

PESADILLA en la COCINA

Las recetas del programa

por *Alberto Chicote*



*Cocina sencilla
de restaurante
que puedes
hacer en casa*



PESADILLA en la COCINA

Las recetas del programa
por *Alberto Chicote*



*Cocina sencilla
de restaurante
que puedes
hacer en casa*



PESADILLA en la COCINA

Las recetas del programa
por *Alberto Chicote*



*Cocina sencilla
de restaurante
que puedes
hacer en casa*



PESADILLA en la COCINA

Las recetas del programa
por *Alberto Chicote*

PESADILLA en la COCINA

Las recetas del programa
por **Alberto Chicote**



*Cocina sencilla
de restaurante
que puedes
hacer en casa*

 temas de hoy.

*A mis padres, que siempre creyeron que podría llegar.
Yo no he llegado, pero ellos siguen creyendo que puedo.
Si no fuese así, no podría.*

Alberto Chicote



Índice

Prólogo

Cocina española para el día a día: El Gusto es Nuestro
Desayuno español

Sándwich de lacón y queso manchego tierno

Ensalada campera de atún y huevo fundente

Ensalada de bacalao y naranjas

Berenjenas fritas con humus y miel de caña

Bacalao fresco confitado en pil pil y pimientos
de piquillo

Lomo de caballa con tomate picante y ensalada
de pepino

Muslo de pollo de corral con mostaza, peras
y ciruelas

Pudín diplomático de hollería y frutos secos

Ensalada de frutas frescas y aceite de oliva

Cocina actual: La Tana Rock & Food

Ensalada La Tana

Ensalada de endivias con yogur y nueces

Tomate rallado con espárragos y langostinos

Pulpo con vinagreta de frutos secos

Hamburguesa La Tana

Solomillo de buey con pasta al pesto

Tacos de bacalao fritos con patatas baby asadas
y alioli de hierbas

Brownie Davidson

Muffins de chocolate con helado de vainilla

Cheesecake La Tana

Cocina de carretera (roadfood): La Ermita

Cóctel Driving Mary

Cóctel Melotonic

Cóctel secadito

Bocata de tortilla y pimientos verdes fritos

Torta de patatas, bacalao y romescu

Torta de pan, patatas, cebolletas y queso de Idiazábal

Sartenada de patatas baby, pulpo y pimentón

Carpaccio de frutas frescas con aliño de azafrán

y aceite de oliva

Cake de frutos secos

Leche frita

Cocina tradicional española: Dómine Cabra

Rúcula e Idiazábal en ensalada con aliño de nueces

Bufuelos de queso de cabra en ensalada con aliño
de sultanas

Croquetas de jamón ibérico

Berenjenas Fernando

Chipirones rellenos guisados en salsa de tinta

con arroz

Albóndigas con patatas en tempura

Entrecot de vaca con salteado de tomate y tomillo

Jarrete de ternera glaseado con su jugo y fioquis

de patata

Tarta crumbed de manzana con helado de vainilla

Bizcocho de chocolate y aceite de oliva virgen extra

Cocina pintxolari: La Reina del Arenal

Hot Pork

Fish & chips, La Reina style

Sepia a la vizcaína con pencas rebozadas

Chipirones en escabeche

Risotto muy cremoso de aceitunas verdes y tocineta

curada

Arroz negro con carpaccio de bacalao al ajillo

Albóndigas de cordero lechal en salsa de tomate

Callos de ternera melosos con chistorra

Torrijas La Reina

Gosua

Cocina de producto: El Castro de Lugo
Espárragos verdes fritos con salmorejo
Empanada de vieiras
Ensalada de piperrada, como una lasaña con ventresca de atún
Pulpo frito con patatas y alioli de pimentón
Lasaña de carrilleras de ternera al jerez
Lomo de bonito del Cantábrico a la bilbaina
Medallón de rabo de toro deshuesado sobre puré de batatas
Flan de queso de Madrid con miel de caña
Helado de pistacho con sopa de chocolate blanco especiada
Tatin de manzanas al amaretto

Cocina del mar y la montaña: El Bodegón de Sancho
Croquetas de mariscos
Escabeche casero de pollo de corral con cebollitas
Ensalada de queso y membrillo con vinagreta de uvas
Chipironcitos a la plancha con patatinas hervidas
Huevos camperos fritos sobre migas de bacalao
Foie a la plancha con manzanas verdes
Arroz cremoso de salazones y olivas verdes
Perdiz guisada con nabos
Rabo de toro al vino tinto
Solomillo de cerdo a la mostaza dulce con patatas revolconas

Cocina neoandaluza: El Pozo Viejo
Ajoblanco con tartar de atún rojo
Porra antequerana con nube de mojama
Ensalada de pimientos asados y boquerones marinados
Foie gras hecho en casa con frutos secos garrapiñados
Sardinas en tempura con mayonesa de manteca colorá y tartar de tomates
Magret de pato soasado con tomates verdes escarchados
Albacora asada con brocheta de patatas y cebolletas
Presa ibérica con pisto y huevo frito

Solomillo Stroganoff
Coulant de chocolate en taza

Cocina fusión japoandaluza: To Toro
Sopa de miso malagueña con urta, azafrán y aceite de oliva
Oscmaki de calamar frito con alioli de limón
Nigiri sushi de sardinillas marinadas con carbón de aceitunas negras
Nigiri sushi de jamón ibérico, tomate y aceite
Nigiri sushi de presa ibérica con pasta de trufas
Sashimi semicocido de dorada
Sashimi de gamba blanca con porra antequerana
Tataki de atún con ajoblanco
Tiras de ternera con verduras variadas y tallarines yo meng
Secreto ibérico con cebollitas glaseadas en soja y miel

Cocina mexicana: El Último Agave
Lime Margarita
Totopos clásicos con salsa pico de gallo
Ensalada 16 de septiembre
Ensalada de patata con pollo y vainilla de Veracruz
Langostinos al rucumole
Ceviche de pescado azul al pomelo con mayonesa de chipotle
Chile poblano relleno de ceviche de pescado blanco
Arroz verde con marisco a la mantequilla de cilantro y chalotas
Aguachile de pulpo y pepino con guacamango
Camotes dulces asados con cremita de yogur

Anexo: Bases

Índice temático



En el momento en que Alberto Chicote me encargó la redacción de este prólogo, me hizo el mejor regalo de cumpleaños que pudieran darme, no solo por la ilusión personal de empezar el libro de uno de mis mejores amigos y colega, al que me unen veinticinco años de conexión, sino porque, al haber sido parte activa de esta primera temporada de *Pesadilla en la cocina*, como asesor gastronómico y colaborador de recetas, me permitía presentar esta obra desde el interior, desde su principio hace más de un año.

La trayectoria profesional de Alberto Chicote en sus últimos quince años le encumbra como el mejor exponente de la cocina de fusión en España, lo que le acredita para entender y captar de forma concisa las necesidades de restaurantes con conceptos desacertados de negocio, mal entendidos o mal diseñados.

Es precisamente el espíritu inquieto de Alberto el que le empuja a dar un paso más allá donde otros se pararían, algo fundamental para abarcar proyectos novedosos y emprendedores. Y es esta filosofía la que el lector puede percibir en las recetas aquí mostradas; recetas que plasman la cocina bien hecha, con escuela, fusión, cariño y sabor. Y, por supuesto, con el buen hacer necesario para que sean apetecibles.

En este compendio figuran cien recetas procedentes de diez restaurantes intervenidos a lo largo de la geografía nacional, desde la primavera de 2012 hasta el comienzo de 2013. Para ello se han escogido diez de las aproximadamente quince o veinte elaboraciones, entre dulces, saladas y coctelería, que se implantaron en cada uno de los restaurantes en los que el chef Chicote ha dejado impresa su manera de entender una mejora gastronómica y de negocio global.

Entre las recetas podemos encontrar un alarde de conceptos variados de tapas, pinchos, snacks, platos de menú, de carta, ofertas temáticas, auténtica fusión, desayunos caseros, repostería o coctelería. Toda una clase demostrativa de años de experiencia y profesionalidad al servicio del sector y sus clientes, a través de la cual podemos descubrir el increíble mundo de la cocina y la importancia de la misma para el éxito o recuperación de un negocio.

Chicote no es una pesadilla en la cocina, es un gran chef que reivindica lo bien hecho y denuncia lo inaguantable, o las malas artes de lugares que están, consciente o inconscientemente, a punto de pasar la frontera de lo higiénico, moral y saludable. Para esos sí es una pesadilla...

Pedro Olmedo Franco



Querido lector:

Todas las recetas de este libro están pensadas para cuatro personas, a excepción de alguna que otra indicación.

Si cocinas para menos, divide y disfruta, pero procura por lo menos que seáis dos a la mesa.

Si cocinas para más, multiplica y disfruta también, que cuantos más a la mesa, más diversión.





En el Ensanche de Vallecas, un barrio madrileño de nueva creación, el restaurante El Gusto es Nuestro se esfuerza por ofrecer una carta de corte moderno, con productos del todo inusuales en la zona, utilizados del mismo modo, inusualmente.

Se trata del ejemplo exacto de lo que no se debe hacer cuando se dibuja la carta de un restaurante: olvidarte de tus clientes potenciales. Venado, lomo de cerdo mozárate, croquetas con «textura de erizo»... Un reclamo que, lejos de resultar atractivo, es en realidad disuasorio.

Cuando tu restaurante se encuentra frente a un colegio y muy cerca de un centro comercial y no valoras estos recursos a la hora de conformar tu oferta, tienes un problema y es de los gordos.

La nueva propuesta gastronómica para la barra de El Gusto es Nuestro se sostiene en los momentos de máxima demanda del público: la entrada y la salida del colegio de los niños, el aperitivo y la media tarde.



Como el equipo de arte de *Pesadilla en la cocina* consiguió habilitar un espacio dentro del restaurante para que los niños jugaran mientras sus madres y padres tomaban algo, la oferta de la barra tenía mucha importancia.

Un cambio tan sencillo como hacer de un sándwich mixto algo especial, utilizando lacón y queso, consigue transmitir una preocupación tanto por el cliente real, los padres, como por los niños. Se trata, pues, de incorporar productos de calidad y fáciles de entender para un público que no busca un lomo de venado en este tipo de negocios, sino unos platos o tapas conocidos, con una pincelada de identidad, que transmitan el cariño y la búsqueda de satisfacción de los dueños hacia sus clientes.

A todos nos gusta sentirnos cuidados en los sitios a los que vamos y esto no se soluciona solo con un trato agradable, el mimo en la comida cumple un requisito importantísimo en estas sensaciones. Si nos ocupamos de ofrecer lo mejor, no hace falta decirlo de otro modo, el mensaje de aprecio llega de un modo muy certero al interlocutor.

El nuevo menú está basado en productos conocidos por el cliente pero de mucha calidad, que transmiten la idea de que comer allí a diario sienta bien. Nadie quiere comer regularmente en un sitio donde se tiene la sensación de que la comida es satisfactoria pero no beneficiosa para la salud. Por ese motivo, la carta de El Gusto es Nuestro se basó en platos sanos desde el desayuno hasta la merienda.

Un menú, en resumen, saludable y divertido para un equipo de trabajo que cuando llegamos era más divertido de lo que debía y menos saludable de lo que parecía.



DESAYUNO ESPAÑOL



Ingredientes

- 1 tostada de pan rústico
- 2 piezas de fruta
- 1 yogur u otro lácteo, como por ejemplo queso fresco, con unas gotas de aceite de oliva virgen extra
- 50 g de jamón ibérico u otra proteína
- 1 tomate rallado
- 1 infusión o café

Elaboración

1. Tostamos el pan en una parrilla.
2. Rociamos el pan con aceite de oliva.
3. Ponemos el tomate rallado sobre el pan y encima de este colocamos el jamón ibérico.
4. Rociamos el yogur con unas gotas de aceite de oliva virgen extra.
5. Lavamos bien las frutas y las servimos troceadas.



Un desayuno español puede alternar tantos alimentos que podríamos desayunar todos los días un «desayuno español» sin repetir el mismo desayuno durante dos semanas.







SÁNDWICH DE LACÓN Y QUESO MANCHEGO TIERNO



Ingredientes

8 lonchas de pan de molde rústico
240 g de lacón cortado a cuchillo a 2 mm
de grosor
240 g de queso manchego tierno en
lonchas de 2 mm
½ dl de aceite de oliva virgen extra
40 g de mostaza de Dijon
1 bolsa de lechugas variadas

Elaboración

1. Rociamos el aceite sobre las lonchas de pan.
2. Ponemos la mitad de las lonchas en una plancha o parrilla, las doramos por un lado y las damos la vuelta.
3. Sobre el lado dorado ponemos el queso primero y el lacón después.
4. Añadimos un poco de mostaza sobre el lacón.
5. Dejamos que se dore y retiramos de la plancha o parrilla.
6. Doramos en la plancha, por los dos lados, el resto de las lonchas de pan y añadimos la mitad del sándwich que teníamos ya reservado.
7. Una vez dorado todo, sacamos los sándwiches del calor, los trinchamos y los servimos acompañados de una pequeña ensalada al lado por si apetece ponerla dentro.



*Haciendo así el sándwich
tendremos bien tostados los cuatro
lados de los dos panes
que lo componen. Es un poco más lioso,
pero merece la pena.*

*Cualquier queso es adecuado para este
sándwich en tanto en cuanto se funda bien.*







ENSALADA CAMPERA DE ATÚN Y HUEVO FUNDENTE

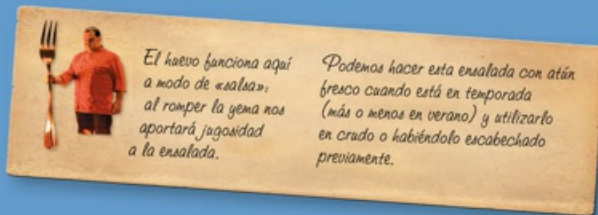


Ingredientes

400 g de patatas baby
100 g de la parte verde de las cebolletas
20 piezas de pimientos de Guernica
150 g de ventresca de atún en aceite
4 huevos escalfados
1 dl y ½ de aceite de oliva virgen extra
½ dl de vinagre de jerez
Cebollino picado
Laurel
Sal

Elaboración

1. Cocemos las patatas enteras con piel en agua con sal y una hoja de laurel. Dejamos enfriar en su agua.
2. Pelamos las patatas cuando estén tibias y las cortamos en rodajas de 1 cm de grosor.
3. Freímos los pimientos de Guernica en aceite bien caliente y los reservamos.
4. Escurrimos la ventresca del atún para retirar el aceite sobrante de la lata y guardamos ambas cosas por separado.
5. Elaboramos una vinagreta con el aceite de oliva virgen extra, el vinagre de jerez y el aceite de la lata del atún. La ponemos a punto de sal.
6. Colocamos en un plato las rodajas de patatas, el verde de las cebolletas picado, los pimientos de Guernica fritos y la ventresca del atún.
7. Salseamos con la vinagreta y coronamos el plato con un huevo escalfado y el cebollino picado.







ENSALADA DE BACALAO Y NARANJAS

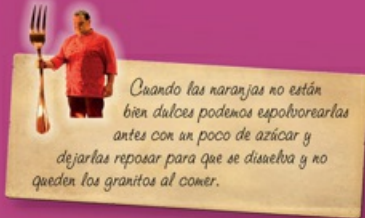


Ingredientes

2 piezas de naranjas
600 g de bacalao desalado
4 cebolletas
80 g de aceitunas negras deshuesadas
50 g de pistachos pelados
1 dl de aceite de oliva virgen extra
1 diente de ajo pelado
½ cucharada de cilantro picado
Sal

Elaboración

1. Pelamos las naranjas y las partimos en trozos de tamaño regular.
2. Sacamos «migajones» de bacalao desalado, sin cocinar.
3. Ponemos el bacalao en aceite con el diente de ajo machacado y dejamos que macere durante unas horas.
4. Cortamos las cebolletas en gajos, en cuartos o en sextos si son grandes.
5. Colocamos los trozos de naranja junto con el bacalao en un plato y lo aliñamos con el aceite de oliva en el que ha estado el bacalao.
6. Añadimos algo de sal si hiciese falta, las aceitunas negras cortadas en gajos, unos pistachos pelados y un poco de cilantro picado al final.







BERENJENAS FRITAS CON HUMUS Y MIEL DE CAÑA



Ingredientes para las berenjenas

300 g de berenjenas
Aceite para freír
50 g de miel
Harina

Elaboración

1. Laminamos las berenjenas, a lo largo, en láminas de 2 mm de espesor y las partimos por la mitad, de forma que queden largas y estrechas.
2. Las sazonamos y las dejamos reposar durante 10 minutos para que pierdan el amargor.
3. Pasamos las láminas por harina y las freímos en aceite de oliva abundante a 180 °C.
4. Escurrimos las láminas de berenjenas sobre papel absorbente y las reservamos.

Ingredientes para el humus

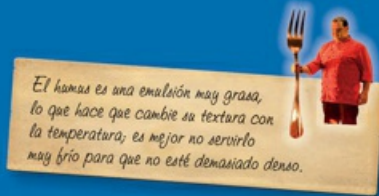
250 g de garbanzos cocidos
2 cucharadas de vinagre de jerez
20 g de pasta de sésamo
20 gotas de aceite de sésamo
½ diente de ajo
½ dl de agua
2 dl de aceite de oliva virgen extra
Zumo de 1 limón

Elaboración

Trituramos todos los ingredientes menos los aceites en un vaso batidor, dejamos que la base se quede bien fina y emulsionamos el aceite de oliva. Reservamos refrigerado.

Terminación

1. Ponemos 2 cucharadas de humus en el fondo de un plato con fondo suficiente y vamos clavando encima las láminas crujientes de berenjenas.
2. Terminamos poniendo un poco de miel de caña por encima de las berenjenas.



El humus es una emulsión muy grasa, lo que hace que cambie su textura con la temperatura; es mejor no servirlo muy frío para que no esté demasiado denso.





BACALAO FRESCO CONFITADO EN PIL PIL Y PIMIENTOS DE PIQUILLO



Ingredientes

12 piezas de pimientos de piquillo
de buena calidad
2 cucharadas de aceite
1 cucharada de azúcar
4 lomos de bacalao de 200 g
cada uno
1 dl y ½ de aceite de oliva virgen
extra
1 dl y ½ de aceite de oliva refinado
1 cabeza de ajo
Perejil picado
Sal

*El bacalao fresco es un pescado
muy jugoso pero muy frágil
cuando se cocina,
es conveniente tratarlo
con delicadeza para que no
se nos rompa todo.*

Elaboración

1. En una sartén de fondo amplio ponemos el aceite con el azúcar y encima los pimientos extendidos.
2. Calentamos a fuego medio y dejamos que se doren un poco.
3. Los sazonamos y los reservamos.
4. Cuadramos bien los lomos de bacalao y con los recortes hacemos un caldo.
5. Reducimos el caldo a la mitad de su volumen.
6. Ponemos en frío la mezcla de ambos aceites junto con los ajos laminados. Calentamos a fuego bien suave hasta que el ajo comience a bailar, pero sin dorarse. Lo retiramos del fuego y lo dejamos reposar.
7. Colamos y reservamos el aceite por un lado y las láminas de ajo por otro.
8. Ponemos el caldo de bacalao caliente en un bol y lo batimos bien con una varilla.
9. Emulsionamos el aceite a 40 °C en el caldo y ponemos a punto de sal el pil pil.
10. Vertemos la salsa en un cazo bastante amplio o en una cazuela de barro y a continuación añadimos los lomos de bacalao.
11. Acercamos al fuego suave la cazuela y dejamos que se cocine al bacalao, mientras movemos la cazuela con un ligero vaivén.
12. Vigilamos la cocción hasta que el pescado esté hecho y retiramos entonces.
13. Ponemos una tajada de bacalao en cada plato, espolvoreamos perejil picado por encima y añadimos tres pimientos de piquillo.







LOMO DE CABALLA CON TOMATE PICANTE Y ENSALADA DE PEPINO

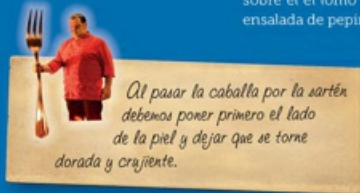


Ingredientes

4 lomos de caballa de 170 g cada uno
400 g de tomate natural triturado
4 guindillas frescas
50 g de azúcar
3 dl de aceite de oliva virgen extra
180 g de pepino pelado
1 dl de zumo de limón
Pimienta recién molida
Sal

Elaboración

1. Ponemos en una sartén el aceite con las guindillas laminadas, dejamos que se hagan un poco y añadimos el tomate triturado y el azúcar.
2. Dejamos cocer durante 30 minutos a fuego suave, ponemos a punto de sal y reservamos.
3. Cortamos el pepino pelado en láminas finísimas, agregamos el zumo de limón y 1 dl de aceite de oliva virgen extra y lo dejamos macerar durante al menos 2 horas.
4. Colocamos los lomos de caballa en una sartén de tamaño suficiente para que quepan enteros.
5. Doramos los lomos con un poco de aceite de oliva por sus dos lados y los sazonamos.
6. Servimos el tomate picante en el fondo de un plato y sobre él el lomo de caballa, todo ello coronado con la ensalada de pepino.



*Al pasar la caballa por la sartén
debemos poner primero el lado
de la piel y dejar que se torne
dorada y crujiente.*







MUSLO DE POLLO DE CORRAL CON MOSTAZA, PERAS Y CIRUELAS



Ingredientes

8 peras pequeñas
2 dl de vino blanco
200 g de azúcar
1 dl de agua
4 muslos de pollo de corral enteros,
sin trocear
100 g de ciruelas pasas
4 cucharadas de mostaza de hierbas
1 diente de ajo
Mantequilla
Canela



*Si nos gusta podemos añadir
al agua del asado un poco
de zumo de limón
o un poco de vino blanco.*

*Si podemos pintar el pollo unas horas
antes y dejamos que coja más sabor...
mejor que mejor.*

Elaboración

1. Hidratamos las ciruelas en agua y brandy la noche antes.
2. Escurrimos las ciruelas, las salteamos con mantequilla y una pizca de canela y las reservamos.
3. Elaboramos un almíbar con el agua, el azúcar y el vino blanco.
4. Pelamos las peras y las ponemos en una bandeja de horno junto con el almíbar.
5. Metemos en el horno a 150 °C durante 30 minutos. Las retiramos y las reservamos.
6. Pintamos el pollo con la mostaza y el ajo picado, lo sazonamos y añadimos un chorreón de aceite de oliva virgen extra.
7. Colocamos los muslos en una bandeja de horno, con un poco de agua en el fondo de la misma, y lo metemos en el horno a 200 °C durante 45 minutos para asarlo.
8. Sacamos los muslos del horno y los servimos en un plato, entero o trinchado, como más nos guste.
9. Colocamos las peras y las ciruelas a un lado y salseamos el plato con el jugo del asado del pollo.







PUDIN DIPLOMÁTICO DE BOLLERÍA Y FRUTOS SECOS



Ingredientes

600 g de nata líquida
1 palo de canela
1 vaina de vainilla
100 g de azúcar
200 g de bollería del día anterior
4 huevos
Mantequilla
2 cucharadas de azúcar glas
75 g de macadamias rotas
75 g de garrapiñadas
100 g de caramelo líquido
250 g de yogur líquido
80 g de cobertura de chocolate blanco

*Si queremos enriquecer el pudín
podemos añadirle alguna fruta
confitada, como guindas, naranja...*

Elaboración

1. Hervimos la nata con la canela y la vainilla desgranada.
2. Batimos el azúcar con los huevos en un bol.
3. Volcamos la nata caliente sobre la bollería dura desmigada y las macadamias.
4. Mezclamos el azúcar y los huevos con la nata, la bollería y las macadamias, de forma que quede un batido bien unificado pero no roto.
5. Forramos un molde de cake de 1 kg con mantequilla y azúcar glas.
6. Ponemos el caramelo líquido en el fondo del molde y añadimos el batido del pudín.
7. Cocemos en el horno a 150 °C, al baño María, durante 50 minutos. Es conveniente pincharlo con un cuchillo fino y comprobar que la hoja sale bien limpia y caliente.
8. Sacamos del horno y dejamos enfriar a temperatura ambiente. Después refrigeramos.
9. Calentamos el yogur en el microondas, fundimos en él la cobertura de chocolate blanco, colamos la mezcla y refrigeramos la salsa.
10. Para terminar, servimos un trozo de pudín de unos 170 g en un plato y lo acompañamos con un poco de salsa de yogur y chocolate blanco, y adornado con las garrapiñadas troceadas.







