

# CARLOS MALDONADO



**150**  
**RECETAS**  
**PARA HACER**  
**EN CASA**

# CARLOS MALDONADO

150  
RECETAS  
PARA HACER  
EN CASA

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)

© Carlos Maldonado, 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023

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

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

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

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

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Diseño de maqueta y de interiores: María Pitironte

© Fotografía de la cubierta y de los interiores: Fernando Ramajo

Primera edición: octubre de 2023

ISBN: 978-84-670-7065-1

Depósito Legal: B. 15.347-2023

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

**Todo empieza por un sueño 9**

**APERITIVOS 23**

**PRIMEROS 71**

**SEGUNDOS 175**

**POSTRES 281**

**Índice alfabético de recetas 331**



Carlos Maldonado

RAICES  
FUNDACION

Cura

Espiteo

Lauri

GRUPO CENTRAL

# Todo empieza por un sueño

Siempre me gustó la cocina. Todavía recuerdo ese primer pisto que hice con mi abuela hace ya ni se sabe cuántos años; pero a veces la vida quiere que tengas otras experiencias antes de poder hacer realidad tus sueños.

Vengo de una familia normal de clase trabajadora. Mis padres siempre han dado el alma por nosotros, con una sonrisa en la cara y desprendiendo cariño y amor por los cuatro costados. No todo ha sido fácil, también nos han transmitido mucho sacrificio y esfuerzo, que no todo vale, que los sueños se trabajan. Siempre han estado a mi lado, hasta en las malas decisiones, dándome un abrazo si lo necesitaba. Por eso para mí, mi familia es el hilo conductor de la felicidad. Además, he tenido la increíble suerte de crecer al lado de un río, rodeado de campo y de animales. Los paisajes de mi niñez me acompañan a donde quiera que vaya. Este contacto tan cercano con la naturaleza también quiero que lo tenga mi hijo. Qué importante es pertenecer a una familia, a un grupo, a una cultura.

De pequeño era muy inquieto, mis abuelos siempre fueron los primeros en decirlo: «Este niño no para quieto, es un trasto». Y siendo sincero, no he dejado de ser ese niño, solo que ahora intento enfocar esa energía de una manera mucho más saludable para mí y para la gente de mi entorno.

Guardo muy buenos recuerdos de mi infancia por lo que nunca acabo de ver es el momento exacto en el que empecé a desviarme del «buen camino». Tampoco hubo un hecho concreto, supongo que fui dejándome llevar, pero siendo sincero, el periodo de la adolescencia fue muy complicado para mí. No encontraba mi lugar. En el colegio no encajaba en ninguno de los grupos establecidos, era un poco bicho raro y tampoco tenía muchos amigos. Eso unido a que me junté con la gente equivocada, hizo que llevara una vida un poco conflictiva. Siempre estaba metido en líos.

Digamos que el momento cumbre de todo ese periodo, ese momento al que vuelves una y otra vez, aunque hayan pasado muchos años, fue el accidente de moto. Yo tenía solo 14 años. A esa edad nos creemos muy malotes, pero en realidad somos unos niños tontos jugando a ser mayores. Después de aquello, me replanteé mucho lo que estaba haciendo con mi vida: si hubiera hecho esto o lo otro quizá no hubiera sucedido, etc. Es inevitable pensar estas cosas, pero ahora, cuando echo la vista atrás, pienso que todo lo que me ha pasado es lo que me ha hecho ser quien soy y conseguir todo lo que tengo ahora. Cambiar algo no tiene sentido para mí, porque de no haber sucedido, me hubiera convertido en otra persona distinta. Lo único que sí eliminaría si pudiera es el sufrimiento que causé a los demás, eso sí lo desterraría de la vida de todos mis seres queridos que tanto me apoyaron entonces y lo siguen haciendo ahora.

Después de aquello me propuse centrarme en lo que realmente siempre me había gustado: la cocina. Tenía varios trabajos y muy poco tiempo libre, pero el poco que tenía intentaba aprovecharlo para aprender todo lo posible de este mundo. Y así fue cómo en 2015 mi vida dio un giro de ciento ochenta grados. Unas personas que no me conocían de nada, completamente ajenas a mí, habían valorado positivamente mis actitudes culinarias y querían que participara en el mejor *talent show* televisivo: *MasterChef*. Esto por sí solo ya era una oportunidad tremenda, pero para mí suponía aprender lo que más amaba de la mano de gente que además de tener unos conocimientos inmensos sobre cocina, apreciaba este mundo tanto como yo. Estas situaciones pasan raras veces en la vida y como soy un cabezón tremendo, si quiero algo insisto e insisto y trabajo y trabajo para que suceda, tomé la determinación de que aprovecharía al máximo esta oportunidad.





