

COCINO con chefs

EBOOK



VOLUMEN 4

@celestedelabanda



Indice

EBOOK COCINO CON CHEFS



1. Proyecto cocino con chefs
2. Colmenillas con foie y trufa
3. Croquetas con leche de oveja
4. Lubina curada con jugo de escalivada
5. King Crab Temaki
6. Roscón de reyes
7. Tartar de tomate
8. Tortillas mexicanas
9. Solomillo de ternera con salsa de vino tinto
10. Solomillo Wellington
11. Yakisoba

by Celeste de la Banda

Proyecto cocino con chefs

Es un proyecto que nace de mi profunda admiración por los chefs y el trabajo que se realiza en las cocinas de los restaurantes. A través de esta iniciativa, pongo mi granito de arena para dar visibilidad y acercar al comensal a las personas, el esfuerzo y la pasión que hay detrás de cada plato.

Este proyecto tiene un significado personal muy especial para mí, ya que mi familia llegó a tener siete restaurantes de menú del día en Madrid.

Es un tributo a mis abuelos, quienes dedicaron su vida a este oficio y dejaron una huella imborrable en mi camino gastronómico.

Objetivos

- Proyecto nacional e internacional.*
- Trabajar con todos los chefs que tengan algo que decir.*
- Acercar la gastronomía a la comunidad.*
- Facilitar la vida al usuario a la hora de elegir restaurante y plato.*
- Mostrar lo que hay detrás del restaurante, chef, producto y plato.*
- Crear un libro digital con las recetas seleccionadas.*
- Seleccionar marcas patrocinadoras.*
- Llevar a Canal Cocina.*

Beneficios

- Mostrar el restaurante gracias al contenido.*
- Enseñar qué hay detrás de un plato: personas, cocina, producto, técnica, etc.*
- Humanizar al chef y al restaurante.*
- Dar visibilidad en general.*
- Generar interés y potenciar la visita al restaurante.*
- Fomentar la realización de la receta en el domicilio.*
- Posibilidad de añadir marcas patrocinadoras*





Colmenillas con foie y trufa

.....

La Leña de Cobo, un asador restaurante ubicado en Fuenlabrada, Madrid, que ofrece una experiencia culinaria centrada en carnes a la brasa y productos de alta calidad. Su carta incluye vaca vieja al sarmiento, pescados frescos y una selección de arroces.



Ingredientes para 1

- 60 g de colmenillas deshidratadas
- 50 g de setas cocidas
- 60 g de cebolla pelada y picada
- 1 decilitro de nata
- 20 g de foie
- 10 g de pasta de trufa negra
- 1 poco de sal y pimienta
- 1 poco de aceite de oliva virgen extra

Elaboración

1. Pochar la cebolla en aceite de oliva virgen extra.
2. Incorporar las setas y pochar de nuevo unos minutos.
3. Añadir la nata, cocinar un minuto y triturar. Reservar.
4. En una sartén limpia, añadir las Colmenillas con su agua de hidratación, reducir a la mitad.
5. Incorporar la mezcla anterior, el foie, pimienta, un poco más de nata y la trufa.
6. Rectificar de sal.
7. Servir.



Croquetas con leche de oveja

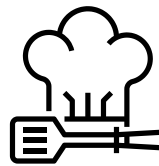
.....

El restaurante Terra Olea, ubicado en Córdoba.

Se caracteriza por ofrecer una propuesta gastronómica basada en la cocina mediterránea y andaluza, con un enfoque especial en los productos locales de alta calidad, especialmente el aceite de oliva virgen extra.

Ingredientes para 35 croquetas

- 1 litro de leche de oveja
- 100 g mantequilla de vaca
- 105 g harina de trigo
- 1 poco de sal y pimienta
- Huevo y panko para rebozar
- Aceite de oliva para freír la necesaria



Elaboración

1. Derretir la mantequilla e ir incorporando la harina poco a poco hasta que se cocine bien.
2. Añadir la leche, salpimentar e ir integrando hasta quede una textura cremosa.
3. Llevar la masa a un recipiente y filmar bien.
4. Dejar reposar en la nevera toda una noche.
5. Sacar de la nevera, formar bolitas y pasarlas por harina, huevo batido y panko.
6. Freír en abundante aceite de oliva virgen extra.
7. Emplatado y listo.



Lubina curada con jugo de escalivada

.....

Restaurante Aldama, ubicado en La Moraleja, Madrid, es una propuesta de alta gastronomía liderada por el chef José Carlos Fuentes. Inaugurado en 2024, Aldama se distingue por su cocina creativa que fusiona tradición e innovación, utilizando materias primas de calidad y productos de temporada.

