

CHEF BOSQUET



EXPRESS

Mis recetas para
cocinar sin tiempo



ESPASA

CHEF BOSQUET

EXPRESS

Mis recetas para
cocinar sin tiempo

ESPASA

© Roberto Bosquet, 2022
© Editorial Planeta, S.A., 2022
Espasa, sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal 662-664
08034 Barcelona

Depósito Legal: B. 636-2022
ISBN: 978-84-670-6470-4

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 270 y siguientes del Código Penal).
Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: sugerencias@espasa.es.

Diseño de cubierta e interiores: ELEYUVE estudio
Fotografías de cubierta: Inés Garp y Kike Garp.
Fotos de interior: Roberto Bosquet. unsplash, Inés Garp y Kike Garp.

Preimpresión: Safekat, S. L.

www.espasa.com
www.planetadeloslibros.com
Impreso en España/Printed in Spain
Impresión: Unigraf, S. L.

Primera edición: febrero de 2022
Segunda edición: marzo de 2022



El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

INTRODUCCIÓN

5

¿QUIÉN SOY?

7

NAKED & SATED

11

BÁSICOS EN LA COCINA

15

COMPRA

21

CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

40

RECETAS BASE

44

GUÍA PRÁCTICA

52

SALADOS

55

DULCES

139

SUSTITUCIONES

196

AGRADECIMIENTOS

210

ÍNDICE ALFABÉTICO DE RECETAS

212

NAKED & SATED

Como te he comentado, mi objetivo es ayudarte a que entiendas que puedes disfrutar de la comida saludable tanto o más que con la comida que no lo es, y esta es la forma más fácil que existe de hacerlo: ¡ofreciéndote todo hecho!

N&S es un restaurante de comida sana donde le damos la vuelta a los típicos platos que nunca lo serían como pizzas, gofres, hamburguesas o todo tipo de postres para convertirlos en saludables, eligiendo los ingredientes y sistemas de cocción adecuados, sin ultraprocesados, aditivos, harinas refinadas, azúcar añadido ni grasas «malas», pero con todo el sabor para que lo disfrutes de verdad sin remordimientos.

Soy uno de los socios —junto con Marcos Llorente, Marino Cid, Ibai Gómez y la quinta pieza de la ecuación, Alejandro Cordero, quien viene para conseguir que lleguemos a tu casa— y responsable, entre otras cosas, de la creación de los platos que encontrarás en los restaurantes.

Todo comenzó en 2018 cuando Marcos e Ibai tenían claro que todo el mundo debería comer mejor y disfrutar de los beneficios que nos da llevar una vida saludable. Se lo contaron a Marino y no se lo pensó: había que abrir un restaurante donde esto fuera posible, pero faltaba alguien que creara las recetas que cumplieran con esto, e Ibai y Marcos creían que debía ser yo.

Una noche de verano recibí un WhatsApp de Ibai contándome la jugada y mi respuesta fue tajante. SÍ.

La semana siguiente tenía a Marino y a Marcos en casa para conocerme en persona —sin saberlo, iba a ser el examen más importante de mi vida—. Con la ayuda de mi mujer preparamos mis mejores platos —el 70 % de la carta actual de N&S—, comimos, hablamos, conectamos con Ibai por videollamada y ese día acabó con una idea de lo que queríamos y de lo que íbamos a hacer.



En unas semanas teníamos nombre e imagen, y en unos meses, el 24 de junio de 2019, abrimos el primer N&S, con mucha confianza, pero realmente sin saber qué iba a pasar, ya que estábamos creando algo que en ese momento aún no existía.

Desde el primer momento Marino estuvo marcando objetivos —aparentemente descabellados—, pero que con mucho trabajo, se fueron cumpliendo.

Los inicios fueron difíciles, como con todo, pero a los seis meses, el 23 de diciembre de 2019, abrimos nuestro segundo restaurante: N&S Serrano.

La cosa iba bien hasta que de repente vino la pandemia. Había dos opciones: hundirnos o trabajar a muerte para salir del bache aún más fuertes.



Apostamos por lo segundo, trabajando desde casa, dando forma al proyecto, conectando contigo desde las redes sociales y el resultado fue que, tras el verano, abrimos una ampliación de nuestro segundo restaurante por necesidad de espacio.

