

# GOFRE + MOCHI™

¡A COCINAR!

**NETFLIX**

UNA SERIE  
ORIGINAL DE  
NETFLIX

PRÓLOGO DE  
**MICHELLE OBAMA**

RECETAS DE  
**YEWANDE KOMOLAFE**

LIBROS CÚPULA



# GOFRE + MOCHI™

¡A COCINAR!

RECETAS DE  
YEWANDE  
KOMOLAFE

PRÓLOGO DE  
MICHELLE OBAMA

FOTOGRAFÍAS DE  
KELLY MARSHALL



# ÍNDICE

6 Prólogo, por Michelle Obama

8 Introducción

9 ¡Cocina como un chef!

## Recetas

### 10 Tomate

11 Salsa fácil de tomate exprimido

12 La pasta con chuches de tomate de Samin

15 ¡PRUÉBALO! Juguemos con Textura

16 Ensalada de tomate tenaz

19 GUÍA DE BALDA PARA COMPRAR EN EL SUPERMERCADO

20 Fiesta del gazpacho

### 22 Sal

23 Enchiladas de mole con pollo

26 Salsa mole

30 Una pizquita de sales

32 ¡PRUÉBALO! Conoce a tus papilas gustativas

34 Salsas para tus papilas

36 Galletas segunda oportunidad

38 Pescado asado saleroso

### 40 Patata

41 Patatas asadas fuera de lo común

43 ¡PRUÉBALO! Cultiva una patata con una patata

44 Patatas machacadas con hierbas

46 Estofado delicioso



## 48 Encurtidos

49 GUÍA DE MAGICARRO PARA ENCURTIR

50 Un encurtido de lo más divertido

52 Rapidillos

54 Queso a la parrilla con *kimchi*

56 Torbellino semifrío

## 58 Arroz

59 Arroz esponjoso fácil

60 *Onigiri* manos a la obra

62 Hoppin' John

64 Pastel de especias de Mochi

67 GUÍA DE MAGICARRO PARA ARROZ POR TODO EL MUNDO

## 68 Huevo

69 El huevo mutante

70 ÍNDICE DEL HUEVO DE TEX

72 *Omurice*

74 Sopa de *tortellini*

76 Nubes de merengue

## 78 Hierbas aromáticas y especias

79 Mantequilla de maravilla

80 Palomitas de maíz

82 Garbanzos crujientes

84 Festín de *pani puri* de Preeti

## 88 Maíz

89 Maíz mantecoso fácil

90 Gachas cremosas con huevos afortunados

92 Pan de maíz ganador del concurso de cocinar maíz

94 Champurrado

## 96 Setas

97 Las setas favoritas de Umami

98 Setas glaseadas con tofu

100 Quesadillas de setas jugosas

## 102 Agua

103 AGUA. El ingrediente más importante

104 Polos del Día de los Helados

106 Sancocho de pollo

108 *Gratitouille*

110 ¡PRUÉBALO! Temas absurdos para romper el hielo

# ¡COCINA COMO UN CHEF!

Mi nombre es Yewande y soy columnista gastronómica del *The New York Times* y escritora de libros de cocina.

¡Yo he creado las recetas de este libro! Crecí en la ciudad de Lagos, Nigeria, y durante toda mi infancia en nuestro patio trasero cultivábamos hierbas aromáticas, hortalizas y fruta fresca todo el año. Aprendí desde muy pequeña que la cocina es la experiencia de transformar ingredientes frescos en platos fascinantes e inolvidables. Me hace mucha ilusión compartir estas recetas contigo.

Aunque fui a la escuela de cocina después del instituto y estuve muchos años trabajando en restaurantes, panaderías y cocinas de pruebas, estas recetas están diseñadas para todo el mundo. Es verdad que algunas recetas del libro son de algunos de los chefs más creativos del mundo, pero se han adaptado y probado para que puedas hacerlas en tu cocina, con utensilios que probablemente ya tienes.

Hayas cocinado y horneado durante años o estés empezando tu aventura culinaria, estas recetas te permitirán explorar los ingredientes, las técnicas y, ¡lo más importante!: los sabores que hacen que cocinar sea divertido.

