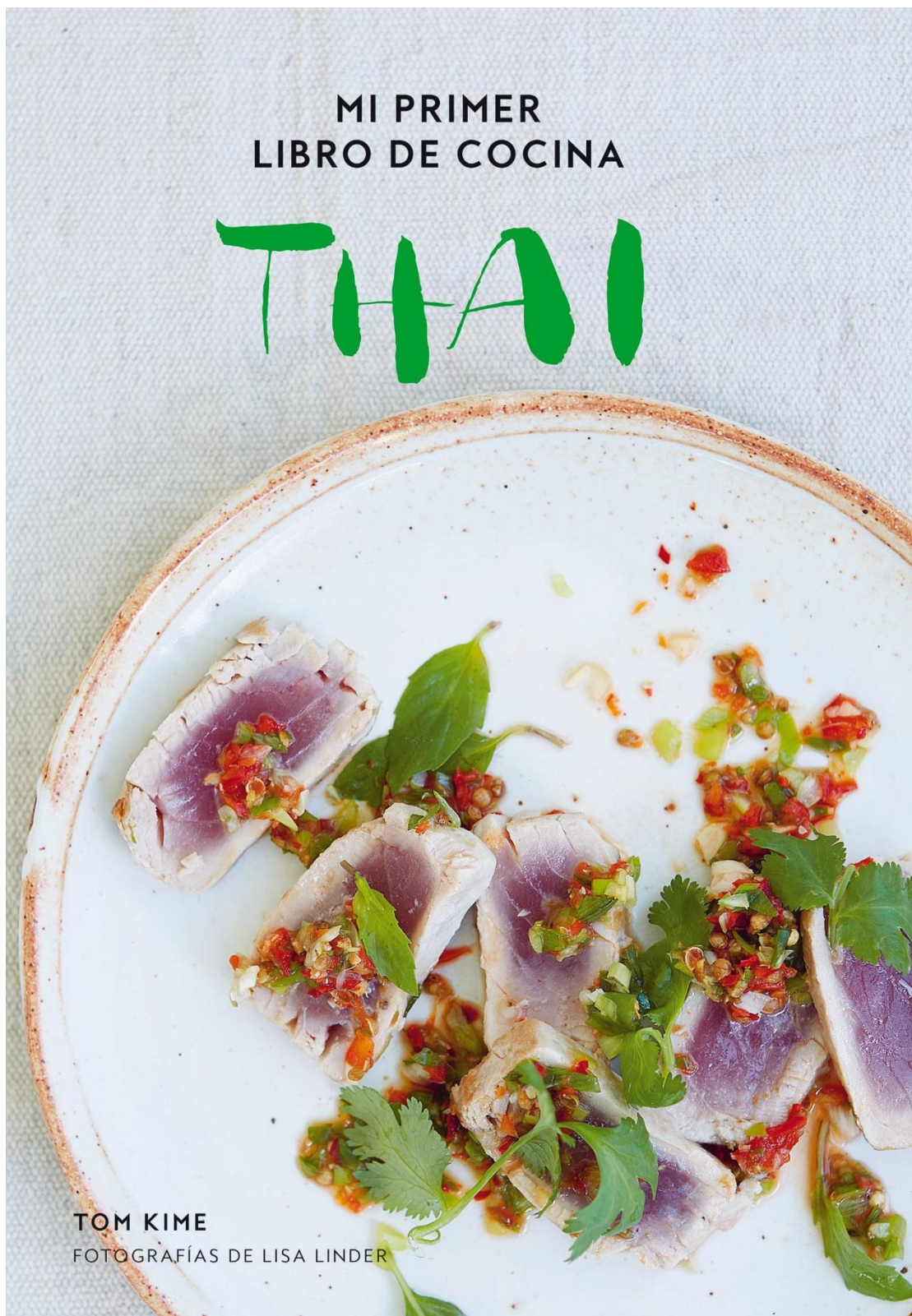


MI PRIMER
LIBRO DE COCINA

THAI



TOM KIME
FOTOGRAFÍAS DE LISA LINDER

A la venta el 14 de noviembre de 2017



MI PRIMER LIBRO DE COCINA

THAI

Tom Kime, con fotografías de Lisa Linder

- La exótica gastronomía de Tailandia tiene fama de ser difícil de dominar. *Mi primer libro de cocina thai* invita a descubrir todos los secretos para combinar los diferentes sabores y preparar un centenar de riquísimas recetas auténticas y saludables. Con instrucciones sencillas y los mejores consejos, el libro reúne todos los ingredientes para vivir una aventura culinaria incomparable.
- Cautivadora y excitante, la cocina tailandesa estimula el paladar con cada uno de sus platos. La clave de su éxito está en el equilibrio de los sabores. Cuando el picante, el dulce, el ácido y el salado se conjugan sin que ninguno de ellos predomine ni en el plato ni en la boca, en Tailandia se habla de “*rote tchart*”, o lo que es lo mismo: el “sabor adecuado”.
- *Mi primer libro de cocina thai* es un manual fácil y sencillo, de uso cotidiano y para cualquier ocasión. Sin tecnicismos ni elaboraciones imposibles, plantea recetas para todos los gustos: tradicionales y contemporáneas, de ensaladas a carnes, de aperitivos a postres, de pescados y mariscos a guarniciones y sopas. Además, incluye ideas para menús y capítulos exclusivos sobre especias e ingredientes habituales, entre otros.
- Con increíbles fotografías de Lisa Linder y un cuidado diseño, este libro acerca la cocina del país asiático a todos los públicos, descubriendo una gastronomía rica en matices y de increíbles sabores.

La cultura tailandesa es inexplicable si no se atiende a su gastronomía, una de las más sabrosas del continente asiático. La del gusto por la buena mesa, por las especias y salsas, por los productos frescos abarrotando los mercados y puestos al aire libre. La del amor por la pluralidad de sabores, pero también por el exquisito equilibrio entre ellos. Cada bocado es una oportunidad para reunirse con familiares y amigos y disfrutar de las pequeñas grandes cosas. *Mi primer libro de cocina thai* invita a descubrir la cocina del “país del arroz” a través de sorprendentes y variadas propuestas.

