



# COCINA UN PESCADO

La nueva manera de cocinar y disfrutar del pescado de la cabeza a la cola



Josh Niland

GANADOR DEL PREMIO JAMES BEARD AL MEJOR LIBRO DEL AÑO  
Y PREMIO GASTRONÓMICO ANDRÉ SIMON



A la venta desde el 31 de agosto de 2022



# COCINA UN PESCADO

La nueva manera de cocinar y disfrutar  
del pescado de la cabeza a la cola

---

JOSH NILAND

*La nueva obra de Josh Niland, el chef australiano conocido como «el carnicero del pescado», que ha revolucionado por completo la forma en la que cocinamos, comemos y tratamos el pescado*

Con *Cocina un pescado*, la esperada continuación del premiado libro *Todo el pescado*, el aclamado chef **Josh Niland** prosigue su singular misión de demostrar que un pescado es algo más que un par de filetes unidos por una cabeza y una cola.

A través de estas sesenta recetas —que abarcan quince variedades de pescado que van desde la escalopa empanada de pez espada, pasando por un *pot au feu* de mero hasta un *mapu tofu* de atún o una sutilísima platija cruda— Josh afirma que no existen normas a la hora de disfrutar del pescado, solamente un mundo interminable de posibilidades culinarias fascinantes.

Pequeño o grande, elaborado o sencillo... Ha llegado la hora de que nos olvidemos de todo lo que creíamos saber sobre la cocina del pescado y disfrutemos con plena confianza de una nueva manera de prepararlo en su totalidad.

«Con 60 recetas que van de la cabeza a la a la cola de 15 variedades distintas muy comunes, Niland demuestra que no hay reglas cuando se trata de cocinar pescado, sino un mundo infinito de inimaginables posibilidades culinarias»

## INTRODUCCIÓN

### REAPRENDER A DISFRUTAR DEL PESCADO Y HACERLO DESDE UN PUNTO DE VISTA SOSTENIBLE



El pescado es la principal fuente de proteínas para casi mil millones de personas en todo el mundo. Sin embargo, más del 30 por ciento de las pesquerías comerciales operan a niveles insostenibles. Este es un problema cada vez más acuciante para el que no existen soluciones fáciles. La clave está en **desafiar el sistema cambiando nuestra manera de valorar y apreciar los distintos tipos de productos que el mar nos ofrece y replantearnos lo que hasta ahora hemos considerado sus partes comestibles.**

Con este nuevo libro, Josh Niland quiere enseñarnos a **maximizar el rendimiento de cada pescado** y convencernos de que **no debemos limitarnos a aprovechar solo los filetes.** Esta práctica es perezosa y

negligente y, si insistimos en ella, nos llevará al agotamiento generalizado de nuestros océanos. Como ya demostró Niland en su primer libro, *Todo el pescado*, prácticamente **cualquier pescado que esté en buenas condiciones nos ofrece hasta un 90 por ciento de potencial aprovechable y delicioso**, un porcentaje que representa **casi el doble del rendimiento comúnmente aceptado.** ¿Qué significa esto? Pues que, **de cada pescado capturado, podemos obtener el rendimiento de dos.** Por lo tanto, **capturando la mitad de peces, duplicamos efectivamente la producción mundial de peces.** Este libro no solo busca que sus lectores puedan disfrutar de una serie de **recetas deliciosas y fáciles de preparar**, sino también prolongar el debate sobre cómo podemos **entrar en el mundo del pescado con una nueva mirada.**

Transformar nuestras ideas sobre la manera de manipular el pescado, aprovechar sus sobras, despojos y potencial de almacenamiento de forma diferente, podría tener un impacto de gran alcance en la sostenibilidad de una de las carnes más importantes del mundo.

