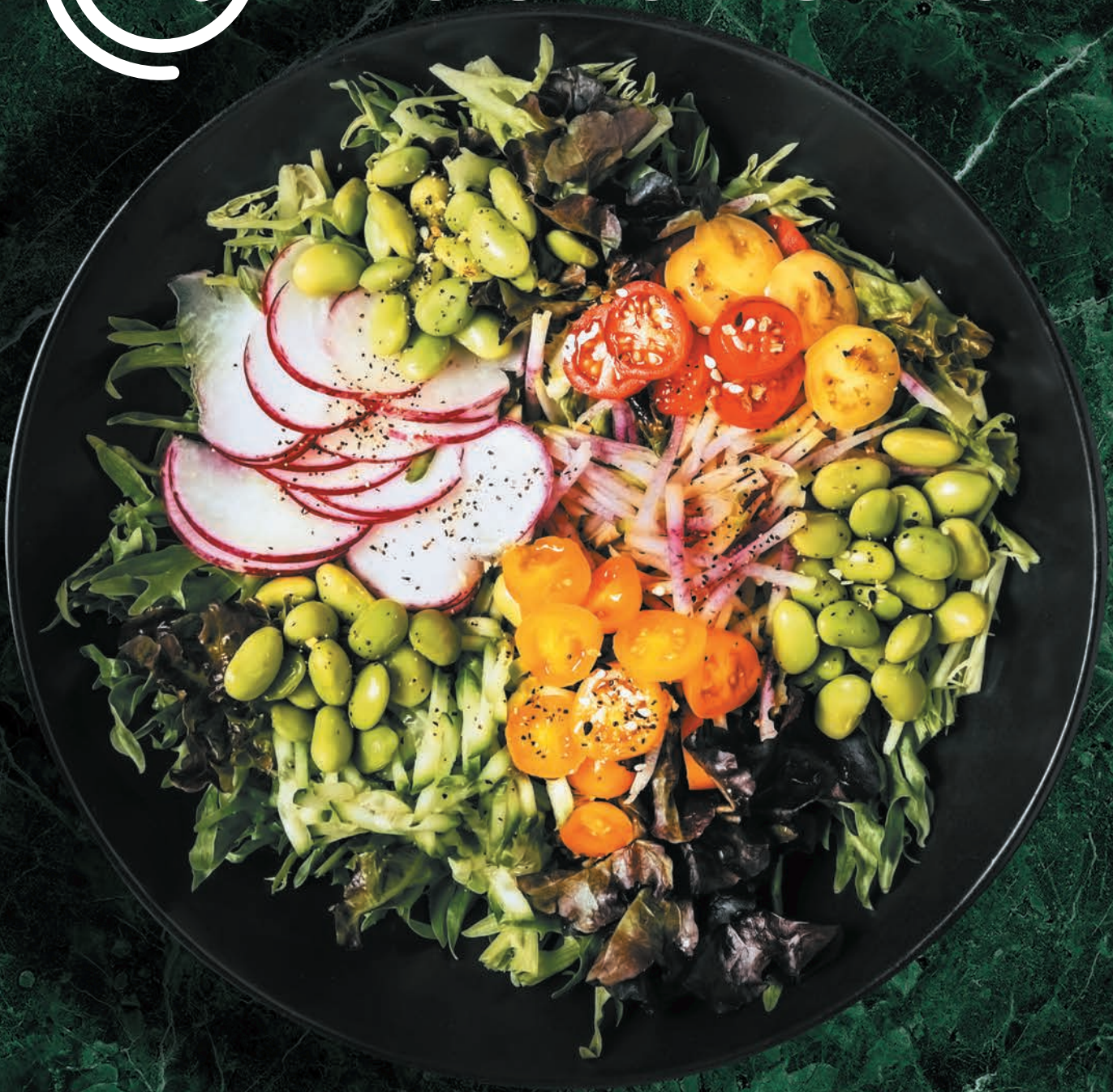
Las recetas verdes de MasterChef



SHINEIBERIA
A Banijay Company

ESPASA

rtve

Las recetas verdes de MasterChef

SHINEIBERIA
A Banijay Company

ESPASA

rtve

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: Juan Nazabal

© Realización y estilismo de recetas: Mariana Nazabal

Recursos gráficos: Shutterstock.com

© 2021 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

© Corporación de Radio y Televisión Española 2021

© Editorial Planeta, S. A., 2021
Espasa es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664 08034 Barcelona
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-670-6217-5
Depósito legal: B. 4.346-2021

