



A la venta desde el 11 de enero de 2023



El sabor de la familia

MAURO COLAGRECO
MI CUADERNO DE RECETAS

TEXTOS Y ESTILISMO: DANIEL GERKENS
FOTOGRAFÍAS: MATTEO CARASSALE

El libro de cocina casera de Mauro Colagreco, uno de los mejores chefs del mundo

Comidas de domingo, cenas de celebración, asados con los primos... Para Mauro Colagreco, la comida siempre ha estado ligada a la familia, y viceversa. Las recetas de sus padres, sus abuelos y sus tías alimentaron al futuro chef durante su feliz infancia en Argentina y sentaron las bases de su talento.

En este libro, Mauro Colagreco reúne esos platos llenos de amor y ternura, desbordantes de sabor y de historias que lo conectan con sus antepasados y hacen las delicias de sus hijos.

Reconfortantes platos de verduras gratinadas, puchero argentino, empanadas, vitello tonnato, arroz con leche, dulce de leche, torrijas al saúco, delicias de naranja... Un conjunto de recetas fáciles, generosas e irresistibles que constituyen un apetitoso viaje a las raíces italoargentinas de uno de los mejores chefs del mundo.



«Un libro con las recetas de su familia, de las que se nutrió, literalmente. Las recetas de sus padres y abuelos, las que constituyeron la mayor parte de sus comidas desde su más tierna infancia y que sentaron las bases de su talento. Platos de familia, platos hechos con amor, platos rebosantes de sabores e historias, inscritos en su ADN y sus recuerdos, que le unen a sus antepasados y hacen las delicias de sus hijos. Platos salidos de la familia y del corazón de un chef excepcional»

INTRODUCCIÓN

La cocina forma parte del legado más personal de cada familia. La cocina ligada al hogar, a disfrutar del tiempo con nuestros seres queridos entre fogones o alrededor de una mesa, a heredar sabores y recetas de valor incalculable, al deleite de los sentidos con exquisitos platos que pasarán de generación en generación sobreviviendo al tiempo. Ese legado tan especial, es el que el reconocido chef italoargentino **Mauro Colagreco (tres estrellas Michelin)** busca compartir en este **libro personal, acogedor e irresistible**, que nos transmite parte de la **esencia que le ha llevado a convertirse en uno de los mejores cocineros de la actualidad.**

«En la familia Colagreco, el amor se conjuga en plural y el afecto se vive de forma exponencial».

Como todo aquello que merece la pena, este es **un libro cocinado a fuego lento y con mucho amor.** Un amor que habla de las raíces de Mauro Colagreco y de su **mayor tesoro y clave de su laureada cocina: su familia. Una lectura amena, cálida y cercana**, que nos permite conocer el lado más personal del alma de **Mirazur**, su premiado restaurante en Mentón, Francia.



El libro es también un recetario que contiene los secretos mejor guardados

Un libro para descubrir los secretos mejor guardados de la cocina de Mauro Colagreco, y cómo consigue **increíbles sabores que fusionan lo mejor de Europa y América del Sur.**

Hummus de pistacho y lima, calamares rebozados en salsa tártara, tarta de atún, cordero asado, salchichas a la boloñesa, pastelitos de membrillo... **Más de 80 recetas** para experimentar en casa sin dificultades, con diferentes grados de complejidad y, en todo caso, con **ingredientes accesibles y combinaciones que sorprenden.**



LA FUSIÓN, EN SUS ORÍGENES

Italia, País Vasco, España, Argentina... Mauro consigue transformar esta **mezcolanza de orígenes en una riqueza cultural inimaginable**. En su subconsciente, las patatas andinas se codean con los raviolis, las enormes llanuras de la Pampa nunca están muy lejos de los campaniles italianos, la introspección psicológica (¡Argentina es el país con más psicoanalistas per cápita del mundo!) se compagina con la energía de los conquistadores. De este **sorprendente y explosivo cóctel** emergió un joven dispuesto a comerse el mundo, con una **extraña capacidad de reconciliar el Viejo y el Nuevo Mundo**.