ENSALADA DE FRUTAS FRESCAS Y ACEITE DE OLIVA



Ingredientes

160 g de sandía limpia
160 g de melón limpio
100 g de piña limpia
75 g de fresón limpio
100 g de naranja en gajos
½ l de agua
½ kg de azúcar
2 palos de canela
1 vaina de vainilla abierta
1 rama de hierbabuena
1 dl de aceite virgen
1 dl de ron
1 bola de helado de frutas

Elaboración

1. Mezclamos en un cazo el agua, el azúcar, la canela, la vainilla, la hierbabuena, el aceite y el ron y llevamos la mezcla a ebullición.
2. Dejamos que repose y colamos el caldo.
3. Metemos el aliño en un bote donde quepa muy ampliamente y lo refrigeramos.
4. Ponemos las frutas en un bol o un plato de tamaño adecuado.
5. Añadimos el helado de la fruta que nos guste.
6. Movemos bien el aliño dentro del bote para que se emulsione la salsa (por eso la necesidad de que sea un bote) y aliñamos muy generosamente.



*No hay una receta fija
en cuanto a las frutas;
el mercado nos indica cuáles
son las mejores; las que la estación
del año nos indique.*

*Unos cristales de sal sobre alguna
de las frutas más dulces son una buena idea,
pero hay que ser muy cuidadosos...
solo dos o tres para todo el plato,
y no muy grandes.*







Ni todos los discursos son buenos ni todos los entendedores son adecuados. En La Tana, en Pinto, un pueblo al sur de Madrid, ni el discurso era bueno ni el interlocutor podía percibir el mensaje que se le estaba lanzando.

Tampoco ser el único es siempre buena idea. En Pinto, ser el único restaurante de «cocina moderna» no era buena idea, sobre todo porque no se sabía ejecutar tal línea culinaria.

Fátima y Alfredo, pero sobre todo Fátima, tenían la ilusión de regentar un restaurante donde la línea culinaria fuese diferente a todo lo que se ofrecía en el pueblo, pero se olvidaban de que precisamente para hacer eso hay que ser muy bueno en lo que se hace, saber muy bien lo que se hace y, encima, saber contarlo. Ninguna de las tres premisas se cumplía. Resultado: desastre total.

Un restaurante sin aceptación entre sus vecinos y potenciales clientes, ni tan siquiera un supuesto prestigio que se produce a veces aunque solo sea por el boca oreja y con una carta plagada de ideas inciertas que, o no se habían pensado bien, o no se sabían ejecutar, es decir, platos que patinaban sobre cualquier superficie. Por supuesto, La Tana estaba vacío.



El nivel de pretensión de un restaurante ha de estar en la misma línea que las capacidades y conocimientos de quienes lo regentan o el equipo que lo trabaja. Fátima tenía ganas pero no conocía el negocio ni la cocina que se pretendía ejecutar, lo que era igual a problemas. Claudia tenía voluntad pero el cargo que ostentaba le quedaba grande; tenía muchas ganas de aprender pero nadie que le enseñase, lo que era igual a problemas más gordos. Alfredo no sabía y, lo que era peor, no quería ni saber, ni aprender, ni estar un segundo más en el restaurante que era el sueño de su mujer, lo que era igual a problemas de los grandes de verdad.

La nueva línea culinaria de La Tana tenía mucho que ver con atraer a un nuevo, aunque en parte ya presente, protagonista al restaurante. Alfredo adoraba las motos y todo el mundo que rodea este tipo de cultura y Fátima también se apuntaba gustosa al universo Harley, así que la propuesta estaba sustentada en lo que dimos en llamar «Rock & Food».

Se trataba de una línea de cocina actual, de precios ajustados, con una impronta de identidad importante que hiciera de La Tana un sitio muy diferente del resto de los competidores pero muy atractivo para el público potencial que había que atraer al restaurante.

La puesta en escena del menú también era muy distinta a la de los restaurantes de la localidad, en su mayoría con un concepto muy clásico de carta. En La Tana se permitía la posibilidad de combinar géneros principales con acompañamientos diversos y con salsas diferentes.

Este hecho convirtió a La Tana en un sitio mucho más sugerente a nivel culinario, amén de mucho más atractivo en su imagen.



ENSALADA LA TANA



Ingredientes

240 g de bacalao desalado
200 g de patatas cocidas
2 dl y $\frac{1}{2}$ de aceite de oliva virgen extra
Aji amarillo
1 pieza de escarola
1 bolsa de rúcula
2 tomates maduros rallados
4 cucharadas de pasta de aceitunas negras
Tabasco

Elaboración

1. Limpiamos las lechugas sumergiéndolas en agua fría con unas gotas de lejía.
2. Hacemos un puré de patatas, triturándolas con un pasapurés y trabando $\frac{1}{2}$ dl de aceite de oliva virgen extra. Lo ponemos a punto de sal.
3. Juntamos en un bote de cristal con cierre hermético 2 dl de aceite de oliva virgen extra, $\frac{1}{2}$ cucharada de tabasco y $\frac{1}{2}$ cucharada de pasta de aji amarillo. Lo agitamos con fuerza.
4. Rallamos el tomate y lo reservamos.
5. Ponemos en un plato una cucharada de puré de patatas y unas cucharadas de tomate rallado y montamos las lechugas encima. Colocamos el bacalao desmigado sobre estas y salemos con la pasta de aceitunas negras y el aceite de tabasco y aji amarillo.



Aunque las hojas más amarillentas de la escarola son más tiernas y bonitas, las verdes son más saludables, ya que albergan más clorofila aunque sean algo más recias y duras.







ENSALADA DE ENDIVIAS CON YOGUR Y NUECES

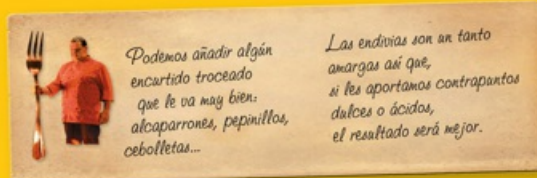


Ingredientes

125 g de yogur natural
20 g de mostaza de Dijon
125 g de aceite de oliva virgen extra
150 g de nueces peladas
½ cucharada de cilantro picado
8 endivias deshojadas y lavadas
Zumo de 1 limón
Pimienta molida
Sal

Elaboración

1. Ponemos en un bol el yogur, añadimos la mostaza y el zumo de limón y mezclamos bien con las varillas.
2. Emulsionamos el aceite de oliva y ponemos a punto de sal y pimienta.
3. Colocamos las hojas de endivias en un plato y las aliñamos con la salsa de yogur.
4. Salpicamos con las nueces peladas y espolvoreamos el cilantro picado.







TOMATE RALLADO CON ESPÁRRAGOS Y LANGOSTINOS



Ingredientes

400 g de tomate maduro rallado
16 piezas de espárragos verdes gruesos
24 piezas de colas de langostinos cocidas
y peladas
Cilantro fresco
Hierbabuena fresca
1 dl de aceite de oliva virgen extra
Zumo de 2 limones
Sal

Elaboración

1. Mezclamos el tomate con la mitad del aceite, sal y una cucharada de las hierbas frescas picadas.
2. Pelamos los espárragos y los cocemos en agua salada.
3. Mezclamos el zumo del limón con el resto del aceite y la sal.
4. Sumergimos los langostinos en la mezcla de limón y aceite para aliñarlos.
5. Para montar el plato, ponemos el tomate rallado y aliñado en el fondo del mismo, los espárragos a lo largo, y colocamos los langostinos a modo de puente encima.
6. Terminamos de aliñar con las hierbas picadas.



*Una vez pelados los langostinos
es mejor guardarlos
siempre bien tapados para que
no se nos sequen.*







PULPO CON VINAGRETA DE FRUTOS SECOS



Ingredientes

240 g de tentáculos de pulpo cocido
60 g de nueces peladas
60 g de almendras fileteadas
1 cucharadita de pimentón dulce
1 cucharada de hierbas frescas variadas
80 g de aceite de oliva virgen extra
Sal en escamas

Elaboración

1. Cortamos los tentáculos de pulpo, una vez cocidos y tibios, en medallones de 1 cm.
2. Trituramos las nueces con el aceite de oliva virgen extra y lo dejamos reposar.
3. Tostamos la mitad de las almendras y dejamos la otra mitad crudas.
4. Servimos el pulpo tibio o caliente en un plato y le añadimos el aceite de nueces.
5. Espolvoreamos el pimentón y los dos tipos de almendras fileteadas, las crudas y las tostadas, así como la sal en escamas.
6. Por último, esparcimos las hierbas frescas picadas.



Podemos cortar el pulpo de este grosor o bien, cuando lo tengamos recién cocido, aglutarlo en caliente, enrollarlo con papel film o papel de aluminio, enfriarlo y laminarlo muy fino para preparar un carpaccio de última hora en cualquier momento.

El aceite de frutos secos se enrancia con facilidad si no se refrigera, así que... cuidado. ¡Al frigo!







HAMBURGUESA LA TANA



Ingredientes

250 g de ketchup Heinz
10 g de jengibre fresco
3 g de pimienta negra machacada
3 g de aceite de sésamo
30 g de salsa de soja
4 g de sésamo blanco tostado
4 g de sésamo negro
1 dl de aceite de oliva virgen extra picual
1 dl y ½ de aceite de oliva virgen extra
230 g de mostaza a la antigua
2 cucharadas soperas de vinagre de jerez
3 cucharadas de miel de flores
800 g de carne roja picada
1 diente de ajo muy picado
½ cucharada de perejil picado
1 hoja de lechuga lavada
2 láminas de tomate natural pelado
1 loncha de queso de Campo Real
semicurado de 3 mm de espesor
1 pan de hamburguesa al sésamo
Pimienta
Sal

Elaboración

1. Para elaborar el ketchup, mezclamos el ketchup Heinz con el jengibre, la pimienta, el aceite de sésamo, la salsa de soja, el sésamo blanco y negro y el aceite picual y los trituramos en el vaso batidor hasta que quede una salsa bien fina.
2. Emulsionamos el aceite y refrigeramos la salsa sin colarla.
3. Mezclamos la mostaza con 1 dl de aceite de oliva virgen extra, el vinagre y la miel, trituramos todo muy bien, lo salpimentamos y lo refrigeramos.
4. Amasamos la carne junto con ½ dl de aceite y el perejil y el ajo bien picados y formamos 4 hamburguesas.
5. Hacemos las hamburguesas a la parrilla y las dejamos a punto, poco hechas por dentro.
6. Montamos la hamburguesa con la carne, la lechuga, las láminas de tomate y el queso, aderezados con el ketchup y la mostaza, sobre el pan tostado y servimos.



*Podemos servirla acompañada
de patatas fritas en aceite de oliva,
de ensalada de rúcula
o de ensalada de patatas con mostaza
y cebollas encartidas.*







SOLOMILLO DE BUEY CON PASTA AL PESTO



Ingredientes

4 medallones de solomillo de 170 g cada uno
1 kg de tomates muy rojos y maduros
1 dl de aceite de oliva + 1 dl de aceite virgen extra
100 g de azúcar moreno
½ dl de vinagre de jerez
20 g de sal ahumada
80 g de ketchup
10 g de tomate seco
40 g de anchoas en aceite
2 dientes de ajo
100 g de parmesano rallado
100 g de tagliatelle
50 g de mantequilla
½ manojo de albahaca
Pimienta
Sal

Elaboración

1. Salteamos los tomates ya troceados en el aceite a fuego vivo.
2. Aparte, hacemos un caramelo con el azúcar moreno y lo cortamos con el vinagre de jerez. Dejamos que levante y se unifiquen.
3. Mezclamos los tomates, el caramelo y la sal y lo trituramos todo. Colamos la mezcla, añadimos el ketchup y reservamos la salsa.
4. Blanqueamos la albahaca en agua hirviendo, la escurremos y la mezclamos con el tomate seco, las anchoas en aceite, el ajo, el parmesano y 100 g de aceite de oliva virgen extra.
5. Trituramos todos los ingredientes hasta conseguir una mezcla homogénea.
6. Cocemos la pasta en agua salada, la escurremos y la salteamos en una sartén con mantequilla.
7. Cocinamos el solomillo a la plancha y lo servimos acompañado de la pasta bien embadurnada con el pesto.



El pesto puede llevar piñones para enriquecerse.

La carne con pasta es un plato ideal para una dieta deportiva de hidratos y proteínas.





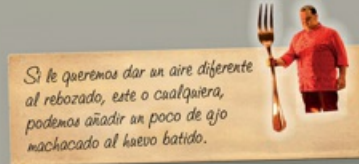


TACOS DE BACALAO FRITOS CON PATATAS BABY ASADAS Y ALIOLI DE HIERBAS



Ingredientes

800 g de lomos de bacalao desalado
2 huevos batidos
Harina
Aceite de oliva
12 patatas baby
200 g de sal gorda
2 dientes de ajo
½ dl de leche de soja
1 cucharada sopera de hierbas frescas
variadas



Si te queremos dar un aire diferente al rebozado, este o cualquiera, podemos añadir un poco de ajo machacado al huevo batido.

Elaboración

1. Cortamos el bacalao en trozos de 75 g.
2. Pasamos los trozos por harina y huevo, en ese orden, y los freímos en aceite de oliva a 170 °C, por los dos lados. Han de quedar dorados pero muy jugosos por dentro, casi poco hechos.
3. Colocamos el bacalao sobre papel absorbente tras sacarlo de la sartén y retiramos las «barbas» que hayan podido quedar del huevo.
4. Colocamos las patatas, lavadas y sin pelar, en una bandeja de horno con sal gorda en el fondo.
5. Metemos la bandeja al horno a 160 °C durante 30 minutos o hasta que cedan fácilmente a la presión de los dedos. Retiramos las patatas del horno y las conservamos a temperatura ambiente sobre la sal.
6. Ponemos los dientes de ajo con la leche de soja en un vaso batidor y los trituramos muy bien, hasta que tengan una textura bien fina.
7. A continuación, emulsionamos el aceite de oliva, añadimos las hierbas frescas, lo ponemos a punto de sal y lo reservamos.
8. Montamos el plato con el bacalao, las patatas y el alioli de hierbas.







BROWNIE DAVIDSON



Ingredientes

160 g de huevo batido
210 g de azúcar blanquilla
200 g de mantequilla a temperatura ambiente
125 g de cobertura de chocolate negro
100 g de harina
100 g de chips de plátano
75 g de jengibre confitado

Elaboración

1. Fundimos el chocolate al baño María.
2. Montamos los huevos con el azúcar hasta que estén bien esponjosos y blanquecinos.
3. Esponjamos la mantequilla pomada hasta que esté blanquecina.
4. Trituramos los chips de plátano con la harina sin que quede una mezcla demasiado fina y añadimos el jengibre confitado.
5. Mezclamos el chocolate con la mantequilla con mucho cuidado, de abajo arriba; después mezclamos con los huevos y por último con la carga de harina y chips de plátano.
6. Encamisamos un molde con mantequilla y harina y cocemos la masa en el horno a 180 °C durante unos 15 minutos. No ha de quedar bien cocida.
7. Dejamos enfriar y desmoldamos el brownie cuando esté tibio.
8. Cortamos un trozo de unos 150 gramos y lo calentamos en el horno para que esté algo caliente (no hace falta que esté muy caliente).



Podemos acompañarlo de un helado y unas fresas, por ejemplo.







MUFFINS DE CHOCOLATE CON HELADO DE VAINILLA



Ingredientes

3 huevos
210 g de azúcar
200 g de mantequilla
125 g de cobertura de chocolate negro
100 g de harina
300 g de helado de vainilla natural
80 g de pulpa de frutas rojas o una
mermelada ligera y lisa
80 g de nueces de macadamia rotas
groseramente

Elaboración

1. Fundimos la cobertura de chocolate junto con la mantequilla en la función «descongelación» del microondas o al baño María en el fuego.
2. Batimos los huevos con el azúcar, han de blanquear bastante.
3. Unimos la mezcla de chocolate y mantequilla con la de huevos y azúcar de manera homogénea.
4. Tamizamos la harina por un tamiz o cedazo y la agregamos a la mezcla anterior.
5. Colocamos y repartimos la mezcla en los moldes adecuados para muffins.
6. Dejamos reposar 10 minutos y, a continuación, inyectamos la pulpa de frutas rojas con ayuda del biberón en la masa e «incrustamos» las macadamias rotas. Precalentamos el horno a 200 °C e introducimos los moldes durante aproximadamente 8 minutos.
7. Sacamos del horno y dejamos reposar.
8. Servimos acompañados de una bolita o quenelle de helado de vainilla.

Los muffins están deliciosos recién cocidos, pero es mejor dejarlos entibiar un rato, al menos 20 minutos.

En plena temporada de frutas rojas podemos «incrustar» dentro de los muffins algunas frutas como arándanos, grosellas, etc.







CHEESECAKE LA TANA



Ingredientes

(sale una tarta para 6 personas)

- 150 g de galletas Digestive
- 425 g de azúcar blanquilla
- 50 g de mantequilla a punto de pomada
- 15 g de maicena
- 200 g de queso crema tipo Philadelphia
- 110 g de queso Quark o similar
- 25 g de nata líquida
- 1 pieza de vainilla en rama
- 1 huevo



Una comprobación clásica de si la tarta está cocida consiste en pinchar en el centro de la misma con un cachillo pequeño o una brocheta de metal y, después de unos segundos, retirarla, debiendo quedar la superficie seca y caliente...

Elaboración

1. Trituramos la galleta junto con 25 g de azúcar hasta que obtengamos una textura en polvo.
2. Lo mezclamos con la mantequilla a punto de pomada.
3. Extendemos en el fondo de un molde de tartas, preferiblemente más bajo que alto, y reservamos.
4. Mezclamos el resto del azúcar y la maicena y lo disolvemos en el huevo hasta que tengamos una mezcla homogénea.
5. Añadimos los quesos fundidos con la vainilla desgranada.
6. Por último, incorporamos la nata y volcamos toda la mezcla sobre el molde con la base de galleta.
7. Precalentamos el horno a 160 °C e introducimos la tarta, dejando cocer hasta que esté cuajada, unos 50 minutos aproximadamente. Ha de quedar un tanto temblorosa en el centro, en frío esto se traducirá en cremosidad.
8. Retiramos del horno y dejamos reposar y enfriar.
9. Ya en frío la cortamos en 6 raciones.

Podemos acompañar la tarta con frutos rojos, como moras o arándanos, o bien con un vino dulce...







Cocina de carretera (roadfood): **LA ERMITA**



En un restaurante situado junto a una gasolinera, a pocos kilómetros de Madrid, los posibles clientes son muy poco variados: viajeros, trabajadores de la zona y clientes que se puedan desplazar por el factor llamada que consigan el menú o el encanto del local.

Para Carlos, cabeza pensante de La Ermita, la posibilidad de trabajar los productos a la brasa y al horno de leña eran factores más que suficientes para establecer el negocio allí. Pero asadores en Madrid hay muchos: muy buenos algunos, más bonitos que La Ermita, casi todos, y más accesibles y cómodos... todos.

Nuestra propuesta se basaba en establecer el negocio como una opción de «primera parada» cuando el madrileño sale de viaje, un sitio de encuentro o cita con los posibles compañeros de viaje. Asimismo, queríamos convertir el restaurante en una fuerte opción para almuerzos marcados por la calidad culinaria y la estacionalidad.





Una de las ofertas más determinantes para La Ermita se ha basado en una coctelería sin alcohol que permita al viajero consumir algo divertido más allá de lo que se ofrece en cualquier bar de carretera: refrescos, vino, cerveza o combinados alcohólicos.

Por otra parte, la utilización del horno de leña en La Ermita debía ser absolutamente fundamental, pero nos propusimos emplearlo mucho más tiempo y para muchas más cosas que para asar cordero. Al fin y al cabo, tanto la optimización de recursos como la calidad del acabado a la leña eran factores importantísimos a la hora de convertir La Ermita en un lugar de éxito.

Tener un horno enorme encendido durante 4 horas para vender solo una paletilla de cordero es un principio empresarialmente desastroso, así que decidimos que la mayor parte de la oferta de La Ermita pasase por el horno de leña para optimizar el gasto en leña y reforzar la imagen culinaria del restaurante. De hecho, uno de los principios que consideramos necesarios fue que el restaurante siempre oliese a leña y que la imagen del fuego natural, no fingido, estuviese fuertemente presente para reforzar las ideas de «fuego» y «leña», los dos elementos base de un asador.



Las tortas de patata y otros elementos se convirtieron enseguida en uno de los elementos que más nos gustaron al equipo de *Pesadilla en la cocina* cuando planeamos la reforma de menú.

En definitiva, sabores muy reconocibles, presentaciones muy sencillas, casi rústicas, que transmitieran muy bien la imagen que queríamos dar de La Ermita: comida muy cercana, asequible a nivel económico y gustativo y adictiva. Esto es, el sitio donde yo quedaría cada vez que saliese por la carretera de Colmenar, a desayunar, a media mañana, a comer o a merendar...





CÓCTEL DRIVING MARY



Ingredientes

600 g de zumo de tomate
Tabasco
Salsa Perrins
25 g de zumo de limón
Pimienta negra de molino
Pizca de sal
4 ramitas de apio verde limpio y sin hebras

Elaboración

1. Colocamos todos los ingredientes en un vaso mezclador de coctelería junto con los hielos, exceptuando la ramita de apio.
2. Agitamos con la ayuda de la cuchara de cóctel y el gusarillo.
3. Servimos en el vaso de coctelería y decoramos con la ramita de apio y una pajita.



Este cóctel es uno de los que conforman la oferta de cócteles sin alcohol, pensados como refresco estimulante para una parada en viaje de conducción. Se inspira en el tradicional Bloody Mary, manteniendo todos sus ingredientes a excepción del vodka.







CÓCTEL MELOTONIC



Ingredientes

200 g de tónica Premium
600 g de zumo de melocotón
1 melocotón fresco
1 ramillete de grosellas o arándanos
Gotas de zumo de limón

Elaboración

1. Cortamos dados bonitos de melocotón bien tierno y los aderezamos con las gotas de zumo de limón.
2. Extraemos las grosellas del racimo o los arándanos.
3. Pinchamos un fruto rojo y un dadito de melocotón intercalados en una brocheta, tantos como nos dé el largo de la misma.
4. En el vaso mezclador introducimos el zumo de melocotón y los hielos enfriándolo por centrifugación.
5. Pasamos el zumo al vaso apropiado y añadimos la tónica bien fría.
6. Para terminar, colocamos la brochetita de frutas.



*De nuevo un cóctel más de la colección
de sin alcohol para abstemios o conductores.
Es ideal para acompañar ensaladas frescas
o para comidas «formales».*







CÓCTEL SECADITO



Ingredientes

600 g de soda
80 g de azúcar moreno
100 g de zumo de lima
1 lima
1 manojo pequeño de hierbabuena

Elaboración

1. Colocamos el azúcar moreno en el fondo de un vaso.
2. Cortamos la lima en pequeños dados con piel incluida.
3. Deshojamos la hierbabuena en parte, dejando los ramilletes centrales y más pequeños para decorar.
4. Aplastamos presionando este conjunto con la ayuda de la maza (especie de palo de mortero) de coctelería hasta realizar una mezcla lo más uniforme posible. Después, añadimos el zumo de lima.
5. Rompemos los cubitos de hielo a golpes con la ayuda de la cuchara de coctelería para conseguir «cristales irregulares» de hielo.
6. Añadimos en el vaso y removemos con la cuchara.
7. Por último, agregamos la soda resbalando hacia el centro del vaso con la ayuda del palo espiral de la cuchara.
8. Lo decoramos con las hojas de hierbabuena y servimos bien frío.



Este es otro de nuestros cócteles sin alcohol inspirado en un clásico como es el mojito cubano. El único ingrediente eliminado, al tratarse de un «sin», es el ron.





BOCATA DE TORTILLA Y PIMIENTOS VERDES FRITOS



Ingredientes

4 pimientos verdes tipo Lamuyo de unos
125 g cada uno
4 panes tipo chapata de 100 g cada uno
500 g de patatas peladas y cortadas
en cuartos de rodaja
125 g de cebolla limpia cortada en dados
300 g de aceite de oliva
8 huevos frescos
Sal

Elaboración

1. Abrimos los panes y los tostamos en el horno de leña o en la parrilla por su cara interna.
2. Aparte, en una sartén, cocinamos con el aceite las patatas y las cebollas hasta que estén tiernas. Las escurrimos y las reservamos.
3. Introducimos los pimientos pintados de aceite y sal en una sartén al horno de leña para que se asen.
4. Una vez asados los pelamos en seco y los reservamos.
5. Mezclamos los huevos y la patata cocinada con cebolla en una sartén antiadherente, y cocinamos las tortillas.
6. Montamos la tortilla en una base del pan y en la otra los pimientos.
7. Damos un último toque en la leña para unificar sabor y servimos.



Los pimientos se pelan en seco para que no pierdan sabor ni su película exterior, que tiene una textura única.

El punto de cugjado de la tortilla depende del gusto de cada cual, aunque si va a estar poco hecha es recomendable usar huevo tratado para la ocasión o huevos bien frescos o en caducidad si se trata de un consumo casero.







