

Las chicas Gilmore

El libro de cocina oficial



Elena P. Craig

Kristen Mulrooney

A la venta el 12 de noviembre



Las chicas Gilmore

El libro de cocina oficial



Recetas de Elena P. Craig
Texto de Kristen Mulrooney

El recetario que te lleva a dar una vuelta por el universo culinario de las chicas Gilmore, podrás saborear las mejores escenas de esta serie de culto. El recetario oficial de una de las series *feel good* más icónicas de la televisión.

En este *tour* por el universo culinario de la serie, están resumidas las mejores recetas de todas las localizaciones míticas: el Café de Luke, la cocina de Sookie, la casa de Lorelai y Rory, etc. Y el café perfecto, por supuesto.

Este libro es mucho más que un recetario: un viaje nostálgico al corazón de Stars Hollow y sus entrañables habitantes, a través de más de 70 recetas para todo tipo de paladares, ilustradas con fotografías a todo color.

«Esta es una mañana especial de café. Necesito café en vena.»

LORELAI

Una de las grandes pasiones de las chicas Gilmore es la comida. En la ciudad de *Star Hollow* podrás encontrar el Café de Luke, las recetas de Sookie en el *Independence Inn*, las noches de postres en la casa de Lorelai y Rory y por supuesto, las cenas extravagantes en la casa de Emily y Richard. En este libro encontrarás todas las recetas originales de esta serie, desde el risotto mágico de Sookie, los bollos saludables sin nada, cortesía de la señora Kim, hasta sushi de postre para los más dulceros. Este libro incluye propuestas destinadas a deleitar todo tipo de paladares. Y el café perfecto, que por supuesto no puede faltar.

“Las chicas Gilmore, el libro de cocina oficial” es mucho más que recetario: es una invitación a conocer la gastronomía y el humor cotidiano de la serie en un mismo volumen. A través de los platos que marcaron momentos clave de sus protagonistas, el libro reconstruye la vida en *Stars Hollow* desde la mesa, mostrando cómo la comida, el café y las reuniones familiares forman parte esencial del universo Gilmore.

Rory: «La casa se está quemando y puedes salvar la tarta o a mí. ¿Qué eliges?»

Lorelai: «La tarta no anda. No es justo»



Introducción

El espíritu comunitario y la conexión, temas centrales de la serie, se entretajan con un hilo resistente: la comida. No hay duda de que es una cuestión importante en el universo de *Las chicas Gilmore* y no está ahí solo para ponerte los dientes largos mientras te haces un maratón. En un mundo repleto de conversaciones rápidas y caóticas, incluso la comida habla. La tostada de plátano aplastado dice: «Me importas». El *martini* con cebollita mani_ esta: «No me importas». Los pasteles declaran: «Estoy triste». O «Estoy feliz». O «Tengo hambre». O «No tengo hambre, pero, madre mía, seguro que ese pastel está buenísimo». Los pasteles hablan mucho. Son una de las comidas más charlatanas. Las distintas secciones de este libro nos harán un tour por el universo culinario de *Las chicas Gilmore*. Encontrarás algunas de las mejores recetas del Café de Luke, la cocina de Sookie, la casa de Lorelai y Rory y de otras ubicaciones de *Stars Hollow* y más allá. Hay algo pensado para cada paladar: desde recetas saludables sin nada, cortesía de la señora Kim, hasta donuts, tartaletas y sushi de postre para los más golosos con una desmesurada adicción al azúcar. Encontrarás aperitivos para las noches de película con amigos y para consolarte tras una ruptura, ya sea con el chico de pueblo más dulce o con el forastero rebelde. Sigue leyendo, comiendo y recalentando (esos *nuggets* de pollo no se van a meter solos en el horno) mientras disfrutas de las mejores recetas de algunos de nuestros episodios favoritos. Cocina para tus amigos, familiares y todo aquel que se acerque a ambas categorías y forme tu comunidad. Deja que la comida hable por ti en esos momentos en los que tú no logras encontrar las palabras (aunque sean muy poco habituales).»

Kristen Mulrooney



¡CHILAQUILES *de César!*

¡Chilaquiles! César insiste en que la clientela del Café de Luke se va a volver loca con estas tortillas fritas. Y, ¡madre mía, qué razón tiene! Este apetitoso plato mexicano encierra una mezcla de ricos sabores. ¡Chilaquiles! El ajo y las pimientas, el queso Cotija, la deliciosa salsa y las tortillas fritas te harán la boca agua y te empujarán a pedir más. ¡Chilaquiles!