\*\*\*\*\*

### Prólogo de Bart van Olphen, escritor, chef y campeón en sostenibilidad



«Mi experiencia de veinte años como chef y pescadero me dice que desde **siempre nos hemos contentado con aprovechar un 55 por ciento del producto que manejamos**, y que muchas veces nos hemos complacido incluso con el 50 por ciento. La otra mitad simplemente ha acabado en el cubo de la basura. **Un desperdicio puro y duro**. Ahora imaginemos por un momento que nos dejamos guiar por la filosofía de Josh y, de repente, somos **capaces de aprovechar un 70 por ciento de nuestro producto**. No estaría mal como primer paso. Un cálculo aproximado nos indica que **nos proporcionaría unas 57 toneladas extra de pescado disponible**

**anualmente para el consumo humano** (actualmente consumimos todos los años 143 millones de toneladas de pescado).

El consumo por persona se estima en 22,3 kg anuales, por lo que **la filosofía de Josh nos permitiría poder comer muchos más kilos de pescado partiendo de la misma cantidad de toneladas capturadas** (o simplemente reducir el número de capturas para preservar la vida en nuestros océanos). Igualmente, con la misma captura sostenible, **podríamos servir a muchas más personas en este planeta una comida sana, nutritiva y deliciosa»**.

***Con intención de enseñarnos a comprar y aprovechar el pescado de forma más eficiente, en el libro se presentan quince variedades de peces y se exploran sus múltiples posibilidades y aplicaciones prácticas, de forma que podamos elegir cualquier otro pescado y cocinarlo con confianza, sin importar su forma o tamaño. Las recetas que aquí se incluyen son adaptables a cualquier pescado local a nuestro alcance.***



*«El pescado en todos los sentidos puede ser desafiante, caro, delicado y condenadamente complicado de trabajar, pero si asimiláis las sugerencias, ideas y soluciones que ofrezco en este libro, estoy seguro de que desarrollaréis un amor y un aprecio aún más profundos por este extraordinario superalimento».*

\*\*\*\*\*

## DECÁLOGO PARA SABER COMPRAR PESCADO

- 1. Tengamos un plan:** antes de ir a la pescadería es aconsejable saber a cuántas personas vamos a dar de comer y de qué métodos de cocción disponemos.
- 2. Sepamos qué buscar** (en el caso de **pescados enteros**): nos interesan ojos bulbosos y brillantes, una carne firme a la vista y al tacto, escamas apretadas que no presenten marcas, abrasiones ni cortes, y un olor fresco a mar.
- 3. Sepamos qué buscar** (en el caso de **filetes**): nos interesan filetes que estén secos y no en un baño de sus propios jugos, hielo y agua; cuya piel se vea intacta y sin marcas; y cuya carne sea traslúcida y vidriosa (no debe parecer lechosa o tener un músculo lateral marrón, ya que todos estos son indicadores clave de un pescado manipulado de forma deficiente).
- 4. Sepamos qué buscar** (en el caso de **pescado congelado**): nos interesan todas las cualidades enumeradas en los puntos anteriores, pero también debemos comprobar las fechas de envasado e inspeccionar la calidad del congelado para comprobar que no hay quemaduras de congelación (presencia de cristales de hielo en la carne del pescado y zonas descoloridas).
- 5. Preguntemos:** es bueno hablar con el pescadero para que nos explique cuáles son los pescados del día o qué nos recomendaría en su caso.
- 6. Que nos hagan el trabajo:** si queremos que nos quiten las espinas, nos abran el pescado en mariposa o que nos lo corten en filetes, no tengamos reparos en pedírselo al pescadero. El trabajo de un profesional nos facilitará la tarea al llegar a casa.
- 7. No hace falta que compremos siempre lo más caro:** a veces no es necesario comprar el corte central de un lomo o pagar un sobreprecio por un pescado de primera calidad. Si una receta requiere carne picada de pescado, o solo las parpatanas, o incluso la cola del pescado (;como muchas de las de este libro!), seamos lógicos y pidamos eso. Empecemos a pensar en comprar pescado como lo haríamos con la carne.

