



**SIEMPRE HAY  
UN BUEN MOTIVO  
PARA COCINAR**



Siempre hay un buen motivo para cocinar.

El segundo libro de *Torres en la cocina*, el programa de cocina en el que Sergio y Javier Torres nos ofrecen cada día sus trucos y consejos para comer bien. Platos para todos y para cualquier ocasión. Porque siempre hay un buen motivo para cocinar. Cocinar y compartir nos hace más felices. En *Torres en la cocina 2* descubrirás los secretos de la cocina de los hermanos Torres: fácil, casera y con mucha personalidad. Recetas al alcance de todos, preparadas con el mejor producto y con el famoso «toque Torres», ese detalle sorprendente que reinventa la tradición y la convierte en algo muy especial. De nuevo, en *Torres en la cocina* queremos recuperar el placer de cocinar, por eso nuestro índice es también una declaración de principios:

El tiempo es oro. ¿Cuánto tiempo se necesita para comer bien? Si combinas buenos productos, técnicas sencillas y creatividad... ¡mucho menos de lo que imaginas!

Cocinar en familia. Cocinar es un placer que nos gusta compartir con aquellos a los que queremos, no importa si son niños o mayores. La imaginación es fundamental para implicar a toda la familia... y acertar.

Abrazo de invierno. Comer con cuchara es sinónimo de hogar. Recetas apetecibles que nos reconfortan y nos llenan de energía.

¿Quién dijo clásico?. Las normas están para romperlas, y los clásicos, para reinventarlos. Nos inspiramos en la tradición y le damos nuestro toque personal para llegar más allá.

Cocinar es una fiesta. Siempre que hay algo que celebrar nos reunimos alrededor de una buena mesa y en la mejor compañía. Nos gusta convertir la cocina en una fiesta para los sentidos.

A nuestro padre y amigo,  
José Torres.

Javier y Sergio Torres



## **ENTRANTES**

---

- Aceitunas rellenas de anchoa*
- Albóndigas vegetales*
- Buñuelos de calabaza*
- Burrata con calabaza asada*
- Callos vegetales*
- Churros de patata con kétchup*
- Coliflor con pimentón y alcaparras*
- Crema de apio y espárragos*
- Crema de espárragos*
- Crema de puerro y jengibre con vieiras*
- Crema de tomate con ahumados*
- Croquetas de anchoa*
- Curry de verduras*
- Ensalada de alcachofas*
- Ensalada de melón con jamón*
- Espárragos con mayonesa de anchoas y lima*
- Flores de calabacín rellenas de queso*
- Patatas rellenas de trufa*
- Patatas a la importancia*
- Pizza de calabacín*
- Sopa de ajo Torres*
- Tomates rellenos de marisco*
- Trinxat de bacalao*
- Verduras en salsa verde*



## **ARROCES, PASTA Y LEGUMBRES**

---

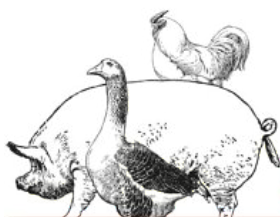
- Arroz caldoso de carrilleras y rebozuelos*
- Arroz de codornices y setas*
- Arroz caldoso de picantón y aceitunas muertas*
- Arroz negro con alioli de gambas*
- Arroz seco de conejo, costilla y pulpo*
- Coca pizza negra*
- Crema de alubias con carabineros*
- Crema de fabada asturiana con raviolis de nabo*
- Crema fría de garbanzos*
- Empanadillas negras de berberechos*
- Ensalada tibia de lentejas con pichón*
- Espaguetis vegetales a la marinera*
- Fideuá de setas y gambas*
- Gofres de espinacas y salmón ahumado*
- Lentejas vegetarianas*
- Macarrones crujientes*
- Ñoquis de guisantes con cecina*
- Paella cien por cien Torres*
- Pasta con cigalitas y cítricos*
- Pochas con rape*
- Risotto de espelta con calamares*
- Risotto de rodaballo y gambas*
- Risotto de tomate y salmón ahumado*
- Salteado de alubias, chipirones y setas*



## PESCADOS

---

*Albóndigas de sepia y gambas*  
*Bacalao a la vizcaína Torres*  
*Bacalao con cebolla y olivada*  
*Bacalao confitado con alubias*  
*Pargo con costra de sal*  
*Bogavante a la gallega*  
*Caballa con crema de manzana*  
*Calamares con salsa de cerveza*  
*Ceviche con sopa de maíz*  
*Conchas de vieira rellenas y gratinadas*  
*Cruet de pescado y marisco*  
*Gambas al ajillo*  
*Gambas con chocolate*  
*Guiso de sepia*  
*Lenguado relleno de champiñones*  
*Merluza con pilpil de espárragos*  
*Raya al pimentón*  
*Rodaballo con coliflor*  
*Salmonetes crujientes con verduras*  
*Pez de San Pedro con cítricos y perejil*  
*Trucha marinada al horno con cítricos*



## CARNES Y HUEVOS

---

*Albóndigas de secreto con jamón*  
*Alitas de pollo a los cien ajos*  
*Caldereta de cabrito con verduras*

*Canelones de pato*  
*Canelones de puerro y pollo*  
*Carrilleras de ternera con compota*  
*Churrasco de ternera marinado*  
*Codornices en pimienta*  
*Huevo de otoño*  
*Magret de pato con higos*  
*Manitas de cerdo a la riojana*  
*Paletilla de cordero al curry*  
*Panceta crujiente*  
*Pollo barreado*  
*Preso con salsa de naranja*  
*Tacos de carrilleras ibéricas*  
*Tortilla de alcachofas y langostinos*  
*Tortilla de patata crujiente*



