la cocina **fácil** de **ferran adrià**



comer en el trabajo
ensalada de contrastes
bacalao con setas
naranja aliñada

una cena japonesa
sashimi de atún
langostinos con fideos
sashimi tibio de salmón
shitakes con brotes de soja

la invitada vegetariana
chop-suey de verduras
pomelo y melón a la plancha

entrevista con tapas
alcachofas con huevos y huevas
calamares con tinta romana
queso fresco con anchoas

canguro por un día
brioche con crema de chocolate y cacahuete
fresas con pan y chocolate
piruleta con caramelo explosivo
refresco de naranja

comida a domicilio
pizza
arroz salteado con sabayon de soja
pollo con frutros y fruas secas



barbacoa con amigos
brocheta de rape con espárragos
brocheta de pollo al curry
brocheta de calamares
albaricoques con helado

una cena romántica
cócktel de tomates y rosas
fondue de gambas al ajillo
espárragos a la plancha

con la nevera vacía
pasta con vainilla y parmesano
tortilla de patatas

el partido de fútbol
chips aliñadas
flauta de aguacates y anchoas
chapata con atún y jamón
bikini pizza

cena fría con velas
ensalada de codorniz y ventresca
carpaccio
espuma de yogur con fresas

una mañana de domingo
huevos con jamón en cocotte
batido de mango-pasión
queso fresco con frutos rojos y miel

comida de negocios
arroz salvaje inflado
espárragos y foie-gras
merluza con espinacas, pasas y piñones
tarta de frambuesas

la cocina **fácil** de **ferran adrià**



comer en el trabajo
ensalada de contrastes
bacalao con setas
naranja aliñada

una cena japonesa
sashimi de atún
langostinos con fideos
sashimi tibio de salmón
shitakes con brotes de soja

la invitada vegetariana
chop-suey de verduras
pomelo y melón a la plancha

entrevista con tapas
alcachofas con huevos y huevas
calamares con tinta romana
queso fresco con anchoas

canguro por un día
brioche con crema de chocolate y cacahuete
fresas con pan y chocolate
piruleta con caramelo explosivo
refresco de naranja

comida a domicilio
pizza
arroz salteado con sabayon de soja
pollo con frutros y fruas secas



barbacoa con amigos
brocheta de rape con espárragos
brocheta de pollo al curry
brocheta de calamares
albaricoques con helado

una cena romántica
cócktel de tomates y rosas
fondue de gambas al ajillo
espárragos a la plancha

con la nevera vacía
pasta con vainilla y parmesano
tortilla de patatas

el partido de fútbol
chips aliñadas
flauta de aguacates y anchoas
chapata con atún y jamón
bikini pizza

cena fría con velas
ensalada de codorniz y ventresca
carpaccio
espuma de yogur con fresas

una mañana de domingo
huevos con jamón en cocotte
batido de mango-pasión
queso fresco con frutos rojos y miel

comida de negocios
arroz salvaje inflado
espárragos y foie-gras
merluza con espinacas, pasas y piñones
tarta de frambuesas

ensalada de contrastes



ingredientes (1 ración)

1 bolsa de ensalada variada
frutos secos (avellanas, nueces, piñones, nueces de macadamia)
8 fresitas de bosque
2 frambuesas
4 virutas de parmesano
menta fresca
canela en polvo
aceite de oliva virgen
vinagre de jerez
sal

elaboración

>> Preparar todos los ingredientes y montar la ensalada. En el momento de servir aliñar con la canela, la sal, el aceite de oliva y el vinagre de jerez.

bacalao con setas



ingredientes (1 ración)

aceite de oliva 0,4°
1 diente de ajo
1 guindilla
180 g de bacalao desalado
4 cucharadas de setas en conserva

elaboración

>> Calentar el aceite con el ajo y la guindilla a unos 70 °C. Cortar el bacalao y confitar en el aceite caliente fuera del fuego. Pasados unos minutos, añadir las setas. Dejar en el aceite.