MAURO COLAGRECO: UN GENIO HUMILDE, FIEL A SUS RAÍCES



Lo que diferencia a Mauro de otros chefs es su **mezcla de talento e inteligencia**. Ha trabajado mucho, pero también ha observado, reflexionado y analizado el universo de la cocina actual. Se ha preguntado cómo podía expresar mejor su filosofía, dar vida a su visión, traducir sus convicciones. Se ha tomado tiempo para reflexionar sobre hacia dónde evolucionamos como sociedad y cuáles son nuestras aspiraciones. Y también ha tomado la decisión de mantenerse fiel a sus principios. Quienes le conocen desde hace tiempo coinciden en una cosa: **Mauro no ha cambiado. No se ha convertido en un icono lejano e intocable**. Todo lo contrario. Con el paso del tiempo, Mauro parece cada vez más arraigado a esta región entre la tierra y el mar, la altura y las olas, Francia e Italia.

No le seduce el lujo que pueden aportar las estrellas. Es verdad que tiene restaurantes por todo el mundo: en París, Dubai, Bangkok, China y Argentina, pero **nada le gusta más que regar las tomateras de su huerto vestido con una camiseta vieja agujereada**.



Su máxima ambición no es cruzar el planeta en un avión privado, ni presumir de que el sol nunca se pone en sus mesas, ni decir que ha reinventado la gastronomía. El sueño de Mauro, tal como lo entiendo, es **darle sentido a la cocina, a su cocina**. Y también **reconciliar al hombre con la naturaleza, con el planeta**. Para él, el cerebro, el corazón y las manos están conectados. Y cuando los tres están alineados, los milagros son posibles.

MIRAZUR. UNA FAMILIA DE CORAZÓN Y SANGRE



Acercarse a Mirazur es sentirse parte de **una familia superlativa**. La familia Colagreco solo concibe **vivir y trabajar juntos**. De su infancia y sus experiencias, Mauro ha sacado una **asombrosa capacidad de congregar, reunir, de arrastrar a los demás**. Su fuerza reside en **su ejemplaridad, su fe en los demás y su visión**. ¿No es eso lo que se espera de un líder? Único chef extranjero en Francia con tres estrellas Michelin, Mauro Colagreco es **un rara avis dentro de la gastronomía**. También es **uno de los que dirige su universo con más alegría y cariño, rodeado de su tribu**.

En Menton, a su alrededor, está obviamente su familia inmediata, compuesta por **Julia, su mujer, y sus hijos, Luca y Valentín**. Julia, brasileña que aspiraba a ser embajadora de su país, es un personaje clave. Se convirtió en la roca en la que se apoya Mauro y le ha dado alas para volar por todo el mundo. Se conocieron por casualidad, como sucede a menudo en los flechazos. Julia había ido a Francia a perfeccionar su francés y trabajaba ocasionalmente de traductora, como esa vez en el sur. Mauro era un joven cocinero invitado al mismo evento. Ya no se han separado, aunque Julia haya tenido que renunciar a sus sueños. A cambio, ella ha tomado las riendas del Mirazur. Servicio, sala, contabilidad, imagen, proyectos, ¡aquí no se hace nada sin el visto bueno de Julia! **Mauro y Julia forman un binomio inseparable**.

«Mauro es un glotón que devora la vida y la transforma. Un glotón tranquilo, estructurado y positivo que ha sabido hacer suyo un lugar sin cultivar. Ha conseguido formar la mejor familia –unida, sólida, optimista, dinámica, cariñosa, abierta, acogedora y generosa–. Este libro abre las puertas de su casa.»

HUEVOS RELLENOS

Ingredientes para 4 px.

