



MasterChef

# MANUAL DEL ASPIRANTE A CHEF

TODO LO QUE HAY QUE SABER  
PARA DAR UN PASO MÁS EN LA COCINA



SHINEIBERIA  
Endemol Shine Iberia

ESPASA

rtve



MasterChef

# MANUAL DEL ASPIRANTE A CHEF

TODO LO QUE HAY QUE SABER  
PARA DAR UN PASO MÁS EN LA COCINA



SHINEIBERIA

Endermotthine Iberia



ESPASA

rtve

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico. No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© CRTVE SME, 2018

© 2018 Shine Iberia. MasterChef y el logo de MasterChef son marcas registradas de Shine Limited utilizadas bajo licencia. Todos los derechos quedan registrados. MasterChef está basado en un formato de Franc Roddam. En asociación con Ziji Producciones. [www.masterchef.com](http://www.masterchef.com)



© Espasa Libros S.L.U., 2018

© Diseño y maquetación de interior: María Pitironte

© Ilustraciones de interior: Luis Doyague

© Elaboración y fotografías de las recetas: Mariana y Juan Nazabal

Espasa Libros, S. L. U.

Avda. Diagonal, 662-664 08034 Barcelona

[www.espasa.com](http://www.espasa.com)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-670-5200-8

Depósito legal: B. 5.942-2018

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Unigraf, S. L.

Printed in Spain-Impreso en España

Impresión:



# ÍNDICE

**Un chef no se hace de un día para otro. Deberás pasar un largo periodo de esfuerzo antes de estar a cargo de una cocina.**

**Si quieres conseguir ser un chef, tienes que proponértelo, y para ayudarte en tu objetivo hemos escrito este sencillo y ameno manual que te hará más fácil y divertido tu camino.**

**Aprende a organizar tu mente, tu trabajo y también tus logros, para cumplir tu sueño de ser chef y disfruta mientras lo consigues!**

## PRIMERA PARTE. CONOCIMIENTOS BÁSICOS PARA LLEGAR A SER CHEF

**Capítulo 1. Planifica y vencerás, 12**  
La preparación es esencial, 13

**Capítulo 2. Recuerda los utensilios, 16**  
Los básicos, 16  
Cortadores indispensables, 22

1. De verduras en forma de tallarines y espirales
2. Cortador de huevos duros
3. Cortador de piña
4. Cortador de verduras y manzanas en gajos
5. Pelador de mango

### Capítulo 3.

#### Tipos de cocción, elige bien, 26

1. A la plancha
2. Pochar
3. Al vapor
4. Asar al horno
5. Freír
6. Estofar
7. Hervir
8. Rehogar o sofreír
9. A la brasa
10. Al baño maría
11. Gratinar
12. Escaldar
13. Saltear
14. Brasear
15. confitar



### Capítulo 4.

#### La clave está en un buen caldo, 32

1. Caldo de verduras y pollo
2. Fondo oscuro de cordero
3. Consomé de navidad
4. Caldo de ave

## Capítulo 5.

### Sobre aceites y vinagres, 36

1. Aceite de albahaca y limón
2. Aceite de jengibre y vainilla
3. Aceite picante
4. Aceite de cilantro y naranja
5. Aceite de ajo asado
6. Vinagre de frambuesa
7. Vinagre de hierbas



## Capítulo 6.

### No dejes de especiar, 40

1. Ras el hanout
2. Polvo de cinco especias
3. Tabil

## Capítulo 7.

### El secreto del éxito está en la salsa, 42

1. Chimichurri
2. Chutney de mango
3. Besamel
4. Amatriciana
5. Harissa
6. Tahini
7. Pesto
8. Teriyaki
9. Mojo rojo
10. Salsa Worcester
11. Salsa Cumberland
12. Tzatziki
13. Salsa Mornay



## Capítulo 8.

### Con las manos en la masa, 48

1. Bizcocho básico
2. Bizcocho genovés
3. Bizcocho de chocolate
4. Bizcocho sin harina
5. Pastas
6. Galletas maría
7. Suflé dulce
8. Hojaldre



