

La Biblia de MasterChef



Todas las recetas que necesitas
para cocinar como el mejor

La Biblia de
MasterChef



Todas las recetas que necesitas
para cocinar como el mejor





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.

Todos los derechos reservados, incluido el derecho de reproducción total o parcial en cualquier formato.

No se puede utilizar o reproducir de ninguna manera parte alguna de este libro con el objetivo de entrenar tecnologías o sistemas de inteligencia artificial.

© 2020 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, 2020

© Editorial Planeta, S. A., 2020

Espasa, un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.espasa.com
www.planetadelibros.com

© Diseño y maquetación de interior: María Pitironte

© Fotografías de recetas: Juan Nazabal

© Realización y estilismo de recetas: Mariana Nazabal

© Recetas de las páginas 26 y 152: Pedro Sánchez

© Iconografía: Grupo Planeta

Adaptación de la cubierta: Booket / Área Editorial Grupo Planeta

Composición: Moelmo, SCP

Primera edición en Colección Booket: junio de 2025

Depósito legal: B. 8.574-2025

ISBN: 978-84-670-7765-0

Impreso en España

Índice

Primeros

Arroz a banda, 12

Fabada, 14

Ensalada de langostinos, 16

Menestra de verduras, 18

Rigatoni con espárragos verdes, 20

Verdinas con almejas, 22

Ceviche de corvina, 24

Buñuelos de morcilla, 26

Hummus, 28

Coca de sardinas con mayonesa
de wasabi, 30

Crema de carabineros con vieiras
y tartar de sus colas, 32

Migas extremeñas, 34

Cappelletti de calabaza con mantequilla
de salvia, 36

Paté de lubina, 38

Gazpacho, 40

Sushi variado, 42

Ensalada de garbanzos y bogavante, 44

Vichyssoise de pera, 46

Vieiras con salsa de manzana, 48

Carpaccio de ternera con parmesano, 50

Pastel de cabracho, 52

Cocido, 54

Ratatouille, 56

Cardo con almendra y jamón, 58

Sopa castellana, 60

Verduras gratinadas con besamel, 62

Croquetas, 64

Lentejas, 66

Macarrones al horno, 68

Poke de atún, 70

Risotto, 72

Segundos

- Calamares rebozados, 76
- Escalopines al roquefort, 78
- Arroz con bogavante
y langostinos, 80
- Buñuelos de bacalao, 82
- Carrilleras al Oporto, 84
- Mero en papillote, 86
- Bacalao à brás, 88
- Steak tartar con patatas suflé, 90
- Salmón con verduras
en papillote, 92
- Liebre a la royal con puré de lombarda,
castañas y patatas asadas
en ceniza, 94
- Tataki de salmón, 98
- Boquerones al limón, 100
- Tartar de buey, 102
- Cordero a la miel, 104
- Suquet de salmonete, 106
- Solomillo de buey, 108
- Cochochas al pilpil con guisantes
del Maresme, 110
- Merluza a la gallega, 112
- Ensalada de caballa, 114
- Pluma con salsa de nectarina, 116
- Dados de atún a la brasa, 118
- Filete empanado con chips, 120
- Caldeirada, 122
- Cuscús con costra, 124
- Hamburguesas de garbanzos
y tzatziki, 126
- Tortilla paisana, 128
- Cordero sobre puré de patata, 130
- Canelones, 132
- Pastel de merluza, 134
- Cochifrito con cremoso de patata y manzana
asada, 136
- Albóndigas de bacalao, 138

Postres

- Tarta de queso, 142
- Suflé de limón, 144
- Natillas, 146
- Tarta de manzana, 148
- Torrijas, 150
- Crema de naranja amarga
con chocolate, helado de AOVE y miel
de brezo, 152
- Tarta de pan y nueces, 154
- Buñuelos de viento, 156

Polkas de hojaldre con espuma
de café, 158
Mazapán y trufas de chocolate, 160
Tarta sacher, 162
Lemon pie, 164
Coca de membrillo, 166
Crema de queso y almendras, 168
Pavlova de frutos rojos, 170
Cremoso de coco, 172
Estofado de fresas, 174
Canutillos de crema, 176
Brochetas de piña asada, 178
Semiesferas de queso
con frambuesas, 180
Tarta de mousse de chocolate blanco, 182
Helado de plátano, 184
Brownie, 186
Bombones de frambuesas, 188

Pudín de mandarinas, 190
Melocotón al vino de Toro con helado
de queso zamorano, 192
Muffins de limón, 194
Arroz con leche, 196
Fresas bañadas con chocolate, 198
Tarta de peras y almendras, 200
Bizcocho de chocolate, 202
Tocinillo de cielo, 204
Pastel de yogur con crumble de cacahuètes
y coulis de frambuesa, 206
Crepes dulces, 208
Espuma de yogur con fruta de la pasión
y pipas de calabaza, 210
Pastas, 212
Trufas de frutas secas y chocolate, 214
Tartaletas de crema pastelera y mousse
de frutos rojos, 216

Arroz a banda

Ingredientes

1 kg de arroz
100 g de gambas
1 sepia
1 tomate
1 puerro
1 zanahoria
1 diente de ajo
1 hoja de laurel
1 cucharada de pimentón dulce
Huesos y cabezas de pescado
Azafrán
Aceite de oliva

Preparación

1. Preparar en 3 l de agua un caldo con los huesos y las cabezas de pescado junto con la hoja de laurel, la zanahoria pelada y cortada y el puerro limpio y también cortado en trozos. Colar y reservar.
2. Sofreír el diente de ajo y las gambas en una paellera con un poco de aceite. Retirar las gambas y reservar. Sofreír en el mismo aceite la sepia en trozos pequeños y añadir el tomate cortado. Cuando se evapore al agua, incorporar el pimentón, el arroz, azafrán y el caldo caliente. Dejar que se haga el arroz. Un poco antes de terminar la cocción, agregar las gambas peladas. Acompañar con alioli.



Fabada

Ingredientes

500 g de fabes
1 morcilla
2 chorizos
Tocino

Preparación

- 1.** Poner el día anterior las fabes en remojo.
- 2.** Retirar el agua del remojo y echarlas en una cazuela con agua limpia.
- 3.** Calentar a fuego fuerte y, cuando empiecen a hervir, asustarlas con un par de vasos de agua fría para cortar la cocción.
- 4.** Incorporar los chorizos, la morcilla y el tocino, y cocer lentamente durante 2 h o hasta que las fabes estén blandas.



Ensalada de langostinos

Ingredientes

100 g de langostinos cocidos
2 naranjas
Lechugas variadas
Albahaca
Vinagre de Módena
Aceite de oliva virgen extra
Sal y pimienta molida

Preparación

- 1.** Lavar, secar y picar las lechugas. Pelar 1 naranja, sacar los gajos y trocear. Exprimir la otra. Reducir el zumo durante unos minutos a fuego lento.
- 2.** Poner el jugo en un bol, sazonar con una pizca de sal y pimienta, aliñar con un chorrito de aceite y otro de balsámico, y emulsionar.
- 3.** Montar la ensalada con las hojas de lechuga picadas, los langostinos y los gajos de naranja. Aliñar con la vinagreta y acompañar con hojas de albahaca.

