

S U M M



- ▶ editorial 3
- ▶ noticias 6
- ▶ cocina saludable: 8
Carmen Ferrer
- ▶ recetas de la abuela: 12
Canelones de espinacas
- ▶ sabor mediterráneo 14
El Pulpo
- ▶ gastro-net 20
- ▶ tenemos invitados 22
- ▶ cocinar es fácil: 24
El conejo silvestre
- ▶ minibocados 32
- ▶ producto plato: 36
El Atún
- ▶ lugar recomendado: 44
Gaig
- ▶ cocina exótica: 50
Ensalada y crema de papa
- ▶ pastelería en casa: 52
Gauguin
- ▶ a debate 54
- ▶ protagonistas en la cocina: 56
Oscar Molina Ruiz
- ▶ biblioteca 61
- ▶ postres sugerentes: 62
Tiramisú
- ▶ reportaje: 64
Sant Ignasi
- ▶ vamos de compras 70
- ▶ vocabulario 75
- ▶ jóvenes cocineros 76
- ▶ los buenos hábitos: 78
Pelado de frutas
- ▶ viñas y vinos: 80
El Terruño, los Gurús...
- ▶ sobremesa 82



Información:

tiempo de elaboración

10 min

dificultad: fácil



dificultad: avanzada

dificultad: media

ario

Las recetas

► cocina saludable

- Tarta fría de ciruelas y fresas
- Cake de ciruelas (Plum Cake)
- Macedonia de nectarina
- Filete de cerdo con salsa agridulce de ciruelas



08

► las recetas de la abuela

- Canelones rellenos de espinacas



12

► sabor mediterráneo

- Pulpitos a la napolitana
- Pulpitos en ensalada
- Pulpo a Feira/ a mi manera
- Pulpo en escabeche



14

► cocinar es fácil

- Costillas de conejo empanadas con tomate y alioli de tomillo
- 'Rable' de conejo con gambas
- Espalditas de conejo calderita
- Terrina de conejo con vinagreta de mostaza antigua



24

► Minibocados

- Canapé con Mousse de foie
- Mini española
- Mini de tomate
- Bocaditos de queso



32

► producto plato

- 'Tartar' de atún con caviar de trucha
- Carpaccio de atún
- Escabeche suave de atún
- Marmitako



36

► lugar recomendado

- Alcachofas con vieiras y ravioli de calamar
- Foie-gras a la sartén con galletas de frutos secos
- Serrín dulce y 5 variedades de chocolate



44

► cocina exótica

- Ensalada de papa bonita con piñones y crema
- Crema de papa bonita con morcilla canaria



50

► pastelería en casa

- Gauguin



52

► protagonistas en la cocina

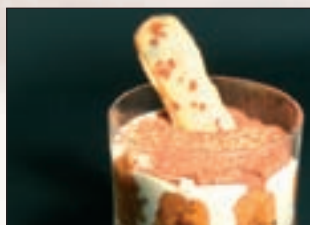
- Ensalada de vieiras y frutas a la parrilla con aceite
- Cochinito confitado con puré de zanahorias y cardos
- Melocotón y cítricos con infusión de pimienta ...



56

► postres sugerentes

- Tiramisú



62

► reportaje escuela

- Meloso de ternera caramelizada, cigalas...
- Atún, foie, cebollitas y vino tinto
- 'Ganache' con 'parmentier' de verduras...



64