INGREDIENTES

Para 6 raciones
800 g de tomates enteros pelados (2 botes)
3 dientes de ajo triturados y pelados
2 cucharaditas de sal + toda la necesaria para las tortillas
1 chile serrano o jalapeño sin semillas
16 tortillas de maíz de 20 cm
1 litro de aceite para freír
6 huevos fritos
Queso Cotija desmenuzado para decorar (opcional)
Aguacate laminado para decorar (opcional)

Introduce los tomates, el ajo, la sal y el chile entero en una cazuela mediana a fuego alto. Lléalos suavemente a ebullición, reduce el calor y déjalos hervir hasta que el ajo y el chile estén muy blandos (unos 30 minutos). Utiliza una batidora de mano para triturar la salsa hasta que adopte una textura suave. Si no tienes este tipo de batidora, deja que la salsa se enfríe lo suficiente para que sea seguro triturlarla con una batidora de vaso (quizás necesites hacerlo por tandas). Corta las tortillas en dieciséis trozos como si fueran una tarta. Prepara la freidora (véase la página 166) y calienta el aceite a 185 grados. Fríe las tortillas en tandas pequeñas. Al sacarlas, déjalas secar sobre papel de cocina y sazónalas con una pequeña cantidad de sal mientras permanezcan calientes. Para el montaje, calienta $\frac{1}{2}$ taza de salsa en una sartén grande a fuego medio. Incorpora 2 puñados de pedazos de tortilla o totopos y déjalos hervir hasta que queden tiernos, pero no se desmenucen. Pasa los totopos a una fuente y complétalos con un huevo frito. Si lo deseas, agrega el aguacate y el queso. ¿Quieres ahorrar tiempo? Puedes comprar los totopos en un supermercado, aunque ten cuidado porque se desmenuzarán mucho más rápido que las tortillas recién fritas.



GAMBAS DEL MUNDO *de las Tortitas de Al*

Las gambas de Al tienen mala reputación porque a veces sientan regular a sus clientes. Y quizás también porque Lorelai las utiliza para fingir una indigestión que les permita a Luke y a ella escapar de la cena con sus padres. No obstante, la única razón por la que estas gambas harán que te duela el estómago es porque están sazonadas con gran cantidad de pimienta de cayena, tan picantes y exquisitas que no podrás parar de comer.

INGREDIENTES

500 g de langostinos jumbo.
1 cucharada de ajo picado
1 cucharadita de sal
1 cucharada de jengibre fresco rallado
Entre 1 ½ y 2 cucharaditas de pimienta de cayena
1 cucharadita de pimienta negra recién molida
1 cucharadita de comino molido
½ cucharadita de canela molida
¼ cucharadita de clavos molidos
¼ cucharadita de cúrcuma molida
2 cucharadas de ginebra
1 cucharadita compacta de azúcar moreno oscuro
2 cucharadas de aceite de mostaza u oliva
1 cucharada de zumo de limón recién exprimido
Cilantro fresco picado (opcional)

Pela los langostinos sin quitar la cola y límpialos antes de colocarlos en un plato llano. En un bol pequeño, mezcla el ajo, la sal, el jengibre, la cayena, la pimienta negra, el comino, la canela, los clavos, la cúrcuma, la ginebra y el azúcar moreno hasta que se forme una pasta. Impregna los langostinos con ella y déjalos reposar a temperatura ambiente unos 30 minutos. En una sartén grande, calienta el aceite a fuego alto. Cuando adquiera mucha temperatura, añade los langostinos y cocínalos, removiendo, hasta que se tornen de color rosa opaco (unos 5 minutos). Retíralos del fuego, rocíalos con el zumo de limón y el cilantro, si decides usarlo, y pásalos a una bandeja para servirlos.



«¿Comes gambas en un local de tortitas? Así tienes el estómago.»

EMILY

POLLO

«kung pao»

Cuando Rory decide presentarse en sociedad, Lorelai le da un curso intensivo sobre cómo ser una dama. Las damas nunca cogen sus propios rollitos. Las damas no bromean. Las damas necesitan ayuda con todo. Y una gran dama es capaz de escupir los cacahuetes en el envase de comida china sin que nadie lo note. Este pollo kung pao se marina en salsa de soja y jengibre, y está tan bueno como el de Al.

INGREDIENTES

2 + 1 cucharadas de salsa de soja
1 cucharada de vino de arroz o jerez seco
2 cucharaditas de jengibre rallado
500 g de muslos de pollo deshuesados sin piel, cortados en pedazos del tamaño de un bocado
1 cucharadita de salsa Worcestershire
1 cucharadita de aceite de sésamo
1/2 cucharadita de azúcar granulado
1/4 cucharadita de maicena
2 + 1 cucharadas de aceite de maíz o cacahuete
2 cebolletas picadas
1 taza de anacardos tostados con sal
Arroz hervido