6 huevos | 200 g de atún en aceite | 100 g de mayonesa | 3 anchoas en aceite | 1 cucharada de alcaparras en vinagre | ½ manojo de perejil | Pimienta recién molida

- 1 - Cocer los huevos 8 min en agua hirviendo. Enfriarlos bajo un chorro de agua fría y pelarlos. Cortar los huevos por la mitad y retirar las yemas.
- 2 - Escurrir bien el atún. Mezclarlo con la mayonesa, las anchoas y las alcaparras. Añadir las yemas de huevo previamente aplastadas con un tenedor. Rellenar cada mitad de huevo con esta mezcla.
- 3 - Lavar, secar y picar el perejil. Poner los huevos rellenos en un plato. Antes de servir, espolvorear con perejil picado y pimienta.



POLLO CON MANZANAS

Ingredientes para 6 px.

150 g de mantequilla + 20 g para la fuente | 8 ramas de romero | 4 ramas de tomillo | 4 manzanas rojas | 1 pollo de corral bridado | 1 cebolla | 12 dientes de ajo | Aceite de oliva | Sal | pimienta recién molida

- 1 - Precalentar el horno a 175 °C (t. 5-6).
- 2 - Triturar la mantequilla con la mitad del romero y el tomillo. Reservar.
- 3 - Lavar las manzanas, no pelarlas. Quitarles el corazón y cortarlas en cuartos.
- 4 - Meter la mitad de la mantequilla de hierbas entre las pechugas y la piel del pollo. Rellenar el pollo con ¾ de manzana, la cebolla pelada, 2 dientes de ajo con piel, 1 rama de tomillo y 2 ramas de romero. Salpimentar bien el interior del pollo.
- 5 - Engrasar con mantequilla una bandeja de horno. Poner en ella el resto de los cuartos de manzana, 10 dientes de ajo sin pelar y el resto del tomillo y el romero. Poner el pollo encima y añadir el resto de la mantequilla con hierbas. Echar un chorro de aceite de oliva y salpimentar bien.
- 6 - Hornear 1 h 30 min dando la vuelta al pollo cada 15 min.



ÑOQUIS BECHAMEL



Ingredientes para 6-8px.

PARA LOS ÑOQUIS: 1 kg de patatas harinosas tipo bintje | 350 g de harina de repostería | 10 g de sal fina | Sal gruesa **PARA LA BECHAMEL:** 60 g de mantequilla | 60 g de harina | 1 l de leche entera | Una pizca de nuez moscada | Sal | pimienta recién molida **PARA GRATINAR:** 20 g de mantequilla | 80 g de pinesano recién rallado

1 - Preparar los ñoquis: lavar las patatas sin pelar. Cocerlas en agua con sal gruesa durante unos 45 min. Escurrirlas y pelarlas. En un recipiente grande, aplastar las patatas con un tenedor. Incorporar la harina y la sal y amasar hasta obtener una masa homogénea. Dividir la masa en cordones de 2 cm de diámetro y cortarlos en trocitos de unos 2 cm. Hacerles unas marcas con un tenedor.

2 - Escaldar los ñoquis 2 min en una olla grande de agua hirviendo con sal. Escurrirlos y reservar.

3 - Preparar la salsa bechamel: derretir la mantequilla en una cazuela. Añadir la harina y tostar a fuego lento. Incorporar 200 ml de

leche fría y mezclar bien. Añadir el resto de la leche y cocinar la bechamel removiendo para que no se pegue. Salpimentar y añadir la nuez moscada rallada.

4 - Precalear el grill del horno. Colocar los ñoquis en una fuente de horno engrasada con mantequilla, cubrirlos de bechamel, espolvorear pinesano y gratinar unos minutos. Servir cuando el gratinado esté dorado.

BONIATOS ASADOS

Ingredientes para 12 px. 6 boniatos | ½ manojo de estragón | Aceite de oliva | Flor de sal

1 - Asar los boniatos en las brasas durante 1 h. Mientras, lavar, secar y picar el estragón.

2 - Cuando los boniatos estén hechos, pelarlos y recuperar su carne. Servirlos con un chorro de aceite de oliva y espolvorear con flor de sal y estragón picado.





