



La **BIBLIA** para Minichefs de



MasterChef Junior



SHINEIBERIA
We are Banijay

rtve



ESPASA

La BIBLIA para Minichefs de



MasterChef
JUNIOR



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 ss. 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

© Ilustraciones de cubierta e interior: Luis Doyague

© Fotografías de recetas: Juan Nazabal

© Realización y estilismo de las recetas: Mariana Nazabal

Recursos gráficos: Shutterstock



© 2022 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, 2022

© Editorial Planeta, S. A., 2022

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

Avda. Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-670-6610-4

Depósito legal: B. 19.124-2022

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Unigraf, S. L.

Printed in Spain - Impreso en España



LOS IMPRESCINDIBLES ANTES DE COCINAR, 12

- Utensilios, 14
- Aprendiendo a usar el cuchillo, 18
- Tabla de equivalencias, 20
- Tiempos de cocción, 22
- Temperaturas, 24
- Técnicas de cocción, 25
- Consejos para conservar alimentos, 30
- Sabores, 32



LOS ALIMENTOS, 34

**LAS TÉCNICAS Y
LAS ELABORACIONES
BÁSICAS, 88**

**LAS RECETAS
MÁGICAS, 150**

- Primeros, 152
- Segundos, 204
- Postres, 252





LAS CLAVES PARA UNA MESA PERFECTA, 304

- Poner la mesa, 306
- Tipos de cubiertos, 307
- Navidad, 308
- Halloween, 310
- Cumpleaños, 312
- Brunch, 314
- Aire libre, 316

Índice alfabético de técnicas
y elaboraciones, 318

Índice alfabético de recetas, 319

Los
IMPRESCINDIBLES
ANTES
de
COCINAR



UTENSILIOS

Cuchillos

No cometas el error de utilizar un único cuchillo para cortar y pelar los alimentos. Cada filo tiene una función.

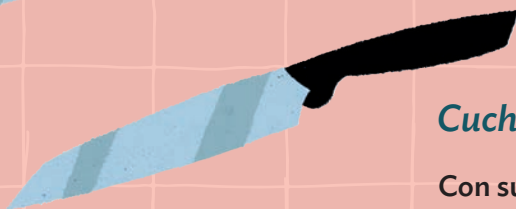
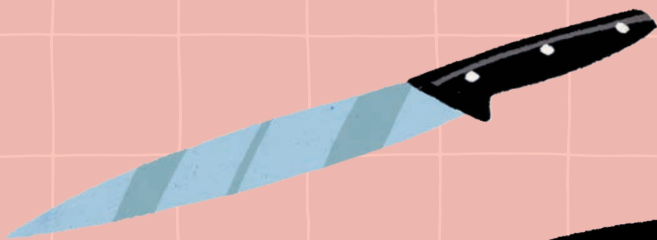
Cuchillo panadero

Con el filo dentado para cortar perfectamente cualquier tipo de pan, tarta o bizcocho.



Cuchillo cebollero

Llamado el todoterreno ya que sirve para cortar y trocear todo tipo de verdura y carne.



Cuchillo multiusos

Con su filo se pelan frutas y hortalizas además de hacer cortes pequeños.



Puntilla

También se denomina mondador y sirve para tornear frutas y verduras.

Sartenes y ollas

Ya sean de barro o de acero inoxidable son indispensables.



Sartenes

Mejor antiadherentes y de varios diámetros.

Ollas hondas con tapadera

De diferentes tamaños y a ser posible con tapaderas.

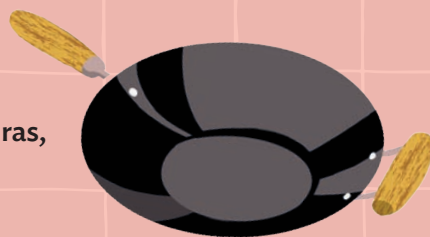


Olla exprés

Muy útil para cocinar cuando no se tiene tiempo. Impide que el vapor salga acumulando presión. De ahí su nombre.

