



joshua david stein

cocina

para tus hijos



en casa con
los mejores
chefs
del mundo

A la venta desde el 9 de febrero de 2022



cocina

para tus hijos



**Una colección de recetas caseras para los más pequeños,
de la mano de chefs profesionales de todo el mundo.**

Cocina para tus hijos es un libro para familias en el que grandes chefs procedentes de treinta países de todo el mundo ofrecen recetas para el día a día. Estas cien recetas de desayunos, comidas, aperitivos, cenas y caprichos son las que ellos preparan a sus hijos en casa. Estos chefs nos dejan entrar en sus fogones y en su vida mientras cocinan para unos comensales amantes de lo saludable y aficionados a la buena mesa, a los que les sirven unos platos deliciosos para disfrute de toda la familia.

Elena Arzak, Alex Atala, Will Goldfarb, Najat Kaanache, Asma Khan, Pía León y Virgilio Martínez o Fergus Henderson entre otros muchos, comparten sus propuestas para los más pequeños.





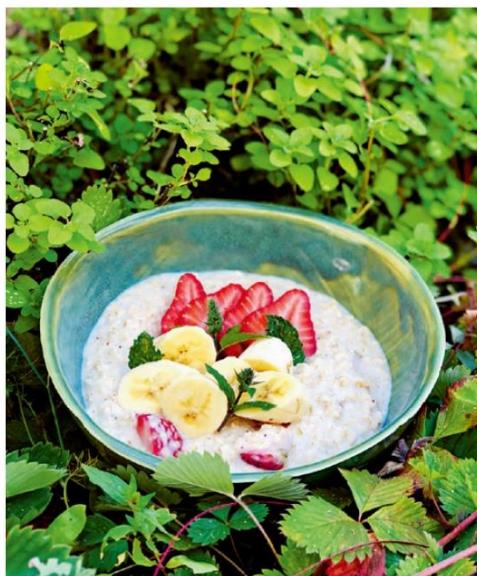
EXTRACTO DE LA INTRODUCCIÓN

Ser padres puede ser caótico y difícil (cualquier que lo sea te dirá lo mismo) y, para la mayoría de nosotros, entra un poco en juego la improvisación. Criar a nuestros pequeños es agotador y no se acaba ni siquiera cuando ya no son tan pequeños: llevo ocho años siendo padre y toda la vida siendo hijo. Las exigencias no han disminuido en ningún momento; han cambiado, nada más.

Lo que no siempre se dice, pero no por ello deja de ser cierto, es que tener hijos es enormemente gratificante y que el amor aligera la carga. Esos momentos gratificantes suelen durar un instante (al menos, cuando tus hijos son tan pequeños como los míos: Achilles, de ocho años, y Augustus, de siete) y suelen tener lugar en torno a la mesa de la cocina o en la propia cocina.

Durante la mayor parte de mi carrera como crítico culinario, llegaba a casa y me encontraba con un hijo que solo comía pollo *makhani* para llevar, pizza casera (sin salsa) y una hornada entera de pan. Las comidas se hicieron tan conflictivas que incluso llegué a escribir un libro para niños (que dio lugar a más libros para niños) sobre el placer de comer, con el único objetivo de poder presentar la comida, que me encantaba, ahorrándome las luchas por el poder, que detestaba. En cualquier caso, sea un placer o una lucha, **si queremos acudir a alguien para que nos dé ideas, ¿a quién mejor que a los alimentadores profesionales del alma y del cuerpo, o sea, los chefs?** Para muchos chefs, la cocina de su infancia es la cueva de los sueños, el lugar donde la pasión por la comida que ha dictado sus vidas se encendió por primera vez.