Índice

Frutos

Calabaza butternut rellena de arroz salvaje, **15**
Tomates verdes fritos con salsa remoulade, **18**
Guacamole, **21**
Raviolis con calabaza, **22**
Pimientos rellenos de queso feta y cuscús, **24**
Calabacines a la putanesca, **27**
Gado-gado con tofu y salsa de cacahuete, **28**
Carpaccio de tomate con salazones, **33**
Ensalada de calabacín y trufa, **36**
Paté de aceitunas, **39**
Tatín de tomates, **40**
Poke bowl de aguacate con salmón, **45**
Quiche de calabaza y beicon, **46**
Musaka, **49**
Burrata con tomates cherry y uvas, **50**
Sopa de pepino, **53**
Berenjenas glaseadas, **54**

Setas

Ramen con setas shiitake, **59**
Carpaccio de champiñones y caviar de aceite, **62**
Portobello con jamón y pistachos, **65**
Risotto de boletus y salvia, **66**
Crema de champiñones, **71**

Bulbos

Chalotas caramelizadas al cava, **74**
Quiche de cebollas y queso, **79**
Tortilla de ajetes y gambas, **80**
Puerros confitados con miel y almendras, **83**
Sopa castellana, **84**

Vainas

Paella de habas, **90**
Menestra con huevo y trufa, **94**
Arroz con edamame, champiñón y brócoli, **97**
Crema de guisantes, **100**
Bami goreng noodless, **103**

Raíces

Borsch, **109**
Raíces asadas, **110**
Crema de chirivía, **115**
Tarta de zanahoria, **116**
Sopa de raíces y pintas, **119**
Zumo de remolacha y jengibre, **120**
Ensalada de rábanos con brocheta de pollo satay, **123**

Flores y cogollos

Pak choi con lubina y arroz de coco, **128**
Tagliatele con brócoli, **131**
Ensalada de lombarda y endivia roja, **132**
Tabulé de coliflor y garbanzos al horno con tahini, **137**
Rollitos de repollo rellenos de tofu, **138**
Alcachofas con guisantes y foie, **141**
Tempura de flores, **142**
Ensalada de repollo estilo japonés, **147**
Quiche de kale con beicon y almendras, **150**

Hojas

Endivias con vieiras y salsa de ostras, **154**
Pizza de rúcula y brevas, **157**
Grelos con almejas, **160**
Albóndigas de espinacas y carne, **163**
Cogollos de Tudela templados, **164**
Batido de lechuga y cítricos, **167**

Tubérculos

Chips de tubérculos, **170**
Batatas y queso fresco al horno, **173**
Huevos con patatas, **176**
Muffins de batata y pepitas de chocolate, **179**
Crema de tupinambo, **180**
Patatas con dos mojos, **183**

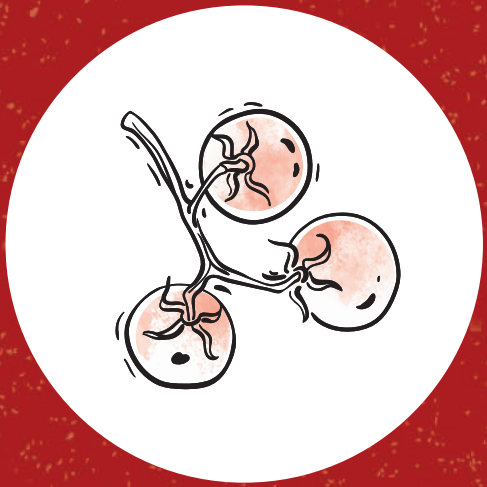
Tallos

Acelgas con huevos y carabineros, **189**
Cardo con almendras, **190**
Espárragos con mayonesa de ajo negro, **193**
Lasaña de espárragos verdes y guisantes, **194**
Ensalada de hinojo y naranja, **198**
Apio con queso azul y anacardos, **203**

Legumbres

Dhal de garbanzos, **206**
Ensalada de lentejas y Stilton, **211**
Quesadillas de adzukis, **212**
Pochas guisadas con bacalao, **216**

Índice alfabético de recetas, 219



Frutos

Calabaza butternut rellena de arroz salvaje

4

Ingredientes

- 2 calabazas
- 100 g de col rizada
- 80 g de semillas de granada
- 50 g de piñones tostados
- 50 g de pipas de calabaza
- 1 taza de arroz salvaje
- 500 ml de caldo de verduras
- 1 cucharadita de ralladura de naranja
- 1 cucharada de zumo de naranja recién exprimido
- 2 chalotas
- 1 diente de ajo
- Hojas de albahaca fresca
- Semillas de sésamo
- Romero fresco
- AOVE
- Sal y pimienta

