



La cocina de hoy en España tiene una estructura práctica y útil, un enfoque muy valiente y unas recetas que harán las delicias de los aficionados a la cocina. Invito a los lectores a adentrarse en los secretos de la mejor cocina para el hogar, de la mano de una auténtica experta».

Ferran Adrià, prologoista de la obra



Autora: **María Jesús Gil de Antuñano** • Editorial: **LID Editorial**
Colección: **Coolinary** • ISBN: **978848357456** • Precio: **24 euros**
Formato en centímetros: **21x21 cm** Encuadernación: **Rústica** •
Número de páginas: **416**

La autora



María Jesús Gil de Antuñano es miembro de la Real Academia de Gastronomía, Premio Nacional Alimentos de España y Premio Nacional de Gastronomía. Durante los más de 30 años que ha ejercido su profesión como periodista gastronómica, ha publicado artículos y recetas de forma habitual en importantes medios de comunicación como colaboradora habitual en *Semana*, *El País Semanal*, *Spain Gourmet*, del ICEX, *Telva*, *Única*, *Mi casa*, *Prima*, *Greca*,

Cien Ideas, *Cocina Fácil*, de la que también fue directora, y ha publicado una veintena de libros. Ha compaginado esta actividad con la colaboración en programas de televisión de Canal Cocina, clases como profesora de prestigiosas escuelas de cocina internacionales y conferencias como experta en restauración. En 2007 recibió la Gran Cruz del Mérito Alimentario y en 2013 la Medalla al Mérito Agrícola de la República Francesa.

Índice

PRÓLOGO

AGRADECIMIENTOS

PRESENTACIÓN

APERITIVOS

Recetas de aperitivos

ARROZ

Recetas de arroz

AVES DE CORRAL

Recetas de aves de corral

CARACOLES

Recetas de caracoles

CARNES

Recetas de carne

CASQUERÍA

Recetas de casquería

CAZA DE PELO Y PLUMA

Recetas de caza de pelo y pluma

CHACINERÍA

Recetas de chacinería

CONSERVAS

Recetas de conservas

ENSALADAS

Recetas de ensaladas



ESPECIAS

FRITURA

Recetas de fritura

GELATINA

Recetas de gelatina

GRASAS

GUARNICIONES

HIERBAS AROMÁTICAS

HUEVOS

Recetas de huevos

LEGUMBRES

Recetas de legumbres

MASAS

Recetas con masas

PASTA

Recetas de pasta

PATATA

Recetas de patata

PESCADOS Y MARISCOS

Recetas de pescados y mariscos

PREPARACIONES EN MOLDE

Recetas de preparaciones en molde

PRODUCTOS LÁCTEOS

Recetas de productos lácteos

RANAS

Recetas de ranas

SALSAS

SETAS

Recetas de setas

SOPAS, CALDOS Y CREMAS

Recetas de sopas, caldos y cremas

VERDURAS Y HORTALIZAS

Recetas de verduras y hortalizas

VINOS

SOBRE LA AUTORA



La obra

María Jesús Gil de Antuñano traslada el arte de la cocina española a todo tipo de públicos en un manual basado en la cocina tradicional casera, puesta al día para aligerar las preparaciones, para respetar el sabor del ingrediente principal y lograr presentaciones atractivas que inviten a comer.

Más de 500 recetas explicadas paso a paso y, lo más importante, cada capítulo comienza con una explicación del alimento del que trata, su historia, variedades y técnicas de preparación, así como los trucos y consejos, para una perfecta elección en el mercado, y el adecuado tratamiento en casa de los diferentes alimentos: limpieza, puntos de cocción o de fritura y técnicas para montar los platos. Resumiendo, no son sólo recetas, se trata de un manual muy completo, que enseña desde la base hasta cómo ejecutar una receta para conseguir el éxito.

Tal y como comenta Ferran Adrià en el prólogo «estamos ante un libro que va a satisfacer a todo tipo de cocineros, para divertirse cocinando. Porque, no lo olvidemos, enfocar la cocina desde un punto de vista lúdico no puede más que redundar en un mejor resultado».

Además, a lo largo de la obra el lector podrá acceder a través del móvil a vídeos de la autora con útiles consejos sobre la preparación de diferentes alimentos.

La cocina de hoy en España es el resultado de muchos años creando, realizando y fotografiando platos, trabajo diario que ha sido para la autora una escuela viva en la que cada día ha ido adquiriendo una nueva habilidad y de la que han ido surgiendo nuevas ideas para hacer composiciones atractivas.