Los chefs son chefs y los padres son capaces de resolver problemas por naturaleza, por lo que han ideado atajos, trucos, maneras de rentabilizar el tiempo y estrategias para llevar comida deliciosa a la mesa de sus familias. **Estas recetas reflejan la pasión de los chefs como padres, así como una cosecha de su experiencia profesional para uso doméstico.**



En estas páginas encontrarás recetas que requieren mucho tiempo pasivo pero poca preparación activa. Aquí tendrás recetas listas para congelar, dividir en porciones y recalentar cuando haga falta y, siempre que sea posible, habrá sugerencias sobre qué hacer con los restos. Estas recetas son precisas, si es lo que quieres, aunque no habrá problema si te tomas algunas libertades: los chefs conocen a sus hijos, tú conoces a los tuyos.

Sin embargo, **lo que sí encontrarás será un grupo de padres altamente cualificados y motivados de todo el mundo que hacen malabarismos entre el trabajo y la familia y que tratan de hacer lo que les gusta por aquellos a los que quieren.** En esta tarea los chefs no están solos, claro, pero ellos están excepcionalmente equipados para ayudar a los demás.



Elena Arzak

Cebolla de chocolate y manzana

Para la cebolla de cacao

6 cucharadas (30 g) de cacao en polvo sin azúcar
¼ taza (100 g) de azúcar
6 ½ cucharadas (100 ml) de licor de naranja
2 manzanas crujientes

Para la salsa

¼ taza (20 g) de cacao en polvo sin azúcar
¼ taza generosa (60 g) de azúcar
3 cucharadas (50 ml) de licor de naranja

Para el bizcocho de plátano

Mantequilla, para engrasar el molde para horno
3 plátanos muy maduros
1 vaina de vainilla abierta a lo largo
2 huevos
5 cucharadas más 1 cucharadita (65 g) de azúcar
3 cucharadas (40 ml) de aceite de semilla de uva
¾ taza menos 1 cucharada (90 g) de harina normal (para todos los usos)
½ obre (8 g) de levadura en polvo

Para cuando la sirvas

1 ½ cucharadas (20 g) de azúcar

Haz la cebolla de cacao

En una olla, pon a hervir ⅓ de taza más 1 cucharada (100 ml) de agua. Añade ¼ de taza (20 g) de cacao, un generoso . de taza (60 g) de azúcar y el licor. Hiérvelo todo durante 1 minuto y después deja que la mezcla con el licor se enfríe.

Ve pelando 1 manzana con cuidado en una sola tira (esta operación requiere práctica). Extiende la cáscara de la manzana: debería ser de unos 2 m de largo. Repite la operación con la segunda manzana. En un cuenco pequeño, echa las 2 cucharadas de cacao restantes y 3 cucharadas de azúcar y mézclalo bien. Después, extiende las tiras de la piel de la manzana y espolvorea ambos lados con la mezcla de azúcar y cacao. Enrolla las pieles de la manzana para lograr la apariencia de una cebolla. Córtales con cuidado por la mitad (como harías con una cebolla de verdad) y resérvalas.

Haz la salsa

En una olla, mezcla ⅓ de taza más 1 cucharada (100 ml) de agua con el cacao, el azúcar y el licor de naranja, y hiérvelos durante 5 minutos. Deja que se enfríen y resérvalos.

Haz el bizcocho de plátano

Precalienta el horno a 180°C. Unta con mantequilla una fuente para horno de 20 x 20 cm. Coloca los plátanos en un cuenco grande, raspa dentro del cuenco las semillas de vainilla y tritúralos. En otro cuenco, bate los huevos y el azúcar, y después incorpora el puré de plátano. Añade el aceite de semilla de uva, removiéndolo hasta que se incorpore.

En otro cuenco pequeño, mezcla la harina y la levadura en polvo, y después mézclala con los otros ingredientes, removiendo hasta que se forme una masa. Vierte la masa en la fuente para horno. Métela en el horno y deja que se haga hasta que se dore, durante unos 18 minutos. Deja que se enfríe en la fuente y después córtala en cuadraditos de 2 x 2 cm.

Cómo servirla

Pon a calentar una sartén a fuego medio. Espolvorea azúcar sobre un lado de la cebolla de cacao y después colócala en la sartén y déjala al fuego hasta que se caramelicé. Sírvela colocando los bizcochitos de plátano junto a la cebolla y rociando la salsa alrededor.





