se utiliza para cortar y picar verdura.



Fileteador

De hoja larga y delgada con el filo liso, consigue un corte limpio. Su hoja es de unos 19 cm.



Cuchillo de uso múltiple

De filo liso y hoja delgada que mide unos 15 cm. Se utiliza para picar pequeños vegetales, frutas, ajos....



Puntilla

De unos 13 cm, este pequeño cuchillo sirve para pelar o tornear verduras y frutas, para quitar imperfecciones, tallos, hojas, etc.

Sartenes y ollas

Son elementos imprescindibles para poder cocinar. Se recomienda tener dos o tres de diferentes tamaños, a ser posibles antiadherentes. Es muy importante el mantenimiento y la buena limpieza de estos utensilios para lograr que duren más tiempo en perfecto estado.

Sartenes

Lo ideal es tener dos o tres tamaños para que los alimentos se cocinen perfectamente según el diámetro.



Ollas hondas con tapadera

También en varios tamaños. La calidad de las que usemos influirá en la del resultado final del plato.

Olla exprés

Cuando no se disponga de mucho tiempo para cocinar, la olla exprés es el mejor aliado.





Wok

Esta sartén típica del Asia se emplea para cocinar los alimentos cortados (verduras, pollo, ternera...) mediante movimientos para mantener su sabor y olor intactos. Debe estar muy caliente y apenas se utiliza aceite.

Cacerola baja

Es muy eficiente, ya que reparte muy bien la temperatura en los alimentos. Ideal para paellas, arroces y verduras.



Vaporera

Es muy adecuada para cocinar de forma saludable. Se consigue un cocinado al dente sin necesidad de utilizar aceites. Deben ser alimentos blandos.

Parrilla

Ideal para freír carnes y lograr una costra por fuera. Se consigue que por dentro queden menos hechas. También excelente para hacer algunas verduras como los espárragos, las alcachofas...



Equipamiento adicional

Además de los utensilios indispensables, existen otros que facilitan mucho la tarea en la cocina.

Tijeras

De gran ayuda a la hora de cortar todo tipo de alimentos, descuartizar aves, dividir pescados...



Escurridor

Colador con agujeros grandes y asas para escurrir verduras, pasta o cualquier otro alimento que contenga algún líquido.



Batidora

Para hacer purés, salsas, cremas, montar nata, etc.

Pelapatatas

Para quitar la piel no solo de las patatas, sino de cualquier verdura o fruta evitando desperdiciar mucha carne.



Espátula y pincel de silicona

Higiénicas y fáciles de limpiar, son muy utilizadas en repostería.





Hilo de bramante

Para atar sobre todo piezas de carne, como el redondo de ternera o de cerdo y el pollo. También para hacer bouquets de hierbas aromáticas.



Espumadera

Paleta con agujeros para quitar la espuma a los caldos, sacar de la sartén los alimentos que se fríen en ella...

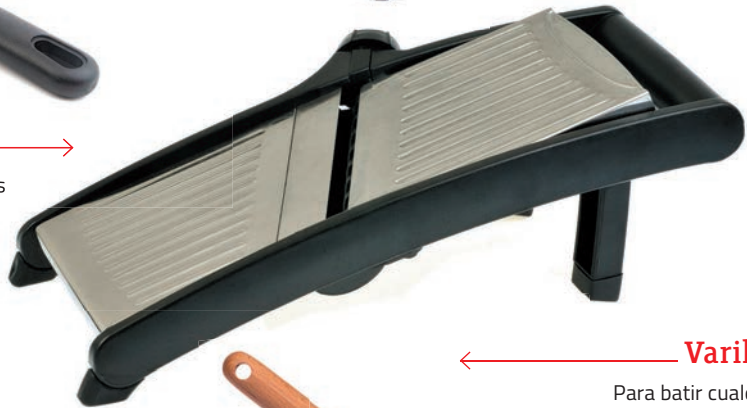


Rallador

Suelen tener diferentes perforaciones para conseguir un rallado de distintos grosores: queso, zanahorias, manzanas, especias, etc.

Mandolina

Herramienta con cuchillas para cortar las verduras y hortalizas muy finas.



Cuchara de madera

Para remover guisos o caldos y probar el punto de sal.



Varillas

Para batir cualquier alimento líquido, huevos, montar nata, hacer merengue, besamel, etc.

Moldes

De diferentes formas y tamaños, son utilizados sobre todo en repostería para dar forma a tartas y pasteles, magdalenas o bizcochos. También se utilizan para presentar platos como ensaladas.



Pescados blancos

Para saber elegir el pescado más fresco, hay que fijarse en que la piel sea brillante con las escamas tornasoladas, y que la carne está prieta y lisa y no se desprende con facilidad. Los ojos han de ser negros y con la pupila brillante, las agallas rojas y que huele a mar. Lo ideal es consumirlo en el mismo día, pero puede congelarse introduciéndolo en bolsas al vacío hasta tres meses.

