



ESCUELA CANAL COCINA

**TÉCNICAS, TRUCOS Y RECETAS
PARA APRENDER A COCINAR**

CON SERGIO FERNÁNDEZ

CANAL
COCINA
La comida nos une

LIBROS CÚPULA



ESCUELA CANAL COCINA

TÉCNICAS, TRUCOS Y RECETAS
PARA APRENDER A COCINAR

CON **SERGIO FERNÁNDEZ**



LIBROS **CÚPULA**

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 continuar desempeñando su labor. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47. Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

© de los textos: Canal cocina

© de las imágenes: Miriam Robledo y Luisa Reyes

Coordinación editorial: Helena Martínez

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño

Maquetación: Obaachaan

© Editorial Planeta, S. A., 2025

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.
www.planetadelibros.com

Primera edición: octubre de 2025

Depósito legal: B. 12.508-2025

ISBN: 978-84-480-4516-6

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

ÍNDICE

1

Fondos básicos

10

2

Huevos

22

3

**Verduras y
hortalizas**

36

4

Patatas

58

5

Legumbres

Garbanzos

72

Lentejas

78

Alubias

84

6

Cereales

90

7

Pastas

Pastas secas

102

Pastas frescas

108

8

Arroces

114

9

Lácteos

Leches

126

Los quesos

129

10

Aves

Pollo

140

Pavo

146

Pato

152

11

Carnes

Ternera

158

Cerdo

164

Cordero

170

Conejo

178

Casquería

184

12

Pescado

Pescado blanco

190

Pescado azul

196

Casquería del mar

206

13

Mariscos

Mariscos de cáscara

214

Las gambas

222

Moluscos

228

Cefalópodos

238

14

Setas

244

15

Salsas básicas

Salsas frías

252

Salsas calientes

258

Salsas del mundo

264

16

Patés y otros untables

270

17

Sopas y cremas

Cremas y purés calientes

276

Sopas calientes

282

Sopas y cremas frías

288

18

Ensaladas

296

19

Frituras

310

20

**Tartas saladas
y pasteles fríos**

326

21

Masas

Para freír

340

Para el horno

346

Pizzas

352

22

Panes

Pan

360

Sándwiches
y bocatas

368

23

Conservas

374

24

Cocina en crudo

380

25

Escabeche

388

26

Cocina al vapor

396

27

Repostería

Postres caseros

402

Masas tradicionales

412

Masas fritas

420

Tartas

426

Chocolate

434

ÍNDICE

de recetas

444



1 FONDOS BÁSICOS

¿Qué sería de la cocina sin los caldos o fondos? Son el ABC de los recetarios y el elemento principal para aportar sabor a los platos. Se suelen elaborar con ingredientes económicos y merece la pena hacerlos en casa dándoles nuestro toque.

4 técnicas para no olvidar

Desespumar: retirar la espuma que generan las impurezas de huesos, espinas y verduras en la parte superior del agua. Esta acción debe realizarse sobre todo al inicio de la cocción pero debe repetirse durante toda la fase de cocción.

Desgrasar: eliminar la grasa de la superficie del agua de cocción. Puede hacerse cuando está hirviendo o una vez frío. En este último caso será más sencillo ya que se quedará solidificada.

Desglasar: si antes de elaborar el caldo se doran los ingredientes se consigue potenciar los sabores. Para recuperar los jugos que quedan en el fondo del recipiente se añade brandi, vino blanco, tinto o agua fría. En caso de utilizar vino o brandi se deja evaporar el alcohol antes de cubrir con agua. ¡Practica esta técnica y verás la diferencia!

Bresa: corte *grosso modo* de las verduras, hortalizas y aromáticas que se añade a un guiso o caldo.

10 consejos básicos para caldos y fondos

- 1 Todos los caldos se cocinan destapados y el agua siempre debe cubrir los ingredientes.
- 2 No añadir sal. El punto de sazón se da durante la elaboración de la receta con el caldo.
- 3 El agua de los caldos siempre debe ser fría antes de comenzar la cocción.
- 4 Desechar las pieles de zanahorias, chirivías, nabos, patatas... Incorporarlas al caldo pueden darle un punto de amargor.
- 5 Asar o rehogar los ingredientes antes de cubrirlos con caldo nos potenciarán el sabor del mismo.
- 6 No añadir nada de grasa excepto en elaboraciones de caldos de pescado o vegetales, que se incorpora un mínimo para rehogar.
- 7 El tono blanquecino se consigue añadiendo garbanzos y/o patatas al agua de cocción de fondos de carne, aves o verduras.
- 8 Mejor hacer los fondos o caldos con carne magra o pescado, no sólo con huesos o espinas.
- 9 Los huesos de rodilla y los nervios de la carne aportan colágeno, gelatina y textura a los caldos.
- 10 Para concentrar el sabor, una vez elaborado el caldo, se cuele, se hierve destapado y se dejar reducir hasta conseguir el punto deseado.