Este libro presenta la gastronomía de Tailandia de forma amena y divertida, animando a expertos y aficionados a dar rienda suelta a su creatividad. Promete ser imprescindible para quienes no se conforman con los habituales precocinados que poco tienen que ver con la auténtica cocina tailandesa, de la que hoy beben grandes chefs de todo el mundo.



Además de los platos más populares, contiene recetas tradicionales de cada región del país y propuestas innovadoras para los más atrevidos. Paso por paso, todas se explican de una manera clara y sencilla, que las convierte en un éxito al alcance de cualquiera. Son recetas de ayer y de hoy, fieles a sus orígenes pero adaptadas a las necesidades más actuales y, por supuesto, compatibles con el enemigo moderno por excelencia: la prisa. No faltan los platos que pueden prepararse con antelación ni los trucos para ahorrar tiempo de cocinado.

Mi primer libro de cocina thai es un placentero viaje por la gastronomía de Tailandia con una mirada contemporánea y un lenguaje cotidiano. Ofrece los conocimientos fundamentales para adquirir una buena base en tiempo récord, y la inspiración necesaria para aventurarse a las creaciones propias a partir de las propuestas recopiladas. Recetas como la “ensalada de pato asado con mango y coco tostado”, el “salteado de bacalao con tirabeques, jengibre y cinco especias” o la “ternera con tamarindo y cacahuetes” transmiten entusiasmo, despiertan pasión por los sabores y permiten apreciar condimentos que conquistarán los cinco sentidos.

Todas las ideas que brinda el libro están pensadas para que puedan disfrutarse en la mejor compañía. Los platos son apuestas seguras, fáciles de preparar y con una elaboración que se explica con todo detalle y de la manera más simple posible, para adentrarse en el fascinante mundo de la gastronomía tailandesa cuando más apetezca. Se propone una forma de cocinar cómoda, sencilla y organizada, que tendrá la garantía de esta guía constante hasta que se haya adquirido la confianza y la seguridad suficientes para gozar de la autonomía que promete.

LOS IMPRESCINDIBLES DE LA DESPENSA

Si por algo se caracteriza la cocina tailandesa es por la armonía entre salado, dulce, picante y ácido. El color, el gusto y la textura juegan también un papel muy importante en las elaboraciones. Estos son algunos de los ingredientes que siempre habrá que tener a mano:

1. **Jengibre:** la piel de las raíces frescas permite obtener un puré ideal para sopas y pastas de curri, mientras su carne puede ser una estupenda guarnición.
2. **Guindilla:** seca o fresca, su empleo es fundamental para lograr el picante tailandés.
3. **Anacardos y cacahuetes:** tostados en seco, aportan una textura espectacular a cada plato.
4. **Citronela:** es fácil encontrarla en tallos en tiendas de alimentación asiática. Reúne todo el sabor del limón, sin su acidez o amargor. Adecuada para curris, sopas o ensaladas.
5. **Cúrcuma:** en raíz o en polvo, esta especia de brillante color amarillo confiere a los platos, además, un sabor penetrante, aromático y ligeramente agrio.
6. **Cinco especias:** esta mezcla suele incluir semillas de hinojo, anís estrellado, canela, clavo y pimienta de Sechuán. Con su particular aroma, acentúa el sabor de las carnes rojas y las aves de corral.
7. **Arroz:** la variedad estrella es el arroz jazmín, pero tampoco pueden faltar el basmati o el glutinoso. Los fideos o las hojas de arroz también ser excelentes opciones.
8. **Leche y crema de coco:** base de platos y salsas, pueden usarse conjuntamente en función de la textura deseada. Se ha popularizado mucho y está en la mayoría de supermercados. Se recomienda elegir siempre la variedad proveniente de Tailandia.
9. **Aceite de sésamo:** preferiblemente, tostado. De color marrón y con un intenso sabor a nuez, es un ingrediente salado y ahumado que otorga un sabor complejo a cada plato.
10. **Pulpa de tamarindo:** Rica en vitamina C, tiene un sabor extraordinario, dulce y ácido a la vez.
11. **Salsa de pescado:** condimento salado esencial para esta cocina. Sola no tiene buen sabor, pero mezclada con zumo de lima es gratamente sorprendente.



LA GASTRONOMÍA TAILANDESA: MUCHO MÁS QUE ARROZ.

Cuando pensamos en la cocina de Tailandia, rápido nos viene un par de cosas a la cabeza: el picante y el arroz. Sin saberlo, simplificamos estrepitosamente una cocina llena de matices y que concede una gran importancia a la variedad. *Mi primer libro de cocina thai* descubre los secretos de una gastronomía que es el alma del país, presentando platos desconocidos para muchos, explicados de forma fácil y sencilla para que puedan integrarse en cualquier dieta o para sorprender en ocasiones especiales. Un anticipo de lo que recoge el libro:

PICOTEO

La comida de los puestos ambulantes es muy popular en Tailandia. Este libro ofrece una clase magistral sobre **rollitos de primavera** y los mejores consejos para hacer unas ricas **gambas fritas con tamarindo**, unos **buñuelos de curri y maíz dulce** o unas increíbles **brochetas de pollo satay con cúrcuma y jengibre**.

ENSALADAS

En los menús, que siempre se componen de varios platos acompañados de la ración de arroz tradicional, las ensaladas generan un delicioso contraste con sus colores y texturas. Admiten **fideos, gambas, frutos secos, semillas, carne, verdura y fruta fresca o tratada**, y un largo etcétera de originales sugerencias con un único límite: la imaginación de cada cocinero.

CARNES ASADAS, A LA PARRILLA, AHUMADAS O SALTEADAS

Hay mil formas de tratar y acompañar la carne en la gastronomía tailandesa. **Marinar** el pollo antes de **asarlo** para que los sabores se **caramelicen** en la piel, **adobar** el producto principal con la mejor combinación de **especias** o acertar con los **aderezos y salsas** dará lugar a verdaderos manjares de una comida asiática tradicional. La **aguja de cerdo a baja temperatura con cilantro y tamarindo** o las **brochetas de ternera con vinagre de guindilla** son buena prueba de ello.



PESCADOS Y MARISCOS

Salteados, parrillas y frituras son las técnicas imprescindibles para cocinar estos productos al estilo *thai*. Los **calamares, gambas** y otros **mariscos dulces** quedan buenísimos fritos y recubiertos por una costra de sal con especias. El libro anima a combinar con el pescado elementos que desde nuestra cultura pueden considerarse ajenos, como el **coco tostado**, la **albahaca** o el **sésamo**. Además, se proponen **caramelos** y **salsas** que transformarán por completo los sabores habituales.

CURRIS Y SOPAS

Los platos jugosos, con sabores cálidos y reconfortantes también son propios de la gastronomía asiática. En Tailandia, la mayoría se preparan a base de pastas de curri de diferentes ingredientes. Con *Mi primer libro de cocina thai* será fácil prepararlas en casa y conseguir de cero guisos que sean un verdadero festival para el paladar. El secreto está en la correcta combinación de productos de calidad en cada caldo: carne asada, marisco, pescado, hierbas aromáticas, raíces y tallos frescos, etc.

ARROZ, FIDEOS Y ACOMPAÑAMIENTOS

A propósito del ya archiconocido *pad thai*, a base de tallarines y huevo, existen muchísimas opciones para este tipo de platos salteados en wok. Con fideos o arroz, añadiendo **gambas, calamares** y **cangrejo** o **ternera picante** y **hojas de lima kaffir**, por ejemplo. Las recetas de este apartado sorprenden por su originalidad y frescura.

