



TOQUES Y TRUCOS TORRES
CON PRODUCTOS DE
TEMPORADA



Sergio y Javier, los hermanos Torres, nos enseñan cada día a preparar recetas originales, sabrosas y asequibles en su programa de televisión Torres en la cocina. Este libro recoge por vez primera sus trucos y consejos para sacar el máximo partido a los productos de temporada y lograr resultados de alta cocina al alcance de todos.

A Núria y Miquel; Mariana, Greta y Gael.

*Sin vuestro apoyo y comprensión,
nada de esto sería posible.*

JAVIER Y SERGIO TORRES



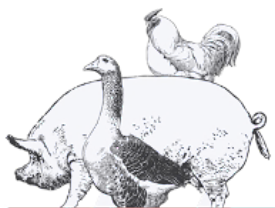
ARROZ, PASTA Y LEGUMBRES

Alubias con calamar y piparra
Arroz con bacalao y coliflor
Arroz poético
Canelones de la abuela Catalina
Fideuá de calamar
Garbanzos con tripa de bacalao
Guisantes con calamar y salsa de canana
Habitas con pulpitos
Lasaña con ragú de jabalí
Lentejas
Ñoquis con pesto de pistachos
Pasta (torrinis) a la carbonara con sabayón



CALDOS Y FONDOS

Caldo de ave
Caldo de cocido
Caldo de jamón
Caldo de pescado
Caldo de verduras
Fondo de ternera



CARNE

Blanqueta de pollo con verduritas
Callos Torres
Capón relleno
Cazuela de setas y pie de ternera
Codillo de cerdo al vino blanco
Codornices escabechadas
Corzo a la brasa con tempura de verduras
Costillar de cordero con persillade
Costillar de lechazo a la brasa con miel
Jarrete lacado
Liebre Torres
Manitas de cerdo rellenas
Pato con peras
Picantón a la sal de especias
Rosbif con salsa Café de París
Tajine de pollo
Tórtolas en salsa de congrio



CUCHARA

Consomé de caza
Crema de ajo negro
Crema de calabaza con chocolate blanco
Crema de guisantes con huevo poché
Crema de romesco con calçots
Crema de zanahoria con hinojo y pez araña

Crema fría de pochas
Sopa bullabesa
Sopa de ajo y perejil
Sopa de cebolla gratinada
Sopa de Navidad
Sopa de pan tostado y albóndigas



ENTRANTE

Alcachofas con huevo de codorniz
Berenjena frita con especias
Buñuelos de bacalao
Canelón de jamón
Cardo rojo, champiñones, castañas y jamón
Chawanmushi o sopa de huevo japonesa
Crema de bacalao y coliflor
Croquetas de rabo de ternera
Empanadillas cocidas de gambas
Ensalada de tomates y capellán
Foie al vino tinto
Queso tierno de almendras
Raviolis de gambas y boletus
Raviolis de foie y castañas
Trinxat
Trufa embarrada
Trufa sorpresa
Turrón de foie y frutos secos



PESCADO Y MARISCO

Albóndigas de jurel
Bogavante con vinagreta de coral
Cabracho relleno de manitas de cerdo
Calamares rellenos en su tinta
Chipirones a la sal
Corvina y pisto a la miel
Hamburguesa de sepia con kétchup casero
Jurel ahumado con verduras asadas
Langosta con salsa de mantequilla blanca
Lubina al horno cocida con escamas
Mejillones con sofrito de la abuela
Merluza rellena con salsa verde
Pulpo al horno con cerveza
Royal de congrio con angulas
Salmonete con borrajas
Sargo en papillote
Terrina de salmón
Torta fina de tomate, rape y tomillo
Trucha con salsa de mantequilla



POSTRES

Arroz con leche
Babá al ron
Coca apaleada
Copa de plátano, nata y chocolate
Coulant de chocolate, sin gluten ni azúcar

Crema quemada al romero
Embutido de chocolate
Financiers con crema de pistachos
Pan de calabaza y albaricoques
Helado de turrón
Piña salteada con ron
Plátano a la brasa con torrija
Polvorones de algarroba
Roscón de Reyes
Tarta Tatin
Torrija Torres con crema de vainilla

INTRODUCCIÓN

Cocinar es un placer. Si hay algo de lo que estamos convencidos y que intentamos transmitir en *Torres en la cocina* es que siempre existe un motivo para cocinar. Disfrutamos con los productos que nos ofrece el mercado, elaborando platos sanos y sabrosos, aprendiendo y buscando inspiración en nuestros recuerdos y experiencias culinarias. Queremos contribuir **a recuperar esos hábitos saludables** que, en ocasiones, quedan relegados por el ritmo frenético con el que vivimos, y demostrar que se pueden **conseguir resultados de alta cocina en casa**.