Wok

Sartén abombada ideal para saltar alimentos como verduras, carnes y pescados troceados.



Parrilla

Se coloca directamente sobre el fuego y asa los alimentos que se ponen encima.



Equipamiento adicional



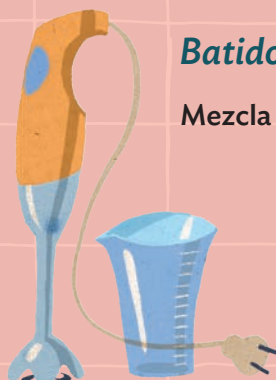
Tijeras

Indispensables en cualquier cocina, ayudan a cortar cualquier alimento, envase, cartón, etc.



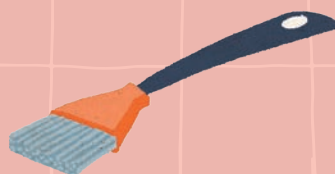
Pelapatatas

Frutas y verduras quedarán perfectamente peladas.



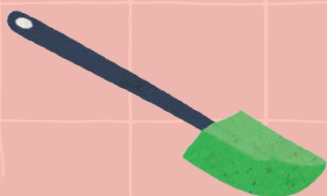
Batidora

Mezcla y tritura los alimentos.



Pincel

Para cubrir y pintar superficies con huevo o leche.



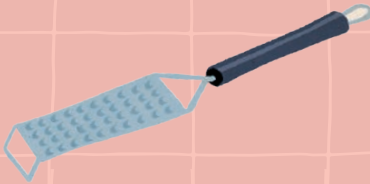
Espátula de silicona

Para no dañar las sartenes y cacerolas al remover. También se utiliza mucho en repostería para integrar bien los ingredientes.



Hilo de cocina

Es resistente al calor y sirve para atar alimentos, sobre todo, carnes o aves y bridar los alimentos.



Rallador

Desmenuza la piel de cítricos, frutos secos, quesos, pan, etc.



Espumadera

Para recoger huevos, pasta, patatas fritas, pescado, etc., y escurrir bien el aceite.



Mandolina

Lamina y corta de manera rápida y profesional.



Varillas

Bate y mezcla alimentos sin dejar grumos.



Cuchara de madera

Cuanto mejor sea la madera, más resistente será a la humedad y tendrá mayor durabilidad.



Moldes

Aptos para horno pueden ser de silicona, de acero, de hierro o de barro según el uso que queramos darles.

APRENDIENDO A USAR EL CUCHILLO

El uso apropiado de los cuchillos marca la diferencia entre ser más o menos rápido; hacer más o menos fácil la elaboración de los platos o entre que cocinar sea más divertido o, por el contrario, engorroso.



1. Si eres diestro, sostén el alimento con la mano izquierda en forma de garra, de tal forma que las yemas de los dedos estén escondidos debajo y tus nudillos sobresalgan.

2. Coge el cuchillo con la mano derecha con el lado afilado hacia abajo, y con el pulgar y el dedo índice agárralo donde se une con el mango. Presiona el lado de la hoja contra los nudillos que sobresalen de la mano izquierda.



3. Corta el alimento y ve moviendo la mano izquierda a lo largo de él, mientras mantienes la hoja presionada contra tus nudillos. Si eres zurdo, hazlo con las manos cambiadas.



1. Para picar una cebolla, córtala a la mitad desde arriba hacia abajo a través del tallo y la raíz. Quitla la piel y, si es muy dura, la primera capa también.



2. Coloca una mitad con la parte plana sobre la tabla de cortar y haz rodajas de 1 cm.



3. Gira la cebolla y vuelve a cortar las rodajas.



4. Obtendrás trocitos de cebolla del mismo tamaño.



5. Repite la operación con la otra mitad.