## Capítulo 9.

### Tu toque cremoso, 56

9. Almíbar
10. Glasa real
11. Confituras de frutas
12. Mermeladas
13. Compota
14. Mantequilla de cacahuete
15. Cobertura de chocolate

---

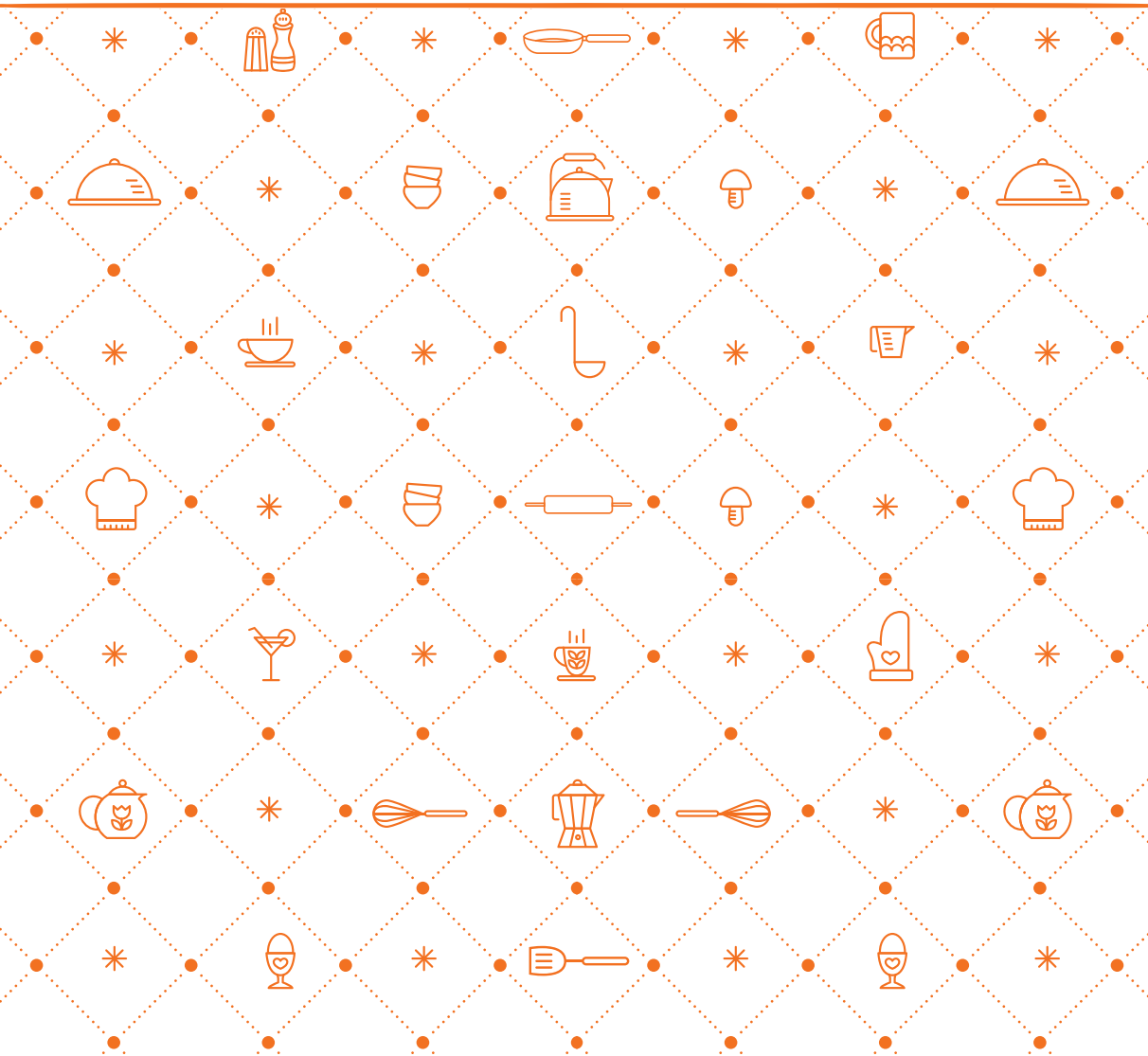
## SEGUNDA PARTE. MENÚS Y ELABORACIONES

---

- ★ **Menús de primavera, 62**
  - ★ **Menús de verano, 80**
  - ★ **Menús de otoño, 98**
  - ★ **Menús de invierno, 116**
  - ★ **Recetas con truco, 134**
  - ★ **Recetas para instagramers, 140**
  - ★ **Recetas socorridas y resultonas, 146**
  - ★ **Recetas económicas y sanas, 152**
- 
- A simple illustration of a wooden spoon, positioned horizontally on the right side of the page, overlapping the dotted line.



# CONOCIMIENTOS BÁSICOS PARA LLEGAR SER A CHEF





## PLANIFICA Y VENCERÁS

La paciencia y la constancia son fundamentales a la hora de elaborar un plato, por eso repítelo todas las veces que necesites hasta lograr que quede como tú quieres. Si la primera vez no te ha salido bien una receta, inténtalo de nuevo y verás como terminas triunfando entre tus invitados.

Este libro te ayudará a conseguirlo porque, además de mostrarte los utensilios y herramientas más importantes para manejarte en la cocina, te enseña también las técnicas fundamentales de cocción —al vapor, a la plancha, a la brasa...—, cuya elección es clave para obtener unos resultados satisfactorios en la resolución del plato.



Recetas básicas para que aprendas a realizar fondos imprescindibles que serán la base de otras elaboraciones, salsas que acompañarán y darán a tus comidas o cenas un resultado fantástico, masas para bizcochos y galletas que endulzarán tu paladar y rellenos para postres que te servirán para muchas otras recetas.