Para marinar el pollo, en un bol grande mezcla 2 cucharadas de salsa de soja, el vino y el jengibre. Incorpora el pollo y cúbrelo de manera uniforme antes de dejarlo reposar durante 15 minutos. Para la salsa, en un bol pequeño, mezcla 2 cucharadas de agua, la cucharada restante de salsa de soja y la salsa *Worcestershire*, el aceite de sésamo, el azúcar y la maicena. Mezcla para que estos dos últimos ingredientes se disuelvan. Para sofreír el pollo, pon un wok o una sartén grande a fuego alto hasta que esté muy caliente y agrega 2 cucharadas de aceite de maíz. Retira el pollo del marinado, que debes desechar, y escúrrelo. Añade el pollo al wok y sofríelo hasta que se torne blanco (unos 3 minutos). Usando una espumadera, pásalo a un bol. Baja el fuego de la sartén a medio y agrega la cucharada restante de aceite de maíz. Incorpora las cebolletas y sofríelas durante unos 10 segundos hasta que desprendan olor. Vuelve a introducir el pollo en la sartén y añade los anacardos. Remueve la salsa, agrégala a la sartén y cocínala hasta que se espese ligeramente (entre 1 y 2 minutos). Sirve este plato con arroz.

SUMARIO

Introducción

Los habitantes de Star Hollow

Capítulo 1: El café de Luke

Capítulo 2: El hotel Independence, el Dragonfly
y las creaciones de Sookie St.James

Capítulo 3: Las comidas comunitarias de Star
Hollow

Capítulo 4: La casa de Lorelai y Rory

Capítulo 5: Más allá de Star Hollow

Conclusión: Bon Voyage

Cuestiones dietéticas

Glosario

Conversión de medidas

Índice de recetas



SOBRE LAS AUTORAS

ELENA PONS CRAIG es estilista culinaria, experta en el desarrollo de recetas y colaboradora en libros de cocina, con más de 25 años de experiencia en el mundo del diseño gastronómico, la publicidad, la fotografía y el ámbito editorial. Está enamorada de la cultura pop, los fans acérrimos y los huevos de Pascua audiovisuales. Con la ayuda de su marido y sus dos hijos, ha desarrollado habilidades de super- heroína en la cocina que van más allá de generaciones, géneros y categorías. Visita epcfoodstyling.com para saber más sobre su estilismo culinario.



KRISTEN MULROONEY es escritora, editora y pastelera en momentos de estrés. Puedes encontrar sus escritos en el New Yorker y en el McSweeney's, aunque también ha contribuido y trabajado como editora en *The Belladonna*. Sus palabras y sabiduría sobre las dificultades de la crianza aparecen en la antología humorística de *McSweeney's*, *Embrace the Merciless Joy*. Kristen vive en Massachusetts con su marido, su perro y tres hijos que estuvieron encantados de comer todos los postres que horneó en la época de estrés que protagonizó la escritura de este libro. Visita kristen-mulrooney.com para saber más sobre su humor y su manera de escribir.

Las chicas Gilmore. El libro oficial de cocina

Elena P. Craig y Kristen Mulrooney

Lunwerk, 2025

20.3 cm x 25.4 cm

Tapa dura sin s/cub. (cartoné)

PVP c/IVA: 29,95 €

A la venta desde el 12 de noviembre de 2025



Para más información a prensa:
Lola Escudero
Directora de Comunicación de Lunwerk
619 212 722
lescudero@planeta.es



CAFÉ EN VENA: *consejos para preparar un café intenso*

La razón por la que las chicas Gilmore tienen tanta energía es que no pasan ni una hora del día sin tomar café, desde el primer trago para despertarse hasta el último sorbo antes de irse a dormir por la noche. Aquí encontrarás algunos consejos para preparar el café perfecto, da igual si prefieres dos tazas, tres o la cafetera entera.

La taza perfecta de café comienza con el grano adecuado. Para los filtros de fondo plano, deberían usarse granos de molienda media, como la sal gruesa. Con los filtros cónicos, se necesita una molienda fina, más parecida a la textura del azúcar. Utiliza un cacito de granos de café molidos (alrededor de dos cucharadas) por cada 180 ml de agua, más un cacito extra para la cafetera.

A Lorelai le gusta el café intenso y ese cacito extra lo lleva a otro nivel. Si no te gusta el agua del grifo, considera utilizar agua fría filtrada para prepararte el café.

¿Quieres añadirle un toque especial? Antes de infusionarlo, espolvorea ¼ cucharadita de una especia, como la canela o la nuez moscada, lo que le otorgará cierta calidez y profundidad a la bebida.

¡Es fundamental que cuentes con gran variedad de complementos para tu café! Lorelai y Rory lo toman de casi todas las maneras imaginables, así que ten a mano al menos algunos de estos ingredientes:

- Leche
- Crema
- Vainilla
- Caramelo o sirope de chocolate
- Azúcar moreno
- Nata montada



*«Esta es una
mañana especial de
café. Necesito café
en vena.»*

LORELAI