ÍNDICE DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN

Una infancia llena de felicidad
 Una identidad entre Europa y América del Sur
 Una vocación inesperada
 Una capacidad de trabajo y sacrificio
 Un universo particular
 Una familia de corazón y de sangre

PARA PICAR

Empanadillas de carne
 Buñuelos de espinacas
 Calamares rebozados con salsa tártara
 Croquetas de arroz
 Humus de pistacho y lima
 Huevos rellenos
 Alcachofas a la judía en salsa bagna cauda
 Anchoas marinadas
 Hojas de vid rellenas
 Alcachofas rellenas fritas
 Ensalada de habas y rúcula
 Pan para compartir
 Socca
 Pizza
 Pizza doble masa
 Mantequilla de anchoas

PLATOS DE MI INFANCIA

Tortilla de perejil
 Tortilla de patatas
 Pollo con manzanas
 Albóndigas con salsa de tomate
 Milanesas
 Pastel de patata
 Empanada de atún
 Pimientos rellenos de atún
 Acelgas con bechamel
 Coles de Bruselas gratinadas
 Ñoquis con bechamel
 Canelones en salsa rosa
 Tallarines con salsa boloñesa
 Cebollas rellenas con salsa de tomate

ASADO & CO

Choripán
 Cochinitillo marinado y chimichurri
 Cordero asado
 Pollo a la parrilla
 Provoletta
 Boniatos asados
 Pimientos asados
 Ensalada de cebollas asadas
 Alioli

GUISOS

Sopa de pescado
 Bacalao con pimientos
 Puchero
 Estofado de ternera
 Pollo a la portuguesa
 Salchichas a la boloñesa
 Callos guisados

OCASIONES ESPECIALES

Calamares rellenos
 Lenguado a la romana
 Empanada de pollo
 Vitello tonnato
 Lengua en salsa verde
 Raviolis de acelgas, espinacas y sesos
 Matambre arrollado
 Pionono

COMIDAS LIGERAS

Alcachofas a la vinagreta
 Ensalada de berros y naranja
 Ensalada de arroz
 Ensalada de patata y remolacha
 Ensalada jardinera

CONSERVAS

Berenjenas en escabeche
 Calabaza en almíbar
 Mermeladas de tomate

POSTRES

Dulce de leche
 Flan mixto de Laura
 Mousse de chocolate
 Arroz con leche
 Suflé Alaska
 Pastelitos de membrillo
 Delicias de naranja de la tía Graciela
 Alfajores de Juanita
 Strudel de manzana
 Bizcocho de limón
 Struffoli (o besitos)
 Buñuelos de manzana
 Tarta Tatin de manzana
 Tarta de limón y merengue
 Tarta de membrillo de la abuela Tota
 Creps con dulce de leche
 Torrijas al saúco
 Scones de la tía Liló
 Helado de vainilla y café

Agradecimientos





SOBRE MAURO COLAGRECO



Mauro Colagreco (La Plata, Argentina, 5 de octubre de 1976) es un chef argentino, propietario del restaurante tres veces ganador de la estrella Michelin *Mirazur* en Menton, Francia. Como chef recién graduado, Colagreco se instaló en Francia y trabajó con Bernard Loiseau hasta su muerte en 2003. Luego trabajó en París con Alain Passard en l'Arpège, Alain Ducasse en el Hotel Plaza Athénée y, finalmente, pasó un año en Le Grand Véfour.

Colagreco abrió *Mirazur* en Menton en 2006. Solo seis meses después de la apertura, recibió el premio 'Revelación del año', una nueva categoría para reconocer sus méritos, de Gault & Millau y, en menos de un año, obtuvo su primera estrella Michelin.

Recibió su segunda estrella Michelin seis años después. *Mirazur* se convirtió oficialmente en uno de los mejores restaurantes del mundo, que figuran en los 50 mejores restaurantes mundiales de The S.Pellegrino. En el mismo año, Colagreco también fue galardonado como "Chef del Año" por la prestigiosa guía de restaurantes Gault & Millau, siendo el primer chef no francés en recibir este título.

