

A la venta el 26 de abril de 2023

# ANÍME

## EL LIBRO DE RECETAS



Como ocurre en la vida, la comida ocupa un lugar importante en el anime, y este es uno de los muchos motivos por los cuales disfrutamos al verlo y nos resulta tan cercano, independientemente de la temática. La comida en el anime puede variar desde algo que aparece unos segundos hasta un episodio entero dedicado a una receta, o desde platos tradicionales japoneses reconfortantes hasta algo totalmente inventado. Incluso hay series dedicadas exclusivamente a la cocina y a la comida.

Nadine Estero combina su pasión por la comida, la animación y el arte en un libro que recoge **las recetas de sus animes favoritos, dulces y saladas**. Desde platos japoneses corrientes a ingeniosas recreaciones a partir de su aspecto y otras pistas sobre su sabor que pudiera deducir del diálogo; como la misteriosa hamburguesa chisporroteante de *Tokyo Ghoul*, el pastel de chocolate de *Nicky, la aprendiz de bruja* o un *latte art* inspirado en *Mi vecino Totoro*. Recetas fáciles y divertidas de preparar **acompañadas de ilustraciones de aspecto delicioso al estilo anime e información sobre el episodio en el que aparecen los platos**.

## LA COCINA DEL ANIME: UTENSILIOS

**BATIDORA** En muchas recetas de postres hay que batir huevos o montar nata, de modo que una batidora manual con varillas te facilita mucho la vida. Para las recetas de algunas masas se recomienda una batidora de pie, aunque esto ya supone una inversión, de modo que siempre se puede amasar a mano y así se fortalecen los músculos.

**COLADOR DE MALLA FINA** Este colador de agujeros diminutos es fantástico para lavar el arroz y para colar purés, mermeladas y pastas. También se puede usar estopilla.

**ESPÁTULA ANGULAR** Es una espátula metálica fina, muy útil para aplicar la cobertura a los pasteles y para que queden bien lisos.

**MANGAS PASTELERAS Y BOQUILLAS** Sirven para decorar los postres con un estilo anime. Hay mangas desechables y reutilizables y boquillas de muchos tamaños. Se puede comprar un equipo básico en

línea y, si no tienes boquilla, puedes hacer un agujero en la punta de una manga o incluso, si no tienes ninguna de las dos cosas, puedes usar una bolsa de plástico con cierre hermético y cortarle una esquina.

**PALILLOS** Un simple par de palillos resulta práctico para remover, sujetar y decorar la comida.

**PINCEL DE REPOSTERÍA** Este pincel es muy útil para esparcir sobre el alimento un baño de huevo, aceite, salsa, etcétera.

**REJILLA** Una rejilla metálica con patas cortas que la elevan por encima de una superficie. Conviene buscar las que se pueden usar en el horno y para poner cosas a enfriar.