TORTA DE PATATAS, BACALAO Y ROMESCU



Ingredientes para el romescu

200 g de tomates rojos
200 g de pimientos rojos
1 cabeza de ajo envuelta en papel de aluminio
50 g de avellanas
50 g de aceite de oliva virgen extra
25 g de vinagre de jerez
Sal

Elaboración

1. Asamos en el horno, a 180 °C, los tomates y los pimientos rociados de un chorro de aceite de oliva VE, la cabeza de ajo envuelta en papel de aluminio y las avellanas hasta que estén tostadas, cada cosa con su tiempo correspondiente.
2. Vamos sacando cada cosa conforme se ase.
3. Estrujamos el ajo y sacamos la pulpa asada.
4. Trituramos todos los ingredientes y lo dejamos muy refinado.
5. Reservamos.

*Un frato seco tostado de más
amarga siempre.*

Ingredientes para la torta

1 pan tipo hogaza o candeal de 300 g
1 kg de patatas peladas y cortadas en medias rodajas
400 g de bacalao desalado económico
200 g de puerro limpio en finas rodajas
500 g de aceite de oliva
1 cucharada de perejil o cebollino picado frescos
Sal

Elaboración

1. Cocinamos las patatas con el puerro, todo troceado a modo de tortilla en el aceite hasta que esté tierno. Ponemos a punto de sal.
2. Escurrimos y reservamos.
3. Deshojamos el bacalao y lo aderezamos con aceite.
4. Abrimos el pan de hogaza a modo de bocadillo y le damos un primer tostado por el lado interior.
5. Colocamos la patata ocupando toda la superficie tostada, con un grosor de medio centímetro.
6. Sobre la patata, extendemos el bacalao y sobre este la salsa romescu e introducimos al horno el tiempo justo de templar el conjunto y aromatizarlo.
7. Al salir del mismo, espolvoreamos la hierba fresca.



Los frutos secos tienen mucha grasa y al tostarlos o freírlos hay que ser cuidadosos con el punto de color que les demos. Si los sacamos del calor cuando están como los queremos se nos tostarán demasiado por el efecto del calor que acumulan. Así que es conveniente sacarlos antes de tiempo, justo cuando comienzan a tostarse.





TORTA DE PAN, PATATAS, CEBOLLETAS Y QUESO IDIAZÁBAL



Ingredientes

1 torta de Aranda
500 g de patatas
4 cebolletas
6 pimientos de Guernica
150 g de queso de Idiazábal
Aceite de oliva
Sal
Lascas de jamón

Elaboración

1. Preparamos una base de patatas y cebolleta como para una tortilla de patatas, pero sin huevo. Sazonamos.
2. Retiramos el pedúnculo a los pimientos y los salteamos.
3. Abrimos la torta a lo ancho y le retiramos buena parte de la miga.
4. Rallamos el queso.
5. Ponemos la base de patatas en una de las mitades del pan, bien repartida, y colocamos encima los pimientos, con el queso rallado espolvoreado sobre ellos.
6. Metemos al horno a 200 °C durante unos 10 minutos. El queso ha de quedar un tanto tostado.
7. Si queremos, lo podemos rematar con unas lascas de jamón...

Si no tenemos queso de Idiazábal podemos añadir un queso curado de la zona donde nos encontremos; así le damos más sabor local.

Es mejor dejar las patatas un poco enteras (de tamaño, no de cocción) para que no quede la torta con aspecto de paré.







SARTENADA DE PATATAS BABY, PULPO Y PIMENTÓN



Ingredientes

4 panes de tetilla (con forma de queso de tetilla) de unos 90 g cada uno
12 patatas baby con piel (unos 400 g)
2 dientes de ajo picados
80 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de pimentón dulce de la Vera
120 g de tentáculos de pulpo cocido en láminas
Sal en escamas
Hierba fresca picada (perejil, etc.)

Elaboración

1. Lavamos las patatas con agua tibia y un cepillo si es necesario.
2. Las ponemos a cocer en agua hirviendo salada hasta que estén tiernas y hayan evaporado el agua.
3. Las reservamos.
4. En una sartén con aceite cocinamos el ajo picado y añadimos las patatas rotas o cortadas en dados, según gusto.
5. Las retiramos del fuego y las reservamos.
6. Damos un corte a los panes por la parte superior y los vaciamos completamente de miga.
7. Introducimos ahí la patata y los coronamos con el pulpo.
8. Añadimos un chorrito de aceite y metemos al horno a 200 °C.
9. Al salir del horno, espolvoreamos el pimentón, la sal en escamas y el perejil fresco picado.



Cuanto más fina sea la corteza del pan, más crujiente y agradable será el resultado. Elegiremos un pan de estas características.







CARPACCIO DE FRUTAS FRESCAS CON ALIÑO DE AZAFRÁN Y ACEITE DE OLIVA



Ingredientes

100 g de agua
100 g de azúcar moreno
50 g de ron
10 hebras de azafrán extra
½ kg de piña
250 g de melón Galia
100 g de mango maduro
100 g de papaya
1 granada
Aceite de oliva virgen extra
Ralladura de 1 lima

Una de las cosas más atractivas y divertidas de este plato es aprovechar las frutas de temporada, así podemos hacer el mismo plato con sabores diferentes casi cada mes.

Cuando utilizemos manzanas o peras hay que tener en cuenta que se oxidan con facilidad, así que sumergiremos las láminas en agua con unas gotas de zumo de limón antes del montaje.

Elaboración

1. Llevamos a ebullición el agua y el azúcar y cocemos por espacio de 2 o 3 minutos.
2. Retiramos del fuego, agregamos el ron que baje un poco la temperatura y volcamos sobre las hebras de azafrán en un bol. Dejamos infusionar.
3. Cortamos las frutas: la piña, en lingotes de su largo, y el ancho que nos dé, para después pasar por la fiambrera muy fino.
4. Al melón le sacamos «colmillos», siguiendo la forma que nos da al cortarlo en sectores su piel, y, por último, también lo cortamos finito.
5. El mango lo cortamos en finos gajos, sin piel, en forma de medias lunas.
6. La papaya también la cortamos lo más fina posible.
7. Colocamos todo en el plato y lo pintamos con el almibar de azafrán. Añadimos por encima las frutas que no se pueden laminar, como la granada.
8. Aderezamos con un cordón de aceite de oliva virgen extra y rallamos por encima la piel de lima con un rallador fino tipo Microplane.
9. Se sirve fresquito.







CAKE DE FRUTOS SECOS



Ingredientes

200 g de mantequilla + 25 g para forrar el molde
200 g de azúcar glas
240 g (4 unidades) de huevos frescos
240 g de harina de pastelería
1 g de sal
1 unidad de vainilla en rama
15 g de levadura Royal
20 g (1 cucharada) de ron
50 g de avellanas peladas y tostadas
150 g de uvas pasas o ciruelas de California

Elaboración

1. Mezclamos todos los ingredientes en una amasadora o en un bol con la ayuda de una espátula, salvo los frutos secos.
2. Forramos el molde de cake con la mantequilla, untándolo al completo, lo espolvoreamos de harina y le damos la vuelta para eliminar el sobrante.
3. Precalentamos el horno a 170 °C.
4. Mezclamos los frutos secos de manera arbitraria en la masa y la vertemos dentro del molde.
5. Dejamos que repose 30 minutos y lo cocemos en el horno, el tiempo necesario para que la cocción termine, lo cual comprobamos con una aguja o cuchillo pequeño (puntilla).
6. Sacamos del horno, dejamos reposar 10 minutos y con cuidado lo extraemos del molde.



Una vez cocido, lo podemos trocear, envolver en film transparente y congelar.

También podemos añadirle gotitas de brandy para que nos dure más en la cámara o la nevera.

Le acompañan perfectamente salsas frías o calientes tradicionales (natillas o chocolate caliente), así como helados...







LECHE FRITA



Ingredientes

1 l de leche
225 g de azúcar
80 g de maicena
1 rama de canela
La piel de 1 limón
La piel de 1 naranja
Harina
Huevo batido
Aceite de girasol
Aceite de oliva
Azúcar en grano y canela molida
mezcladas a partes iguales

Elaboración

1. Mezclamos la leche, el azúcar, la maicena, la canela y las pieles de cítricos en frío y las llevamos al fuego.
2. Mantenemos ahí hasta que empiece a espesar y la mezcla se separe de las paredes.
3. Colamos por un colador de malla fina, volcamos en un recipiente engrasado con aceite de oliva y refrigeramos.
4. Cortamos porciones regulares, de unos 5x5 cm, las pasamos por harina y huevo batido y las freímos en aceite de girasol a unos 180 °C.
5. Escurrimos la leche frita y la reservamos a temperatura ambiente.
6. Dependiendo del gusto podemos pasar o no las porciones por una mezcla de azúcar y canela. (diez cucharadas de azúcar por una de canela molida).



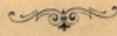
*Podemos añadir unas estrellas de anís,
dos como máximo, al aromatizar la leche
al principio del proceso.
Le da un toque muy bueno.*







Cocina tradicional española: **DÓMINE CABRA**



En Madrid, en el barrio de las Letras, un enclave a priori perfecto, se encuentra el restaurante Dómine Cabra. Sin embargo, pese a su situación en una calle peatonal por la que discurren cada día cientos de personas, el Dómine Cabra no consigue atraer a público suficiente para mantenerse a flote más tiempo.

Este restaurante fue durante años un «imprescindible» de la vida social madrileña y de este barrio en particular, regentado por Fernando, su dueño, desde hace cerca de treinta años. Pero este se ve afectado por una grave enfermedad que sabe que le va a llevar a un final fatal; sus hijos, Xinto y Alba, no han trabajado nunca en serio y su padre se confiesa incapaz de meterlos en vereda. Por eso decide llamarnos.

El paso del tiempo sin vigía ha descuidado la oferta gastronómica del Dómine Cabra, que se encuentra anticuada, y los platos se han dejado de hacer bien: la falta de continuidad y de público han transformado algunos platos en otro tiempo válidos en absoluta bazofia.

Muy cerca del restaurante se encuentra el Congreso de los Diputados, una fuente de clientes que un día atrajo el Dómine Cabra y que ahora lo han abandonado. El reto de recuperar clientes perdidos se convierte, por tanto, en algo tan importante como el de crear otros nuevos: clientes con gustos y preferencias diferentes a los que hicieron del restaurante un lugar muy frecuentado en otro tiempo.



La zona del barrio de las Letras está muy concurrida en la actualidad por gente joven que demanda un producto de corte más moderno, más actual, y que necesita que la política de precios del restaurante le permita acceder sin dificultad a su oferta. En definitiva, la propuesta de cambio del Domine Cabra pasa por una cocina de precios ajustados, de fondo culinario basado en el recuerdo, en los sabores conocidos, y en el dibujo de una carta de corte sencillo, fresco y fácil de ejecutar para Mohamed, su jefe de cocina.

Por ello, la oferta gastronómica propuesta se compone de platos de corte moderno pero basados en sabores tradicionales, un recurso asequible que ha de estar siempre presente en un local que tiene treinta años de historia a sus espaldas. Sus clientes, de todo tipo, saben que este restaurante lleva abierto

mucho tiempo y eso les hace pensar, de algún modo, en un pasado cercano reconocible.

El restaurante se distribuye en dos áreas de trabajo muy definidas que Fernando, su dueño, no quiere cambiar. Una primera zona, situada a la entrada, tiene una barra y algunas mesas y otra segunda, el salón principal, recibe luz de un patio interior adyacente. Se trata de una disposición formal pero con una imagen ya algo decadente.

A la hora de definir la puesta en escena de la oferta gastronómica, conviene contar con esos grupos de amigos –que conforman buena parte de los clientes potenciales del barrio– que disfrutan de un buen rato compartiendo unos platos y abriendo una botella de vino. Por ello es importante que todos los platos se puedan compartir fácilmente y conformen un menú divertido y gustoso. No es oportuno ponerle trabas a la experiencia que el público espera disfrutar en tu restaurante, ¿verdad?

También ha habido que tener en cuenta que, para que el negocio comience a ser rentable y pueda empezar a asumir las deudas acumuladas, los propietarios han de tomar una decisión crucial: abrir el restaurante todo el día para acoger clientela de media mañana y de tarde, que la zona de la barra puede asumir perfectamente.

Para estos clientes de tarde y para aquellos que no desean disfrutar del salón principal diseñamos una zona de barra mucho más amable, más luminosa, más abierta a la calle y con una oferta gastronómica basada en la carta del restaurante pero adaptada a un formato de tapa o de raciones más pequeñas. Se trata de una opción que no sobrecarga el trabajo de la cocina, pero sí permite incrementar el nivel de ventas sin aumentar el volumen de las compras.

Toda esta oferta se ve plasmada en platos como los que se recogen a continuación: una cocina de cierto corte clásico, con reminiscencias de finales del siglo pasado, pero de presencia actual y amable.



RÚCULA E IDIAZÁBAL EN ENSALADA CON ALIÑO DE NUECES

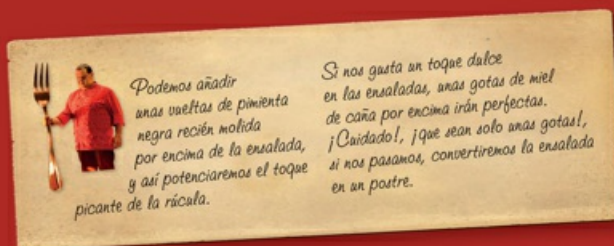


Ingredientes

250 g de rúcula selvática
100 g de nueces peladas
80 g de queso de Idiazábal, ahumado o no
(eso va en gustos), en lascas
1 dl de vinagre de Modena
3 dl de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de hierba fresca al gusto
Sal en escamas
50 g de recortes de paletilla ibérica,
cortados en juliana

Elaboración

1. Mezclamos la sal, el vinagre y el aceite virgen extra en un recipiente y reservamos el aliño.
2. Cortamos finas lascas de queso de Idiazábal con un pelador.
3. Lavamos la rúcula y la centrifugamos para que quede firme y crujiente.
4. Picamos las nueces groseramente.
5. Mezclamos la rúcula con el queso y las nueces.
6. Aliñamos el conjunto en un bol y lo colocamos en un plato adecuado.
7. Para finalizar, colocamos por encima la juliana de paletilla y la hierba fresca.







BUÑUELOS DE QUESO DE CABRA EN ENSALADA CON ALIÑO DE SULTANAS



Ingredientes

500 g de queso de cabra tipo rulo
2 huevos
Harina de trigo
Aceite de oliva para freír
300 g de mezcla de hojas de ensalada
variadas
100 g de pasas sultanas
1 dl de aceite de oliva virgen extra
3 cucharadas de vinagre de jerez
½ dl de brandy
½ dl de agua
Miel de caña
Sal

*Hay quien gusta de aderezar el queso
antes de freírlo con alguna especia.
Los cominos son adecuados, la nuez
moscada también, e incluso el pimentón.
Es, más que nada, cuestión de que cada
uno le ponga su sello especial.
¡A mí me flipan con anises!
¡Al masticarlos estalla su sabor!*

Elaboración

1. Cortamos el queso de cabra en trozos y hacemos pequeñas bolas de unos 20 gramos cada una.
2. Mezclamos los huevos ya batidos con un poco de harina hasta que tengan la textura de una crema muy ligera y sazonamos el batido.
3. Pasamos ligeramente las bolas por la mezcla anterior.
4. Rebozamos y freímos en aceite bastante caliente para que no se abran. Han de quedar muy calientes en el interior, fundentes.
5. Remojamos las uvas pasas en una mezcla de agua tibia y brandy al 50 por ciento.
6. Elaboramos la vinagreta con el aceite, el vinagre y la sal y la mezclamos con las pasas.
7. Preparamos una pequeña ensaladita con las hojas y la aliñamos con la vinagreta.
8. Ponemos los buñuelos en un plato y vertemos un poco de miel de caña por encima.
9. Distribuimos los buñuelos de queso en el plato, junto a la ensalada.







CROQUETAS DE JAMÓN IBÉRICO



Ingredientes

½ kg de cebollas picadas finísimas
300 g de jamón ibérico picado muy fino
170 g de mantequilla
125 g de aceite de oliva refinado
2 l de leche entera
1 l de nata
280 g de harina
2 puntas de hueso de jamón bien lavadas
Sal
Pimienta blanca
Nuez moscada
Pan rallado



Si hacemos las croquetas con varillas en vez de con espátula, la caducidad de la masa será menor, pues esta se reduce al introducir aire en la masa.

Es importantísimo que cocinemos bien la harina, si no... ¡desastre!

Si las vamos a consumir pronto, en unas horas, es mejor no refrigerarlas ni congelarlas.

Elaboración

1. Ponemos a cocer la leche y la nata con las puntas de jamón y, cuando hierva, mantenemos el hervor a fuego suave y tapado durante 20 minutos. Apagamos el fuego y reservamos.
2. Calentamos en una cazuela el aceite y la mantequilla, hasta que esta última se disuelva.
3. Añadimos la cebolla triturada y escurrida y dejamos que se haga a fuego muy suave hasta que se torne transparente. No debe tomar color pero hay que vigilar que no se quede cruda.
4. Agregamos entonces el jamón y dejamos que se haga durante 10 minutos más.
5. Añadimos la harina y dejamos que se cocine durante al menos 10 minutos. Esto es muy importante, de otro modo las croquetas quedarían con sabor a harina cruda.
6. Añadimos poco a poco la leche, caliente pero no hirviendo, moviendo sin parar la mezcla con una espátula.
7. Cuando hayamos añadido toda la leche y la masa esté fina y lisa, ponemos a punto de sal, pimienta y nuez moscada.
8. Dejamos que cueza al menos 10 minutos y retiramos del fuego.
9. Volcamos la masa sobre una bandeja que no sea muy profunda para que enfríe bien rápido.
10. Boleamos croquetas de unos 25 g y las empanamos en el pan del calibre que más nos guste.
11. Freímos en aceite de oliva bien caliente, a 190 °C.
12. Escurrimos sobre papel absorbente y servimos.





BERENJENAS FERNANDO



Ingredientes

2 berenjenas de buen tamaño
350 g de jamón ibérico en lonchas finas
como papel de fumar
350 g de cola de gamba cruda
24 hojas de albahaca frescas
50 g de queso parmesano rallado
4 cucharadas de salsa de tomate
400 g de bechamel (según receta
de pág. 235)

Sal



*Cuanto mejores sean
las gambas, mejor será
el resultado.*

*¡Cuidado con el jamón!,
si nos pasamos de cantidad nos pueden
quedar saladas.*

*Podemos variar la combinación
para que sea más divertido hacer la receta.
Algunas posibilidades son cambiar
la albahaca por salvia o por orégano
fresco, las gambas por carabinero
en día de fiesta o el jamón ibérico
por una cecina de calidad.*

Elaboración

1. Cortamos lonchas de berenjenas, de unos 2 mm de espesor, a lo largo. Las colocamos en una bandeja de cocina y las sazonamos ligeramente; las tapamos con un papel film y las refrigeramos durante 1 hora hasta que suelten unas «perlas» de agua con las cuales perderán el amargor.
2. «Paseamos» ligeramente las láminas de berenjena por una plancha caliente (no como una bomba) y reservamos aparte.
3. Extendemos las láminas de berenjena sobre una superficie limpia y colocamos encima las lonchas de jamón, 2 o 3 colas de gambas peladas y, sobre estas, las hojas de albahaca.
4. Enrollamos con cuidado las láminas de berenjena procurando que el contenido no se desplace.

Terminación

1. Engrasamos ligeramente una bandeja de horno y colocamos sobre ella los rollitos de berenjena, unos junto a otros pero sin que se toquen más que de tres en tres.
2. Vertemos la bechamel por encima de los rollitos y espolvoreamos un poco de parmesano rallado (o mucho, si te gusta con locura).
3. Metemos en el horno precalentado a 200 °C, durante unos 15 minutos. El queso ha de estar bien dorado.
4. Retiramos del horno y servimos en los platos una cucharada de salsa de tomate y encima los rollitos de tres en tres.





CHIPIRONES RELLENOS GUISADOS EN SALSA DE TINTA CON ARROZ



Ingredientes

1 kg de chipirones limpios y rellenos con sus propios tentáculos
8 sobres de tinta de calamar
4 dientes de ajo
400 g de cebolla limpia y picada bien fina
1 manzana de 150 g aproximadamente
80 g de pan frito
100 g de pimiento verde
100 g de tomate
50 g de carne de pimiento choricero
Agua suficiente para la cocción
100 g de arroz blanco cocido
Aceite de oliva virgen extra
Perejil picado

Si hacemos este plato un día antes de tomarlo los chipirones estarán aún más ricos.

Podemos enriquecer el relleno de los chipirones con unos piñones, unas hojas de albahaca o unas ciruelas pasas picadas.

También podemos pasarlos por una sartén en vez de por agua en el primer paso.

Elaboración

1. Sumergimos los chipirones en agua hirviendo durante 30 segundos y los reservamos.
2. Sofreímos los ajos con la cebolla y el pimiento verde en aceite hasta que estén tiernos y dorados. Agregamos la manzana pelada y troceada y el tomate y lo dejamos cocinar hasta que pierda la humedad.
3. Añadimos el pan y la carne de pimiento choricero. Cubrimos con la cantidad de agua suficiente y lo cocemos a fuego lento durante 15 minutos. A continuación agregamos la tinta y lo dejamos cocer 5 minutos más.
4. Trituramos la mezcla y la colamos con cuidado.
5. Introducimos en esta salsa los chipirones y los cocemos en ella hasta que estén bien tiernos. Suelen ser 15 minutos, aunque el tiempo depende más bien de la calidad del chipirón que de las manos del cocinero.
6. Dejamos que enfrien en esa misma salsa si es posible.

Terminación

1. Calentamos los chipirones en su salsa y, una vez calientes, los retiramos a un plato o recipiente caliente.
2. Añadimos el arroz a la salsa caliente y dejamos que tome calor en conjunto.
3. Agregamos un par de cucharadas de aceite de oliva virgen extra y un poco de perejil picado.
4. Ponemos el arroz en el fondo del plato y, sobre este, los chipirones.





ALBÓNDIGAS CON PATATAS EN TEMPURA



Ingredientes para la salsa de las albóndigas

200 g de zanahorias en dados
300 g de cebollas en mirepoix pequeña
1 dl de aceite de oliva virgen extra
½ dl de brandy de jerez
1 dl de vino blanco
1 l de jugo de ternera (según receta de pág. 235)
2 hojas de laurel
½ cucharadita de pimentón dulce
½ cucharadita de harina

Ingredientes para las albóndigas

200 g de jamón serrano
200 g de papada de cerdo cruda
300 g de carne de tapa de ternera blanca
300 g de magro de cerdo
200 g de cebollas picadas muy finamente
1 diente de ajo picado finamente
1/2 dl de aceite de oliva refinado
2 huevos hermosos batidos
100 g de miga de pan blanco
1 dl de leche entera
1 dl de nata fresca
Sal
Perejil picado
Harina de trigo

Elaboración de la salsa

1. Pochamos las verduras en el aceite a fuego medio hasta que tomen color y estén bien tiernas. Espolvoreamos el pimentón y la harina.
2. Rociamos rápidamente con el vino blanco y el brandy y dejamos que se evapore el alcohol y que reduzca a la mitad.
3. Añadimos el caldo y dejamos hervir.
4. Agregamos 2 hojas de laurel.
5. Hervimos, espumamos y dejamos cocer a fuego suave durante 1 hora, tapado.
6. Colamos y reservamos.

Elaboración de las albóndigas

1. Mezclamos 100 g de miga de pan blanco con la leche entera y la nata en frío para preparar la panada de leche.
2. Trituramos bien la mezcla con las manos y dejamos que se empape a fondo. Reservamos.
3. Pochamos la cebolla y el ajo en aceite de oliva, a fuego muy suave, hasta que quede muy tierno y sin tomar más que un poco de color.
4. Mezclamos toda la masa de carne con los huevos, la cebolla, un poco de perejil y el ajo con su aceite y la panada de leche y la ponemos a punto de sal.
5. Trabajamos la masa hasta que quede bien ligada y con un tono blanquecino.
6. Pasamos las albóndigas por harina de trigo, de una en una para que no se apelmacen con la harina.
7. Freímos en sartén con aceite de oliva a fuego fuerte, pero no demasiado para que no se tuesten.



8. Una vez doradas, las escurrimos sobre papel absorbente y las reservamos para que cuezan en la salsa.
9. Ponemos la salsa elaborada previamente en una olla y añadimos las albóndigas fritas y escurridas.
10. Dejamos que cuezan por espacio de 20 minutos, evitando que se sequen.
11. Ponemos a punto de sal y pimienta.