**8. Pidamos variedad:** si no encontramos el pescado que buscamos, pidámoselo al pescadero. Es posible que eso lo anime a ampliar su oferta más allá de los cuatro tipos de pescado habituales.

**9. Preguntemos alternativas de cocción:** mientras compramos pescado podemos pedir consejo al pescadero sobre cómo cocinar lo que hemos escogido. No solo puede que nos dé una buena idea que se convierta en una cena deliciosa, sino que también nos dé confianza para intentar nuevas recetas.

**10. Seamos fieles, pero no sumisos:** es importante comprar pescado en tiendas que estén comprometidas con el comercio justo y cuyo producto provenga de fuentes sostenibles. Si alguna vez no quedamos contentos o sufrimos una experiencia negativa, no debemos dudar en decirlo. Nunca hay que conformarse con un pescado que huele fuerte, que está pasado o duro.



## ALGUNOS TRUCOS DE CONSERVACIÓN

- **Prescindamos del hielo:** cuando vayamos a comprar pescado pidamos que no esté rodeado de hielo. Podemos pedir que pongan el hielo aparte o llevar nosotros un paquete refrigerador en la bolsa isotérmica para el transporte.
- **Que esté envuelto en papel:** pidamos que nos lo envuelvan en papel y no en plástico. El pescado envuelto en plástico que se ve sometido a cambios de temperatura empieza a sudar, se humedece y acaba desarrollando olores a amoníaco, el típico «olor fuerte a pescado».

## SARDINAS AL CARBÓN CON VINAGRE DE AZAFRÁN Y ACEITE DE ALMENDRAS



**INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS COMO ENTRANTE O PARA 2 COMO PLATO PRINCIPAL:** 8 sardinas, destripadas, con cabeza y cola | 80 ml de aceite de pepitas de uva | Escamas de sal marina y pimienta negra recién molida | 1 cucharada de aceite de almendras Garum o salsa de pescado al gusto | Almendras laminadas, para decorar (opcional) | Para el vinagre de azafrán: Una pizca pequeña de hebras de azafrán 1 litro de vinagre de Chardonnay.

Para **preparar el vinagre de azafrán**, agregamos el azafrán al vinagre en un frasco esterilizado o en un recipiente hermético limpio. Removemos bien para combinar los ingredientes y lo conservamos a temperatura ambiente durante un mínimo de 24 horas. Obviamente, cuanto más tiempo repose para que pueda desarrollar todo su sabor, mejor. Podemos prepararlo con mucha antelación porque aguantará indefinidamente en la despensa, volviéndose gradualmente más sabroso. Lo utilizaremos como aderezo para ensaladas.

**Precaentamos a fuego alto** una sartén para asar o una parrilla de carbón donde habremos distribuido las brasas uniformemente.

**Atravesamos las sardinas con los espetones** de bambú húmedo o de metal, las untamos con aceite de semilla de uva y las sazonamos con escamas de sal.

Las **asamos durante 1 minuto aprox. por cada lado**, o hasta que tengan un color uniforme y la carne esté tibia al tacto. Inclinaamos con cuidado la sartén para dejar el pescado sobre una superficie limpia o utilizamos una espátula acodada para sacar las sardinas de la parrilla. Si bien deseamos que la piel esté bien tostada, es fundamental que las sardinas no queden demasiado hechas. El vinagre de azafrán finalizará el proceso de cocción.

**Las dejamos reposar** durante un par de minutos.

A continuación, **untamos** las sardinas con aceite de almendras y les añadimos un poco más de sal y un toque de pimienta, luego las colocamos en el centro de un plato, las aliñamos con una cucharada generosa de vinagre de azafrán, garum o salsa de pescado al gusto, y unas gotas de aceite de almendras, y ponemos por encima, si lo deseamos, unas almendras picadas.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