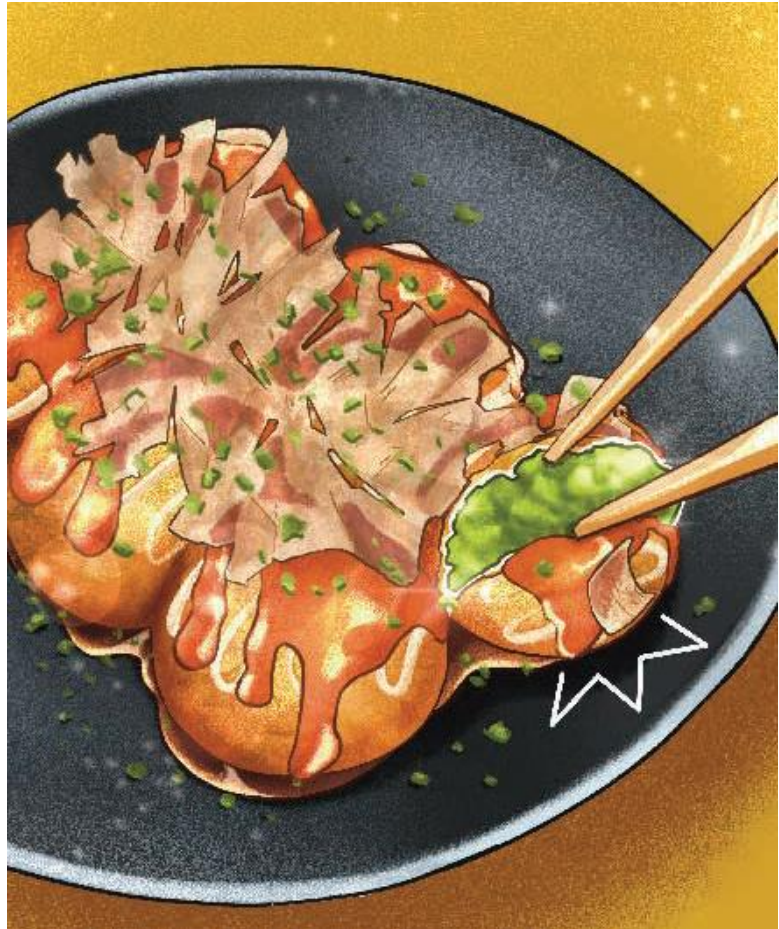
**TERMÓMETRO** Recomiendo dos tipos de termómetros: uno de lectura instantánea, para medir la temperatura interna de la carne, y uno para dulces, que no solo mide la temperatura del azúcar, sino también la del aceite cuando hay que freír.



# TAKOYAKI RULETA RUSA

Para 30 takoyaki  
Preparación de 15 min  
Cocción de 30 min

Beerus, un ser poderoso capaz de arrasar mundos y que autorizó la destrucción del planeta de Vegeta, ha llegado a la Tierra en busca del último Saiyan. Bulma, la mujer de Vegeta, lo invita a su cumpleaños, pensando que es amigo de su esposo, pero Vegeta se pasa toda la fiesta esperando que nadie despierte la ira del dios. Mientras, Krilin ofrece a Beerus este plato de takoyaki (bolas esponjosas de masa con pulpo) idénticos, uno de los cuales está relleno de wasabi. Por suerte, la pequeña travesura de Krilin no pone en peligro al planeta, ¡aunque sí que le sale el tiro por la culata! Mejor tener a mano alguna bebida fresca para la persona desafortunada.



## UTENSILIOS ESPECIALES

\*Una placa para takoyaki

## MASA DE TAKOYAKI

- \*1 ½ taza (360 ml) de agua fría
- \*1 cucharadita de dashi en polvo
- \*1 huevo grande, batido
- \*1 cucharadita de salsa de soja
- \*1 taza (130 g) de harina de repostería (se puede sustituir por 1 taza o 120 g de harina común)
- \*½ cucharada de maicena
- \*1 pizca de sal
- \*Aceite, para cocinar

## RELLENOS CLÁSICOS

- \*1 trozo de 23 cm de largo de pulpo hervido, cortado en cubos pequeños
- \*2 cucharaditas de bonito en polvo
- \*2 cucharaditas de jengibre rojo encurtido (beni shoga)
- \*1 cebolleta, cortada en rodajas finas
- \*¼ de taza (5 g) de trocitos de tempura (tenkasu o agedama; se pueden sustituir por cereales de arroz inflado sin azúcar)

## OTROS RELLENOS

- \*¼ de taza (35 g) de queso cortado en cubos pequeños

- \*¼ de taza (50 g) de salchicha, cortada en cubos pequeños
- \*¼ de taza (25 g) de langostinos, pelados y desvenados y cortados en cubos pequeños
- \*¼ de taza (40 g) de kimchi, cortado en cubos pequeños
- wasabi, al gusto

## PARA SERVIR

- \*Mayonesa Kewpie, al gusto
- salsa takoyaki, al gusto
- \*Bonito seco en copos (katsuobushi), al gusto
- \*Algas marinas secas en copos (aonori), al gusto

