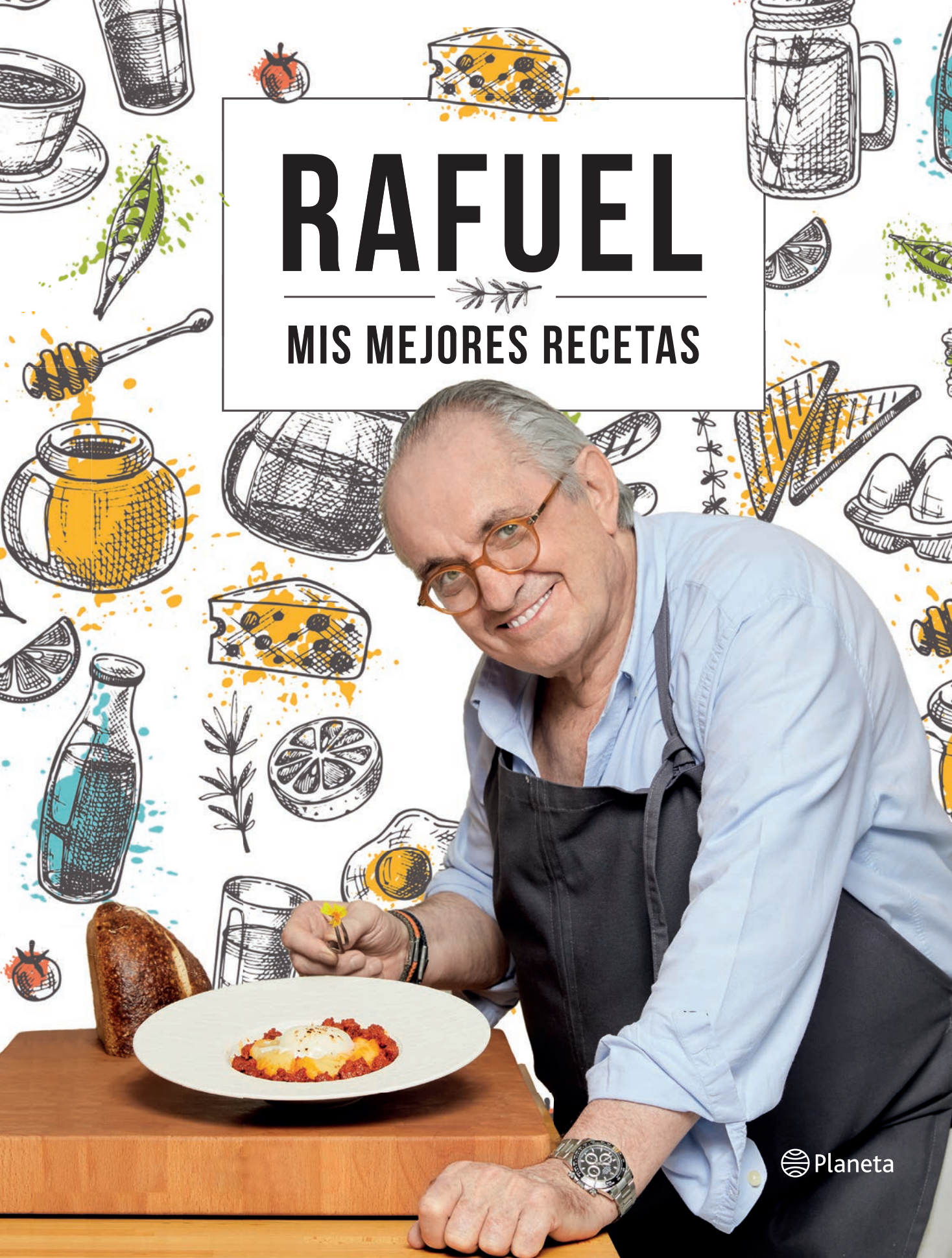


# RAFUEL

MIS MEJORES RECETAS



# RAFUEL

---

MIS MEJORES RECETAS

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Rafael Antonín, 2021  
© del prólogo: Bochi Antonín, 2021  
© Editorial Planeta, S. A., 2021  
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona  
[www.editorial.planeta.es](http://www.editorial.planeta.es)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Primera edición: abril de 2021  
Depósito legal: B. 3.645-2021  
ISBN: 978-84-08-23905-5  
Preimpresión: Safekat, S. L.  
Impresión: T. G. Soler  
Printed in Spain – Impreso en España

© de las fotografías del interior: © Moneo; © Foodcollection / Getty Images; © Ivan / Getty Images; © Milanfoto / Getty Images;  
© Crispin la valiente / Getty Images; © Archivo del autor  
© del diseño, maquetación y retoque fotográfico: Australia Comunicación e Imagen, S. L.

