

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 frutos y frutas 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 frutos y frutas 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 huevos  
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 0,4º  
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 dulce  
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 dulce 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 (témpera)
- 2 cucharadas de tinta de calamar
- 3 cucharadas de agua
- aceite de oliva 0,4°



### elaboración

- >> Cortar el calamar en rodajas.  
Mezclar bien la témpera con el agua y la tinta de calamar. Rebozar las rodajas de calamar en la témpera. Freírlas en el aceite bien caliente.  
Ecurrir 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.

canguro por un día

## 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 brioche



### 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 brioche y untar con la crema de chocolate y cacahuete.

canguro por un día

## 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.

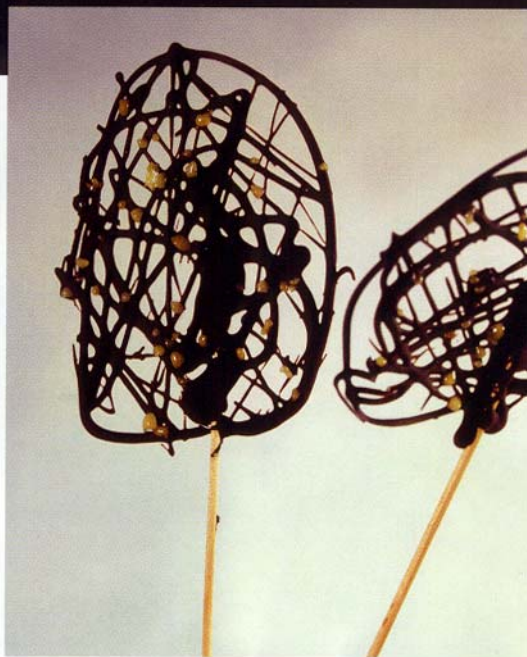


canguro por un día

## 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.

canguro por un día

## refresco de naranja

### ingredientes

zumo de naranja natural  
1 sifón de soda  
1 carga de gas  
carbónico (CO<sub>2</sub>)



### 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

zumos 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, alternatively, 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 azafrán, 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.

con la nevera vacía

## 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.

con la nevera vacía

# tortilla de patatas

## ingredientes (1 ración)

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



## 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 ventresca 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<sub>2</sub>O)



### 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.

una mañana de domingo

## 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.

una mañana de domingo

## 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.

una mañana de domingo

## 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.