## PREPARACION

1. **Para preparar la masa de los takoyaki:** poner el dashi en polvo en un bol mediano con el agua fría y remover hasta que se disuelva; a continuación, añadir el huevo batido, la salsa de soja, la harina, la maicena y la sal. La masa tiene que quedar bastante floja y líquida. Pasar la masa a una jarra para facilitar su vertido en la placa.
2. Junto a la placa para takoyaki disponer los rellenos clásicos y los otros que se vayan a usar. (Como los takoyaki se cuecen muy rápido, se recomienda tener todos los ingredientes preparados y a mano antes de empezar a cocinar.)
3. Poner la placa para takoyaki a fuego medio. Cuando esté caliente, untarla con aceite por todas partes, incluidos los moldes, y después verter en ellos la masa de modo que queden llenos hasta el borde. Echar una pequeña cantidad de los rellenos clásicos en cada molde y después añadir algunos rellenos distintos (si se van a usar) y poner wasabi en uno o en varios.
4. Cocinar 2 o 3 minutos, hasta que la parte superior de la masa quede casi cuajada. Aflojar cada takoyaki con unos palillos o con pinchos de bambú, raspando alrededor de los bordes de la masa, y girar cada bola noventa grados para ponerla de lado. Echar más masa en cada molde y usar la masa cocida de los bordes para rellenar los huecos que queden. Volver a girar noventa grados, de modo que quede arriba, a la vista, la mitad inferior crujiente. Echar más masa para rellenar los huecos que hayan quedado. Seguir cociendo hasta que esté crujiente por todos lados, entre 10 y 12 minutos en total. Retirar la placa del fuego y los takoyaki de la placa. Repetir el paso 3 y el 4 con la masa y los rellenos que queden y volver a poner aceite en la placa, si es necesario.
5. **Para servir:** poner 6 takoyaki calientes en cada plato, rociar con la mayonesa Kewpie y la salsa takoyaki y espolvorear con unas cuantas pizcas de bonito y de copos de algas.

«Dentro de una bola caliente y esponjosa de cereal en polvo acecha la sensación masticable de un molusco terrestre de ocho tentáculos.»

—Beerus, Dragon Ball Super

★ ANIME ★

### **DRAGON BALL SUPER**

TEMPORADA 1 | EPISODIO | 6

«¡NO ENFADÉIS AL DIOS  
DE LA DESTRUCCIÓN!  
UNA FIESTA DE  
CUMPLEAÑOS  
MUY TENSA»



## BOLLITOS ESTRELLADOS

Para 4 bollitos  
 Preparación de 30 min  
 Cocción de 30 min

Sanae y Akio están casados y son dueños de la panadería Panes Furukawa. Sanae, que tiene fama de hacer panes raros, llena la panadería de unas pastas con forma de estrella de mar que preparó durante la Semana Dorada. Okazaki, el protagonista, se niega a probarlas y Sanae hace tanto teatro —se echa al suelo llorando— que resulta cómico y se convierte en una de las escenas más memorables del anime. He adaptado la receta para hacer unos bollitos rellenos de mermelada de granada y la nata cremosa que se suele servir con estos.



**«Me he pasado toda la Semana Dorada creando estos pastelillos deliciosos. ¡He diseñado cada uno de ellos, desde los rellenos de nata hasta los rellenos de mermelada!»**

—Sanae Furukawa, Clannad

### UTENSILIOS ESPECIALES

\*Un cortapastas con forma de estrella de 9 cm un cortapastas con forma de estrella de 2,5 cm

### BOLLITOS

\*2 tazas (240 g) de harina común y un poco más para espolvorear

\*1 cucharadita de levadura en polvo  
 \*¼ de taza (50 g) de azúcar  
 \*1/3 de taza (75 g) de mantequilla salada fría, cortada en cubos  
 \*1 huevo grande, batido 1/3 de taza (80 ml) de nata espesa para montar y 1 cucharadita más, en partes

### RELLENOS

\*1 taza (140 g) de semillas de granada  
 \*1 cucharada de azúcar  
 \*1 pizca de sal  
 \*½ taza (125 g) de nata cremosa (*clotted cream*)  
 \*1 cucharada de cáscara de Limón ½ cucharada de zumo de limón recién exprimido

