



EBOOK COCINO CON CHEFS

Edición especial mujeres
VOLUMEN I

ÍNDICE

- 01 Proyecto cocino con chefs
- 02 Caldo gallego
- 03 Chilaquiles verdes
- 04 Cocido madrileño
- 05 Cookie de chocolate y praliné
- 06 Menestra de verduras
- 07 Migas manchegas al momento
- 08 Patatas a la importancia
- 09 Risotto de lubina
- 10 Sopa de ajo con mejillones
- 11 Tteokbokki
- 12 Tortilla de patatas con cebolla

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*





CALDO GALLEGO

Carmen ha logrado crear un espacio en el que los sabores auténticos se combinan con productos de alta calidad, buscando siempre la excelencia en sus preparaciones. Es conocida por su habilidad para ejecutar platos clásicos como el cocido madrileño y la tortilla de Betanzos, llevando la cocina española a su máxima expresión.

Ingredientes para 5 - 6

- 2 manojos de grelos cortados en trocitos y sin tallos
- 600 g de alubias en remojo del día anterior
- 2 patatas medianas peladas y chascadas
- 1 hueso de espinazo salado
- 1 trozo de jamón de 300 gr
- 600 gr de lacón
- 20 gr de unto
- 3 chorizos
- 175 gr de panceta
- Agua hasta cubrir 2 dedos por encima de las alubias

Elaboración

1. Remojar en agua abundante, las alubias desde la noche anterior.
2. Cortar las carnes más grandes y desalar las que sean saladas.
3. En una olla, añadir las alubias, el agua 2 dedos por arriba y todas las carnes, llevar a ebullición y desespumar. Ojo, retirar el unto pasada una hora.
4. En total deben cocer a fuego bajo una hora y media aprox, depende de las alubias.
5. Cuando queden 15 minutos añadir las patatas y cocinar hasta que estén tiernas.
6. Cuando queden 10 minutos añadir los grelos y cocinar hasta que estén tiernos.
7. Comprobar el punto de sal por si hubiera que corregirlo.
8. Dejar reposar la olla, tapada durante 15 minutos.



CHILAQUILES VERDES

Chayo es la cocinera del Rancho Amayaga, ubicado en Catemaco, Veracruz, México, conocida por su habilidad culinaria y por compartir recetas tradicionales de la región. Por ejemplo, ha preparado sopos con chorizo y chilaquiles, ofreciendo una experiencia auténtica de la cocina veracruzana.

Ingredientes para 2

Para los chilaquiles

- 10 tortillas de maíz cortadas
- 2 huevos fritos
- 2 cucharadas de frijoles
- 2 cucharadas de queso fresco rallado
- 2 cucharada de crema
- 4 cucharadas de pollo cocido y desmenuzado
- 4-6 cucharadas de salsa verde
- 2 cucharadas de salsa picante (la publiqué hace días)

Para la salsa

- 15 tomates verdes pequeños
- 1 ramo de cilantro
- 1/2 cebolla pelada
- 1 ajo pelado
- Agua hasta cubrir
- Cocer hasta que cambie de color el tomate y se ablande.
- Pasar por la batidora.
- Sofreír en aceite unos 5 min.

Elaboración

1. Preparar la salsa verde con todos los ingredientes, para ello cocerlos en un poco de agua, justo la cantidad hasta que los cubra. El tiempo dependerá de la cocción de todos los ingredientes, deben de estar blanditos.
2. Luego, triturar y sofreír en aceite al menos cinco minutos.
3. Acto seguido, cortar las tortillas en cubitos y freírlas en aceite, cuando estén doradas, escurrir y montar el plato.
4. Añadir los totopos, los frijoles, el pollo, el huevo, la salsa verde, la crema, el queso y salsa verde picante al gusto.



COCIDO MADRILEÑO

Clínica Universidad de Navarra que destaca por su enfoque innovador y saludable, especialmente bajo la dirección de Xandra Luque en su sede de Madrid. Luque ha revolucionado la comida hospitalaria, convirtiendo los menús en experiencias gastronómicas que no solo cuidan la salud de los pacientes, sino que también mejoran su bienestar durante la estancia hospitalaria.

