

S U M M



- ▶ editorial 3
- ▶ noticias 6
- ▶ cocina saludable: 8
La Manzana
- ▶ recetas de la abuela: 12
Pollo en pepitoria
- ▶ sabor mediterráneo 14
Pappardelle
- ▶ gastro-net 20
- ▶ cocina exótica: 22
Gastronomía de Canarias
- ▶ cocinar es fácil: 24
Escómbridos, túnidos...
- ▶ minibocados 34
- ▶ producto plato: 38
La Sepia
- ▶ lugar recomendado: 46
El Cingle
- ▶ tenemos invitados 52
- ▶ pastelería en casa: 54
El Mandarín
- ▶ a debate 56
- ▶ protagonistas en la cocina: 58
Esther Huélamo
- ▶ biblioteca 61
- ▶ postres sugerentes: 62
Saquito Crujiente
- ▶ reportaje: 64
Sr. Francesc Orobitg
- ▶ vamos de compras 70
- ▶ vocabulario 75
- ▶ jóvenes cocineros 76
- ▶ los buenos hábitos: 78
Pelado de frutas
- ▶ viñas y vinos: 80
El vino amante
- ▶ sobremesa 82



Información:

tiempo de elaboración

10 min

dificultad: fácil



dificultad: avanzada

dificultad: media

arrio

Las recetas

► cocina saludable

- Tarta de manzana Hojaldrada
- Tarta de manzana tipo cake



08

► las recetas de la abuela

- Pollo en pepitoria



12

► sabor mediterráneo

- Pappardelle con salmón ahumado
- Pappardelle con queso ricotta y radicchio
- Pappardelle con mejillones
- Pappardelle con frutos de mar



14

► cocina exótica

- Carpaccio de langostinos y papa negra en escabeche de toronjil



22

► cocinar es fácil

- Tacos de atún en salsa piperrada
- Supremas de bonito con chocolate
- Coca de sardinas, cebolla confitada y vino de jerez
- Cazuela de caballa con patatas, sidra y azafrán



24

► minibocados

- Tartar de marisco con mayonesa de café
- Salmón marinado con queso fresco de wasabi
- Seta de butifarra con setas
- Tartar trufado de canalones con mousse de queso



34

► producto plato

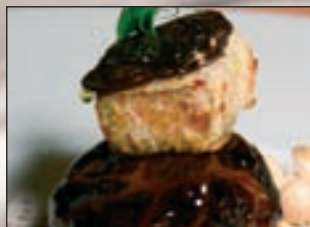
- Romesco de sepia
- Salteado de sepia y habitas frescas
- Paella de arroz con sepia
- Sepia con alioli



38

► lugar recomendado

- Liebre a la Royale
- Un mar de sabores de bacalao y un toque rojo
- Marroc, Galleta de menta, cremoso de chocolate...



46

► pastelería en casa

- El Mandarín



54

► protagonistas en la cocina

- Sopa de tortilla
- Salmón con flan de brécol y mascarpone



58

► postres sugerentes

- Saquito crujiente con manzana reineta y crema pastelera



62

► reportaje escuela

- Crema de cangrejo de río con calvados



64