Bacalao →

Vive en mares fríos. Puede prepararse en salazón, fresco en crudo para sushi, asado al horno, en tacos y en buñuelos rebozados, en salsas (pilpil), ahumado, etc. Su temporada es de abril a diciembre.



← Besugo

Propio del litoral atlántico. Se cocina a la parrilla o al horno, y es muy típico en la época navideña. Su temporada es de octubre a marzo.





← Lubina

Los romanos lo consideraban como uno de los pescados más nobles. Se cocina en crudo en ceviches, en porciones al papillote, entera al horno con una capa de sal, en lomos al horno con aceite y hierbas aromáticas. Su temporada es de noviembre a mayo.



Merluza →

La europea es la más exquisita. Recibe otros nombres en función de su tamaño: pijota, pescadilla o merlucilla. Es uno de los pescados más usados en nuestra cocina: al horno, en tacos rebozados, en rodajas en salsa verde...



← Dorada

Se llama así por la franja dorada que tiene entre los ojos. La encontramos salvaje de mayo a diciembre y de criadero todo el año. Se cocina al horno con patatas o en tacos a la brasa.



← Rape

También llamado pez sapo o pixín. Solo se come la cola, pero la cabeza se aprovecha para hacer caldos a los que da mucho sabor. Al horno o a la parrilla es como más se aprecia. También es muy sabroso en guisos como el marinero con almejas.



← Corvina

Existen varias especies. Los ejemplares más grandes se encuentran entre marzo y agosto, aunque hay todo el año. Se puede cocinar en crudo en tiraditos o ceviches, asada a la parrilla o en lomos en salsa.



Mero →

También llamado cherna. Puede vivir hasta los cincuenta años. Se consume cocinado con diversas salsas: verde, con tomate, con verduras. También se puede rellenar. Se encuentra en pescadería durante todo el año.



Pescados azules

Los ojos de los pescados azules frescos son brillantes y las agallas grandes y rojas. Es recomendable elegir los que han sido capturados de manera sostenible. Si se pueden consumir frescos, mejor; pero siempre se pueden congelar durante tres meses.



Atún rojo

También llamado cimarrón. Puede llegar a medir tres metros y pesar setecientos kilos. Tiene marcadas vetas de grasa y su color es rosáceo. Existen muchos cortes del atún: morrillo, solomillo, lomo, ventresca... y muchas formas de consumirlo: en crudo, al horno o a la brasa. Su temporada es de abril a octubre.



Pez espada

También conocido como emperador. Es muy frecuente prepararlo a la plancha en rodajas y encebollado en guiso. También crudo en la cocina japonesa. Su temporada es de abril a noviembre.





Bonito de norte

Se diferencia del atún rojo por sus largas aletas pectorales. Es un pescado de temporada (de mayo a octubre). Hay muchas maneras de prepararlo: en conserva, en guiso como el marmitako, en escabeche, encebollado, a la plancha, marinado, etc.



Caballa

También conocida como verdel o macarela. Es muy común encontrarla en conserva o prepararla marinada o al horno. Se pesca de febrero a mayo.



Anchoa

O boquerón o bocarte. Uno de los pescados azules más consumidos en España. Rebozados fritos o en vinagre son las recetas por las que más se le conoce. También se prepara en salazón, como la anchoa de Santoña. Se pesca en abril, mayo y junio.



← **Salmón**

Habita en aguas del Pacífico y del Atlántico. Es frecuente tomarlo marinado o fresco al horno en filetes. También es muy utilizado en crudo en la cocina japonesa. Se encuentra en pescadería durante todo el año.



Jurel →

También llamado chicharro, escribano, chicharrilla o txitxarro. Se cocina generalmente al horno. Se pesca de abril a octubre.



Sardina

Llamada también parrocha o souba. Se pesca de mayo a octubre y se prepara a la brasa o al espeto.



Cazón

Pertenece a la familia de los tiburones. Adobado es como más comúnmente se cocina y la temporada de pesca es durante todo el verano.



Palometa

Se pesca durante todo el año. Se suele preparar en tacos en salsa verde o con salsa de tomate.



Peces planos

Estos pescados poseen ojos grandes y brillantes. Viven sobre suelos arenosos y la mayoría se cría en piscifactorías. Si no se consume en el mismo día es recomendable congelarlo.



Raya

Está emparentada con los tiburones, no tiene esqueleto óseo y la temporada de pesca va de marzo a junio. Las mejores recetas con este pescado llevan mantequilla en sus elaboraciones.



Lenguado

Es el rey de los peces planos. Se pesca en otoño y en invierno. Exquisito tanto a la plancha como en lomos con alguna salsa. La receta más famosa es el lenguado a la *meunière*.



Gallo

Se pesca en marzo y abril, y se captura con redes de arrastre. La mejor manera de apreciar su carne es hacerlo a plancha o al horno.