Calentar un poco a la hora de comer. Escurrir el aceite y servir.

naranja aliñada



ingredientes (1 ración)

1 naranja
1 cucharada de miel
hojitas de estragón
1 cucharada de aceite de oliva virgen
sal en escamas

elaboración

>> Pelar bien la naranja y cortarla en rodajas. Aliñar con las hojas de estragón, la miel, el aceite y la sal.

sashimi de atún



ingredientes (2 raciones)

200 g de lomo de atún
aceite de sésamo
salsa de soja
6 cucharadas de huevas de trucha
6 brochetas

elaboración

>> Cortar el atún en dados y macerar unos 5 minutos en el aceite de sésamo y la salsa de soja. Clavar en brochetas y terminar con las huevas de trucha encima.

langostinos con fideos



ingredientes (2 raciones)

8 langostinos
1 manojo de fideos de soja
aceite de oliva 0,4°
1 clara de huevo
curry
sal
brochetas

elaboración

>> Ensartar los langostinos pelados en las brochetas. Batir la clara de huevo. Romper los fideos de soja. Rebozar los langostinos con la clara y luego con los fideos rotos.
Sumergir las brochetas de langostinos en el aceite bien caliente hasta que los fideos se hinchen. Escurrir y sazonar con sal y curry.

sashimi tibio de salmón



ingredientes (2 raciones)

150 g de lomo de salmón fresco
zumo de 1/2 limón
3 cucharadas de aceite de oliva 0,4°
2 cucharadas de salsa de soja
hojas de menta fresca

elaboración

>> Cortar el salmón bien limpio en láminas finas, poner encima las hojas de menta.
Calentar el aceite con la salsa de soja y el zumo de limón.
Terminar salseando bien el salmón con la salsa caliente.

shitakes con brotes de soja



ingredientes (2 raciones)

3 manojos de shitakes (seta oriental)
3 manojos de brotes de soja
1 manojo de alga dulse
3 cucharadas de salsa de soja
aceite de oliva 0,4°

elaboración

>> Saltear las setas con un poco de aceite. Añadir los brotes de soja. Poner el alga dulse y un poco de salsa de soja.
Dejar cocer un par de minutos y retirar.

chop-suey de verduras



ingredientes (3 raciones)

3 calabacines en flor
3 minizanahorias
2 bulbos de hinojo
6 espárragos
2 cebolletas tiernas
3 manojos de setas variadas (trompeta de los muertos, perretxicos, shitakes...)
3 manojos de hierba de los canónigos
1 endibia
3 manojos de espinacas
1 puñado de guisantes y habitas tiernas
pasta de arbequinas
aceite de arbequinas
aceite de oliva 0,4°

elaboración

>> Cortar el calabacín, el hinojo y la zanahoria y saltear con un poco de aceite de oliva 0,4°. Añadir las setas, poner a punto de sal y al final incorporar el resto de verduras.

>> Mezclar la pasta de arbequinas con el aceite de arbequinas. Montar los platos y salsear bien el chop-suey de verduras con la salsa.

pomelo y melón a la plancha



ingredientes (3 raciones)

1/2 melón
1 pomelo
1 fruta de la pasión
1 puñado de pistachos verdes
15 frambuesas
3 manojos de ficoide glaciale
vinagre tipo cabernet
hojas de menta fresca

elaboración

>> Sacar los gajos del pomelo y cortar el melón en 5 trozos retirando la piel. Cortar 2 trozos de melón en 9 dados. Poner los 3 trozos restantes de melón en una sartén y dorarlos por los dos lados con un poco de aceite; reservarlos. Desgrasar la sartén con el vinagre y dejar reducir a la mitad.

>> Sacar la pulpa de la fruta de la pasión y mezclar con el aceite. Montar los platos con el melón a la plancha y el melón crudo, el pomelo, el ficoide glaciale, las frambuesas, los pistachos y la menta; salsear bien todo el plato.

alcachofas con huevos y huevas



ingredientes (3 raciones)

3 alcachofas medianas
3 huevos de codorniz
3 cucharadas de huevas de trucha
aceite de oliva 0,4°

elaboración

>> Hacer los corazones de alcachofa y vaciar su interior.
Freír los corazones en el aceite caliente. Escurrir bien sobre papel absorbente y poner a punto de sal.
Disponer los huevos de codorniz dentro de las alcachofas. Gratinar en la salamandra 1 minuto, más o menos, y terminar con las huevas de trucha encima.

calamares con tinta romana



ingredientes (3 raciones)