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**



# SUMARIO

Prólogo, por Bochi Antonín	10
Introducción	16
Ensaladas y entrantes	22
Salsas y aliños	46
Fondos y caldos	56
Arroces	60
Carnes	70
Huevos	100
Pastas	108
Pescado, marisco y moluscos	128
Postres	144
Índice de recetas	174
Índice alfabético	178
Índice de ingredientes	182
Agradecimientos	188



# PRÓLOGO

**H**oy es un día especial. En tus manos tienes el primer libro de recetas de @rafuel55 y no sabes la de tiempo que llevamos hablando de este momento en casa.

Si algo tiene la cocina de mi padre es que siempre consigue hacerte sonreír. Sea el plato más complicado o el más sencillo del mundo, todos tienen un toque: su toque. Y por eso son únicos. Probablemente este sea el motivo de su éxito, hacer recetas resultonas de manera fácil y divertida, acabando siempre con una llamada a mi hermana o a mí para que vayamos a comer. Ya son clásicos sus «Patu, Bochi... ¡A comer!».

Podría contaros cuáles son mis platos favoritos de todos los que se incluyen en este libro. O, incluso, contaros anécdotas sobre cómo los hizo por primera vez y cómo nosotras, sus conejillos de Indias, disfrutábamos creyéndonos críticas gastronómicas de primer nivel, poniéndole nota y dándole consejos para mejorarlos. Pero no lo haré por un motivo: cada plato que cocina Rafael tiene su sello. Y aquí, en el libro que tienes entre las manos, ha querido compartirlo contigo. Y, más allá de eso,

sé perfectamente que lo que a él le hará feliz será ver cómo tú, en tu casa, con los tuyos, lo interpretas y lo adaptas a tus preferencias, a tus costumbres, a tu nevera.

Mi padre nos ha enseñado siempre el respeto hacia el producto y la importancia de hacer bien la compra. No se trata de gastar mucho dinero. Se trata de comprar bien, de saber cuál es el producto de temporada, de vivir la vida en los mercados, de recorrer los pasillos del supermercado y encontrar ingredientes útiles y versátiles para hacer platos de todo tipo. Siempre recordaré el día que me independicé, cuando en mi primera compra sola, me dijo: «Una lista de la compra siempre empieza por la cebolla y el ajo». Y yo pensé: «Bueno, eso será para tus recetas». Ahora, años después, me doy cuenta de la razón que tenía con sus palabras. Porque con solo esos dos ingredientes empieza todo: un sofrito, una base para una salsa o una crema...

En estas líneas que comparto con vosotros quisiera hablaros también de mi abuela Teresa y mis tías Teresa y Susi. Ellas tres han sido clave en la cocina de mi padre. Hoy nos cuidan desde el cielo y sé que, muchas veces, él cocina sus platos para sentir las más cerca. Cada una de ellas, sin saberlo, puso su granito de arena en las recetas que hoy hace mi padre y me parece que este libro es una gran forma de recordarlas.

Mi abuela Teresa era de esas señoras que disfrutaban madrugando y yendo al mercado. Mi padre, desde pequeño, fue el que la acompañó y quizás por eso él disfruta tanto visitando La Boquería o el mercado Galvany a primera hora de la mañana, cuando el ajetreo de las cajas llena estos templos gastronómicos y los gritos de los vendedores se mezclan con los pedidos de los compradores que ya están ahí. Tenien-



do nueve hijos, es lógico pensar que mi abuela necesitara manos para cargar las bolsas y fue Rafael quien estuvo ahí, aprendiendo sobre carnes, pescados, verduras y frutas.

Mi tía Teresa, la primera de los hermanos, cocinaba como nadie. Adquirió también ese don de mi abuela. Con mi padre, que era el segundo, hicieron piña y disfrutaron mucho recorriendo los mejores restaurantes de nuestro país. Les gustaba compartir, entre otras cosas, recetas y experiencias gastronómicas. Ella era feliz llenando la mesa de su casa de gente, invitándonos a todos a comer, era de esas personas que disfrutaban siendo buenas anfitrionas. ¡Y, creedme: lo era y mucho!

Y mi tía Susi, más joven que ellos, fue la que animó a Rafael a apuntarse a cursos de cocina. Juntos fueron a todo tipo de clases: de arroces, de pan, de repostería, de *foie*... Mucho de lo que aprendieron en esas tardes entre fogones forma parte de la cocina actual de mi padre. Susi, además, era una gran cocinera. Sus canelones de Navidad eran nuestros favoritos y siempre tenía un cajón «dulce», en su casa, donde podíamos encontrar todo tipo de chokolatinas, bombones y galletas. Era la eterna sonrisa de la familia y, en parte, era porque le encantaba compartir con los suyos momentos de felicidad que solo se consiguen cuando tenemos la barriga llena y estamos todos juntos.