Najat Kaanache

Pan plano con albóndigas de pollo marroquíes

Para la chermoula

1 manojo de menta sin el tallo y picada
1 manojo de cilantro (coriandro) picado
1 cucharadita de comino molino
1 cucharadita de pimentón dulce
1 cucharadita de ajo en polvo
1 pellizco de sal
2 cucharaditas de miel
3 ½ cucharaditas de yogur
2 cucharaditas de aceite de oliva

Para la kofta de pollo

400 g de carne picada de pollo
½ manojo de hojas de tomillo frescas picadas
1 cucharadita de comino molido
1 cucharadita de cilantro molido
Ralladura y zumo de 1 limón
Ralladura y zumo de 1 naranja

Para cuando lo sirvas

Pan plano (a continuación encontrarás la receta)
Lechuga
Tomates cortados en rodajas

Utensilios

8 brochetas de madera, remojadas en agua durante 30 minutos

Haz la chermoula

En un cuenco, mezcla la menta, el cilantro (coriandro), el comino, el pimentón, el ajo en polvo, la sal, la miel, el yogur y el aceite de oliva. Sirve la *chermoula* de inmediato o métela en la nevera hasta que la necesites.

Haz la kofta

En un cuenco, mezcla el pollo, el tomillo, el comino y el cilantro, y añade el zumo de limón y el de naranja. Después incorpora las ralladuras, mezclándolo todo bien. Dale forma a la carne alrededor de las brochetas; en cada brocheta tiene que haber aproximadamente 1/4 de taza (50 g) de carne que tenga la forma y el grosor de un dátil, pero tiene que ser más alargada.

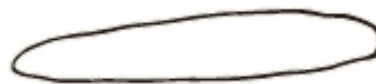
Prepara una parrilla (barbacoa) y haz los kebabs al fuego hasta que están dorados, durante 4-5 minutos por lado (también puedes hacerlos en una sartén bien bañada en aceite caliente durante 7-10 minutos).

Para cuando lo sirvas

Calienta el pan en la barbacoa o en la sartén. Cuando esté caliente, estará listo para servir. Sirve las brochetas dentro del pan y añádeles



ALBÓNDIGA



PAN PLANO



Introducción .

Desayunos 10

Comidas 50

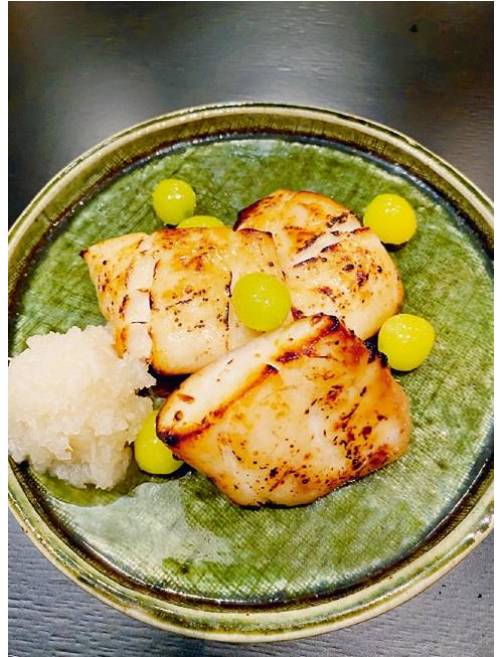
Aperitivos 100

Cenas 154

Caprichos 194

Los chefs 228

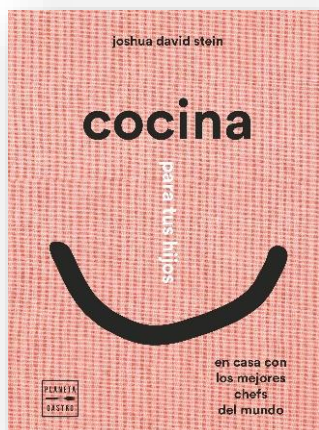
Índice 236





Joshua David Stein

Joshua David Stein es crítico de restaurantes, periodista gastronómico, autor y editor, Ha escrito y coescrito una docena de libros de cocina y para niños. Fue el editor responsable del sitio web para padres *Fatherly*. Actualmente vive en Brooklyn, Nueva York, con sus hijos Auggie y Achilles.