1 calamar grande (12 rodajas)
4 cucharadas de pasta para freír (témpura)
2 cucharadas de tinta de calamar
3 cucharadas de agua
aceite de oliva 0,4°

elaboración

>> Cortar el calamar en rodajas.
Mezclar bien la témpura con el agua y la tinta de calamar. Rebozar las rodajas de calamar en la témpura. Freírlas en el aceite bien caliente.
Escurrir y poner a punto de sal.

queso fresco con anchoas



ingredientes (3 raciones)

3 piezas de queso fresco (mató)
3 anchoas en aceite
3 mitades de tomate confitado
hojas de albahaca fresca
3 cucharadas de aceite de oliva virgen

elaboración

>> Poner el tomate confitado encima del queso fresco, las anchoas y las hojas de albahaca.
Aliñar con el aceite de oliva virgen.

brioche con crema de chocolate y cacahuete



ingredientes

4 tabletas de chocolate negro 70%
1 vaso de nata líquida
1 cucharada de crema de cacahuete
3 brioches

elaboración

>> Romper y fundir el chocolate unos 2 minutos en el microondas removiendo cada 10 segundos. Mezclar bien la nata en la mitad del chocolate fundido (guardar el resto para las piruletas, las fresas y el pan). Añadir la crema de cacahuete y mezclar.
Abrir los brioches y untar con la crema de chocolate y cacahuete.

fresas y pan con chocolate



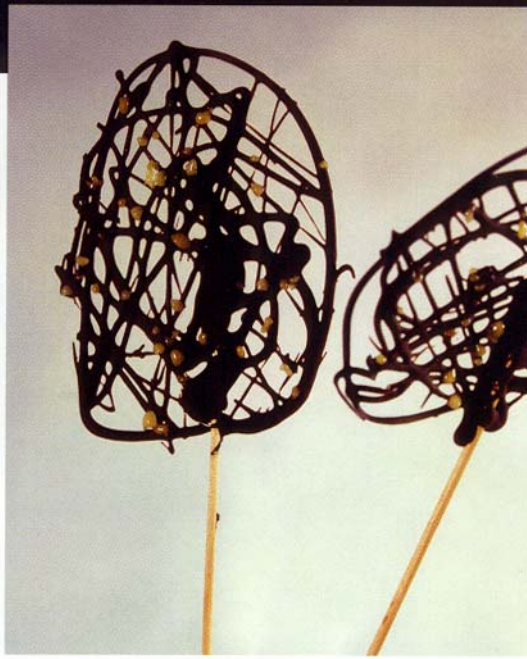
ingredientes

chocolate negro 70%
palitos de pan
fresas
brochetas

elaboración

>> Ensartar las fresas con las brochetas.
Sumergir en chocolate fundido las fresas y los palitos de pan. Dejar enfriar para que se endurezca.

piruleta con caramelo explosivo



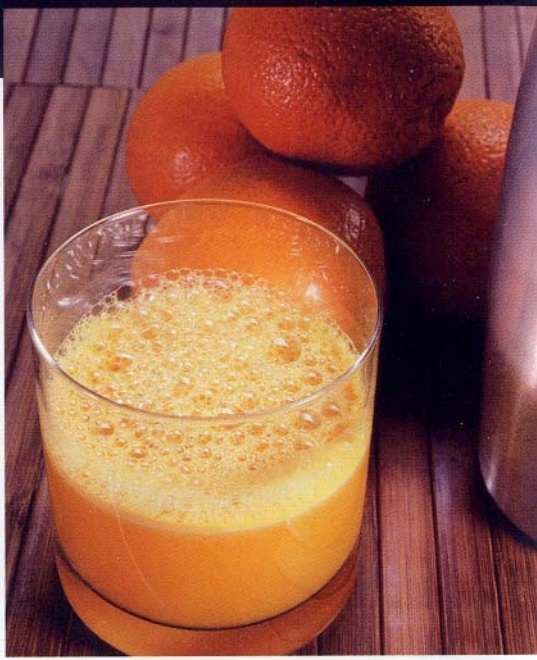
ingredientes

chocolate negro 70%
brochetas
petazetas

elaboración

>> Poner el chocolate fundido en una manga pastelera y hacer círculos bien finos alrededor de la brocheta. Hacer esta operación encima de una bandeja congelada para que se endurezca rápidamente.
Terminar con los petazetas y reservar en frío.