¡Cocinar es una aventura! Es divertido para los curiosos, los valientes y, sobre todo..., los que están preparados.

Antes de empezar a cocinar, hay que hacer algunas cosas que te allanarán el camino para que tu expedición sea un éxito.

## VÍSTETE PARA LA OCASIÓN:

- \* Ponte un delantal, para mantener tu cuerpo y ropa limpios.
- \* Usa manoplas, para protegerte las manos del calor.

**LEE LA RECETA** de principio a fin. La receta es como el mapa que te lleva a tu destino. Querrás saber adónde vas antes de empezar.

**REÚNE LOS UTENSILIOS.** Tras leer la receta, sabrás qué utensilios necesitarás. Prepáralos para tenerlos a mano. Estos son algunos de los utensilios más comunes que necesitarás:

- \* cucharas y vasos medidores
- \* cucharas para probar
- \* tijeras para cortar las hierbas
- \* pinzas
- \* boles pequeños, medianos y grandes
- \* bandeja de horno
- \* cacerola
- \* papel de horno
- \* batidor de varillas
- \* espátula
- \* colador
- \* batidora de vaso o batidora de varillas

**PONLO TODO EN SU SITIO.** La lista previa de la receta te indica la cantidad que necesitas de cada ingrediente y, a veces, si tiene que estar cortado, pelado o rallado. Pide a un adulto que te ayude con los cuchillos. Muchas cosas también se pueden cortar con tijeras. A los chefs les gusta tener los ingredientes preparados y bien dispuestos para poder verlos antes de empezar a cocinar. Se llama *mise en place*, «colocación» en francés.

**EMPLATA DE CORAZÓN.** Mucha gente dice que primero comemos con los ojos, lo cual significa que queremos que nuestra comida tenga buen sabor, y *también* buen aspecto. Sé creativo cuando pongas la comida en los platos para servir. Piensa dónde pones cada color, cómo quedan las distintas formas juntas, y cómo viertes la salsa. No hay unas normas sobre el aspecto que debe tener. ¡Hazlo como a ti te parezca bonito!



**TOMATE**

Para 600 ml

Tiempo: 50 minutos

# Salsa fácil de tomate exprimi- do

1 lata (800 g) de **tomates enteros pelados**

60 ml de **aceite de oliva**, más 2 cucharadas para rociar

4 **dientes de ajo**, triturados y pelados

1 cucharadita de **sal gruesa**, o un poco más, al gusto

**ALGUNA VEZ** has visto un jugoso tomate rojo y has pensado «¡quiero estrujarlo en pedacitos!».

Pues esta es tu oportunidad. Esta sencilla receta canaliza tu poder de estrujado con las manos en una deliciosa salsa con sabor a ajo que puedes esparcir por la pizza o servir con pasta cocida.

1. Vierte los tomates en un bol mediano. Con las manos limpias, estrújalos para soltar el jugo y córtalos en trozos más pequeños (o utiliza la parte posterior de una cuchara de madera).
2. En una cacerola mediana calienta 60 ml de aceite a fuego medio. Cuando el aceite esté bien caliente, añade el ajo y remuévelo con frecuencia con una cuchara de madera. Cocínalo hasta que suelte los aromas y esté blando, unos 2 minutos.
3. Añade los tomates y remueve. Lleva la salsa a ebullición, luego reduce el fuego a medio-bajo y cocínalo, removiendo ocasionalmente, hasta que oscurezca el color y se reduzca unas dos terceras partes de su volumen original, unos 40 minutos.
4. Añade la sal y las 2 cucharadas de aceite restantes. Remueve y retira el cazo del fuego. Pruébalo y rectifica de sal si fuera necesario. Deja enfriar un poco la salsa antes de usarla.
5. Para conservarla, déjala enfriar totalmente y transfírela a un recipiente de almacenaje con tapa. Se conserva en el frigorífico hasta 3 días, y 1 mes en el congelador.

¡Solo cada vez que friego la sección de productos frescos!



Para 2 tazas

Tiempo: 5 horas y 30 minutos  
(¡la mayor parte inactivas!)