Como veis, mi padre ha tenido muchas influencias gastronómicas a lo largo de su vida. Y eso que dicen de que «detrás de un gran hombre, hay una gran mujer» en su caso podríamos transformarlo en «detrás de la cocina de Rafael, hay tres grandes mujeres».

Para terminar, quisiera agradecer enormemente que hayáis elegido su libro para acompañaros en vuestra andadura

culinaria. Como hija, no puedo sentirme más orgullosa y, para nuestra familia, compartir estas recetas con todos vosotros es abrir las puertas de nuestra casa, de nuestras vivencias y de nuestros recuerdos.

Todas las tortillas, aperitivos, pastas y arroces que encontraréis aquí tienen una historia detrás, así que, si puedo pedir algo, es que, cuando los cocinéis en casa, los compartáis y los viváis con los vuestros igual que lo hemos hecho nosotros. Es el mejor regalo que podéis hacerle a @rafuel55. Aunque, claro está, si lo compartís en las redes sociales, será más emocionante y podremos verlo todos.

Un abrazo,

**Bochi Antonín**

**@bochilu**





**M**uchas veces me preguntan cómo se inició mi andadura en la cocina. Todo empezó de niño. Soy el segundo de nueve hermanos y, en el reparto de tareas de la casa, a mí me tocaba acompañar a mi madre a hacer la compra y ayudarla a cargar las bolsas. Como os podéis imaginar, la compra no era pequeña. Íbamos al mercado barcelonés por excelencia, La Boquería. Llegábamos bien temprano por la mañana para ser los primeros clientes, porque mi madre quería escoger siempre el mejor género. A mí me seducía el trasiego de los tenderos, el ruido, los olores, los colores... Esa fue mi primera y más valiosa escuela, puesto que, sin un producto de primera calidad, no es posible la buena cocina. Una vez hecha la compra, había que cocinar para todos. La cocina era y es, para mí y para tantas familias, el centro de la casa. No en vano la palabra «hogar» viene del lugar donde estaba el fuego, los fogones. Y desde pequeño yo estaba ahí, observando cocinar a mi madre para todos y ayudando siempre que hacía falta.

Más adelante, después de muchos años viajando por motivos de trabajo y descubriendo la gastronomía de cada lugar entre reuniones, empecé a preguntarme cómo podía mejorar aquellos platos que disfrutaba en los restaurantes. Así, la cocina se convirtió en una afición y una pasión. Y completé los conocimientos adquiridos en casa con algunos cursos en la Escuela de Hostelería Hofmann que me dieron una base muy importante a la hora de elaborar arroces, *foies*, fondos y caldos, etc.

Mi trabajo siempre me ha permitido trabajar a distancia, ya que soy comercial de crudo (de ahí mi sobrenombre, Rafael), así que paso mucho tiempo en casa, entre el ordenador y las llamadas. Aprovechando esa flexibilidad, empecé a elaborar en mi cocina recetas que ya había probado en muchos restaurantes de todo el país. Practicaba y, si hacía falta, cambiaba los ingredientes que no tenía por otros que sí estaban a mi alcance o que, a mi entender, eran una alternativa mejor. Descubrí que el placer de cocinar ofrece un montón de oportunidades que no son posibles cuando comemos o cenamos fuera. Por ejemplo, nos permite participar en el ritual de ir al mercado, sentir el olor de los ingredientes en la cocina, reunir a los seres queridos en torno a la mesa e incluso, ¡por qué no decirlo!, gozar del placer de echarse una buena siesta después de haber disfrutado de un manjar elaborado por uno mismo.

Mientras, seguía conociendo nuevos restaurantes y, casi sin darme cuenta, me vi haciendo fotos de los platos para recordarlos y hacerlos en casa. En aquel momento, Pinterest era la herramienta que tenía a mano para guardar las imágenes en carpetas. Por otro lado, en Instagram, que acababa de arrancar, podía aplicar filtros para que los colores quedaran más bonitos. Colgaba ahí mis fotos y, sin que yo me lo propusiera, los seguidores fueron subiendo y fue entonces cuando entendí el poder de las redes sociales. A través de una sola imagen, podía comentar con personas de todo el mundo qué nos había parecido el restaurante en cuestión o qué opciones tenía un producto determinado e intercambiar recetas. Con muchas actualizaciones de por medio, esas fotos se convirtieron en vídeos en los que cortar la yema de un huevo, por ejemplo, parecía ser lo más increíble del mundo. Y así hasta el día de hoy, en que elaboro las recetas

paso a paso de una forma fácil, rápida y sencilla para que todos lo entiendan y puedan hacerlo en sus casas.

