

# LAURA PONTS

@lauraponts

RECETAS CON MUCHO ARTE



# LAURA PONTS

@lauraponts

**RECETAS CON MUCHO ARTE**

Primera edición: junio de 2023

© Laura López Pinós, 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023

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

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

Preimpresión: Safekat, S. L.

Depósito legal: B. 9.591-2023

ISBN: 978-84-670-6381-3

Diseño de interior: María Pitironte

Fotografías de interior: © Laura López Pinós

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Fotografía de la cubierta: © Santi Veiga

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](http://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](mailto:sugerencias@espasa.es)

[www.espasa.com](http://www.espasa.com)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Impreso en España/*Printed in Spain*

Impresión: Unigraf, S. L.



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

# índice

---

el viaje que nunca pensé hacer	<b>10</b>
estudio, cocina y menaje	<b>24</b>
bodegones	<b>38</b>
mis recetas favoritas	<b>58</b>
desayunos	<b>162</b>
masas deliciosas	<b>174</b>
festival de pastas	<b>186</b>
recetas saludables, frescas y ligeras	<b>196</b>
tablas para compartir y enamorar	<b>214</b>
postres	<b>226</b>
desayunar en un hotel de lujo	<b>244</b>
índice alfabético de recetas	<b>254</b>

## estudio, cocina y menaje

---

*Ahora me propongo contaros cómo  
es el proceso de mi trabajo y mi día a día, qué necesito  
y qué es lo mejor para lograr una buena  
fotografía.*

Lo primero que hago nada más levantarme es lanzarme a por un buen café, después hago una lista de la compra y salgo a las calles de Barcelona a por todo lo que necesito. Lo cierto es que empleo mucho tiempo en la compra, pues me encanta deambular por los mercados, comprar fruta y verdura de temporada, saborear los colores, las texturas y los aromas de los alimentos, y es entonces, a partir del producto, cuando empiezan a tomar forma los bodegones y se me va ocurriendo la receta del día. También compro muchas

flores frescas y empleo hierbas aromáticas, algunas flores secas y un sinfín de menaje que encuentro en mercadillos, sobre todo durante mis viajes. Con las bolsas llenas, regreso a mi casa dispuesta a empezar a trabajar.

Mi estudio es el lugar donde realizo mis composiciones y fotografías, y en realidad se extiende a toda mi casa. Suelo utilizar un banco antiguo de madera, o muchas veces el propio suelo de mi galería acristalada, por donde entra la luz natural a raudales. El secreto de mis fotografías es, sin duda, este:





LOVE

la luz natural. Yo la aprovecho al máximo de doce a tres del mediodía, que es cuando mejor y más entra en mi casa. Por eso, hay días que como a las cinco de la tarde, porque componer el bodegón lleva su tiempo y sacar la fotografía perfecta, aunque solo sea con un móvil, también. En mis fotografías no hay trampa ni cartón. Hay días que las fotos salen horribles y otros que no. Unas veces estoy inspirada y otras no tanto. Pero con cuidado, tiempo, reflexión y luz natural, ¡todo se consigue!

Para componer los bodegones, doy mucha importancia al menaje. En mi casa, todos los platos, vasos y cubiertos son diferentes. Cuando hago una comida o una cena compongo la mesa con vajilla totalmente distinta y mis amigos saben qué es lo mejor para regalarme: un plato especial, una cuchara de palo antigua, una delicada copa con filigranas o un cuenquito de loza artesanal. Sí, tengo especial predilección por los boles y cuencos; de hecho, compro mucha cerámica hecha a mano y antigua, me fijo en las piezas y sigo a muchos ceramistas que se dedican a hacer una loza preciosa. Adoro una tienda de Barcelona llamada Azul Tierra, cercana a Rambla Catalunya, donde hay menaje, muebles y objetos de todos los lugares del mundo, fruto de los numerosos

viajes de su fundador, Tony Espunch. Su universo estético, tan abigarrado, exquisito y misceláneo, es muy cercano al que yo propongo en mis bodegones: diversidad, riqueza, colorido, texturas, sabor.

Me gusta mucho la madera. Mis fondos son siempre de distintas maderas antiguas, pues nunca pondría los platos sobre una mesa blanca. Tengo un banco antiguo de gruesas patas, tablero macizo muy vetado, con los nudos marcados y los surcos del paso del tiempo impresos en la madera. Lo coloco junto a la cristalera de la galería y es uno de mi fondos perfectos, junto a una vieja silla de lata desvencijada, que proporciona un buen eje vertical a la composición. Pero

también puedo utilizar bonitas bandejas de madera antiguas o incluso tablas para cortar de maderas de distintas árboles y con diferente curación. Pero, si no tenéis nada de esto en casa, una simple caja de frutería os puede servir; si la colocáis sobre el suelo de parqué, el resultado será excelente. También puede valer cualquier mesa de madera que tengáis, y cuanto más recia, vieja y más ajada, mejor.