*Introducción*

*Cómo utilizar este libro*

*Lo que necesitas saber: cómo comprar y conservar*

*Consejos para comprar pescado*

*Conservación básica*

### MUY PEQUEÑO

Sardinas

Arenques

### PEQUEÑO

Caballa azul

Bejel

Salmonete

### MEDIANO

San Pedro

Mero coralino

Pargo

Platja

### GRANDE

Mero

Trucha de mar

Serviola

Caballa real

### MUY GRANDE

Atún

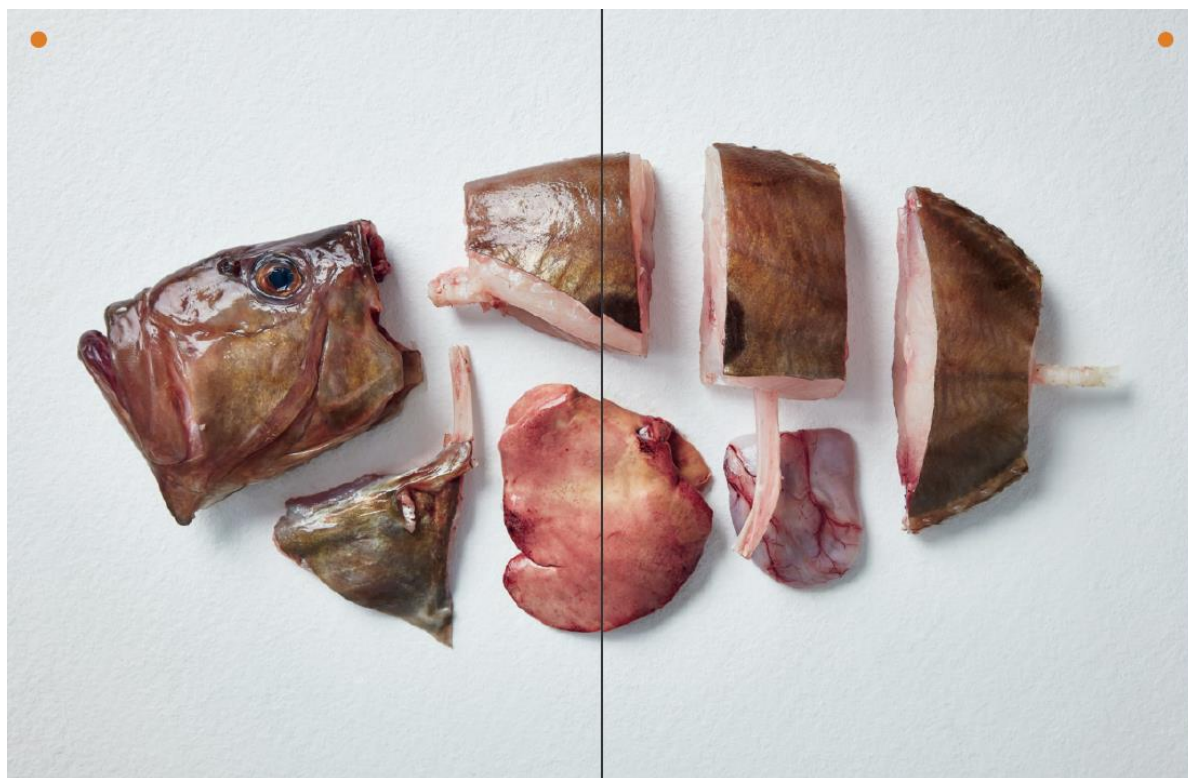
Pez espada

### BÁSICOS

*Índice alfabético de recetas*

*Índice temático de recetas*

*Agradecimientos*





## SOBRE EL AUTOR

**Josh Niland**, uno de los chefs australianos de mayor proyección internacional, tenía ocho años cuando le diagnosticaron un cáncer. Pasó año y medio luchando entre sesiones de quimio y radioterapia. Una experiencia muy dura que le sirvió para tener una mirada muy distinta hacia el mundo de la cocina.