Ingredientes para las patatas en tempura

50 g de harina para tempura
 Agua (cantidad necesaria para que quede un batido ligero)
 200 g de patatas

Elaboración de las patatas en tempura

1. Pelamos las patatas y las rallamos con un rallador de campana por el corte mas ancho. No las lavamos, las reservamos envueltas en un paño húmedo.
2. Elaboramos el batido de tempura tal y como nos indique el fabricante.
3. Mezclamos las patatas con el batido de tempura y las escurrimos un poco, pues no deben quedar muy empapadas.
4. Freímos las patatas en aceite de oliva hasta que estén bien doradas. Las retiramos del aceite y las escurrimos sobre papel absorbente.

Terminación

Colocamos las albóndigas, 5 o 6 por persona, en un plato, salseamos y añadimos las patatas recién fritas por encima.

Al mezclar la masa de albóndigas es importante hacerlo intensamente, hasta que el color de la masa sea más blanquecino que al empezar.

¡Cuidado! Si las albóndigas cocen demasiado, ¡se quedarán secas! Tengamos en cuenta que cuanto más pequeñas sean las albóndigas, menor tiempo de cocción necesitan.



ENTRECOT DE VACA CON SALTEADO DE TOMATE Y TOMILLO



Ingredientes

1 entrecot de vaca de 250 g por persona
500 g de tomates cherry bien dulces
3 ramas de tomillo
1 diente de ajo pelado
Aceite de oliva
Sal en escamas
Sal fina
Pimienta negra molida

Elaboración

1. Cocinamos los entrecots en la plancha, o en la parrilla si es posible, sin sal.
2. Partimos los tomates por la mitad.
3. Calentamos una sartén bien amplia con el aceite y el diente de ajo. Cuando el ajo comience a dorarse, lo retiramos. Añadimos los tomates sobre el aceite bien caliente y dejamos que se hagan unos 5 minutos.
4. Cuando los tomates estén cocinados, añadimos el tomillo deshojado y ponemos a punto de sal y pimienta negra. Añadimos un chorreón de aceite de oliva virgen extra y movemos la salsa.
5. Trinchamos la carne en filetes de 1 cm de espesor.
6. Ponemos los tomates en el fondo de un plato y colocamos encima, con un poco de estilo, los filetes de carne.
7. Sazonamos la carne con sal en escamas.







JARRETE DE TERNERA GLASEADO CON SU JUGO Y ÑOQUIS DE PATATA



Ingredientes

300 g de huesos de rodilla
300 g de huesos de caña
100 g de cebollas
100 g de zanahorias
100 g de puerro
1 manzana reineta de 150 g aproximadamente
3 dientes de ajo
200 g de tomates
4 l de agua

500 g de miel
1 cucharada de pimienta en grano
2 vasos de vino tinto
20 g de jengibre
1 jarrete de ternera de 1 kg y $\frac{1}{2}$ aproximadamente,
preferiblemente bridado
100 g de mantequilla
300 g de ñoquis cocidos
50 g de mantequilla
Hojas de salvia

Elaboración

1. Calentamos el horno a 200 °C.
2. Ponemos en una bandeja de horno los huesos y los tostamos. Una vez tostados, los retiramos.
3. Sobre la grasa que nos ha quedado en la bandeja del horno, ponemos las verduras picadas y las metemos en el horno de nuevo, hasta que estén tostadas (¡no quemadas!).
4. Ponemos en una olla la miel con el jengibre y la pimienta, la acercamos al calor y dejamos que se caramelicé bien, cuidando que no se queme.
5. Añadimos el vino tinto y dejamos que se reduzca a la mitad. Agregamos las verduras y los huesos y cubrimos todo con agua.
6. Ponemos el jarrete de ternera bridado con un poco de aceite en una sartén, lo doramos por todos lados y lo retiramos.
7. Añadimos el jarrete a la olla de los huesos y las verduras. Lo tapamos y lo dejamos cocer durante 5 horas a fuego suave. Hay que ir comprobando que el jarrete esté bien cubierto y que el punto de cocción sea el adecuado.
8. Pinchamos el jarrete con una punta de cuchillo o una brocheta. Cuando entre y salga sin dificultad estará hecho.
9. Si es posible, dejamos que se enfríe todo el conjunto dentro del caldo.
10. Una vez frío, retiramos el jarrete y le quitamos la brida.
11. Calentamos el caldo y lo colamos.
12. Reducimos el caldo hasta algo más de la mitad.
13. Calentamos el horno a 230 °C.
14. Colocamos el jarrete en una bandeja de horno con cierto fondo en posición de «firmes!».





15. Añadimos parte del caldo y la mantequilla.
16. Metemos en el horno y vamos rociándolo con ayuda de un cacillo continuamente, para que la salsa se vaya adhiriendo al jarrete y cree una película brillante, sabrosa y pegajosa.
17. Una vez esté bien «glaseado» lo retiramos del horno y lo ponemos en una bandeja de servicio.
18. Colamos la salsa resultante y la ponemos a punto de sal y densidad.
19. Salseamos el jarrete y lo acompañamos de unos ñoquis salteados con mantequilla y un poco de salvia.





TARTA CRUMBLER DE MANZANA CON HELADO DE VAINILLA



Ingredientes para el relleno

6 manzanas golden, peladas
y cortadas en dados
30 g de pasas sultanas remojadas
en brandy
15 g de brandy
80 g de mantequilla
30 g de azúcar

Ingredientes para el crumbler

55 g de harina
55 g de azúcar
50 g de almendra en polvo
45 g de mantequilla
2 cucharadas de azúcar glas
Canela
Helado de vainilla

Elaboración

1. Caramelizamos en una sartén a fuego suave el azúcar.
2. Añadimos la mantequilla para que se funda, con cuidado de que el caramelo no se queme.
3. Añadimos rápidamente los dados de manzana.
4. Cocinamos la manzana sin dejar de mover a fuego vivo, durante 10 minutos. Agregamos entonces el brandy y las pasas escurridas y lo mezclamos bien. Ha de quedar bastante jugoso, con cierta «salsita».
5. Retiramos del fuego y dejamos entibiar en un contenedor aparte.
6. Cuando esté tibio, repartimos este relleno en los recipientes adecuados, individuales o no, para meter después en el horno.

Elaboración

1. Mezclamos con las manos el azúcar y las almendras molidas.
2. Añadimos la mantequilla blanda pero no fundida y la harina.
3. Mezclamos hasta que el resultado tenga una textura similar a la tierra.
4. Ponemos esta «tierra» sobre el relleno de manzanas y pasas de modo que lo cubra bien pero a la vez quede repartido de forma irregular.
5. Lo metemos en el horno 10 minutos a 180 °C, hasta que el crumbler quede bien dorado.

Terminación

Espolvoreamos azúcar glas y una pizca de canela sobre la tarta, colocamos una cucharada de helado de vainilla en todo lo alto y... listo.



Si tenemos un soplete de cocina a mano,
podemos caramelizar el azúcar glas y
lograr un resultado aún más brillante.





BIZCOCHO DE CHOCOLATE Y ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Ingredientes

190 g de harina tamizada
1 cucharadita de moka de sal fina
175 g de mantequilla
50 g de aceite de oliva virgen extra
180 g de chocolate negro

440 g de azúcar moreno
4 huevos hermosos
2 cucharadas de azúcar glas
Helado de vainilla

Elaboración

1. Calentamos el horno a 170 °C.
2. Mezclamos la sal y la harina y las tamizamos juntas con un colador fino. Reservamos.
3. Fundimos el chocolate con la mantequilla y el aceite al baño María, hasta que la mezcla quede homogénea. Añadimos la mitad del azúcar y mezclamos bien. Retiramos del calor. (En este punto es muy importante controlarse uno a sí mismo y no meter el dedo hasta la extenuación del engorde. ¡Esta mezcla está buenísima!)
4. Ponemos los huevos enteros con el azúcar restante y batimos bien, sin montarlos. Separamos esta mezcla en dos partes más o menos iguales.
5. Incorporamos una de las mitades al chocolate y la mezclamos bien con una espátula hasta que el resultado quede liso.
6. Montamos, ahora sí, la otra mitad hasta que la mezcla quede espumosa y blanquecina.
7. Poco a poco y de abajo arriba, mezclamos con una espátula los dos batidos procurando que no se baje mucho.
8. Añadimos la harina y la sal tamizadas con mucho cuidado.
9. Vertemos la mezcla en un molde, con mantequilla y harina si fuese necesario, y la cocemos unos 24 minutos en el horno. El corazón ha de quedar cremoso como un brownie.
10. Una vez cocido, lo dejamos atemperar, lo desmoldamos y lo refrigeramos.
11. Para servirlo, cortamos una ración en frío y la calentamos unos 10 segundos en un microondas.
12. Espolvoreamos con azúcar glas y lo servimos con un helado.





Podemos poner un poco de pimienta
negra recién molida en el batido.
Le da una fragancia de «no sé qué»
que mola mucho.

Prueba a poner una escama de sal encima de una bola
de helado de vainilla. ¡Vas a alucinarse!





Cocina pintxolari: **LA REINA DEL ARENAL**



Si eres propietario de un restaurante en el Arenal de Bilbao, junto a la ría, en un sitio por donde pasan cientos de personas que adoran –por pura idiosincrasia del pueblo bilbaíno– comer y nadie se adentra en tus dominios... algo pasa, y no puede ser una niñería.

Alex y Armand son propietarios de una panadería de «pittimini», con panes variados congelados y bollería de la misma procedencia, que el público acepta con gusto; unos productos que consiguen vender en su mayoría, pero que no saben optimizar una vez se acaba el día.

Cuando llegamos a La Reina del Arenal el equipo de *Pesadilla en la cocina*, esta cocina se dedicaba a la preparación de la comida del Opila, el local adyacente, a preparar unos pintxos típicos de barra (léase tortilla de patatas, panes de «mayonesas variadas») y a poco más.

Los dos locales tenían una misma propiedad pero no se retroalimentaban el uno del otro. Ese era uno de sus grandes fallos, un problema de gestión que, aunque desde fuera parecía evidente, ellos no conseguían ver. Posiblemente, por estar inmersos en unos profundos problemas económicos que impedían percibir la realidad del asunto.



La nueva oferta, por tanto, se encaminó para que los dos negocios empezasen a ser hermanos de verdad, a ayudarse entre sí y a alimentarse uno del otro para lograr mejorar su cuenta de resultados. Una parte muy evidente de esta propuesta gastronómica consistía en aprovechar todo el género que se quedaba atrasado de un día para otro; un género en perfecto estado pero que no se podía vender en la panadería y, en cambio, era una materia prima de lujo para elaborar torrijas, pudines, etc.

Por otra parte, la oferta de pintxos que se elaboraba con anterioridad a nuestra llegada era prácticamente igual a la de los grandes bares de pintxos del casco viejo de Bilbao, distante de este local a solo unos minutos. Y ¿quién se va a parar a tomar algo parecido a lo típico en un local que no cuenta nada diferente? La respuesta es lo que nos encontramos: un local casi vacío, que nadie atendía y que no tenía éxito alguno.

Por ello, el nuevo menú pasaba por elaborar pintxos de nuevo cuño, a la vista del cliente y que fueran servidos por el mismo cocinero, a modo de barra de sushi. Se trataba de crear algo mucho más moderno y mucho más armonioso con la esencia del local y sus propietarios: platillos de corte vasco, bocados rápidos y atractivos para un público de paso que reclama algo gustoso y raudo de consumir, en un enclave mágico de la ciudad.

De este modo se mataban dos pájaros de un tiro: esta atractiva oferta para La Reina del Arenal podía funcionar igualmente como reclamo para el local de al lado, el Opila. Así, los clientes de este último podrían utilizar el local de La Reina del Arenal como espacio donde tomar un aperitivo antes de un almuerzo o una cena en el Opila.





HOT PORK



Ingredientes

4 panes de perritos calientes de unos 15 cm
3 pepinillos agridulces alemanes
2 cucharadas de cebolla frita
2 tomates pelados picados en dados
400 g de solomillo de cerdo ibérico
1 diente de ajo
2 cucharadas de mostaza
Orégano
8 cucharadas de ketchup de buena calidad
Tabasco
Pimienta recién molida
½ cucharada de miel
Aceite de oliva virgen extra
Sal en escamas

Elaboración

1. Mezclamos el ketchup, el tabasco, la pimienta y la miel en un bol y lo reservamos.
2. Fileteamos el solomillo de modo que podamos sacar láminas de 15 x 6 cm y de unos 2 o 3 mm de espesor.
3. Rellenamos las láminas con los pepinillos en juliana, la cebolla frita y unos dados de tomate natural.
4. Enrollamos las láminas y las aliñamos con el orégano, el diente de ajo picado y un poco de aceite de oliva virgen extra. Las reservamos tapadas y refrigeradas.
5. Abrimos el pan a lo largo por la mitad y rociamos un poco de aceite de oliva virgen extra por el interior.
6. Colocamos el rollito de solomillo dentro y lo sazonamos con sal en escamas.
7. Metemos en el horno a 200 °C durante unos 3 minutos.
8. Una vez crujiente el pan y cocinado el rollito, retiramos del horno y terminamos con una cucharada de ketchup y un poco de mostaza en grano.



No es conveniente que se pase de cocción este «perrito», pues el cerdo se puede volver seco y algo correo. Mejor que quede jugoso.

El grado de «hot» dependerá de la cantidad de picante que le pongamos al ketchup.







FISH & CHIPS, LA REINA STYLE

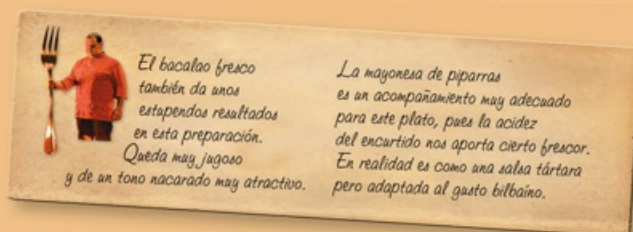


Ingredientes

2 huevos enteros
3 dl de aceite de oliva virgen extra
150 g de piparras en vinagre
Zumo de 1 limón
2 guindillas frescas
150 g de batido de tempura (según receta de pág. 237)
½ cucharada de pimentón dulce
800 g de bacalao desalado sin espinas
600 g de patatas agrias
Aceite para freír
Pimienta
Sal

Elaboración

1. Cortamos el bacalao en tiras de 3 cm de grosor.
2. Trituramos los huevos con las guindillas frescas en un vaso batidor y emulsionamos el aceite de oliva virgen extra, ponemos a punto de sal y echamos el zumo de limón.
3. Picamos las piparras finamente y las añadimos a la mayonesa.
4. Refrigeramos.
5. Mezclamos el pimentón con el batido de tempura.
6. Pasamos el bacalao por el batido de tempura y, sin escurrir mucho el batido, lo freímos en aceite de oliva abundante.
7. Una vez crujiente y bien dorado, sacamos el bacalao del aceite y lo escurrimos sobre papel absorbente.
8. Lavamos bien las patatas y las cortamos en gajos sin pelar.
9. Freímos las patatas en aceite de oliva a 170 °C hasta que estén doradas y crujientes. Retiramos del aceite y sazonamos con sal y pimienta.
10. Servimos el bacalao junto con la mayonesa y las patatas.



El bacalao fresco también da unos estupendos resultados en esta preparación. Queda muy jugoso y de un tono nacarado muy atractivo.

La mayonesa de piparras es un acompañamiento muy adecuado para este plato, pues la acidez del encurtido nos aporta cierto frescor. En realidad es como una salsa tártara pero adaptada al gusto bilbaíno.







SEPIA A LA VIZCAÍNA CON PENCAS REBOZADAS



Ingredientes para la salsa vizcaína

- 1 kg de cebollas rojas
- 10 dientes de ajo pelados y machacados
- 2 dl de aceite de oliva virgen extra
- 200 g de carne de pimientos choriceros
- 6 galletas María
- ½ litro de caldo de carne

Elaboración

1. Ponemos el aceite, la cebolla y los ajos en una cazuela y dejamos que se cocinen a fuego medio. Han de quedar bien tiernos y dorados.
2. Añadimos la carne de pimientos choriceros y la rehogamos bien.
3. Mojamos todo con el caldo de carne y lo dejamos cocer durante 20 minutos a fuego suave.
4. Añadimos las galletas María y lo dejamos cocer 2 minutos más.
5. Trituramos todos los ingredientes, los colamos y reservamos la salsa.

Ingredientes para la sepia y las pencas

- 800 g de sepia limpia y cortada en tiras de 2 cm de ancho
- 400 g de pencas de acelga cocidas, cortadas como la sepia
- 2 huevos
- Harina para freír
- Aceite para freír
- Perejil picado
- Sal

Elaboración

1. Pasamos la sepia por harina y sal justo antes de freirla en abundante aceite de oliva.
2. La escurrimos sobre papel absorbente y la reservamos caliente.
3. Pasamos las pencas por harina, sal y huevo batido, en este orden, y las freímos.
4. Las escurrimos sobre papel absorbente y las reservamos.

Terminación

1. Colocamos la salsa vizcaína en el fondo de un plato y montamos una especie de «tipi» con la sepia y las pencas.
2. Espolvoreamos con perejil picado y servimos.

La salsa vizcaína puede estar hecha un par de días antes, pero la sepia y las pencas hay que hacerlas en el momento.







CHIPIRONES EN ESCABECHE



Ingredientes

20 piezas de chipirones terciados
400 g de cebollas
1 cabeza de ajo
4 hojas de laurel
300 g de zanahorias
 $\frac{1}{2}$ l de vino blanco
 $\frac{1}{4}$ de l de vinagre de jerez
 $\frac{1}{2}$ l de aceite de oliva virgen extra
1 rama de tomillo fresco
Orégano
Sal

Elaboración

1. Cortamos la cebolla en juliana, en el mismo sentido de la fibra, las zanahorias en rodajas y el ajo en dientes sin pelar.
2. Ponemos el aceite en una cazuela y vertemos en ella las verduras. Las dejamos hacer a fuego suave hasta que queden ligeramente doradas.
3. Añadimos el laurel, el tomillo y el orégano.
4. Agregamos el vino blanco y dejamos que se evapore el alcohol.
5. Rociamos con el vinagre y un poco de sal, y dejamos que hierva 1 minuto.
6. Pasamos los chipirones por la plancha y los vamos añadiendo al escabeche.
7. Los dejamos cocer durante 20 minutos para que queden bien tiernos.
8. Enfriamos el escabeche y servimos los chipirones tibios.







RISOTTO MUY CREMOSO DE ACEITUNAS VERDES Y TOCINETA CURADA



Ingredientes

320 g de arroz tipo Carnaroli
½ litro de caldo de pollo
1 diente de ajo finamente picado
150 g de cebolla picada finamente
100 g de tomate natural triturado
2 cucharadas de aceite de oliva VE
200 g de tocineta ibérica curada
50 g de pasta de aceitunas verdes
300 g de nata
¼ de l de caldo de pollo
Queso de Idiazabal rallado



El punto de un arroz como este es fácil de determinar: al caer en el plato no ha de deslizarse como una crema, sin parar hasta el borde del plato, ni caer como si se tratase de un puré denso de patatas. Ha de caer en el plato y deslizarse un segundo hasta pararse.

Elaboración

1. Ponemos en una cazuela la tocineta ibérica con el aceite y dejamos que suelte la grasa poco a poco.
2. Retiramos la grasa sobrante y la mojamos con la nata y la pasta de aceitunas verdes. Cocemos todo unos 10 minutos, lo trituramos en un vaso batidor y lo reservamos.
3. Doramos en una cazuela con aceite de oliva virgen extra el ajo y la cebolla, a fuego suave, y agregamos el tomate triturado. Cocinamos hasta que pierda la humedad y añadimos el arroz.
4. Cocinamos el arroz hasta que se torne transparente todo el grano menos su corazón, que se quedará blanco.
5. Lo mojamos con el caldo de pollo hirviendo y lo cocemos hasta que desaparezca todo el caldo. Retiramos el arroz y lo reservamos.
6. Colocamos el arroz precocido en una cazuela y lo mojamos con el resto del caldo de pollo.
7. Agregamos la pasta de aceitunas y tocineta y cocemos todo hasta que el arroz esté a punto.
8. Revisamos el punto de sal, añadimos el queso rallado y emulsionamos para que adquiera la cremosidad que necesita.
9. Servimos inmediatamente.







ARROZ NEGRO CON CARPACCIO DE BACALAO AL AJILLO



Ingredientes para el arroz negro

350 g de arroz bomba
4 dientes de ajo machacados
700 g de caldo de pescado
1 cebolla en cuartos y $\frac{1}{2}$ kg de
cebolla picada finamente
3 cucharadas y 2 dl de aceite de oliva
virgen extra
2 hojas de laurel
200 g de pimienta verde
1 dl de vino blanco
1 l de caldo de pescado
8 sobres de tinta de calamar
Sal

Ingredientes para el bacalao

400 g de lomo de bacalao desalado
en láminas de 2 mm
2 dl de aceite de oliva virgen extra
4 dientes de ajo laminados
1 guindilla fresca

*Aunque en la primera cocción
del arroz apreciemos que
se nos queda un poco duro no hay
que asustarse, con unos 2
o 3 minutos de cocción
con la salsa se ajustará.*

Elaboración del arroz negro

1. Ponemos una bandeja de horno al fuego y añadimos 3 cucharadas de aceite de oliva, la cebolla en cuartos y 2 dientes de ajo. Dejamos que se haga ligeramente y agregamos el arroz.
2. Cuando los granos de arroz se tornen un tanto transparentes, añadimos el caldo de pescado hirviendo y agregamos sal y 2 hojas de laurel.
3. Metemos al horno a 190 °C durante 15 minutos.
4. Retiramos del horno y reservamos.
5. En una cazuela de tamaño adecuado ponemos 2 dl de aceite de oliva, 2 ajos machacados, el pimienta y la cebolla picada hasta que la verdura se dore a fuego suave.
6. Añadimos el vino blanco y dejamos que se evapore el alcohol.
7. Mojamos con el caldo de pescado y añadimos el contenido de los sobres de tinta hasta que cueza —muy importante— al menos 10 minutos.
8. Trituramos todo bien con el vaso batidor, lo colamos y lo reservamos.

Elaboración del bacalao

1. Cortamos el lomo de bacalao en láminas y las colocamos extendidas en el fondo de un recipiente más ancho que alto.
2. Calentamos, desde frío, el aceite con la guindilla y el ajo hasta que este último empiece a «bailar». Lo retiramos entonces del fuego y lo dejamos atemperar unos 10 minutos.
3. Volcamos el aceite sobre el bacalao laminado y lo refrigeramos.





Terminación

1. Ponemos el arroz en un cazo y añadimos la cantidad de salsa suficiente para que el resultado quede cremoso. Revisamos el punto de sal y servimos.
2. Colocamos por encima unas láminas de bacalao.





ALBÓNDIGAS DE CORDERO LECHAL EN SALSA DE TOMATE



Ingredientes para las albóndigas

1 kg de carne de cordero lechal picada
100 g de mantequilla a temperatura ambiente
1 cucharada sopera de perejil picado
3 dientes de ajo muy picados
100 g de miga de pan blanco
1 dl de leche entera
2 cucharadas de brandy
3 huevos
Harina
Aceite de oliva
Pimienta
Sal

Elaboración

1. Mezclamos todos los ingredientes hasta que la masa esté bien trabada. Probamos de sal y ajustamos.
2. Hacemos bolas de unos 50 g cada una. El tamaño va más con el gusto de cada uno que con otra cosa.
3. Freímos las albóndigas, previamente pasadas por un poco de harina, y las escurrimos sobre papel absorbente.

Ingredientes para la salsa de tomate

2 kg de tomates muy maduros triturados
1 dl de aceite de oliva virgen extra
3 dientes de ajo
50 g de azúcar
1 dl de brandy
1 rama de tomillo
2 hojas de laurel

Elaboración

1. Para elaborar la salsa pondremos el aceite en una cazuela de tamaño adecuado y añadiremos en frío los tres dientes de ajo rallados.
2. Acercamos al fuego y dejamos que empiecen a «bailar» en el aceite.
4. Añadimos entonces el resto de los ingredientes y dejamos que hierva y vaya perdiendo humedad poco a poco.
5. A partir de aquí hay dos maneras de proceder. Si nos gustan las albóndigas bien cocidas añadimos estas fritas, tapamos la cazuela y dejamos cocer a fuego suave durante unos 30 minutos. Ponemos a punto de sal y servimos.
6. Si nos gustan las albóndigas más recientes y poco hechas, dejamos que la salsa se termine y añadimos las albóndigas en el último minuto para que tomen solamente el calor necesario para que no se queden frías en su interior (yo, personalmente, soy más de este último gusto).