refresco de naranja



ingredientes

zumo de naranja natural
1 sifón de soda
1 carga de gas carbónico (CO_2)

elaboración

>> Llenar el sifón de soda con el zumo de naranja previamente colado. Cargar con el gas carbónico y servir bien frío.

pizza



ingredientes

5 pizzas margarita
3 unidades de mozzarella
50 unidades de tomates cereza (cherry)
50 g de piñones
albahaca fresca
aceite de oliva 0,4°

elaboración

>> Cortar la mozzarella en rodajas. Saltear los tomates cereza con un poco de aceite de oliva y pelar.
Montar encima de la pizza ya terminada los tomates y la mozzarella; hornear.
Al sacar del horno, pintar con aceite de oliva, añadir los piñones y la albahaca fresca.

arroz salteado con sabayon de soja



ingredientes (10 raciones)

20 puntas de espárrago
200 g de setas
600 g de arroz hervido
5 yemas de huevo
1 dl de salsa de soja
aceite de oliva 0,4°
curry

elaboración

>> Saltear las setas y las puntas de espárrago con un poco de aceite de oliva. Añadir el arroz hervido, poner el curry y un poco más de aceite de oliva.

>> *Sabayon:* mezclar las yemas con la salsa de soja. Batir al lado del fuego hasta emulsionar.

Disponer el sabayon encima del arroz con las verduras.

pollo con frutos y frutas secas



ingredientes (10 raciones)

10 muslos de pollo a l'ast
el jugo del pollo
20 ciruelas
20 orejones
1 ramita de romero
1 rama de canela
piel de limón
piel de naranja
50 g de piñones
2 dl (1 vaso) de oporto
aceite de oliva 0,4°

elaboración

>> Saltear con aceite de oliva los piñones, los orejones, las ciruelas, el romero, la canela y la piel del limón y la naranja.
Poner el vino de oporto, dejar reducir.
Añadir el jugo del pollo a l'ast. Poner a punto de sal.
Cortar los muslos por la mitad, añadir a la guarnición y terminar calentándolo todo en el horno.

brocheta de rape con espárragos



ingredientes (7 unidades)

21 dados de rape (30 g/u.)
14 puntas de espárrago
7 brochetas
1 bote de salsa romesco

elaboración

>> Montar alternativamente el rape y las puntas de espárragos. Una vez cocidas y a punto de sal, salsear con el romesco.

brocheta de pollo al curry



ingredientes (7 unidades)

21 dados de pollo (30 g/u.)
7 cebolletas tiernas
7 brochetas

salsa

1 yogur
1 cucharada de curry
zumo de 1/2 limón

elaboración

>> Montar alternativamente el pollo y las cebolletas cortadas por la mitad. Poner a punto de sal.

>> *Salsa*: mezclar el yogur con el curry y el zumo de limón. Cocer en la barbacoa o en una sartén con la salsa.

brocheta de calamares



ingredientes (7 unidades)

14 calamarcitos
7 minicalabacines
7 brochetas

salsa

4 cucharadas de aceite de romero fresco
2 cucharadas de tinta de calamar

elaboración

>> Limpiar los calamarcitos, reservando las patas. Montar en las brochetas, alternativamente, los calamarcitos, las patas y el calabacín cortado por la mitad.

>> *Salsa*: mezclar el aceite de romero y la tinta.

Cocer las brochetas a punto de sal y salsear.

albaricoques con helado



ingredientes (7 raciones)

4 albaricoques
4 hebras de azafrán
1 rama de vainilla
1 rama de citronela
1 cucharada de miel
1/2 l de helado de vainilla

elaboración

>> Sacar el hueso de los albaricoques. Ponerlos encima de papel de aluminio y aliñar con el azafran, las semillas de vainilla, la citronela a rodajas y la miel. Cerrar el papel de aluminio como un sobre y cocer en las brasas o en el horno.

Montar los platos con el albaricoque, un poco de su jugo y una cucharada de helado de vainilla.

cóctel de tomates y rosas



ingredientes (2 raciones)

15 tomates cereza
tequila al gusto
agua de rosas al gusto
2 rosas

elaboración

>> Licuar los tomates. Mezclar el zumo de tomate con el agua de rosas y el tequila.