Siendo muy joven, lavaba platos o servía cafés en distintos establecimientos de hostelería. Tras mudarse a Sydney con 17 años, empezó a trabajar en restaurantes de renombre, desde est. hasta Quay, pasando por Fish Face, donde descubrió su pasión por los productos del mar.

En 2016, con 28 años, Josh Niland abrió su propio restaurante Saint Peter, donde “simplemente celebramos el pescado entero, utilizando tanto como sea posible, apostando también por los ingredientes australianos”. Aquí la maduración en seco es una manera esencial de almacenar el pescado. “Manipulándolo como lo hacemos, controlando las temperaturas y dejándolo con sus huesos, hemos conseguido prolongar la vida útil del pescado y al mismo tiempo hemos encontrado sabores distintos y deliciosos en él”. Su revolucionaria visión sobre la manera en que cocinamos y comemos el pescado la ha plasmado en el libro *Todo el pescado* y en este nuevo libro *Cocina un pescado*, ambos publicados en español por Planeta Gastro.





## **COCINA UN PESCADO**

**Josh Niland**

Planeta Gastro, 2022

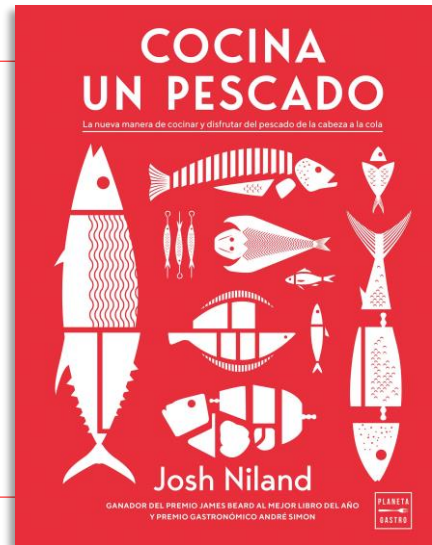
14,5 x 23 cm

272 páginas

Cartoné

PVP c/IVA: 31,50 €

A la venta desde el 31 de agosto de 2022

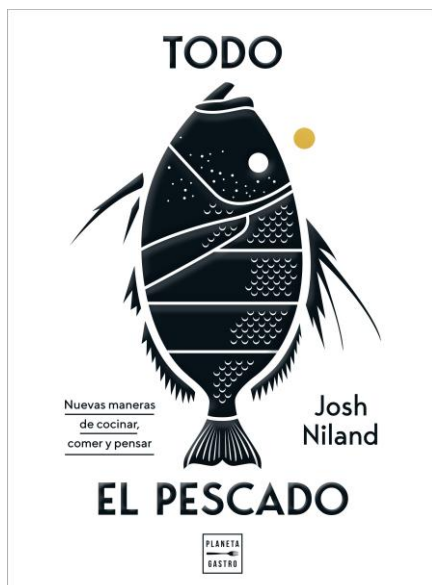


### **Para más información a prensa:**

**Lola Escudero. Planeta Gastro**

**T. 619 212 722**

**lescudero@planeta.es**



**Todo el pescado, también publicado en Planeta Gastro, lleva vendidas 3 ediciones y ha ganado múltiples premios, entre ellos el James Beard al mejor libro del año.**



MUY BUENO

## ARENQUE EMPANADO CON REMOLADE DE COLINABO

No creo que ninguna otra receta de arenque resuma mi amor por este pescado mejor que esta. Gusta a los comensales de todas las edades y es una forma maravillosa de presentar este delicioso pescado. El colinabo es excelente para la remoulade, ya que tiene un dulzor estupendo que combina muy bien con el arenque, pero si no podemos conseguirlo, el repollo, el apio o la patata son buenas alternativas. Sin embargo, en este plato realmente no hay sustituto para la frescura del arenque, ni del ghee en el que se cocina.