COCINA PARA TUS HIJOS

Joshua David Stein

16 x 22 cms. 240 pags.

Tapa dura sin sobrecubierta

PVP: 33,50 €

A la venta desde el 9 de febrero de 2022

Para más información a prensa:

Lola Escudero. Directora de Comunicación de Planeta Gastro

Tel: 91 423 37 11 – 619 212 722

lescudero@planeta.es





La comida, o el almuerzo, es un sustento a la mitad del día que actúa a modo de refuerzo del cuerpo y la mente cuando estos se caen como si fueran cables del tendido eléctrico en busca de apoyo. El almuerzo es una de las tres grandes comidas junto al desayuno y la cena, y las tres son igual de importantes en nuestra nutrición. Además, para las familias comparte con el desayuno ese tremendo delta entre las comidas de entre semana y las del fin de semana.

Esto se debe en gran parte al hecho de que, al menos durante el curso escolar, nuestros hijos se comen (o no se comen) el almuerzo lejos de nuestras miradas, fuera de nuestro control y en compañía de otros. Cuando nuestros hijos comen en el colegio es quizá la primera vez que esta comida debe competir en el libre mercado con sandwiches, pizza, tiras de pollo, pastas fritas y un surtido de productos con muchas calorías (al menos, así era cuando estuve viviendo en Estados Unidos, donde la comida de muchos colegios depende de empresas privadas).

La hora del almuerzo también es el momento en que las comidas de nuestros hijos se someten al escrutinio de sus compañeros. Esos momentos son conocidos como «el momento tápera», la *revelación* deslumbrante en la que un niño o una niña se da cuenta de que los olores de su cocina no son universales. Para muchos esta experiencia puede ser desgarradora, en todo caso, para todos ellos es memorable. En el desayuno damos la bienvenida al nuevo día y en la cena reflexionamos sobre él; sin embargo, durante el almuerzo se nos arroja de cabeza a su corriente. Así, la comida está ahí a modo de boya, un recordatorio de nuestros padres y de la cocina que consideramos nuestro hogar.

La comida que va en un tásper al colegio debe, al igual que nuestros hijos, sobrevivir a las caídas

y a los bandazos de la jornada escolar y, por ello, ser resistente y perseverante. Los sandwiches o los bocadillos están bien para eso, ya que el pan actúa como estabilizante natural, pero es importante que se sirvan a temperatura ambiente. Son tales las vicisitudes de los horarios modernos, que muchas comidas se sirven absurdamente pronto (la hora del almuerzo de mi hijo es a las diez de la mañana). Y aunque esto desafía al sentido común, si es verdad que significa que, en función de la capacidad de aislamiento que tenga el recipiente, los arroces fritos y los guisos de verduras pueden aguantar bastante bien. De hecho, cualquier almuerzo servirá siempre y cuando sea fácil de comer y pueda aguardar en su cubículo a que llegue su momento sin estropearse.

No obstante, cuando se presenta el fin de semana, la comida brota como un campo de flores silvestres en primavera y los padres y los hijos de todo el mundo se reúnen en la cocina para preparar juntos la comida. Para los chefs en especial, la comida de los domingos es un ritual familiar sagrado: la mayor parte de los restaurantes en varios países cierran los domingos y los lunes, pero la mayoría de los niños está en el colegio los lunes, así que el domingo suele ser el único día en el que todos juntos, en familia, pueden preparar la comida sin ninguna prisa.

Los rituales de los domingos suelen incluir visitas al mercado, ya sea el Danilovsky Rynok de Moscú o el Hollywood Farmers Market de Los Ángeles. Y cuando los padres y sus hijos vuelven a la cocina cargados de productos frescos, la cocina se convierte en una clase, el hijo pasa a ser ayudante de cocina y la comida se convierte en el sustento no solo de los estómagos de la familia, sino también de sus almas.