Servir el cóctel en frío junto con una rosa para beber y oler al unísono.

fondue de gambas al ajillo



ingredientes (2 raciones)

fondue

1 guindilla
1 diente de ajo
aceite de oliva 0,4°
12 gambas peladas
10 champiñones
jengibre fresco

polvo coco-curry

2 cucharadas de coco rallado
1 cucharada de curry

salsa

1 cucharada de nata montada
6 hebras de azafrán
zumo de 1/2 limón
2 cucharadas de aceite de oliva 0,4°

elaboración

>> *Fondue:* calentar el aceite con el ajo y la guindilla en un cazo o en la misma fondue. Ensartar las gambas peladas en las brochetas. Rallar el jengibre encima de los champiñones.

>> *Coco-curry:* mezclar el coco con el curry.

>> *Salsa de azafrán*: reducir al fuego la nata montada y el azafrán. Una vez infusionado, mezclar el zumo de limón y el aceite de oliva. Cocer en la mesa las gambas y champiñones en la fondue y terminar con las dos salsas.

espárragos a la plancha



ingredientes (2 raciones)

14 espárragos
1 lima
1 pomelo
hojas de menta fresca
aceite de oliva 0,4°

salsa mayonesa

1 cucharada de nata montada
2 cucharadas de mayonesa
zumo de 1/2 naranja

elaboración

>> Mezclar la nata montada con la mayonesa y añadir el zumo de naranja.
Hacer virutas finas con tres espárragos. Cocer el resto en una sartén con un poco de aceite. Poner a punto de sal.
Montar los platos con los espárragos cocidos, las virutas de espárrago crudo, la salsa, la menta fresca y rallar piel de lima y pomelo encima de todo el plato.

pasta con vainilla y parmesano



ingredientes (1 ración)

100 g de pasta fresca (seca)
1 vaina de vainilla
50 g de queso parmesano
1 cucharada de aceite de oliva 0,4°

elaboración

>> Poner aceite y sal en el agua hirviendo. Hervir la pasta.
Rallar la mitad del parmesano y fundir con un poco de agua caliente de la pasta.
Añadir las semillas de la vainilla y el aceite de oliva. Mezclar bien la salsa. Escurrir la pasta.
Montar el plato y terminar rallando el resto del parmesano.

tortilla de patatas



ingredientes (1 ración)

1 bolsa de patatas chips al aceite de oliva
3 huevos
aceite de oliva 0,4º

elaboración

>> Romper las patatas dentro de la bolsa.
Batir bien los huevos y añadir las patatas. Dejar que se rehidraten. Cocer la tortilla en una sartén con un poco de aceite caliente. Retirar al punto deseado.

chips aliñadas



ingredientes

1 bolsa de patatas chips
pimentón
vinagre

elaboración

>> Aliñar las patatas con pimentón y vinagre.

flauta de aguacate y anchoas



ingredientes (6 unidades)

3 flautas (baguette fina)
3 aguacates semimaduros
6 anchoas en aceite
3 cebolletas tiernas
3 tomates semimaduros
3 cucharadas de aceite de olivas negras

elaboración

>> Preparar el aguacate trabajándolo hasta dejarlo como una mantequilla. Untar el aguacate en el pan, previamente tostado. Poner la cebolla tierna en rodajas y las anchoas. Extraer las semillas del tomate y poner encima de las anchoas.
Terminar con el aceite de olivas negras.

chapata con atún y jamón



ingredientes (6 unidades)

3 chapatas
1 lata de atún
6 láminas de jamón dulce a tiras
6 cucharadas de mayonesa
mostaza en grano
ramitas de cebollino

elaboración

>> Mezclar bien la mayonesa y el atún y untar la chapata cortada por la mitad. Poner las virutas de jamón, unos toques de mostaza y unas ramitas de cebollino.

bikini pizza



ingredientes (6 unidades)

12 rebanadas de pan de molde
3 mozzarellas de búfala
12 tomates secos confitados
hojas de albahaca fresca
6 champiñones en láminas
aceite de oliva virgen
mantequilla

elaboración

>> Montar encima de 6 rebanadas de pan la mozzarella en rodajas. Añadir el tomate confitado, los champiñones laminados y la albahaca fresca. Aliñar con el aceite.
Cocer en la sartén con un poco de mantequilla o en sandwichera.

ensalada de codorniz y ventresca



ingredientes (1 ración)