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 arenques de unos 100 g cada uno, desescamados y sin cabeza  
4 huevos  
200 g de mantequilla clarificada o ghee  
150 g de harina común  
120 g de pan rallado panko  
Escamas de sal marina y pimienta negra recién molida

### Para la remoulade:

200 g de colinabo lavado, pelado y cortado en rodajas finas  
30 g de pepinillos picados en trozos grandes  
1 cucharada francesa grande, picada finamente  
100 g de yogur natural  
2 cucharadas de mostaza de Dijon  
El jugo de 1/2 limón, más el de la otra mitad si es necesario  
2 cucharadas de cabollino finamente picado  
1 cucharadita de rábano picante recién rallado  
1 cucharadita de alcaparras pequeñas, escurridas y finamente picadas  
1 cucharada de estragón finamente picado  
Escamas de sal marina y pimienta negra recién molida

Para preparar la remoulade ponemos en un cuenco el colinabo, lo rociamos con el jugo de limón y una pizca de escamas de sal marina, y lo reservamos unos minutos. En un cuenco aparte ponemos el resto de los ingredientes de la remoulade y los mezclamos bien. Colamos bien el colinabo, lo incorporamos en el cuenco anterior, mezclando bien los ingredientes, y corregimos de limón, sal y pimienta.

Para preparar el arenque, suponiendo que seamos diestros, colocamos el pescado en la tabla de cortar con la cabeza a la izquierda y la cola a la derecha, y hacemos un corte con el cuchillo a lo largo de la aleta dorsal desde la cabeza hasta la cola, con la hoja bien pegada a la espina.

Vamos profundizando el corte hasta abrir por completo el pescado, dejando intacta la cola. Hacemos lo mismo con el otro lado y finalmente cortamos la espina con unas tijeras para conseguir una forma en mariposa con la cola incluida. Con la ayuda de unas pinzas, quitamos las espinas que hayan quedado, especialmente las de la zona de la ventresca. Repetimos el procedimiento con el resto de los arenques.

Precalentamos el horno a 100 °C.

Echamos la harina en un plato, batimos los huevos en otro y ponemos el panko en un tercero. Sosteniendo uno de los pescados preparados por la cola, lo pasamos primero por la harina, luego por el huevo y finalmente por el panko, presionando suavemente para que se adhiera bien. Lo ponemos en una bandeja y repetimos con los arenques restantes. Calentamos la mitad del ghee en una sartén grande a fuego alto. Ponemos dos pescados empanados en la sartén, con la piel hacia abajo, y los freímos durante 1 minuto aprox., moviéndolos con cuidado para asegurar una cocción y coloración uniformes. Si no lo hacemos, el rebozado se quemará por los bordes. Damos la vuelta a los pescados y los freímos brevemente por el otro lado, solo para tostar el rebozado, sin que tome tanto color como el primer lado. Cuando estén a punto, los colocamos en una bandeja para hornear y los mantenemos calientes en el horno.

Limpiamos los restos de grasa y panko que hayan quedado en la sartén y acabamos de freír los demás arenques con el ghee restante.

Los sazonamos con una pizca de sal y pimienta y los servimos acompañados de una generosa cucharada de remoulade.

MUY BUENO



MUY BUENO



MUY BUENO



## VENTRESCA DE SERVIOLA CRUDA CON PONZU DE CAVIAR CÍTRICO

Los chefs a menudo se muestran reacios a seleccionar recetas consideradas demasiado obvias, por ejemplo, carne de res y molacha, pescado e hinojo, cordero y manzana. Sin embargo, en el caso de este plato, que es literalmente pescado crudo y ponzu de caviar cítrico, me complace hacer una excepción. La ventresca de serviola tiene un marcado sabor a ostras, y cuando la maridamos con la frescura y la acidez inigualables del caviar cítrico descubrimos lo fácil que es enamorarse de esta combinación de nuevo (o más incluído si es por primera vez). Es importante que utilicemos ingredientes de calidad en el ponzu (ya que el pescado está completamente desnudo en el plato y su sabor no debe quedar oculto por un desequilibrio de sabores) y que sirvamos el plato a temperatura ambiente para que podamos apreciar lo magnífica que resulta una serviola en toda su plenitud.