## PREPARACION

1. **Para preparar los bollitos:** precalentar el horno a 175 °C o poner el termostato en 4, si el horno es de gas. Cubrir una placa de horno con papel sulfurizado y reservar.
2. Poner en un bol grande la harina, la levadura en polvo y 1/4 de taza (50 g) de azúcar y mezclar hasta que se incorporen bien. Añadir la mantequilla fría y apretar juntas la mantequilla y la harina con las yemas de los dedos hasta que la mezcla parezca arena o pan rallado. Añadir el huevo batido y 1/3 de taza (80 ml) de la nata espesa y mezclar hasta que se forme una bola de masa.
3. Extender papel sulfurizado sobre la superficie de trabajo y poner encima la masa. Amasarla con suavidad menos de diez veces, para que no queden partes sueltas. Aplastarla con un rodillo ligeramente enharinado hasta que tenga un grosor de 3 mm. Cortar 8 estrellas con el cortapastas de 9 cm y después cortar estrellas de 2,5 cm en el centro de 4 de estas estrellas.
4. Humedecer los dedos limpios o un pincel en la cucharadita de nata espesa restante y pincelar la superficie de las 4 estrellas grandes enteras. Poner las 4 estrellas grandes recortadas encima de las estrellas pinceladas con la nata y apretarlas un poco para que se peguen, sin presionar demasiado para que no se deformen. Colocarlas sobre la placa de horno preparada. (Las 4 estrellas de 2,5 cm se pueden volver a estirar para hacer más formas de estrellas, aunque no quedarán tan perfectas como las otras una vez horneadas.
5. Hornear durante 20 minutos o hasta que se hinchen y se doren un poco. Retirar del fuego y dejar enfriar sobre la placa.
6. Mientras se cocinan al horno los bollitos, preparar los rellenos: en un cazo pequeño, mezclar las semillas de granada con 1 cucharada de azúcar y la sal. Cocinar durante 10 minutos a fuego medio, removiendo de vez en cuando. Pasar la mezcla por un colador de malla fina a un bol resistente al calor y apretar bien las semillas de granada para extraerles el zumo, pero procurando no quemarnos. Dejar enfriar la mermelada.
7. En un bol pequeño, mezclar la nata cremosa y la cáscara y el zumo de limón hasta que se integren bien.
8. En otro bol pequeño, poner 1 cucharada de la mezcla de nata cremosa con 1 cucharadita de la mermelada de granada fría y removerlas juntas para obtener una mermelada rosada.
9. **Para la presentación:** con un pincel, extender la mermelada rosada sobre la superficie de la estrella exterior y, a continuación, la de granada dentro del corte en forma de estrella. Extender la mezcla de la nata cremosa por encima de la mermelada de granada que hay en el interior del corte.
10. Con una cuchara pequeña, poner puntos de mermelada de granada por toda la superficie de los bollitos estrellados y servir.

★ ANIME ★

**CLANNAD**

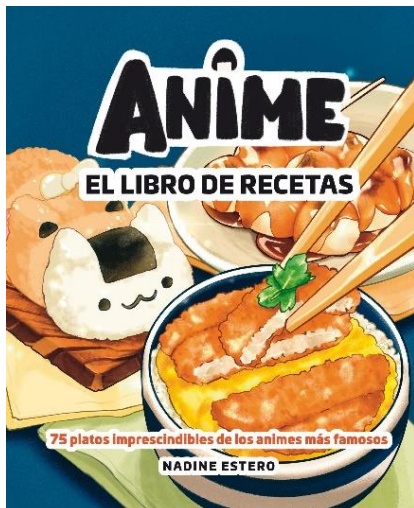
TEMPORADA 1 | EPISODIO 6

«EL FESTIVAL DEL  
FUNDADOR DE LAS  
HERMANAS»



## SOBRE LA AUTORA

**Nadine Estero** siempre ha sido aficionada al anime y ahora combina ese interés con su pasión por la cocina, mostrando sus recreaciones culinarias en las redes sociales (@issagrill). Sus obras han aparecido en muchas webs de entretenimiento y en publicaciones de todo el mundo, como *Screen Rant*, *Dexerto* y *The New York Times*. También colabora con empresas para dar vida a las comidas que aparecen en sus videojuegos desde su casa de Vancouver (Canadá).