Ingredientes para 1

Para los platos

- 1 lomo de lubina Aquanaria de 200 g
- 4 cucharadas del “juguito” de una escalivada: 1 berenjena, 1 pimiento rojo, 1 cebolla, 50 gr tosaazu y sal
- 1 poco de aceite de oliva virgen extra
- 1 poco de sal
- 1 poco de cebollino y flores para decorar
- 1 taco de pan

Para el caldo de lubina

- 500 gr de espina de lubina
- 3 tomates
- 2 dientes de ajo
- un poco de perejil
- 50 g de jerez seco
- 50 g de vino blanco
- 1 l agua
- un poco de sal
- 1 poco de aceite de oliva virgen extra



Elaboración

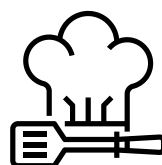
1. Para el caldo de lubina, dorar todos los ingredientes en el AOVE, añadir el vino y reducir a la mitad, incorporar el agua y cocer 18 min.
2. Para madurar la lubina hay que limpiarla concienzudamente, colgarla y poner debajo una fuente con la sal. Importante que no roce con nada para que no se contamine.
3. La ventaja de la lubina Aquanaria es que llega perfectamente limpia en su interior, ya que antes de recibirla ha vivido un ayuno previo.
4. Para hacer las escalivada hay que introducir las hortalizas en el horno a 180° con AOVE y sal hasta que las hortalizas estén en su punto.



King Crab Temaki

.....

restaurante Zuara Sushi, un restaurante japonés de alta gama en Madrid, reconocido por su barra de sushi exclusiva y su enfoque en la cocina omakase, donde el chef selecciona y prepara platos personalizados para los comensales.



Ingredientes para 1

- 35g de cangrejo real
- 15g de mayo japonesa picante
- 10g de tenkatsu aprox.
- 40g de arroz sushi
- ½ pza de alga nori

Elaboración

1. Limpiar y desmenuzar el king crab temaki.
2. Colocar el alga nori en la robata para que quede más crujiente.
3. Colocar el arroz en el alga nori, el king crab, bien de mayonesa picante y tenkatsu.
4. Enrollar con mucho cuidado el temaki, emplatar y listo.



Roscón de reyes

.....
Este roscón ha sido elaborado en Madreamiga, una panadería y pastelería artesanal en Madrid, reconocida por la calidad de sus productos elaborados con ingredientes naturales y procesos tradicionales. Su Roscón de Reyes ha ganado popularidad, obteniendo el segundo lugar en el VII Campeonato 'Mejor Roscón de Reyes de Madrid' en diciembre de 2024.

Elaboración

Ingredientes para 1 roscón grande

- 500 g harina gran fuerza
- 5 g sal
- 60 g azúcar
- 2 huevos
- 120 g agua templada
- 15 g levadura
- 1 naranja grande rallada
- ⅓ limón rallado
- 30 g almíbar naranja o miel
- 40 g mantequilla pomada
- 50 g agua de azahar
- 50 gr AOVE
- Para decorar
- 20 g agua de azahar
- 30 g almíbar naranja o miel
- 100 g de azúcar
- 100 g de crocanti de almendra



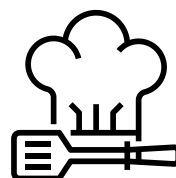
1. Para el amasado, añadir todos los ingredientes en la amasadora menos la mantequilla, el AOVE, la ralladura de naranja y limón.
2. Amasar a velocidad media y cuando la masa se desprege de las paredes añadir mantequilla, ralladuras y amasar.
3. Cuando se vuelva a despegar, añadir aceite y amasar.
4. Cuando se desprege confirmar que está elástica.
5. La temperatura de la masa debe estar entre 26 y 27 grados.
6. Para la fermentación dejar la masa en un bol en forma de bola a temperatura ambiente tapada con film.
7. A las 2 horas dar pliegues, formar la bola y reposar tapada 1 hora en el bol. Repetir una vez más.
8. Dar forma de bola a la masa e introducir el dedo hasta darle la forma deseada con la manos.
9. Dejar el roscón en la bandeja de horno con papel y tapar con film.
10. Hornear a 180 grados durante 18 minutos
11. Para decorar pintar con el almíbar de las naranjas confitadas o con miel tibia.
12. Pegar la almendra crocanti.
13. Decorar con naranjas confitadas y azúcar mojada con agua de azahar.
14. Si se amasa a mano, añadir los ingredientes en un bol, y mezclar bien.
15. Echar en una mesa un poco de harina y mezclar hasta que tenga consistencia.
16. Seguir los pasos de arriba.



