



LA
CUINA

de Etnia Eyewear Culture



mychef



CE

INDUCTION

INDUCTION



LA
CUINA
de Etnia Eyewear Culture

LA
CUINA
de Etnia Eyewear Culture

Editor: Etnia Eyewear Culture
Art Direction & Graphic Design: Joaquín Díaz Ferrer
Texts: Etnia Eyewear Culture Creative Team
Recipes: Borja Oller Flores, Laura López Guerrero, Aitana Modolell Ossandón
Photography: Beatriz Janer, Eva Carasol
Printing: Agpograf

All rights reserved: No part of this book may be reproduced in any form by an electronic or mechanical means, including information storage and retrieval systems, without permission in writing from the publisher, except by a reviewer who may quote brief passages in a review.

Printed in Spain.

Copyright © Etnia Eyewear Culture, 2022
@etniabarcelona /www.etniabarcelona.com













Somos una familia.

Una familia grande, de esas con miembros por todo el mundo. De las que se esfuerzan por mantener el contacto día a día y esperan con ansias el momento de reunirse.

Y como todas las familias, siempre que podemos sacamos un momento para vernos, conversar y disfrutar juntos alrededor de la mesa. Donde compartiendo un buen plato, los problemas son menos problemas. Un espacio donde entre postre y café, surgen las mejores ideas y la creatividad más pura.

A la familia hay que cuidarla siempre con lo mejor.









Filosofía

En Etnia Eyewear Culture hemos luchado día a día por ser una organización más sostenible y ética. Somos una compañía que generamos un impacto positivo en el planeta. Y nuestro propósito es convertirnos, aún más, en una versión más responsable de nosotros mismos.

Así nace La Cuina: un espacio donde reflejamos esta filosofía. Un espacio donde fomentamos hábitos saludables a través de una cocina ecológica y de proximidad.

La Cuina es un proyecto que va más allá, es un estilo de vida necesario en un momento de grandes cambios, donde es más importante que nunca apostar por el equilibrio y la sostenibilidad. Y nunca conformarse. Creemos en el futuro, y la única manera de preservarlo es respetando la tierra, volviendo a nuestras raíces. Comer lo que toca en cada momento, sin forzar al planeta.

Aunque nos esforcemos por comer de una forma saludable, ¿somos realmente conscientes del impacto ambiental y social que tienen nuestras decisiones a la hora de alimentarnos?

La industria alimentaria es uno de los factores decisivos en el futuro del planeta, y creemos que empezar a cambiar nuestros hábitos de consumo es necesario.

Esta es nuestra filosofía, nuestro estilo de vida, que se basa en:

Respetar

El medio ambiente y los ecosistemas.

Mejorar

La salud de las personas y promover estilos de vida saludables.

Fomentar

El respeto por los animales.

Lograr

Una producción responsable de alimentos.



Para integrar estos principios, hemos trazado un plan de trabajo en el que medimos todo lo que hacemos: desde la procedencia del primer ingrediente que entra en nuestra cocina, hasta la gestión de los últimos residuos que salen de ella.







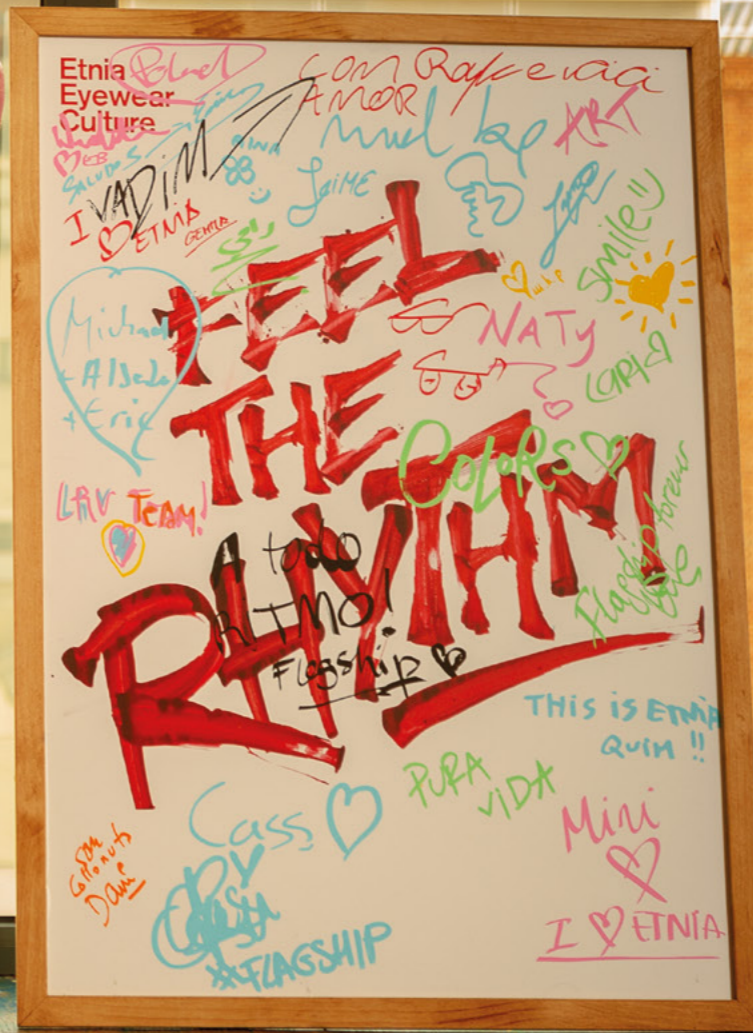


individuality and encouraging everyone to unapologetically be themselves.

2020

IGNASI MONREAL

Launch of a capsule in collaboration with Ignasi Monreal, the "enfant terrible" of 21st-century culture. The brand also expanded its production plant at its HQ. This important step for Etnia Barcelona sped up innovation and opened a new period of experimentation and increased production capacity.

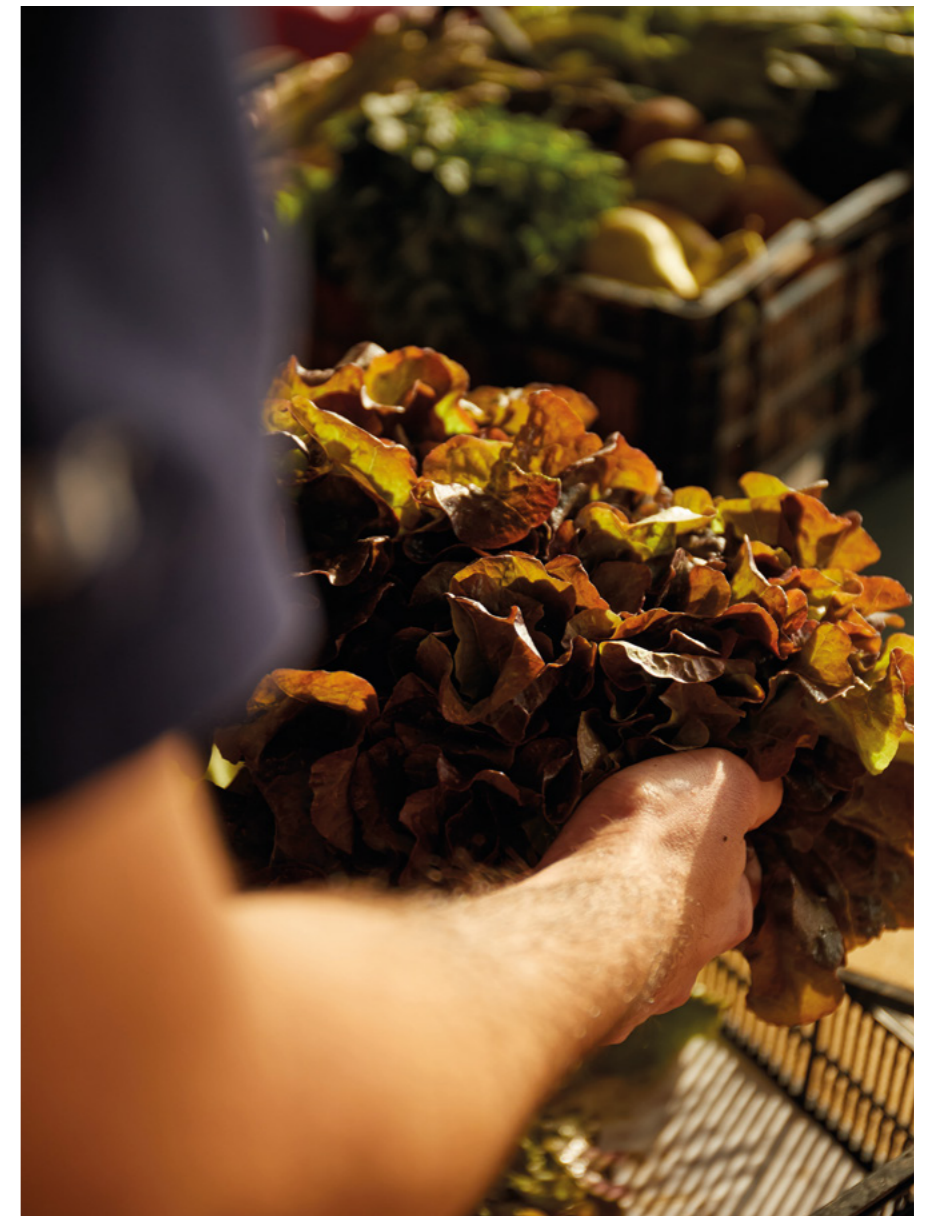


UTILIZAMOS LA MEJOR MATERIA PRIMA



En La Cuina apostamos por productos ecológicos, locales y de proximidad. Utilizamos ingredientes de temporada y que excluyen especies en peligro de extinción y/o modificadas genéticamente.

Para obtener estos alimentos, trabajamos con pequeños proveedores de km 0 que favorecen prácticas responsables de agricultura, ganadería y pesca.









SCAN TO
WATCH
FULL FILM

PROPONEMOS MENÚS Y RACIONES EQUILIBRADAS



Nuestros menús están ideados de forma equilibrada para garantizar una dieta variada y saludable, a base de productos frescos y sin aditivos. No trabajamos con ningún alimento procesado, todo se cocina y se prepara el mismo día.

Damos prioridad a la proteína vegetal. Ofrecemos una gran variedad de platos vegetarianos y en nuestros menús siempre encontrarás una alternativa vegana.

Además, las raciones de los menús están pensadas para quedarse satisfecho y no malgastar ningún alimento. Contamos con algún alimento no perecedero por si vienen más comensales de lo previsto y, en caso de tener excedente de alguna materia, siempre le damos una segunda vida para no desperdiciarlo.









RESERVAMOS SEMANALMENTE LOS MENÚS



Nuestro sistema de reservas nos permite planificar los menús semanalmente para comprar exactamente la cantidad de ingredientes que necesitamos. De este modo, logramos reducir al máximo los residuos generados y evitar el desperdicio alimentario.

A través de la aplicación interna de Etnia Eyewear Culture, elegimos los platos y es donde también consultamos la tabla de alérgenos.

La Cuina

Semana del 24 al 28 de octubre

Apostamos por productos ecológicos, de proximidad y de temporada

Lunes

Ensalada verde con lechuga y pepino km0, tomate Cherry, pera km0 y vinagreta de encurtidos
Crema de brócoli

Estofado de lenteja pardina ECO al curry con verduras de temporada
Tortilla de patatas y calabacín con huevos ECO

Martes

Escabeche de verduras de temporada
Crema de remolacha km0

Espaguetis ECO al pesto de col kale km0 y albahaca
Rodaballo ECO con patata panadera

Miércoles

Trinxat con col del país km0 panceta de cerdo ECO
Ensalada con lechuga km0, pera, membrillo y vinagreta de almendra

Huevos ECO con pak choy km0-ECO
Arroz del Delta con calabaza km0 y azafrán

Jueves

Crema de zanahoria ECO y cúrcuma
Endivias al Jospers con vinagreta de queso azul

Quinoa ECO salteada con verduras de temporada
Butifarra ECO al Jospers con mongetes del ganxet D.O.

