

LIBROS CÚPULA



A la venta el 22 de octubre de 2025



ESCUELA CANAL COCINA

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

CON SERGIO FERNÁNDEZ



Canal Cocina reúne en un nuevo libro todas las recetas de su programa estrella Escuela Canal Cocina, presentado por el popular cocinero Sergio Fernández.

Con su estilo inconfundible y su dilatada experiencia como profesor de la Escuela de Hostelería de Madrid, convertirá a todos los novatos en dignos cocinillas.

LIBROS CÚPULA



«Te abrimos las puertas de la Escuela Canal Cocina, de la mano del profesor de hostelería y presentador de televisión Sergio Fernández.

Cocinar es mucho más que preparar alimentos: es creatividad, cultura, tradición y, sobre todo, disfrute. Canal Cocina te invita a recorrer un camino gastronómico que combina técnica, pasión y sencillez.

El libro que tienes en tus manos nace con la idea de convertirse en tu guía práctica y accesible, tanto si te estás iniciando en los fogones como si quieres perfeccionar tus habilidades.

A lo largo de las próximas páginas vas a encontrar recetas pensadas para aprender paso a paso la técnica, consejos útiles para dominar las bases culinarias, muchos trucos que harán más fácil tu día a día y propuestas para que tu cocina se convierta en un espacio de inspiración.

La misión de este libro es clara: ayudarte a perderle el miedo a la cocina y descubrir el placer de crear platos con tus propias manos. Desde técnicas elementales, como cortar, sofreír u hornear, hasta preparaciones más elaboradas, en Escuela Canal Cocina cada receta es una lección y cada plato, una experiencia.

Ponte el delantal, enciende los fogones y acompaña a Canal Cocina en este viaje donde vas a descubrir que cocinar es un arte que cualquiera puede dominar con un poco de paciencia, curiosidad y entusiasmo».

CANAL COCINA

ÍNDICE

Fondos básicos

Huevos

Verduras y hortalizas

Patata

Legumbres

Garbanzos

Lentejas

Alubias

Cereales

Pastas

Pastas secas

Pastas frescas

Arroces

Lácteos

Leches

Los quesos

Aves

Pollo

Pavo

Pato

Carnes

Ternera

Cerdo

Cordero

Conejo

Casquería

Pescado

Pescado blanco

Pescado azul

Casquería del mar

Mariscos

Mariscos de cáscara

Las gambas

Moluscos

Cefalópodos

Setas

Salsas básicas

Salsas frías

Salsas calientes

Salsas del mundo

Patés y otros untables

Sopas y cremas

Cremas y purés
calientes

Sopas calientes

Sopas y cremas frías

Ensaladas

Frituras

Tartas saladas y pasteles fríos

Masas

Para freír

Para el horno

Pizzas

Panes

Pan

Sándwiches y bocatas

Conservas

Cocina en crudo

Escabeche

Cocina al vapor

Repostería

Postres caseros

Masas tradicionales

Masas fritas

Tartas

Chocolate

LIBROS CÚPULA



Canal Cocina, fundado en 1998, es el único canal de televisión en España dedicado exclusivamente al mundo de la gastronomía. Desde su creación, se ha consolidado como una referencia imprescindible en el sector, ofreciendo una programación variada que incluye recetas, técnicas culinarias, viajes gastronómicos y entrevistas con chefs reconocidos. Su enfoque innovador y su compromiso con la calidad han contribuido a la difusión de la cultura gastronómica tanto nacional como internacional, convirtiéndolo en un punto de encuentro para amantes de la cocina y profesionales del sector.

Su Facebook: Canal Cocina

X: @canalcocina

Instagram: @canalcocina

Tik tok: canalcocina_es



Sergio Fernández, uno de los cocineros estrella de Canal Cocina, es el profesor de **Escuela Canal Cocina** desde 2021. Este chef español es muy querido entre los seguidores de Canal Cocina debido al éxito de esta serie en la que prepara los platos que le proponen sus seguidores. Protagoniza la serie *Cocinamos Contigo* y en agosto de 2020 formó parte del reto del programa *Supera esto!* junto con otros 7 cocineros conocidos de Canal Cocina.

Formado en la Escuela Superior de Hostelería y Turismo de Madrid, este cocinero madrileño cuenta con una larga y extensa trayectoria. Ha participado en numerosas demostraciones, ferias y jornadas gastronómicas en ciudades de todo el mundo como Praga, Varsovia, Zurich o Tokio. También ha impartido conferencias sobre cocina molecular en la Universidad de Johannesburgo y Pretoria con motivo del congreso gastronómico Infochef 2008.