Lo básico para componer un buen bodegón es una vela, unas cuanta flores secas, dos o tres cubiertos antiguos y dos o tres platos. También es importante

*Para componer los bodegones,  
doy mucha importancia al menaje.*









*Por fin, mi nueva cocina blanca Xtone  
Porcelanosa.*



un paño para crear fondos y dar un toque de color y volumen. Como acabo de mencionar, mi gran pasión son los cuencos pequeñitos; colecciono de todo tipo y en mis bodegones suelen aparecer llenos de sal, aceite o pimienta, pues nunca incluyo los botes o las botellas. En general, huyo de los plásticos, salvo en algunos fondos que uso cuando tengo que crear bodegones para hoteles o empresas, porque son más fáciles de transportar y lavar. Me encantan las cuberterías antiguas, de plata o alpaca, de hierro fundido, las cucharas de palo de todo tipo, tan ancestrales, y los utensilios de cocina, aunque ya no tengan uso: unas tijeras antiguas de fundición, un mortero de pueblo, un molinillo antiguo.

En general, mis composiciones son muy abigarradas y están llenas de alimentos. De ahí que os asalte la pregunta del millón: ¿qué haces con tanta comida? Pues invito a familiares y amigos a comer, pero también la reparto: hay un señor que vive en la calle, cerca de casa, al que llevo bastante comida todas las semanas. Pero he de aclarar que se trata de menos cantidad de comida de la que parece. Muchas veces los ojos engañan.

Hay imágenes en las que pongo boles invertidos en el plato o la fuente, para que ocupen espacio, y los cubro con los alimentos ya cocinados, de tal modo que parece que hay cinco raciones, pero en realidad solo son

dos. También reciclo mucho: hago cremas y conservas o mermeladas, y congelo. Mi secreto es no tirar nada y utilizarlo todo, pues cocinar es probar y jugar, reciclar y aprovechar.

Se puede crear una imagen bonita casi con cualquier cosa, incluso con una sencilla sopa de cebolla. Esta sopa podría dar lugar a un plato con un líquido parduzco de aspecto lastimoso, pero dándole los toques adecuados el resultado puede ser un bello bodegón:

cebollas de distintos colores y tamaños, hierbas aromáticas esparcidas, distintos tipos de pan, un bonito queso y ¡voilà!, ¡un bodegón

y una fotografía de infarto a partir de una pobre sopa de cebolla!

Lo que más me gusta fotografiar son las verduras y las frutas. Todo el reino vegetal, lleno de colores y tonalidades, es perfecto para mis fotografías. Los guisos, las carnes y pescados me resultan más difíciles, quizá por los fluidos o porque me cuestan más de emplatar que las verduras o las frutas. Tengo algunos trucos para que los alimentos luzcan ante la cámara en todo su esplendor: pintar la comida con un poco de aceite de oliva ayuda a realzar su color y su presencia; rociar con agua frutas y verduras mejora su frescor y su aspecto; con la sal gruesa se pueden

crear brillos y toques de luz. Para mantener los aguacates vistosos y que no se oxiden mientras preparo mis composiciones (a veces puedo tardar una o dos horas), tengo un buen truco, que consiste en pintar los trozos con un limón cada cierto tiempo. De esta forma mantienen su precioso color, mientras que el hueso lo lavo y abrillanto como si fuera la bola de una bolera y también lo incluyo en la composición. Queda francamente bien.

Es cierto que en primavera hay mucha más variedad de verduras y frutas, pero

también se puede hacer un buen bodegón con unas naranjas y un menaje bonito. Por otro lado, hay productos que

nunca pueden faltar en mi cocina: cebollas y ajos; patatas, pues aunque no salen mucho en mis recetas, sí las utilizo para espesar salsas, en lugar de harina; los tomates, de todo tipo y color; un buen aceite de oliva virgen, sal gruesa, especias, distintos tipos de pimienta en grano, que me gusta esparcir por los fondos junto con algunas flores secas; embutido y aguacates, también frutos rojos, que me encantan; huevos y chocolate.

Siempre tengo frutos secos que esparzo por aquí y por allá. Suelo reutilizarlos de un bodegón a otro y tengo que estar pendiente de que no se los coman las visitas, porque normalmente han estado tirados por todas











partes. Lo mismo hago con las aceitunas y los encurtidos, que guardo en recipientes cerrados con aceite para que me duren mucho más, aunque ya no sean comestibles. También me gusta jugar con lo crudo y lo cocido; de hecho, procuro que haya la misma cantidad de fruta y verdura cocinada que fresca: si hago una receta de espárragos, siempre utilizaré los crudos para adornar, obteniendo imágenes donde se puede ver el proceso transformador de la cocina.

Por lo demás, no uso trípode, ni cámara profesional, ni ordenador, ni programa alguno de retoques. Solo con mi iPhone, mucho pulso y una buena luz natural se pueden hacer fotografías de gran belleza. El secreto es el énfasis en la composición, los colores y la claridad luminosa de mi ciudad natal, Barcelona, con sus toques azulados de mar en verano y más cenicientos en invierno.



*Aquí trabajando para Nandu Jubany en su  
restaurante Can Jubany.*