Ingredientes para 5

- 2 huesos caña
- 2 huesos de espinazo
- 400g garbanzo pedrosillano de Daganzo
- 2 chorizos ibéricos para guisar
- 200g de tocino ibérico
- 300g de morcillo de ternera de la Sierra de Guadarrama
- 1 cuarto trasero de pollo de corral
- 500g de costilla de cerdo adobada
- 2 zanahorias
- 1 nabo
- 1/2 rama de apio
- 1/2 repollo
- 2 patatas medianas
- Fideos (5 puñaditos)
- AOVE de Madrid

Elaboración

1. Cocer las carnes, hortalizas, garbanzos con su agua, en una olla con agua hasta cubrir.
2. Los tiempos de cocción son 4 horas a fuego bajo en olla tradicional y 2,30 a fuego medio; 35 min en olla a presión.
3. Cocer el chorizo a parte en agua 20 minutos.
4. Meter los garbanzos en una malla y dejar un puñado fuera para usarlo luego.
5. Una vez todo cocido, sacar a todo a una fuente.
6. Dejar en el caldo el tuétano, los garbanzos que estaban fuera de la malla, un poco de patata, de tocino y sal. Triturar, colar, llevar a ebullición y desespumar.
7. Cocer los fideos en ese caldo.
8. Cortar las carnes, las hortalizas y presentar con los garbanzos y AOVE.
9. Servir con la sopa y piparras.



COOKIES DE CHOCOLATE Y PRALINÉ

Begoña San Pedro, conocida como Bego, es la fundadora de Madreamiga, una panadería artesanal en Madrid que se ha ganado un lugar destacado en la escena gastronómica. 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



Ingredientes para 16 unidades

Para las cookies

- 300 gr mantequilla
- 180 gr azúcar integral
- 60 gr azúcar blanca
- 520 gr harina espelta
- 6 gr flor de sal
- 6 gr impulsor (royal)
- 3 huevos
- 260 gr chocolate 70%
- 100 gr chocolate con leche
- 1 vainilla de vainilla (opcional)

Para decorar

- 100 gr praliné avellana
- 1 puñado avellanas tostadas partidas a la mitad
- Onzas de chocolate

Elaboración

1. Añadir en un bol la mantequilla, el azúcar, la flor de sal y la vainilla. Batir con la pala de la batidora hasta que quede una masa suave.
2. Incorporar el huevo y batir hasta que se integre.
3. Luego, la harina y el impulsor. Mezclar hasta que se integre.
4. Echar el chocolate troceado y mezclar con la mano o en la batidora muy poco tiempo para que no se deshaga el chocolate.
5. Hacer bolas de 90 gr.
6. Meter en el frigorífico toda la noche para endurecer la masa.
7. Hornear a 190 grados 9 minutos.
8. Decorar con praliné, onza de chocolate y avellanas tostadas.



MENESTRA DE VERDURAS

Desborre, un restaurante ubicado en el barrio de los Austrias de Madrid, cercano al Teatro Real, que ofrece una cocina contemporánea con un profundo respeto por la tierra y los productos de temporada. Fundado por la chef riojana Lucía Grávalos, el establecimiento se inspira en recetas tradicionales, especialmente de su abuela Ana Mari, y se compromete con la sostenibilidad, utilizando ingredientes de agricultura y ganadería regenerativas.

Ingredientes para 2

Para la menestra

- Jugo verduras (el suficiente)
- 300g judías verdes
- 100g acelgas
- 100g espinacas
- 100 g guisante
- 100 g habas tiernas
- 30g ajo picado
- AOVE (el suficiente)

Para la base de cebolla

- 6 dientes ajo picados
- 3 cebollas picadas
- AOVE (el suficiente)

Para el aire verde

- 1 l leche
- 400g de restos de hortalizas (vainas, tallos, etc.)

Para la crema de jamón

- 4k manos de cerdo
- 1,5k huesos jamón
- 220 g bresa (cebolla, zanahoria y puerro)
- 8l agua

Elaboración

1. Sofreír en aceite de oliva virgen extra, el ajo, la cebolla, triturar y luego reservar.
2. Cortar finamente todas las hortalizas e ir salteando, en ese orden, en aceite de oliva virgen extra.
3. Blanquear la hoja 40 segundos y reservar.
4. Para preparar el aire infusionar todas las hortalizas en la leche, retirar del fuego, colar, añadir la lecitina de soja y triturar intentando generar el máximo aire posible.
5. Para hacer la crema de jamón, blanquear antes las manitas y luego, cocer 6 horas, fuego bajo, juntos al resto de ingredientes.
6. Mezclar 100g jugo de manos y jamón con 100g de crema de verduras.
7. Montar el plato con la base de cebolla, las hortalizas salteadas, la hoja de acelga, el aire verde y la crema de jamón.