*Los corderos lechales son muy tiernos y muy suaves.
Si nos gusta el sabor de un cordero más fuerte,
podemos utilizar un cordero recental, un poco
más intenso de sabor y menos «blanquito».*





CALLOS DE TERNERA MELOSOS CON CHISTORRA



Ingredientes para los callos cocidos

½ kg de callos de ternera en trozos de 4 x 4 cm
200 g de pata de ternera en trozos de 4 x 4 cm
200 g de morro de ternera en trozos de 4 x 4 cm
5 dientes de ajo
2 zanahorias
1 puerro hermoso
2 hojas de laurel
1 cebolla
Sal

Ingredientes para la salsa

300 g de cebollas picadas finamente
300 g de chistorra
3 dientes de ajo
2 guindillas frescas
½ cucharada de harina
½ cucharada de pimentón dulce
2 dl de aceite de oliva virgen extra
2 dl de vino blanco

Elaboración

1. Ponemos los callos con la pata y los morros en una cazuela con agua fría y sal. Ponemos a hervir y, cuando lo haga, colamos y tiramos el agua. Reservamos los callos, la pata y el morro.
2. Colocamos ahora en la cazuela los callos, la pata y el morro con el resto de los ingredientes. Hervimos a fuego medio durante unas 4 horas, hasta que los callos queden tiernos. Reservamos todo.

Es importante no saltarse el primer paso de la cocción para que el resultado quede más «limpio».

Elaboración

1. Cortamos la chistorra en trozos de 6 cm.
2. Ponemos la chistorra en un cazo con agua que la cubra y dejamos que cueza a fuego suave durante 20 minutos para extraer la grasa. La escurrimos y la reservamos.
3. Ponemos una cazuela con el aceite de oliva virgen extra y rehogamos la cebolla, la guindilla y el ajo. Dejamos que se dore bien.
4. Añadimos el pimentón y la harina, rehogamos y mojamos con el vino blanco.

Terminación

1. Cuando se haya evaporado el alcohol de la salsa, añadimos los callos escurridos y caldo de la cocción de los mismos hasta cubrir.
2. Dejamos que cueza todo junto durante 30 minutos a fuego suave.





3. En los últimos 10 minutos añadimos los trozos de chistorra.
4. Si es posible, dejamos enfriar y reposar durante un día o dos.
5. Calentamos de nuevo y servimos.

Un acompañamiento muy adecuado para este plato son unos garbanzos cocidos o unas judías blancas.



TORRIJAS LA REINA

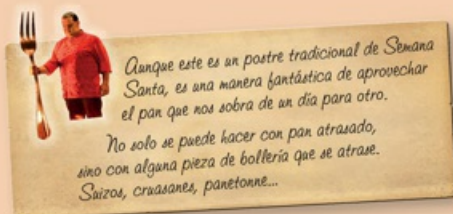


Ingredientes

8 rebanadas de pan de Viena del día anterior
1 l de leche entera
1 canela en rama
Cáscara de 1 limón
Cáscara de 1 naranja
230 g de azúcar
Canela en polvo
3 huevos
Aceite para freír
300 dl de agua
120 g de azúcar moreno
1 dl de brandy
4 bolas de helado de vainilla

Elaboración

1. Cortamos rodajas de pan de Viena al bies de 2 cm de grosor.
2. Ponemos a hervir la leche con el azúcar, las cáscaras y el palo de canela.
3. Una vez hervida la leche dejamos que atempere y sumergimos las rodajas de pan en ella hasta que estén bien empapadas pero con cuerpo suficiente para poderse manejar.
4. Pasamos las rodajas de pan por el huevo batido y las freímos en aceite caliente a 160 °C. No ha de estar muy fuerte para que no se nos arrebaten.
5. Dejamos reposar las torrijas fritas en un recipiente.
6. Ponemos a cocer el agua, el azúcar moreno y el brandy juntos y, una vez hiervan durante 2 minutos, volcamos este jarabe sobre las torrijas.
7. Dejamos reposar y servimos dos torrijas por ración acompañadas de una bola de helado de vainilla.







Ingredientes para la crema pastelera

½ l de leche
130 g de azúcar
4 yemas de huevo
Cáscara de ½ limón
Cáscara de ½ naranja
1 palo de canela
90 g de maicena
70 g de mantequilla

Elaboración de la crema pastelera

1. Ponemos a hervir la leche con el azúcar y los aromatizantes. Dejamos infusionar tapada la mezcla durante unos minutos.
2. Mezclamos las yemas con la maicena en un bol utilizando unas varillas.
3. Vertemos la leche sobre las yemas y mezclamos bien.
4. Colamos todo y lo ponemos en un cazo de tamaño suficiente.
5. Dejamos hervir durante 5 minutos, sin dejar nunca de mover la crema con las varillas para que no se pegue.
6. Una vez hervida, la sacamos del fuego y la dejamos en un recipiente aparte.
7. Ponemos la mantequilla en dados encima de la crema caliente, para que se funda creando una «balsa» encima de la crema. No la mezclamos todavía; la dejamos reposar.
8. Pasadas un par de horas mezclamos bien la mantequilla y la crema con la varilla, la tapamos y la refrigeramos.

Ingredientes para el bizcocho borracho y la nata montada

200 g de nata líquida
100 g de azúcar, más otro extra para quemar
200 g de bizcocho de almendra del día anterior
50 g de agua
2 cucharadas de ron negro

Elaboración del bizcocho borracho y la nata montada

1. Montamos la nata con unas varillas.
2. A mitad del proceso añadimos 40 g de azúcar y terminamos de montar.
3. La refrigeramos.
4. Cocemos el agua con el ron y 60 g de azúcar. Cuando se haya atemperado la mezcla, la volcamos sobre el bizcocho para que se empape bien y lo refrigeramos.





Terminación

1. Ponemos en el fondo de un recipiente adecuado —si va a ser individual uno pequeño y si no, uno más grande— la nata montada, sobre ella el bizcocho borracho suficiente para hacer una capa y, sobre este último, una capa de crema pastelera. Esta capa ha de ser de unos 2 o 3 cm.
2. Para terminar, cubrimos con azúcar y lo quemamos con un soplete o con una plancha de hierro incandescente para caramelizarla.



Cocina de producto: EL CASTRO DE LUGO



La propuesta culinaria de El Castro de Lugo se sustentaba sobre lo que se podría llamar un «gallego» clásico, pero nada más lejos de la realidad: lo único gallego que había allí era la procedencia de la cocinera.

Lo que habitualmente se entiende por «gallego» es un restaurante basado en el producto de buena calidad y tratado con cariño y exactitud. Nada de esto se encontraba en El Castro de Lugo: los productos tenían muy escasa calidad y peor conservación –bastantes estaban en estado de descomposición–; el trato del producto era completamente inadecuado y no existía ninguna preocupación por parte del personal por evitarlo... Un auténtico desastre. Es más, algo peligroso.

Una pista que resultó de mucha utilidad la dio otro restaurante cercano, que funcionaba bien y al que incluso El Castro de Lugo quiso emular –al menos en lo que al grafismo compete–. Se trataba de un restaurante vasco, con parrilla y una cocina que ofrecía a los clientes de la zona calidad de producto y cocina tradicional.



En resumen: clientes había, lo que había que hacer era darles lo que buscaban.

Apareció en este caso un problema añadido a los habituales: una falta de profesionalidad por parte del personal, en el caso de la cocina, muy determinante. Este fue posiblemente el reto culinario más difícil.

¿Cómo dibujar una oferta culinaria basada en la rotundidad del producto, en la pulcritud en las preparaciones y en la exactitud del cocinado, cuando no hay quien pueda afrontar el reto?

Respuesta... productos de quinta gama de calidad.

Es decir, trabajar con un producto preparado externamente pero de calidad, un producto semiterminado que nos permita personalizar los platos sin tener que invertir tiempo ni mano de obra en la preparación de estos.

De este modo, la cocinera de El Castro de Lugo podía aprender a terminar los platos tal y como le enseñamos, sin tener que saber hacer necesariamente las preparaciones previas. Las recetas que ofrecemos en este capítulo, sin embargo, corresponden al proceso de realización completo.

Son recetas en las que el producto está muy presente, sin muchos aditamentos que distraigan la atención del comensal, es una cocina muy honesta, muy rotunda y muy franca, sin tapujos ni zarandajas; pegada a la tierra y dirigida a un público que demanda el contacto con los orígenes.

Un guiño, la receta de la ensalada de piperrada la ofreció un gran amigo y también gran cocinero, Sacha Hormaechea, que nos ayudó enseñándole a la cocinera este plato. Sencillo y resultón. El plato, no el cocinero.





ESPÁRRAGOS VERDES FRITOS CON SALMOREJO

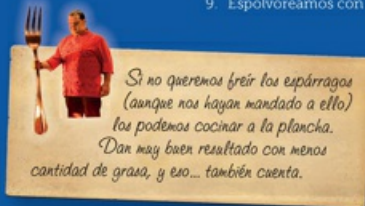


Ingredientes

1 kg de espárragos verdes
300 g de tomates maduros
120 g de pimiento rojo limpio
1 diente de ajo
100 g de pan duro
500 g de aceite de oliva virgen extra
2 cucharadas de vinagre de jerez
Sal
Perejil picado

Elaboración

1. Metemos en un vaso batidor los tomates lavados, el diente de ajo, el pimiento rojo y el pan. Trituramos todo bien y emulsionamos el aceite de oliva.
2. Ponemos el salmorejo a punto de sal y de vinagre, refrigeramos y reservamos.
3. Partimos los espárragos con la mano por donde crujan para retirar el tallo más amargo.
4. Calentamos en una sartén lo suficientemente amplia para freír los espárragos el aceite a 170 °C.
5. Ponemos los espárragos en la sartén y dejamos que se frían por espacio de 2 minutos.
6. Sacamos los espárragos del aceite y los escurrimos sobre papel de cocina absorbente.
7. Sazonamos en caliente.
8. Servimos una buena cantidad de salmorejo en el fondo del plato y colocamos los espárragos encima.
9. Espolvoreamos con perejil picado.







EMPANADA DE VIEIRAS



Ingredientes para el relleno

1 pimiento rojo picado en dados
1 pimiento verde picado en dados
1 cebolla roja picada en dados
1 diente de ajo picado
150 g de tomate picado finamente
200 g de carne de vieiras
½ cucharadita de pimentón dulce
2 dl de aceite de oliva virgen extra
Sal

Elaboración

1. Ponemos en una sartén de buen tamaño el aceite y salteamos todas las verduras menos el tomate.
2. Cuando estén doradas añadimos el pimentón e inmediatamente después el tomate.
3. Dejamos que pierda la humedad y agregamos las vieiras. Cocinamos durante 3 minutos y retiramos las verduras del fuego.
4. Ponemos a punto de sal y reservamos.
5. Como se utiliza bastante aceite, irá aflorando a la superficie una buena cantidad de este. Dejamos que suba y lo retiramos para poder utilizarlo luego en la masa.

Ingredientes para la masa

8 dl de aceite del relleno
30 g de levadura de panadero
2 dl de agua tibia
600 g de harina
Sal
1 huevo batido

Elaboración

1. Ponemos la harina en un bol de buen tamaño donde la podamos manejar sin que se salga y hacemos un agujero en el centro.
2. Vertemos la levadura en un bol pequeño y añadimos la sal, que quede bien disuelta, y el agua tibia.
3. Volcamos esta disolución en el volcán de la harina y empezamos a mover hasta que la masa esté homogénea. Añadimos el aceite del relleno y volvemos a mover.
4. Una vez ligada, ponemos harina sobre la mesa donde vayamos a amasar y trabajamos la masa durante 10 minutos. Si la masa va cogiendo harina, se la vamos añadiendo, sin miedo.
5. Una vez bien amasada, volvemos a poner la masa en el bol y la tapamos con un trapo húmedo. Buscamos un sitio húmedo y cálido y dejamos que la masa fermente allí durante 4 horas.
6. Una vez fermentada, estiramos la masa sobre la mesa con ayuda de un rodillo.
7. Primero extendemos una lámina, de un tamaño algo superior al de la bandeja que hayamos escogido para hacer la empanada, en el fondo de la misma.





9. Estiramos otra lámina del tamaño de la bandeja y la colocamos encima de todo.
10. Con los bordes que hayan quedado hacemos el cierre poco a poco para que no se salga el relleno.
11. Hacemos un pequeño agujero en el centro de la empanada para que el relleno tenga una «chimenea» por la que expulsar el vapor de la cocción.
12. Pintamos la empanada con huevo batido y cocemos a 180 °C durante 30 minutos.





ENSALADA DE PIPERRADA, COMO UNA LASAÑA CON VENTRESCA DE ATÚN



Ingredientes

400 g de ventresca de atún en aceite de
oliva
2 pimientos rojos en tiras
2 pimientos verdes en tiras
1 cebolla roja en juliana
1 diente de ajo muy picado
1 dl de aceite de oliva VE
12 hojas de pasta de shumai
Aceite para freír
Sal

Elaboración

1. Ponemos una sartén con aceite al fuego y salteamos en ella los pimientos, la cebolla y el ajo.
2. Salteamos hasta que las verduras estén bien doradas y tiernas a la par que crujientes. Ponemos a punto de sal y reservamos a temperatura ambiente.
3. Calentamos abundante aceite de oliva en una sartén y freímos cada hoja de pasta una a una.
4. Las retiramos sobre papel absorbente y las reservamos.
5. Servimos en el fondo de un plato un poco de piperrada, encima un poco de ventresca de atún y sobre esta una hoja de pasta frita.
6. Repetimos la operación dos veces terminando con la hoja de pasta frita.
7. Salseamos con el jugo de la piperrada que nos haya quedado.



*Podemos utilizar pasta de won ton,
algo más gruesa pero que también
queda bien.*







PULPO FRITO CON PATATAS Y ALIOLI DE PIMENTÓN



Ingredientes

800 g de tentáculos de pulpo cocidos
300 g de patatas gallegas de tamaño medio
sin pelar
Perejil picado
Pimienta negra recién molida
4 dientes de ajo
1 dl de leche entera
3 dl de aceite de oliva refinado
Aceite de oliva virgen extra
½ cucharada de pimentón
Sal

*Conviene que el alioli quede denso
pero no tanto como uno tradicional.*

*No por ir a freirlo después
hemos de cocer el pulpo menos
de lo que lo habríamos hecho
si no lo fuésemos a freír.
Esta última «cocción» no le aporta
terneza al pulpo.*

Elaboración

1. Ponemos las patatas a cocer en agua con sal. Cuando estén tiernas, las sacamos y, aún calientes, las pelamos y las machacamos ligeramente con un tenedor.
2. Las aliñamos con un poco de aceite de oliva virgen extra, perejil picado y pimienta y las reservamos en caliente.
3. Calentamos en un cazo el aceite de oliva refinado junto con el pimentón hasta que veamos que este deja de estar «crudo», unos 3 minutos a fuego suave. Entonces lo retiramos del calor y dejamos que repose.
4. Poco a poco el pimentón se irá posando y el aceite se quedará con un aroma y color transparente pero especial.
5. Vertemos en un vaso batidor la leche, agregamos el ajo y lo trituramos muy bien.
6. Emulsionamos el aceite de pimentón y lo ponemos a punto de sal.
7. Calentamos una sartén con aceite de oliva abundante y freímos el pulpo hasta que los bordes de los tentáculos se muestren dorados y crujientes.
8. Trinchamos el pulpo en trozos grandes y regulares y los repartimos por un plato de forma asimétrica.
9. Colocamos también las patatas en el plato del mismo modo irregular.
10. Terminamos agregando pequeñas cucharaditas de salsa y un pequeño cordón de aceite de oliva virgen extra por el plato.







LASAÑA DE CARRILLERAS DE TERNERA AL JEREZ



Ingredientes

6 piezas de carrilleras de ternera
limpias de grasa
1 dl de aceite de oliva virgen extra
150 g de zanahorias picadas en
dados pequeños
200 g de cebollas picadas finamente
100 g de apionabo picado en dados
pequeños
100 g de tomate triturado
3 dientes de ajo
Harina
½ l de vino de Jerez
½ cucharada de pimentón dulce
1 hoja de laurel
15 hojas de pasta para lasaña,
previamente cocidas en agua y sal
600 g de bechamel (según receta de
pág. 235)
50 g de queso de Mahón

Elaboración

1. Sumergimos el día anterior las carrilleras en agua fría durante al menos 8 horas.
2. Escurrimos y tiramos el agua. Secamos muy bien las carrilleras con papel de cocina y las pasamos muy ligeramente por harina.
3. Ponemos el aceite de oliva en una cazuela y doramos en él las carrilleras por los dos lados. Las retiramos de la cazuela y las reservamos.
4. Agregamos los ajos, las zanahorias, las cebollas y el apionabo y dejamos que se ablanden poco a poco, a fuego medio.
5. Cuando esté dorado y bien tierno, añadimos el pimentón y rápidamente el tomate y el vino. Dejamos que reduzca a la mitad y agregamos las carrilleras.
6. Mojamos con el agua hasta cubrir, añadimos el laurel y dejamos que cueza tapado hasta que estén bien tiernas. Dejamos enfriar en ese mismo caldo.
7. Sacamos las carrilleras del caldo, las laminamos en contra de la fibra en piezas de 8 mm de grosor y las reservamos.
8. Calentamos toda la salsa restante y la reducimos hasta que no nos queden más de 3 dl aproximadamente.
9. Para montar la lasaña, ponemos en el fondo de una bandeja de horno más ancha que alta (la típica de las lasañas) un poco de la salsa de las carrilleras y un chorreón de aceite de oliva.
10. Sobre esta posamos la pasta de lasaña cocida. Colocamos una capa de carrilleras procurando rellenar todos los huecos posibles, la salemos con ½ de la salsa y las verduras de cocer la carrillada.





11. Ponemos una capa más de pasta y repetimos la operación hasta tres veces, terminando siempre con la pasta.

12. Cubrimos con la bechamel generosamente.

13. Espolvoreamos queso de Mahón en trocitos y metemos al horno a 200 °C durante unos 20 minutos.





LOMO DE BONITO DEL CANTÁBRICO A LA BILBAÍNA



Ingredientes

800 g de lomo de bonito limpio de espinas
y de su parte negra
6 dientes de ajo laminados lo más
finamente posible
1 guindilla fresca
2 cucharadas de vinagre de jerez
1 cucharada de perejil picado finamente
2 dl de aceite de oliva virgen extra
Sal en escamas

*El punto de cocción del pescado
es crucial, en este caso es mejor
quedarse corto que largo.*

*Si disponemos de un buen caldo
de bonito, lo podemos reducir mucho
y después montar el aceite
sobre este caldo, como si se tratase
de un pil pil. El resultado
es aún mejor, aunque un poco,
no mucho, más laborioso.*

Elaboración

1. Escogemos una sartén de mucha superficie para poder cocinar los lomos del bonito lo más enteros posible.
2. Calentamos la sartén y ponemos un poco, muy poco, de aceite.
3. Cocinamos los lomos de bonito enteros y por todos sus lados, a fuego medio durante unos 6 u 8 minutos. Han de quedar muy jugosos por dentro, rosados, casi crudos, y dorados por fuera.
4. Retiramos los lomos de la sartén y los reservamos al calor.
5. Ponemos en otra sartén, mucho más pequeña, el aceite con la guindilla y el ajo, lo acercamos al fuego medio y dejamos que el ajo comience a dorarse. Retiramos el ajo del aceite y lo escurrimos sobre papel absorbente.
6. Quitamos la sartén del fuego y añadimos el perejil picado al aceite y justo después el vinagre. Con esta «salsa» bilbaína aliñaremos el bonito.
7. Trinchamos el bonito en láminas de 2 cm de grosor y las colocamos desorganizadamente en un plato (o no, cada uno que las ponga como quiera).
8. Sazonamos con sal en escamas.
9. Agregamos los «pétalos» de ajo por encima.
10. Salseamos con la bilbaína y servimos.







MEDALLÓN DE RABO DE TORO DESHUESADO SOBRE PURÉ DE BATATAS



Ingredientes para el rabo

2 kg de rabo de toro en piezas enteras
50 g de harina
1 kg de cebollas picadas finamente
300 g de zanahorias picadas en dados pequeños
200 g de tomates triturados
6 dientes de ajo
½ cucharada de pimentón dulce
Romero fresco
Tomillo fresco
Orégano fresco
100 g de miel
1 l de vino blanco
1 dl de aceite de oliva virgen extra
Aceite para freír
Harina
2 huevos enteros batidos
Sal

Ingredientes para el puré

600 g de batatas
150 g de mantequilla
200 g de nata
1 pizca de comino molido

Elaboración del rabo

1. Partimos las vértebras del rabo por las coyunturas.
2. Sazonamos las piezas del rabo y las enharinamos ligeramente.
3. Freímos las piezas del rabo en una sartén con 3 cm de aceite de oliva. Han de quedar bien doradas por todos lados.
4. En una cazuela de tamaño adecuado, ponemos el aceite de oliva virgen extra y sofreímos el ajo, la zanahoria y la cebolla. Añadimos las hierbas y dejamos que tome color a fuego vivo.
5. Agregamos entonces una cucharada de harina, el pimentón y rápidamente el tomate. Dejamos cocer unos minutos para que el tomate pierda su humedad.
6. Añadimos los trozos de rabo fritos y los mezclamos bien.
7. Añadimos la miel y el vino y dejamos que el alcohol se evapore hasta que el líquido reduzca un tercio.
8. Cubrimos con agua y dejamos cocer tapado a fuego suave durante unas 4 horas. Es importantísimo ir comprobando el punto de cocción para que no se nos pase, en cuanto una punta de un cuchillo entre y salga sin dificultad, está.
9. Dejamos entibiar en el mismo caldo.
10. Una vez tibio, retiramos las piezas de rabo del caldo y las dejamos aparte.
11. Deshuesamos el rabo con las manos procurando no romper demasiado la carne y la reservamos.
12. Sazonamos la carne del rabo y la ponemos en papel film para enrollarla y hacer «turulos» de 5 cm de diámetro. Enfriamos.
13. Ponemos a hervir todo el caldo resultante con las verduras y todo y una vez hervido lo colamos por un colador de malla fina.





Elaboración del puré

1. Lavamos bien las batatas y las ponemos, envueltas en papel de aluminio, en una bandeja de horno para asarlas a 180 °C hasta que estén tiernas.
2. Ponemos en otro cazo la nata con el comino molido y lo dejamos cocer durante 30 segundos, reservamos en caliente.
3. Pelamos las batatas en caliente y las pasamos por un pasapurés.
4. Ponemos ese puré, todavía caliente, en un vaso batidor junto con la nata y la mantequilla, lo pasamos para que quede bien fino y lo ponemos a punto de sal.

Terminación

1. Cortamos medallones de la carne de rabo de 2 cm de grosor, retiramos el plástico que los circunda y los pasamos por harina y huevo batido.
2. Los freímos en aceite de oliva caliente a 170 °C, dejamos que se doren por los dos lados y los retiramos a un papel absorbente. Han de estar dorados por fuera y bien calientes por dentro.
3. Montamos tres medallones por ración en un plato, acompañamos con el puré de batatas y la salsa.





FLAN DE QUESO DE MADRID CON MIEL DE CAÑA



Ingredientes

½ l de leche entera
100 g de queso crema
100 g de queso de Miraflores semicurado
4 huevos enteros
100 g de azúcar
1 vaina de vainilla
200 g de azúcar
Agua
Miel de caña

Elaboración

1. Trituramos en un vaso batidor los dos quesos, los huevos y un poco de la leche. Reservamos.
2. Hervimos la leche restante con 100 g de azúcar y la vaina de vainilla abierta por la mitad y raspada para desgranarla.
3. Mezclamos los dos batidos cuando la leche esté tibia.
4. Hacemos un poco de caramelo con el azúcar y el agua y encamisamos los moldes de flan.
5. Rellenamos con el batido y cocemos en el horno al baño María durante unos 40 minutos a 180 °C.
6. Comprobamos que la cocción esté completa pinchando los flanes con una varilla y observando que esta sale limpia.
7. Los enfriamos a temperatura ambiente y los refrigeramos tapados.
8. Desmoldamos y servimos los flanes con un poco de miel de caña por encima.



*Podemos servir este flan
con el helado que más nos guste.*





HELADO DE PISTACHO CON SOPA DE CHOCOLATE BLANCO ESPECIADA



Ingredientes

4 dl de nata fresca
1 g de cardamomo
2 g de nuez moscada
3 g de pimienta rosa seca
1 g de curri de Madrás
1 g de comino molido
12 g de jengibre fresco, en láminas
½ chile rojo picado
300 g de cobertura de chocolate blanco
Ralladura de ½ naranja
8 bolas de helado de pistacho
6 piezas de nueces peladas
12 grosellas por ración

Elaboración

1. Hervimos la nata con todas las especias y la ralladura de naranja y dejamos que infusione durante 10 minutos.
2. Colamos por un colador fino sobre la cobertura picada, y lo ligamos como si se tratase de una ganache ligera. Reservamos y conservamos a temperatura ambiente.
3. Ponemos en un bol la cantidad necesaria de sopa de chocolate blanco y sobre ella las bolas de helado de pistacho.
4. Para terminar, rallamos las nueces sobre el helado y la sopa y colocamos las grosellas.