Viernes

Kale km0 salteada con puré de boniato
Crema de nabo y chirivía

Macarrones ECO con calabaza km0, tomillo y bechamel de castaña
Tortilla de setas de temporada



La Cuina

Semana del 31 de octubre al 4 de noviembre

En La Cuina cocinamos cada día los menús con producto fresco

Lunes

Endibias con aguacate ECO, manzana km0-ECO y almendra
Crema de zanahoria ECO, naranja y brotes de cebolla

Macarrones integrales ECO, brócoli y albahaca
Tortilla de espinacas km0-ECO a la catalana

Martes

FESTIVO

Miércoles

Menestra de verduras de temporada
Crema de calabacín, puerro ECO y semillas de calabaza

Bulgur ECO con berenjena y yogur ECO al limón
Arroz con bacalao, ñora y azafrán

Jueves

Ensalada de tomates Cherry km0, pepino, semillas de lino y vinagreta de mostaza
Crema calabaza km0 y boniato con brotes de soja

Patata ECO, boloñesa de lenteja pardina y huevo
Espaguetis ECO a la carbonara con panceta ECO

Viernes

Acelgas km0-ECO a la vasca
Ensalada de berros km0, champiñones y pipas de girasol

Huevos ECO revueltos con pisto
Fabada asturiana



La Cuina

Semana del 7 al 11 de noviembre

No dudéis en contactar si tenéis alguna intolerancia, alergia o dieta estricta

Lunes

Ensalada de hinojo km0, naranja y vinagreta de nuez pecana
Crema de coliflor km0 con semillas de sésamo

Estofado de verdura y lentejas ECO
Tortilla de calabacín km0-ECO

Martes

Pak Choi km0-ECO al vapor con salsa de soja y sésamo
Sopa de cebolla ECO

Marmitako de salmón ECO
Macarrones ECO con salsa puttanesca

Miércoles

Ensalada con mini verduras km0-ECO encurtidas
Coliflores km0 al horno con bechamel

Huevos ECO revueltos con setas de temporada
Garbanzos ECO estofados con alcachofa del Prat y calabaza km0

Jueves

Crema de calabaza km0 al curry con pipas de calabaza
Col País km0 asada con alcaparras y vinagreta de limón

Entraña de ternera ECO al Jospers
Pasta integral ECO con tomates Cherry pera km0 caramelizados, espinacas km0-ECO y albahaca

Viernes

Achicoria km0 salteada con ajo y guindilla
Hummus de remolacha con tostadas

Tortilla de bacalao
Arroz integral ECO vegetariano estilo asiático



La Cuina

Semana del 14 al 18 de noviembre

Excluimos especies en peligro de extinción y alimentos transgénicos

Lunes

Ensalada con lechuga y rúcula km0, pera ECO, membrillo y vinagreta de almendras
Crema de hinojo km0, puerro ECO y naranja con brotes de cebolla

Espaguetis ECO con calabaza violín km0 y queso de cabra
Huevos ECO con espinacas km0-ECO y tomates cherry km0

Martes

Trinxat de la Cerdanya con col kale km0-ECO
Crema de zanahoria km0-ECO y comino con semillas de girasol

Arroz cremoso del Delta con radicchio km0
Pescado del día ECO/MSC

Miércoles

Acelgas km0-ECO con puré de boniato km0-ECO
Sopa minestrone

Tortilla de huevos ECO con cebolla ECO y tomillo
Dhal de lenteja pardina ECO del Vallés Oriental

Jueves

Crema de coliflor verde km0-ECO y sésamo
Zanahoria ECO y chirivía al Jospers con yogur ECO de la Selvatana

Macarrones integrales ECO con setas de temporada, romero y nueces
Cap i pota de ternera con garbanzos ECO

Viernes

Ensalada de cogollos con kimchi casero

Bibimbap (Bol de arroz con verduras ECO, carne de cerdo marinada y huevo)
Bibimbap veggie (con o sin huevo)









APROVECHAMOS TODA LA ENERGÍA



En Etnia Eyewear Culture estamos en contra del uso irracional de la energía, solo utilizamos la estrictamente necesaria. Para conseguirlo, implementamos diferentes medidas:

- Utilizamos tipos de cocción que requieren poca energía, consiguiendo también resultados más saludables.
- No disponemos de freidora; omitimos todo tipo de fritos.
- Hacemos un uso responsable del agua mediante sistemas automáticos. Tampoco la contaminamos vertiendo aceites usados.
- Apagamos las luces de la sala fuera del horario de comidas. Nuestro sistema de iluminación está formado por luces LED y sensores de movimiento.
- Contamos con fuentes de energía renovable y electrodomésticos de alta eficiencia, garantizando así ahorro energético.







REDUCIMOS, REUTILIZAMOS Y RECICLAMOS



Intentamos generar el mínimo impacto medioambiental. ¡En La Cuina no entran plásticos ni papel de un solo uso! Nuestros proveedores nos sirven el producto sin embalaje, a granel; y hemos eliminado las servilletas de papel. ¡No os podéis imaginar la cantidad de papel que estamos ahorrando y el impacto positivo que genera este pequeño cambio en nuestras costumbres!

Nos aseguramos de reciclar todos los residuos alimentarios, para transformarlos en biogás y compost. Además, utilizamos productos de limpieza biodegradables que cuentan con ecoetiquetas reconocidas.









CERTIFICADO ECOCOOK[®], LA ESTRELLA MICHELIN DE LA SOSTENIBILIDAD



En La Cuina queremos mejorar cada día. Siempre buscando la excelencia, trabajamos con proyectos que compartan nuestra filosofía de vida.

El certificado EcoCook[®] es el primer programa de consultoría y certificación en sostenibilidad dirigido a la restauración, que permite optimizar el rendimiento global y reconocer las prácticas sostenibles a todos los niveles. Este certificado consiste en una auditoría que mide, a través de 200 criterios de evaluación, el nivel de sostenibilidad de La Cuina.

En diciembre de 2022 hemos recibido el certificado como reconocimiento a nuestra filosofía y nuestro trabajo y somos los primeros y únicos en el mundo en conseguir la distinción plata. Seguiremos mejorando y transmitiendo estos conocimientos para lograr que el estilo de vida que representa La Cuina traspase las paredes de Etnia Eyewear Culture.

¡Ayúdanos a ser parte del cambio!

a eliminar producidos nocivos.

- También limpian las arterias y retardan el crecimiento de virus, hongos, bacterias y otros organismos patógenos.
- Se usan para mejorar enfermedades como la hipertensión, la arteriosclerosis, la angina de pecho y otras relacionadas con la mala circulación.
- Tienen un efecto dilatador del intestino y por lo tanto, conviene no abusar.

PRODUCTO FRESCO

PRODUCTO ECOLÓGICO

KM 0

Temporada de consumo
De febrero a abril

Ciclo de cultivo
La plantada de los calçots empieza en agosto. El ciclo desde que se planta hasta que se recogen, dura unos tres meses.

Bon Appetit!

RESPON-SABLE

Os presentamos:

LA FRESA

PRODUCTO FRESCO

SOSTENIBLE

ECO

HEALTHY

La Cuina - Escola Eivissa Cultura 2021

Beneficios nutricionales
Las fresas son especialmente bajas en calorías, por lo que son muy recomendables en dietas. Además, también poseen propiedades anticancerígenas. Es la fruta que tiene más vitamina C respecto a su peso. Son ricas en potasio, tienen efecto laxante y pueden contener hasta 200 semillas.

Curiosidades
Existen más de mil variedades diferentes de fresas y fresones, aunque la más conocida y vendida en España sea la Reina de los Valles.

Temporada de consumo
Primavera

Lugares de cultivo
Las principales regiones productoras de fresas en España son Huelva, Cataluña (en el Maresme), Lugo y Valencia.

PRODUCTO LOCAL

FRESH

Vegan

ECO COOK

Bon Appetit!

Semana del 7 al 11 de febrero

LA ALCACHOFA

Variedad: TUDELA

PRODUCTO FRESCO

Beneficios nutricionales
Es un alimento muy digestivo y rico en fibra. Excelente diurético y adelgazante. También tiene propiedades tónicas, digestivas, antireumáticas y regeneradoras del hígado. Combate la arteriosclerosis, celulitis, colesterol. Contiene además calcio, potasio y magnesio, vitaminas C, E, B1 y B2. Contiene también cinarina, sustancia a la que se debe su amargor y que se utiliza en tratamientos hepáticos y renales. Su consumo favorece la digestión y un correcto funcionamiento del hígado, lo que evita problemas de pesadez de estómago, gases, acidez y obesidad entre otros.

Curiosidades
Es la verdura más emblemática del Baix Llobregat. Tiene más de cien años de historia y es la reina de los cultivos del Delta. La fertilidad del terreno y el clima bien templado hacen que nuestra alcachofa sea más dulce y tierna.

Temporada de consumo
Entre noviembre y mayo

Ciclo de cultivo
El cultivo de la alcachofa se inicia en agosto con la plantada de las cepas y la cosecha comienza en diciembre.

PRODUCTO LOCAL

KM 0

La Cuina - Escola Eivissa Cultura 2021

Bon Appetit!

Os presentamos:

EL TOMATE

RESPON-SABLE

SOSTENIBLE

La Cuina - Escola Eivissa Cultura 2021

Beneficios nutricionales
El tomate tiene minerales como el potasio, fósforo, calcio, magnesio y sodio.

Curiosidades
El tomate se puede consumir de formas totalmente diferentes según en la región que vivas. Un ejemplo claro sería Cataluña, con su famoso "pà amb tomàquet", o Andalucía

Temporada de consumo
Verano

Ciclo de cultivo
El cultivo de los tomates comienza en mayo y la cosecha dura hasta octubre.

PRODUCTO LOCAL

KM 0

Alimentos de temporada

Comer alimentos de temporada es bueno para la salud y para el medio ambiente, y no nos cansamos de repetirlo. Contienen todos los nutrientes y su sabor es mucho más rico. Además, apoyas al comercio local. Todo ventajas.

En La Cuina nos lo tomamos muy en serio. Hemos puesto en marcha un plan de comunicación con toda la información alrededor de los productos del mes, que compartimos en La Cuina y ahora, en este libro.

Semana del 28 de febrero al 4 de marzo

Bon Appétit! LA CALABAZA

2021 · La Cuina · Etnia Eyewear Culture

Beneficios nutricionales

- Contiene muchas vitaminas y minerales.
- Protege al corazón, tiene efectos antiinflamatorios y también se utiliza para afrontar problemas de próstata.
- Ayuda a prevenir problemas de retención de líquidos y la hipertensión arterial.



PRODUCTE FRESC

Curiosidades

La calabaza tiene más de 800 variedades diferentes y la violín es muy apreciada por su textura cremosa y su sabor dulce. Un estudio reciente ha demostrado que la población de Uganda, que tiene la calabaza como uno de los alimentos principales en su dieta, prácticamente no sufre enfermedades cardiovasculares.

PRODUCTE LOCAL KM 0

Temporada de consumo

De septiembre a marzo.

Ciclo de cultivo

La plantada comienza en el mes de mayo y la cosecha comienza en octubre.

Semana del 21 al 25 de febrero

Bon Appétit! EL BRÓCOLI

2021 · La Cuina · Etnia Eyewear Culture

Beneficios nutricionales

- Como todas las crucíferas, su consumo protege de diferentes tipos de cáncer como el de estómago, colon, recto, mama y próstata.
- Contiene proteínas, carbohidratos, fibra, calcio, hierro y vitamina C.
- Tiene un componente calórico muy bajo.
- Mejora el sistema inmunológico y la regeneración ósea.
- Tiene un ligero efecto laxante.
- Contribuye a la salud ocular.



PRODUCTE LOCAL

Curiosidades

Es más rústico que la coliflor, especialmente en la resistencia al frío, pero no soporta el calor del verano. Se diferencia del broqui por su color verde oscuro, a veces incluso azulado.

PRODUCTE FRESC

Temporada de consumo

Entre octubre y mayo

Ciclo de cultivo

La plantada del brócoli comienza en julio y la cosecha se inicia seis meses más tarde, a partir de noviembre.

Semana del 14 al 18 de febrero

Bon Appétit! LOS CALÇOTS

2021 · La Cuina · Etnia Eyewear Culture

Beneficios nutricionales

- Son muy ricos en agua y fibra.
- Tienen efectos antioxidantes y ayudan a eliminar productos nocivos.
- También limpian las arterias y retardan el crecimiento de virus, hongos, bacterias y otros organismos patógenos.
- Se usan para mejorar enfermedades como la hipertensión, la arterioesclerosis, la angina de pecho y otras relacionadas con la mala circulación.
- Tienen un efecto dilatador del intestino y por lo tanto, conviene no abusar.



Curiosidades

Es una hortaliza típica de la gastronomía catalana. El calçot es cada uno de los brotes de una cebolla blanca que ha sido replantada. Los brotes, a medida que van creciendo se "calzan" de aquí surge su nombre. Se comen a la brasa y siempre con salsa romesco.

PRODUCTE FRESC

PRODUCTO ECOLÓGICO

Temporada de consumo

De febrero a abril

Ciclo de cultivo

La plantada de los calçots empieza en agosto. El ciclo desde que se planta hasta que se recogen, dura unos tres meses.

Os presentamos:

Bon Appétit! EL NÍSPERO

2021 · La Cuina · Etnia Eyewear Culture

Beneficios nutricionales

Esta fruta es ideal durante todas las etapas de la vida debido a sus propiedades nutricionales. El níspero nos aporta vitaminas C, E, B1, B6, B2, A (carotenos) y B9. Los nísperos tienen acción astringente, diurética, antiinflamatoria, antidiabética, saciante, antidiarréica, hepatoprotectora, antiácida, digestiva, antioxidante.