Comidas

Ben Shewry

Cordero al curri

Ingredientes

- 1 cabeza de ajo pelado
- 6 chalotes rojos pelados
- 2,5 cm de jengibre fresco pelado
- 1 manojo de raíces de cilantro (coriandro)
- ½ taza (120 ml) de aceite de canola no transgénico
- 3½ cucharadas de curri en polvo
- 2 cucharadas de garam masala
- 1 cucharada de semillas de comino
- 1 cucharada de semillas de hinojo
- 3 hojas de laurel
- ½ cucharadita de canela molida
- ½ cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1 cucharada de azúcar de palma
- 4 cucharadas de salsa de pescado
- 3 kg de patilla de cordero cortada en trozos de 5 cm
- Sal
- 1 kg de patatas cocidas peladas y cortadas en trozos de 4 cm
- 1 taza (230 g) de yogur natural
- ½ taza generosa (200 g) de yogur de coco
- 1½ tazas (400 g) de tomates colados (passato)
- 2 cucharadas de pasta (puré) de tomate



Este curri es un híbrido de muchas influencias, desde los estudios en profundidad sobre la cocina tailandesa que llevé a cabo en los últimos años de mi adolescencia y a principios de la veintena hasta los años que pasé cocinando junto a Sunny Sharma, un extrabajador de Áttica al que queremos mucho y que vive en Wraich, en Amritsar, Punjab.

A mis hijos les encanta el curri, y esta es una receta suave que responde a sus papilas gustativas en desarrollo. Solemos servirlo con arroz basmati integral al vapor, un condimento a base de coco y una miriada de vegetales verdes, ya que el curri es una excelente forma de hacer que los niños consuman más alimentos saludables. Para hacer que la receta sea vegetariana, prescinde del cordero por completo o bien reemplázalo por berenjena o tofú.



En un robot de cocina o en una batidora, bate el ajo, los chalotes, el jengibre y las raíces de cilantro (coriandro) hasta que obtengas una pasta.

En una olla grande de fondo grueso, mezcla la pasta de hierbas y el aceite de canola y hazlos a fuego lento hasta que se note el olor de las especias y el olor a cebolla cruda haya desaparecido, durante unos 10 minutos.

Añade el curri en polvo, el garam masala, el corriño, el hinojo, las hojas de laurel, la canela y la pimienta negra, y sigue haciéndolos al fuego durante 3 minutos más. Añade el azúcar de palma, remuévelo bien y fríelo hasta que se haya caramelizado, durante unos 2 minutos. Reduce el fuego, agrega la salsa de pescado y hazlo en el fuego durante 30 segundos.

📍 ATTICA (MELBOURNE, AUSTRALIA)
📍 KOBE (16 AÑOS), ELLA (15 AÑOS), RUBY (10 AÑOS)

Cena
Cordero al curri
1

Cena
Salsa de tomate de verano
L p. 142

Añade el cordero y sal al gusto y mézclalo todo bien, asegurándote de que las especias cubren los trozos de cordero por todas partes. Echa las patatas y cóbrelas con las especias de forma similar. Echa ambos yogures, los tomates colados (passato) y la pasta (puré) de tomate. Hazlos a fuego lento hasta que el cordero esté tierno, durante 1½ horas, aproximadamente.

Comprueba el aderezo y añade más sal si lo ves necesario. Déjalo reposar cubierto durante un par de horas en la nevera para que los sabores se intensifiquen. Recuéntalo cuando lo vayas a servir.



