

Manu Tenorio, cantante

## "LA COCINA ME

**1 ¿Cómo se te dan los fogones?**  
Es mi hobby, me ayuda a desconectar y me apasiona.

**2 ¿Y con qué te luces más?**  
Mi especialidad son los arroces. Al menos, eso dice mi mujer.

**3 ¿Hay algo que no sepas cocinar y te gustaría aprender a hacer?**  
Me encantaría saber preparar un pavo relleno.

**4 ¿Heredaste de alguien la vena culinaria?**  
No. Soy totalmente autodidacta.

**5 ¿Qué le prepararías a Silvia, tu mujer, para una noche romántica?**  
Creo que le haría un steak tartar acompañado de un buen vino.

**6 ¿Hay algo que no pruebas nunca?**  
Me gusta todo, la verdad. ¡Tengo ese defecto!

**7 ¿Tu nevera siempre tiene...?**  
Pollo, siempre hay pollo.

**8 Cuando haces la compra ¿piensas en la dieta?**  
Siempre, no me queda otra.

## PERSONAL

- Nació en Sevilla hace 40 años.
- Fue uno de los finalistas de la primera edición de 'Operación Triunfo', hace 15 años.
- Acaba de publicar 'Con el alma encendida', su séptimo álbum y el libro 'Adelantos de todo corazón'.
- Está casado con la periodista Silvia Casas y tiene un niño de dos años y medio, Pedro.

y padrazo

# AYUDA A DESCONECTAR"

**9** ¿Y no te permites ningún capricho si estás a régimen?

Me los doy absolutamente todos. Por ejemplo, una buena fabada.

**10** ¿Qué restaurante recomendarías y por qué?

Casa de Quirós (Calle Estafeta, 2. Plaza de la Moraleja. Madrid) porque tiene los mejores callos de la ciudad.

**11** ¿Y a quién sentarías en tu mesa?

Al cantante Manolo García.

**12** ¿Qué comida memorable recuerdas?

Un arroz con bogavante en el restaurante El Pulpo (Calle Playa de Talamanca, Ibiza). Me encanta.

**13** ¿Qué cocina internacional te va más?

La italiana.

**14** ¿Qué recuerdos gourmets tienes de tu infancia?

Sin duda alguna, los guisos de mi abuela Carmen.

## Paso a paso



### INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS)

- 300 grs. de arroz bomba
- 1 cebolleta
- 1/2 pimiento rojo
- 2 tomates pera
- azafrán y pimentón dulce
- 400 grs. de gambas arroceras
- 2 bogavantes y 1 cabeza de merluza
- pimienta, perejil y sal
- aceite de oliva. 2 l. de agua

■ Coste aproximado (para 4 personas): 40 €  
■ Calorías por ración: 300  
■ Tiempo: 40 minutos  
■ Dificultad: media

## Arroz con bogavante



**1** Poner una cazuela al fuego con 2 litros de agua, 400 g de gambas arroceras peladas y una cabeza de merluza. Dejar hervir 10 minutos, retirar la cabeza de la merluza, salar y pasar por la batidora. Pasar el resultado por un pasapurés y luego colar. Reservar.



**2** Pelar y picar la cebolleta. Picar el pimiento rojo y un poco de perejil. Rafiar los tomates. Cortar a lo largo los bogavantes, por el lado de las patas, dividiéndolos en dos pero sin llegar a separar las patas. Poner una olla al fuego con un chorrito de aceite y dorar los bogavantes. Retirar y sofreír todas las verduras allí.



**3** Añadir el arroz bomba, una cucharadita de pimentón y unas hebras de azafrán. Remover todo, añadir los bogavantes y el caldo reservado. Mantener todo a fuego fuerte durante 10 minutos, bajar después la potencia del fuego y dejar otros 10 minutos antes de retirar.