Una receta de pescados y mariscos...

Calamares rellenos en rodajas

Para ocho personas: 3-4 calamares grandes, 100 g de jamón serrano, 2 pimientos verdes, 1 cebolla, 6 cucharadas de aceite y 2 huevos.

Salsa de tinta de calamar: 2 bolsas de tinta de calamar, 2 cebollas, 1 pimiento verde de piel fina, 2 tomates, 6 cucharadas de aceite, 1 rama de perejil, 2 dientes de ajo, ½ vaso de vino blanco, 1 vaso de caldo, 1 cucharadita de pimentón dulce, sal y pimienta.

1. Limpiar los calamares, reservar las tintas y picar las patas y las aletas.
2. Calentar el aceite en una sartén y freír la cebolla y el pimiento, picados finos, añadir las patas, las aletas y el jamón en dados pequeños.
3. Fuera del fuego, mezclar los huevos batidos y comprobar el punto.
4. Rellenar los calamares con el refrito anterior y cerrar la boca con un palillo.
5. Salsa de tinta de calamar: calentar el aceite en una cazuela (o en la olla) y freír un diente de ajo, sacarlo y machacarlo en el mortero con el perejil y las tintas, disolverlo con el vino.
6. En el aceite sobrante freír la cebolla, el otro ajo y el pimiento picados.
7. Añadir el tomate picado, el pimentón, el caldo y el machacado del mortero.
8. Cocer 5 minutos, sazonar y triturar, en la misma cazuela, incorporar los calamares, tapar y cocer cerca de 1 hora (20 minutos en la olla).
9. Servir los calamares cortados en rodajas y bañados con su salsa caliente.

Una forma distinta e imaginativa de servir los calamares cuando son grandes. No se deben rellenar demasiado para que al encogerse al freírlos no revienten.



Aprénde a limpiar el calamar



Una receta de verduras y hortalizas...

Puerros con vinagreta

Para cuatro personas: 8 puerros gordos, 4 patatas, 4 huevos cocidos y sal. Vinagreta: ½ cebolleta, ½ pimiento rojo, 8 cucharadas de aceite de oliva, 2 cucharadas de vinagre de jerez, 1 cucharada de azúcar, sal y pimienta.

1. Cortar la parte verde de los puerros, lavarlos y cocerlos en la olla rápida con abundante agua hirviendo con sal 6 minutos desde que tome presión la olla y escurrirlos.
2. Lavar, cocer las patatas en agua con sal y pelarlas.
3. Vinagreta: disolver el azúcar, la sal y la pimienta en el vinagre, añadir el aceite y batir.
4. Picar la cebolleta y el pimiento, añadirlos a la vinagreta y calentarla sin que llegue a hervir.
5. Pelar los huevos duros, cortarlos en cuartos y colocar en la fuente o los platos los puerros con las patatas alrededor y verter por encima la vinagreta templada.
6. También se puede servir frío.

Los puerros gordos y cocidos en su punto son tan ricos como los espárragos y admiten de acompañamiento mayonesa, holandesa, bearnesa o vinagreta templada.



Lavar y cortar puerros...
¡fácil y rápido!



Una receta de ensaladas...

Ensalada árabe con granada

Para cuatro personas: 1 escarola, 1 granada, 8 dátiles, 1 naranja, 1 melocotón y 1 zanahoria.

Aliño: 1 cucharada de azúcar, el zumo de 1 limón, 9 cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta.

1. Poner las hojas enteras de escarola a remojo de agua una media hora para que pierda el amargor, lavarla, centrifugarla y cortarla en trozos.
2. Cortar por la mitad la granada y ponerla boca abajo sobre la mesa, darle un golpe con un mazo de madera para que salgan los granos, quitar el hueso a los dátiles y cortarlo por la mitad.
3. Pelar la naranja y cortarla en gajos a lo vivo, y la piel lavada en tiritas.
4. Lavar y cortar el melocotón en gajos y la zanahoria limpia
5. Colocar la escarola en una ensaladera y mezclarla con todo junto.
6. Al momento de servir, rociar la ensalada con el aliño.
7. Aliño: disolver en un bol el azúcar en el vinagre o el zumo de limón, la sal y la pimienta, cuando se disuelva añadir el aceite y emulsionar.

Los árabes no emplean vinagre porque tiene prohibido el alcohol por el Corán.

El mejor corte para la
zanahoria



Para más información:
laura.diez@lideditorial.com
beatriz.raso@lideditorial.com
91 372 90 03