POSTRES Y BEBIDAS

Sin duda la repostería es el terreno más inexplorado de la gastronomía tailandesa. Este libro anima a preparar postres tan singulares como los **buñuelos de plátano con especias** o la **gelatina de cítricos y coco**. Además, sugiere refrescos tan exóticos como el **granizado de piña, menta y lima**. En resumen, sabores tan impredecibles como adictivos.

Índice del libro

- 
- Introducción
 - La despensa
 - 15 especias y plantas aromáticas indispensables
 - Picoteo
 - Ensaladas
 - Carnes asadas, a la parrilla, ahumadas o salteadas
 - Pescados y mariscos
 - Curris y sopas
 - Arroz, fideos y platos de acompañamiento
 - Postres y bebidas
 - Recetas básicas
 - Ideas para menús
 - Índice de ingredientes

EL AUTOR: TOM KIME



Ha trabajado en algunos de los mejores restaurantes de Londres y Sídney. Ha viajado mucho para conocer la mejor comida callejera de todo el mundo. Tras su estreno en la restauración, junto a Rick Stein, trabajó en el River Café con Jamie Oliver y en Darley St Thai con David Thompson.

Ganó el premio Gourmand al mejor libro de cocina por *Exploring Taste and Flavour*, su primera obra, publicada en 2005. Dos años después, su segundo libro, *Street Food*, le valió una medalla de plata. *Fish Tales* fue su quinta publicación, en 2015, catalogada, una vez más por el mismo premio Gourmand como “el mejor libro de cocina de los últimos veinte años”.

Además, Kime ha presentado tres episodios de su propio espacio de televisión y ha grabado otros cinco del famoso programa australiano *Ready Steady Cook*. Hoy, además de ser chef en Good Time Hospitality, en Sídney, se ha consagrado como especialista en cocina internacional y desempeña sus funciones como consultor, escritor y presentador.





Ficha Técnica:

MI PRIMER LIBRO DE COCINA THAI

Tom Kime

Fotografías: *Lisa Linder*

Lunwerg, 2017

18,5 x 27cm. / 256 pp. / Cartoné

PVP c/ IVA: 22,90 €

A la venta desde el 14 de noviembre de 2017

PARA MÁS INFORMACIÓN:

Lola Escudero - Directora de Comunicación de Lunwerg

Tel.: 91 423 37 11 - 680 235 335 / lescudero@planeta.es

 [Facebook.com/Lunwerg](https://www.facebook.com/Lunwerg)

 [@lunwergfoto](https://twitter.com/lunwergfoto)



CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO



Ensalada de pescado ahumado con hierbas asiáticas y anacardos tostados

para 4-6 personas
preparación
20 minutos

ingredientes frescos
2 guindillas rojas más o menos
pequeñas sin semillas y muy
picantes
el zumo de 2 limas
2 cucharadas de zumo de naranja
3 filetes de pescado ahumado
con hierbas aromáticas (p. 108)
4 cm de jengibre picado
y congelado en una muy fina
4 cucharadas picadas
las hojas de 4 ramas de menta
las hojas de 4 ramas de cilantro
de la despensa
1 pizca de sal
2 cucharadas de salsa de soja
Ajo
1 cucharada de vinagre de arroz
1 cucharada de aceite de sésamo
comido
200 g de anacardos tostados



70 ensaladas

Esta ensalada es un sorprendente imán para la vista: el pescado ahumado presenta tonalidades anaranjadas que resaltan de forma increíble sobre la ensalada brillante y multicolor.

1. En un mortero, machacar las guindillas y un poco de sal hasta obtener una pasta homogénea. Verter el zumo de lima, la salsa de soja, el zumo de naranja, el vinagre y el aceite de sésamo. Probar la salsa: debe tener un sabor ácido, picante y salado. Rectificar si es necesario.
2. Desmenuzar el pescado eliminando las espines y la carne gris que hay justo debajo de la piel.
3. Cortar el pescado con la salsa y añadir los anacardos, el jengibre y el cilantro. Repartirlos con las hojas de menta y de cilantro justo antes de servir.



técnicas de •CORTE TAILANDESES•



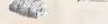
Muchos de los ingredientes utilizados en la gastronomía tailandesa son muy picantes y aromáticos. Es muy habitual al preparar platos en forma de guarnición, y a veces son fideos, duros o leñosos. Así que conviene picarlos mucho, y para ello hay que hacerse con cuchillos de cocinero grandes y muy bien afilados.