La condimentación también está recogida en este libro. Aquí encontrarás ejemplos e ideas para realizar tus propios aceites, sales, vinagres y mezclas de especias para hacer en casa y dar un toque diferente a tu comida.

En resumen, tienes en tus manos una herramienta que te va a ayudar a descubrir lo que necesitas saber para iniciarte en el maravilloso mundo de la gastronomía.

## La preparación es esencial

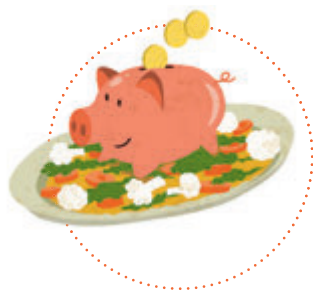


**Antes de encender el fuego** es importante que aprendas a organizarte en la cocina. Y para facilitarte la tarea, Manual del aspirante a chef no solo te sorprende con un recetario nuevo, sino que con las propuestas de menús —primero, segundo y postre— te será mucho más sencillo planificar tus comidas.

Y para que no se te eche la hora encima y los nervios hagan acto de presencia es primordial que conozcas, en primer lugar, **el tiempo** del que vas a disponer para preparar el menú y así elegir el más adecuado para cada caso.



También es recomendable que escojas el menú con **productos de temporada** fáciles de encontrar en el mercado, frescos y a buen precio. Están organizados por estaciones para que te resulte aún más sencillo. Variedad y equilibrio de ingredientes son otros dos factores que se tienen muy en cuenta en el libro.



Cada una de las recetas está calculada **para cuatro y diez personas**. A partir de ahí podrás ajustar los ingredientes a tus necesidades.

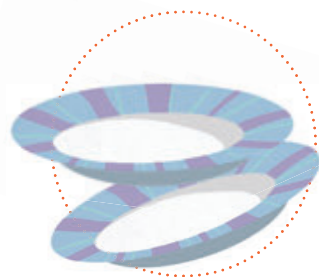
La **visita previa al súper** es otro de los secretos para que la preparación del plato logre el resultado esperado. Saber qué has de comprar de antemano te evitará también perder un tiempo valioso en la cocina. Si haces una lista antes de salir de casa no será necesario que acudas varias veces a la compra.



