



sabrosos  
bocados

Rafa Prades

---

# Trilogía Sabrosos Bocados

---



rafa prades  
leoman.com

## Rafa Prades

Sabrosos Bocados es la trilogía gastronómica escrita por el autor **Rafa Prades**, nacido en Madrid en 1956.

Su trayectoria profesional se ha movido principalmente en el área de las telecomunicaciones, llegando a escribir el libro **MicroBasic** de gran éxito en la década de los 80 cuando la microinformática entraba en los hogares españoles.

Llegó un momento en que necesitó transformarse buscando su propósito de vida y en 2016 se graduó en la escuela de alta cocina **Le Cordon Bleu** de Madrid formándose con los mejores profesionales para luego poder transmitir lo mejor de él en sus libros.

# Sabrosos Bocados

Trilogía Gastronómica



**+ 750** páginas



**+ 275** fotografías



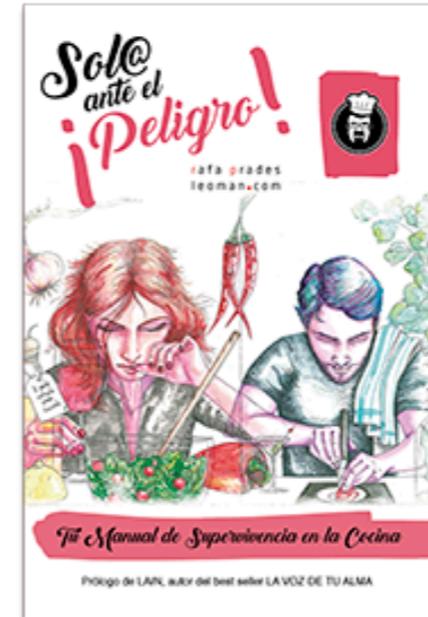
**247** elaboraciones



**226** recetas de cocina



**21** cócteles



# Tipos de corte y elaboraciones de cocina

218 recetas de cocina + 8 conservas



**20** tipos de corte



**12** elaboraciones básicas



**17** recetas de ensaladas



**23** recetas de sopas, cremas y legumbres



**24** recetas de hortalizas y verduras



**12** recetas de patatas



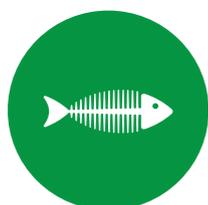
**16** recetas de huevos



**16** recetas de arroces



**12** recetas de pasta



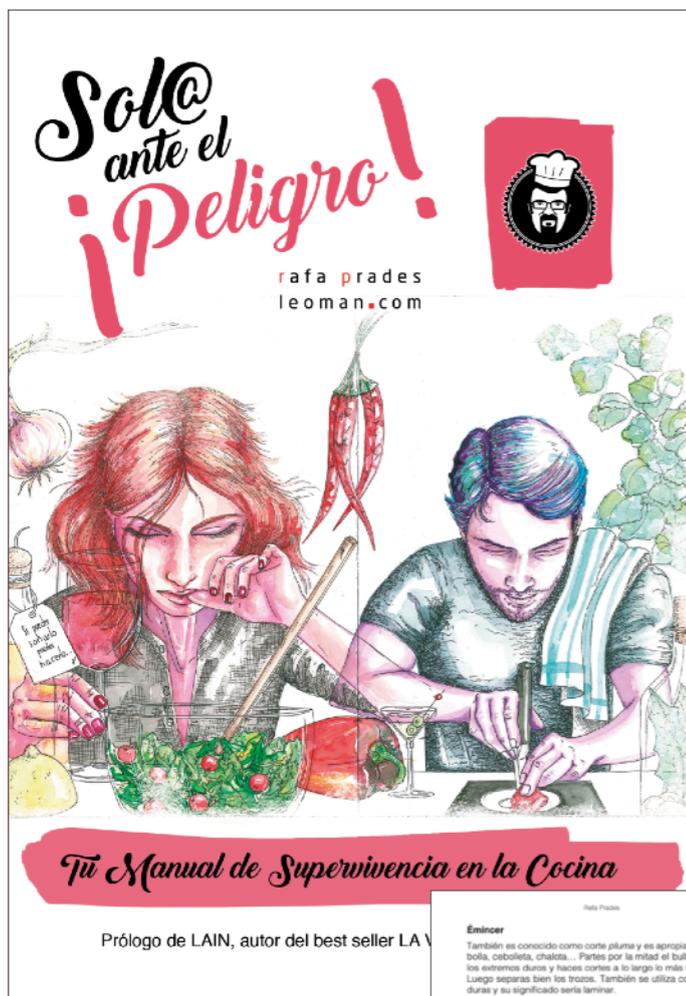
**24** recetas de pescados



**33** recetas de carnes



**29** recetas de postres y dulces



# Sol@ ante el peligro

## Tu manual de supervivencia en la cocina

Seguro que en alguna ocasión te has sentido en la cocina, sola o solo, como el sheriff **Will Kane** (Gary Cooper) en la película **Sólo ante al peligro...