



MasterChef

MANUAL DEL ASPIRANTE A CHEF

TODO LO QUE HAY QUE SABER
PARA DAR UN PASO MÁS EN LA COCINA



SHINE IBERIA

ESPASA

rtve

Índice

Portada
Sinopsis

PRIMERA PARTE. CONOCIMIENTOS BÁSICOS PARA LLEGAR SER A CHEF

Capítulo 1. Planifica y vencerás
La preparación es esencial

Capítulo 2. Recuerda los utensilios
Los básicos

Cortadores indispensables

1. De verduras en forma de tallarines y espirales.
2. Cortador de huevos duros.
3. Cortador de piña.
4. Cortador de verduras y manzanas en gajos.
5. Pelador de mango.

Capítulo 3. Tipos de cocción, elige bien

1. A la plancha
2. Pochar
3. Al vapor
4. Asar al horno
5. Freír

6. Estofar
7. Hervir
8. Rehogar o sofreír
9. A la brasa
10. Al baño maría
11. Gratinar
12. Escaldar
13. Saltear
14. Brasear
15. Confitar

Capítulo 4. La clave está en un buen caldo

1. Caldo de verduras y pollo
2. Fondo oscuro de cordero
3. Consomé de navidad
4. Caldo de ave

Capítulo 5. Sobre aceites y vinagres

1. Albahaca y limón
2. Aceite de jengibre y vainilla
3. Aceite picante
4. Aceite de cilantro y naranja
5. Aceite de ajo asado
6. Vinagre de frambuesa
7. Vinagre de hierbas

Capítulo 6. No dejes de especiar

1. Ras el hanout
2. Polvo de cinco especias
3. Tabil

Capítulo 7. El secreto del éxito está en la salsa

1. Chimichurri
2. Chutney de mango
3. Besamel
4. Amatriciana
5. Harissa
6. Tahini
7. Pesto
8. Teriyaki
9. Mojo rojo
10. Salsa Worcester
11. Salsa Cumberland
12. Tzatziki
13. Salsa Mornay

Capítulo 8. Con las manos en la masa

1. Bizcocho básico
2. Bizcocho genovés
3. Bizcocho de chocolate
4. Bizcocho sin harina
5. Pastas
6. Galletas maría
7. Suflé dulce
8. Hojaldre

Capítulo 9. Tu toque cremoso

1. Almíbar
2. Glasa real
3. Confituras de frutas
4. Mermeladas
5. Compota
6. Mantequilla de cacahuete
7. Cobertura de chocolate

SEGUNDA PARTE. MENÚS Y ELABORACIONES

Menús de primavera

Menú 1 de primavera

Menestra de verduras
Carrilleras al oporto
Tarta de manzana

Menú 2 de primavera

Rigatoni con espárragos verdes
Boquerones al limón
Tarta de mousse de chocolate blanco

Menú 3 de primavera

Vichyssoise de pera
Cordero a la miel
Semiesferas de queso y frambuesas

Menús de verano

Menú 1 de verano

Gazpacho de guisantes y calabacín
Lágrimas de cazón
Sopa de melón y coco

Menú 2 de verano

Ensalada de garbanzos y bogavante
Pluma con salsa de nectarina
Bombones de frambuesas

Menú 3 de verano

Pastel de cabracho con mayonesa negra y tostas
Carpaccio de ternera con parmesano
tarta de melocotones

Menús de otoño

Menú 1 de otoño

Mejillones con salsa de tomate
Arroz con setas de temporada y abanico ibérico
Crema de queso y almendras

Menú 2 de otoño

Sopa de cebolla
Lomos de salmonetes con panaché de verduras
Crumble de manzana

Menú 3 de otoño

Verdinas con almejas
Pisto de calabaza y huevo poché
Pavlova de frutos rojos

Menús de invierno

Menú 1 de invierno

Garbanzos con bacalao
Pollo marinado con mantequilla de cítricos
Manzanas asadas con nata

Menú 2 de invierno

Habas con alcachofas y torreznos
Lubina con salsa de azafrán
Tarta de peras y almendras

Menú 3 de invierno

Vieiras crujientes con salsa de manzana
Boeuf bourguignon
Tarta sacher

Recetas con truco

Espaguetis carbonara de calabacín
Huevos nube
Morcilla de chocolate

Recetas para instagramers

#DESAYUNOPARADOS

Tosta de aguacate con salmón, vasito de yogur con frambuesas, zumo de pomelo y capuchino