Curiosidades

Los nísperos son los frutos del árbol que recibe el mismo nombre y que pertenece a la familia botánica de las Rosáceas, igual que otras frutas como la pera, la ciruela, las cerezas o la manzana.

RESPONSABLE

PRODUCTO LOCAL KM 0

FRESH

Vegan

Temporada de consumo

Primavera

Lugares de cultivo

Las principales regiones productoras de nísperos en España son Alicante (donde destaca el níspero de Callosa d'En Sarrià, que cuenta con denominación de origen), Cataluña y Andalucía.

2011

GLOBAL
PROFESSIONALIZATION
AND FIRST SUNGLASS
COLLECTION

Elvis Baroni's headquarters do not
at all resemble the original company. The
building that once served as the original
factory is now the office and distribution
center. For 10 years dedicated to
high quality sunglasses, Baroni has
accepted the challenge of being
the assigned to design sunglasses
with high quality and hair to the
cutting edge of the market. The
result is a professional experience that
reflects the original freedom
of the brand. As to Anaki, since they
include more photos, let's see and even
a mythical scene with glasses instead of
sushi.

2005

PROFESSIONALIZATION

2006

EUROPEAN DESIGN

On presentamos

Bon Appetit!

EL TOMATE

RESPON-SABLE

SOSTENIBLE

HEALTHY

Beneficios nutricionales

El tomate tiene un alto contenido de agua, fibra, magnesio, manganeso, calcio, potasio, vitamina A y vitamina C. Además, tiene un alto contenido de licopeno, un antioxidante que ayuda a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y cáncer. El tomate también es una buena fuente de vitamina K y vitamina E.

Cuidados

El tomate se puede consumir de muchas maneras: en ensaladas, en jugos, en salsas, en sopas, en ensaladas de tomate, en ensaladas de tomate y queso, en ensaladas de tomate y queso, en ensaladas de tomate y queso.





@Cristina Menjar a la Cuina és simplement BRUTAL ;)

@Susanne Love it 🍌🍌

@Ana Para mí La Cuina ha sido mejorar en calidad de vida. ¡Gracias por hacerme el día a día más sano y bueno!

@Elias Mejor que comer en casa de mi abuela.

@Miquel Comer (y estar en La Cuina) es un placer para los sentidos y un punto de inflexión positivo en la jornada diaria, ¡esperamos que sigáis con nosotros muchos años alegrándonos los paladares!

@Dreyer Everything is perfekt with the Cucina ;)

@Núria Entre cucharada y cucharada, te abrazan Borja y Laura con unos platos que te llevan a volar por el mundo.

@Ines Buena comida y ambiente espectacular. Muy práctica y bonita.

@Eric Lecker lecker lecker 🍌🍌🍌 Mit freundlichen Grüßen

@Miguel Saludable.

@Panagiotis The best place of the Headquarters!

@Bruno Repas variés Bien équilibrés avec légumes et fruits frais dans un bel endroit aéré et accueillant... malheureusement nous ne pouvons pas y venir si souvent 🍌 Un régal pour tous les sens !

@Denise The food is so good and the environment is warm and fun!

@Mireia Es como comer en casa.

@Aida La Cuina es CASA.

@Jaume Comer en La Cuina es sencillamente maravilloso: La comida es deliciosa, el trato y el servicio es más que excelente, pero sobre todo la propuesta, el concepto y la ejecución son inverosímiles para lo que serían muchos restaurantes y es flipante para comedor de empresa... es un grandísimo lujo poder disfrutarlo. ¡Mil gracias por existir!

@Pere Para mí comer en La Cuina es un evento. Laura y Borja son unos cracks que cada día nos preparan una comida deliciosa y saludable. Todo lo que hacen está riquísimo 🍌

@Martín 50 BEST RESTAURANTS IN BARCELONA:

1. Disfrutar
2. Alkimia
3. Gresca
4. Koi Shunka
5. La Cuina

@Rebecca Delicious, healthy, energizing!

@Andrea La Cuina properly exemplifies Etnia Eyewear Culture through it's farm to table sustainability and menu, which is as thoughtfully crafted as their frames 10/10.

@Jose Comida sana, variada y con muy buen gusto. Sumándole el lugar y la gente es la excelencia. Gracias por cuidarnos tan bien cuando estamos en Barcelona.

@Scabini Buonissima.

@David Me encanta La Cuina, hacía mucho que no comía tan bien... la calidad de los alimentos y el cariño que le ponen al cocinar es espectacular!

@Silvia Como en casa.

@Raphael Exquisito como siempre.

@Aitana La Cuina has the best quality in every way! It's the place to be.

@Enric Buena calidad y variedad de alimentos. Está genial.

@Heidi War immer total zufrieden! 🍌

@Katrien Pure, authentic and full of taste!

@Gianmaria Feels like home: cozy place and lovely food 🍌❤️

@Leopoldo Ottima!

@Karin Perfekt 🍌

@Antonio Eccellente.

@Giacomini Strepitosa!

@Melanie La Cuina is quality, sustainability, delicious, and something for everyone - just like their eyewear!

@Mike It was amazing.

@Luca Cucina Ottima

in ambiente caldo ed accogliente! Super! **@Karine** Un régal pour les papilles ;)

@Jerome Ambiente amistoso, platos variados de muy buena calidad... ¡una gran experiencia con un buen momento de relax!

@Zachary La Cuina was such an amazing experience! Beautiful atmosphere and food! Incredibly delicious!

@Marylin Mi experiencia cuando visité La Cuina fue muy placentera. Me encantó la comida. La decoración y estilo es bello y con muy buena vibra y energía. La Cuina personifica muy bien el Brand de Etnia Eyewear Culture.

@Joaquin La Cuina es lo mejor del día, ¡no me he perdido ninguna! Borja y Laura son uno más de la familia.

@Marco Excellent! I like the accent on mostly vegetarian and local products that goes with company ethos.

@Mercè El placer de comer de primera, con una atención súper amable, buena compañía y en un espacio muy agradable!

@Pili Comer en la Cuina es como comer en casa de mamá. Comida sana y muy rica donde se ve puesto todo el cariño hacia la familia. Un sitio donde aprender nuevas recetas, descubrir nuevos sabores y productos además de descansar y desconectar con los compañeros sin salir de Etnia.

@Andrea Buonissima e sana!

@Kathleen Es el momento de felicidad.

@Laurence Un momento de felicidad por los sabores y el ambiente, bravo y merci! 🍌

@Chris Amazing food and environment!

@Mireille Wow, La Cuina and the food is amazing!

@Soraya La Cuina es esperar con ilusión que sea mediodía para subir a poner la mesa, comer un plato riquísimo hecho con mucho mimo y compartir ese momento con los mejores compañeros de trabajo.

@Gisela ¡Que viva San "Josper"!

@Marta Soy vegana y siempre tienen una alternativa para mí. 🍌

@Benatti Molto buona!

@Andrea Accogliente come a casa! Cozy like at home!

@Desiree Comer en la cuina es darle salud y sabor al cuerpo, qué mejor que eso!

@Paola Todo el mundo sabe que el mejor momento de los lunes es recibir el mail de LA CUINA con el delicioso menú de la semana... (y por supuesto comerlo al cabo de unas horas) 🍌

@Fermin Como en casa. Mi dieta es similar, aunque no tan sabrosa ni elaborada y el ambiente me hace sentir muy cómodo. Creo que es uno de los grandes aciertos de EB, uno más! Gracias a todos los que lo habéis hecho posible.

@Cristina Garantía de dieta saludable a la vez que sabrosa!!

@Marta El pescado fresco del día y las verduras son mis favoritos, se nota que son productos con una calidad increíble!

@Quim Comer en La Cuina es calidad, es buen rollo, alegría, disfrute, oasis... es Laura, es Borja, es familia... ¡es confort zone!

@Antonio A kind of magic!

LA CUINA FRIDAYS PRESENTS

VENEZUELA

SOLO EL 23/09

PABELLÓN CRIOLLO

La Cuina Fridays presentu...

TA PAS

17.06

PAN CON TOMATE	PATATAS BRAVAS	CROQUETA DE POLLO RUSTIDO
TORTILLA DE PATATA TRUFADA	"CAPIPOTA" DE TERNERA	MEJILLONES A LA MARINERA

¡OLE, OLE Y OLE!

HOT & FRESH!

HOME-MADE

Pizza

Squisita!

ONLY IN LA GUINA

TODAY'S APPETIZER

Burrata Salad

07-10-2022

Viernes 8

Arabic Lunch

Pita - Hummus - Fattoush
Falafels - Koftas

La Cuina Fridays

Tras un viaje a Perú, volvimos con una maleta llena de ingredientes con la idea de compartir con todo el equipo los platos típicos peruanos.

La experiencia resultó ser un éxito, y nos inspiró en lo que se ha convertido en una costumbre: LA CUINA FRIDAYS.

La Cuina Fridays es una excusa perfecta para despedir la semana e irnos de viaje alrededor del mundo comiendo y descubriendo diferentes culturas todos juntos. Los diferentes menús los preparamos respetando nuestros principios y con muchísimo cariño, para hacer un homenaje a las culturas de cada lugar que "visitamos".

LA CUINA FRIDAYS PRESENTS

VENEZUELA



SÓLO EL
23/09

PABELLÓN CRIOLLO

La Cuina
Fridays
presenta...

17.06

PATATAS FRITAS

PAN CON
TOMATE

PATATAS
BRAVAS

CROQUETA
DE POLLO
RUSTIDO

TORTILLA
DE PATATA
TRUFADA

"CAPIPOTA"
DE TERNERA

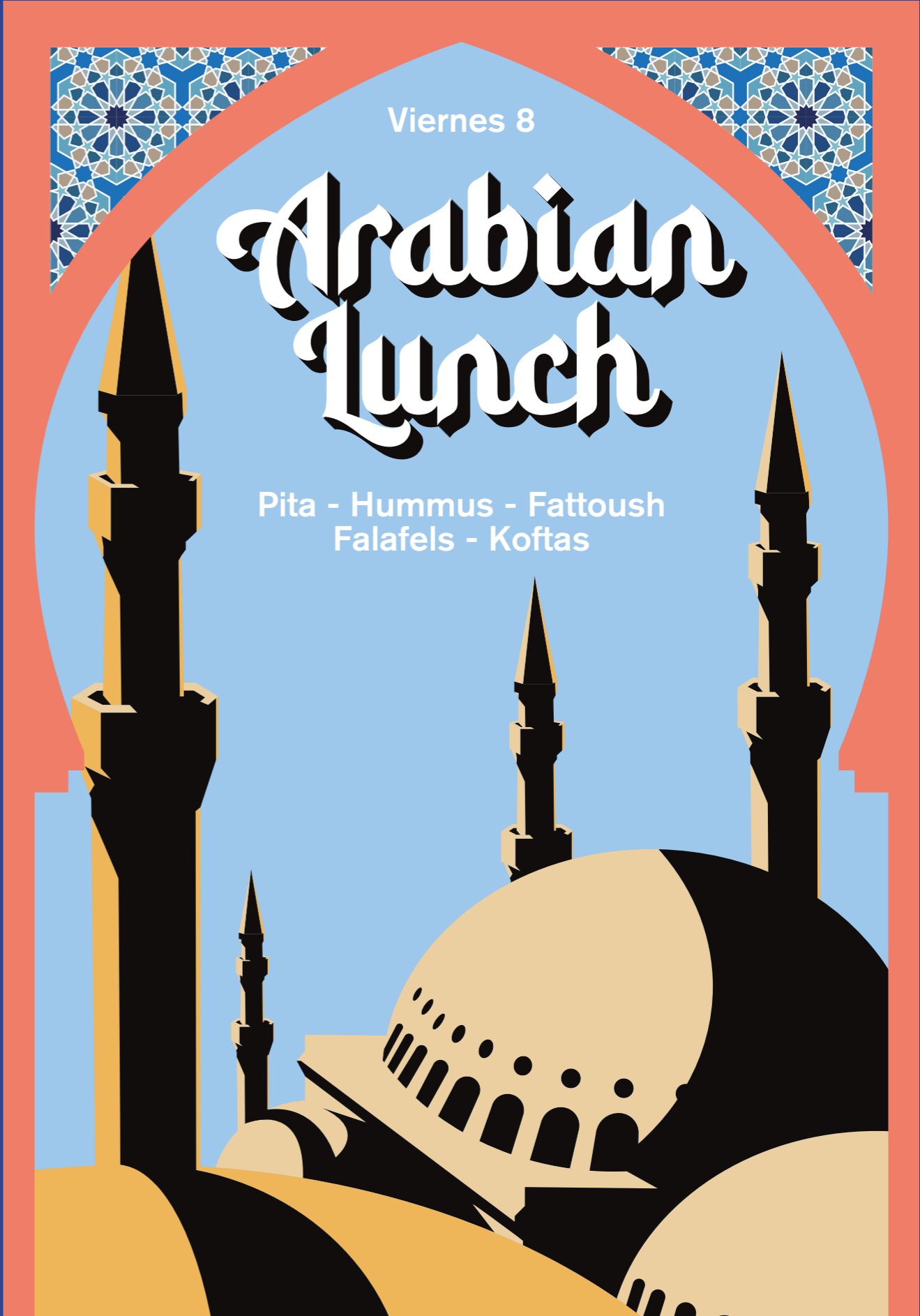
MEJILLONES
A LA
MARINERA

¡OLE, OLE Y OLE!