** Te has independizado de casa de tus padres y ya no tienes los sabrosos guisos que te preparaban. Te has ido a otra ciudad a estudiar y tan sólo te queda el consuelo de los *tupper* que a veces te traes. Te has separado de tu pareja y era quien cocinaba... Son algunas situaciones de apuro en las que no sabes qué hacer. Por si fuera poco, este fin de semana vienen a cenar tus mejores amigos o has quedado con una cita a la que quieres impresionar y no sabes que ofrecer salvo una pizza congelada y un bote de cerveza o un refresco de cola.

En esos momentos de apuro, este libro te ayuda y **Sol@ ante el peligro** es tu manual de supervivencia en la cocina. En él vas a encontrar no solamente un recetario con setenta y cinco recetas que te harán quedar muy bien, también encontrarás consejos de alimentación, que equipamiento y utensilios necesitas, cómo hacer la compra. Encontrarás una iniciación al mundo del vino y la cerveza, aprenderás a preparar veinte cócteles con alcohol y sin alcohol, como colocar la mesa, que ambiente es el más adecuado...

ISBN: 978-84-09-13960-6

Prólogo: LAIN, autor del best seller LA VOZ DE TU ALMA.  
 Presentación: Francisco Jiménez Rivas. Propietario y jefe de cocina de Piegallo Catering.  
 Ilustración portada: Amelia Morán.



# Cocineras con sol y estrella

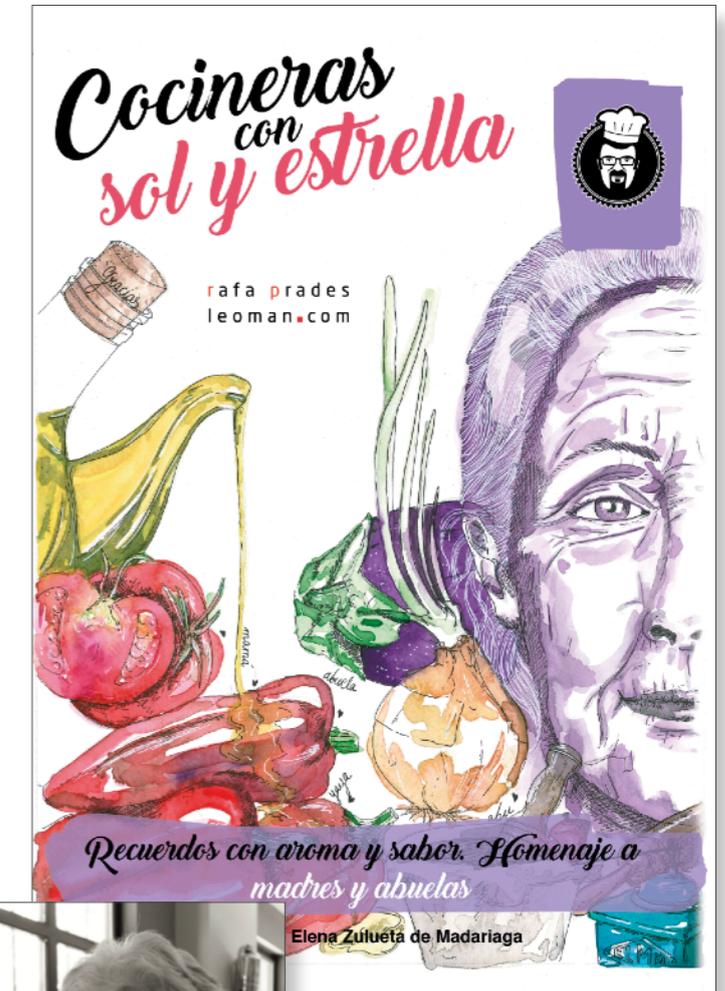
## Recuerdos con aroma y sabor Homenaje a madres y abuelas

Cierras los ojos y aún recuerdas esos sabores que en la infancia te hacían disfrutar. Aromas y sabores que te trasladan a días de fiesta, a las vacaciones o a un día cualquiera cuando regresabas del colegio y tenías la merienda preparada. Platos especiales que te preparaba tu madre o tu abuela con todo el amor del mundo. Ese sabroso pisto que tu madre se tiraba horas preparando o ese tocino de cielo que tu abuela preparaba sabiendo que te gustaba muchísimo y siempre te apartaba un trozo extra sin que lo supieran tus hermanos.