Estos son los valores y la filosofía que nos mueve: **recuperar el placer de cocinar**. Creemos firmemente que la cocina aporta grandes beneficios a nuestra salud física y mental. En primer lugar, porque cocinar en casa es, sin duda alguna, la clave para **llevar una alimentación sana**. Y en segundo lugar, porque, mientras cocinamos, nuestra mente descansa de otras preocupaciones, por tanto es una terapia que alimenta cuerpo y mente. Si además **compartimos el resultado con amigos o familia**, no solo disfrutaremos de una comida deliciosa, sino que también compartiremos un rato agradable con los nuestros y **nos sentiremos mejor**. ¡Qué más se puede pedir!

El producto es el centro de nuestra cocina, por eso tenemos muy en cuenta lo que nos ofrece cada temporada. De este modo contribuimos a **respetar el medio ambiente** y, como recompensa, obtenemos **alimentos más sabrosos y económicos**. Este es el secreto que nos ayuda a conseguir

grandes platos con elaboraciones sencillas y resultados de alta cocina.

Con cada producto que descubrimos se abre un mundo ante nosotros que merece la pena explorar. Vamos a mostrar nuevos sabores, combinaciones para sorprender y para dar **ese toque que nos hace diferentes**. Buscamos resultados de lujo preparados con la **mínima manipulación y el máximo respeto al producto**. Queremos poner nuestro granito de arena compartiendo el conocimiento de las distintas técnicas que hemos adquirido a lo largo de estos años, esos **pequeños trucos** que nos simplifican el trabajo, así como secretos para sacar el mayor partido a los alimentos. Empezamos desde la base de nuestra cocina: los caldos y fondos que, tratados con esmero y sin prisa, nos dan toda la profundidad de sabor que marca la diferencia.

Y, por último, pero no por ello menos importante: la memoria. Cuando cocinamos, revivimos los **olores, sabores y recuerdos de la infancia** junto a nuestra abuela Catalina preparando cada día un festival de platos. Más tarde incorporamos los **conocimientos adquiridos en nuestros viajes** por el mundo, además de la **experiencia compartida con grandes maestros**. Este bagaje nos permite seguir creciendo y evolucionando sin perder de vista nuestros orígenes.

De todo lo anterior surgen estas recetas de *Torres en la cocina*. Queremos compartirlas para que las hagáis vuestras, las enriquezcáis con vuestro toque personal y las aderezéis con vuestros recuerdos y vivencias haciendo de cada plato una experiencia única y especial. **La cocina es también un lugar donde probar, arriesgar y divertirse.**

Somos lo que comemos, y eso está en nuestras manos.

GLOSARIO

AJOS EN CAMISA

DIENTES DE AJO CON LA PIEL

Utilizamos ajos en camisa, sin pelar, para aromatizar ligeramente una salsa o guiso y poder retirar al final. Para que liberen más aroma, los aplastamos ligeramente.

BLANQUEAR

ESCALDAR UN ALIMENTO DURANTE UNOS SEGUNDOS

Este paso es imprescindible en las carnes de un caldo para quitar parte de impurezas, grasa y sangre que puedan contener. En este caso, las sumergimos en agua hirviendo unos segundos y escurrimos.

También se aplica a verduras para ablandarlas o pelarlas, como los tomates, y en hierbas para fijar la clorofila. En estos casos, los sumergimos unos segundos en agua hirviendo, escurrimos y enfriamos rápidamente en un bol con agua y hielo.

BRESA

VERDURAS CORTADAS EN DADOS PARA GUIOS Y ASADOS

Las verduras más habituales para la bresa son la cebolla, el apio, la zanahoria, el puerro y el ajo, que cortamos en dados de unos 2 centímetros. Estas verduras sirven de base para asados y guisos; dan sabor y textura a la salsa.

BRIDAR

ATAR UNA CARNE O PESCADO PARA QUE AL COCER NO PIERDA SU FORMA

Se suele utilizar hilo de bramante. En general, se bridan carnes o pescados con relleno para que este se mantenga en el interior. También hay que bridar las aves que se cocinan enteras, o las piezas grandes de carne, como rosbif o jarrete, para que conserven mejor los jugos.

CHALOTA

VERDURA DE LA FAMILIA DE LAS CEBOLLAS Y LOS AJOS
TAMBIÉN CONOCIDA COMO ESCALONIA

La chalota es más pequeña, suave y dulce que la cebolla común. Necesita algo menos de cocción que la cebolla, por lo que es una muy buena opción para utilizarla en salsas y guisos.

CHASCAR

ROMPER TROZOS DE UN ALIMENTO, GENERALMENTE
LA PATATA

Para chascar las patatas, cortamos hasta la mitad y tiramos para romper, así tenemos trozos irregulares pero que van a liberar almidón al cocer. Es un corte perfecto para estofados y guisos porque la patata, además de engordar la salsa, absorbe mejor los sabores.