Me preguntan muchas veces cómo vivo eso de ser *influencer*. Podría empezar diciendo que me considero una persona sencilla, cercana, pero también muy perfeccionista, alguien que disfruta cocinando en casa y para los de casa. ¡Mis hijas han sido las críticas gastronómicas más duras! Por otro lado, me gusta responder a todas las personas que me escriben. Para mí, es una cuestión de educación. Si alguien ha dedicado un minuto de su tiempo para ver mi receta, comentarla y darme su opinión..., ¿cómo no voy a darle las gracias o responder a sus dudas? ¡Haría lo mismo en la vida normal, más allá de las pantallas! Y, por último, me gusta compartir recetas que todos conocemos, pero adaptadas a lo que a mí me gusta. Desde esas jugosas tortillas rellenas de queso hasta mis biquinis, que ya son todo un reclamo. Aun así, ofrecer variedad es importante, además de realista. ¡No comemos cada día lo mismo! De modo que cocinar un plato de pasta, dar opciones de aperitivos o mostrar un guiso más elaborado es algo que se ciñe a mi realidad, a mi día a día, a lo que cocino y como en mi propia casa, disfrutando con los míos.

Mis recetas llevan ingredientes de temporada y de proximidad. Y, además, de vez en cuando, hay que enseñar algunos procesos básicos. No está de más explicar la manera idónea de aliñar una ensalada. O cómo hay que freír las patatas para que queden doradas y crujientes. Y explicar que, cuanto mejor sea el producto, menos hay que cocinarlo. Pero nada de esto funcionaría sin la interacción con los seguidores. Con el tiempo detectas comportamientos, lo que gusta y lo que no, intuyes por qué y cuándo los *likes* suben, al

margen de los algoritmos. Cuando superé el medio millón de seguidores..., eso me dio mucho que pensar. Para mí no es tan importante crecer en número de seguidores como mantener a los que ya tengo. Y, para eso, es vital responder a los mensajes en la medida que sea posible y tener a punto los contenidos, hacer que sean adecuados, que respondan a la demanda y, a ser posible, anticiparse a lo que pueda ponerse de moda a nivel gastronómico.

A estas alturas de la historia de internet, ser *influencer* es un trabajo: hay que estar a la altura de las expectativas, colgar contenidos periódicamente y sin despistarse... Tengo claro que no hay que perder el mundo de vista y que tener personalidad es fundamental. La muestro, por ejemplo, en las fotos y vídeos: sé que no son perfectos técnicamente, aunque hice unos cursos para aprender y mejorar, pero transmiten la cercanía que me interesa e invitan a comer. Y, poco a poco, cambio detalles o añado planos diferentes para ver cómo reaccionan las personas que los ven y conocer su opinión.

Nada de todo lo anterior tendría sentido sin un factor esencial: que la comida sea sabrosa, tanto para los que la van a disfrutar en casa como para los que la viven desde el sofá, en el trabajo, haciendo recados, etc. Todos ellos son una parte fundamental de cada una de mis publicaciones. Por eso, con este libro os invito a todos a cocinar y también...

¡a comer!

**Rafael Antonín**

**@Rafuel55**







ENSALADAS  
Y ENTRANTES







# Ensaladilla alemana

Es perfecta para cualquier época del año, ya que se puede tomar tanto caliente como fría.



30'



4 pers.



Baja

## Preparación

Hervir las patatas 20 minutos y los huevos 10 minutos, ambos en agua con sal. Cocer las salchichas.

Pelar las patatas, los huevos y la manzana. Cortar junto con las salchichas y los pepinillos en trozos regulares.

Cortar las alcaparras y las aceitunas negras y mezclar todos los ingredientes en un cuenco.

Para preparar la mahonesa, integrar todos los ingredientes con la batidora. Añadir a la ensaladilla. Mezclar bien.

Montar los platos con un molde y decorarlos con cebollino.

## Ingredientes

*2 patatas nuevas medianas*

*2 huevos frescos*

*2 salchichas tipo Frankfurt*

*1/2 manzana*

*alcaparras*

*pepinillos*

*aceitunas negras*

*sal*

*cebollino*

## Para la mahonesa

*1 huevo fresco a temperatura ambiente*

*aceite de oliva*

*2 cucharaditas de mostaza de Dijon*

*unas gotas de limón*

*sal*