Podemos lograr un resultado muy efectivo si servimos el helado de pistacho en el cuenco y añadimos la sopa de chocolate blanco especiada por encima caliente.







TATÍN DE MANZANAS AL AMARETTO



Ingredientes

- 2 kg de manzanas Fuji
- 200 g de azúcar blanquilla
- 200 g de mantequilla
- 3 cl de amaretto
- 1 plancha de hojaldre de 25 cm de diámetro

Elaboración

1. Elegimos una sartén de hierro que podamos meter en el horno, de unos 20 cm de diámetro.
2. Ponemos en la sartén 100 g de azúcar y la caramelizamos al fuego, hasta que quede de un tono rubio, no oscuro.
3. Cortamos las manzanas en cuartos y retiramos la piel y las semillas.
4. Colocamos las manzanas sobre el caramelo de modo ordenado, teniendo en cuenta que después habremos de dar la vuelta a la tarta y el lado bonito de las manzanas quedará entonces hacia abajo, es decir, hacia el fondo de la sartén.
5. Una vez colocadas todas, no importa que hagan «montaña», repartimos sobre ellas la mantequilla en dados pequeños y el resto del azúcar espolvoreado.
6. Agregamos el amaretto repartido por encima de las manzanas y metemos la sartén en el horno a 200 °C durante unos 20 minutos.
7. Comprobamos que las manzanas se hayan dorado y enternecido mucho más y las sacamos del horno.
8. Ponemos entonces la plancha de hojaldre sobre ellas, previamente pinchada con un tenedor para que no suba, y metemos todo al horno de nuevo.
9. Terminamos de cocer el conjunto durante unos 20 minutos más, cuando la masa esté completamente cocida.
10. Sacamos el tatin del horno y, con muchísimo cuidado, colocamos un plato sobre la masa cocida y le damos la vuelta como si se tratase de una tortilla.
11. Retiramos la sartén y la tarta aparecerá ante nuestros ojos como por arte de magia. Ha de tener un bonito color dorado y el aspecto de diferentes «piezas» de manzana colocadas como si se tratase de un mosaico.

Tradicionalmente esta tarta se acompaña de un poco de nata líquida semimontada, sin azúcar y con unas semillas de vainilla.







Cocina del mar y la montaña: **EL BODEGÓN de SANCHO**



Ni marisquería, ni bodegón, ni mesón, ni asador... El Bodegón de Sancho quería ser todo y no dejar de ser nada. Y todo... no se puede ser.

La misma imagen que ofrecía El Bodegón de Sancho se proyectaba desde la cabeza de su ideólogo: un lío, sin conceptos ni focos claros. La idea era ofrecer de todo y todo muy bueno, pero la realidad era que no había muchas cosas y que lo que había no era tan bueno como se decía.

El producto en sí era bueno, pero el resultado final, por numerosos motivos, dejaba mucho que desear. Un enfoque tan amplio, al final impedía atender nada con mimo.

Los platos, con mil cosas y en cantidades enormes, solo producían cansancio de la comida y transmitían confusión. La supuesta línea de cocina, en realidad inexistente, carecía de contacto con la tierra que lo rodeaba. La carta, sin ningún anclaje a ningún sitio, era una suerte de catálogo sin alma. Y todo esto es un auténtico problema a la hora de intentar vender comida.

Simplificar. Esa fue una de las bases sobre las que trabajamos a la hora de elaborar un nuevo menú. La otra, abaratar. Un restaurante que, trabajando bien y con clientela –aunque decreciente–, está perdiendo dinero, necesita abaratar sus costes.



Para tomar las riendas de un negocio, cuanto más complejo sea, más difícil resulta meterle mano. Por ello, la línea de cocina de El Bodegón de Sancho se clarificó hacia un mayor contacto con el terruño, una recuperación de los elementos que son su imagen –una suerte de restaurante taurino–, una puesta en escena de la cocina más esmerada y, por supuesto, controlada en el aspecto económico.

Para Abraham, tener una especie de referencia marina era también importante, así que la carta tenía también ciertos toques y guiños a la cocina de producto marino pero con elaboraciones típicamente «de tierra adentro».



El equipo de El Bodegón de Sancho era en buena parte familia, así que no era cuestión de recomendar el despido de ninguno de ellos pero sí de dibujar una estructura empresarial y un organigrama de trabajo que permitiese al restaurante ser viable como empresa. La cocina tenía que estar acorde con este principio: si no van a ser siempre los mismos quienes atiendan las tareas a realizar, hay que elaborar un tipo de cocina que sea fácilmente «clonable», independientemente de las manos que la ejecuten.

Perdices, rabo de toro, pollo de corral, huevos camperos... Elementos que nos recuerdan que lo que tenemos enfrente de El Bodegón de Sancho es el campo, la Alcarria.



CROQUETAS DE MARISCOS



Ingredientes

750 g de leche
100 g de nata líquida
150 g de mantequilla
100 g de harina
150 g de salsa de tomate
150 g de colas de gambas peladas
150 g de mejillón limpio cocido
Pimienta blanca molida
Nuez moscada
Huevo batido
Pan rallado
Aceite de oliva virgen extra
Sal

Si tenemos los caparazones de las gambas o de otro marisco, podemos cocerlos con la leche para potenciar el sabor.

De la manera en que picamos los mariscos dependerá que nos encontremos el trocito dentro de la croqueta o no... ¡Cada uno decide! Más picado significa más sabor en conjunto; menos picado, más sabor a destellos.

Elaboración

1. Ponemos la mantequilla en una cazuela y la dejamos fundir. Agregamos la harina y la removemos y rehogamos durante aproximadamente 5 minutos.
2. Aparte, cocemos la leche con la nata. Si tenemos las cabezas de las gambas las ponemos con la leche para que tenga más gusto.
3. Añadimos la leche a la harina poco a poco hasta que comience a hervir. Con la ayuda de una espátula de plástico, y sin parar de remover, cocemos durante 30 minutos a fuego lento.
4. Añadimos las gambas y los mejillones y cocemos unos 5 minutos más.
5. Sazonamos con sal, pimienta blanca molida y nuez moscada rallada y, por último, añadimos el tomate. Dejamos que hierva todo junto.
6. Removemos y volcamos a un contenedor más ancho que alto, para que enfrie lo más rápidamente posible.
7. Boleamos las croquetas del tamaño que mejor nos venga para el uso que les vayamos a dar.
8. Las pasamos primero por huevo batido y después por pan rallado.
9. Las freímos en aceite de oliva virgen extra a más o menos 180 °C.
10. Escurrimos el aceite que suelten sacándolas sobre papel absorbente.







ESCABECHE CASERO DE POLLO DE CORRAL CON CEBOLLITAS



Ingredientes

1 pollo de corral de 1 kg más o menos
1 cebolla blanca de 250 g en juliana
1 cebolla roja de 250 g en juliana
200 g de zanahorias en rodajas
24 piezas de cebollitas francesas
1 cucharadita de pimienta negra en grano
300 g de vinagre de vino blanco
300 g de vino blanco frutado
1 cucharada de pimentón dulce
300 g de aceite de oliva virgen extra
4 dientes de ajos morados
300 g de caldo de pollo
Laurel

Elaboración

1. Limpiamos el pollo y separamos las pechugas sin carcasa y los muslos.
2. Troceamos la carcasa con un cuchillo pesado, la rehogamos y añadimos agua. Dejamos cocer durante una hora y colamos el caldo de pollo. Reservamos.
3. Ponemos una cazuela al fuego con el aceite de oliva y, a fuego vivo, doramos los muslos de pollo y las pechugas enteras. Han de quedar con un bonito tono dorado.
4. Una vez dorados los retiramos del fuego y añadimos los dientes de ajo, las zanahorias en rodajas, el laurel, la pimienta en grano y las cebollas en juliana.
5. Dejamos que se rehogue bien todo y, cuando tome color, añadimos el pimentón y los cuatro trozos de pollo.
6. Agregamos entonces el vino blanco y dejamos que cueza durante 3 minutos para que se evapore el alcohol. A continuación añadimos el vinagre y el caldo de pollo.
7. Dejamos que cueza durante unos 45 minutos o 1 hora para que el pollo esté tierno pero jugoso.
8. Antes de terminarlo, cuando falten unos 15 minutos, añadimos las cebollitas francesas peladas y previamente salteadas en aceite de oliva.
9. Dejamos que enfrie en su propio escabeche y servimos al día siguiente, frío o tibio.

*Si se va a consumir frío, las pechugas quedan mejor que los muslos.
Cortadas finas y con un chorrito de aceite de oliva virgen extra quedan de lujo.
Para servir en caliente podemos desmenuzar los muslos en frío (es muy fácil de hacer con la mano y con un poco de cuidado), calentarlos en su propia salsa y acompañarlos con unas batatas en daditos bien fritas. El daltzor le hace muy buena compañía al escabeche.*







ENSALADA DE QUESO Y MEMBRILLO CON VINAGRETA DE UVAS



Ingredientes

400 g de mezcla de lechugas variadas,
con escarola
100 g de carne de membrillo
200 g de torta del Casar o queso de tipo
similar
40 piezas de uvas peladas y sin semillas
1 manojo de albahaca fresca
2 cucharadas de miel
1 cucharada de vinagre de jerez
3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
Sal

Elaboración

1. Ponemos en un bol la miel con el vinagre y la sal, mezclamos bien y vamos añadiendo poco a poco el aceite de oliva. Ha de quedar una salsa lisa y homogénea.
2. Añadimos las uvas a la salsa y las dejamos macerando al menos 4 horas. Si fuera posible, meteríamos todo dentro de un contenedor o un tarro y lo prepararíamos el día anterior.
3. Troceamos el membrillo como más nos guste: en dados, en bastones, en bolas...
4. Ponemos el queso en un plato y lo templamos un poco en el horno o en el microondas.
5. Colocamos en un plato las lechugas bien escurridas y crujientes con las hojas de albahaca y las sazonomos.
6. Vamos colocando los trozos de membrillo donde nos parezca bonito.
7. Hacemos lo propio con el queso y terminamos añadiendo la vinagreta de uvas.



Si tenemos las hojas de lechuga sumergidas en agua muy fría durante media hora se quedarán mucho más crujientes. Después solo hay que escurrirlas bien o pasarlas por una centrifugadora.

Las hojas de albahaca son un aporte divertido a las ensaladas, así como las de salvia, orégano fresco, cilantro o perifollo.





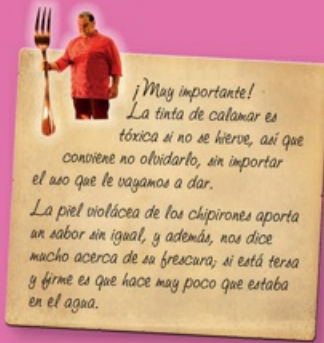


CHIPIRONCITOS A LA PLANCHA CON PATATINAS HERVIDAS



Ingredientes

24 piezas de chipironcitos con sus patitas y, si es posible, su piel
16 piezas de patatas «de primor»
1 rama de tomillo
3 dientes de ajo
Perejil picado
2 dl de aceite de oliva virgen extra
½ dl de vinagre de jerez
3 sobres de tinta de calamar
Pimentón picante
Sal en escamas y sal normal



Elaboración

1. Lavamos bien las patatas y las ponemos a confitar cubiertas con aceite de oliva virgen extra, dos dientes de ajo sin pelar y una ramita de tomillo.
2. Acercamos al fuego suave y dejamos que se confiten bien. Han de quedar muy tiernas.
3. Escaldamos el perejil en agua hirviendo y lo refrescamos en agua helada. A continuación lo escurrimos bien.
4. Ponemos en un vaso batidor el perejil, un diente de ajo y 1 dl de aceite de oliva virgen extra. Trituramos todo muy bien y lo sazonamos en el último momento.
5. Ponemos en un cazo pequeño el vinagre y la tinta de calamar y hervimos la mezcla.
6. Colamos el resultado y lo ponemos junto con el aceite de oliva virgen extra, sin mezclarlo.
7. Ponemos los chipirones en una sartén antiadherente bien caliente, dorándolos pero sin sobrecocerlos. Retiramos del calor y sazonamos con sal en escamas.
8. Para la terminación ponemos las patatas ligeramente chafadas en una sartén para dorarlas un poco, de forma que la piel quede crujiente y el interior muy tierno y meloso. Al final, fuera del fuego, añadimos un poco de pimentón picante.
9. Montamos el plato con las patatas, los chipironcitos, la vinagreta de tinta y el ajilimójili de perejil con el jugo que habrán soltado los chipirones.







HUEVOS CAMPEROS FRITOS SOBRE MIGAS DE BACALAO



Ingredientes

8 piezas de huevos camperos
350 g de migas de bacalao desalado
2 dientes de ajo
80 g de chorizo picante
80 g de panceta de cerdo fresca
60 g de tomate natural triturado
2 dl de aceite de oliva
2 cucharadas soperas de hierbas frescas
variadas

Elaboración

1. Laminamos el chorizo picante y lo freímos en aceite de oliva hasta que esté crujiente. Retiramos del aceite y dejamos reposar sobre un papel antiadherente. Reservamos en caliente.
2. Troceamos la panceta en dados muy pequeños.
3. Ponemos el aceite en una cazuela y colocamos los dientes de ajo en frío; los acercamos al calor y dejamos que el ajo se empiece a dorar. Cuando esto ocurra, retiramos el ajo y añadimos la panceta.
4. En el momento en que esta se dore, añadimos el tomate y lo freímos.
5. Sobre estos ingredientes agregamos el bacalao desmigado y dejamos que se cocine, para lo que necesita muy poco tiempo.
6. Espolvoreamos las hierbas picadas.
7. Freímos un par de huevos en aceite de oliva virgen extra y los escurrimos sobre papel absorbente.
8. Para terminar ponemos un aro de acero en un plato y lo rellenamos con las migas de bacalao; colocamos los huevos encima y, sobre ellos, las láminas de chorizo frito crujiente. Retiramos el aro procurando que no se desmonte el conjunto.



*Si dejamos que el bacalao
se pase de cocción daremos
al traste con el plato.
Hay que ser muy muy cuidadosos.*





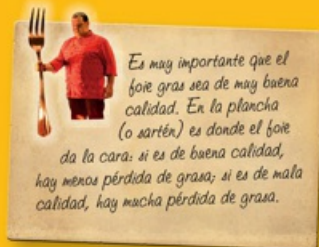


FOIE A LA PLANCHA CON MANZANAS VERDES



Ingredientes

800 g de foie de pato en escalopes
de 100 g
Sal
Pimienta negra recién molida
500 g de carne de manzana Granny Smith
100 g de azúcar blanco
Azúcar moreno
1 l de agua
100 g de mantequilla
1 limón
½ dl de vino dulce



*Es muy importante que el
foie gras sea de muy buena
calidad. En la plancha
(o sartén) es donde el foie
da la cara: si es de buena calidad,
hay menos pérdida de grasa; si es de mala
calidad, hay mucha pérdida de grasa.*

Elaboración

1. Partimos las manzanas en trozos regulares y las cocemos en un litro de agua con el azúcar blanco. Cuando estén tiernas, las escurrimos y las ponemos en un vaso batidor y, en caliente, las trituramos. Emulsionamos entonces con la mantequilla y ponemos a punto de sal.
2. Dejamos atemperar los escalopes de foie unos 15 minutos a temperatura ambiente antes de cocinarlos. Es muy importante que estén tapados con un film.
3. Salpimentamos los escalopes de foie y añadimos un poco de azúcar moreno.
4. Calentamos bastante una sartén antiadherente y pasamos los escalopes por ella. Han de quedar bien dorados por fuera y tiernos y calientes en el interior.
5. Retiramos los escalopes del fuego, dejamos que la sartén se enfríe un poco y añadimos un chorreón de vino dulce. De este modo recogemos los jugos que han quedado en el fondo y hacemos una salsa ligera para el foie.
6. Picamos unos dados de manzana Granny Smith de 4 x 4 mm y los reservamos en agua con unas gotas de limón.
7. Ponemos en el plato unas cucharadas de puré de manzana, los escalopes de foie y un poco de la salsa que hemos hecho en la sartén.
8. Para terminar, colocamos también unos dados de manzana crudos por encima del puré.







ARROZ CREMOSO DE SALAZONES Y OLIVAS VERDES



Ingredientes

320 g de arroz bomba
60 g de panceta de cerdo curada
30 g de aceite de oliva virgen
200 g de bacalao desalado
8 filetes de anchoas en aceite
de buena calidad
30 piezas de aceitunas de Campo Real,
deshuesadas y bien picadas
1 l aproximadamente de caldo
de verduras
2 cucharadas de cebollino picado
1 pieza de guindilla
1 cebolla de 250 g picada muy fina
100 g de puerro picado muy fino
Sal

*Este mismo efecto que el bacalao sobre
sobre el arroz (cocinarse casi solo
con el calor del arroz) podemos lograrlo
con infinidad de pescados y mariscos
colocándolos sobre los arroces recién
servidos e incluso con algunas pastas.*

Elaboración

1. Para empezar ponemos en una cazuela el aceite y la panceta a fuego muy suave. La panceta empezará a soltar grasa y será entonces cuando añadamos la guindilla, la cebolla y el puerro. Dejamos que se hagan bien pero sin dorarse mucho.
2. Añadimos entonces el caldo de verduras (no todo, reservaremos 2 dl más o menos), ponemos un poco de sal y dejamos que hierva. En cuanto esto suceda añadimos el arroz y lo dejamos cocer.
3. Movemos de poco en poco para que el arroz vaya quedando cremoso.
4. Unos 5 minutos antes de que esté el arroz añadimos las anchoas y las aceitunas picadas y las mezclamos bien con el arroz.
5. Dejamos que termine la cocción. Si nos hace falta añadimos algo más de caldo. Esto dependerá más del ritmo de cocción que de la cantidad de líquido.
6. Terminamos el arroz con un chorreón de aceite de oliva virgen extra y el cebollino picado.
7. Para servirlo colocamos el arroz en un plato con fondo suficiente y ponemos sobre este unas tres láminas finas del bacalao desalado aliñado con aceite y sal.







PERDIZ GUISADA CON NABOS



Ingredientes

4 piezas de perdices escabechadas
de muy buena calidad
2 dientes de ajo picados
1 cebolla de 250 g picada muy fina
150 g de zanahorias
100 g de aceite de oliva virgen extra
40 g de harina
1 dl de brandy de jerez
150 g de tomate triturado
600 g de caldo de pollo
200 g de nabos
100 g de mantequilla
Sal
Pimienta negra recién molida
Romero fresco
Tomillo fresco

Elaboración

1. Pelamos los nabos y los troceamos o torneamos, según la habilidad de cada cual. Reservamos los recortes, incluidas las pieles, y lavamos todo bien.
2. Ponemos estos recortes a cocer suavemente con el caldo de pollo durante 30 minutos. Es muy importante que esté tapado; no queremos concentrar el sabor sino enriquecerlo. Una vez pasado este tiempo, colamos el caldo y lo volvemos a poner al fuego.
3. En este caldo hirviendo cocemos los trozos de nabo que habíamos dejado preparados previamente.
4. Limpiamos las perdices del escabeche, conservando las pechugas enteras y los muslos en trozos lo más grandes posible.
5. En una cazuela, fundeamos en el aceite el ajo y las verduras, exceptuando el tomate. Dejamos que se hagan, moviéndolas de cuando en cuando, durante unos 30 minutos, hasta que queden doraditas.
6. Añadimos la harina y la cocinamos unos 5 minutos. Agregamos el brandy y dejamos que cueza unos 2 minutos, para que el alcohol se evapore. A continuación incorporamos el tomate triturado y dejamos que pierda la humedad.
7. Vertemos sobre el guiso el caldo de pollo con los nabos y dejamos que cueza todo unos 10 minutos.
8. Servimos en un plato las pechugas y los muslos de la perdiz escurridos, junto a los trozos de nabo.
9. Dejamos cocer rápidamente la salsa, la ponemos a punto de sal y pimienta y añadimos la mantequilla para que se torne más brillante, espesa y rica.
10. En el último momento infusionamos durante unos segundos el romero y el tomillo.
11. Para finalizar, salseamos y servimos inmediatamente.

*En esta preparación me gusta
que el nabo no esté muy
crujiente; la melosidad es una
de las sensaciones que este plato
necesita.*







RABO DE TORO AL VINO TINTO



Ingredientes

2 kg de rabo de toro en una pieza
50 g de harina
1 kg de cebollas picadas finamente
250 g de zanahorias picadas en dados pequeños
200 g de tomates triturados
3 dientes de ajo
½ cucharada de pimentón dulce
Romero fresco
Tomillo fresco
Orégano fresco
100 g de miel
1 l de vino tinto
100 g de azúcar
200 g de manzanas
300 g de puré de patatas ratte (según receta de pág. 236)
1 dl de aceite de oliva virgen extra
Agua
Sal
Pimienta

Elaboración

1. Partimos las vértebras del rabo por las coyunturas.
2. Sazonamos las piezas del rabo y las enharinamos ligeramente.
3. Freímos las piezas del rabo en una sartén con 3 cm de aceite de oliva. Han de quedar bien doradas por todos los lados.
4. En una cazuela de tamaño adecuado, ponemos el aceite de oliva virgen extra y sofreímos el ajo, la zanahoria, la cebolla y la manzana. Añadimos las hierbas y dejamos que tomen color a fuego vivo.
5. Añadimos entonces una cucharada de harina, el pimentón y rápidamente el tomate. Dejamos cocer unos minutos para que el tomate pierda su humedad.
6. Agregamos los trozos de rabo fritos y mezclamos todo bien.
7. Añadimos el vino y dejamos que el alcohol se evapore y el líquido reduzca un tercio.
8. Cubrimos con agua y dejamos cocer tapado a fuego suave durante unas 4 horas. Es importantísimo ir comprobando el punto de cocción para que no se nos pase; en cuanto la punta de un cuchillo entre y salga sin dificultad, está listo.
9. Dejamos enfriar en el mismo caldo.
10. Una vez frío, retiramos las piezas de rabo del caldo y las dejamos aparte.
11. Ponemos a hervir todo el caldo resultante con las verduras y demás ingredientes y, una vez hervido, lo colamos con un colador de malla fina. La salsa resultante será la que pongamos con las piezas del rabo para calentarlo y servirlo.
12. Si la salsa estuviese demasiado líquida deberemos dejarla cocer un poco más para que se torne más densa por la cocción.
13. Ponemos a punto de sal y pimienta.

Si al final del montaje la salsa no nos ha quedado bien brillante y densa, podemos agregar un par de «nueces» de mantequilla fresca y el resultado mejorará mucho.





Terminación

Servimos 3 buenos trozos de rabo junto con el puré de patatas y la salsa bien brillante, densa y gustosa.

Con un poco más de paciencia, podemos deshuesar el rabo en caliente y aglutinarlo con papel film para hacer una especie de «salsichita» de rabo de toro que luego nos puede servir para muchas preparaciones, como, por ejemplo, unos canelones, una lasaña, unos medallones de rabo rebozados...





SOLOMILLO DE CERDO A LA MOSTAZA DULCE CON PATATAS REVOLCONAS



Ingredientes para el solomillo

100 g de mostaza de Dijon
50 g de miel
30 g de vino blanco
50 g de aceite de oliva virgen extra
2 piezas de solomillo de cerdo hermosas,
de unos 800 g
Sal
Pimienta

Elaboración

1. Ponemos la miel en un cazo pequeño y la calentamos hasta que tome un bonito color tostado.
2. Añadimos la mostaza y el vino blanco y dejamos que hierva 1 minuto.
3. Ponemos esta base en un vaso batidor y emulsionamos el aceite de oliva virgen extra.
4. Ponemos a punto de sal y pimienta, y reservamos en caliente.
5. Sazonamos los solomillos enteros y los cocinamos a fuego medio en una sartén con aceite de oliva virgen extra. El centro ha de quedar rosado.
6. Trinchamos filetes de 1 centímetro de grosor y los terminamos de sazonar con sal en escamas o gorda.

Ingredientes para las patatas revolconas

500 g de patatas
80 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de pimentón dulce
100 g de panceta de cerdo curada en dados
de 3 x 3 mm
2 dientes de ajo laminados
Sal
Laurel

Elaboración

1. Cocemos las patatas enteras sin pelar en agua con sal y laurel.
2. Ponemos una sartén con el aceite de oliva virgen extra y doramos la panceta y los ajos. Cuando estén dorados, retiramos del fuego y añadimos el pimentón, damos una vuelta muy rápida y agregamos las patatas machacadas.
3. Dejamos que se mezcle bien a fuego suave y ponemos a punto de sal.

Terminación

Colocamos los solomillos en un plato del modo más elegante posible y los acompañamos de la salsa de mostaza y miel y las patatas revolconas.