Antes de que empieces a cocinar, organiza por adelantado las cazuelas, sartenes, ollas o cualquier otro utensilio que vayas a necesitar, y lava y corta las verduras, carnes, mariscos o pescados que vayas a utilizar. Mide también los ingredientes y colócalos en platos o boles, prepara las especias, aliños y acompañamientos. Es lo que se llama en el argot culinario **mise en place**, término francés que determina toda la preparación de lo que se precisa para la elaboración de la receta.



Por último, no te olvides tampoco de la vajilla, mantelería y cubiertos. La presentación y el emplatado, además de la preparación, forman parte también de una comida diez.




## RECUERDA LOS UTENSILIOS

No lo dudes; los utensilios y el menaje van a ser tus mejores aliados en la cocina. Por eso merece la pena invertir en unos buenos cuchillos, sartenes y ollas. Podrían marcar la diferencia entre arruinar un estofado porque se pega en una mala cacerola o triunfar con el punto perfecto de una carne. Fundamental también es que sean higiénicos y fáciles de lavar. Un termómetro te vendrá muy bien al principio hasta que sepas controlar la temperatura. Aquí tienes los utensilios imprescindibles que nunca deben faltarte.

### Los básicos

**Cuchillos.** Hacha de cocina, cuchillo de sierra, fileteador, cebollero, puntilla, formador o curvo y un buen afilador para tenerlos siempre a punto.

**Baterías de cocina.** Cazos y cacerolas de diferentes tamaños, así como sartenes antiadherentes.



**El soplete de cocina.** Un gran aliado. Este accesorio te permitirá gratinar, caramelizar, limpiar los restos de plumas del pollo, fundir queso, etc.

**Si lo tuyo es la repostería** te harán falta utensilios más específicos: varillas, peroles, rodillos, moldes de silicona, coladores, pinceles, aros para emplatar de diferentes formas y tamaños, y también para cortar la masa a la hora de hacer galletas, pastas, etc.

**Colador.** Utilízalo para que las cremas queden más suaves. Además, si tamizas la harina con él será más fácil trabajar con ella.



**Termómetro de cocina.**

Preparado para soportar altas temperaturas y con el que tendrás el punto perfecto en tus cocciones.

**Rodillo.** De madera para amasar y estirar la masa en la elaboración de tartas o pasta.





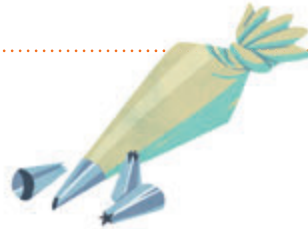
**Moldes para tartas.** Desmontables y antiadherentes de varios tamaños.



**Aros de hojalata.** Para que las presentaciones de tus platos sean perfectas. Pueden ser de diversas formas y materiales.



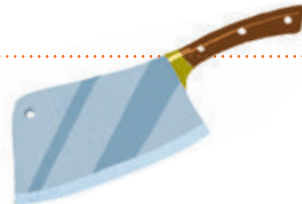
**Cortapasta.** Puede ser de rueda para corta la masa o de diferentes formas, ideales para pastas y galletas.



**Boquillas de distintos calibres y formas.** De flores, de estrella, redondas, de pétalos, de cintas...



**Afilador.** Mantendrá tus cuchillos en forma.



**Hacha de cocina.** Este cuchillo de hoja ancha se utiliza para cortar piezas de carne y partes duras como huesos.



**Dentado o de sierra.** Para partir el pan sin desmenuzarlo.



**Deshuesador.** Para quitar los huesos al pollo, al cordero, etc.



**Fileteador o jamonero.** Corta muy fino carnes y pescados.



**De verdura o cebollero.** Corta y pica todo tipo de verduras. Es uno de los que más utilizarás en la cocina.



**Puntilla.** El multiusos, pela todo tipo de alimentos, frutas y verduras.



**Formador o curvo.** Es ideal para torneare y pulir los alimentos. Te va a hacer más fácil presentar tus platos con estilo.



**Tijeras.** Fundamentales a la hora de cocinar.



**Descorazonador.** Extrae la parte central de frutas como la manzana.



**Sacabolos.** También llamada cuchara parisina, permite hacer bolas de alimentos blandos: el melón, la sandía o el aguacate.