Realmente *MasterChef* no es solo lo que se ve en la pantalla, es mucho más. Los compañeros con los que en realidad estás compitiendo se convierten en tu familia ya que pasas mucho tiempo con ellos. Hay días malos y buenos, y, sobre todo, todas las emociones se magnifican de una manera tremenda, es como si solo existiera esa vida durante esos meses. El mundo exterior parece que haya dejado de existir.

Es una experiencia superintensa y muy difícil de explicar si no se ha vivido. Por eso nunca podré dejar de agradecer a los compañeros, a los chefs y al increíble equipo todo lo que hicieron por mí durante el concurso. Aprendí muchísimo, no solo de cocina, sino de la vida. *MasterChef* me ayudó a convertirme en cocinero, pero también a crecer como persona.

## **La intensidad que vives esos meses, se multiplica por cien cuando encima ganas el programa.**

Te das cuenta de que hay mucha gente que ha confiado en ti y quería que ganaras tú, y al menos yo empecé a sentir que les debía algo, que tenía que satisfacer las necesidades de todo el mundo y esto me generó mucha presión. Porque yo, en el fondo, solo quería centrarme en seguir aprendiendo todo lo posible de este oficio y poder dedicarme a él al cien por cien.

Después pasé a formarme en el *Basque Culinary Center* con el Máster en Cocina, Técnica y Producto del que me llevo lecciones inolvidables. Participé en el programa de televisión *Cocineros al volante* con mi padre y recorrimos España en nuestra *food truck* dando a conocer la comida callejera o «cocina gamberra» como yo la llamo. Fue una experiencia alucinante y tener la suerte de poder compartirla con una persona tan importante para mí como es mi padre, fue un auténtico regalo. Mi padre para mí es mi mejor amigo, esa persona en la que confías ciegamente, con la que a veces discutes porque somos muy parecidos, pero a la que seguirías al fin del mundo.



Echando la vista atrás, esos años pasaron muy deprisa. En 2017 inauguré mi primer restaurante *Raíces* y obtuvimos nuestra primera Estrella de la Guía Michelin en 2020, que además hemos renovado este año. Me siento muy orgulloso de haber podido sacar adelante un proyecto tan bonito como *Raíces*, que une tradición y vanguardia a la vez, y más aún de haber podido llevarlo a cabo en mi ciudad natal, Talavera de la Reina. No fue nada fácil porque la pandemia del COVID-19 nos pilló por sorpresa, pero hemos conseguido sacarlo adelante y continuar creando riqueza en el kilómetro cero, que para mí es de las cosas más importantes del proyecto. Teniendo siempre presente el equilibrio social, económico y medioambiental.

A raíz de la pandemia, cuando nos tocó reinventarnos en el negocio de la hostelería porque no se podía salir de casa creé *El Círculo*. Tiene un concepto diferente, de comida más cañera, es un servicio de hamburguesas a domicilio, pero va más allá del mero placer de comerse una hamburguesa, es un acto de éxtasis culinario y gustativo. Con *El Círculo* nos hemos movido un montón y estamos llegando cada vez a más ciudades.

## **Unos años más tarde, hice otra cosa que nunca me hubiera podido imaginar que haría en mi vida: grabé *Raíces*.**

Un documental de varios capítulos en los que cuento un poco mi viaje: cómo el chaval que se metía todo el rato en problemas y no se estaba quieto, consiguió centrarse y encontrar en la cocina su gran pasión. Aparece toda mi familia hablando de mí, de cuando pasó esto o aquello, pero lo importante es que están todos.

Estos últimos años están siendo muy locos: muchos proyectos y andando de acá para allá todo el día. Siento que tengo que aprovechar el momento y hacer todo lo que quiero hacer, pero sé que a veces hay que parar y descansar porque si no las cosas luego no salen bien. Menos mal que mi familia es lo que me ancla a la tierra. En especial, mi hijo Carlos, que se está convirtiendo en una persona maravillosa, aunque me da un poco de miedo porque es tan nervioso como su padre. Valoro mucho pasar tiempo con él y por eso hace unos meses, cuando sufrí una parálisis facial, supe que tenía que tomarme las cosas con más calma, por él y también por mí. Esto me ha hecho darme cuenta de que tengo que aprender a delegar más, que tengo un equipo estupendo y que puedo apoyarme en él para sacar las cosas adelante.