Esas madres y abuelas se merecen un gran homenaje, no tienen estrellas Michelin ni soles de la guía Repsol, sin embargo son unos soles y tienen una gran estrella en el corazón. Cocineras con sol y estrella rinde un homenaje recopilando las recetas de tres madres y abuelas. Por una lado Pilar de Madrid, Faustina de Cáceres y Purita de Murcia. Un triángulo geográfico que recorre tres comunidades del panorama gastronómico nacional.

ISBN: 978-84-09-14165-4

Prólogo: Elena Zulueta de Madariaga. Chef Profesional. Directora de la Escuela de Hostelería de Galicia y Vigo HARINA BLANCA. Delegada de Euro-Toques en Galicia. Ilustración portada: Amelia Morán.



**PILAR RODRÍGUEZ SÁNCHEZ**

Mi madre nació en el año 1927 en Madrid, en un entorno familiar humilde. Su padre, al igual que el dicho, se fue a por tabaco y no volvió. Mi abuela Margarita trabajaba en la fábrica Tabacalera de la calle Embajadores y tuvo que criar sola a mi madre y a mis dos tíos. Una época dura, con una guerra civil por medio, que les obligó a salir de Madrid y pasar a Francia después de un tiempo en Taramón. Según nos contaba, unos años muy bonitos los vividos en un pequeño pueblo. Tuvieron que volver a España y pasar las penurias de la postguerra.

Una mujer, como muchas de su época, que se ha dedicado por completo a la casa y al cuidado de sus hijos. Mi padre salía por la mañana temprano y volvía muy tarde haciendo horas extra para poder llegar a fin de mes.

Tengo algunos recuerdos de pequeño. Aún la puedo ver estrando la masa de las empanadillas con una botella de vidrio ya que no usaba rodillo. Haciendo la mahonesa casera en el mortero, mientras yo echaba el aceite. Picando las verduras muy finamente para luego hacer el mejor pisto que he probado jamás. Fritiendo a la orilla del río Manzanares, en un pequeño hornillo de alcohol, las bogas que mi padre pescaba. También recuerdo, cuando pasábamos por el Mercado de la Cebada de Madrid, a la salida del colegio. Otro que de esa época viene mi abuela a pasar y comprar en los mercados. En cualquier viaje sueto visitar el mercado local.

A mi hermano y a mí no nos enseñó a cocinar, hemos tenido que aprender a posteriori. Sin embargo, nos ha inculcado, sin saberlo, su buen hacer en los fogones y conocer la importancia de un buen producto en un guiso.



Elena Zulueta de Madariaga

**20. Sardinas escabechadas**

**Ingredientes**

- 20 sardinas
- 6 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 10 granos de pimienta negra
- Pimentón dulce de La Vera
- 15 cl vinagre
- 15 cl agua
- Harina
- Aceite
- Sal