#CANUTILLOSDECOLORES

Rollitos vietnamitas

#TODOALROJO

Tarta de fresas, frambuesas, cerezas y grosellas

Recetas socorridas y resultonas

Saquitos de queso y beicon
Arroz con pollo al curry
Peras al vino

Recetas económicas y sanas

Crema de verduras de temporada

Patatas al horno con salmón

Tarta de queso y mermelada

Recetario

Créditos

Gracias por adquirir este EBOOK

Visita [Planetadelibros.com](https://planetadelibros.com) y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos

Fragmentos de próximas publicaciones Clubs de lectura con los autores Concursos, sorteos y promociones Participa en presentaciones de libros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre
parte

Com-



MasterChef

MANUAL DEL ASPIRANTE A CHEF

TODO LO QUE HAY QUE SABER
PARA DAR UN PASO MÁS EN LA COCINA



SHINEIBERIA
EnderosShineiberia



ESPASA

rtve

¿Quieres convertirte en un auténtico chef? ¿Preparar menús y estar a la altura de un gran restaurante? ¿Impresionar a tu familia y amigos con originales y sofisticadas recetas?

De la mano del programa *MasterChef* de La 1 de RTVE llega el *Manual del aspirante a chef* para enseñarte las técnicas de cocción más importantes y los trucos imprescindibles para moverte entre los fogones como un verdadero cocinero.

Además, tienes menús resultones, sanos y económicos a la vez, y otros preparados por estaciones para realizar siempre las mejores recetas con los productos de temporada: *vichyssoise* de pera, cordero a la miel y semiesferas de queso y frambuesas en primavera; ensalada de garbanzos y bogavante, pluma con salsa de nectarina y sopa de melón y coco en verano; verdinas con almejas, pisto de calabaza y huevo poché y pavlova de frutos rojos para otoño; habas con alcachofas y torreznos, lubina con salsa de azafrán y tarta de peras y almendras para invierno.

Atrévete a conquistar la cocina de la mano del *Manual del aspirante a chef*.

PRIMERA PARTE

CONOCIMIENTOS BÁSICOS PARA LLEGAR SER A CHEF

PLANIFICA Y VENCERÁS

La paciencia y la constancia son fundamentales a la hora de elaborar un plato, por eso repítelo todas las veces que necesites hasta lograr que quede como tú quieres. Si la primera vez no te ha salido bien una receta, inténtalo de nuevo y verás como terminas triunfando entre tus invitados.

Este libro te ayudará a conseguirlo porque, además de mostrarte los utensilios y herramientas más importantes para manejarte en la cocina, te enseña también las técnicas fundamentales de cocción —al vapor, a la plancha, a la brasa...—, cuya elección es clave para obtener unos resultados satisfactorios en la resolución del plato.



Recetas básicas para que aprendas a realizar fondos imprescindibles que serán la base de otras elaboraciones, salsas que acompañarán y darán a tus comidas o cenas un resultado fantástico, masas para bizcochos y galletas que endulzarán tu paladar y rellenos para postres que te servirán para muchas otras recetas.

La condimentación también está recogida en este libro. Aquí encontrarás ejemplos e ideas para realizar tus propios aceites, sales, vinagres y mezclas de especias para hacer en casa y dar un toque diferente a tu comida.

En resumen, tienes en tus manos una herramienta que te va a ayudar a descubrir lo que necesitas saber para iniciarte en el maravilloso mundo de la gastronomía.

La preparación es esencial

Antes de encender el fuego es importante que aprendas a organizarte en la cocina. Y para facilitarte la tarea, Manual del aspirante a chef no solo te sorprende con un recetario nuevo, sino que con las propuestas de menús —primero, segundo y postre— te será mucho más sencillo planificar tus comidas.



Y para que no se te eche la hora encima y los nervios hagan acto de presencia es primordial que conozcas, en primer lugar, **el tiempo** del que vas a disponer para preparar el menú y así elegir el más adecuado para cada caso.



También es recomendable que escojas el menú con **productos de temporada** fáciles de encontrar en el mercado, frescos y a buen precio. Están organizados por estaciones para que te resulte aún más sencillo. Variedad y equilibrio de ingredientes son otros dos factores que se tienen muy en cuenta en el libro.