### FICHA TÉCNICA

#### **ANIME. EL LIBRO DE RECETAS**

*75 platos imprescindibles de los animes más famosos.*

**Nadine Estero.**

Lunweg Editores. 2023.

20,3x25,4 cm. / 208 pp. / Rústica con solapas.

PVP c/IVA: 19,95€

A la venta desde el 26 de abril de 2023.

### Para más información a prensa:

Lola Escudero. Directora de Comunicación Lunweg

Tel: 619 212 722 // [lescudero@planeta.es](mailto:lescudero@planeta.es)



# EL LIBRO POR DENTRO

## UN BENTO ORIGINAL



Quando Ryuichi lleva de excursión al zoo a los niños pequeños de la guardería, disfrutan de un bento. Los bentos (flambreras) son habituales en Japón y pueden contener muchos alimentos diferentes para adultos o niños. Este se inspira en los niños del anime e incluye elementos *kawaii* y comida fácil de comer con la mano.

PARA RECORDAR 2 PREPARACIÓN 15 minutos COCCIÓN 25 minutos SERVICIO 25 minutos

**PERRITOS CALIENTES EN FORMA DE PULPO CON HUEVOS REVUELTOS**  
6 salchichas de Viena o 3 perritos calientes pequeños, cortados por la mitad en sentido longitudinal  
1 cucharada de aceite, en partes, para cocinar  
2 huevos grandes, batidos  
sal y pimienta negra, al gusto  
1 lámina de alga marina seca (nori)

ketchup  
1 lámina de alga marina seca (nori)

**ONIGIRI EN FORMA DE CERDO**  
3 tazas (615 g) de arroz blanco de grano corto, recién cocido, tibio  
ketchup  
2 lonchas de jamón  
1 lámina de alga marina seca (nori)

1 loncha de queso cheddar blanco

**MINIALBÓNDIGAS**  
½ receta de la hamburguesa (de la Mielerosa hamburguesa chisporroteante de la página 100; preparar solo la mezcla de carne del paso 4) y darle la forma de 12 minialbóndigas  
½ cucharada de aceite, para cocinar  
ketchup  
2 hojas de lechuga

**KARAAGE**  
½ receta de Karaage para llevar (véase la página 42)  
4 hojas de lechuga  
4 tomates cherry

**PREPARACIÓN**

1 Para preparar los perritos calientes en forma de pulpo con huevos revueltos: cortar la mitad de cada salchicha en sentido longitudinal cuatro veces para hacer los 8 tentáculos. En una sartén mediana, calentar a fuego medio ½ cucharada de aceite. Echar las salchichas y saltearlas 5 minutos o hasta que se calienten y los tentáculos se separen. Pasarlas de la sartén a un plato. Calentar la otra ½ cucharada de aceite en la misma sartén, a fuego

medio o medio-bajo. Echar los huevos batidos, sazonar con sal y pimienta y revolverlos durante 2 minutos o hasta que alcancen el grado de firmeza deseado, removiendo cada 30 segundos con una espátula. Para la presentación, poner los huevos revueltos encima de las salchichas. Para hacer los ojos del pulpo, usar unas tijeras de cocina para recortar 12 círculos pequeños de la lámina de nori y ponerlos sobre las salchichas.

**SIGUE**



## RAVIOLIS PARA SOPA



Antes de que los padres de Chihiro se conviertan en cerdos (véase la receta de la página 98) disfrutan de un festín abundante, que incluye lo que me parecieren unos raviolis inmensos pero que, según un animador del filme, son estómagos de celacantos, unos peces de las profundidades. Decidí ceñirme a mi teoría de los raviolis, por el bien del lector, y reproduzco el aspecto que tienen en la película, traslúcidos y jugosos. ¡También me atengo a un tamaño que resulte más práctico para comer!