TODAY'S APPETIZER
Burrata Salad

07-10-2022



Viernes 8

Arabian Lunch

Pita - Hummus - Fattoush
Falafels - Koftas

No other quite like this



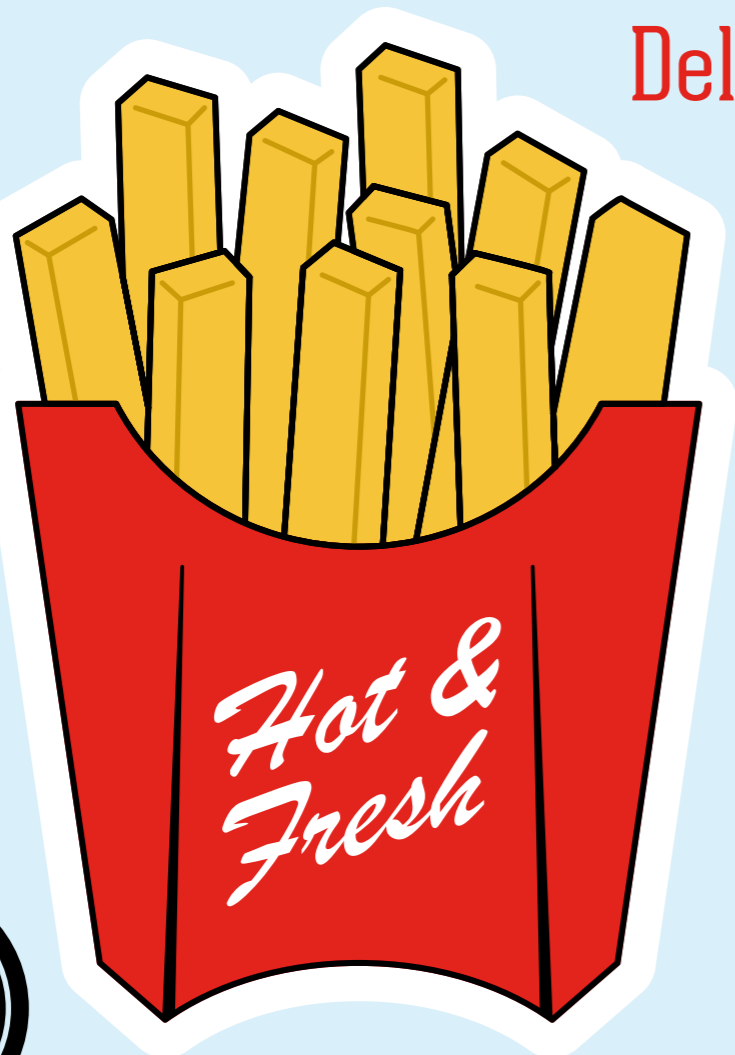
1 DE JULIO



FOR **fluffy**
MACARONI WITH
fine
CHEESE FLAVOR

Only on
July 15th

Delicious



\$2

FRENCH
FRIES

MADE FROM HANDPICKED
PREMIUM QUALITY POTATOES

Best eco-burger in town!



ALL AMERICAN BEEF

— Only available on July 15th —





Recetario

Día tras día recibimos muchas preguntas sobre los platos que comemos en La Cuina, así que, pensamos que sería bonito -y necesario- compartir las recetas más icónicas basándonos en los HITS, los favoritos, y los que han dejado huella en la memoria colectiva.

Aquí os presentamos 24 recetas divididas en las 4 estaciones del año. ¡Todos a cocinar, *bon profit!*

INVIERNO

Menú



Ensalada de hinojo, naranja y almendras con vinagreta de mostaza.
p. 108



Rigatoni con alcachofas, brócoli, queso azul y nueces.
p. 110



Pastel vegano de zanahoria.
p. 112

Platos



ENERO. Crema de coliflor y jengibre con crutones y aceite de romero.
p. 115



FEBRERO. Tortilla de calçots confitados con ajo y tomillo.
p. 117



MARZO. Arroz de salmónete, ñoras y espárragos verdes.
p. 119

PRIMAVERA

Menú



Judía verde salteada, puré de patata y lima.
p. 122



Caballa en escabeche citrico.
p. 124



Tarta de queso mató.
p. 126

Platos



ABRIL. Guisantes de Llaveneres ahogados con canana y picada de almendra y azafrán.
p. 129



MAYO. Huevos revueltos con habas a la menta.
p. 131



JUNIO. Ensaladilla de patata, manzana y apio.
p. 133

VERANO

Menú



Carpaccio de calabacín, parmesano, piñones y aceite de tomillo.
p. 136



Josper y romesco.
p. 138



Fresas, María Luisa y nata.
p. 140

Platos



JULIO. Salmorejo de calabaza.
p. 143



AGOSTO. Ensalada de espinacas, higos y mató con vinagreta de avellanas.
p. 145



SEPTIEMBRE. Taboulé de bulgur con granada, olivas negras, perejil y menta.
p. 147

OTOÑO

Menú



"Trinxat de la cerdanya" con panceta de cerdo.
p. 150



Albóndigas estofadas con setas de bosque.
p. 152



Peras al vino.
p. 154

Platos



OCTUBRE. "Mongetes del ganxet" con calabaza, boniato y col kale.
p. 157



NOVIEMBRE. Nuestra carbonara de setas de bosque.
p. 159



DICIEMBRE. Trío de hummus.
p. 161



Invierno

I.

Menú de temporada

Ensalada de hinojo, naranja y almendras con vinagreta de mostaza

Rigatoni con alcachofas, brócoli, queso azul y nueces

Pastel vegano de zanahoria

.....

Platos de temporada

Crema de coliflor y jengibre con crutones y aceite de romero

-

Tortilla de calçots confitados con ajo y tomillo

-

Arroz de salmonete, ñoras y espárragos verdes

Sí, somos conscientes de que es invierno. ¡Pero esta ensalada con hinojo y naranja te ayudarán a combatir cualquier resfriado!

Ensalada de hinojo, naranja y almendras con vinagreta de mostaza

- 4 naranjas
- 1 hinojo
- 1 lechuga trocadero
- 300 g de rúcula
- 100 g de almendras tostadas
- 200 ml de AOVE
- 50 ml de vinagre
- 2 cucharadas de mostaza
- Sal
- Pimienta

1. Lavamos la lechuga y la cortamos con las manos.
2. Con ayuda de una mandolina o un pelador, cortamos muy fino el hinojo y lo reservamos en agua fría. Truco: guardemos las hojas si es que las tiene.
3. Pelamos 3 naranjas y las cortamos a gajos.
4. Para la vinagreta, mezclamos el aceite, el vinagre, la mostaza, el zumo de media naranja, sal y pimienta.
5. En un bol volcamos la lechuga y la rúcula. Aliñamos, mezclamos y servimos.
6. Añadimos encima los gajos de naranja y el hinojo secado con papel.
7. Decoramos el plato con las almendras y las hojas del hinojo que hemos guardado y acabamos de aliñar. ¡Voilà!



Rigatoni con alcachofas, brócoli, queso azul y nueces

- 400 g de rigatoni
- 6 alcachofas
- ½ brócoli
- 1 puerro
- 2 ajos tiernos
- 50 ml de AOVE
- 100 g de queso azul*
- Un puñado de nueces
- 1 limón

1. En este caso, ¿nuestro objetivo es el corazón de la alcachofa, ¿cómo lo hacemos?
2. Retiramos las hojas exteriores de la alcachofa hasta llegar a las más tiernas y de color amarillento. Cortamos la punta y el rabo. Cortamos a la mitad y retiramos los pelos que tienen en el interior. Cortamos cada mitad en 2 o 3 trozos y las colocamos en un bol cubiertas con agua y el zumo de limón para que no se oxiden durante el proceso. ¡Si os sale esto, vamos muy bien, porque no es nada fácil!
3. A continuación, cortamos el puerro y el ajo tierno en brunoise. Lo sofreímos en una cazuela ancha con el AOVE a fuego muy bajo. Pasados un par de minutos, añadimos las alcachofas y tapamos la cazuela para que se vayan cocinando junto con nuestro sofrito, removiendo de vez en cuando. Este proceso tardará unos 15 minutos.
4. Ponemos una olla con agua y sal a hervir, que nos servirá para escaldar el brócoli y también para la pasta.
5. Cortamos el brócoli en "arbolitos" y los añadimos al agua hirviendo durante dos minutos. Lo sacamos y aquí viene el truco: para mantener el color y cortar la cocción, lo ponemos en un bol con agua y hielo, así el brócoli te va a quedar súper verde y crujiente.
6. Reutilizamos el agua para hervir los rigatoni. Truco: Los cocemos 1 minuto menos del tiempo indicado para que queden al dente. NUNCA enfriarla con agua fría una vez esta hervida.
7. Ojo: Guárdate un vasito de la misma agua de la cocción para añadirla a la cazuela con las alcachofas, el queso azul y el brócoli.
8. Mantenemos a fuego bajo dos minutos más hasta que casi evapore el agua y nos quede una salsa cremosa, removiendo para que no se nos pegue.
9. Cortamos las nueces de forma desigual y las ponemos por encima de los rigatoni. Voilà! Te queda un plato de pasta como te hemos dicho: BOMBA.

👉 *Se recomienda usar un queso azul blando regional.

👉 ¡La alcachofa es un alimento indispensable en cualquier dieta gracias a sus numerosos beneficios! Favorece la digestión, es rica en fibra, antioxidante, baja en colesterol y protege contra enfermedades cardíacas. Y además, ¡está para chuparse los dedos!



*Esta receta es fácil. Solo necesitas 2 boles para colocar los ingredientes secos en uno y los húmedos en el otro. ¡Luego mezclar y hornear!
Este pastel queda tan bueno y jugoso que no necesita frosting. Te aguantará dos días en la nevera y te servirá tanto de postre como de desayuno. ¿Quién no querrá repetir?*

Pastel vegano de zanahoria

- 300 g de harina integral
 - 250 g de azúcar de caña integral
 - 1 cucharadita de sal
 - 1 cucharadita de canela molida
 - 1 cucharadita de bicarbonato
 - ½ sobre de levadura
 - 300 g de zanahorias cruda rallada
 - 200 ml leche vegetal
 - 180 ml de aceite de girasol
 - 140 g de nueces peladas
1. Calentamos el horno a 180°.
 2. En un bol hondo vertimos la harina, el azúcar, la sal, la canela, el bicarbonato y la levadura. Luego, lo mezclamos con varillas.
 3. En otro bol, mezclamos las zanahorias, la leche vegetal y el aceite.
 4. Poco a poco y con la ayuda de una espátula, le vamos dando vueltas hasta que queden todos los elementos integrados.
 5. Añadimos las nueces previamente picadas y mezclamos una vez más.
 6. En un molde de unos 22 cm forrado con papel de horno, añadimos la masa y horneamos 20 minutos. Una vez pasado el tiempo, pinchamos con un palillo para asegurarnos de que esté hecho por dentro. Si no, lo dejaremos 10 minutos más. Por último, apagamos el horno y dejamos reposar 5 minutos más sin abrir del todo la puerta para que el bizcocho no se baje.





ENERO

4 PERSONAS

1 H

DIFICULTAD ●●○○○

¡Para aquellos a los que no os guste la coliflor, con esta receta prometemos haceros cambiar de opinión!

Crema de coliflor y jengibre con crutones y aceite de romero

Para la crema:

- 1 coliflor
- 2 cebollas
- 50 g jengibre
- 20 ml AOVE
- Sal
- Pimienta


Para los crutones:

- 2 rebanadas de pan de pagés
- Unas ramas de romero
- 30 ml AOVE
- 1 diente de ajo

1. Cortamos la cebolla en juliana y sofreimos en aceite a fuego medio, añadiendo una pizca de sal.
2. Pelamos y cortamos el jengibre en rodajas finas y lo añadimos a la cebolla.
3. Mientras se sofríe, cortamos la coliflor en trozos pequeños, 2 o 3 cm.
4. Cuando la cebolla esté transparente, añadimos la coliflor a la olla y cubrimos con el agua necesaria. Tapamos y cocinamos a fuego medio durante 20 minutos.*
5. En un cazo pequeño, ponemos el aceite, el ajo machacado y el romero. Infusionamos durante 10 minutos a fuego muy bajo, sin que llegue a hervir. Colamos y reservamos.
6. Para hacer los crutones, cortamos las rebanadas de pan en dados de unos 2cm. Preparamos una bandeja de horno con papel vegetal y colocamos el pan con un poco del aceite y sal. Horneamos a 160° durante 8 minutos y reservamos.
7. Colamos la coliflor y la procesamos en thermomix o con una trituradora de mano. Vamos añadiendo el agua poco a poco para conseguir la textura ideal, no muy líquida.
8. Ponemos la crema en un bol con los crutones por encima y unas gotas de aceite de romero (¡ey! Justo antes de comer, si no perderá el "crujiente").