MIGAS MANCHEGAS AL MOMENTO

La Taberna Verdejo, un restaurante ubicado en la calle General Díaz Porlier, 59, en Madrid. Fundada en agosto de 2013 por Marian Reguera y Carmen Moragrega, se trasladó a su ubicación actual tras ocho años en la calle Espartinas. El establecimiento se caracteriza por ofrecer una cocina de mercado que destaca por su sencillez y sabor, con una especial atención a productos de temporada y de alta calidad.

Ingredientes para 2

- 80 g de pan en cubitos
- 30 g de chorizo en cubitos
- 30 g de panceta en cubitos
- 2 dientes de ajo confitados
- 2 huevos
- 1 cucharadita de pimentón picante de La Vera
- 3 uvas laminadas
- 3 pimientos de padrón
- 1 poquito de sal
- 1 poca de caldo de ave
- Aceite de oliva virgen extra (la necesaria)

Elaboración

1. Sofreír la panceta y el chorizo en aceite. Cuando estén dorados, retirar y reservar.
2. En ese aceite tostar el pan y luego, añadir el caldo, dar unas vueltas e incorporar la panceta y el chorizo. Dar unas vueltas, retirar y reservar.
3. En otra sartén freír los pimientos y los huevos.
4. Montar el plato con las migas, los huevos, los pimientos, el ajo, las uvas, la sal y el pimentón.
5. EXTRA: En un bowl deshacer el ajo, cortar el pimiento, la yema del huevo, mezclar y añadir las migas. Integrar y servir.



PATATAS A LA IMPORTANCIA

María de la Vega es la fundadora de VE-GA Catering, una empresa madrileña especializada en cocina española tradicional con un toque moderno. Aunque se licenció en Derecho y Administración de Empresas y trabajó en firmas de moda y lujo en Madrid y Nueva York, su pasión por la cocina la llevó a crear VE-GA en 2009.

Desde entonces, ha combinado su amor por la gastronomía con su experiencia en el sector del lujo para ofrecer servicios de catering de alta calidad.

Ingredientes para 6

- 6 patatas (según tamaño) peladas y laminadas
- 2 cebollas peladas y laminadas
- 1 litro de caldo
- 3/4 gambones por persona
- 3 huevos
- 250 gr harina para rebozar sin gluten
- Aceite de oliva para pochar cebolla y freír las patatas, aprox. medio litro
- Perejil para decorar y terminar
- 1 poco de sal

Elaboración

1. Cortar las patatas con un grosor de, aproximadamente, 3 milímetros y salar.
2. Rebozarlas primero por harina y luego por huevo con un poco de sal.
3. Freír en abundante aceite de oliva hasta que estén doradas.
4. Cortar la cebolla en juliana o brunoise.
5. Pochar la cebolla hasta que esté blandita y añadir el caldo y dejar que suelte todos los aromas.
6. Añadir las patatas rebozadas y dejar que cueza 5 u 8 minutos. Si se evapora mucho caldo, añadir un poco más.
7. Incorporar los gambones para que se hagan con el calor residual
8. Servir y decorar con un poco de perejil.



RISOTTO DE LUBINA

Begoña Vázquez es una destacada chef gallega, propietaria y líder culinaria del restaurante Regueiro da Cova, situado en Verín, Ourense. Reconocida por su enfoque en la cocina tradicional gallega con toques creativos, Begoña se centra en el uso de productos locales, ecológicos y de proximidad.

Ingredientes para 2

Ingredientes para la salmuera

- 2l de agua
- 100 de sal
- 10g de azúcar

Ingredientes para el risotto

- 250g de arroz arborio
- 1,5l de caldo de algas
(kombu, wakame, nori y
espagueti de mar)
- 150g de queso de tetilla o
similar
- 1 limón en zumo
- 1 ajo
- 1/2 cebolla morada

Ingredientes para la salsa de
granada

- 300g
- 50ml de agua
- 80g de azúcar
- 3g de sal

Elaboración

1. Limpiar y secar los lomos de la lubina y dejarla en salmuera durante 45 minutos.
2. Infundir las algas con agua muy caliente.
3. Picar cebolla y ajo pochar en una olla con aceite.
4. Incorporar la mantequilla, el arroz y nacarar.
5. Incorporar el caldo poco a poco e ir removiendo hasta que ya no admita más y el arroz esté en su punto.
6. Mantecar con mantequilla y queso de tetilla.
7. Añadir pimienta y zumo de limón.
8. Secar y cortar en lomos la lubina y hacer a la plancha.
9. Montar el risotto con el lomo de lubina encima, salsa de granada, decorar con salsa de mostaza y listo.