Podemos macerar los solomillos desde el día antes con un poco de ajo machacado con orégano o tomillo y aceite. Quedan estapendos.





¿Qué hacer cuando la sensación que se produce al probar un menú es la de un viaje en el tiempo? Esta sensación puede ser terriblemente atractiva o un auténtico desastre. En el caso de El Pozo Viejo fue la segunda opción. Su menú estaba absolutamente fuera de lugar, tanto del espacio como del tiempo.

Unos platos propios de la cocina de los hoteles de la Costa del Sol en los años ochenta y noventa, presentados de un modo en que parecías estar tomando un plato de buffet mientras en la mesa de al lado los primeros alemanes que fueron a veranear a Marbella paladean los platos de la cocina internacional más casposa.

Comida aparte, este coqueto restaurante se aloja en un enclave estupendo, en el casco viejo de Marbella, rodeado de locales con profundo sabor local y al que solamente se puede acceder a pie mientras uno se empapa del color de un pueblo andaluz en su más intensa expresión.

Dicho de otro modo, aquello no podía ser, y no podía ser ni un minuto más.



La propuesta en esta ocasión podía ser un tanto más pretenciosa y un poco más técnica, pues Manolo, un profesional formado tras largos años en mil cocinas, es un tío con oficio, con interés y con capacidad de trabajo.

La oferta gastronómica debía pasar por una cocina andaluza actual, sin tintes «modernos» en sus ejecuciones, pero sí con cierto atrevimiento en sus combinaciones. Una cocina que entiendan y disfruten los clientes locales –que quieren disfrutar de un espacio mágico y unos platos con pinceladas de identidad–, y que, a la vez, el cliente extranjero que visita el restaurante entienda como típica –al reconocer los nombres «tipo» de la comida que uno espera probar cuando emprende un viaje fuera de casa y desea conocer la cocina lugareña–. Y una adaptación más: la incorporación de las tapas como concepto, algo que Manolo se negaba a ejecutar.

En cierto modo lo entendí. En el mundo en el que Manolo aprendió a cocinar, el «taperío» no se basaba en una cocina de calidad sino en una manera de ofrecer comida barata para salir del paso, ya que se regalaba con la bebida o se servía en una barra sin ningún gusto ni predicamento.

Afortunadamente eso ha cambiado y una parte del trabajo consistió en que Manolo entendiese que se puede brillar como cocinero haciendo de las tapas un producto atractivo y excelso.





AJOBLANCO CON TARTAR DE ATÚN ROJO



Ingredientes para el ajoblanco

400 g de almendras crudas
1 diente de ajo
50 g de pan blanco
500 g de agua muy fría
500 g de aceite de oliva refinado
2 cucharadas de vinagre de jerez
Sal

Ingredientes para el tartar de atún

120 g de atún rojo limpio de piel y zancocho
20 g de cebolla roja
20 g de pepinillos y alcaparras muy picadas
10 g de salsa de soja
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
Ralladura de ½ lima
1 cucharada de cebollino picado
Sal

Elaboración

1. Ponemos en un vaso batidor las almendras crudas, el pan blanco, el ajo y el agua muy fría, trituramos hasta que quede bien fino y emulsionamos el aceite refinado.
2. Ponemos a punto de sal y de vinagre de jerez y refrigeramos.

Elaboración

1. Picamos el atún en dados de 3 x 3 mm, los ponemos en un bol con el resto de los ingredientes y los mezclamos bien. Rectificamos el punto de sal y refrigeramos.

Terminación

1. Para terminar el plato ponemos el ajoblanco en un cuenco y encima una quenelle de tartar de atún.
2. Terminamos con un chorrito de aceite de oliva virgen extra.

Para jugar con la textura del ajoblanco podemos añadir más o menos pan. Si lo queremos muy ligero, casi para beber, eliminamos el pan en su totalidad. Podemos hacer el ajoblanco de otros frutos secos crudos, sin tostar: avellanas, pistachos, nueces...







PORRA ANTEQUERANA CON NUBE DE MOJAMA



Ingredientes

300 g de tomates maduros
120 g de pimienta roja limpio
2 dientes de ajo
100 g de pan duro
250 g + 300 g de aceite de oliva
virgen extra
250 g de aceite de oliva refinado
Pan tostado
100 g de pimienta verde
100 g de mojama bastante seca
2 cucharadas aproximadamente
de vinagre de jerez
Sal

Elaboración

1. Ponemos en un vaso batidor los tomates lavados, 1 diente de ajo, el pimienta roja y el pan. Trituramos todo bien y emulsionamos los aceites (250 g de aceite de oliva virgen extra y 250 g del refinado). Lo ponemos a punto de sal y de vinagre y lo refrigeramos.
2. Asamos el pimienta verde y 1 diente de ajo y lo trituramos con 300 g de aceite de oliva virgen extra. Reservamos.
3. Rallamos la mojama con un rallador fino tipo Microplane justo antes de servir el plato para que no se apelmace y colocamos la ralladura sobre un costroncito de pan tostado.
4. Colocamos la porra en los platos y, sobre ella, un poco del aceite de pimienta verde. Junto a este ponemos la «nube» de mojama.



*Si bien la porra antequerana
-o salmorejo, que es lo mismo-,
es una sopa-crema fría, también
funciona muy bien como salsa fría
para platos de verano.*







ENSALADA DE PIMIENTOS ASADOS Y BOQUERONES MARINADOS



Ingredientes

160 g de mezcla de lechugas variadas
250 g de boquerones limpios en lomos
500 g de vinagre de vino blanco
150 g de sal fina
Ralladura de 1 limón
10 g de jengibre rallado
400 g de agua helada
200 g de pimientos rojos asados y pelados
2 cabezas y 1 diente de ajo
2 dl de aceite de oliva virgen extra
1 dl de caldo de verduras
Comino



*El tiempo de marinado
de los boquerones determina
el nivel de cocción.
Si deseamos que los
boquerones estén menos hechos,
con 6 horas será suficiente.*

*Esta base de ajos asados es magnífica
para muchos otros usos: para aliñar
ensaladas, para acompañar pescados
a la plancha, para poner con unos
tomates asados...*

Elaboración

1. Limpiamos los boquerones de espinas y de aletas y los sumergimos en agua helada durante 2 horas para que se desangren.
2. Retiramos los boquerones del agua y los sumergimos en una disolución de agua, vinagre, ralladura de limón, jengibre y sal durante 24 horas.
3. Cortamos los pimientos en tiras y los aliñamos con sal, aceite de oliva virgen extra, una pizca de ajo picado y una de comino molido.
4. Envolvemos las cabezas de ajo en papel de aluminio y las asamos en el horno a 180 °C, durante unos 40 minutos.
5. Una vez asadas, retiramos toda la pulpa de ajo asado y la ponemos en un vaso batidor junto con el caldo de verduras, trituramos todo bien y lo montamos con el aceite de oliva.
6. Ponemos el caldo a punto de sal y lo reservamos.
7. Colocamos los pimientos aliñados, dentro de un cuadrado de acero, en un plato y los lomos de los boquerones encima, con la piel hacia arriba. Vertemos la salsa a su alrededor y ponemos las hojitas de lechuga sobre los boquerones.
8. Para terminar, esparcimos unas gotas de aceite de oliva virgen extra por encima de los boquerones.







FOIE GRAS HECHO EN CASA CON FRUTOS SECOS GARRAPIÑADOS



Ingredientes

1 hígado de pato cebado de 500 g aproximadamente
25 g de mezcla de sal y pimienta al 50 por ciento
50 g de azúcar moreno
50 g de brandy
10 g de pistachos triturados
10 g de avellanas trituradas
30 g de almendras tostadas trituradas
50 g de agua
50 g de azúcar moreno
Sobaos pasiegos en láminas
100 g de zumo de mezcla de cítricos
4 g de colas de gelatina
Hierbas anisadas variadas frescas

Elaboración

1. Limpiamos las venas del hígado y lo sazonamos primero con el brandy y después con el azúcar y la mezcla de sal y pimienta.
2. Dejamos que macere durante unas 4 horas a temperatura ambiente.
3. Hacemos pequeños rollitos con papel film de 2 cm de diámetro y 100 g de peso.
4. Cerramos bien los rollitos cuidando que estén bien prietos y tersos.
5. Metemos los rollitos en agua caliente a 55 °C y los mantenemos dentro durante 10 o 15 minutos para que la temperatura llegue hasta el centro.
6. Sacamos los rollitos y los enfriamos en agua con hielo lo más rápidamente posible. Los reservamos refrigerados.
7. Elaboramos un jarabe con el agua y el azúcar y, cuando haya hervido 1 minuto, añadimos todos los frutos secos y los movemos bien. Ha de cocer al menos 2 minutos; después, los retiramos y reservamos.
8. Exprimimos zumos a partes iguales de limón, naranja y pomelo y los mezclamos.
9. Ponemos a remojo las colas de gelatina en agua fría.
10. Calentamos ligeramente la mezcla de zumos y disolvemos en ella las colas de gelatina. A continuación la enfriamos y la reservamos.
11. Una vez fría, cortamos la gelatina en dados pequeños y los dejamos listos para su uso.
12. Para terminar el plato, retiramos el plástico de los rollos de foie y partimos cada rollo en tres. Colocamos cada trozo de pie, a modo de torre, y disponemos la gelatina en el plato junto con los frutos secos y las láminas de sobaos pasiegos tostadas. Espolvoreamos por encima las hierbas anisadas.





Para hacer la cocción del foie gras del modo más adecuado hay que intentar que la grasa se quede dentro del producto y no se forme esa «aureola» amarilla que nos encontramos en tantas ocasiones.





SARDINAS EN TEMPURA CON MAYONESA DE MANTECA COLORÁ Y TARTAR DE TOMATES



Ingredientes para la mayonesa de manteca colorá

2 huevos enteros
400 g de aceite de oliva refinado
1 cucharada de vinagre de jerez
100 g de manteca colorá
Sal

Elaboración

1. Preparamos la mayonesa del modo habitual.
2. Añadimos al final la manteca colorá y la mezclamos bien.

Ingredientes para las sardinas en tempura

32 sardinas parrochas, sin espina y sin aletas, en lomos
150 g de batido de tempura (según receta de pág. 237)
200 g de tomates pelados y picados en dados
½ cucharada de tomillo
½ cucharada de orégano fresco picado
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
Ralladura de jengibre
Sal y pimienta

Elaboración

1. Limpiamos bien las sardinas y las secamos con papel de cocina.
2. Mezclamos los dados de tomate con el aceite de oliva virgen extra y las hierbas, pero no los sazonamos hasta el momento de montar el plato.
3. Calentamos en una sartén de mucho fondo unos 4 o 5 centímetros de aceite de oliva hasta más o menos los 170 °C. No ha de humear.
4. Pasamos los lomos de sardinas por el batido de tempura y los freímos en el aceite caliente. Dejamos que la tempura se torne crujiente y ligeramente dorada.
5. Retiramos del aceite y escurrimos las sardinas en tempura sobre papel absorbente.

*La tempura ha de estar siempre bien fría para que quede con su característico recubrimiento crujiente.
Es mejor no mezclar la tempura con las varillas, sino utilizar unos palillos chinos o las mismas manos.*





Terminación

1. Ponemos en un plato una cantidad razonable de mayonesa de manteca colorá y a su lado las sardinas en tempura.
2. Sazonamos los tomates y ponemos un par de cucharadas en el plato a modo de tartar.

El tartar de tomate es una preparación que nos puede servir para acompañar multitud de platos que necesitan «desengrasarse».



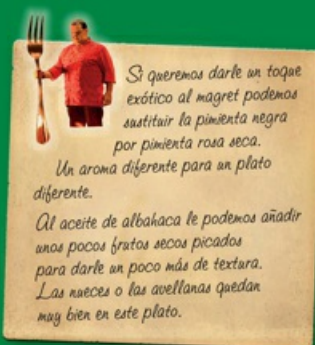


MAGRET DE PATO SOASADO CON TOMATES VERDES ESCARCHADOS



Ingredientes

2 piezas de pechuga de pato (magret)
Sal gorda
Pimienta negra machacada
20 g de albahaca fresca
75 g de aceite de oliva virgen extra
2 piezas de tomates verdes de 200 g
100 g de agua
150 g de azúcar moreno



Elaboración

1. Escaldamos la albahaca fresca en agua hirviendo y la refrescamos inmediatamente. La escurrimos y la trituramos con el aceite de oliva. Sazonamos el aceite a última hora y lo reservamos refrigerado.
2. Retiramos parte de la grasa del magret, dejando una capa de aproximadamente 3 mm.
3. Cincelamos la grasa con la ayuda de un cuchillo y la sazonamos con sal gorda y pimienta negra machacada.
4. Ponemos el magret sobre una sartén a fuego medio, por el lado de la grasa, y dejamos que esta se vaya fundiendo y se vaya creando una capa crujiente y dorada.
5. Según se va cocinando volcamos la grasa que se licúe para despreciarla.
6. Una vez lograda una fina capa de grasa cocinada crujiente, damos la vuelta al magret y lo cocinamos por el otro lado. Ha de quedar rojo en su interior.
7. Ponemos el agua y el azúcar en una sartén antiadherente y la cocemos durante 1 minuto.
8. Añadimos los tomates verdes en gajos y dejamos que se cocinen por los dos lados. Los retiramos de la sartén y los sazonamos con sal en escamas.
9. Trinchamos el magret en lonchas de 7 mm cada una y las colocamos en el plato, con los gajos de tomates verdes al lado y un poco de aceite de albahaca.







ALBACORA ASADA CON BROCHETA DE PATATAS Y CEBOLLETAS

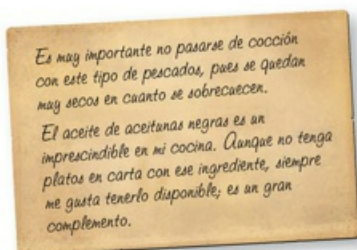


Ingredientes del aceite de aceitunas negras

- 1 lata de 250 g de aceitunas negras deshuesadas
- 1 dl de aceite de oliva virgen extra
- 1 limón

Elaboración

1. Ponemos las aceitunas bien escurridas en el microondas hasta que estén bien secas y crujientes.
2. Trituramos las aceitunas secas junto con el aceite de oliva hasta que la mezcla quede bien fina. Añadimos unas gotas de zumo de limón y reservamos.



Ingredientes de la albacora asada

- 1 kg de lomo de albacora limpio de piel
- 300 g de patatas
- 200 g de cebolletas frescas tiernas
- 500 g de aceite de oliva virgen extra
- 1 cabeza de ajos morados
- Unos «bonsáis» de penfollo
- Sal en escamas

Elaboración

1. Calentamos el aceite de oliva en un cazo en compañía de los dientes de ajo sin pelar. En cuanto estos empiecen a bailar añadimos rápidamente las patatas, cortadas en discos de 5 cm de diámetro y 5 mm de espesor, de una en una, y también las cebolletas. Retiramos del fuego y dejamos que repose durante 1 hora a temperatura ambiente.
2. Una vez confitadas las patatas y las cebolletas montamos las brochetas empezando por las patatas, continuando con las cebolletas y así otra vez para terminar de nuevo con las patatas. Conservamos a temperatura ambiente las brochetas bien tapadas.
3. Sazonamos las brochetas y las metemos en el horno a 200 °C.





Terminación

4. Cocinamos los lomos de albacora enteros, con muy poco aceite, de forma que queden rojos en el interior.
5. Trinchamos los lomos en trozos de 3 cm de grosor y los sazonamos con sal en escamas.
1. Ponemos una cantidad adecuada de aceite de aceitunas negras en el fondo del plato, colocamos los lomos de albacora encima y la brocheta bien caliente y dorada a su lado.
2. Terminamos la presentación con unas hojas de perifollo.





PRESA IBÉRICA CON PISTO Y HUEVO FRITO



Ingredientes

700 g de presa ibérica en dos piezas
1 dl de aceite para freír los huevos
4 huevos
400 g de pisto (según receta de pág. 236)
Sal en escamas

Elaboración

1. Sacamos filetes de las presas de 2 cm de grosor, cortados siempre en contra de la fibra de la carne, los embadurnamos en aceite de oliva y dejamos atemperar a temperatura ambiente.
2. Pasamos los filetes de presa por la plancha o la sartén a fuego vivo. Han de quedar dorados por fuera y rosados por dentro.
3. Freímos los huevos de uno en uno, con puntilla.
4. Trinchamos los filetes de presa en lonchas de 5 mm de grosor, las sazonamos con sal en escamas y montamos el plato.
5. Colocamos el pisto bien caliente en el plato, sobre él ponemos las láminas de presa ibérica y a su lado el huevo frito.



Esta preparación también se puede cocinar con secreto ibérico, o pluma, o lagarto...

Hay a quien le gusta poner berenjena en el pisto. En caso de hacerlo, lo mejor es partirla en dados, sazonarlos y dejar que suelten el amargor durante media hora. Después se lavan bien las berenjenas y se añaden antes de los tomates.







SOLOMILLO STROGANOFF



Ingredientes

800 g de solomillo de ternera
300 g de cebolla roja en juliana
50 g de mantequilla
200 g de champiñones
2 cayenas secas
500 g de jugo tostado de ternera
300 g de nata líquida
30 g de pimentón picante
200 g de vodka
240 g de arroz
1 casco de cebolla
1 trozo de puerro
1 hoja de laurel
40 g de mantequilla
Cebollino picado
Pimienta
Sal

Elaboración

1. Cortamos la carne en bastones de 5 x 2 cm y los reservamos.
2. Pochamos la cebolla en la mantequilla hasta que esté bien tierna y dorada; añadimos las cayenas y los champiñones en dados. Dejamos que se hagan un poco y añadimos el pimentón, damos un par de vueltas rápidamente y añadimos el vodka.
3. Cuando reduzca hasta la mitad, agregamos el caldo de carne y la nata y cocemos el guiso a fuego medio hasta que la salsa se reduzca a la mitad.
4. Ponemos a punto de sal y pimienta y reservamos refrigerado.
5. Cocemos el arroz en agua con sal, una hoja de laurel, un casco de cebolla y un trozo de puerro.
6. Una vez cocido, retiramos el arroz, lo escurrimos bien y lo reservamos.
7. Disponemos una sartén con mantequilla y unas gotas de aceite y la calentamos bien.
8. Salteamos los trozos de solomillo con cuidado de que se hagan por todos lados sin pasarse de cocción.
9. Añadimos la salsa y dejamos que hierva todo junto no más de 20 o 30 segundos.
10. Servimos en un plato con el arroz, previamente salteado en mantequilla, y lo aderezamos con cebollino picado.

Es preferible realizar la salsa previamente para poder terminar el plato en poco tiempo en el momento del servicio.

Aunque la pieza más utilizada para esta preparación es el solomillo, la tapa o el raballo de cadera ofrecen muy buenos resultados a un precio más bajo.







COULANT DE CHOCOLATE EN TAZA



Ingredientes

50 g de cobertura de chocolate
25 g de azúcar
50 g de mantequilla
10 g de claras de huevo
100 g de yemas de huevo
20 g de cacao en polvo
2 cucharadas de azúcar glas
Hojas de hierbabuena

Elaboración

1. Ponemos el chocolate previamente picado junto con el azúcar y lo fundimos al baño María o en el microondas.
2. Una vez fundido, añadimos la mantequilla en dados y la diluimos bien.
3. Montamos las yemas por un lado y las claras por otro.
4. Agregamos al chocolate, con mucho cuidado, primero las yemas y después las claras.
5. Por último, añadimos el cacao en polvo y lo mezclamos bien.
6. Repartimos la mezcla en cuatro tazas apropiadas para el horno y las calentamos a 200 °C durante 8 minutos.
7. Sacamos las tazas y espolvoreamos un poco de azúcar glas por encima.
8. Podemos poner unas hojas de hierbabuena sobre el coulant.

Aromatizar esta receta es muy buena idea. Puede hacerse con ralladura de naranja, pimienta negra, anís matalahúva, avellana en polvo... ¡Dadle rienda suelta a la imaginación!

Si llenamos demasiado la taza o escogemos una demasiado pequeña... no tendremos sitio para poner una bola de helado de vainilla encima en el momento del servicio. ¡Mecachis!







Si hay algo que no se entiende es un restaurante japonés, regentado por una familia de chinos que viven en Ronda y hablan español mejor que yo. En consecuencia, la oferta del restaurante, el espacio en sí y todo lo que «cuentan» a su público... no tiene nada que ver con lo que son.

El Osaka era el típico restaurante chino –hay cientos– que se ha reconvertido en japonés porque resulta más «pintón» y «moderno» ser japonés que chino. Pero ¿qué se hace entonces para reformar el menú del restaurante? Muy fácil... ¡visionarse unos tutoriales de internet! Ángel Pan, su alma máter, gerente, director, cocinero e ideólogo del Osaka, estaba más o menos tan perdido como un grano de arroz en un saco de garbanzos.

Ronda es un pueblo muy turístico, que recibe miles de visitantes que necesitan comer cada día en el pueblo, pero nadie se va de vacaciones a Ronda para comer un sushi malo ni para consumir un pasta al teppan con pollo en tiras congelado. Por muy barato que sea.





Decidimos que todo el cambio culinario tenía que ver con quiénes son esta familia, qué hacen en Ronda y cuáles son sus motivos vitales. Estaba muy claro que ellos querían romper con su antigua historia radicalmente china y ser un restaurante diferente.

Por ello, la base de la gastronomía en el To Toro pasaba por plasmar una cocina que fuera de mestizaje o fusión entre las cocinas china, japonesa y española, concretamente andaluza. Este concepto suponía un factor de acercamiento al público local que no quería visitar el Osaka porque «todas las cosas están crudas» o porque no podía ser «ayer chino y hoy japonés».

La oferta es ahora mucho más reconocible para el público local, que cuando cotillea en la carta encuentra elementos que reconoce como propios y que se combinan con otros que suenan mas exóticos pero no totalmente desconocidos. Para el público extranjero sucede lo mismo pero al revés, una parte de la oferta responde a las expectativas que el público tiene de Ronda: la porra antequerana, las frituras, el ajoblanco, etc.



El To Toro se convierte de este modo en el primer restaurante «fusión» de Ronda, con un espacio que dice mucho de sus propietarios, responde a la demanda del público local y, a la vez, a la del público foráneo. El nuevo proyecto de la familia Pan.





SOPA DE MISO MALAGUEÑA CON URTA, AZAFRÁN Y ACEITE DE OLIVA



Ingredientes para el caldo de pescado

- 1 urta de tamaño mediano
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 puerro pequeño
- 1 diente de ajo

Ingredientes para la sopa

- 6 dl de caldo de pescado
- 400 g de carne de urta
- 100 g de tofu firme
- Hebras de azafrán
- 1 dl de aceite de oliva virgen extra
- 200 g de shiro miso o miso blanco
- 20 g de dashinomoto

Elaboración

1. Limpiamos la urta de sus lomos y troceamos bien las espigas y la cabeza.
2. Sumergimos estos despojos en agua fría durante 2 horas.
3. Escurrimos bien y ponemos los despojos junto con las verduras troceadas, con agua limpia y fría, en una cazuela de tamaño suficiente.
4. Ponemos a hervir y dejamos que cueza a fuego suave durante 20 minutos.
5. Colamos el caldo y lo reservamos.

El dashinomoto es una especie de caldo de atún seco instantáneo japonés que aporta un toque ahumado. Si no lo tenemos, podemos prescindir de ello.

Elaboración

1. Ponemos en un cazo la cantidad suficiente de caldo con el dashinomoto y las hebras de azafrán y dejamos que hierva.
2. Cortamos el pescado en finas lonchas de 2 mm de grosor y las disponemos en un plato soper o cuenco.
3. Colocamos unos dados de tofu firme en el fondo del plato junto con el pescado.
4. Añadimos el miso al caldo hirviendo y mezclamos bien con varillas.
5. Agregamos el aceite de oliva y lo agitamos bien para que emulsione.
6. Rápidamente volcamos la sopa sobre el pescado y el tofu.
7. Servimos inmediatamente.







OSOMAKI DE CALAMAR FRITO CON ALIOLI DE LIMÓN



Ingredientes

½ kg de arroz cocido y aliñado para sushi
(según receta de pág. 234)
350 g de carne de calamar en tiras
100 g de batido de tempura (según receta
de pág. 237)
1 cucharadita de sésamo negro
2 hojas de alga nori partidas a la mitad
1 yema de huevo
2 dl de aceite de oliva virgen extra
2 dientes de ajo
Zumo de 1 limón
Ralladura de 1 limón

Elaboración

1. Ponemos en un mortero o en un vaso batidor el ajo y la yema de huevo, trituramos o machacamos muy bien y emulsionamos el aceite de oliva virgen extra.
2. Agregamos el zumo de limón y la ralladura de limón. Si hiciere falta más aceite porque el alioli nos quedase muy ligero, se lo añadimos.
3. Ponemos a punto de sal y reservamos refrigerado.
4. Colocamos el makisu o esterilla para enrollar el sushi, forrada de papel film, sobre la mesa.
5. Espolvoreamos sobre el makisu el sésamo negro, ponemos encima el arroz y sobre este media hoja de nori.
6. Pasamos las tiras de calamar por el batido de tempura y las freímos en aceite de oliva. Las escurrimos sobre papel absorbente.
7. Ponemos el calamar encima del alga nori y la enrollamos.
8. Cortamos en seis trozos cada rollo.
9. Terminamos los trozos con una pizca de alioli de limón sobre cada rollito.