Pia León y Virgilio Martínez

Arroz con leche

↑ CENTRAL, KJOLLE (LIMA, PERÚ), MIL (MORAY, PERÚ)
© CRISTOBAL (4 AÑOS)

Capricho
Arroz con leche
1

Comida
Guiso de calabaza con patatas y pimienta
L p. 64

4 raciones

1 taza (186 g) de arroz de grano largo
Ralladura de 1 naranja
1 pizcoteo de sal
1 rama de canela
8 clavos enteros
1/2 tazas (365 ml) de leche evaporada
1/2 tazas (365 ml) de leche condensada
2 yemas de huevo
1/4 taza (60 ml) de picos (opcional)
Canela molida, para espolvorear



200

Ambos crecimos disfrutando de esta receta cuando éramos pequeños. Este plato es habitual en América del Sur, pero también lo hemos visto en Alemania, donde se llama *milchreis*, y en Francia, donde se llama *riz au lait*. Es un postre sencillo, fácil y rápido de preparar, que se basa en la calidad de los ingredientes. Además, nosotros (Cristóbal incluido) somos amigos del ganadero Manuel Choque, de La Vaca Felice, y siempre es un placer cocinar con la leche que nos trae.

En una olla mediana, mezcla el arroz y 4 tazas (945 ml) de agua, y ponlos a hervir a fuego alto. Añade la mitad de la ralladura de naranja, la sal, la rama de canela y el clavo. Baja el fuego y sigue cocinándolo hasta que el arroz esté tierno, durante unos 20 minutos.

Incorpora la leche evaporada y cocina a fuego lento durante 10 minutos más. Añade la leche condensada y las yemas de huevo y hazlas durante 2 minutos. Retira la olla del fuego. Echa la ralladura de naranja restante y el picos (si lo vas a utilizar).

Viértelo en un plato cuadrado y mételo en la nevera para que se enfríe.

Sírvelo espolvoreándole canela por encima.



Pia León y Virgilio Martínez

201

Los chefs

Pailisa Anderson

El laureado restaurante Chat Thai, situado en Sidney, lo fundó en 1989 la madre de Pailisa Anderson, Amy Chanta. Desde entonces, el negocio ha expandido sus operaciones a nueve restaurantes, una tienda de alimentación, una agencia de viajes y una granja. Pailisa se incorporó al negocio tras pasar una década viajando por el mundo, y en la actualidad las funciones que desempeña van desde la creación de menús hasta la selección de hierbas, frutas y verduras para su granja de certificación orgánica Boon Luck Farm Organics, que abasteció de productos agrícolas a la tienda temporal Noma de Sidney.

Karena Armstrong

Antes de abrir The Salopian Inn en McLaren Vale, al sur de Australia, Armstrong trabajó en algunas de las cocinas más prestigiosas del país, entre las que se incluyen las del Melbourne Wine Room, junto a Karen Martin, y la del Billy Kwong, con Kylie Kwong. En The Salopian Inn, situado en un edificio de piedra de 150 años de antigüedad rodeado de un inmenso huerto, Armstrong aboga por los ingredientes locales en su menú degustación.

Elena Arzak

Elena Arzak es la chef de cuarta generación y dueña del restaurante Arzak en San Sebastián, galardonado con tres estrellas Michelin. Tras formarse en algunos de los mejores restaurantes, en 1996 Arzak se unió a su padre, pionero de la Nueva Cocina Vasca, llegando a ser cochef. Elena ha recibido numerosas distinciones, incluidos los premios Chef de

l'Avenir en 2001 y Mejor Chef Femenina en 2012.

Reem Assil

Reem Assil es una chef palestino-siria establecida en el área de la Bahía de San Francisco. Tras una década dedicada al trabajo social comunitario, abrió Reem's California, restaurante reconocido en todo el país situado en San Francisco y en Fruitvale (un barrio de Oakland), inspirada por su pasión por las pastelerías de las calles árabes y por las vibrantes comunidades que las rodean. En 2018, Assil debutó junto al chef Daniel Patterson con Dyaaf, un restaurante más exclusivo en San Francisco, y ese mismo año la revista *Food & Wine* le concedió al restaurante el premio de Restaurante del Año.

Alex Atala

Alex Atala es el chef más conocido de Brasil y defensor de la cocina de su país. Su restaurante D.O.M., situado en São Paulo, se encuentra en la lista de los mejores restaurantes de Latinoamérica. Otros negocios de Atala, además de D.O.M., son Dalva e Dito y Restaurante Bio, además de ATA, una institución sin ánimo de lucro. Atala apareció en la segunda temporada de la serie *Chef's Table* y también es autor de *D.O.M.: Rediscovering Brazilian Ingredients* («D.O.M.: Redescubrir ingredientes brasileños»).