Llegamos a 2021 con la idea de dar un gran paso al frente y aquí conocimos a Alejandro. Una persona con los mismos valores que el resto del grupo, humilde, trabajador y con mucha confianza, que iba a poner orden y control en el crecimiento.

En verano por fin abrimos el primer restaurante fuera de Madrid, que fue, como no podía ser de otra forma, en Bilbao, ciudad de Ibai y donde tenemos muchísimos seguidores. Salimos fuera, pero con control, ya que nos rodeamos de gente de confianza. Nuestros amigos Endika Montiel, Bojan Krkic y Gotzon Mantuliz participan como socios de este restaurante.

Unas semanas más tarde inauguramos el tercer restaurante de Madrid: N&S Preciados.

Durante los siguientes meses hemos estado trabajando muy duro, creando un buen equipo en la base y nos hemos lanzado a otras ciudades como Pozuelo, Barcelona, Málaga y Valencia, y a partir de ahora tendrás que seguirnos en nuestro perfil oficial de Instagram @nakedandsated para estar al día de todas las actualizaciones.

No sé hasta dónde puede llegar esta aventura, solo sé que trabajaremos duro para que disfrutes, allí donde estés, de la comida... ¡sin remordimientos!



BÁSICOS EN LA COCINA

Te enumero por una parte los básicos que deberías tener y luego elementos que son geniales que haya en la cocina. No son caros, aun así, te digo cómo sustituirlos con ideas caseras. Te hablaré de distintos tipos de máquinas y lo que pueden llegar a hacer para que combines lo que mejor te convenga.

MENAJE

Cuchillos

Mejor tener un juego bueno que cincuenta cuchillos que no cortan nada. No pueden faltar:

- Puntilla o cuchillo pequeño liso
- Cuchillo de chef
- Cuchillo de sierra
- Un buen pelador
- Una buena tabla

Sartenes

- Una sartén pequeña
- Una sartén grande
- Una sartén tipo wok
- Una olla exprés. La puedes usar como olla normal también
- Una plancha de asar

Otros

- Varillas metálicas
- Manga pastelera reutilizable de silicona. Se limpia fácilmente y va muy bien. En ocasiones puedes usar una bolsita de plástico de congelación
- Lenguas de distintos tamaños
- Un juego de paletas: paleta plana, cucharón, espumadera...
- Pinzas de cocina
- Colador fino para espolvorear especias, decoraciones...
- Rallador combinado con distintos tipos de corte

GRANDES Y PEQUEÑOS ELECTRODOMÉSTICOS

Frigorífico, congelador, horno, extractor, microondas y placa o fuego.

- Vitro. Menos peligroso que el fuego, pero va algo más despacio y calienta la superficie aunque no tenga nada encima. Menos segura que la placa de inducción.
- Fuego. Rápido y efectivo, pero daña más las sartenes y puede resultar peligroso de cara a un posible incendio.
- Inducción. Rápida y efectiva. Es el sistema más seguro, no calienta si no hay una sartén encima.

Picadora de aspas largas

Para mezclas que no son muy líquidas. Ocupa poco espacio. Para bizcochos, frutos secos —solo picar, hacer crema no vale—, fruta congelada, picar verduras. No vas a conseguir texturas muy lisas.

Batidora de brazo

Para triturar cantidades pequeñas y grandes, cremas, pesto, tartas cremosas, etc. Ocupa poco espacio.

Varillas eléctricas

Para montar nata o claras son geniales. Puedes usar manuales, pero tardarías mucho.

Combinada

Reúne las tres anteriores con distintos accesorios. Asegúrate de que tiene una potencia de al menos 1000 vatios y te irá genial con las recetas.

Tostadora

En función del uso que le des, tienes de diferentes tipos y tamaños. Siempre va bien tener una.

Gofrera

No ocupa mucho, es rápida y da muy buen resultado. Puede hacer perfectamente el trabajo de una sandwichera.

Batidora de vaso

- Sencilla. Con aspas cortas, que sirve solo para mezclas líquidas, tipo batidos.
- Con aspas largas y accesorio para mover el interior. La típica que puedes meter un émbolo mientras trituras para ayudar al triturado. Son más grandes, tampoco mucho, pero te sirven para mezclas líquidas y no líquidas, cremas de frutos secos, triturar bizcochos, etc. Es cierto que valen un poco más, pero en casa es lo que más uso. Se limpia muy bien y se guarda por piezas.