## **POSTRES**

---

*Bizcocho de limón*  
*Crema quemada de melocotón*  
*Flan de calabaza*  
*Gofres de naranja y chocolate*  
*Helado de manzana asada*  
*Helado de plátano con mermelada de piña y coco*  
*Melocotones en almíbar con coco*  
*Mousse de cítricos*  
*Naranja suflé*  
*Naranjas de Xàtiva*  
*Natillas de chocolate y especias*  
*Sopa de chocolate blanco al romero*  
*Tarta fina de manzana*  
*Tomates a la vainilla*  
*Torrijas al vino tinto*

*Turrón de chocolate y naranja*



# INTRODUCCIÓN

Gracias al apoyo, la implicación y la respuesta de todos vosotros ha sido posible este segundo libro de *Torres en la cocina* con una selección de nuestras mejores recetas. Seguimos convencidos de que siempre hay un buen motivo para cocinar, el lema que nos acompaña desde los inicios de *Torres en la cocina* y que nos permite entrar cada día en vuestra casa con una cocina fácil, sana y casera pero con mucha personalidad. En *Torres en la cocina* el producto siempre ha sido el protagonista. Elaboramos platos sencillos pero siempre sorprendentes con el mejor producto que encontramos en el mercado, de proximidad y de temporada. Sobre la base de la tradición y una buena materia prima, aportamos innovación, y con nuestros «toques Torres» apostamos por una cocina que se adapta al ritmo de la vida actual.

**EL TIEMPO ES ORO.** Uno de los principales motivos para no cocinar en casa es la falta de tiempo, por eso hemos seleccionado las mejores recetas que pueden prepararse en pocos minutos. Son recetas muy sencillas pero no por ello menos originales. Con técnicas fáciles y rápidas, y dando la cocción justa a cada producto, elaboramos platos originales y variados para cada día.

**COCINAR EN FAMILIA.** La base para un crecimiento sano es la alimentación. De ahí que uno de nuestros grandes objetivos sea llevar la buena cocina a todas las edades y, especialmente, a los niños. En *Torres en la cocina* hemos hecho especial hincapié en los platos para cocinar y comer en

familia, con trucos para introducir aquellos ingredientes que resultan menos apetecibles a los pequeños de la casa.

**ABRAZO DE INVIERNO.** La cuchara es, sin duda, nuestro cubierto preferido, pues acompaña guisos, sopas y cremas, que son el máximo exponente de la comida reconfortante. Tenemos especial predilección por la cocina de otoño e invierno, esa con la que nos sentimos realmente en casa. Son recetas que beben de la fuente tradicional y que adaptamos a nuestra personalidad, dando protagonismo al producto.

**¿QUIÉN DIJO CLÁSICO?** La tradición ha sido el referente de nuestra cocina; la aprendimos de muy jóvenes con nuestra abuela y, en la escuela de cocina, con grandes maestros como Josep Lladonosa. A partir de esta tradición, transformamos algunas recetas para darles nuestro particular «toque Torres». Técnicas sencillas, cocciones justas y la incorporación de nuevos ingredientes actualizan sin complejos las recetas de siempre.

**COCINAR ES UNA FIESTA.** La máxima expresión de la cocina es compartirla con los seres queridos. Para estas ocasiones especiales, hemos escogido las mejores propuestas, técnicas novedosas, siempre al servicio de la materia prima, y algunos trucos que permiten llevar la alta cocina a todas las casas.

En las más de cien recetas y los trucos que ofrecemos a continuación, desplegamos nuestra filosofía como cocineros y la compartimos con vosotros para que las adaptéis a vuestras necesidades y les deis vuestro toque particular. Cocinar y compartir nos hace más felices.

## LEYENDA ICONOS RECETAS

---



Sin gluten



Sin lactosa



Sin azúcar



Vegetariana



Vegana



# EL TIEMPO ES ORO

¿Cuánto tiempo se necesita para comer bien?  
Si combinas buenos productos, técnicas sencillas y  
creatividad... ¡mucho menos de lo que imaginas!





TORRES EN LA COCINA  
EL TIEMPO ES ORO



## ACEITUNAS RELLENAS DE ANCHOA

### Raciones

2 personas



### Tiempo de preparación

10 minutos



### Ingredientes

10 aceitunas gordal  
100 ml de nata para montar  
2 filetes de anchoa  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta



1. Picamos los filetes con un cuchillo en trozos muy pequeños pero de manera que conserven la textura de la anchoa.
2. Batimos la nata hasta que esté semimontada y añadimos las anchoas bien picadas. Lo mezclamos con cuidado y con movimientos envolventes.
3. Ponemos la nata en una manga pastelera y rellenamos las aceitunas.

4. Servimos las aceitunas sobre la parte abierta, para que no se vea el relleno, y las aliñamos con aceite de oliva, sal y pimienta.

---

LA ACEITUNA GORDAL ES UNA DE LAS DE MAYOR TAMAÑO Y SE CULTIVA ESPECIALMENTE EN LA PROVINCIA DE SEVILLA.



LAS ACEITUNAS APORTAN SODIO, POTASIO, MAGNESIO, YODO, HIERRO Y FÓSFORO.



LOS PRIMEROS FILETES DE ANCHOA EN ACEITE LOS ENVASÓ UN ITALIANO, GIOVANNI VELLA SCALIOTA, EN SANTOÑA A FINALES DEL SIGLO XIX.

---