 ***Truco:** No hace falta llenar la olla de agua, solo la necesaria. ¡Así tendrá mejor textura y un sabor más concentrado!

 La **coliflor** contiene una larga lista de nutrientes, vitaminas, y antioxidantes esenciales para nuestra salud. Además, contribuye al buen funcionamiento muscular y ayuda a prevenir enfermedades del corazón entre otras.





Confitar parece un proceso difícil, pero para nada. Cuando le cojas el gusto, ya verás que lo harás con más frecuencia en otros platos. Al final es solo sumergir en aceite un producto y calentar sin que el aceite hierva.

Tortilla de calçots confitados con ajo y tomillo

- 8 huevos
- 1 manojo de calçots
- 1l AOVE
- Unas ramas de tomillo
- 2 dientes de ajo
- Sal
- Pimienta

1. Limpiamos los calçots, quitamos la primera capa y la tierra, los cortamos justo 1 cm por encima de la parte verde.
2. Para confitarlos cogemos una cazuela ancha, los colocamos y los cubrimos con aceite y le ponemos el tomillo y el ajo. Ponemos a cocinar a fuego medio durante 30 minutos.
3. Una vez confitados, escurrimos los calçots y los colocamos sobre papel de cocina para eliminar el exceso de grasa.*
4. Es el momento de hacer la tortilla. Importante: Es importante tener una sartén antiadherente para todo tipo de huevos. Queda más bonita si es en una sartén pequeña.
5. Cogemos un bol, añadimos los huevos y los batimos. Añadimos un poco de sal, pimienta, los calçots cortados a rodajas de unos 5 cm y unas hojas más de tomillo.
6. Ponemos un poco del aceite que hemos reservado del confitado en la sartén a fuego medio-alto. Cuando empiece a humear, echamos nuestra mezcla, le damos unas vueltas rápidas a la sartén para que empiece a cuajar y bajamos un poco el fuego. Vamos moviendo la sartén en movimientos circulares para evitar que se pegue la tortilla.
7. Hora de darle la vuelta a la tortilla es mucho más que una frase hecha: hay que tener "maña". Mientras espera en el plato a ser devuelta a la sartén, recuerda poner aceite otra vez y espera a que esté caliente. Después de 2-3 minutos, cocinamos la tortilla por el otro lado y con cuidado la emplatamos. Si te gusta jugosa, con un par de minutos bastará.

 ***Truco:** Guardamos el aceite que nos ha sobrado para futuras elaboraciones, nos aportará un delicioso aroma.

 **Calçot** es "nivel experto" de Catalunya. ¡Pero al final no deja de ser una cebolla blanca, así que puedes hacer este plato con otras variedades! Tiene efectos antioxidantes, antisépticos, depurativos y antibióticos. Además, gracias a su función diurética favorece la eliminación de líquidos. Así que aprovecha los primeros meses del año, ¡son perfectos para ir de calçotada!



MARZO

4 PERSONAS

2 H

DIFICULTAD ●●●●●

El favorito del boss ¡Si aprendes a hacer esta receta, ya te puedes atrever con todos los arroces del mundo!

Arroz de salmonete, ñoras y espárragos verdes

- 400 g arroz bomba del Delta
- 1 l fumet de pescado*
- 4 filetes de pescado (100 g/p)
- 4 ñoras secas
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 2 pimientos verdes italianos
- 1 manojo espárragos verdes
- 3/4 tomates maduros
- 50 ml AOVE
- Unas ramas de perejil
- Sal
- Pimenta

1. Cortamos el ajo, la cebolla en trozos pequeños y los sofreimos hasta que la cebolla tenga un tono oscuro, unos 30 minutos.
2. Añadimos el pimiento cortado y 10 minutos más tarde el tomate rallado, una pizca de sal y pimienta.
3. Ponemos las ñoras secas en agua caliente 10 minutos y con la ayuda de una cuchara sacamos la carne, la picamos y la añadimos al sofrito y que haga "chup chup" 15 minutos más.
4. Hervimos los espárragos durante 1 minuto, recuerda el bol con agua y hielo para enfriar. Retiramos la parte dura y cortamos en trozos de 5 cm.
5. Pasamos los lomos de pescado por la sartén, solo por la parte de la piel. El truco es dorar la piel sin que llegue a cocinarse.
6. Ponemos a hervir el fumet.
7. Añadimos el arroz al sofrito y lo nacaramos.
8. Para que salga un buen arroz las cantidades tienen que ser exactas. Para dos tazas de arroz necesitamos 5 tazas de fumet.
9. Momentum: mojamos el arroz con el fumet hirviendo, removemos un poco y cocinamos a fuego fuerte durante 5 minutos y luego lo bajamos al mínimo durante 10 más.
10. Cuando falten 5 minutos, colocamos los espárragos y los salmonetes para que se termine de cocinar todo el conjunto.
11. Dejamos reposar 5 minutos y ¡a comer!



- 👉 ¡Ey! Este arroz quedará mucho mejor si lo preparas con tu propio fumet. Sigue la receta que encontrarás en el apéndice.
- 👉 El arroz bomba del Delta es excelente para este tipo de elaboraciones ya que absorbe mucho el sabor y se pasa con dificultad. Es el mejor arroz en su tipo que se encuentra en Catalunya.
- 👉 Los espárragos son ricos en fibra, ácido fólico y betacarotenos, importantes en la prevención de enfermedades del corazón o hipertensión. Tienen propiedades rejuvenecedoras, ayudan a la vista y generan cambios en el metabolismo del cuerpo con efectos adelgazantes.



Primavera

II.

Menú de temporada

Judía verde salteada, puré de patata y lima

Caballa en escabeche cítrico

Tarta de queso mató

.....

Platos de temporada

Guisantes de Lllaneres ahogados con canana y picada de almendra y azafrán

-

Huevos revueltos con habas a la menta

-

Ensaladilla de patata, manzana y apio

Se acabaron los “¿Otra vez verdura?”. Con esta receta conquistarás hasta a los más pequeños de la casa.

Judía verde salteada, puré de patata y lima

- 500 g de judía verde
- 4 patatas
- 250 ml de leche
- 100 g de mantequilla
- 2 limas
- 20 ml de AOVE
- 1 diente de ajo
- Unas ramitas de cebollino
- Sal
- Pimienta

1. Llenamos una olla con abundante agua y sal y la ponemos a hervir. Cuando empiece a hervir, volcamos las judías verdes y las escaldamos durante 6 minutos. Las retiramos del agua hirviendo y las pasamos a enfriar en un recipiente con agua y hielo. Cuando se hayan enfriado, las escurrimos y reservamos. Truco: Es importante que las judías estén al dente, así mantendrán un bonito color verde.*
2. En la misma olla con agua, añadimos un poco más de sal y hervimos las patatas con piel a fuego medio-bajo durante 45 minutos. Truco: ¡Clava un palillo y averiguarás si está tierna!
3. Mientras tanto, en otra cazuela hervimos la leche.
4. Pelamos las patatas en caliente, las pasamos por un pasapuré y las volvemos a volcar en la olla. Dejamos el fuego durante 2 minutos para secar el puré, moviéndolo sin parar.
5. Cortamos la mantequilla a dados y la añadimos al puré removiendo hasta que la mantequilla se absorba.
6. Echamos la leche caliente a la olla mientras vamos removiendo con una varilla hasta que nos quede un puré untuoso.
7. Añadimos al puré la ralladura, el zumo de un limón y un poco de pimienta.
8. Mantenemos el puré caliente a fuego bajo, con cuidado que no se nos pegue, y colocamos papel film en la parte superior para que no se reseque.
9. Cortamos un diente de ajo en láminas finas y lo echamos en una sartén con el aceite a fuego medio. Cuando el ajo empiece a dorar, volcamos las judías y subimos el fuego. Salteamos durante 1 minuto y lo apagamos.
10. Emplatamos 2 cucharadas de puré en un plato y unas cuantas judías encima.
11. ¡Decoramos con más ralladura de lima y un poco de cebollino recién picado para darle el toque maestro!



* El “truco de las verduras” es este: escaldar y cortar la cocción con agua fría. Así mantendrás el color y la textura.




Este plato requiere un día de reposo.

Caballa en escabeche cítrico

- 4 caballas fileteadas
- 2 cebollas
- 2 zanahorias
- 350 ml de AOVE
- 125 ml de vinagre de jerez
- 125 ml de vino blanco
- 4 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 2 ramitas de tomillo
- 1 limón
- 1 lima
- 1 naranja
- 10 g de pimienta negra
- Unas ramas de perejil
- Sal

1. Ve a tu pescadería de confianza y pide las caballas más bonitas y firmes que tengan. ¡No te compliques! Que te las limpien y fileteen. Ya en casa, las condimentamos con una pizca de sal y pimienta y las colocamos en una bandeja de horno de mínimo tres dedos de altura.
2. Cortamos la cebolla en juliana y el ajo en láminas. Lo colocamos en una cazuela ancha y lo mojamos en AOVE. Añadimos también las hojas de laurel, el tomillo, los granos de pimienta y cocinamos durante 15 minutos.
3. Cortamos la zanahoria en láminas finas y cocinamos otros 5 minutos.
4. Añadimos el vino y el vinagre, y dejamos cocinar 5 minutos más a fuego bajo.
5. Apartamos la olla del fuego y añadimos las pieles de los cítricos cortadas en juliana.
6. Vertemos nuestro escabeche sobre las caballas y cocinamos en el horno a 180° durante 6 o 7 minutos.
7. Dejamos macerar durante un día y servimos a temperatura ambiente.

 **Receta alternativa:** Si lo prefieres, también puedes hacerlo con mejillones. ¡Los abres a vapor y los añades al escabeche!

 El pescado azul destaca en nuestra dieta mediterránea por ser una gran fuente de proteínas y grasas saludables. En La Cuina preferimos la caballa, pues a diferencia de otros pescados azules de talla grande, contiene menos cantidad de mercurio y es muy rico en omega-3. Para esta receta, cualquier pescado azul de tu zona geográfica que respete el medio ambiente te servirá, de esta manera ¡protegemos especies en peligro de extinción como el atún!



¡Ten un poco de paciencia porque esta tarta tiene que reposar! Eso sí, merecerá la pena.

Tarta de queso mató

- 5 huevos
- 200 g de azúcar de caña
- 700 g de queso mató
- 700 g de nata
- 25 g de harina
- 50 g de maicena
- 1 limón
- Una pizca de sal

1. Calentamos el horno a 170°.
2. En un recipiente de plástico alto, vertimos los huevos, la nata y el queso y trituramos hasta que quede bien mezclado.
3. Añadimos el azúcar, la harina, la maicena y la pizca de sal y volvemos a triturar.
4. Rallamos la piel del limón y mezclamos.
5. Forramos el molde con papel de horno y vertemos la masa.
6. Horneamos a 170° durante 50 minutos.
7. Apagamos el horno y dejamos reposar dentro durante 15 minutos más.
8. Por último, dejamos que se enfríe y guardamos en la nevera mínimo 3 horas antes de servirlo.



Para esta receta, necesitaremos un [molde redondo de 22 cm](#).





ABRIL

4 PERSONAS

1 H 30 MIN

DIFICULTAD ●●●○○

¡Ahora que sabes ya hacer un buen fumet, aquí otra receta para que demuestres lo aprendido!

Guisantes de Llavaneres ahogados con canana y picada de almendra y azafrán

Para los guisantes:

- 1 kg guisantes con su vaina
- 2 cebollas
- 1 dientes de ajo
- 800 g de canana
- 0,5 l de fumet de pescado*
- 50 ml de AOVE
- Sal
- Pimienta

Para la picada:


- 1 diente de ajo
- 1 rebanada de pan
- Un puñado de almendras
- Unas hebras de azafrán
- Una rama de perejil

1. Empezamos cortando la cebolla y el ajo en brunoise. Lo ponemos en una cazuela con el aceite y le añadimos una pizca de sal. Sofreímos hasta que nos quede la cebolla bien caramelizada.
2. Mientras se cocina la cebolla, sacamos los guisantes de su vaina y los reservamos.
3. Limpiamos la canana y la cortamos en trozos de unos 2 cm. Cuando tengamos la cebolla en el punto deseado, añadimos la canana y sofreímos todo 30 minutos más.
4. Preparamos la picada. Tostamos el ajo, el pan y las almendras en una sartén, isin que se nos queme! A continuación, lo ideal sería majar todos los ingredientes en el mortero o un triturador de mano. Lo ponemos todo junto con el azafrán y el perejil. Añadimos unas gotas de fumet caliente para ayudar a hacer una pasta homogénea y trituramos.
5. ¡Ya tenemos todos los elementos preparados! Añadimos los guisantes al sofrito, lo mojamos con el fumet y le añadimos la picada. Dejamos cocer a fuego medio durante 3 o 4 minutos, depende del tamaño del guisante. ¡Truco! es importante no pasarse de cocción y que mantenga un bonito color verde.
6. Si guardaste unas cananas enteras, las puedes marcar a la plancha para decorar el plato.