JENGIBRE

Prepara una jeringa lo más fino y jugoso posible. Si la piel está seca y tiene agujeros de hormigas, se puede que el interior esté duro y leñoso. Compra siempre más de lo necesario, ya que se conserva muy bien. Además, nunca sabrá realmente cómo estará por dentro.



Utiliza un cuchillo de cocinero grande y afilado. Pica el jengibre y corta las ramitas de guindillas para hacer puntas de corno.



Corta el jengibre en láminas lo más finas posible.



Afila las láminas de dos en dos o de tres en tres, sujetándolas con los dedos, evitando machucar el cuchillo de arriba abajo con un balanceo.

Estas láminas de jengibre pueden servir para decorar ensaladas y arroz, dando un resultado muy bonito. También lo puedes rallar para el resultado no será tan bonito.

120 pescados y mariscos

HOJAS DE LIMA KAFFIR



Es importante contar muy pocas las hojas de lima kaffir, ya que las masas grandes no resultan muy agradables al masticar. En la técnica se usa mucho en la cocina tailandesa. Si se encuentran hojas de lima kaffir, puedes remplazarlas por otras de lima, con la que comparten algunas de sus características aromáticas.

El nervio central se se perfectamente en el medio de las hojas. Con un cuchillo afilado, retíralas para dejar las hojas planas.



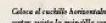
Enrolladas, haciendo presión, hasta formar una especie de caracol fino. Después, córtalas en tiras finitas manteniendo el cuchillo con un balanceo.

GUINDILLAS



Las semillas y la membrana blanca son las partes de la guindilla que más pican, de forma que si las quieres no picarás tanto.

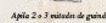
Para quitar las semillas o las guindillas rojas o verdes largas, primero arráncalas al tallo y deséchalas.



Cócala el cuchillo horizontalmente a la tabla de cortar, sujetando la guindilla con la mano libre y aléjala en dos moviendo la hoja del cuchillo rascando a lo largo de la guindilla con un movimiento en zigzag.



Una vez abierta, desliza el cuchillo, con el mismo movimiento en zigzag, de un extremo al otro de la guindilla para retirar las semillas y la membrana blanca. Tirón y limpia la tabla.



Afila 2 o 3 tiras de guindilla, con el interior hacia arriba, y córtalas moviendo el cuchillo de arriba abajo con un balanceo.



pescados y mariscos 121

1 Mejillones y gambas al vapor

9 Flan de crema de coco

Maillar la piel de 1 limón y de 1 naranja y añadir estos calchurnos al coco.

mente. Batir los huevos de pescado embatizados en la mezcla de especias y coque de cacao y, a continuación, secarlo para eliminar el exceso.

guineense verde (p. 237).

Mezclar con el arroz y servir acompañada de gajos de lima y de salsas agrias de guajillo rojo (p. 234).

Repartir la crema en trozos y decorar con el

Amar el pollo en el papel de aluminio sobre la rejilla caliente de la hornovena durante unos 15 minutos, dándole la vuelta cada cierto tiempo para que no se

[illegible]

COMIDA DE SÁBADO: gambas fritas con tamarindo (p. 38), chuletas de cerdo a la parrilla y ensalada de hierbas aromáticas (p. 92), curri naranja de salmón (p. 160), aderezo de coco y miel (p. 212), grenizado de piña, limay mente (p. 216).



CENA SENCILLA: brochetas de ternera tailandesa con vinagre de gusano (p. 88), ensalada de gambas a la parrilla con albahaca (p. 62), Tom Kha Gai (p. 172), pollo con caramelo picante (p. 208), sardas con lima, sal y pimienta (p. 201).



CENA CON AMIGOS: rollo de primavera crujiente de pollo, guindilla y jengibre (p. 28), ensalada de cangrejo y lima con cilantro y guindilla (p. 74), agua de cerdo a baja temperatura con cilantro, tamarindo y guindilla (p. 104), espinacas salteadas con ajo y pimienta negra (p. 194), macedonia de mango y piña (p. 206).



CENA FESTIVA: Kung Seng Wa (p. 36), ensalada de pato asado con mango y coco tostad (p. 78), pescado a la parrilla con cúrcuma (p. 130), curri verde de langostinos (p. 154), crepes de plátano y coco (p. 214).



CENA DE MITAD DE SEMANA: calamares a la parrilla con ajo y pimienta (p. 40), ensalada de cordero con pepino encurtido (p. 72), atún a la parrilla con sésamo, cítricos y jengibre (p. 124), Pad Thai (p. 176), aderezo de coco y miel (p. 212).



frito crojiente con especias tailandesas (p. 124), panceta de cardusado con sal y especias (p. 100), arroz con leche y mango (p. 204).