¿Sabes cómo se elabora el consomé clásico?

- El consomé es un caldo sustancioso de carne que dejamos enfriar. Se mezcla carne picada con verduras picadas y clara de huevo. Este conjunto se vierte sobre el caldo frío y se espera a que decante.
- Para clarificarlo se calienta a fuego suave y la mezcla sube a la superficie arrastrando todas las impurezas. Se retira la capa superior y se consigue un consomé perfecto.



Abre la puerta a nuevos ingredientes en tu cocina

Bulbo de apio: Es la raíz del apio, tiene gran sabor y una textura carnosa que se vuelve tierna una vez cocida. Para utilizarlo hay que lavarlo bien y pelarlo. Se puede consumir en crudo y es un ingrediente perfecto para añadir a la hora de elaborar fondos y caldos.



Bulbo de hinojo: crece sobre la tierra y está compuesto de hojas superpuestas formando un cogollo que termina en las ramas del hinojo. Se puede consumir en crudo cortado muy fino. Cocinado puede tomarse como guarnición o formar parte de un caldo de pescado dando un toque anisado.



Bouquet garni o ramillete guarnecido: sirve para condimentar con hierbas aromáticas frescas o secas tanto guisos como caldos y fondos. Se confecciona con laurel, perejil, tomillo y la parte verde del puerro; se envuelven todos los ingredientes mencionados y se atan con cuerda alimentaria.



CLASIFICACIÓN DE LOS CALDOS POR INGREDIENTES

Caldo blanco de pollo y verduras



2-3 h



SIN aceite



Carcasa de pollo



Parte verde del puerro



Patata



Cebolla



Zanahoria



Chirivía

Fumet blanco de pescado



30 min



SIN aceite



Trozos y espinas de pescados blancos (pescadilla, mero, gallo, rape, congrio)

Caldo mixto de pollo y gambas



1 h



CON aceite



Hueso y carne de pollo



Carcasa y cabeza de gamba



Raíz de apio



Parte verde del puerro



Brandi



Vino blanco



Tomate

Caldo tradicional de carne



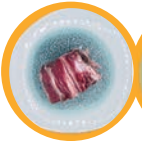
6 h



SIN aceite



Hueso de caña y rodilla



Magro de carne



Parte verde del puerro



Zanahoria



Cebolla



Chirivía



Vino tinto

- Se retira la mayor parte de la grasa de las piezas de carne y se trocea el magro.
- Un fondo oscuro es un caldo sustancioso de carne reducido. Si de 50 litros de caldo de carne oscuro reducimos a 10 conseguimos un fondo oscuro muy potente, y si lo reducimos a 5 obtendremos una glace de carne.

Fumet de pescado tradicional



30 min



SIN aceite



Hueso y carne de pollo



Parte verde del puerro



Chirivía



Zanahoria



Cebolla



Tomate



Ajo



Vino blanco

- Se pueden añadir ñoras secas para dar color y sabor al caldo. No hay que hidratarlas antes.
- Si queremos darle un toque anisado podemos incorporar bulbo de hinojo y apio.



Sopa de pescado tradicional



Tiempo:
Medio



Dificultad:
Baja



Comensales:
4

INGREDIENTES

1 l de fumet de pescado
420 g de rape en dados
300 g de almejas
250 g de gambones
100 g de gambas
2 dientes de ajo
½ cebolleta
1 trozos de bulbo de apio
120 g tomate rallado
1 c/s de pimiento
choricero
40 g de pan tostado
80 ml de brandi
Hebras de azafrán
Perejil
Sal
Aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN DE LA RECETA

- Ponemos una cazuela con un poco de aceite y doramos los dados de rape y los gambones pelados. Pasados un par de minutos lo retiramos.
- En esa misma cazuela incorporamos el ajo y la cebolleta picada. Doramos bien e incorporamos el bulbo de apio en trozos y el tomate triturado. Rehogamos hasta que el tomate haya perdido el agua.
- En otra sartén colocamos papel de aluminio y doramos el azafrán, así aportará un sabor más intenso.
- Incorporamos el pan a la cazuela, la cucharada de pimiento choricero y el azafrán tostado. Rehogamos todo bien e incorporamos el brandi. Esperamos a que el brandi evapore todo el alcohol y añadimos un par de cazos del fumet. Trituramos con ayuda de una batidora y pasamos por un chino.
- Volcamos el sofrito triturado en la cazuela y añadimos el pescado que habíamos dorado. Salpimentamos al gusto e incorporamos el resto del fumet. Cuando rompa a hervir añadimos las almejas y cuando comiencen a abrirse, incorporamos las gambas peladas y apagamos el fuego. Reposamos un par de minutos.
- Servimos y decoramos con perejil.