

TODOS A LA MESA



Recetas
brutales
para cada
momento

CHEF BOSQUET

TODOS A LA MESA

Recetas brutales para cada momento

CHEF BOSQUET



La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.

La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: sugerencias@espasa.es

© Roberto Bosquet, 2024

© Editorial Planeta, S. A., 2024

Espasa, sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

www.espasa.com

Diseño de la cubierta: ELEYUVE estudio

Diseño de maqueta y de interiores: ELEYUVE estudio

© Ilustraciones del interior: ELEYUVE estudio

© Fotografía de la cubierta: Inés Garp

© Fotografías del interior: Inés Garp (págs. 8, 11 y 284), Unsplash (págs. 20, 22-24, 27, 29-31, 45) y Roberto Bosquet (el resto)

Primera edición: noviembre de 2024

ISBN: 978-84-670-7451-2

Depósito Legal: B. 18.140-2024

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Gómez Aparicio

Printed in Spain – Impreso en España

8	INTRO
12	GUÍA PARA COCINAR ESTE LIBRO

20	UTENSILIOS BÁSICOS
28	DESPENSA
32	SUSTITUCIONES
46	SOLUCIONES DE BOMBERO

52	RECETAS BASE
64	SALSAS
84	UN DESAYUNO INCREÍBLE
112	UN PICOTEO PARA LLEVAR
136	UNA COMIDA CON TUS PADRES
156	UNOS AMIGOS SE PRESENTAN SIN AVISAR
176	UNA COMILONA PARA UNA FINAL
194	UNA VISITA CON PEQUES
216	UNA CENA IMPROVISADA PARA DOS
238	UN DOMINGO DE PAELLA, BARBACOA Y MUCHO MÁS
260	UN DÍA ENTERO PARA COCINAR
282	AGRADECIMIENTOS
286	ÍNDICE ALFABÉTICO

Crepes de yuca

INGREDIENTES

4 huevos
220 g de leche o bebida
vegetal
200 g de almidón de yuca
5 g de aceite de oliva virgen
extra

PASO A PASO

Tritura o bate todos los ingredientes y deja reposar la masa 5 min. Aprovecha este tiempo para precalentar la sartén o crepera a fuego medio.

Engrasa la sartén con un poco de AOVE o mantequilla y añade un cucharón de masa. La cantidad debe ser la que te permita repartir por toda la sartén con dificultad, ya que así quedará lo suficientemente fina.

Dale la vuelta cuando empiecen a separarse los bordes y cocina unos segundos más antes de retirar. Continúa con el resto de la masa y engrasa cada 2 crepes aproximadamente.

Vete apilándolas en un plato y cubre con otro, de forma que no se sequen y queden flexibles, tiernas y húmedas.

Puedes utilizar almidón de patata en vez de yuca.

Tortillas para tacos

INGREDIENTES

120 g de agua
100 g de harina de trigo
sarraceno
5 g de aceite de oliva virgen
extra
Sal y pimienta

PASO A PASO

Mezcla y deja reposar la masa mientras calientas la plancha a fuego medio. Añade una cucharada de masa y dale forma redonda con el dorso de una cuchara.

Cuando la tortilla se tueste por un lado, dale la vuelta y deja que se haga por el otro.

Reserva en un plato y continúa con el resto de masa hasta que se acabe.

Mantequilla aromatizada

INGREDIENTES

500 g de nata para montar
Aromatizantes al gusto

PASO A PASO

Monta la nata con unas varillas hasta que se separe la parte líquida de otra más sólida. Escurre bien y lava con agua fría. Envasa en un tarro o en papel y refrigera.

Pon la mantequilla en un cazo y calienta a fuego medio hasta que se funda. En este momento apaga el fuego y añade especias como jengibre, pimienta o cardamomo o hierbas como romero, cilantro o perejil. Tras 10 min cuela si lo deseas, pasa a un envase y refrigera.

