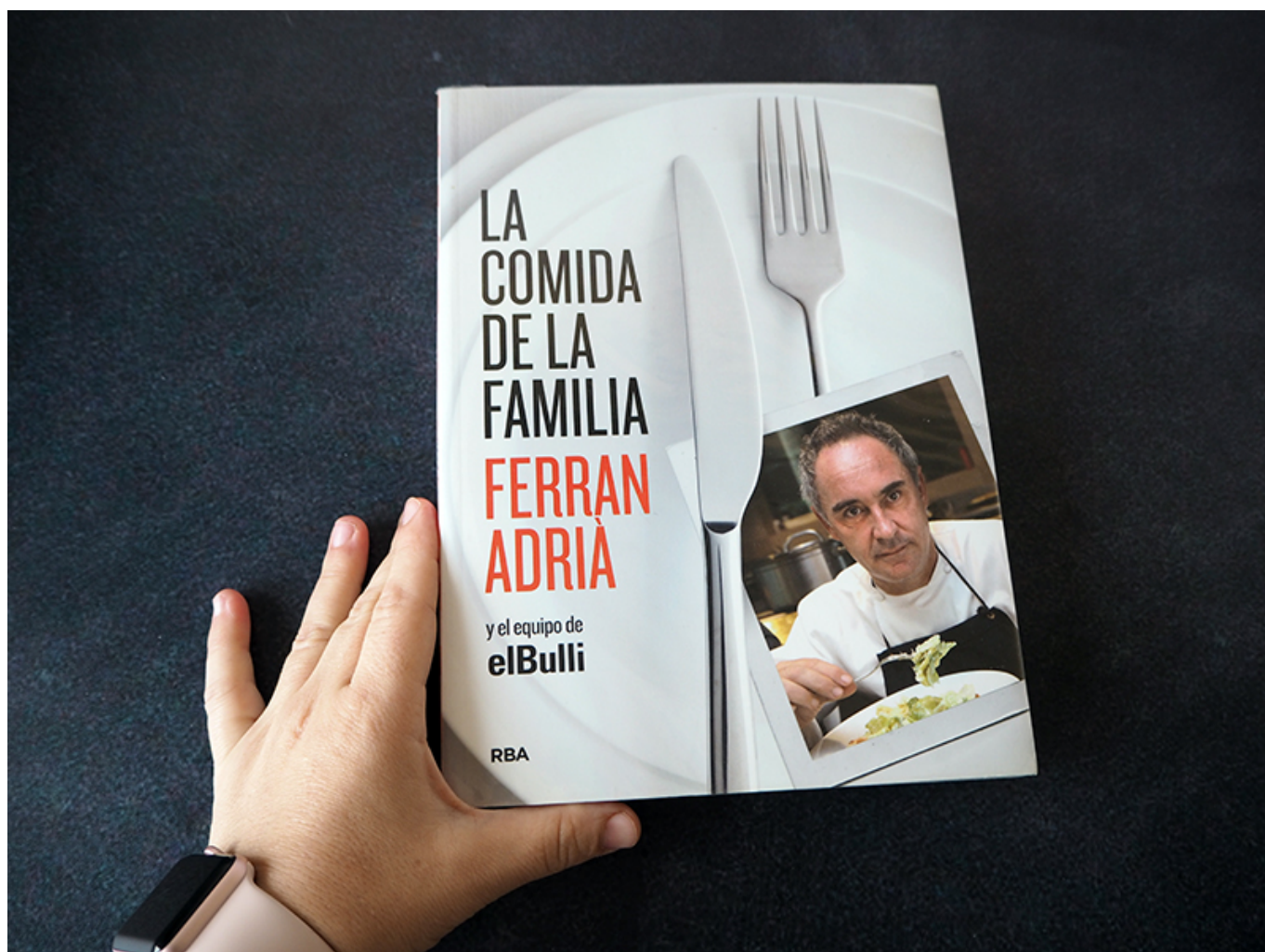


¿Quién no conoce a Ferrán Adrià? Pues uno de sus libros que forma parte de mi biblioteca es La comida de la familia.



El libro consta de 388 paginas con un total de 93 recetas y un montón de trucos para para organizar el día a día y tener una despensa en condiciones.