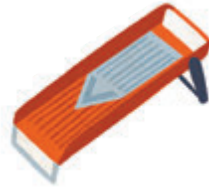


**Pelapatatas.** Y no solo para las patatas. También los tomates y otras frutas quedarán perfectamente pelados.





**Rallador.** Desmenuza la piel de cítricos, frutos secos, quesos, pan y otros muchos alimentos.



**Mandolina.** Para laminar vegetales con diferentes tipos de corte.



**Espátula de silicona.** Soporta altas temperaturas, no estropea las sartenes y cazos. Sirve para mezclar los alimentos.



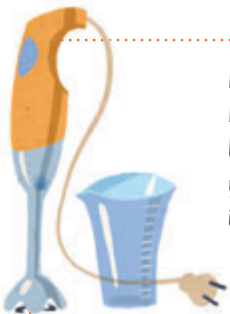
**Varillas.** Bate y mezcla alimentos sin dejar grumos.



**Pincel de silicona.** Se usa generalmente en repostería, pero también te servirá para pintar con huevo cualquier preparación.



**Hilo bramante.** Cordel fino que se utiliza para atar alimentos.



**Batidora.** Indispensable en la cocina. Mezcla y tritura los ingredientes.



**Cuchara de madera.** Para remover los alimentos mientras se cocinan.



**Espumadera.** Con ella sacarás las preparaciones calientes de la sartén y podrás retirar fácilmente las espumas de los caldos.



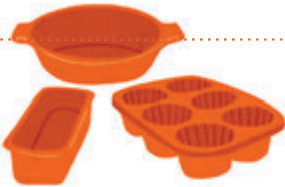
**Sartén antiadherente.** Puedes cocinar todo tipo de alimentos sin que se te peguen.



**Boles de metal.** Donde podrás mezclar todos los ingredientes y reservarlos hasta el momento de cocinar.



**Cazos y cacerolas de diferentes tamaños.** Para cocinar cualquier alimento.



**Moldes de silicona para horno.** Para dar forma a los platos cocinados. Soportan altas temperaturas y se desmoldan fácilmente.



**Fuentes de horno.** Apts para soportar altas temperaturas, tus alimentos se cocinarán perfectamente.



**Papel sulfurizado, de horno o vegetal.** Es impermeable y soporta altas temperaturas. A veces se utiliza para forrar fuentes o bandejas de horno.



**Papel o film transparente.** Envuelve los alimentos, los conserva y se puede cocinar con él.

## Cortadores indispensables

Existen en el mercado otro tipo de utensilios muy prácticos con los que obtendrás magníficos resultados en la presentación de tus platos.



**De verduras en forma de tallarines y espirales.** Una nueva forma de comer fruta y verdura tanto cruda como cocinada es cortándola en espiral o en cintas. Podrás hacer unos deliciosos aros de cebolla, cintas de patatas fritas, espirales de calabacines, zanahorias y remolacha para preparar una ensalada fresca, etc.

**Cortador de huevos duros.** Los huevos duros se utilizan mucho en cocina, ya sea como parte del plato o como guarnición. Existen en el mercado una gran variedad de cortadores para dar forma a este alimento: se puede laminar, rebanar, moldear con moldes de silicona y darle formas originales (cuadradas, de animales y personajes...). Estos últimos son muy prácticos para decorar los platos y para preparar recetas para niños pequeños.



**Cortador de piña.** Por su piel irregular, es una fruta complicada de pelar y requiere mucha habilidad con el cuchillo para que quede limpia. Este cortador te permitirá extraerla sin el tallo central y pelada completamente.



**Cortador de verduras y manzanas en gajos.** Nos facilitará mucho la preparación de los ingredientes para nuestra receta. También permite cortar los tomates para una ensalada en cuestión de segundos o una manzana en gajos perfectos para preparar una tarta.

**Pelador de mango.** Otro instrumento muy útil, pues al igual que la piña, es un fruto difícil de manejar por el hueso central ovalado que posee. Este cortador deshuesa el fruto y lo pela perfectamente en un segundo, consiguiendo dos gajos de la fruta iguales.