Freidora de aire

- Son como pequeños hornos con ventilador, que cocinan con éxito determinados productos a una velocidad mayor que el horno, usando menos energía y ahorrando el tiempo de precalentado. Ocupan poco espacio y se limpian muy bien. Además, nos permiten conseguir un efecto de “frito” sin necesidad de freír.

Cafetera

- Automática. Tipo bar / restaurante. Es la opción ideal, pero es más cara y aparatosa. Si quieres que salga un buen café, apuesta por una de buena calidad o decántate por otro tipo de máquina.
 - Italiana. La clásica que nunca falla. Tienes de distintos precios y tamaños.
 - De cápsulas. En la actualidad existen buenos cafés en cápsulas cien por cien compostables. Tienes distintos precios, tamaños y suelen dar buenos resultados.
 - Molinillo. Para aprovechar mejor las bondades del café, cómpralo en grano y muélelo en casa. Lo ideal es un molinillo pequeño, los hay eléctricos y económicos.
 - Espumador de leche. El típico eléctrico es muy económico, te irá genial para hacer cafés con leche o cappuccinos fantásticos.
- También te recomiendo que compres café de especialidad. De nuestra marca Illicit puedes encontrar café en grano a la venta en Naked&Sated.

ROBOTS DE COCINA

Robots de cocina

Existen en el mercado una gran variedad de modelos: de mayor o menor tamaño, más o menos económicos, etc., que tienen los mismos resultados que los típicos que conocemos de toda la vida. La diferencia en este caso de trescientos euros a más de mil en cuanto a funcionamiento y prestaciones se debe únicamente a la marca. Tengo gran experiencia con este tipo de robots de distintas casas. La clave está en utilizarlo de manera correcta.

Con ellos vas a poder realizar cualquier tipo de salsa, sofrito, cocinado al vapor,

fundir chocolate, hacer los helados del libro, cremas de frutos secos, etc., y además, es lo mejor para triturar.

El resto de máquinas hacen unas cosas muy bien y otras no, en cambio el robot las hace todas perfectamente. El único problema que tienen es que para cosas muy simples o para pequeñas cantidades son más ágiles otros. El que yo tengo es tan pequeño que cabe en un cajón, por lo que si tienes espacio y posibilidad, te lo recomiendo. Es polivalente.

MOLDES

Turrónes y tartaletas

El mejor es el molde metálico desmontable para turrón de 20 x 10 cm.

Aro de emplatado

Te servirá para el tartar y para hacer las hamburguesas del mismo tamaño.

Plum cake de silicona platino

Va genial para hacer bizcochos y permite cocinar en el microondas, por lo que ahorras mucho tiempo con un resultado muy parecido.

Donakeds

Sin duda, el mejor material es el de silicona, concretamente el de silicona platino, libre de BPA y el más seguro del mercado para cocinar. Intenta que el molde sea de doce. De esta forma, ya que te pones, tendrás una buena cantidad cocinada. Si quieres menos, llena la mitad de moldes y listo. Tienes disponibles los moldes que he creado con estas características con Jata para que te sea todo más fácil y seguro.

Donakeds bomba

Con las mismas características que los anteriores, salvo que tienen el agujero tapado, por lo que les puedes añadir el relleno de una forma muy sencilla sin que se salga y tener los donakeds con sorpresa. También sirven para hacer muffins con relleno.

Barritas

Con las mismas características que los anteriores, son muy prácticos para hacer helados tipo barrita, bollos pequeños, barritas para llevarte en salidas deportivas o como turrónes individuales.

Moldes de helado/polos

Existen diferentes tamaños y formas, pero si no van a ser polos con ingredientes bajos en calorías como los hechos a base de fruta, leche, etc., te recomiendo que uses los de tamaño mini. Saciarán tus ganas de dulce sin afectar a tu dieta.

Pasteles y bizcochos

Lo ideal es tener moldes de varios tamaños y desmontables. Son muy prácticos y económicos. El que suelo usar más en casa es el de 20 cm y después el de 16 cm. Puedes tener uno de 24 cm para celebraciones grandes.