Fondo de pescado

INGREDIENTES

1 kg de morralla
600 g de espinas de pescado
 blanco
3 l de agua
2 champiñones
1 zanahoria
1 cebolla
1 diente de ajo
½ puerro

PASO A PASO

Añade las espinas y la morralla a la olla junto con el agua fría y enciende el fuego. Quita la espuma que se vaya formando.

Incorpora todas las verduras picadas y cuece 20 min desde que empiece a hervir.

Cuela y usa para la preparación que necesites o reserva para otras ocasiones.

Fondo de carne

INGREDIENTES

500 g de huesos de ternera
500 g de carne de ternera
para guisar
300 g de huesos de pollo
20 g de concentrado de
tomate
3 l de agua
2 cebollas
2 tomates
2 zanahorias
1 jarrete de cordero
1 hueso de jamón
Aceite de oliva virgen extra

PASO A PASO

Coloca los huesos y el jarrete de cordero en una bandeja de horno. Añade también 1 cebolla cortada por la mitad, rocía ligeramente con AOVE y hornea a 240 °C durante 1 h.

Pasa todo a la olla junto con la carne de ternera para guisar, el agua y calienta. Retira la espuma que se vaya formando y agrega el concentrado de tomate, la otra cebolla y las zanahorias cortadas en dados medianos y los tomates partidos en cuartos. Lleva a ebullición y cocina con tapa 8 h. En olla a presión serán 3 h.

Fondo de ave

INGREDIENTES

500 g de alitas
3 l de agua
2 carcasas de pollo
1 pierna entera de gallina
2 zanahorias
2 cebollas
½ puerro

PASO A PASO

Puedes usar todos los huesos que te sobraron de la receta del pollo asado y de la receta de las alitas.

Añade a la olla las carcasas, las alitas y la pierna de gallina con agua fría y enciende el fuego. Quita la espuma que se vaya formando.

Corta las verduras en dados de unos 2 cm y agrégalas a la olla. Cocina a fuego medio con tapa 3 h aproximadamente. Puedes hacerlo en olla a presión, y en 1 h el fondo estará listo. Cuela y usa para la preparación que necesites o reserva para otras ocasiones.

Caldo de huesos

INGREDIENTES

- 2 kg de huesos asados
- 3 l de agua
- 2 hojas de laurel
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla troceada
- 1 zanahoria troceada
- 1 puerro troceado
- 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana, aunque puedes usar otros
- 1 cucharadita de pimienta en grano

PASO A PASO

En una olla normal, desde por la mañana hasta por la noche siempre que vayas a estar en casa. En ningún caso te aconsejo que dejes el fuego encendido si vas a salir. Como sabrás, además de cocinero soy bombero y sé de lo que hablo, la seguridad está por encima de cualquier receta. En una olla a presión, unas 6 h de cocción.

Lo ideal es que cada vez que prepares algo con huesos, como una pierna de cordero, un pollo entero o por partes, un costillar de cerdo o de ternera, etc., guardes los huesos en un táper o en bolsas en el congelador para usarlos cuando tengas una buena cantidad.

Al contrario de lo que podrías pensar, que estén ya horneados es un plus en esta receta. Si no han sido horneados previamente, debes tostarlos durante 1 h a 240 °C.

Fumet de gambones

INGREDIENTES

500 g de cabezas y
caparazones de gambones
300 g de gambas arroceras o
alistada pequeña entera
3 l de agua o de fondo de
pescado (pág. 55)
2 dientes de ajo
1 cebolla
Aceite de oliva virgen extra
Sal

PASO A PASO

Pica la cebolla y los dientes de ajo y sofríelos en la olla con AOVE. Cuando estén casi en su punto, añade las cabezas y las pieles de los crustáceos y sigue sofriendo unos minutos sin dejar de remover.

Vierte el agua o el fondo para dar mayor sabor y lleva a ebullición. Ve quitando la espuma que se vaya formando. Cocina con tapa durante 20 min. Luego tritura todo y cuela con un colador fino. Ajusta de sal y utiliza directamente o envasa para otra ocasión.