Su tercera estrella Michelin le fue otorgada en enero de 2019. En junio de 2019, *Mirazur* fue elegido el mejor restaurante del mundo por los 50 Mejores Restaurantes del Mundo.

EL SABOR DE LA FAMILIA

Mauro Colagreco

Planeta Gastro, 2023

24,5 x 30 cms.

304 pags.

Tapa dura s/cub (cartoné)

PVP: 40.00€

A la venta desde el 11 de enero de 2023



Para más información a prensa, imágenes o entrevistas con el autor:

Lola Escudero. Directora de Comunicación de Planeta Gastro

Tel: 619 212 722

lescudero@planeta.es

CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO

Sopa de pescado

4 personas • 20 min de preparación • 45 min de cocción

- | | |
|--|-------|
| 1 cebolla | - 1 - |
| 2 dientes de ajo | |
| 4 tomates | |
| 1 litro de agua | |
| 30 g de manteca | - 2 - |
| 1 kg de pescado de mar (merluza, lenguado, solomillo...) | |
| 100 g de gambas | |
| 100 g de mejillones | |
| 100 g de almejas | |
| 200 ml de vino blanco | |
| 2 ramas de tomillo | |
| 1 ración de pan frito | |
| 1 ración de albahaca | |
| Aceite de oliva | |
| Sal, pimienta recién molida | |
- 1 -
Pasar la cebolla, palar el ajo y cortarlo al diente y cortarlo en daditos. Lavar y sacar los tomates y al horno y cortarlos igualmente en daditos.
- 2 -
Cocer el agua y la manteca en una cacerola grande con un litro de agua de vino y la manteca. Al cabo de 5 min, añadir los tomates y al horno y cocinar a fuego lento 5 min más. Añadir el pescado, los mejillones y las almejas. Cocinar con vino blanco y dejar que se reduzca hasta que se evapore. Salpimentar y añadir el tomillo. Cubrir con agua y cocer 20 a 30 min.
- 3 -
Añadir todos los mejillones y los trozos de pescado de la olla con la ayuda de una espatulera. Reservar. Pasar la sopa por el pasapuré.
- 4 -
Unir a matar los trozos de pescado y los mejillones en la sopa. Lavar, lavar y palar el pan frito y albahaca y añadirlos a la cacerola. Servir la sopa muy caliente con pan.

«Otra receta de mi padre, gran amante del pescado y el marisco. Cuando hacía esta sopa de sabor rico y complejo en Semana Santa era todo un acontecimiento, porque normalmente comíamos mucha más carne que pescado.»

140 El sabor de la familia



Estofado de ternera

4 personas • 20 min de preparación • 1 h 45 min a 2 h 15 min

- | | |
|--|-------|
| 1 kg de carne de ternera cortada en trozos | - 1 - |
| 200 g de setéñitas papardas | |
| 1 cebolla | |
| 4 dientes de ajo | |
| 4 tomates | |
| 2 ramas de tomillo | |
| 3 hojas de laurel | |
| 1 cucharada de tomate concentrado | |
| 200 ml de vino blanco seco | |
| 50 g de manteca | |
| 20 g de harina | |
| 1 ración de pan frito | |
| Aceite de oliva | |
| Sal, pimienta recién molida | |
- 1 -
Cortar la carne en trozos de 4 x 4 cm y salpimentarla. En una olla, saltear un poco de aceite de oliva y dorar la carne. Añadir las setéñitas, cortadas en picos y retirar la carne y las setéñitas de la olla y reservar.
- 2 -
Pasar la cebolla y cortarla en láminas finas. Palar y palar el ajo. Sofreír en la cacerola con un poco de aceite de oliva. Lavar y sacar los tomates y cortarlos en trozos. Añadirlos a la cacerola junto con el tomillo, el laurel y el tomate concentrado. Dejar que se haga unos minutos y añadir el vino blanco. Cuando el vino se haya evaporado, retirar a matar la carne en la cacerola, añadir la manteca y dejar que se derrita, añadir la harina, remover, cubrir con agua y salpimentar. Tapar y cocinar a fuego lento entre 1 h 30 min y 2 h.
- 3 -
Matar los trozos, lavar y palar el pan frito. Repartirlos sobre la carne cuando está hecha y servir con pasta o arroz. Salpimentar.