# La pasta con chuches de tomate de Samin

1 kg de **tomates cherri**, con tallo

60 ml de **aceite de oliva virgen extra**

½ cucharadita de **azúcar**

**Sal marina fina**

450 g de **pasta corta**, como macarrones

125 g de **queso parmesano**, y un poco más para servir

16 hojas de **albahaca fresca**

¿**ALGUNA VEZ** has probado las chuches de tomate? Nuestra amiga Samin Nosrat, que es chef y autora de libros de cocina, creó esta receta superespecial para Gofre y Mochi, que se prepara con unos minúsculos tomates dulces, llamados tomates cherri. Es un placer delicioso y un recordatorio saludable de que las mejores cosas las consiguen los que saben esperar. Asar tomates a fuego lento resalta realmente todo su dulzor y hace que sepan a fruta, ¡que es lo que son!

Y aquí, la textura puede ser la auténtica estrella. Cuando las pieles se vuelven crujientes, el interior se reblandece y los aromas explotan con cada bocado, como un caramelo.

1. Coloca una rejilla en el centro del horno y precaliéntalo a 100 °C. Cubre una bandeja de horno con papel sulfurizado.

2. En un bol grande, remueve los tomates con 2 cucharadas de aceite hasta que queden bien impregnados. Añade el azúcar y media cucharadita de sal, y vuelve a removerlo todo hasta que quede bien impregnado. Con las manos, pero con cuidado de no aplastar los tomates, distribúyelos por la bandeja de horno.

3. Introdúcelos en el horno para asarlos. Más o menos cada media hora (entre sesión y sesión de tu programa favorito), comprueba los tomates y meneas la bandeja para asegurarte de que no se pegan, y gira la bandeja 180 grados (de delante hacia atrás) para que los tomates se cuezan uniformemente. Ásalos hasta que queden semisecos y arrugados, y empiecen a saber a caramelo, unas 5 horas. Retíralos del horno y mantenlos calientes.

(LA RECETA CONTINÚA)

¡SÉ  
FLEXIBLE!

\* Si no tienes tiempo para asar lentamente los tomates, aumenta la temperatura del horno a 180 °C. Olvida el azúcar (se quemaría a una temperatura más elevada) y mezcla los tomates con el aceite de oliva y la sal. Ásalos como se indica hasta que los tomates estén arrugados y empiecen a romperse, unos 45 minutos. Los tomates asados a esta temperatura no estarán tan dulces, ¡pero seguirán estando deliciosos!



\* Las chuches de tomate son tan deliciosas que querrás duplicar, o incluso triplicar, esta receta, especialmente en verano, cuando es temporada de tomates. Puedes conservar las chuches de tomate que te sobren en un tarro de cristal, cubiertos con aceite de oliva, y en el frigorífico hasta seis semanas. O también los puedes congelar distribuyéndolos en una sola capa en una bandeja hasta que estén sólidos, y luego guardarlos en bolsas de congelación hasta seis meses.

**4.** Cuando las chuches de tomate ya estén casi hechas, pon un cazo grande con agua a fuego fuerte y llévalo a ebullición. Añade suficiente sal para que el agua esté bien salada, ¡como el mar! (Es más o menos 1 cucharada colmada de sal para 6,6 l de agua.)

**5.** Añade la pasta, remueve y cuécela hasta que esté justo *al dente*, que en italiano significa que la pasta todavía está firme cuando la muerdes, más o menos un minuto menos de lo que indican las instrucciones del paquete. Utiliza un cucharón para sacar 250 ml de agua de cocción de la pasta (en el siguiente paso sabrás por qué) y resérvalo. Cuela la pasta y transfírela a un bol grande.

**6.** Añade las chuches de tomate, el parmesano, y las 2 cucharadas de aceite de oliva restantes al bol de pasta. Trocea las hojas de albahaca y espárcelas por encima de la pasta en trozos grandes, o pícalas con unas tijeras. Remuévelo todo. Y ahora..., un secreto del chef: a veces la pasta necesita un poco más de humedad para que todo quede bien integrado. Si ves que la pasta queda un poco seca, añade 1-2 cucharadas del agua de cocción de la pasta para que el queso y la albahaca se integren mejor en la pasta.

**7.** Prueba el plato y añade más sal si lo crees necesario. Sírvelo caliente con un poco más de parmesano.

