

S u m m



- ▶ editorial 3
- ▶ noticias 6
- ▶ cocina saludable: 8
 - El Plátano
- ▶ sabor mediterráneo: 14
 - La Polenta
(con cuatro recetas)
- ▶ gastro-net 20
- ▶ cocina exótica: 22
 - Los batidos
- ▶ cocinar es fácil: 24
 - El cerdo
- ▶ minibocados: 32
- ▶ producto plato: 36
 - Primores
- ▶ postres sugerentes: 44
 - Canalones de mango
- ▶ lugar recomendado: 46
 - Osmosis
- ▶ reportaje: 52
 - Museu de la xocolata
- ▶ a debate: 60
- ▶ pastelería en casa: 62
 - Delicias de chocolate
- ▶ tenemos invitados 64
- ▶ biblioteca 65
- ▶ protagonistas en la cocina: 66
 - Tony Botella
- ▶ vocabulario 71
- ▶ vamos de compras 72
- ▶ los buenos hábitos 78
 - Decantación de los vinos
- ▶ viñas y vinos 80
 - Las burbujas de la discordia
- ▶ sobremesa 82



Información:

tiempo de elaboración

🕒 10 min

dificultad: fácil



dificultad: avanzada

dificultad: media

ario

Las recetas

► cocina saludable

- Tarta de plátanos
- Combinado de plátano
- Arroz a la cubana



08

► sabor Mediterráneo

- Ensalada de "rúcula" y polenta
- Polenta sabrosa
- Polenta con "provólone" a las finas hierbas
- Minipinchos de polenta



14

► cocinar es fácil

- Costilla de cerdo lacada
- Solomillo de cerdo con salsa de higos
- Albóndigas a la mallorquina
- Cerdo estilo chino



24

► minibocados

- "Tarta" de atún con verduras
- Minipastel de bacalao con gambas
- Crujiente de pasta filo con cangrejo y gambas



32

► producto plato

- "Calçots" a la llama
- "Calçots" a la romana
- "Calçots" glaseados
- Ensalada de habitas tiernas a la menta



36

► postres sugerentes

- Canelones de mango...



44

► lugar recomendado

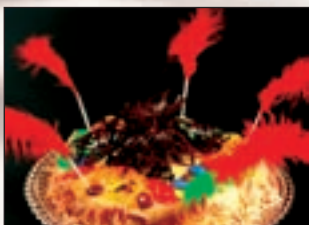
- Ensalada de miniespinacas...
- Salmonete confitado en aceite ...
- Cochinillo en dos texturas...
- "Biscuit" de cítricos.



46

► reportaje escuela

- Pastel para pascua



52

► pastelería en casa

- Delicias de chocolate



62

► protagonistas en la cocina

- Pelota de caldo con "samfaina" al vino tinto
- Crujiente de pato a la naranja
- Langostinos fríos con mostaza
- "Tosta" de guacamole con anchoas y burbujas de lima



67

► vamos de compras

- Lasaña de "brie" y membrillo...
- Solomillo ibérico relleno de Torta...
- Helado de tetilla con crujiente...



72