



9

- 3 ► editorial
- 6 ► noticias
- 9 ► cocina saludable:  
**Vitamina C**  
(más tres recetas)
- 14 ► gastro-net
- 16 ► sabor mediterráneo:  
**Los Tagliatelle**  
(con tres recetas por Anna Steccanella)



32

- 21 ► cocina exótica:  
**Tres recetas exóticas**  
por Sergio Polansky
- 26 ► Lugar recomendado:  
**El Hotel Can Rafel**
- 32 ► cocinar es fácil:  
**El bacalao**  
(con 4 recetas por Carlos Gracia Bardina)
- 40 ► minibocados:  
**Canapés y Cucharitas**
- 44 ► producto plato:  
**La alcachofa**  
(con 6 recetas por Xavier Mestres)
- 52 ► tenemos invitados:  
**Una Calçotada con amigos**  
(con una receta por Astrid Arestoy)



26



52



44

- los buenos hábitos:  
**La Pareja**
- 74 ► viñas y vinos
- el nombre de las cosas:  
**78 Vocabulario práctico (I)**
- 81 Corte a Juliana, paso a paso



54

- 54 ► reportaje:  
**“Escola de Patisserie del Gremi de Barcelona”**
- 58 ► pastelería en casa:  
**Dos dulces recetas**  
por Salvador Jurado
- 63 ► a debate
- 64 ► postres sugerentes:  
**“Mikado”**  
por Michel Willaume
- 67 ► biblioteca
- 68 ► vamos de compras:  
**El jamón ibérico**  
(con tres recetas)



68



78

Información:

tiempo de elaboración

dificultad: fácil  
/ dificultad: media  
/ dificultad: avanzada

10 min





9-13

► **cocina saludable**

- Ensaladilla de naranja
- Sopa de maracuyá con cítricos
- Broquetas de cítricos con chocolate fondant



40-43

► **minibocados**

- 8 deliciosas recetas de canapés y cucharitas

► **cocina exótica**

- Gusanos de agave azul con guacamole y crujiente de yuca



24-25

- Escarabajos tailandeses sobre "tempura" especiado de verduras con vinagreta de soja y sésamo
- Ensalada de crisálidas crujientes sobre láminas de patata confitada con suave vinagreta de tamarindo picante



16-20

► **sabor mediterráneo**

- Tagliatelle al ragú
- Tagliatelle con langostinos y flores de calabacín
- Cestitas de Tagliatelle con puerros y bresaola de caballo



32-39

► **cocinar es fácil**

- Bacalao confitado con parmentier de espinacas y tripas estofadas
- Bacalao con judías del Ganxet, ratatouille y gratinado con all i oli
- Lasaña de bacalao al pilpil con ceps y alcachofas



58-62

► **pastelería en casa**

- Exótico de chocolate y fresas
- Moreneta de fresitas



26-31

► **lugar recomendado**

- Ensalada de alcachofas
- Lomo de bacalao con ajos tiernos y daditos de tomate
- Pan con aceite y chocolate



64-66

► **postres sugerentes**

- Mikado



44-51

► **producto plato**

- Alcachofas con almejas
- Corazones de alcachofas rellenas de gambitas
- Corazones de alcachofas rellenas de pie de cerdo
- Chips de alcachofas
- Alcachofas a la brasa
- Alcachofas en casaca



68-73

► **vamos de compras**

- Crujiente de jamón ibérico
- Crepinetas de endivia con jamón ibérico
- Paglia e fieno con calabaza y jamón ibérico

► **los buenos hábitos**

- Café Irlandés de dos y tres colores



74-77