

- 3 ► editorial
- 6 ► noticias
- 10 ► **cocina saludable:**
Los Helados
(con cuatro recetas)
- 16 ► **sabor mediterráneo:**
La berenjena
(con cuatro recetas por Annalea Steccanella)
- 22 ► **cocina exótica:**
Tres recetas exóticas
(por Sergio Polansky)
- 25 ► la sal
- 26 ► **cocinar es fácil:**
Ensaladas y platos fríos
para combatir el calor
(con cuatro recetas por Carlos Gracia Bardina)
- 35 ► **tenemos invitados:**
Una tarde con amigos
(con dos recetas por Astrid Aristoy)
- 36 ► **minibocados:**
Cuatro ejemplos para un
primer entrante (por Félix Hernández)
- 40 ► **producto plato:**
El melón
(por Francesc Murgadas;
con cinco recetas por Xavier Mestres)
- 47 ► biblioteca



Lugar recomendado 48-53



*Protagonistas
en la cocina
54-58*



Biblioteca 47

- 48 ► **lugar recomendado:**
A bordo del "Jaleo":
Una velada inolvidable
(con cuatro recetas por Xavi Mestres)
- 54 ► **protagonistas en la cocina:**
**Pequeñas historias de
cocina contadas por
sus cocineros**
(con tres recetas por Andoni Luis Aduriz)
- 59 ► a la atención de nuestros lectores
- 60 ► **gastro-net**
- 62 ► a debate
- 64 ► **postres sugerentes:**
**Carpaccio de cítricos con
sorbete de limón**
por Michel Willaume
- 66 ► **vamos de compras:**
El Whisky
(con tres recetas)
- 72 ► **pastelería en casa:**
Dos recetas por Enric Rosich
- 75 ► **sobremesa:**
Los puros
- 76 ► **los buenos hábitos:**
El Julepe
- 79 ► la cerveza
- 80 ► **viñas y vinos**
El valor y la intromisión
- 82 ► **el nombre de las cosas:**
Vocabulario práctico (III)



Los buenos hábitos

76-78

Información:

tiempo de
elaboración

10 min



/ dificultad: fácil

/ dificultad: media

/ dificultad: avanzada

*Viñas y Vinos
80-81*

► **cocinar es fácil**

- Ensalada de vegetales germinados con pan de ajo y vinagreta de pipas de calabaza, sésamo, miel y vinagre balsámico
- Makis de bacalao marinado, pimiento escalivado, canónigos y vinagreta de avellanas
- Vichyssoise clásica
- Coca de aceite con ternera fría, ficoide glacial, tomates confitados y tomates marinados
- Gazpacho de sandía, tomate, albahaca y queso ricota



26-34



40-46

► **producto plato**

- Perlas de melón con miel y menta
- Melón al Oporto
- Ensalada de melón
- Sopa fría de melón
- Granizado de melón al cava



64-65

► **postres sugerentes**

- Carpaccio de cítricos con sorbete de limón

► **sabor mediterráneo**

- Crema de berenjenas con salmón ahumado
- Caponata
- Parmigiana al estilo de Gala
- Minicanelones de berenjenas



16-21



22-24

► **cocina exótica**

- Ensalada de jicama y nopales con maíz tierno y acociles con vinagreta de tuna y naranja
- Tostadas de salpicón de venado y salsa de aguacate y epazote
- Tosatadas de peje lagarto azhado con pico de gallo y suave vinagreta de limón y jalapeño



52-53

► **lugar recomendado**

- Lomo de bacalao con alioli suave
- Tartar de atún
- Huevos fritos de tocinillo de cielo con crema de coco
- Brochetas de fruta a la brasa

► **minibocados**

- Aguacates en guacamole con cacahuetes garrapiñados y gambas
- Bacalao con puré de garbanzos, tomate concasse y espinacas
- Blinis con tartar de salmón a la salsa de esencias de ravigote
- Milhojas de butifarra con sepia y puré de patatas



36-39



54-58

► **protagonistas en la cocina**

- Escalope de foie gras asado y reposado en la parrilla de carbón
- Lomo de atún
- Soufflé frío de frutos secos



66-71

► **vamos de compras**

- Trufas al whisky
- Cigalas con fumet al aroma escocés
- Cremoso de whisky con gelatina de chocolate

► **cocina saludable**

- Helado de fresas
- Helado de frambuesa
- Helado de stracciatella
- Helado de chocolate

► **pastelería en casa**

- Hojaldre invertido, mató con coco y frutas exóticas
- Crema de pistacho con fresas



72-74



10-15