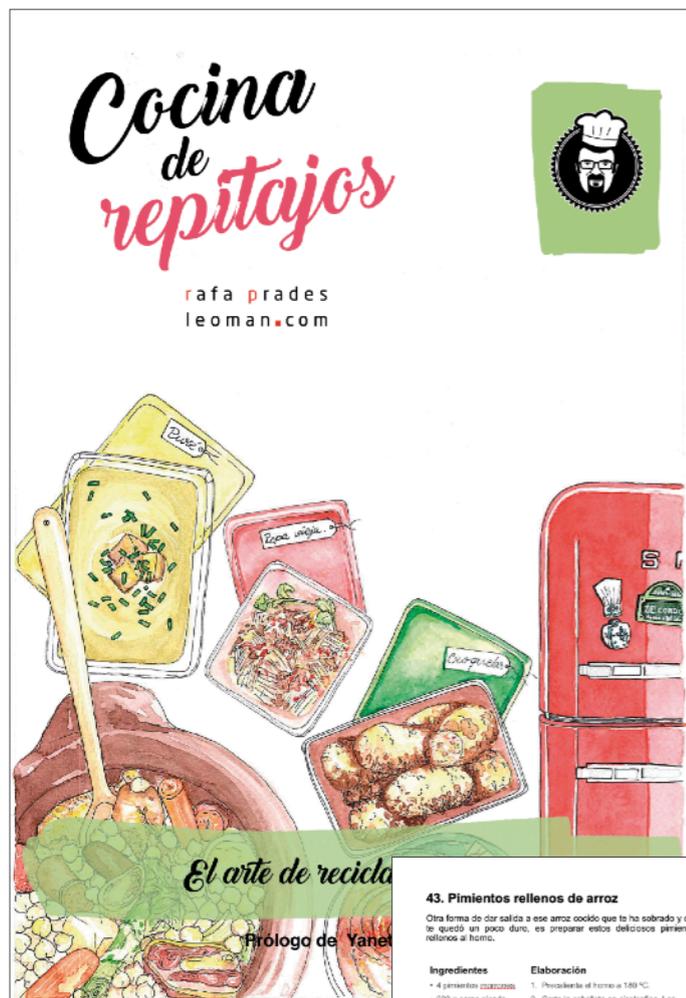
**Elaboración**

1. Limpio las sardinas. Les quito la cabeza y las tripas.
2. Las salo y las pases por harina. Las frías en Aceite y resacas.
3. En un poco del Aceite de freír las sardinas pones los ajos en cambio (ortiga y con piel) y machacados. Añades las hojas de laurel y la pimienta en grano. Remueve.
4. Aparta un momento del fuego y añades el pimentón para que no se quemara el vinagre y el agua. Vuelves a poner al fuego. Remueve.
5. Añades las sardinas frías y cuece todo junto durante unos cinco minutos.
6. Pasa todo a una cazuela de barro y cuando haya perdido temperatura, le pias y la nevera.
7. Para degustarles es mejor esperar unos días. El escabeche estará más sabroso.

**Un clásico donde los haya**

Si su pito tenía fama, sus sardinas escabechadas también. Le gustaba utilizar las llamadas parrochas y las ha estado preparando hasta cerca de los noventa años ya que sabía que nos gustaban mucho. A veces utilizaba bogarones sin eran grandes.





# Cocina de repitajos

*El arte de reciclar sobras*

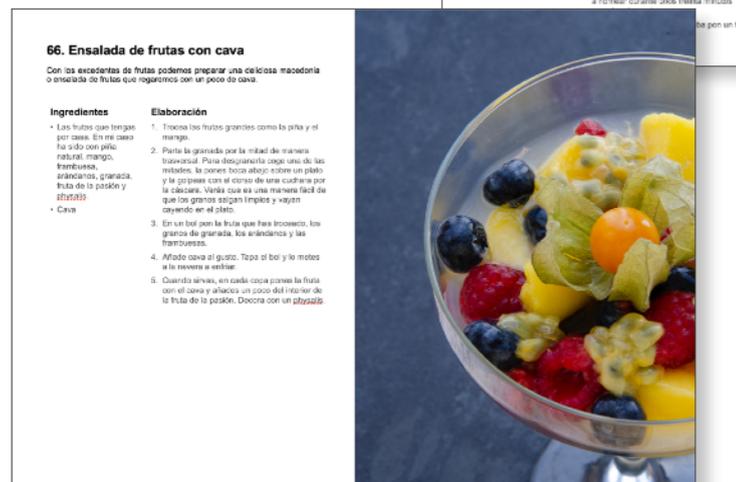
Es alarmante la cantidad de alimentos que se tira o se desperdicia en el mundo. Aproximadamente 1.300 millones de toneladas anuales según el informe **Save Food**, lo que representa un tercio de lo que se produce. Cada español tira una media de 76 kg al año, que en dinero supone unos 250 € al año. Las causas por las que hay tanta comida malograda son muy diversas, algunas de ellas se producen antes de que lleguen los alimentos a los puntos de venta, sin embargo, hay otras causas que sí dependen de ti y sería bueno que adquirieras una serie de hábitos para reducir esa cantidad de comida desperdiciada.

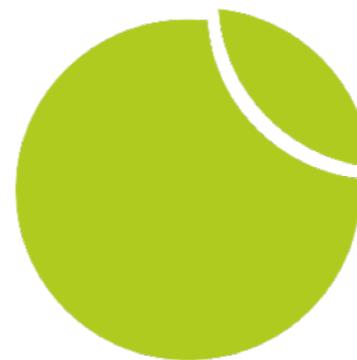
¿Quieres saber qué puedes hacer?

En este libro vas a descubrir consejos para realizar la compra de una manera organizada, responsable y consciente. Aprenderás cómo conservar los alimentos en la nevera o en el congelador con el objetivo de reducir esas sobras. Y sobre todo vas a aprender a reutilizar las sobras que te queden de la comida o la cena y preparar con ellas una serie de platos succulentos. ¡Buen provecho!

ISBN: 978-84-09-14472-3

Prólogo: Yanet Acosta. Escritora y periodista. Directora de The Foodie Studies y profesora y coordinadora del Máster de Comunicación y Periodismo Gastronómico. Ilustración portada: Amelia Morán.





sabrosos  
bocados

**Formato:**

**15 x 21 cm tapa blanda**

**Información:**

**[www.leoman.com](http://www.leoman.com)**

**Editado por:**



rous & leoman