



10

- 3 ▶ editorial
- 6 ▶ noticias
- 10 ▶ **cocina saludable:**  
Las fresas  
(más cuatro recetas)
- 16 ▶ **gastro-net**
- 18 ▶ **sabor mediterráneo:**  
El tomate  
(con cuatro recetas por Annalea Steccanella)
- 24 ▶ **cocina exótica:**  
Tres recetas exóticas
- 27 ▶ **dietética**  
Comer ¿bien?
- 28 ▶ **cocinar es fácil:**  
La aves  
(con cuatro recetas por Carlos Gracia Bardina)
- 36 ▶ **minibocados:**  
Vol-au-vent y Barquitas
- 40 ▶ **producto plato:**  
La sardina  
(con seis recetas por Xavier Mestres)
- 48 ▶ **lugar recomendado:**  
El restaurante Alkimia
- 52 ▶ **reportaje:**  
EUHT, Sant Pol de Mar  
(con 4 recetas)
- 60 ▶ **pastelería en casa:**  
Tarta de frutas naturales por Jordi Barri
- 63 ▶ **a debate**
- 64 ▶ **postres sugerentes:**  
Rosa de chocolate  
por Michel Willaume



78

Información:

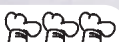
tiempo de elaboración

🕒 10 min

dificultad: fácil

dificultad: media

dificultad: avanzada



48

- 66 ▶ **tenemos invitados:**  
Barbacoa en el interior  
(con una receta por Astrid Aristoy)
- 67 ▶ **biblioteca**
- 68 ▶ **vamos de compras:**  
El foie gras  
(con tres recetas)
- 74 ▶ **los buenos hábitos:**  
Vestir una mesa
- 77 ▶ **noticias última hora**
- 78 ▶ **viñas y vinos**  
El vino, el hombre y la tierra
- 81 ▶ **el nombre de las cosas:**  
Vocabulario práctico (II)  
Cortar en Brunoise y en Chiffonade, paso a paso



74



52



40-47

► **producto plato**

- Sardinas a la llauna
- Ensalada de "sardinas de la costa" con uvas
- Escabeche suave de sardinas
- Filetes de sardina empanados
- "Asmarris" de sardinas
- Tosta de sardinas con pisto



24-26

► **cocina exótica**

- Ceviche de ventresca de atún con "mezclum" de piña y "topinambur"
- Gazpacho picante de piña y naranja aromatizado con jengibre y cilantro con langostinos y crujiente de maíz
- Milhojas de piña y "celerie" en vinagreta de cítricos con pulpitos salteados con "chutney" de mango



68-73

► **vamos de compras**

- Filete de pato asado sobre el hueso, "rissole" de muslo en "chivet" y parmetier al foie gras
- Ravioli de rillete de pato con nube de naranja y crujiente de parmesano
- Ensalada de cristal de patata y foie con reducción de Módena y gomasio



52-59

► **reportaje**

- Coulant de ternera con chips de alcachofa, salsa de queso y oporto
- Cuello relleno sobre lecho de espinacas y consomé de pato
- Sopa de fresas con raviolis de piña al limón con tartaleta de cítricos y sorbete de cacao
- Mero con caviar de erizos, emulsión de cebollino y crujiente de puerros



18-23

► **sabor mediterráneo**

- Ensalada caprese
- Tarta salada con tomatitos confitados
- Bruschetta de tomate
- Carpaccio de atún y tomate seco



10-15

► **cocina saludable**

- Fondue de tres chocolates y fresas
- Cóctel de fresas estival
- Tarta de fresas



64-65

► **postres sugerentes**

- Rosa de chocolate con frambuesa y vainilla



► **minibocados**

- 8 deliciosas recetas de "Vol-au-vent" y barquitas



36-39



60-62

► **pastelería en casa**

- Tarta de frutas naturales

► **cocinar es fácil**

- Aperitivo de codornices maceradas en dos cocciones
- Ensalada de pollo a la brasa con hierbas y aderezo de cebollino y estragón
- Picantón a la sal
- Escarabeche tibio de pavo y verduras con papel de arroz y parmesano



28-35