Además, ha formado parte de numerosos jurados en importantes concursos gastronómicos. Además, ejerce como profesor de cocina y es Director del Aula de Cocina Española, Asesor sobre Alimentos de España en la Escuela de Gastronomía de Moscú y Jefe de cocina y de I+D en una empresa dedicada a crear una línea de platos preparados de calidad.

- Su Facebook: Sergio Fernández
- Su Instagram: [@sergio_umami](#)
- Su Twitter: [@sergioumami](#)

LIBROS CÚPULA



Ficha técnica del libro

ESCUELA CANAL COCINA

Editorial: Libros Cúpula

Formato: 17 x 24 cm

448 páginas

Rústica con solapas

PVP c/IVA: 23,95 €

A la venta el 22 de octubre de 2025

Para más información a prensa:

Lola Escudero

Directora de Comunicación Libros Cúpula

Tel: 619 212 722

lescudero@planeta.es

CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO





3 VERDURAS Y HORTALIZAS

El mundo de las verduras y hortalizas da para un libro de más de mil páginas, pero vamos a centrarnos en lo básico para que, de un vistazo, conozcas las bases y sepas cómo cocinarlas: hervidas, caldadas, salteadas, en guiso o fritas conservando toda su textura y sabor.

6 básicos sobre verduras y hortalizas

- 1 Intenta consumir las verduras y hortalizas de temporada. Almacenan energía y nutrientes de todo su calor en su mejor momento.
- 2 Deben estar lo más frescas posibles antes de cocinarlas. Usa agua para renovar como antes mientras pides verduras y hortalizas es conveniente con la mano lavadas y secas. Si no se llega a pedir las fresas frescas.
- 3 No endulzantes han por antes de cocinarlas.
- 4 Conserva las verduras y hortalizas de hoja envueltas en un paño húmedo en la nevera para evitar que se marchiten.
- 5 Las bonitos, verduras, patatas y otros no se conservan en la nevera.
- 6 Cocine las verduras y hortalizas abundando a su gusto. Las más tiernas necesitan menos.

Tipos de corte

Antes de cortar las verduras y hortalizas, que puede hacerse a cuchillo o con la mandolina. Corta: corte transversal en juliana de los vegetales y hortalizas. Brindas: corte primario en juliana para poderlas realizar un segundo corte en perpendicular dando como resultado pequeños cubos.

VERDURAS Y HORTALIZAS 3

Cómo pelar

Alcachofas

- 1 Antes de empezar a cocinarlas, lávalas con agua fría y unas hojas frescas de perejil. Si puedes, también puedes ponerlas en agua fría para quitarles el exceso de sal.
- 2 En el momento de pelar las alcachofas se debe cuidar por el lado que se va a cortar y el otro lado se va a cocinar.
- 3 Al pelar la hoja debe permanecer la base de la misma y que se quede en contacto la parte más carnosa.
- 4 Las primeras hojas son muy tiernas, pero según se van avanzando hacia el interior del producto se vuelven más firmes.
- 5 Se debe que hay que ir de a poco ir quitando las hojas hasta que se vea el centro.
- 6 Si se cocina en agua, se debe cocinar a fuego lento y con agua suficiente para cubrir la parte de la punta. Hervir en agua con una pizca de sal hasta que estén tiernas.

Ejercicios prácticos

En casa con agua o caldo

Blanquear

- Blanquear: llevar agua con una pizca de sal hasta el punto de ebullición. Incorpora la verdura y déjala hervir durante 3 minutos. Se debe lavar con agua fría para conservar su textura y evitar que se cocine.
- | Hojas de acelga | 10 seg. |
|------------------------------------|---------|
| Patatas de cocido <td>15 min.</td> | 15 min. |
| Patatas de cocido <td>15 min.</td> | 15 min. |
| Patatas de cocido <td>15 min.</td> | 15 min. |
| Patatas de cocido <td>15 min.</td> | 15 min. |
| Patatas de cocido <td>15 min.</td> | 15 min. |

Refrescar

Refrescar: para la cocción de un alimento vertiéndolo en agua fría con hielo.



REPOSTERÍA: MASAS TRADICIONALES

Milhojas de obleas con crema de cacao y avellanas

- Temperado
- Dificultad
- Comenzar

INGREDIENTES

- 12 obleas de limón
- 1 kg de crema de cacao
- 1 yema de huevo
- 20 g de avellanas laminadas
- 20 g de menta
- Preparación
- Añadir

PREPARACIÓN DE LA RECETA

- 1 Ponemos una sartén caliente y añadimos la manteca y las avellanas laminadas.
- 2 Mientras se tosta, en un plato untamos un poquito de crema de cacao para que la primera oblea no se quemara, y untamos esta oblea bien hasta los bordes con una capa fina de crema de cacao.
- 3 Ponemos la siguiente oblea y repetimos la operación. Hacemos lo mismo hasta llegar a 12 capas de obleas que quedamos con cuidado de que no nos pasemos de cantidad de crema y que la repartamos bien hasta los bordes.
- 4 Una vez está terminada metemos la tarta en la nevera durante 1h para que se enfríe. Después, la servimos con las avellanas tostadas y unas fresas y repartimos con azúcar glas.

