



MasterChef

100

RECETAS  
PARA HACER  
AL MENOS  
UNA VEZ  
EN LA  
VIDA

rtve



SHINEIBERIA  
We are Banjoy

ESPASA



MasterChef

100

RECETAS  
PARA HACER  
AL MENOS  
UNA VEZ  
EN LA  
VIDA

rtve



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

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 (arts. 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.

© Diseño y maquetación de interior: María Pitironte

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

© Fotografía de la cubierta: Burcu Atalay / Gettyimages

© Fotografías de las recetas: Juan Nazabal con realización y estilismo de Mariana Nazabal, Shutterstock y Fernando Ramajo



© 2021 Shine Iberia. MasterChef y el logo de MasterChef son marcas registradas de Shine Limited utilizadas bajo licencia. Todos los derechos quedan registrados. MasterChef está basado en un formato de Franc Roddam. En asociación con Ziji Producciones. [www.masterchef.com](http://www.masterchef.com)

© CRTVE, SME, 2021

© Editorial Planeta, S. A., 2021

Espasa es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664 08034 Barcelona

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-670-6332-5

Depósito legal: B. 11.092-2021

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Unigraf, S. L.

*Printed in Spain* - Impreso en España

**6** APERITIVOS

**32** SOPAS Y CREMAS

**50** VERDURAS Y ENSALADAS

**64** LEGUMBRES

**74** HUEVOS

# ÍNDICE

**86** ARROCES, PATATAS Y PASTA

**110** PESCADOS Y MARISCOS

**134** CARNES

**156** AVES

**174** CÓCTELES

**186** DULCES



# APE

**RITIVOS**



# SUFLÉS DE QUESO

Derretir la mantequilla en una cazuela pequeña, añadir la harina y remover hasta que quede suave. Cocinar a fuego medio durante 1 minuto.

Incorporar y batir la leche hasta que se integre. A continuación, llevar a ebullición revolviendo constantemente hasta que espese y suavice. Retirar la cazuela del fuego, sazonar al gusto con sal y pimienta y agregar el queso y la mostaza. Poco a poco, añadir 4 yemas de huevo al queso y guardar la yema restante para otra receta.

Calentar el horno previamente a 190°C. En un tazón grande, batir todas las claras de huevo hasta que lleguen a punto de nieve. Añadir 1 cucharada de las claras de huevo a la mezcla de queso para suavizarla. Incorporar el resto con una cuchara grande de metal. Poner la mezcla en remequines de suflés para horno y espolvorear el queso parmesano por encima. Colocar la fuente en el horno y hornear durante 25-30 minutos, o hasta que los suflés suban y se doren.

45 g de mantequilla

45 g de harina

225 ml de leche

Sal y pimienta negra recién molida

125 g de queso Cheddar maduro,  
rallado

1 cucharadita de mostaza de Dijon

5 huevos grandes, separados

1 cucharada de queso parmesano  
rallado



# PATÉ DE CAMPAGNE

Un paté es una mezcla de ingredientes con carne de cerdo o ave como base, elaborando una pasta untuosa que se hornea. Son muy famosos en las gastronomías francesa y belga y en su origen se cocinaba para aprovechar todas las carnes, incluso los hígados.

**10**

Limpiar de las telillas los hígados de pollo, pasar a una fuente y cubrir con la leche durante 1 h.

Ecurrir y picar con la picadora, junto con la mantequilla derretida, el Pedro Ximénez, la sal y la pimienta.

Picar ligeramente los frutos secos. Incorporar los frutos secos a la masa del hígado. Pasar a un molde de horno, presionar bien, tapar y hornear durante 45 minutos a 160 °C. Sacar del horno, dejar que repose unos minutos y escurrir bien toda la grasa. Dejar enfriar completamente en la nevera durante unas horas hasta que se solidifique.

Mientras, calentar el agua y disolver los 2 sobres de gelatina. Reservar.

Sacar el molde de la nevera y verter por encima la gelatina. Dejar reposar hasta que solidifique del todo.

450 g de hígados de pollo  
150 g de mantequilla  
75 ml de agua  
60 ml de leche  
50 g de frutos secos pelados  
(pistachos o nueces)  
50 ml de Pedro Ximénez  
2 sobres (48 g) de gelatina al vino  
Madeira  
Sal y pimienta negra



# SÁNDWICH DE PASTRAMI

Los inmigrantes judíos llevaron a Nueva York a principios del siglo XIX esta receta de sándwich elaborado con pan de centeno relleno de carne de vacuno ahumada y loncheada. Continúa siendo un icono en la Gran Manzana.

Mezclar los ingredientes para la salsa y guardar en la nevera.

Hacer el sándwich colocando las lonchas de pastrami sobre una rebanada de pan, poner una loncha de queso encima, los pepinillos loncheados y finalmente otra rebanada de pan untada con una capa generosa de salsa.

12

## Para la salsa

100 g de mayonesa  
2 cucharadas de mostaza  
1 cucharada de salsa de rábano  
½ cucharadita de salsa  
Worcestershire  
½ cucharadita de pimentón  
ahumado  
Una pizca de sal

## Para el sándwich

200 g de pastrami laminado  
muy fino  
4 lonchas de queso suizo  
4 rebanadas de pan de centeno  
2 pepinillos agridulces