PARA RECORDAR 4 PREPARACIÓN 40 minutos COCCIÓN 70 minutos SERVICIO 3,25 minutos

**UTENSILIOS ESPECIALES**  
una vaporera de bambú o una olla grande con una vaporera plegable

1 cucharadita de sal

**SOPA DE GELATINA DE POLLO (ASPIIC)**  
900g de alas de pollo  
½ cebolla pequeña, pelada y cortada en dos  
2 cebolletas, peladas y cortadas por la mitad en sentido longitudinal  
1 trozo de raíz de jengibre de 2,5 cm de largo, cortado en rodajas finas  
4 dientes de ajo, cortados por la mitad en sentido longitudinal  
½ cucharada de vino de Shaoxing

**RELLENO JUGOSO DE CERDO**  
230g de carne de cerdo picada  
½ cucharada de salsa de soja  
1 cucharadita de vino de Shaoxing  
½ cucharadita de aceite de sésamo  
¼ de cucharadita de azúcar  
¼ de cucharadita de sal  
¼ de cucharadita de pimienta

1 trozo de raíz de jengibre de 12 mm de largo, rallado  
2 cebolletas, con las partes blancas y las verdes por separado, picadas finas

**MASA PARA LOS RAVIOLIS**  
1 ½ tazas (180 g) de harina común y un poco más para espolvorear  
½ taza (120 ml) de agua hirviendo y 1 cucharada más  
1 cucharadita de aceite de colza

**SALSA PARA MOJAR**  
3 cucharadas de vinagre negro  
1 cucharada de aceite picante de ajo  
1 cucharada de salsa de soja  
1 trozo de raíz de jengibre de 2,5 cm de largo, cortado en rodajas finas

**SIGUE**

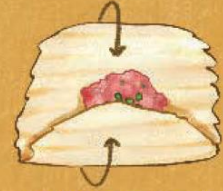
### CÓMO PLEGAR LOS RAVIOLIS



1. Estirar la masa y hacerle estrías



2. Añadir el relleno de cerdo y las cebolletas



3. Doblar la masa, haciendo coincidir los bordes



4. Cortar lo que sobre y apretar y sellar los laterales



5. Añadir las alas de adorno

## LA TARTA DE FRESAS DE HONEY

PAR LINEA  
**OURAN**  
HIGH SCHOOL  
HOST CLUB

TEMPORELA TIEMPO DE  
«SARDINI EN EL PAÍS  
DE LAS MARAVILLAS»

Mientras Haruhi rememora su primera visita a la Academia Ouran, su recuerdo se convierte en un sueño inspirado en *Alicia en el país de las maravillas*. En el comedor encuentra el té del Sombrero Loco y Honey va vestido como su conejo de peluche, Usa-chan, y está siempre comiendo esta tarta, porque siempre son las tres de la tarde, la hora del té. He incluido una receta de las galletas de merengue de Usa-chan para decorar la tarta.

5 RECIPIENTES 45 MINUTOS 1 HORAS 3 PERSONAS

### UTENSILIOS ESPECIALES

un molde redondo para tartas de 15 x 7,5 cm  
un tazón  
un paillo

### LAS GALLETAS DE MERENGUE DE USA-CHAN

las claras de 2 huevos grandes  
½ de taza (135 g) de azúcar colorante alimentario en gel de color rosa  
1 cucharadita de extracto de vainilla  
1 cucharadita de extracto de vainilla  
1 cucharadita escasa de colorante alimentario en gel de color negro

### GENOVESA (BIZCOCHO)

4 huevos grandes  
¾ de taza (135 g) de azúcar  
1 taza (130 g) de harina de repostería  
1 pica de sal  
2 cucharadas de leche, a temperatura ambiente  
2 cucharadas de mantequilla sin sal, fundida  
1 cucharadita de extracto de vainilla

### NATA MONTADA

3 tazas (720 ml) de nata espesa para montar  
1 cucharada de azúcar (opcional)

### ALMÍBAR

¼ de taza (60 ml) de agua  
¼ de taza (50 g) de azúcar

### GLASEADO DE FRESA

½ taza (100 g) de azúcar  
½ taza (120 ml) de agua  
2 cucharadas de mermelada de fresa  
1 cucharada de maicena  
5 fresas pequeñas, enteras y sin el tallo

### PARA LA PRESENTACIÓN

¼ de taza (80 g) de mermelada de fresa  
8 fresas grandes, sin el tallo y cortadas por la mitad

[[ SIGUE ]]

136