Haciendo balance, no puedo decir que *Raíces* y *El Círculo* no me hayan dado alegrías porque me han dado muchísimas y lo siguen haciendo. Sin embargo, yo sentía que me faltaba algo. La vida me había dado tanto en estos años que quería de alguna manera devolver algo de valor a la sociedad. Por eso creé en 2022 la *Fundación Raíces de Carlos Maldonado*, una organización sin fines de lucro, un proyecto solidario de desarrollo sostenible, económico y social.

Hacemos muchas cosas con la fundación, es genial, pero los objetivos de la fundación son más amplios y yo quería tener algo más concreto en lo que yo me pudiera implicar más, que tuviera que ver con mi pasión: la cocina. Y este es el motivo de crear el *Restaurante Escuela Semillas*: devolver a la sociedad todo lo que me ha dado. Para mí, poder ayudar a jóvenes que han pasado por situaciones similares a la mía, que se sentían perdidos por haber tomado malas decisiones, que creen que no tienen un futuro ni cabida en esta sociedad, es lo que realmente me emociona. Poder darles a estos chavales en riesgo de exclusión una formación y luego una salida laboral para que se sientan útiles, sientan que importan, que valen y que es posible encontrar su hueco en la sociedad como lo hice yo hace años entre fogones es para mí casi más satisfactorio que cualquier premio gastronómico. Para mí es importantísimo brindar esa oportunidad que otros me brindaron a mí antes.

## **Todos tenemos derecho a aprender, sin distinción de ninguna clase.**

Por eso en *Semillas*, nadie se queda atrás, quien acude a nosotros encuentra un hogar en el que sentirse cómodo para poder desarrollarse como persona. Por este motivo, además de formarles como auxiliares de sala y cocina, organizamos actividades lúdicas: deportivas o culturales para crear ese sentimiento de familia que yo viví en *MasterChef*, para fomentar el compañerismo y que compartan sus experiencias.



Para mí la educación es la semilla que marca nuestro futuro y de ahí el nombre del restaurante escuela. Nuestro objetivo es formar de una manera práctica y que aprendan las competencias profesionales básicas para incorporarse a la industria hostelera como auxiliares. Pero también que desarrollen habilidades sociales y que aumenten la confianza en ellos mismos para que posteriormente encuentren un empleo en el que se sientan a gusto y realizados. Por eso damos también asistencia psicológica totalmente personalizada y orientación laboral, para la posterior búsqueda de empleo, para que en todo el proceso sientan que están acompañados por profesionales.



El ritmo en la escuela es como el de un restaurante normal, con los nervios y las prisas siempre presentes, pero es de esta manera como aprenden a desenvolverse en el mundo de la hostelería. Desde el primer día los auxiliares de sala sirven el desayuno a los clientes y los de cocina empiezan a preparar elaboraciones básicas a las órdenes del chef. Por eso creemos que es tan importante que estén respaldados en todo momento por un psicólogo y un orientador laboral que les apoyará en la toma de decisiones.

Ya han salido los primeros graduados, la primera promoción. Estoy muy orgulloso de todos ellos. Prácticamente la totalidad de los estudiantes de la escuela logran colocarse después de las prácticas en algún restaurante. Consiguen unas habilidades, unos compañeros, un trabajo y su vida empieza de nuevo. En definitiva, damos una formación completamente transversal, aunque centrada en obtener las herramientas básicas para incorporarse al mercado laboral de la hostelería. Pero no dejamos de lado el fomento de las habilidades sociales y para la empleabilidad para intentar devolverles la confianza en ellos mismos y en la sociedad. Cuando alguien cree en ti, todo cambia.

**Carlos Maldonado**



“

**El futuro es para aquellos  
que creen en la belleza de los sueños  
y no se rinden hasta tenerlos  
en la palma de su mano.**

”

# aperitivos

La pasión por la cocina te puede cambiar la vida.

# PINCHO DE BACALAO EN ACEITE

## Ingredientes

4 filetes de bacalao desalado  
2 dientes de ajo  
1 limón  
1 cucharada de perejil  
2 cucharadas de aceite de oliva  
Sal y pimienta

## Elaboración

- 1.** Limpia el bacalao para eliminar cualquier rastro de sal. Reserva.
- 2.** Pica los dientes de ajo y el perejil.
- 3.** En una sartén, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Añade los filetes de bacalao y cocina durante 3-4 minutos por cada lado.
- 4.** Incorpora los ajos y el perejil, mezcla y deja que se doren.
- 5.** Agrega el zumo de un limón.
- 6.** Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve caliente.