SOPA DE AJO CON MEJILLONES

Miriam Hernández es la propietaria y chef de La Casa del Pregonero, su propuesta culinaria combina la tradición gastronómica local con toques de vanguardia, reinterpretando platos tradicionales con un enfoque moderno y respetando siempre la calidad de la materia prima.

Ingredientes para 4

- 1 cabeza de ajos finos de Chinchón
- 1 manojo de ajos tiernos
- 200 gr de tocino
- 200 gr de jamón
- 300 gr de pan de hogaza del día anterior
- AOVE la necesaria
- 1 pizca de sal y de pimentón de La Vera
- Agua la necesaria

Elaboración

1. Chascar, pelar y cortar los ajos. Así como los ajos tiernos.
2. Rehogar con AOVE, añadir el tocino en daditos pequeños, dejar que suelte la grasa y después, añadir los daditos de jamón. Rehogar todo junto.
3. Añadir el pan cortado, puede ser en finas láminas o copos. Rehogar junto con la mezcla y el fuego bajo.
4. Apagar el fuego y añadir el pimentón. Rehogar hasta que absorba toda la grasa.
5. Dejar reposar este fondo 7 días (opcional).
6. Levantar el fondo con agua y cocer junto con la sal. Dejar cocer al menos 1.30.
7. Abrir los mejillones y separar el molusco de la concha, reservar y guardar su propio agua.
8. Echar unos ajos cortados en la sartén, saltear en aceite de oliva virgen extra.
9. Añadir el agua de los mejillones, la sopa de ajo, cocer 5 minutos. Poner a punto de sal y al final del todo echar los mejillones.





TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA

Clínica Universidad de Navarra que destaca por su enfoque innovador y saludable, especialmente bajo la dirección de Xandra Luque en su sede de Madrid. Luque ha revolucionado la comida hospitalaria, convirtiendo los menús en experiencias gastronómicas que no solo cuidan la salud de los pacientes, sino que también mejoran su bienestar durante la estancia hospitalaria.

Ingredientes para 3 - 4

- 300g de patata en láminas (pelada)
- 5-6 huevos ecológicos Rujamar (depende del tamaño)
- 1/2 cebolla pelada y laminada
- AOVE y sal al gusto

Elaboración

1. Pelar, cortar y pochar las patatas en abundante aceite de oliva virgen extra.
2. Cuando estén blanditas, colar y volver a pasar por la sartén para que se doren un poco.
3. Apagar el fuego y reservar las patatas.
4. Cortar la cebolla en juliana y pochar en una sartén hasta que esté doradita.
5. Cascar y batir los huevos.
6. Añadir la patata chafada, la cebolla, la sal y dejar reposar 5 minutos.
7. En una sartén con aceite, cuajar la tortilla por ambos lados con cuidado al darle la vuelta.
8. Servir en un plato, cortar y listo.





TTEOKBOKKI

Na Num es un restaurante coreano ubicado en la Calle de la Libertad, 8, en el barrio de Chueca, Madrid. Fundado por la chef coreano-argentina Lis Ra, ofrece una propuesta de cocina coreana contemporánea que fusiona sabores tradicionales con influencias internacionales

Ingredientes para 2

Para los ñoquis:

- 360 g ñoquis de arroz (tteok)
- 500 ml agua
- 25 g azúcar
- 5 g gochugaru (ají molido coreano)
- 40 g gochujang (pasta fermentada de ají coreana)
- 3 dientes de ajo picado
- 30 g mantequilla
- 100 g repollo en cuadrados
- 1/2 cebolla en pluma

Para la salsa de queso:

- 15 g harina de trigo
- 15 g mantequilla
- 250 g leche
- 40 g queso azul
- 50 g mozzarella



Elaboración

1. Para hacer la salsa de queso, derretir la mantequilla, agregar la harina e integrar con barillas.
2. Cocinar a fuego bajo removiendo hasta que haga burbujas, para que no sepa a crudo.
3. Verter la leche sobre el roux, batir para que se vaya espesando.
4. Una vez espesada la leche y fuera del fuego, agregar los quesos y mezclar hasta que sea homogénea la salsa. Reservar.
5. Preparar el tteokbokki. En una sartén grande a fuego medio poner el agua, los ñoquis de arroz, azúcar, sal, gochujang y gochugaru. Cocinar hasta que espese levemente.
6. Agregar el repollo, cebolla, ajo, setas, mantequilla y mezclar hasta que las hortalizas queden bien cubiertas de salsa, aprox 1 min.
7. Para servir, en un bol poner el tteokbokki, luego la salsa y decorar con semillas de sésamo, pimienta negra y verdeo picado.

<https://elblogdeceleste.com/>

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/>