COCOTTE

OLLA DE BARRO, PORCELANA O HIERRO FUNDIDO CON
TAPA APTA PARA HORNO

Utilizamos la cocotte para cocinar alimentos en su propio jugo. En algunos casos incluso sellamos la tapa con una mezcla de harina y agua para que no se escape el vapor.

CONCASSÉ

CORTE EN DADOS DE MEDIO CENTÍMETRO

Este tipo de corte se suele aplicar a los tomates. Para el tomate concassé empezamos blanqueando los tomates, los enfriamos rápidamente en agua con hielo y los pelamos. Cortamos el tomate en cuartos y retiramos las semillas. En-

tonces picamos la carne del tomate en dados de medio centímetro aproximadamente.

CONFITAR

COCER EN ACEITE A TEMPERATURA BAJA

Podemos confitar verduras, carnes o pescados. En todos los casos, cubrimos con aceite y ponemos a fuego suave procurando que no llegue a hervir. Así conseguimos alimentos jugosos y tiernos con todo el sabor que aporta el aceite.

DESGLASAR

DESPEGAR Y RECUPERAR LOS JUGOS DE COCCIÓN CON UN LÍQUIDO

Podemos desglasar los jugos que se han quedado en el fondo de una cazuela después de dorar o asar carnes y obtener una salsa. Los líquidos más utilizados para desglasar son el vino y el caldo, aunque también podemos hacerlo con zumo de limón, un licor o incluso con verduras que liberan agua como la cebolla.

DESGRASAR

QUITAR LA GRASA DE UN CALDO O GUISO

Podemos desgrasar en caliente retirando la grasa y espuma que se concentra en la superficie de caldos y guisos, o bien una vez ha enfriado y la grasa se ha solidificado. Desgrasar los caldos es imprescindible para conseguir consomés limpios y transparentes.

DORAR

COCINAR UN ALIMENTO PARA DARLE UN TONO DORADO Y TOSTADO

Se puede aplicar a cualquier alimento que cocinemos al horno, a la brasa o con una grasa. En estos casos, los alimentos se tuestan, quedan dorados y desarrollan un gran

abanico de sabores. Este proceso se conoce como reacción de Maillard.

ESTAMEÑA

TELA PARA COLAR

La estameña es un tipo de tela de algodón o nailon para colar muy fino caldos y otros líquidos. Si no tenemos estameña podemos utilizar el colador más fino que tengamos, filtros de café, un trozo de tela o papel resistente sobre un colador común, o incluso utilizar dos coladores, uno encima del otro.

GLASEAR

DAR UN TRATAMIENTO FINAL A UN ALIMENTO PARA QUE QUEDE BRILLANTE

Una de las formas habituales de glasear es saltear con mantequilla y un poco de vino o vinagre. Al reducir el jugo recubrimos el alimento (por ejemplo, unas cebollitas) y queda glaseado.

LACAR

CUBRIR UN ALIMENTO CON SALSA BRILLANTE

Para lacar necesitamos una salsa muy reducida, espesa y brillante. Entonces bañamos repetidamente la carne o el alimento con la salsa hasta que quede totalmente cubierto.

MARCAR

DORAR SUPERFICIALMENTE UN ALIMENTO A FUEGO FUERTE

Para marcar la carne, la ponemos en una sartén caliente con un poco de aceite o mantequilla. Tostamos rápidamente todas las caras de modo que la carne quede sellada y no se pierdan los jugos en la cocción posterior.

MIREPOIX

Tipo de corte para verduras en cubos de 1 centímetro aproximadamente. El corte mirepoix se suele aplicar a las verduras de la bresa: cebolla, apio y zanahoria.

NACARAR

SOFREÍR EL ARROZ ANTES DE AÑADIR EL LÍQUIDO DE COCCIÓN

Cuando nacaramos el arroz, el grano se cierra, con lo que mantiene mejor la forma con la cocción y queda más suelto. El nombre viene del color que coge el grano de arroz cuando lo sofreímos, parecido al nácar.

POCHAR

FREÍR A FUEGO SUAVE

Lo más habitual es pochar verduras como la cebolla. Ponemos las verduras en una sartén con aceite o mantequilla y mantenemos a fuego suave para que se cocinen lentamente hasta quedar melosas, suaves y muy tiernas.

QUENELLE

PRESENTACIÓN CON FORMA OVALADA

La forma tradicional de crear una quenelle es con la ayuda de dos cucharas pasando el elemento de una a otra dando una forma ovalada. Se puede hacer con helado, crema, masa, puré y otras preparaciones de consistencia similar.

REHOGAR

SOFREÍR LIGERAMENTE

Para rehogar ponemos las verduras, carnes o pescados al fuego con aceite o mantequilla y sofreímos un poco hasta que se ablandan.

ROUX

MEZCLA DE ACEITE O MANTEQUILLA Y HARINA PARA ESPESAR SALSAS O MASAS