ÍNDICE	
— INTRODUCCIÓN	10
• ¿Qué es la comida de la familia?	10
• ¿Por qué este libro?	10
• ¿Un libro de recetas... o de menús?	11
• ¿Qué se ha tenido en cuenta a la hora de confeccionar un menú?	11
• Características generales de los menús	11
1. Cómo nos organizamos en elBulli	12
• Fichas de producción	12
• Hojas mensuales y semanales	13
• El día a día	14
• Los «violines» y los boles, perfectos para servir... y para ahorrar	15
• Los gustos del personal	16
• Un café y a recoger	17
— TRUCOS PARA EL MUNDO PROFESIONAL	18
• Cómo aprovechamos productos o elaboraciones en elBulli	18
• El espesante mágico	20
• Técnica CRU	21
• Agua de parmesano, un queso líquido	21
2. Cómo nos tenemos que organizar en casa	24
— LA IMPORTANCIA DE PLANIFICAR	24
— LA HORA DE LA COMPRA	24
— COMENTARIOS SOBRE ALGUNOS PRODUCTOS	25
• Las verduras y las frutas	25
• Los lácteos	25
• El pan	25
• El aceite	25
— ELEGIR Y COMPRAR UN PESCADO	27
• Ahorrarse trabajo con el pescado	27
• Algunos de los pescados más frecuentes	28
— COMPRAR Y COCINAR LA CARNE	30
• ¿Cómo cocinar la carne?	31
• Posibles guarniciones	33
• ¿Cómo hacer unas buenas patatas fritas?	34
— ¿CÓMO COCINAR LOS HUEVOS?	36
— CONSEJOS SOBRE HIERBAS AROMÁTICAS, ESPECIAS Y CONDIMENTOS	38
— CONSERVAR LOS ALIMENTOS EN EL HOGAR	39
• A la hora de congelar	39
— APARATOS Y UTENSILIOS	40
• Los indispensables para los 31 menús	40
• Otros aparatos y utensilios	42
— LAS COCCIONES	44
• Guisar / estofar	44
• Rustir	45
• Plancha / sartén	45
• Freír	46
• Asar al horno	46
• Hornear	46
• Gratinar	47
• Hervir	47
• Al vapor	47
• Otros	47
3. Qué necesitamos	48
— INGREDIENTES QUE HAY QUE TENER	48
• Despensa	48
• Nevera	49
• Congelador	49
— RECETAS BASE, LA MISE EN PLACE	50
• ¿Cómo se pueden guardar las elaboraciones?	51
— LOS CALDOS	51
• Caldo de pescado	51
• Caldo de pollo	51
• Caldo de ternera	51
• Caldo de jamón	51
— LAS PREPARACIONES BÁSICAS	51
• Picada	51
• Sofrito	51
• Cebolla pochada	51
— LAS SALSAS	51
• Salsa de tomate	51
• Salsa boloñesa	51
• Salsa romesco	51
• Salsa pesto	51
• Salsa teriyaki	51
• Salsa barbacoa	51
• Salsa chimichurri	51
• Salsa alioli	51
— OTROS	51
• Picatostes	51
4. Los menús	
• Los pasos a seguir para hacer cada menú	

Una de las cosas que más me gusta de este libro es eso...que te enseñe como organizar la compra, elegir carnes y pescados como cocinarlos, su conservación. Y todo todo ello con fotografías. Un libro para leer y releer.

COMENTARIOS SOBRE ALGUNOS PRODUCTOS

Las verduras y las frutas

- Pienso siempre en priorizar las verduras y las frutas de temporada. Tenga en cuenta que el precio de las mismas cuando la temporada empieza siempre es más alto que en plena estación. Compare y opte siempre por las de precio más razonable, ya que estos productos pueden llegar a ser muy caros... o muy baratos.
- Hoy en día existe la posibilidad de comprar porciones muy pequeñas de frutas y verduras, o de adquirir muy pocas unidades. Esta solución es ideal para hogares de 2 personas, por ejemplo.

Los lácteos

- Es preciso saber algunos datos importantes sobre estos productos: Generalmente es importante que la leche sea entera, ya que el porcentaje de grasa posibilita la realización de muchas elaboraciones de este libro.
- En el caso de la nata líquida, es importante saber si se necesita nata para montar o nata para cocinar. Hay natas con diferentes porcentajes de grasa. Por ejemplo, la indicación 35% m.g. indica que aquella nata contiene un 35% de materia grasa, por lo que será apta para montar.
- El yogur es un producto maravilloso, por las grandes posibilidades que proporciona. Existen muchas variantes en cuanto a sabores, cremosidad, dulzor, porcentaje de grasa, etc. En el caso del yogur para cocinar es preferible no complicarse: un yogur natural, sin más, de buena calidad, es la mejor opción.

El pan

- La oferta es múltiple: existen panes frescos de diferentes clases y tamaños en las panaderías. O baguettes precocinadas, horneadas en varios tipos de establecimientos. Y panes empaquetados, de molde o de otras formas.
- Actúe según sus gustos pero también según las posibilidades de compra, almacenamiento, etc. Recuerde que puede congelar pan y volverlo a utilizar tras ponerlo unos minutos en el horno o en la tostadora.

El aceite

- Para elaborar los menús de este libro se precisan básicamente dos tipos de aceite: dos de oliva (el común de 0,4º para cocinar extra para aliñar) y el de girasol, preferentemente para freír.
- En el mercado existen muchas calidades.



INFORMACIÓN

...benen sus detractores y sus defensores, hacia a los vendedores, con todo lo que ello tiene...scadero directamente es algo que valoran mu...proveche la experiencia de estos profesiona...tas: desescamar, desespinar, deshuesar...e más adecuado, o del tipo de pescado...erresantes, al tratarse de cade...que tiene la opción de hacer...cual ayuda a realizar una...estos dos espacios



Sus recetas están preparadas por cantidades para casa: 2 o 6 personas, o para profesionales: 20 o 75 personas.

Te enseña todo lo necesario para el plato ¡hasta las salsas!



Pero no solo eso, el libro esta organizado en menús. Un total de 31, compuestos por: primeros, segundos y postres.



El libro solo tiene un pero, en mi caso, su portada es muy finita y yo que soy muy tiquis, decidí forrarla para que no se estropeease.

Más tarde sacaron la versión de portada dura.

La comida de la familia

Autor: Ferrán Adrà

Editorial: RBA

ISBN: 978-8415541226

Precio: 18,05€

[Comprar](#)

Recetas relacionadas