El más popular - Trigo

- 1 Es uno de los tres cereales más consumidos en el mundo.
- 2 Se asocia con el desayuno, un desayuno de mucho jugo en la cocina y se puede elaborar con la intensidad de platos.
- 3 Antes de cocinar, se debe poner a remojar en agua fría hasta que estén bien hidratados, se cuecen en la olla después con una buena cantidad de agua durante 20 minutos. El resultado es un cereal muy suave y tierno.

Truco del chef:

Para dar un toque diferente prueba a cocinarlo con un poco de jengibre. Cada tipo de trigo tiene unas propiedades y una elaboración diferente. ¡Te los contamos en este apartado!

Trigo muy bueno

- 1 Esta variedad de trigo es muy adecuada para hacer pan, es un trigo muy suave y se puede elaborar con la intensidad de platos.
- 2 Se asocia con el desayuno, un desayuno de mucho jugo en la cocina y se puede elaborar con la intensidad de platos.
- 3 Antes de cocinar, se debe poner a remojar en agua fría hasta que estén bien hidratados, se cuecen en la olla después con una buena cantidad de agua durante 20 minutos. El resultado es un cereal muy suave y tierno.

Cuscas

- 1 Es una pasta procesada elaborada a partir de la semilla de trigo.
- 2 A diferencia del trigo, se vende procesado y para consumirlo directamente es necesario hidratarlo con agua hervida.
- 3 La proporción de agua que necesita es dos veces la cantidad de cuscas.
- 4 Después de cocinar en un recipiente, añadir la proporción de agua y dejar cocinar 10 minutos, el tiempo de cocción depende de la variedad de trigo.
- 5 En unos minutos, el cusco habrá absorbido todo el agua. Ideal como base para ensaladas templadas, como guarnición en platos con salsa, etc.

Truco del chef:

Para aromatizar el cusco, prueba a espolvorearlo y añadirle un poco de aceite de oliva antes de ponerlo a remojar. ¡Puedes probarlo!

El mayor descubrimiento: el mijo

- 1 Es un cereal menos común que el trigo, pero que cada vez se consume más. Se trata de una semilla de grano pequeño y suave.
- 2 Es un producto que para cocinarlo se debe lavar bien.
- 3 Cocción: Al igual que el trigo, se debe lavar antes de cocinarlo. Si se desea dar un toque tostado, una vez lavado, dorar en la sartén directamente un poco antes de cocinar.

La reina de la cocina: la avena

- 1 La avena es un producto muy versátil. Podemos incorporarla en galletas, bocadillos, batidos, smoothies y otros platos.
- 2 La avena se encuentra en el mercado en forma entera, en grano o en polvo. La avena entera es la que se utiliza para hacer pan y otros platos.
- 3 Un clásico: porridge de avena. Un clásico del desayuno es la avena con leche y frutos secos. La avena con leche es una combinación perfecta.
- 4 La avena con leche es una combinación perfecta. La avena con leche es una combinación perfecta.
- 5 La avena con leche es una combinación perfecta. La avena con leche es una combinación perfecta.

CEREALES 6

- 1 Es un cereal menos común que el trigo, pero que cada vez se consume más. Se trata de una semilla de grano pequeño y suave.
- 2 Es un producto que para cocinarlo se debe lavar bien.
- 3 Cocción: Al igual que el trigo, se debe lavar antes de cocinarlo. Si se desea dar un toque tostado, una vez lavado, dorar en la sartén directamente un poco antes de cocinar.

La reina de la cocina: la avena

- 1 La avena es un producto muy versátil. Podemos incorporarla en galletas, bocadillos, batidos, smoothies y otros platos.
- 2 La avena se encuentra en el mercado en forma entera, en grano o en polvo. La avena entera es la que se utiliza para hacer pan y otros platos.
- 3 Un clásico: porridge de avena. Un clásico del desayuno es la avena con leche y frutos secos. La avena con leche es una combinación perfecta.
- 4 La avena con leche es una combinación perfecta. La avena con leche es una combinación perfecta.
- 5 La avena con leche es una combinación perfecta. La avena con leche es una combinación perfecta.