 *¡Ey! Este plato quedará mucho mejor si lo preparas con tu propio fumet. Sigue la receta que encontrarás en el apéndice.

 La canana es un tipo de cefalópodo muy abundante en el litoral catalán que, a pesar de no ser tan popular como el calamar, tiene características muy similares.

 La picada se emplea tradicionalmente en Catalunya para espesar un guiso y consiste en usar pan, frutos secos y otros ingredientes espesantes. A diferencia de la harina, le aporta un sabor adicional al plato.

 Los guisantes de Llavaneres son un alimento con IGP (Indicación Geográfica Protegida). Se comercializan principalmente de forma local. El guisante, aporta hidratos de carbono y proteínas. Su contenido en fibra, mejora el estreñimiento y favorece la saciedad.



MAYO

4 PERSONAS

30 MIN


DIFICULTAD ●●○○○

Esta es una receta "relax". No vayas con prisas y disfruta el proceso de sacar las habas de la vaina tú mismo. Prometemos una experiencia de desconexión.

Huevos revueltos con habas a la menta

- 8 huevos
- 600 g de habas con su vaina
- Unas ramas de menta
- 50 ml de AOVE
- 1 limón
- Sal
- Pimienta

1. Sacamos las habas de su vaina y las reservamos.
2. Ponemos una olla a hervir con abundante agua y una pizca de sal. Cuando empiece a hervir, añadimos las habas y las cocinamos durante 5 minutos, hasta que estén blandas. Las escurrimos y las pasamos a un recipiente con agua y hielo.
3. En una sartén salteamos ligeramente las habas y añadimos la menta picadita fina. Luego las guardamos.
4. En la misma sartén (tip: antiadherente siempre que haya huevos), ponemos el fuego fuerte y cuando empiece a humear añadimos el aceite y tiramos los huevos ligeramente batidos. Damos unas vueltas con una espátula de madera y lo servimos en los platos. ¡El revuelto tiene que quedar jugoso! Encima del revuelto añadimos unas cucharadas de habas enteras y decoramos con unas hojas de menta y ralladura de limón.

 Las habas son altamente nutritivas. El hierro es el mineral más abundante. Además, la presencia de vitamina C hace que se absorba más rápido de lo normal. Se recomiendan para embarazadas, en la adolescencia, en deportistas y en la convalecencia de enfermedades infecciosas o intervenciones quirúrgicas.



JUNIO

4 PERSONAS

1 H

DIFICULTAD ●●●○○

Esta ensaladilla, junto a la rusa, es un "must" en La Cuina. Es un plato fresco y diferente que sorprenderá a tus amigos.

Ensaladilla de patata, manzana y apio


Para la ensaladilla:

- 500 g de patata monalisa
- 2 manzanas Granny Smith
- 4 ramitas de apio
- 1 cebolla tierna
- 1 limón
- Sal
- Pimienta

Para la mayonesa:

- 2 huevos
- 500 ml aceite oliva suave
- 1 cucharada de mostaza Dijon
- Unas ramitas de eneldo fresco

1. En una olla amplia, ponemos abundante agua con sal y hervimos las patatas con piel a fuego medio-bajo durante 45 minutos. Truco: hervir la patata hasta que podamos clavar un palillo y notemos que está tierna. Escurrimos, pelamos y dejamos enfriar a temperatura ambiente.
2. Con la ayuda de un pelador, quitamos la primera capa del apio y lo cortamos en brunoise.
3. Cortamos las manzanas en dados y reservamos en un bol con el zumo de un limón, para que no se oxide.
4. Picamos la cebolla tierna en brunoise y reservamos.
5. Para la mayonesa. Cogemos un vaso batidor, añadimos un huevo y la yema del otro. Después añadimos el aceite de oliva, la mostaza, una pizca de sal. Emulsionamos poco a poco y de abajo arriba con el triturador de mano, hasta tener la textura deseada.
6. Una vez estén frías las patatas las cortamos en dados de 1 o 2 cm. Añadimos el resto de verduras, la mayonesa y el eneldo picado. Mezclamos todo hasta que quede bien integrado.
7. Queda bonito ponerla en el plato de una forma desenfadada y decorarla con hojas de eneldo. También puedes comerla con bastoncitos de pan, y para los gluten-free, con trocitos de manzana.

 La patata tiene numerosos beneficios y, ¡es más ligera de lo que se piensa! Está formada por un 75% de agua. Es rica en carbohidratos, por lo que nos aporta mucha energía. Es una gran fuente de nutrientes, alivia los problemas gastrointestinales y controla el azúcar y la grasa entre otras propiedades.



Verano

III.

Menú de temporada

Carpaccio de calabacín, parmesano, piñones y aceite de tomillo

Josper y romesco

Fresas, María Luisa y nata

.....

Platos de temporada

Salmorejo de calabaza

-

Ensalada de espinacas, higos y mató con vinagreta de avellanas

-

Taboulé de bulgur con granada, olivas negras, perejil y menta

Este es un plato muy sencillo de hacer, pero es muy importante echarle arte al emplatado.

Carpaccio de calabacín, parmesano, piñones y aceite de tomillo

- 2 calabacines
- 150 g de queso parmesano
- 1 ramita de tomillo fresco
- 1 diente de ajo
- 50 g de piñones tostados
- 100 ml de aceite
- Cebollino
- 1 limón
- Sal
- Pimienta
- 50 g de rúcula

1. En una cazuela, añadimos el aceite, el ajo chafado y el tomillo. A fuego muy bajo, dejamos que se infusione el aceite con los aromas. Retiramos, colamos y reservamos.
2. Con la ayuda de un pelador, hacemos láminas finas con el calabacín crudo, lo ponemos en un bol y lo colocamos en el plato con volumen. ¡Es importante la presentación, así sorprenderás a los tuyos con tus dotes culinarias!
3. Aliñamos el calabacín con el aceite de tomillo, sal y pimienta.
4. Con un rallador muy fino añadimos el queso parmesano y la piel de limón.
5. Añadimos unos piñones y el cebollino.
6. Terminamos con unas hojas de rúcula.



Los jueves suele ser un buen día en la ofi. El olor a brasa se cuela en cada rincón gracias a nuestro querido Josper. Es el día de carne en La Cuina.

Pero... ¿Sabemos qué es el Josper? Es una combinación entre horno y parrilla de carbón, que también sirve para ahumar.

Probablemente, nadie tiene un Josper en casa, pero os traemos una versión "casera" para que puedas disfrutar de la receta con tu horno o tu barbacoa convencional.

Lo que sí podemos igualar es su ingrediente secreto: el romesco. La salsa emblemática de los catalanes que podrá acompañar tus carnes, tus verduras y tus pescados.

Para la carne:

- 1 pieza de carne
- 1 berenjena
- 1 calabacín
- 1 patata
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 2 ramitas de romero
- 30 ml de AOVE
- Sal
- Sal Maldon
- Pimienta

Para el romesco:

- 2 tomates maduros
- 3 dientes de ajo
- 50 gr de avellanas
- 2 ñoras
- 200 ml de AOVE
- 30 ml de vinagre de vino blanco
- 1 cucharada de pimentón dulce
- Sal

Josper y romesco


Tips para cocinar la carne

1. Para cocinar bien una pieza de carne, es muy importante que esté bien atemperada, no recién salida de la nevera. Recomendamos dejarla fuera 4 o 5 horas mínimo.
2. Que el fuego esté fuerte. Únicamente hay que hacer dos cocciones: una por un lado y otra por el otro lado para sellar la carne. Luego, repósala para conseguir que no pierda su jugo y quede tierna.
3. Acompaña tu carne con verduras cortadas al horno o a la parrilla. Añádeles un poco de aceite de oliva, sal y pimienta.

Receta del romesco

1. Cogemos las ñoras y les quitamos el pedúnculo y las semillas. Hervimos en una olla con agua durante 5 minutos, escurrimos y dejamos enfriar.
2. En una bandeja ponemos los tomates y los dientes de ajo con un chorro de aceite y cocinamos al horno a 200°C durante 15 minutos.
3. Pelamos los tomates y los dientes de ajo, sacamos la pulpa a la ñora y trituramos todo junto con el resto de los ingredientes. Reservamos en un recipiente.



 El romesco es, probablemente, la salsa favorita de los catalanes. ¡Aparte de mejorar tus platos, contiene numerosos beneficios gracias a sus ingredientes! Es diurética, rica en fibra, antibacteriana y ayuda a controlar la hipertensión.



Para rechuparte los dedos y rebañar el plato hasta el final.

Fresas, María Luisa y nata

- 12 fresas aproximadamente
- Unas hojas de María Luisa
- 100 ml de agua
- 200 g de azúcar de caña
- 250 g de nata 35% materia grasa
- 80 g de azúcar blanco

1. Cogemos un cazo e infusamos el agua con la María Luisa u otra hierba aromática (albahaca, romero, menta...). (Truco: ¡reserva unas hojas para decorar!).
2. Sacamos las hojas y añadimos el azúcar, y lo llevamos a ebullición durante 10 minutos para lograr un almíbar.
3. Sacamos el fuego y que repose.
4. Para montar la nata, nos tenemos que asegurar de que es 35% materia grasa y de que esté bien fría. En un bol vertimos la nata y con ayuda de unas varillas (preferiblemente eléctricas), comenzamos a montar la nata mientras añadimos el azúcar poco a poco hasta tener la textura deseada.
5. Cortamos las fresas en 4 partes y las dejamos en el almíbar mínimo 1 hora, puede estar hasta un día.
6. Para servir, colocamos la nata y las fresas escurridas encima, y por último decoramos con las hojas de María Luisa. ¡Riquísimo!



 **Truco:** puedes hacerlo con cualquier hierba aromática.





JULIO

4 PERSONAS

1 H

DIFICULTAD ●●○○○

Empieza el calor y el salmorejo es uno de nuestros favoritos. ¡Esta es nuestra versión ANARTIST del salmorejo clásico!

Salmorejo de calabaza

Para el salmorejo:

- 5 tomates maduros
- ½ calabaza
- 150 ml AOVE
- 1 diente de ajo
- 200 gr de pan de hogaza
- Sal
- Pimienta

Para el picadillo:

- 1 cebolla tierna
- 1 pimiento verde italiano
- 1 pimiento rojo
- 30 ml de AOVE
- 1 rama de albahaca fresca (para decorar)

1. Lavamos los tomates, quitamos el pedúnculo y los trituramos en la thermomix o en el turmix, ilo que tengas!
2. Cortamos la calabaza en dados de unos 2 cm y la cocemos al horno 180° durante 20 minutos. Truco: Si le pones papel de horno, evitamos que no se pegue la calabaza en la bandeja.
3. Colocamos el pan cortado a trozos, el ajo sin el centro y la calabaza en un recipiente y lo cubrimos con el puré de tomate y el aceite. Dejamos reposar al menos 30 minutos y lo trituramos todo hasta conseguir una crema homogénea.
4. Guardamos el salmorejo en la nevera.
5. Para hacer el picadillo, cortamos nuestras verduras en brunoise (revisa glosario), las mezclamos y añadimos el aceite, una pizca de sal y pimienta. ¡Ya puedes disfrutar el salmorejo! ¡Olé!



La calabaza es un alimento típico de otoño, no solo por las decoraciones de Halloween, también refuerza nuestras defensas y previene gripes y resfriados típicos de la temporada. Rica en vitamina C, E y betacaroteno, por lo que beneficia la salud ocular.

Aprovecha la temporada de higos que es muy corta y están riquísimos. Adoramos esta ensalada por su sabor, sus colores y sus nutrientes, perfecta para los días que te da pereza cocinar.

Ensalada de espinacas, higos y mató con vinagreta de avellanas

Para la ensalada:

- 8 higos
- 500 gr de mató
- 100 gr de espinacas baby
- 1 lechuga hoja de roble

Para la vinagreta:

- 60 ml de AOVE
- 20 ml de vinagre de jerez
- Un puñado de avellanas
- Sal
- Pimienta

1. Lavamos, secamos y cortamos la lechuga con las manos en trozos medianos. En un bol la mezclamos con las espinacas.
2. Cortamos los higos en 6 trozos cada uno.
3. Para la vinagreta. Con el cuchillo cortamos las avellanas de manera desigual. Las ponemos en un bol con el aceite de oliva, el vinagre de jerez, una pizca de sal y la pimienta.
4. Antes de servir, aliñamos la mezcla de lechugas con la vinagreta y lo emplatamos. Añadimos los higos y el mató desmigado con un poco de sal y pimienta. Acabamos con un poco más de vinagreta.