← Platija

Se trata de un pescado que se pesca en el Cantábrico y en el Atlántico. Se cocinan sus lomos rebozados, a la plancha o con diferentes salsas. Se encuentra en pescaderías todo el año.



Halibut →

También llamado fletán. Apenas posee espinas, por lo que es muy recomendable para niños pequeños rebozado o a la plancha. Se encuentra todo el año de granja.



← Rodaballo

Se pesca durante todo el año, aunque la mayoría de los que encontramos en la pescadería procede de granjas. La mejor manera de apreciar su carne es a la parrilla.



Peces de río

España ha sido rica en estas especies que se encuentran en ríos, humedales o lagos. En los últimos años se han introducidos especies exóticas.



← **Trucha**

Es un pescado azul. Se pesca todo el año y la receta más popular es en escabeche.

Carpa →

Especie introducida en nuestros ríos, proviene de Asia.



← **Anguila**

Es un pescado azul. Se captura de octubre a marzo. Las angulas son sus larvas y se crían en piscifactorías. Muy valorado en Japón.

Lucio →

Introducido en la península ibérica para practicar la pesca deportiva, ahora se ha convertido en una amenaza para la fauna autóctona. Tiene muchas espinas.



Siluro →

Es el pez de aguas dulces más grande de Europa, donde se cocina en guiso con especias.



Perca →

Introducida en los ríos españoles, está declarada como especie invasora. Sus lomos se encuentran todo el año en los mercados para hacer al horno o a la parrilla.



Peces de roca

Su hábitat está cerca de la costa. Son expertos en camuflarse.



Cabracho

← Uno de los peces más sabrosos; se pesca de abril a septiembre. Es muy popular el pastel de cabracho, que se unta en tostas.

Sargo

→ Es un pescado azul de roca que se alimenta de moluscos y marisco, por lo que su carne tiene un intenso sabor. Se pesca todo el año y como mejor se degusta es a la parrilla con patatas panadera.



Urta

← Es un pez grande muy típico en la costa gaditana e islas Canarias. La urta a la roteña es una receta típica de Rota en la que se cocina al horno con diferentes verduras. El mejor momento de consumirla es en invierno.

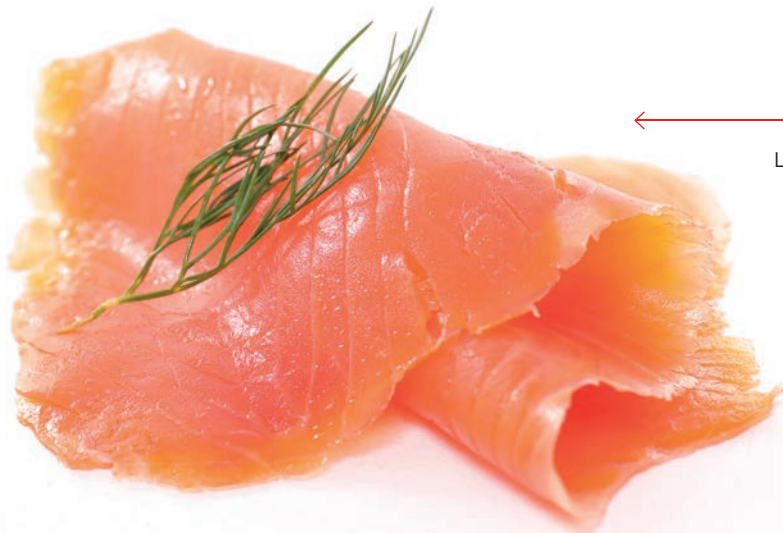
Salmonete de roca

→ Cambia de color antes de su muerte. Se cocinan normalmente rebozados y fritos.



Pescados ahumados y salazones

Se pueden conservar en el frigorífico durante meses. El salazón consiste en deshidratar parcialmente los pescados. El ahumado, en someter al pescado al humo de un fuego para preservarlo.



← Salmón ahumado

Las lonchas del salmón se pueden tomar con huevo duro y alcaparras, y se utiliza para hacer canapés o sándwiches.

Bacalao en salazón →

Para desalarlo y consumirlo hay que dejarlo en agua de veinticuatro a cuarenta y ocho horas, cambiando el agua de vez en cuando. Se utiliza en guisos como en el potaje de vigilia.



← Sardinias en salazón

Los arenques ahumados se consumen sacando los lomos limpios y aliñados con cebolla y aceite de oliva virgen.





← Salmón marinado

O en salazón con eneldo que deshidrata su carne. Se puede degustar en una tosta aliñado con aceite de oliva o en ensaladas.

Mojama de atún →

Se suele presentar en lonchas muy finas con un chorro de aceite de oliva virgen y unas almendras fritas.



← Anchoas en aceite de oliva

Se consumen solas, en canapés, en ensaladas, o se puede preparar con ellas patés y salsas.
