

@MasterChef

El arte de la cocina española

Recetas de nuestra tierra





El arte de la
cocina española
Recetas de nuestra tierra



La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47. Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: sugerencias@espasa.es

© 2023 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, 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023

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

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

www.espasa.com



Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño

Ilustración de cubierta: © Marta R. Gustems

Lettering de cubierta: © Iván Castro

Diseño de maqueta y de interiores: María Pitironte

© Ilustraciones de interior: María Pitironte, a partir de los originales de Shutterstock

© Fotografías de las recetas: Fernando Ramajo

© Realización y estilismo de las recetas: Rocío Teus (Uombat Catering)

Primera edición: abril de 2023

ISBN: 978-84-670-6902-0

Depósito Legal: B. 4771-2023

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Unigraf, S. L.

Printed in Spain - Impreso en España

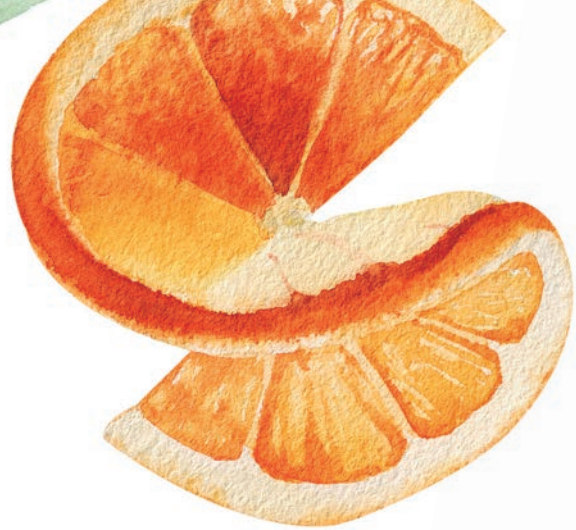


El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.



Índice

6	ANDALUCÍA
18	ARAGÓN
30	CANARIAS
40	CANTABRIA
52	CASTILLA Y LEÓN
66	CASTILLA-LA MANCHA
78	CATALUÑA
90	CIUDADES AUTÓNOMAS DE CEUTA Y MELILLA
96	COMUNIDAD DE MADRID
108	COMUNIDAD VALENCIANA
120	COMUNIDAD FORAL DE NAVARRA
132	EXTREMADURA
146	GALICIA
160	ISLAS BALEARES
172	LA RIOJA
184	PAÍS VASCO
198	PRINCIPADO DE ASTURIAS
210	REGIÓN DE MURCIA
222	Índice alfabético de recetas



Andalucía





Salmorejo cordobés

Ingredientes

1 kg de tomates maduros
250 g de pan blanco o miga de pan
100 g de jamón ibérico
2 huevos cocidos
2 dientes de ajo pequeños
Vinagre de Jerez
200 g de aceite de oliva virgen extra
Sal

4 PERSONAS

Elaboración

Lavar los tomates, retirar los pedúnculos y cortar en cuartos con la piel. Pelar los dientes de ajo y retirar el germen interior. Triturar juntos hasta obtener un puré.

Añadir el pan troceado, vinagre al gusto y volver a triturar. Sin apagar la batidora, ir añadiendo AOVE poco a poco para que la mezcla emulsione. Sazonar y pasar por un colador. Reservar en el frigorífico.

Una vez frío, acompañar con los huevos cocidos troceados y el jamón ibérico picado.





Tortillitas de camarones

Ingredientes

200 g de agua muy fría
200 g de camarones
60 g de harina de trigo
40 g de harina
de garbanzo
1 cebolla
Hielo pilé
1 cucharada de perejil
fresco
Aceite de oliva
Sal

4 PERSONAS

Elaboración

Mezclar las harinas en un bol, añadir el agua y batir con unas varillas hasta obtener una mezcla fina y homogénea. Incorporar los camarones, la cebolla picada, sazonar e integrar bien.

Justo antes de empezar a freír las tortillitas agregar un poco de hielo pilé para enfriar más la masa y el perejil picado.

Verter un cucharón de masa en aceite caliente y dorar por ambos lados.

Ecurrir sobre papel absorbente y repetir la operación hasta terminar con toda la masa.