 El **higo** es rico en azúcares naturales, minerales, fibra y calcio entre otros nutrientes. Además, ayuda a reducir la presión arterial, aporta antioxidantes, promueve la buena digestión.



¡Otra receta más 'veggie' a la lista!

Taboulé de bulgur con granada, olivas negras, perejil y menta

- 400 g trigo bulgur
- 1 l de agua o caldo de verduras
- 500 g tomate pera
- 1 manojo de perejil
- 1 granada
- 1 cebolla tierna
- 1 puñado de oliva negra kalamata
- Unas ramas de menta
- 2 hojas de laurel
- 2 limas
- 25 ml AOVE
- Sal
- Pimienta

1. Ponemos a hervir el agua o el caldo de verduras.
2. En una cazuela ancha ponemos el AOVE, el bulgur, una pizca de sal, pimienta y el laurel. Cocinamos durante dos minutos sin parar de remover.
3. Echamos el caldo o agua caliente, removemos, ponemos la tapa y cocinamos a fuego bajo unos 15 minutos, hasta que se evapore todo el líquido. Una vez cocinado, lo extendemos en una bandeja y dejamos enfriar a temperatura ambiente.
4. Lavamos y cortamos los tomates en 4 partes. Quitamos las semillas, y cortamos en dados de 1 cm. Reservamos en un bol grande.
5. Picamos las aceitunas y la cebolla tierna pequeño.
6. Desgranamos la granada.
7. Picamos las hierbas muy finas y lo ponemos todo junto en un bol.
8. Cuando haya enfriado el bulgur lo aliñamos con el zumo de las limas, sal y pimienta. Lo añadimos al bol, mezclamos y dejamos reposar 15 minutos antes de servir.



 El trigo bulgur es un alimento preparado a partir de trigo duro que tiene un alto aporte nutricional y de vitaminas.

 La granada se ha utilizado a lo largo de la historia como medicina. Consigue su color rojo gracias a los polifenoles, que la convierten en una de las frutas que más antioxidantes aporta. Es diurética y rica en minerales.



Otoño

IV.

Menú de temporada

“Trinxat de la cerdanya” con panceta de cerdo

Albóndigas estofadas con setas de bosque

Peras al vino

.....

Platos de temporada

“Mongetes del ganxet” con calabaza, boniato y col kale

-

Nuestra carbonara de setas de bosque

-

Trío de hummus

O, cuando algo sencillo te da la felicidad... y si no preguntales al departamento de finanzas.

“Trinxat de la Cerdanya” con panceta de cerdo

- 4 patatas
- 1 col
- 200 g de panceta de cerdo
- 30 ml AOVE
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de pimentón dulce
- Sal
- Pimienta

1. Pelamos las patatas y las cortamos en dados de 2 o 3 cm.
2. Deshojamos la col, quitamos la parte dura del medio de la hoja y las cortamos a tiras no muy pequeñas.
3. En una olla colocamos las patatas y cubrimos con agua 3 dedos por encima. Cuando empiece a hervir, esperamos 5 minutos y añadimos la col. Tapamos la olla y cocinamos a fuego medio durante 10 minutos más. (La patata tiene que estar cocida y la col blanda)
4. Colamos y “trinxamos” la col y la patata con la ayuda de un tenedor.
5. Cortamos la panceta en dados de 1 cm y el ajo en láminas finas y salteamos en una sartén a fuego medio. Cuando esté dorado, apartamos unos dados de panceta, añadimos el “trinxat” y mezclamos bien con la panceta y el ajo.
Truco: Podemos usar un molde y marcar el “trinxat” en la sartén por los dos lados.
6. Cogemos otra sartén y añadimos el AOVE, el otro ajo laminado y añadimos una cucharadita de pimentón. Cocinamos a fuego bajo hasta que el ajo quede dorado.
7. Emplatamos el trinxat y decoramos con los dados de panceta que hemos apartado y el aceite de ajo y pimentón



👉 El “trinxat de la Cerdanya” es ideal para el invierno, un plato típico de la Cerdanya y de los altos pirineos catalanes no podía faltar en La Cuina. Se trata de un plato calorífico hecho a base de patata y col, y se le llama así por la manera de preparar el plato, triturando y mezclando de una manera especial y metódica. ¡“Trinxar” es un arte!



Recuerda que el truco de la cocina es la paciencia, dedicarle tiempo, cariño y disfrutar del proceso. ¡Por eso, para esta receta te recomendamos ponerte una buena música, abrir un vino y disfrutar de ensuciarte las manos!

Albóndigas estofadas con setas de bosque

Para las albóndigas:

- 450 g de ternera picada
- 150 g de papada de cerdo picada
- 1 cebolla tierna
- 1 huevo
- 1 diente de ajo
- Unas ramas de perejil
- 10 g de miga de pan
- 25 ml de leche
- Sal
- Pimienta
- 500 ml de aceite de oliva suave
- 100 g de harina

Para la salsa:

- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 50 ml de AOVE
- 50 g harina
- 2 zanahorias
- 250 ml de vino tinto
- 1 l de agua/caldo de carne/caldo de pollo
- 400 g de setas de bosque
- 1 rama de romero
- Sal
- Pimienta

1. Para hacer las albóndigas, en un recipiente añadimos las carnes. Cortamos en trocitos muy finos la cebolla tierna, el ajo y el perejil y los echamos al recipiente.
2. En otro recipiente añadimos la miga de pan y vertimos la leche y dejamos remojar durante 5 minutos.
3. Añadimos al primer recipiente el pan remojado y el huevo y mezclamos con las manos.
4. Hacemos bolas de 35 gramos y luego las pasamos por harina.
5. En una sartén, añadimos aceite y dejamos el fuego medio alto.
6. Freímos las albóndigas durante 2 minutos, de manera que queden hechas por fuera y crudas por dentro.
7. Para preparar la salsa, empezamos cortando la cebolla y el ajo en brunoise. Lo volcamos en una cazuela ancha con aceite de oliva y cocinamos a fuego bajo durante 1 hora.
8. Cuando la cebolla esté caramelizada y de un color oscuro, añadimos la zanahoria cortada en brunoise. Cocinamos 15 minutos más.
9. Subimos a fuego medio y añadimos el vino tinto y la rama de romero.
10. Dejamos evaporar el alcohol durante 3 o 4 minutos.
11. Añadimos la harina al sofrito y dejamos cocinar 1 minuto.
12. Añadimos el agua o el caldo y las albóndigas.
13. Ponemos una sartén a fuego alto. Cuando empiece a humear, volcamos las setas con unas gotas de aceite, salteamos y al final le echamos una pizca de sal.
14. Añadimos las setas a la cazuela. Cocinamos todo mezclado durante 30 o 45 minutos más. Finalmente, dejamos reposar 15 minutos y servimos. immmmm!



¡Un clásico de La Cuina que nunca falla! Y si te atreves, da un paso más hacia la sostenibilidad y lánzate a los vinos biodinámicos.

Peras al vino

- 4 peras (no muy maduras)
- 200 g de azúcar de caña
- 800 ml de de vino tinto
- 1 rama de canela
- 1 anís estrellado
- 4 clavos de olor
- 1 naranja
- 1 limón

1. Pelamos las peras, las cortamos por la mitad a lo largo y quitamos las semillas.
2. Colocamos en una cazuela ancha las peras y añadimos la piel de la naranja, el limón, la canela, el anís, los clavos, el azúcar y el vino.
3. Tapamos la cazuela y cocinamos a fuego bajo durante unos 20 minutos. Sabremos cuándo están listas si pinchamos las peras con un palillo y están tiernas.
4. Retiramos las peras con cuidado y las colocamos en un recipiente ancho. Luego, ponemos a enfriar.
5. Colamos el líquido y desechamos todos los aromas.
6. Volvemos a colocar el líquido en un cazo y hacemos el almíbar. Dejamos cocinar a fuego medio hasta que se evapore la mitad y tenga un aspecto más denso. Se pueden dejar las peras unas horas en almíbar para potenciar el sabor y el color.
7. Servimos la pera en un platito, bañamos con un poco de almíbar y rallamos la piel de la naranja. Truco: ¡Se puede acompañar con una base de yogurt griego!



 *Se recomienda vino de la variedad de la garnacha.






Únicas en el mundo, las judías del "ganxet" se cultivan en una pequeña zona de Catalunya. ¡Los lunes es el día vegetariano en La Cuina y no podemos resistirnos a esta receta!

“Mongetes del ganxet” con calabaza, boniato y col kale

- 400 g de "mongeta del ganxet"
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 50 ml AOVE
- ½ calabaza
- 2 boniatos
- ½ manojo de col kale
- Unas ramas de perejil
- Sal
- Pimienta

1. Ponemos las judías limpias e hidratadas (mínimo dejar reposar durante 12 horas) y escurridas en una cazuela y cubrimos dos dedos por encima con agua mineral. Añadimos la cebolla y el puerro cortados en dos, la zanahoria y los ajos enteros, y la hoja de laurel. Tapamos la cazuela y la ponemos a fuego lento. Una vez empiece a hervir mantenemos el fuego suave 30 min más.
2. Mientras se cuecen las judías, cortamos la calabaza y el boniato en dados de unos 2 cm. Los colocamos en una bandeja de horno con papel vegetal, unas gotas de aceite y salpimentamos. Precalentamos el horno a 180°. Cuando esté caliente, colocamos la bandeja y cocinamos durante 10 minutos. El resultado ideal: unas verduras doraditas, pero al dente.
3. ¡Ya tenemos las judías casi en su punto! Ahora cogemos la cebolla, puerro, zanahoria, ajos y un poco de agua de la cocción y trituramos todo.
4. Incorporamos esta mezcla en el guiso y añadimos la calabaza, el boniato y añadimos un poco de perejil picado. Cuando las judías estén listas, dejamos reposar unos 15 minutos.
5. Mientras, cogemos la col kale, la cortamos lo más fina posible y la salteamos en una sartén bien caliente con un poco de aceite.
6. Emplatamos las judías en un plato hondo y decoramos con la col kale bien crujiente.

 **Previa:** la noche antes ponemos a hidratar las judías en un recipiente con agua.

 **¡Temporada de boniatos!** Este tubérculo destaca por ser nutritivo, digestivo, antioxidante y muy sabroso. Es una espectacular fuente de energía, por lo que es un alimento ideal para deportistas y embarazadas.



NOVIEMBRE

4 PERSONAS

1 H

DIFICULTAD ●●●○○


¡Esta receta surge de buscar una alternativa a la carne! Y amigos, no la vais a echar de menos.

Nuestra carbonara de setas de bosque

- 400 g espirales integrales
- 4 huevos
- 150 g de queso parmesano
- 400 g de setas (trompeta de la muerte y rovellons)
- 20 ml AOVE
- Unas ramas de cebollino
- Sal
- Pimienta

1. Preparamos las setas. Las limpiamos y cortamos los rovellons en tiras finas. Dejamos los camagroc y las trompetas de la muerte enteras. Reservamos.
2. Ponemos agua a hervir en una olla con una pizca de sal. Cuando el agua hierva añadimos la pasta y cocemos hasta que nos quede al dente.
3. Mientras, añadimos en un bol las yemas de huevo y guardamos las claras para otra elaboración. Añadimos 100 gramos de parmesano rallado muy fino, a las yemas batimos bien y salpimentamos. ¡Aquí es donde nace la magia!
4. Cuando la pasta esté al dente la colamos y, sin enfriar, la pasamos a un bol con la yema y el parmesano para que se impregne.
5. Rápidamente, ponemos una sartén a fuego muy fuerte. Cuando empiece a humear echamos las setas con unas gotas de aceite. Salteamos sin parar de mover y al final echamos una pizca de sal. Truco: Es importante hacer este gesto al final para que las setas no pierdan su agua.
6. Emplatamos la pasta en un plato hondo y colocamos las setas salteadas encima. Rallamos el resto del parmesano y decoramos con un poco de cebollino.

¡Se permite repetir!

 Los rovellons están formados por agua, fibra, vitaminas y minerales. Son ideales para activar el movimiento intestinal, no contienen grasas, generan anticuerpos, eliminan estrés y dolores de cabeza y activan las defensas. ¡Nosotros nos vamos a “collir bolets” ya!



Trío de hummus

Para el hummus básico

- 400 g garbanzos cocidos
 - 100 ml aceite
 - 2 dientes de ajo
 - 2 cucharadas de tahina (o de semillas de sésamo tostadas)
 - 1 limón
 - 2 cucharadas de comino
 - Sal
- Para decorar:
- 10 tomates cherry
 - 2 cucharadas de azúcar
 - Unas ramitas de romero
 - 1 cucharadita de pimentón ahumado

Para el hummus de remolacha

- Hummus básico
- 2 remolachas cocidas
- Una rama de perejil

Para el hummus verde

- Receta hummus básico
- Unas hojas de albahaca
- Unas hojas de cilantro
- 80 g espinacas
- 50 g rúcula
- 20 semillas de sésamo

Hummus básico con tomates cherry caramelizados

El truquito de nuestro hummus es hacer un aceite de ajos confitados en vez de utilizar ajos crudos. De esta manera, le aporta un sabor diferente, es más suave y digestivo.