«Cuando éramos pequeños, nuestra madre trabajaba mucho, pero siempre encontraba tiempo para cocinar. Entre semana solía hacer platos rápidos. Este estofado de ternera cocinado a fuego lento durante horas se servía el domingo a mediodía. Mamá lo preparaba por la mañana, mientras bebía su mate y lo servía con pasta fresca que compra en una tienda artesana llamada "El gran tallarin".»

GUARDE 171



Raviolis de acelgas, espinacas y sesos

4 personas • 1 h 20 min de preparación • 10 min de cocción • 12 h de reposo • 1 h de reposo

PARA EL RELLENIDO

- 1 vaso de tomate
- 1 cebolla de cristal blanca
- 1 kg de acelgas
- 2 dientes de ajo
- 1 manojo de perejil
- 2 huevos
- 50 g de queso rallado
- 1 huevo para la masa

PARA LA MASA DE LOS RAVIOLIS

- 500 g de harina de repostería
 - Una pizca de sal
 - 2 huevos
 - Sal gruesa
- PARA LA SALSA**
- 50 g de aceite fresco
 - 50 g de manteca de cerdo
 - 50 g de pimienta molida

- 1 -

Preparar los sesos al día anterior porfirando en una sartén con aceite y ajos y cebollas.

- 2 -

El mismo día, cocinar los sesos 10 min en una olla de agua hirviendo con un poco de sal. Escorrerlos y quitarles la membrana que los envuelve y las tripas. Reservar.

- 3 -

Preparar la masa de los raviolis formando un círculo con la harina y la sal y añadir los huevos en el centro. Trabajar la masa hasta que sea lisa y homogénea, darle forma de bola, enrollarla en film de cocina y dejar reposar 1 h en el frigorífico.

- 4 -

Lavar las acelgas. Separar las hojas de las patatas, lavar ambas (limpiar y secarlas) 2 min en agua hirviendo con sal. Poner las hojas de las acelgas. Poner los dientes de ajo, lavar y salear al perejil, pizarra todo. Poner los sesos y mantener con las patatas y las hojas de acelga. Añadir los huevos, el queso, el ajo, el perejil, la manteca, la sal y la pimienta. Mantener todo. Reservar.

- 5 -

Revolotar la masa de los raviolis con la máquina de pasta o con un rodillo hasta que tenga un grosor de 2 mm. Cortar la pasta en cuadrados de 6 x 6 cm. Poner una hoja de celofán en cada cuadrado de pasta y poner cada ravioli con un segundo cuadrado. Se pueden humedecer los bordes de los cuadrados de pasta con un poco de agua para que se peguen mejor.

- 6 -

Poner a hervir una olla de agua con sal para cocer los raviolis. Lavar y salear la salsa. Cocer la manteca y mantener la salsa en ella. Cocer los raviolis de 2 a 3 min en agua hirviendo con sal. Escorrerlos con una escurridor y glasearlos con la manteca de salvia mantecada con un poco de agua de cocer. Servir los raviolis muy calientes con las patatas, la flor de sal y una cucharada de manteca de pimienta.

«En Argentina, muchas casas, incluso en la ciudad, tienen un horno de barro hecho a mano en el jardín. Se usa para cocinar empanadas, pizzas, platos de carne... Algunos fines de semana de invierno no hacíamos asado, sino «chorizos alla pomarola», salchichas al horno servidas con una salsa boloñesa cocinada a fuego lento durante horas.»