### INGREDIENTES PARA 4-6 PERSONAS

400g de ventresca de serviola  
sin espinas ni piel  
Sal fina

### Para el ponzu de caviar cítrico:

15 g de hojuelas de bonito rallado  
Pesa cantidad de kombu de 7,5 cm  
125 ml de mirin  
125 ml de salsa de soja blanca  
(o soja ligera)  
2 cucharadas de vinagre de arroz  
Ralladura de limón de sus gajos  
finamente picados  
Ralladura de naranja, más sus gajos  
finamente picados  
Ralladura de yuzu y 1/2 cucharadas  
de su jugo (en su defecto, usamos  
pomelo jugo de pomelo  
comprado en la tienda)  
Ralladura y perlas de 3 limones caviar  
1/2 cucharada de jugo de limón  
1/2 cucharada de jugo de lima  
1/2 cucharada de jugo de naranja

Para preparar el ponzu, mezclamos el vinagre y el mirin en una cacerola pequeña y lo ponemos al fuego. Antes de que hierva, a unos 80 °C aprox., le agregamos el kombu, las hojuelas de bonito y la ralladura de los cítricos. Tapamos la cacerola y lo dejamos enfriar completamente (lo mejor es meterlo en la nevera durante la noche para permitir que se desrollen los sabores). Al día siguiente colamos el líquido enfriado para eliminar todos los sólidos. Mezclamos el líquido colado con el jugo de cítricos, la soja y las perlas de caviar cítrico. (Podemos conservarlo durante una semana en la nevera, en un recipiente hermético, pero cuanto antes lo utilicemos, más florirá y fragancia tendrá.)

Para preparar la ventresca de serviola, empezamos quitando la piel del pescado con un cuchillo afilado. Colocamos el filete con la piel hacia abajo y la cola mirando hacia nosotros. Deslizamos la hoja del cuchillo entre la piel y la carne, y luego, manteniendo el cuchillo inclinado hacia la piel, lo movemos cortando en dirección a la cabeza del filete. Nuestro objetivo aquí es dejar la mayor cantidad posible de piel plateada, conservando el sabor y los aceites naturales que se encuentran en su interior. Una vez que hayamos quitado la piel, le damos la vuelta para que quede con la piel plateada hacia arriba. Entonces lo cortamos en rodajas finas. (Si no nos consideramos lo bastante diestros con el cuchillo, podemos pedirle a nuestro pescadero que haga el trabajo por nosotros.)

Añadimos los gajos de cítricos cortados en cubitos al ponzu y distribuimos las rodajas de pescado cuidadosamente en un plato hondo tibio, donde queda una cucharada generosa del aderezo ponzu. Debemos cuidar que haya un buen equilibrio entre los gajos de cítricos y las perlas de caviar cítrico cuando rociemos el pescado con el aderezo.

## BRIOCHE DE GRASA DE PESCADO

¡Sí, otra receta con grasa de pescado! En este caso de un delicioso brioche francés donde hemos sustituido parte de la manteca por grasa de pescado. Y ahora, escuchadme bien: la grasa de pescado le aporta una estupenda sequedad junto con un sabor curiosamente profundo. Os animo a probarla, pero si al final no encontráis grasa de pescado, sustituida por la misma cantidad de manteca.

Esta receta es para dos hogazas, que se pueden conservar sin problemas en el congelador, de modo que siempre podáis tener un buen brioche para las tardes lluviosas.

### INGREDIENTES PARA 2 HOGAZAS

100 g de grasa de pescado fundida (ver pág. 258)  
500 g de harina de panadería  
200 g de manteca  
15 g de levadura en polvo  
6 huevos  
1 huevo extra y 1 yema de huevo ligeramente batido  
2 cucharadas de leche tibia  
2 cucharaditas de sal fina  
30 g de azúcar glas  
1/2 cucharada de agua, más 1 o 2 cucharaditas adicionales si es necesario

Sacamos la manteca de la nevera 15 minutos antes de preparar la masa y mantenemos la grasa de pescado fría. Disolvemos la levadura en la leche tibia en el cuenco de una batidora de pie equipada con una pala de amasar.