Tartar de tomate

.....

Casa Natalia, un restaurante en Formentera que ofrece una cocina mediterránea de alta calidad, fusionando lo tradicional con toques modernos. Destaca por utilizar ingredientes locales y frescos, así como por su ambiente acogedor y una carta de vinos bien seleccionada.



Ingredientes para 2

- 2-3 tomates pera pelados y cortados en cubitos sin pepitas
- 2-3 tomates en conserva muy escurridos, pelados y cortados, sin pepitas
- 1 cucharada de mayonesa
- 6 tostaditas
- 1 cucharadita de alcaparras picadas
- 1 cucharadita de pepinillo picado
- 1 cucharadita de chalota pelada y picada
- 1 cucharadita de salsa Perrins
- 1 cucharada de mostaza
- 1 poco de Tabasco
- 1 poco de cognac
- 1 pizca de sal y de pimienta negra
- 1 poco de mayo en una manga
- 6 alcaparras fritas

Elaboración

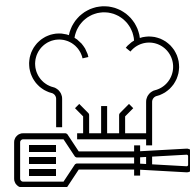
1. Pelar y cortar el tomate en cubitos quitando las pepitas y añadir a un bol junto con tomate en conserva, también cortado en cubitos.
2. Mezclar en otro bol el resto de ingredientes con un poco de picante si se desea.
3. Añadir al tomate cortado y mezclar bien.
4. Emplatar con la ayuda de un aro, decorar con mayonesa y alcaparras fritas y listo.



Tortillas mexicanas

.....

La Santa en Madrid, ubicado en Chamberí. Ofrece una experiencia única que combina gastronomía, música en vivo y entretenimiento nocturno. Su propuesta culinaria mezcla cocina internacional y mediterránea con platos creativos ideales para compartir.



Ingredientes para 2

Para las tortillas:

- 2 tazas de harina PAN
- 2 tazas de agua tibia
- 1 poco de sal

Para la salsa:

- 3-4 tomates cortados
- 2 pimientos verde cortados
- 2 cebollas peladas y cortadas
- 1 poco de sal
- 1 cucharada de cilantro
- 1/2 lima en zumo

Para montar una tortilla:

- 2 cucharadas del relleno, es cochinillo segoviano cocinado a baja temperatura pero podéis poner lo que más os guste: pollo, carne o pescado en salsa
- 1 cucharada de salsa, 1 poco de torreznos picados, crema de aguacate, cebolla encurtida, cilantro y lima.

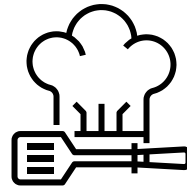
Elaboración

1. Mezclar los ingredientes de las tortillas hasta integrar y formar una bola.
2. Dividir en bolitas y prensar en papel de horno con una prensa o con la ayuda de unos platos.
3. Retirar el papel de horno con mucho cuidado y hacerlas a la plancha por ambos lados.
4. Dejar tapadas para que no pierdan el calor.
5. Hervir las verduras y machacar con el aliño para hacer la salsa.
6. Montar la tortilla con cochinillo a baja temperatura, la salsa, crema de aguacate, cebolla encurtida, torrezno picado, unas gotitas de lima y listo.



Solomillo de ternera con salsa de vino tinto

El solomillo de ternera de IGP Carne de Ávila, es un producto de alta calidad que proviene de animales criados en la provincia de Ávila bajo estrictas normativas que garantizan su origen y autenticidad



Ingredientes para 2

- 600 g de solomillo de ternera IGP Carne de Ávila
- 2 botellas de vino tinto de Solar de la Llamosa
- 1 poco de sal y de pimienta
- 1 vaso grande de caldo de carne
- 3 cucharadas de mantequilla
- 1 poco de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de azúcar

Elaboración

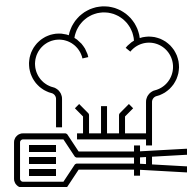
1. Limpiar y cortar la carne.
2. Sellar por todos los lados en aceite de oliva virgen extra caliente.
3. Salpimentar y llevar al horno.
4. Poner en una bandeja un poco de caldo de carne y encima, sin que toque la carne, añadir otra bandeja.
5. Hornear a 180° el tiempo necesario para que el interior esté a 55° si se quiere poco hecha o 63° si se quiere al punto.
6. Mientras, preparar la reducción de vino tinto, para ello, añadir todos los ingredientes en una olla, y reducir a fuego lento hasta que tenga aspecto de melaza.
7. Sacar la carne del horno, dejar reposar cinco minutos y cortar al gusto.
8. Servir con la guarnición y la salsa.