Esta receta la puedes preparar con cualquier tipo de crustáceo como gambones, que me encantan por su sabor, disponibilidad y precio, pero también te saldrá genial con carabineros, langostinos, gambas de cualquier tipo, camarones, cigalas, galeras y muchos más. Es parecido a un caldo de pescado, pero con un sabor mucho más potente.

Cebolla caramelizada

INGREDIENTES

4 cebollas
25 g de mantequilla (opcional)
Aceite de oliva virgen extra
Sal

PASO A PASO

Corta las cebollas en tiras finas y pásalas a una sartén con un chorrito de AOVE, añade sal y la mantequilla que, aunque es opcional, le da un sabor espectacular. Cocina con tapa a fuego bajo medio, removiendo de vez en cuando. Puede tardar unos 30 min. Primero se ablandarán, luego empezarán a coger un color más amarronado hasta que al final se caramelicen.

El agua que se condense en la tapa deja que caiga dentro de la sartén y cuando la cebolla esté en su punto, mezcla para que emulsione y quede cremosa.

La que no vayas a usar en el momento la puedes guardar varios días en un táper o incluso congelar para otra ocasión.

Cebolla encurtida

INGREDIENTES

2 cebollas moradas cortada en tiras
½ vaso de vinagre de manzana, de Jerez, etc.
½ limón exprimido
1 cucharadita de sal

PASO A PASO

Pon los ingredientes en un recipiente de cristal y cúbrelos con agua caliente. Cierra y refrigera al menos durante 2 h, aunque es a partir del día siguiente cuando la cebolla esté en su punto perfecto.

Si la mantienes refrigerada y bien cerrada, la cebolla te aguantará un par de semanas.

Bizcochos de soletilla

INGREDIENTES

3 huevos
50 g de endulzante
40 g de harina de avena, de
trigo sarraceno o sorgo
30 g de almidón de yuca
5 g de levadura química
¼ de cucharadita de goma
xantana

PASO A PASO

Separa las claras de las yemas y bate estas con el endulzante hasta que blanqueen. En otro bol, monta las claras a punto de nieve.

Agrega las claras a la mezcla de las yemas, tamiza el resto de ingredientes e intégralos al bol con movimientos envolventes. Es importante que no pase mucho tiempo desde que integras las claras con las yemas a añadir los secos porque si empieza a separarse la clara y dejar un poso líquido, la mezcla no quedará suficientemente espesa.

Pasa a una manga, haz unas líneas gruesas sobre papel de horno y hornea a 160 °C durante 15 min.

Deja enfriar y utiliza directamente o reserva en un táper bien cerrado hasta su uso.

Puedes utilizar almidón de patata o maicena en vez de yuca.

Ricota

INGREDIENTES

1 l de leche
30 g de vinagre

PASO A PASO

Calienta la leche sin que hierva, retira del fuego y añade el vinagre.

Remueve y deja que repose durante 15 min.

Escurre bien con una tela de cocina y envasa en un tarro o táper.

Labneh

INGREDIENTES

500 g de yogur natural (mejor si es griego, rinde más)
Sal

PASO A PASO

Mezcla el yogur con una pizca de sal y ponlo sobre un colador cubierto con una tela de cocina.

Coloca el colador encima de un bol para que vaya escurriendo poco a poco el yogur. Tapa con film y refrigera durante 24 h.

Retira el labneh de la tela y envasa en un tarro o táper.

Mascarpone

INGREDIENTES

1 l de nata para montar
60 g de zumo de limón

PASO A PASO

Mezcla la nata con el zumo de limón y ponlo sobre un colador cubierto con una tela de cocina. Verás cómo en unos instantes empieza a espesar.

Coloca el colador encima de un bol para que vaya escurriendo poco a poco el queso. Tapa con film y refrigera 1 día entero. Retira el mascarpone de la tela y envasa en un tarro o táper.

Queso crema

INGREDIENTES

1 l de leche
40 g de zumo de limón

PASO A PASO

Calienta la leche en un cazo sin que llegue a hervir, retira del fuego y añade el zumo de limón. Remueve y deja reposar 30 min.

Escurre bien con una tela de cocina durante otros 30 min y envasa en un tarro o táper.