

SABER *tve* COCINAR

LOS
COCINEROS
DE LA TELE

Nº 59 | PVP 2 € | CANARIAS 2,15 €

Superfáciles
**15 GUISOS
CASEROS**

**PRUÉBALAS
NUEVAS
FORMAS DE
HACER PIZZA**

**AHORRA
ASÍ RECICLAN
LOS CHEFS
LAS SOBRAS**

*Asado,
relleno...*

MIL IDEAS CON POLLO

Masterchef

**LOS JÚNIORS VUELVEN
CON MÁS GANAS**

Los Torres

**TRUCOS PARA
EL DÍA A DÍA**



Nº 59
PVP 2 €
CANARIAS
2,15 €

PISTAS PARA QUE ESTÉS AL DÍA

Con espirales vegetales ENSALADAS SUPERVISTOSAS

EL 96% DE LOS ESPAÑOLES comen verduras de forma habitual 1 o 2 veces al día; pero piensan que, aunque saludables, son alimentos aburridos y difíciles de preparar. Por eso, Florette ha lanzado al mercado spaghetti de calabaza y calabacín. En

solo 2 minutos estarán cocinados (salteados, al microondas...) Pruébalos con tomate y orégano, como guarnición de carne o pescado, con otras verduras o en ensalada.



¡HUM! VERMUT BLANCO DE JEREZ

El vermut blanco Lustau, el primero de Jerez, está elaborado a partir de un vino fino seco y almendrado y un moscatel floral y cítrico y con el toque herbal que dan el ajenojo, la camomila y el romero. Así se consigue una refrescante bebida, ideal con hielo y aceituna y con tónica.



PERLAS DELICIOSAS

Las nuevas perlas de esturión (esferas de 3 mm de aspecto y textura similares a las del caviar) y de salmón Spherika Gourmet son la alternativa a las huevas naturales a un precio más asequible. Estas esferas se realizan con técnicas de cocina molecular utilizadas por los grandes chefs y no llevan ni colorantes ni potenciadores de sabor. Se trata de un producto pasteurizado y envasado al vacío que se conserva refrigerado.

¡MADRE MÍA, QUÉ CARNE!

Según el World Steak Challenge 2018, la mejor carne de vaca del mundo es extremadamente tierna y sabrosa, finlandesa, de raza Ayrshire para más señas. Y la tienen en **Essentia**. En este multiespacio gastronómico especializado en cerdo ibérico, cordero lechal y vaca vieja, las piezas son maduradas en su propia cámara de envejecimiento entre 30 y 60 días, para que los chuletones, que asan a la parrilla, alcancen el punto óptimo de sabor y textura. Essentia: Avda. de Adolfo Suárez, 20. Tarancón (Cuenca). Tel.: 969 322 397