Danny Bowien

En 2010, Danny Bowien, que nació en Corea del Sur y fue adoptado por una familia estadounidense que vivía en la ciudad de

Oklahoma, abrió el Mission Chinese Food original en San Francisco, que recibió el premio al Mejor Nuevo Restaurante de la revista *Bon Appetit*. En 2013, Bowien fue galardonado con el Chef Estrella en Ascenso por la James Beard Foundation y, después de dejar San Francisco en 2012, abrió un Mission Chinese Food independiente en el Lower East Side de Nueva York. En 2017, la serie *The Mind of a Chef*, emitida por la red de televisión pública de Estados Unidos PBS, se centró en la figura de Bowien.

Sean Brock

En 2010, Sean Brock, chef y dueño de Husk, en Charleston, Carolina del Sur, ganó el James Beard Award al Mejor Chef del Sudeste.

Ha presentado la segunda temporada del programa de televisión *The Mind of a Chef*, producido por Anthony Bourdain, y también ha aparecido en la sexta temporada de *Chef's Table*. Tras dejar Husk en 2019, Brock abrió su restaurante insignia, *Audrey*, en East Nashville, Tennessee. Es autor de los libros de cocina *Heritage* («Herencia») y *South* («Sur»).

Manoella Buffara

Manoella Buffara es jefa de cocina y dueña de Manu, situado en Curitiba, Brasil, que ha recibido el elogio de la crítica y que formó parte de la lista de los 50 Best Restaurants de Latinoamérica. El menú degustación compuesto por 11 platos de Buffara homenajea la cultura y los productos únicos de la región de Paraná.

Andreas Caminada

En 2003, con solo 26 años, Andreas Caminada se hizo cargo como chef del Schloss Schauenstein, restaurante-castillo situado en Fürstenu, un pequeño municipio al este de Suiza. Poco después, el restaurante ganó tres estrellas Michelin y 19 puntos Gault Millau, y apareció en la lista de los World's 50 Best Restaurants. Caminada ha expandido su negocio a numerosos

restaurantes y también ha establecido la Uccellin Foundation, que promueve y favorece a los jóvenes talentos culinarios de Suiza.

Jeremy Charles

El chef de Terranova Jeremy Charles y su restaurante Raymonds aparecen con frecuencia en las listas de mejor chef y mejor restaurante de Canadá, respectivamente. El restaurante, situado en el centro de la ciudad, depende sobremanera de la generosa naturaleza que le brindan Terranova y Labrador, de la que suelen formar parte los alces que él se dedica a cazar. Es autor de *Wildness: An Ode to Newfoundland and Labrador* («Vida salvaje: Una oda a Terranova y Labrador»).

Sandra y Filip Claeys

En un antiguo pabellón de caza situado al abrigo de un jardín moderno justo a las afueras de Brujas (Bélgica), Filip y Sandra Claeys presentan una moderna alta cocina flamenca elaborada a partir de ingredientes provenientes de lonjas de pescado y de agricultores locales belgas. El restaurante, que abrió en 2006, ha sido galardonado con dos estrellas Michelin y con 4 toques de Gault Millau.

Margarita Forés

Nombrada en 2016 la Mejor Chef Femenina de Asia por Asia's 50 Best Restaurants, Margarita Forés dirige muchos de los restaurantes de alta cocina mejor considerados de Filipinas, incluidos Cibo, Lusso, Grace Park y Las Casas Manila. Al haber estudiado y vivido en Italia, Forés sigue reinventando los clásicos italianos utilizando ingredientes locales; también fue nombrada Caballera por el gobierno italiano y en 2019 fue designada embajadora de las Naciones Unidas para el Turismo Gastronómico. Sus restaurantes se encuentran en una miríada de iniciativas empresariales que incluyen una empresa de catering, una línea de arreglos florales y una colección de mantelerías.

228

229