

sum



- ▶ editorial 3
- ▶ noticias 6
- ▶ cocina saludable: 8
 - Frutos secos
- ▶ sabor mediterráneo: 14
 - Las setas
(con cuatro recetas)
- ▶ gastro-net 20
- ▶ cocina exótica: 22
 - Frutas tropicales
(por Sergio Polansky)
- ▶ cocinar es fácil: 24
 - El arroz
(con cuatro recetas por Carlos Gracia Bardina)
- ▶ minibocados: 32
 - Gama de aperitivos
- ▶ producto plato: 36
 - El rape (por Francesc Murgades)
- ▶ lugar recomendado: 44
 - Els fogons de Can Llaudes
- ▶ biblioteca 49
- ▶ reportaje escuela 50
 - Escola Joviat (Reportaje más recetas)
- ▶ a debate: 58
- ▶ pastelería en casa: 60
 - Espumoso de almendra
- ▶ postres sugerentes: 62
 - Supremo de vainilla
(por Michel Willaume)
- ▶ protagonista: 64
 - Jordi Ollé
(cuatro recetas)
- ▶ el nombre de las cosas: 69
 - Vocabulario práctico (IV)
- ▶ vamos de compras: 70
 - El Celler de Gelida
- ▶ los buenos hábitos 78
 - La Cristalería
- ▶ viñas y vinos 80
 - El mundo en blanco
- ▶ sobremesa 82
 - Los puros



Información:

tiempo de elaboración

10 min

dificultad: fácil



dificultad: avanzada

dificultad: media

ario

Las recetas

► **cocina saludable**

- Supremas de pollo rellenas de queso y frutos secos
- Banda de hojaldre con mazapán y frutos secos
- Cuajada con crujiente de nueces, pistachos y frescor frutal



08

► **sabor mediterráneo**

- Ensalada de cigalas con bacalao
- Albóndigas de rape
- Tosta templada de setas con gulas
- Pequeño timbal verde de tagliatelle



14

► **cocina exótica**

- Margarita de tamarindo
- Papaya rellena de macedonia de pitahaya ...
- Piña a la plancha con leche ...



22

► **cocinar es fácil**

- Arroz de rivera
- Arroz negro
- Risotto de ceps...
- Arroz al curry



24

► **minibocados**

- Relleno de foie gras con manzana confitada
- Pincho de mozzarella al pesto
- Chupito de melón con jamón
- Morcilla de Burgos con Idiazaba
- Atún en escabeche suave
- Salmón ahumado...



32

► **producto plato**

- Ensalada de langosta de pobre
- All cremat de rape
- Colitas de rape asadas con tocino de jabugo...
- Colita de rape al horno
- Fricandó de rape con setas de temporada



36

► **lugar recomendado**

- Crema de judías verdes con patatas...
- Tiramisú con castañas



44

► **vamos de compras**

- Civet de liebre y verduras confitadas
- Dorada con uvas y judías verdes salteadas, con reducción de Oporto
- Torrijas al vino con salsa de canela



70

► **reportaje escuela**

- Verduras a la sal ahumada...
- Lubina salvaje y arroz integral...
- Pechuga de pichón con puré...
- Sandía a la plancha con frutos rojos...
- Cake de chocalabacín con helado...



50

► **pastelería en casa**

- Espumoso de almendra tierna y flor de naranjo



60

► **postres sugerentes**

- Supremo de vainila



62

► **protagonista**

- Carpaccio de atún
- Terrina de foie, manzana, pan de especias...
- Granadinas de buey con trufas...
- Mousse de maracuyá con chocolate blanco...



64