

Alessi, Casalinghi altri

Cordon Press, Fotografi

-- Gtres, Fotografi

-- D.R., Fotografi



GRAZIA COCINA



José María Guerola,  
chef de La Patisserie, Barcelona.

# Food Therapy

Cocer, beber, amasar y amar lo que cocinas



1

## 1 AHORA QUE LLEGA LA SEMANA SANTA, ¿CÓMO COCINO UNAS TORRIJAS 'LIGHT'?

Lo del dulce ligero siempre me ha parecido como la cuadratura del círculo: imposible. Pero hay formas de vaciar de calorías un postre sin perder por ello sus hechuras. En el caso de las torrijas, podemos sustituir el tradicional pan duro por un *brioche* bien esponjoso. Báñalas en leche (desnatada) o vino, o attrévete a una combinación de ambos. Acábalas con un poco de miel rebajada con agua, que endulza pero aporta también sus propiedades. Yo las acompaño de un poco de fruta, ¡así me olvido un rato de la dieta!

## 2 SOY UNA COCINERA NOVATA Y, AÚN PEOR, UNA REPOSTERA SIN IDEA ALGUNA. ¿POR QUÉ UTENSILIO 'DULCE' EMPIEZO?

Lánzate a por unas varillas. Y, primer consejo, no economices a la hora de comprarla. Puedes encontrarlas en cualquier tienda de productos de cocina, pero recomiendo que el mango sea de plástico duro y rugoso, para que no se resbale, y las varillas, de acero inoxidable, mucho más resistentes. Notarás la diferencia en tus postres y a la larga tu paladar te lo agradecerá. Será tu mejor aliada a la hora de montar natas esponjosas, dar volumen y ligereza a las mousses, *parfaits*, supremas...



2

Batidora con dos funciones en acero inoxidable y silicona, diseñado por Matali Crasset y Pierre Hermé para Alessi, 39 €.



3

## 3 ME CHIFLA LA MERMELADA DE TOMATE Y QUIERO HACERLA EN CASA. ¿QUÉ VARIEDAD ES LA MEJOR?

¡También es mi mermelada! La tomo sobre una tostada y mantequilla, o con queso, me da igual curado, tierno o cremoso... ¡Delicioso! En cuanto a la elección del fruto, prefiero el tomate rojo si busco un punto amargo, el verde (Raf) lo dejo para las preparaciones dulces y el negro (Kumato) cuando tengo un ataque goloso (y no es amenudo...). Lo único importante es que estén bien maduros. Suelo hacerla con las piezas abiertas solo por la mitad.

ENVÍA TUS PREGUNTAS A [FACEBOOK.COM/GRAZIAESPANA](https://www.facebook.com/graziaespana)