Solomillo Wellington

.....

El Obrador de Mallorca, una reconocida cadena de pastelerías y panaderías que combina tradición y modernidad en sus elaboraciones. Destaca por su enfoque artesanal y el uso de ingredientes de alta calidad, ofreciendo una amplia variedad de panes, bollería, tartas, y productos salados, todos elaborados con técnicas tradicionales.



Ingredientes para 4

Para el solomillo

- 1 solomillo de vaca o ternera de 650 g
- 1 lámina de hojaldre rectangular
- 1 yema mezclada con 1 cucharada de nata líquida
- La salsa
- La duxelle

Para la duxelle

- 500 g de cebolla
- 300 g champiñones
- 1 poco de pimienta y sal
- 60 ml de vino de Oporto
- 1 diente de ajo
- 10 g de foie

Para la salsa de hongos

- 700 ml de jugo de carne
- 60 ml de nata líquida
- 40 ml de vino de Oporto
- 80 g de setas o champiñones pochados
- 10 g de foie

Para la guarnición

- Pimiento verde y rojo, cebolla, champiñones, manzana, bimi, espárragos, vinagre de manzana, aceite de oliva virgen extra y sal.

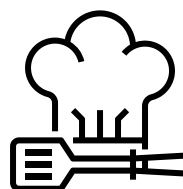
Elaboración

1. Atar el solomillo.
2. Marcar la pieza por todos los lados. Reposar.
3. Preparar la duxelle rehogando la cebolla, ajo, champiñones o setas en aceite.
4. Añadir el vino, reducir a seco e incorporar el foie y poner en manga pastelera. Reservar.
5. Cortar el cordel y colocar la duxelle encima del solomillo.
6. Colocar el solomillo con la duxelle hacia abajo encima del hojaldre.
7. Dar la vuelta y cubrir con rejilla o con tiras de hojaldre.
8. Pintar con la nata y la yema.
9. Precalentar el horno a 220°C y hornear 12 minutos.
10. Preparar la salsa de hongos salteando las setas en aceite.
11. Calentar el jugo de carne, añadir el Oporto, la nata, las setas.
12. Preparar la guarnición deseada, salteando todo en aceite, sal y luego el vinagre que se reduce a seco.
13. Sacar del horno, reposar al menos 15 min, cortar y servir con la guarnición y la salsa.



Yakisoba

Ikigai Flor Baja, un restaurante japonés ubicado en Madrid, en la Calle Flor Baja, 5. El establecimiento ofrece una cocina que fusiona la tradición japonesa con influencias francesas y españolas, creando platos innovadores y equilibrados.



Ingredientes para 4

- 100ml aceite
- 100g cebolla
- 100g zanahoria
- 50g pimiento rojo
- 50g pimiento verde
- 100g fideos yakisoba
- 80g pollo
- 1 pizca de sal y de pimienta
- 1 poco de salsa yakisoba
- 1 poco de Ao nori
- 10g katsuoboshi (copos de bonito japonés)

Elaboración

1. Cortar las hortalizas y el pollo en bastones.
2. Salpimentar el pollo.
3. Añadir las hortalizas en un wok muy caliente con un chorrito de aceite.
4. Colar las verduras para que no queden con exceso de aceite.
5. En ese mismo wok añadimos un poco más de aceite y hacemos el pollo. Colamos y reservamos.
6. Utilizar el jugo que ha quedado de colar las hortalizas y el pollo para saltear los fideos yakisoba con la salsa yakisoba.
7. Incorporar las verduras, el pollo y dar unas vueltas.
8. Emplatar con una pizca de ao nori y katsuoboshi y listo.

Perfil de la chef



Celeste de la Banda

La primera vez que cociné para otras personas era muy pequeña, quizá tenía 8 años y vivía en Formentera, en El Faro de La Mola. Cada domingo preparaba sandwiches vegetales que vendía a los “guiris” en el Mercadillo de La Mola.

Formación

Mi formación y profesión, desde hace más de 20 años, está relacionada con el sector digital, siendo mi último puesto directivo en ventas y marketing en una multinacional líder mundial.

El sector gastronómico me viene de casa y además, me he formado en la Escuela de Cocina Le Cordon Bleu en Madrid.

Profesión

En la actualidad, me dedico a la comunicación gastronómica, gracias a mis redes sociales, web y otros medios en los que colaboro.

Realizo campañas digitales para marcas, participo en eventos como jurado, chef o presentadora.

He sido colaboradora en radio, diferentes medios digitales y directora comercial para España en MasterChef World.

Medios

@celestedelabanda

@viajacomebebe

<https://elblogdeceleste.com/>