Batimos los huevos, la sal, el azúcar y el agua en un tazón más pequeño. Incorporamos la mezcla de huevo y la harina al cuenco de la batidora y batimos a velocidad media hasta que la masa está suave y forme una bola. Al empezar, debería tener un aspecto muy húmedo, pero poco a poco irá tomando consistencia. Podemos añadir un poco más de agua si es necesario.

Mientras tanto, ponemos la manteca entre dos hojas de papel de hornear y la aplastamos con un rodillo para que se ablande hasta obtener una consistencia lo más similar posible a la de la masa.

Con la batidora a velocidad media vamos añadiendo lentamente pequeños trozos de manteca a la masa, mezclándolos bien. Luego, añadimos la grasa de pescado enfriada y seguimos batiendo durante 10 minutos, o hasta que la masa está suave y homogénea.

Retiramos la masa del cuenco y la lanzamos varias veces contra una superficie limpia hasta que esté suave, se desprege limpiamente de la superficie y forme una bola bien compacta. La pasamos a un cuenco lo bastante grande para que tenga espacio cuando suba, la espolvoreamos muy ligeramente con harina y la cubimos con un paño ligeramente húmedo para evitar que se forme una costra.

Dejamos el cuenco en un lugar cálido de la cocina para que la masa repose durante unas 2 horas o hasta que duplique su volumen.

Con las manos ligeramente enharinadas estrujamos la masa y la estiramos un par de veces, sacando un gran puñado de masa del cuenco y volviéndolo a incorporar. Sacamos la masa del cuenco, formamos con ella una bola y la devolvemos al cuenco. Cubrimos el recipiente con papel film y lo metemos en la nevera para que descanse durante la noche.

Usamos con mantecilla dos moldes grandes para pan. Al día siguiente ponemos la masa en una superficie muy ligeramente enharinada y la aplastamos con las manos. El lado de la masa que estaba encima en el refrigerador tendrá una ligera costra, y la masa será más fácil de moldear si primero encerramos la costra en el centro de la masa. La masa debe estar fría cuando se le da forma, por lo que es importante trabajar con rapidez.

Dividimos la masa por la mitad, enrollamos cada mitad en forma de cilindro y cortamos cada cilindro en cinco pedazos iguales. Enrollamos cada pieza en una bola apretada y colocamos las cinco bolas en fila dentro de cada molde engrasado, presionándolas juntas para aplanarlas ligeramente para que todas encajen en línea recta. Presionamos suavemente cada bola con el extremo de un rodillo para aplanarlas.

Pintamos la parte superior de las bolas con huevo batido y las dejamos en un lugar cálido para que suban (no demasiado caliente, de lo contrario el brioche tendrá menos estructura y sabor) hasta que casi lleguen a la parte superior de los moldes (2 horas aprox.).

Precalentamos el horno a 190 °C y ponemos una placa pesada para hornear al estante del medio.

Colocamos los moldes sobre la placa caliente y los horreamos durante 5 minutos hasta que la parte superior de los brioches comienza a dorarse. Reducimos la temperatura a 160 °C y seguimos horneando durante 30 minutos más. El brioche estará listo cuando haya adquirido un color tostado uniforme y su temperatura interior en el centro alcance los 85 o 90 °C, leídos en un termómetro de sonda.

Retiramos los moldes del horno, volteamos inmediatamente los brioches sobre una rejilla y los dejamos enfriar a temperatura ambiente. Cortamos los brioches en rebanadas y los tostamos ligeramente antes de servirlos.

Para conservarlo, cortamos el brioche enfriado en porciones y las envolvemos en papel film o papel de hornear. De ese modo se mantendrán en el congelador durante 3 meses.