1. Para eso, en un cazo ponemos el aceite y los ajos pelados con la rama de romero y dejamos confitar a fuego muy bajo 15 minutos, dejamos enfriar.
2. En un recipiente ponemos los garbanzos, el aceite con los ajos confitados, la tahina o las semillas de sésamo, el zumo de limón, el comino y la sal. Mezclamos bien y trituramos con el triturador de mano.
3. Podemos ir añadiendo agua poco a poco si queremos una textura más cremosa. Ahora ya tenemos listo el hummus básico.
4. Para decorar, en una bandeja de horno con papel, colocamos los cherrys cortados por la mitad, mirando hacia arriba y les añadimos un poco de azúcar, sal y pimienta.
5. Los horneamos a 160° durante 10/15 minutos hasta caramelizar.
6. Servimos el hummus en un bol, a un lado colocamos los cherrys y añadimos la cucharadita de pimentón y un chorrito de aceite.


Hummus de remolacha

Este hummus quedará más ligero porque la remolacha ya le aporta agua.

1. En este caso la receta es igual que la del hummus básico, pero añadimos la remolacha cocida cortada a trozos en el momento de triturar.
2. Se puede decorar con ralladura de limón y perejil picado. ¡Sed creativos!

Hummus de verde

1. En una olla con agua y sal, escaldamos todas las hojas verdes durante 1 minuto, sacamos del agua y lo enfriamos en un bol con agua y hielo.
2. Trituramos todo junto y decoramos con unas hojas de albahaca, unas hojas de cilantro y unas semillas de sésamo.

 Conocida por ser un alimento detox, la **remolacha** tiene muchísimos más beneficios de los que pensamos. ¡Esta hortaliza mejora la circulación, es un gran antiinflamatorio, tiene alto contenido en fibra y brinda muchísima energía!

ONE YEAR OF LA CUINA

La Cuina desata pasiones. Y hay gente que no ha faltado ni un solo día a su cita con la comida. Hay una persona que, desde el primer día, tuvo el impulso de fotografiar cada plato. Ese impulso se convirtió en un hábito, que nos ha permitido tener una memoria de cada una de las recetas que nos hemos comido durante este año.









La Cucina

HOROSCOPE

WHICH RECIPE ARE YOU ACCORDING TO YOUR ZODIAC SIGN?

ARIES

*Daring flavor,
strong textures*



PAGE: 143

TAURUS

*Warm plate,
cosy combination*



PAGE: 157

GEMINI

*Contrast of textures,
versatile ingredients*



PAGE: 115

CANCER

*Emotional combination,
intuitive textures*



PAGE: 133

LEO

*Dramatic presentation,
vivacious ingredients*



PAGE: 147

VIRGO

*Modest flavor,
practical ingredients*



PAGE: 159

LIBRA

*Charming plate,
diplomatic combination*



PAGE: 117

SCORPIO

*Magnetic taste,
mysterious textures*



PAGE: 129

SAGITTARIUS

*Jovial combination,
fun ingredients*



PAGE: 145

CAPRICORN

*Emotional combination,
intuitive textures*



PAGE: 161

AQUARIUS

*Dramatic presentation,
vivacious ingredients*



PAGE: 119

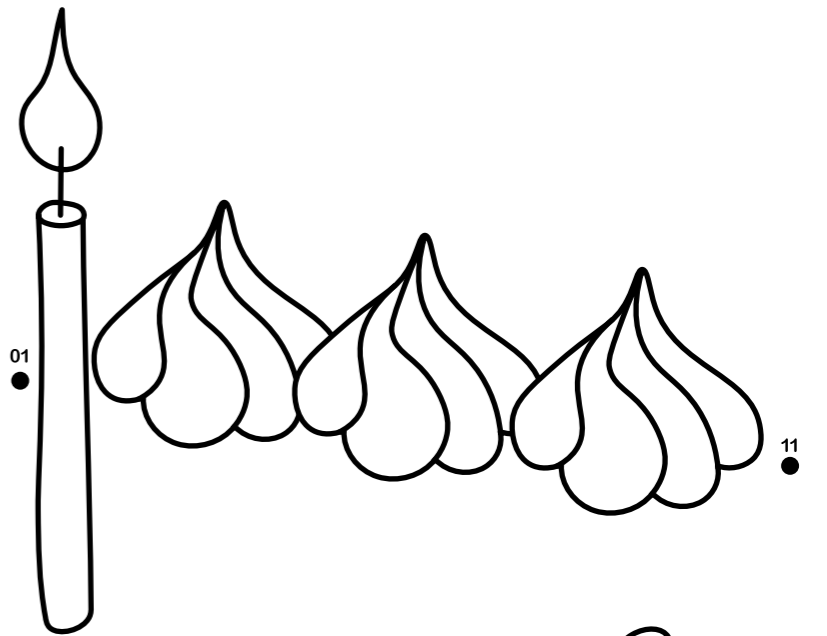
PISCIS

*Modest taste,
practical ingredients*



PAGE: 131

CONNECT
THE
DOTS!



02

12

11

16

10

17

03

13

15

09

04

14

18

05

19

08

06

07

Happy Birthday

La Cucina

+1

A

Al dente: Retirar la pasta 2-3 minutos antes de lo que te recomienda el paquete. Algunos italianos dicen que 'al dente' se digiere mejor.

Almíbar: Azúcar disuelto en agua y cocido al fuego hasta lograr una textura de caramelo.

ANARTIST: Combinación de las palabras 'Artista' y 'Anarquista'. El lema que acompaña a Etnia Barcelona desde 2017. Nuestra manera de decir "rebélate mediante el arte".

AOVE: Aceite de Oliva Virgen Extra.

B

Brunoise: Cortar en daditos de 1 a 2 milímetros.

C

Camagrocs: *Cantharellus lutescens*. Tipo de seta catalana. Tú cocina con la que tengas más a mano.

Cortar en juliana: Cortar en tiras alargadas y finas.

Crutones: Dados (aprox. 1x1cm) de pan crujientes, normalmente hechos al horno o fritos.

E

Echarle arte: Significa hacer algo con mucha gracia y muchas ganas.

Emulsión: La emulsión es juntar dos líquidos que parece que no van a juntarse. Si lo bates mucho, lo consigues. Ahí tienes la emulsión.

Escaldar: Sumergir y sacar rápidamente alimentos en agua hirviendo. Vamos, pegarles un susto.

F

Frosting: Crema que se usa normalmente para cubrir o rellenar las tartas.

Fumet: Caldo hecho a base de pescado y marisco, normalmente se utilizan las espinas y los restos. ¡Aquí no se desperdicia nada!

M

Macerar: Aportar sabor a un alimento. Lo más típico: macerar con soja, con frutas...

Majar: Machacar, moler o deshacer.

Mandolina: Utensilio de cocina que sirve para cortar y laminar, de forma manual. Puedes vivir sin ella, pero te facilita la vida. ¡Eso sí, ojo con los dedos!

Marcar: Cocinar a fuego fuerte vuelta y vuelta.

N

Nacarar: ¡Paso imprescindible en todos los arroces! Sofreír el arroz antes de cocinarlo, así absorbe mejor los sabores.

P

Pa de pagès: Pan de pueblo típico catalán. Frótale un tomate y échale un poco de aceite para hacer "pa amb tomàquet".

Papel vegetal: El papel que se utiliza para el horno. Vamos, el que no es de plata.

Pasapuré: Utensilio para hacer puré. Un cacharro aparentemente prehistórico pero que va súper bien.

Picadillo: Cualquier plato cuyos ingredientes van muy picados, típico de países hispanos.

Q

Queso mató: Queso fresco típico de Catalunya y de las Islas Baleares. Muy versátil. Buenísimo en ensaladas, y con miel es un postre divino.

S

Sofreír: Cocinar un alimento en aceite a fuego medio hasta que esté ligeramente dorado.

Sofrito: ¡Sin sofrito no hay alegría! Cocinar a fuego flojo, cebolla, ajo, pimientos y tomate. Cuanto más rato lo cocines, mejor.

T

Tener maña: Tener destreza, habilidad.

Trinxar: ¡Machacar o "chafar" al estilo catalán!

U

Untuoso: Textura "untable", como el hummus o el romesco que hacemos en La Cuina.

V

Vino biodinámico: Un vino biodinámico recibe ese nombre por la manera en que ha estado cultivada la uva. La biodinámica es algo más que la agricultura ecológica, es una ética de trabajo, una filosofía. Es tener en cuenta todos los factores a la hora de cultivar, de manera holística, en perfecta armonía con la tierra y el universo.


Receta indispensable y básica para un montón de elaboraciones y así olvidarnos de una vez por todas del caldo de pescado de tetrabrik. Hazlo tú mismo y te sentirás súper orgulloso.

Fumet de pescado



- 2 kg pescado de roca
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 1 rama apio
- 1 puerro
- 2 tomates maduros
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de pimentón
- 50 ml AOVE
- 4 l agua

1. Colocamos el pescado en una bandeja de horno con unas gotas de AOVE, una pizca de sal y horneamos a 200°C durante 20 minutos.
2. Mientras asamos el pescado, cortamos las verduras a juliana y en rodajas de unos 2 cm y sofreímos en una olla.
3. Cuando el pescado esté listo, lo añadimos a la olla junto con la cucharada de pimentón. Removemos 1 minuto y cubrimos con el agua.
4. Una vez rompa el hervor, bajamos el fuego al mínimo y cocinamos 45 minutos.
5. Dejamos reposar 15 minutos más y colamos.

 **Consejo:** Puedes hacer más cantidad y congelarlo para próximas recetas!



2015

WINTER COLLECTION

2016

JEAN-PIERRE
BAGUET &
ETIENNE BACCIONI
FOUNDATION

The collection consists of 100 pieces of furniture, including chairs, tables, and sofas, designed by Jean-Pierre Baguet and Etienne Baccioni. The pieces are made of wood and metal, and are available in various colors and finishes.

The collection is available in the office lounge, and is also available for purchase online. The pieces are designed to be functional and stylish, and are perfect for a modern office environment.

The collection is available in the office lounge, and is also available for purchase online. The pieces are designed to be functional and stylish, and are perfect for a modern office environment.

The collection is available in the office lounge, and is also available for purchase online. The pieces are designed to be functional and stylish, and are perfect for a modern office environment.

The collection is available in the office lounge, and is also available for purchase online. The pieces are designed to be functional and stylish, and are perfect for a modern office environment.

The collection is available in the office lounge, and is also available for purchase online. The pieces are designed to be functional and stylish, and are perfect for a modern office environment.

The collection is available in the office lounge, and is also available for purchase online. The pieces are designed to be functional and stylish, and are perfect for a modern office environment.

2019

2020

FEEL
THE
RHYTHM

La Cuina es un homenaje a la gran familia Etnia Eyewear Culture.
Al esfuerzo de todos estos años, a la lucha por ser más conscientes,
más éticos, más sostenibles. Mejores.
Esta es nuestra forma de vida. Estos somos nosotros.
Nuestra familia.



mychef

CE

INDUCTION

Crear las mejores gafas del mundo es y será el objetivo de Etnia Eyewear Culture. Ser inclusivos y preocuparnos por la visión de no importa qué edad, ni raza, ni género es nuestra misión como compañía. No conformarse, buscar la excelencia, equivocarse, aprender y, sobre todo, avanzar, evolucionar y crecer, es la forma en que queremos hacerlo.

Todo ello con una clara visión: lograr un presente y un futuro mejores. Queremos un mundo más solidario, más sostenible, más eficiente, más respetuoso con la vida y más consecuente con esta emergencia evidente.

Etnia Eyewear Culture defiende una filosofía de grupo que pretende traspasar el ámbito corporativo para convertirse en un proyecto que pone a las personas y al planeta en el centro.

Así visualizamos este proyecto, y así se ha ido definiendo a lo largo de estos 20 años, a base de pequeñas y grandes decisiones que han ido construyendo una manera de actuar: desde una producción responsable a la creación, en 2016, de nuestra Fundación Etnia Barcelona.

Hoy seguimos avanzando en esa dirección y dando un paso más, hemos creado La Cuina de Etnia Eyewear Culture. Un espacio donde fomentamos hábitos de vida saludables a través de una cocina ecológica y de proximidad. Una iniciativa que nos permite plasmar una idea de futuro y de responsabilidad individual y colectiva para construir un mañana mejor. Un mañana en el que queremos seguir siendo un motor del cambio.

Con estas razones y esta manera de sentir, este libro presenta el proyecto La Cuina. Un proyecto de personas para las personas. Una iniciativa basada en la visión del bienestar. Un deseo hecho realidad que nos permite seguir verbalizando nuestra pasión por la creatividad, nuestra apuesta por la sostenibilidad, y el amor por el equipo y todas las personas que forman parte de este sueño.