3 manojos de espinacas
1 trozo de ventresca de atún en aceite
2 cucharadas de lentejas hervidas
1 zanahoria
1 perdiz o codorniz en escabeche
vinagre de jerez 25 años
pimentón
cebollino

elaboración

>> Montar la ensalada con las espinacas limpias, las lentejas, el atún y la zanahoria cortada. Deshuesar las codornices y montar en la ensalada.
Mezclar el caldo de la codorniz en escabeche, con el aceite de la ventesca y el vinagre de jerez.
Salsear y terminar con pimentón y cebollino.

carpaccio



ingredientes (1 ración)
100 g de filete de buey
aceite de oliva virgen
1 lima
1 trozo de manchego curado
orégano fresco
sal en escamas

elaboración

>> Cortar en láminas finas la carne bien limpia y aplastar suavemente. Aliñar con el zumo de lima y el aceite de oliva.

Añadir las láminas de manchego cortadas con un pelador, el orégano y la sal.

espuma de yogur con fresas



ingredientes (1 ración)

3 yogures azucarados
400 g de nata líquida
6 fresas
1 cucharada de azúcar mascabado
1 sifón de 1/2 litro
1 carga de aire (N_2O)

elaboración

>> Mezclar en un bol el yogur y la nata. Llenar el sifón, cargar con el aire y agitar.
Disponer la espuma en un bol con las fresas y el azúcar mascabado.

huevos con jamón en cocotte



ingredientes (3 raciones)

3 huevos
3 lonchas de jamón
aceite de oliva 0,4°
1 vaso de nata líquida
3 moldes pequeños
pimienta negra

elaboración

>> Untar los moldes con aceite. Disponer el jamón cortado en trocitos, y el huevo. Poner a punto de sal.
Cubrir con la nata.
Cocer al horno durante unos 5 minutos. Terminar con un poco de pimienta.

batido de mango-pasión



ingredientes (3 raciones)

1/2 litro de sorbete de mango
1/2 litro de sorbete de fruta de la pasión
1 rama de menta fresca
pimienta

elaboración

>> Descongelar los sorbetes en el microondas sin que se calienten, añadir la menta y emulsionar triturándolo con el túrmix. Terminar con un poco de pimienta.

queso fresco con frutos rojos y miel



ingredientes (3 raciones)

3 trozos de queso fresco
1 bandeja de frutos rojos
3 cucharadas de miel
3 caramelos de miel
1 yogur

elaboración

>> Picar en un mortero los caramelos de miel.
Colocar los frutos rojos encima del queso fresco. Poner la miel y el caramelo roto.
Terminar con una cucharada de yogur.

arroz salvaje inflado



ingredientes

aceite de oliva
arroz salvaje
curry
sal

elaboración

>> Sumergir 5 segundos el arroz en el aceite bien caliente (casi humeando) hasta que empiecen a inflarse.
Escurrir rápidamente en un colador y luego en papel absorbente.
Sazonar con la sal y el curry.

espárragos y foie-gras



ingredientes (3 raciones)

9 espárragos blancos en conserva
1 terrina (150 g) de foie-gras
3 manojos de rúcula y berros
3 nueces de macadamia
aceite de oliva virgen
aceite de girasol
vinagre tipo cabernet

elaboración

>> Escurrir los espárragos guardando parte del agua. Hacer la vinagreta mezclando el agua de los espárragos, el vinagre, el aceite de girasol y el aceite de oliva.

Montar la ensalada con la rúcula, los berros, los espárragos y la terrina de foie-gras cortada en láminas.

Rallar las nueces de macadamia y aliñar con la vinagreta de agua de espárragos.

merluza con espinacas, pasas y piñones



ingredientes (3 raciones)

3 raciones de lomo de merluza
3 manojos de espinacas
pasas y piñones
1 cucharada de mantequilla
1 vaso de vino dulce de málaga
aceite de oliva 0,4°

elaboración

>> Poner las pasas y piñones con la mantequilla en la sartén hasta que cojan un color dorado.
Marcar la merluza sazonada con un poco de aceite.
Añadir las espinacas tiernas limpias y saltear. Añadir el vino dulce y dejar reducir.
Montar y salsear bien todo el plato.

tarta de frambuesas



ingredientes (3 raciones)

3 tartas individuales de hojaldre con nata
1 bandeja de frambuesas

elaboración

>> Disponer las frambuesas dentro de la tarta.