Elaboración

1. Cortar cada calabaza longitudinalmente (se puede calentar en el microondas durante 2 minutos para que sea más fácil de cortar). Colocar cada mitad en una bandeja con el lado cortado hacia arriba y rociar con un poco de aceite de oliva, unas ramas de romero, sal y pimienta. Asar en un horno precalentado a 200 °C durante 40 minutos o hasta que la pulpa esté tierna y ligeramente dorada.
2. Mientras, preparar el arroz. Lavarlo y escurrir el agua. Hervirlo con el caldo de verduras, primero a fuego fuerte y luego más bajo hasta que se haga. Retirar el caldo sobrante y reservar.
3. Calentar en una sartén una cucharada de aceite de oliva, picar las chalotas muy finas y el diente de ajo, e incorporar a la sartén. Cuando estén dorados, añadir la col rizada picada, semillas de sésamo y salpimentar. Remover durante 1 o 2 minutos o hasta que la col se ablande.
4. Poner en un bol las verduras, agregar el arroz salvaje cocido, los piñones, hojas de albahaca fresca picada, las semillas de granada, la ralladura y el zumo de naranja, las pipas de calabaza y una cucharada de aceite de oliva virgen extra. Mezclar bien para incorporar los sabores.

Para terminar

5. Limpiar las calabazas de las pipas y hebras y rellenarlas con la ensalada de arroz salvaje.

Tomates verdes fritos con salsa remoulade

2

Ingredientes

Para los tomates

2 tomates verdes grandes
¾ taza de pan rallado
½ taza de harina de maíz
½ taza de harina de trigo
½ taza de leche
2 huevos
1 cucharadita de pimentón
Aceite de oliva
1 cucharadita de sal y 1 cucharadita de pimienta negra

Para la salsa

200 g de mayonesa
40 g de pepinillos agridulces
20 g de alcaparras
2 cucharaditas de cebollino fresco picado
½ cucharadita de mostaza de Dijon
½ cucharadita de zumo de limón
Estragón
Sal y pimienta

Elaboración

Para los tomates

1. Lavar los tomates y cortarlos en rodajas iguales de 6 mm.
2. Poner en un bol la harina de trigo con la sal, la pimienta recién molida y el pimentón. Echar en otro recipiente los huevos batidos con la leche. Y en un tercer bol, el pan rallado y la harina de maíz.
3. Calentar aceite de oliva en una sartén y pasar los tomates primero por el bol de la harina, luego por el los huevos batidos y, finalmente, por el del pan rallado. Freír hasta que se doren y colocar en una fuente con papel absorbente para recoger el exceso de aceite.

Para la salsa

4. Mezclar en un tazón la mayonesa, la mostaza, sal, pimienta y el zumo de limón.
5. Picar los pepinillos y las alcaparras muy finos. Añadir a la mezcla anterior y remover bien.
6. Espolvorear por encima con el cebollino y estragón.

Para terminar

7. Servir los tomates en una fuente y colocar al lado un bol con la salsa de pepinillos para acompañar

Guacamole

6

Ingredientes

4 aguacates maduros medianos
½ taza de tomates cherry
½ taza de queso feta
¼ de taza de cilantro fresco
2 cucharadas de zumo de lima
2 dientes de ajo
1 chile verde
1 granada mediana
½ cebolla morada mediana
1 cucharadita de sal

Para acompañar

Nachos o tortillas de maíz

Elaboración

1. Partir los aguacates por la mitad, retirar el hueso y cortarlos en daditos.
2. Colocar la pulpa de los aguacates en un tazón, añadir el zumo de lima, los ajos picados y la sal. Aplastar los ingredientes con un tenedor grande hasta que el aguacate quede como un puré cremoso.
3. Lavar la cebolla y picarla muy pequeña. Picar también el cilantro, quitar las pepitas al chile y trocear. Agregar todo a los aguacates y mezclar bien.
4. Abrir la granada, sacar las semillas e incorporar la mitad al guacamole.

Para terminar

5. Poner el guacamole en el recipiente para servir. Espolvorear la granada restante, los cherry picados y el queso feta desmenuzado. Servir inmediatamente con nachos o tortillas de maíz calientes.