Al hacer los rollitos de sushi es conveniente que se sirvan inmediatamente. El alga nori se reblandece con la humedad del arroz y... no es lo mismo.

El sushi siempre queda mucho mejor cuando el arroz está tibio, nunca frío, ni mucho menos refrigerado.







NIGIRI SUSHI DE SARDINILLAS MARINADAS CON CARBÓN DE ACEITUNAS NEGRAS



Ingredientes

16 sardinas parrochas de pequeño tamaño
400 g de arroz cocido y aliñado para sushi
(según receta de pág. 234)
½ dl de aceite de oliva virgen extra
½ dl de vinagre de jerez
½ dl de salsa de soja
1 ramita de tomillo deshojado
1 cucharadita de azúcar
1 lata de aceitunas negras deshuesadas
Pimienta
Sal

Elaboración

1. Limpiamos las sardinas en lomos y las cuadrados bien con un cuchillo afilado.
2. Mezclamos el aceite de oliva virgen extra, el vinagre de jerez, la salsa de soja, el tomillo, la cucharadita de azúcar, pimienta y un poco de sal (teniendo en cuenta que la salsa de soja sala bastante) y sumergimos en la mezcla los lomos de sardinas con la piel hacia arriba.
3. Refrigeramos durante 4 horas.
4. Ponemos las aceitunas bien escurridas en un plato y las metemos en el microondas. Dejamos que se cocinen a potencia media durante unos 30 minutos. Han de quedar completamente secas, sin gota de humedad.
5. Trituramos todo bien para obtener un polvo.
6. Retiramos las sardinillas del líquido y las secamos bien con papel de cocina.
7. Ponemos un lomo al lado del otro, montándose un poco, y nos colocamos los dos lomos en la mano izquierda.
8. Con la otra mano hacemos una «croqueta» de arroz de unos 20 g, le damos forma y la colocamos sobre el pescado. Lo volteamos en la propia mano y le damos forma, presionando un poco para que no se caiga el pescado.
9. Colocamos el sushi en el plato de servicio y lo espolvoreamos con carbón de aceitunas negras.



Las sardinas son una de las joyas del mar. No por ser baratas son peor pescado, así que hay que mimarlas y trabajarlas con cuidado para que nos ofrezcan su mejor sabor.

También podemos terminar este nigiri con un poco de ajo rallado y perejil, pero añadiendo muy poco, que el ajo crudo es muy agresivo.







NIGIRI SUSHI DE JAMÓN IBÉRICO, TOMATE Y ACEITE



Ingredientes

400 g de arroz cocido y aliñado para sushi
(según receta de pág. 234)
16 lonchas de jamón ibérico de 5 x 3 cm
aproximadamente
1 tomate carnoso, que no tenga mucha
agua de vegetación
3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

Elaboración

1. Rallamos el tomate y lo aliñamos con el aceite de oliva virgen extra.
2. Hacemos unas «croquetas» de arroz cocido y les hacemos un pequeño «hueco» que rellenaremos con un poco de tomate rallado y aceite.
3. Colocamos la loncha de jamón encima de modo que quede elegante y servimos.



*Como siempre en el sushi,
la calidad de los elementos
lleva al éxito.
No dejéis de hacer algo bien
eligiendo mal los productos.*







NIGIRI SUSHI DE PRESA IBÉRICA CON PASTA DE TRUFAS



Ingredientes

250 g de presa ibérica en una sola pieza,
limpia de grasa exterior
½ dl de salsa de soja
½ dl de vinagre de jerez
30 g de azúcar
20 g de jengibre rallado
400 g de arroz cocido y aliñado para sushi
(según receta de pág. 234)
60 g de pasta de trufas
Aceite de oliva virgen extra



*Si no nos gusta la carne
cruda siempre podemos poner
los nigiris terminados y sin la
pasta de trufas debajo de un
grill para que se cocine la carne un poco.*

*En el sushi, los elementos son muy pocos
y muy personales casi siempre, el secreto
está en el equilibrio de los ingredientes.*

Elaboración

1. Cortamos la presa de tal modo que logremos unas piezas de 2 cm de grosor y 6 cm de ancho. El largo no es importante, lo que nos dé la pieza.
2. Mezclamos el resto de los ingredientes en frío, pero bien disueltos.
3. Calentamos una sartén y, sin más grasa que la propia de la presa, cerramos el trozo de carne por todos sus lados, solo unos segundos por cada lado.
4. Sumergimos la carne en el líquido preparado con los demás ingredientes y lo refrigeramos durante 6 horas.
5. Retiramos la carne del líquido y reservamos este refrigerado si lo vamos a usar una o dos veces más.
6. Cortamos láminas de unos 3 mm de espesor, siempre en contra de la fibra.
7. Ponemos una lámina de presa en nuestra mano y con la otra hacemos una pequeña «croqueta» de arroz, la ponemos sobre la carne y le damos vueltas en la mano. Damos forma al nigiri y lo colocamos en el plato de servicio.
8. Con ayuda de un pincel o una brocha pintamos la superficie de la carne con aceite de oliva.
9. Ponemos sobre el nigiri un poco de pasta de trufas.
10. Servimos acompañado de salsa de soja.







SASHIMI SEMICOCIDO DE DORADA

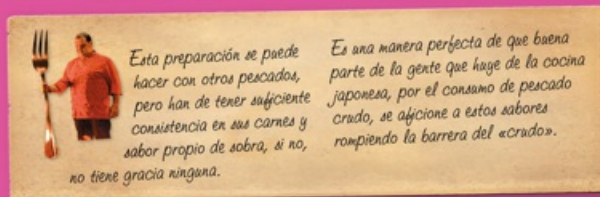


Ingredientes

600 g de lomos de dorada salvaje de buen tamaño
2 dientes de ajo laminados
Zumo de 2 limones
2 cucharadas de salsa de soja
½ cucharada de perejil picado
Sal en escamas
½ dl de aceite de oliva virgen

Elaboración

1. Laminamos los lomos de dorada, sin espinas, en láminas de 2 mm de grosor y los repartimos en los platos.
2. Rociamos las láminas por encima con el zumo de los limones y la salsa de soja.
3. Ponemos el aceite junto con el ajo laminado en frío y calentamos poco a poco.
4. Cuando el ajo comience a dorarse, pero rojo, sin que se llegue a dorar, lo ponemos así, bien caliente, por encima de los filetes de dorada.
5. Sazonamos con sal en escamas si hiciese falta y terminamos con el perejil picado.







SASHIMI DE GAMBA BLANCA CON PORRA ANTEQUERANA



Ingredientes

1 kg de gambas blancas
½ dl de aceite de oliva virgen extra
50 g de tomates maduros
20 g de pimiento rojo limpio
½ diente de ajo
20 g de pan duro
40 g de aceite de oliva virgen extra y 40 g
de aceite de oliva refinado
1 cucharada de vinagre de jerez
Sal en escamas
Sal fina

Elaboración

1. Pelamos las gambas y las colocamos entre dos hojas de papel film.
2. Las aplastamos con ayuda de una botella, una espaldadera o incluso con el fondo de un cazo. Le damos la forma que más nos apetezca: cuadrada, redonda, etc.
3. Metemos en el congelador durante un par de horas para poder manejarlas mejor después.
4. Ponemos los tomates, el pimiento, el ajo y el pan en un vaso batidor y los trituramos hasta que la mezcla quede bien fina. Ponemos a punto de sal y vinagre y emulsionamos con la mezcla de aceites de oliva.
5. Colamos la salsa por el colador de malla fina y reservamos la porra.
6. Quitamos una de las capas de papel film y colocamos el lado sin papel sobre el plato. A continuación quitamos el segundo lado de papel y ya tenemos el sashimi dispuesto en el plato.
7. Aliñamos con sal en escamas, aceite de oliva virgen extra y la porra antequerana.

Esta misma técnica se puede utilizar para hacer sashimis o carpaccios de vieiras, carabineros...



La porra antequerana es un acompañante ideal para muchos usos, por ejemplo, para unas verdaderas fritas o rebozadas.





TATAKI DE ATÚN CON AJOBLANCO



Ingredientes para el tataki

600 g de atún rojo limpio de piel y de la parte negra
2 dl de salsa de soja
4 dl de vinagre de arroz
½ diente de ajo
5 g de jengibre fresco

Elaboración

1. Cortamos el lomo de atún en trozos regulares.
2. Mezclamos en frío el resto de los ingredientes.
3. Pasamos el atún por la plancha muy someramente para que se cierre por todos lados, solo unos segundos por cada lado.
4. Sumergimos el atún en el líquido y refrigeramos durante al menos 12 horas.
5. Retiramos del líquido y reservamos refrigerado.

Ingredientes para el ajoblanco y la aceituna negra seca

1 lata de aceitunas negras sin hueso
100 g de almendras crudas
½ diente de ajo
2 dl de agua
1 dl de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de vinagre de jerez
40 g de miga de pan blanco
Sal normal y sal en escamas

Elaboración

1. Metemos las aceitunas bien escurridas en el microondas y las cocinamos a media potencia durante unos 30 minutos, hasta que queden completamente secas, sin una gota de humedad.
2. Trituramos bien las aceitunas hasta obtener un polvo.
3. Colocamos las almendras, el ajo, el agua y la miga de pan en un vaso batidor, trituramos todo bien hasta que la pasta quede bien fina y emulsionamos entonces el aceite de oliva virgen extra.
4. Ponemos a punto de sal y vinagre y reservamos refrigerado.

Terminación

1. Cortamos el tataki de atún en lonchas de 3 o 4 mm.
2. Ponemos en el fondo de un plato 2 cucharadas de ajoblanco y sobre este las láminas de atún. Pensemos en unos 150 g para cada plato.
3. Aliñamos el atún con un poco del líquido donde lo hemos marinado y un poco de aceite de oliva virgen extra.
4. Sazonamos con sal en escamas y ponemos alrededor un poco de polvo de aceitunas negras.







TIRAS DE TERNERA CON VERDURAS VARIADAS Y TALLARINES YO MENG



Ingredientes

½ kg de ternera en tiras (lomo, cadera, tapilla...)
1 zanahoria hermosa
1 cebolla roja
1 puerro hermoso
1 pimiento verde
1 pimiento rojo
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de aceite de sésamo
1 dl de salsa teriyaki
1 dl de caldo de pollo
20 g de jengibre fresco en bastones
200 g de tallarines yo meng cocidos en agua con sal
1 cucharada de cilantro picado
Un poco de sichimi togarashi (mezcla japonesa de especias que resulta bastante picante)

Elaboración

1. Limpiamos las verduras y las cortamos en bastones de unos 5 cm de largo.
2. Calentamos un wok con los dos aceites, bien calientes. Añadimos las tiras de carne y las doramos rápidamente. Retiramos la carne del wok y la reservamos.
3. Doramos en el mismo wok las verduras y el jengibre, a fuego bien fuerte.
4. Añadimos los tallarines y los salteamos.
5. Agregamos la salsa teriyaki y el caldo de pollo, lo dejamos hervir y añadimos las tiras de carne.
6. Terminamos de aliñar con el cilantro picado y el sichimi togarashi si es que nos gusta el picante.

Si nos gusta que la carne se haga más y quede bien cocida, no es necesario sacarla del fuego en el paso 2

Los tallarines yo meng quedan muy bien para este plato pero, si no los encontramos, otros, ya sean de trigo o de arroz, pueden ser un buen sustituto.







SECRETO IBÉRICO CON CEBOLLITAS GLASEADAS EN SOJA Y MIEL



Ingredientes

800 g de secreto de cerdo ibérico
Pimienta negra molida
240 g de cebollitas francesas crudas
y peladas
80 g de azúcar moreno
50 g de miel
1 dl de brandy de jerez
½ dl de salsa de soja
Sal

Elaboración

1. Ponemos el azúcar y la miel en una sartén con fondo suficiente para que las cebollitas quepan unas junto a otras sin montarse.
2. Dejamos que caramelice esta mezcla y añadimos la salsa de soja y el brandy. Hervimos un momento y añadimos las cebollitas.
3. Las dejamos cocer a fuego suave, tapadas, hasta que estén tiernas y caramelizadas.
4. Retiramos el exceso de grasa exterior, sazonamos y cocinamos los secretos enteros sobre una plancha o una sartén bien amplia. Han de quedar bien dorados y muy jugosos por dentro.
5. Colocamos en un plato las cebollitas, unas enteras, otras no... de un modo sugerente.
6. Trinchamos los secretos en contra de la fibra en láminas de 2 mm de grosor.
7. Disponemos las láminas de secreto junto a las cebollitas.
8. Agregamos al plato unas gotas del jugo de la cocción de las cebollitas.

Podemos hacer este plato con otras piezas del cerdo, incluso con cerdo blanco, pero al ser este menos jugoso que el ibérico, habremos de ponerle más cantidad de salsa. En ese caso conviene ser cuidadosos, que este jugo es muy dulce y corremos el riesgo de convertir el plato en un postre.

Merece mucho la pena hacer el trabajo de pelar las cebollitas y cocinarlas bien. Si pensamos utilizar cebollitas enanas que vienen congeladas... mala idea, el resultado nunca es tan bueno.







Cocina mexicana: **EL ÚLTIMO AGAVE**



La primera carta de presentación de El Último Agave era un local decorado por sus propios dueños de forma singular, que decía mucho sobre quiénes eran los que lo llevaban. La segunda era una carta enorme. Sin embargo, este aspecto despistaba al cliente más de lo que le ayudaba y los platos tampoco transmitían, para nada, la esencia de México que sus dueños pretendían expresar.

La comida resultaba grasienta, pesada, completamente falta de brillo, de destellos, de gracia; en fin, de cualquiera de las características que hacen de la cocina mexicana una de las más apreciadas y conocidas del mundo.

Los productos inadecuados, los sabores planos y las elaboraciones desacertadas convertían la experiencia en El Último Agave en un rato en absoluto satisfactorio, donde solo unos tequilas podían hacerte olvidar la comida e intentar pasar un buen rato por otro camino diferente al del placer culinario.



El equipo de *Pesadilla en la cocina* propusimos un cambio gastronómico profundo, encaminado, en primer lugar, a una reducción del número de platos. Se trataba de un aspecto fundamental, ya que ese dispendio estaba ahogando al restaurante con unas compras que no podían hacerse adecuadamente debido a una situación económica que no era para tirar cohetes.

Resultaba muy llamativo que el único chile picante de la cocina fuesen cayenas secas, que nada tienen que ver con la esencia de la cocina mexicana. En cambio, una lista de la compra adecuada, con productos mexicanos de verdad, era imprescindible cuando se pretendía transmitir autenticidad a unos clientes que demandan comer en casa lo mismo que se come al otro lado del Atlántico. Máxime, cuando en España los canales de distribución son lo suficientemente efectivos como para poder hacerlo.

Los platos que propusimos para *El Último Agave* conformaban una carta más escueta pero plagada de referencias a la cocina mexicana más conocida, con elaboraciones de la manera tradicional para preservar los sabores y las sensaciones que un restaurante debe ofrecer a sus clientes.

Un aperitivo de bienvenida sorprendente y atractivo, las ensaladas más frescas, los ceviches propios de un puerto de mar maravilloso como Barcelona y los clásicos mexicanos propuestos por el equipo de *Pesadilla en la cocina* conformaban una carta atractiva y sugerente.

Pero a todo ello se unía un aspecto fundamental: como siempre, la elección de una materia prima de calidad, que es el primer peldaño que se ha de subir para ascender por la escalera de la excelencia culinaria.





LIME MARGARITA



Ingredientes

4 limas verdes
8 cl de tequila reposado
25 g de azúcar moreno

Elaboración

1. Cortamos las limas por el extremo superior a modo de tapa y las reservamos.
2. En la parte inferior hacemos un pequeño corte para que tengan base.
3. Con ayuda de una cuchara pequeña y una puntilla vaciamos el interior de las limas y licuamos o exprimimos toda la pulpa.
4. Mezclamos el zumo con el azúcar y el tequila a modo de cóctel.
5. Lo congelamos y, a la hora de servir, lo trituramos. Si no quedara con suficiente cuerpo le agregamos hielo pillé.
6. Rellenamos las limas con el contenido y colocamos una pajita.

Este mismo aperitivo, cambiando el alcohol, puede ser un mojito, un rebajito o cualquier otro basado en la mezcla de lima, azúcar, alcohol y aromáticos.



Es ideal para empezar una comida especiada como la mexicana o para terminarla.







TOTOPOS CLÁSICOS CON SALSA PICO DE GALLO



Ingredientes

8 unidades de tortas u obleas de maíz
(totopos)
600 g de queso mexicano de fundir
400 g de tomate rojo
150 g de cebolla roja
250 g de aceite de oliva
Cilantro fresco
Zumo de lima
Sal

Elaboración

1. Cortamos las tortas de maíz en 4 o 6 partes según el tamaño de las mismas.
2. Las freímos en aceite de oliva caliente hasta que queden crujientes.
3. Dividimos el queso en dos partes, cortamos la mitad en porciones regulares como bastones o cubos y dejamos la otra mitad para fundir.
4. Para elaborar la salsa pico de gallo, pelamos y despepitamos los tomates, cortándolos después en dados regulares.
5. A continuación, picamos la cebolla roja en daditos algo más pequeños que los de los tomates y la lavamos con agua fresca para quitarle fuerza.
6. Mezclamos los dados de tomate y cebolla con una cucharada de cilantro picado, el zumo de lima y la sal.
7. Fundimos el queso y lo usamos como soporte para los totopos fritos, colocándolo de forma divertida.
8. Acompañamos los totopos con el queso en formas y regamos todo con la salsa pico de gallo.



Es fundamental conseguir las auténticas tortas de maíz y el queso cremoso mexicano en las tiendas especializadas.

El cilantro es un sabor característico de este plato pero puede ser sustituido por perejil, e incluso por alguna hierba diferente como el eneldo, el estragón o la salvia.







ENSALADA 16 DE SEPTIEMBRE



Ingredientes

250 g de mezcla de lechugas
150 g de tomate raf
160 g de ventresca de bonito en aceite
100 g de manzana verde
20 g de chile fresco
100 g de piña limpia
50 g de paletilla de jamón ibérico
30 g de picatostes fritos en daditos
80 g de aceite virgen extra
30 g de vinagre de vino
1 granada
Sal

Elaboración

1. Cortamos el tomate en finas láminas a modo de carpaccio y lo aderezamos con la mezcla de aceite, vinagre y sal.
2. Le añadimos el chile fresco.
3. Mezclamos la ventresca con las verduras de ensalada y parte del aliño.
4. Por último, distribuimos la piña, la manzana, la granada, el jamón y los picatostes por el plato de forma divertida.



Esta ensalada es un plato de tradición festiva por la independencia mexicana de España, con ingredientes que, en este caso, unen las dos culturas.

El chile fresco es fuerte, por lo que al gusto de aquí o para quien no esté muy familiarizado lo podemos poner aparte o cocer por separado para suavizarlo.







ENSALADA DE PATATA CON POLLO Y VAINILLA DE VERACRUZ



Ingredientes

200 g de patatas baby
200 g de pechuga de pollo
1 ramita de vainilla de Veracruz desgranada
1 cebolleta de 50 g
70 g de aceite de oliva virgen extra
35 g de vinagre de vino
Pimienta negra de molino
1 granada
Sal

Elaboración

1. Cocemos las patatitas con su piel, previamente bien lavadas, en agua con sal hasta que estén bien tiernas.
2. Salpimentamos las pechugas de pollo y las cocinamos en sartén con aceite para terminarlas con un poquito de tiempo de horno o directamente al fuego, según prefiramos.
3. Picamos la cebolleta muy finamente y le añadimos los granos de la vainilla natural desgranada.
4. Agregamos todo esto al aliño hecho con la mezcla de aceite y vinagre y le damos el punto de sal.
5. Abrimos las patatas por el medio.
6. Fileteamos la pechuga de pollo a lo ancho de la misma.
7. Montamos la pechuga sobre las patatas abiertas, aderezamos con la vinagreta y decoramos con los granos de granada.



La vainilla de Veracruz es de aroma intenso y muy particular por el hábitat donde se cultiva. Resulta ideal para aderezos como vinagretas o en preparaciones dulces en infusiones.







LANGOSTINOS AL RUCUMOLE

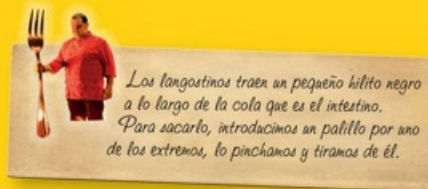


Ingredientes

24 colas de langostinos de calibre 25-30
ya limpias
100 g de pimienta verde
1 diente de ajo
15 g de cebolla deshidratada
75 g de aceite de oliva virgen extra
125 g de rúcula fresca
50 g de mole comercializado
25 g de zumo de lima o limón
25 g de ajonjolí
Sal

Elaboración

1. Sazonamos los langostinos y los saiteamos con el pimienta y el ajo en el aceite.
2. Fuera del fuego, agregamos la cebolla deshidratada y el ajonjolí.
3. Colocamos en el fondo del plato el mole con más ajonjolí y la rúcula aderezada con el aceite y el zumo de limas, y volcamos sobre el conjunto los langostinos.







CEVICHE DE PESCADO AZUL AL POMELO CON MAYONESA DE CHIPOTLE



Ingredientes

600 g de pescado azul: caballa, jurel,
besugo, pez limón, corvina...
175 g de zumo de pomelo rosa
100 g de nopales picados
Cilantro fresco picado
75 g de mayonesa
30 g de chipotle
Sal

Elaboración

1. Cortamos el pescado en finas láminas a lo ancho de su lomo y las sumergimos en el zumo de pomelo, con cilantro y sal.
2. Lo mantenemos ahí durante unos 25 minutos en un lugar fresco.
3. Escurrimos el zumo y lo reservamos.
4. Mezclamos la mayonesa con el chipotle y lo trituramos.
5. Añadimos parte del zumo de pomelo al gusto, hasta que la salsa quede melosa, ni muy líquida ni densa.
6. Servimos en una copa o en un plato con suficiente fondo para contener el caldito y en el último momento ponemos por encima unos trozos de nopales picados.

El chile chipotle es un pimiento picante de tono rojo que se seca y procesa, bien en conserva, bien hidratado con una pasta de tomate, o bien en seco a modo de floraz.

Según la presentación que encontremos variaremos la dosis. Como todo gusto picante de la cocina mexicana, lo tenemos que dosificar de modo que logremos el grado de picor que nos agrada.







CHILE POBLANO RELLENO DE CEVICHE DE PESCADO BLANCO



Ingredientes

8 chiles poblanos largos asados en conserva
400 g de pescado blanco de carne tersa (pargo, urta, dorada)
100 g de zumo de limón
50 g de salsa picante mexicana comercializada
50 g de aceite de oliva virgen
1 cebolla roja de unos 150 g
½ l de vino tinto
½ dl de zumo de naranja
1 manojo de orégano
1 manojo de cilantro
Sal

Elaboración

1. Maceramos el pescado en daditos con el limón, la sal y el cilantro durante 20 minutos.
2. Escurrimos y rellenamos los chiles con el pescado.
3. Le damos la forma que deseemos con ayuda de papel film y reservamos en frío.
4. Sumergimos la cebolla limpia en gajos dentro del vino, con el zumo de naranja y orégano durante 20 minutos.
5. Colamos el vino y lo ponemos a reducir al fuego hasta que engorde su aspecto.
6. Retiramos del fuego y dejamos enfriar la salsa.
7. Ponemos los pimientos, sin el plástico, en el plato y rociamos con la salsa fría.
8. Acompañamos con la salsa picante al gusto y las cebollas al vino.



Los chiles poblanos toman su nombre de la zona de La Puebla. Son una de las más de 400 especies de pimientos y se encuentran entre los más suaves de picor. Se localizan fácilmente en el mercado de tiendas de productos especializados.

La salsa picante mexicana puede ser sustituida por un picante más cercano, como el tabasco o la guindilla.







ARROZ VERDE CON MARISCO A LA MANTEQUILLA DE CILANTRO Y CHALOTAS



Ingredientes

320 g de arroz común
1 manojo de cilantro
20 g de ají rojo
100 g de mantequilla
100 g de aceite de oliva virgen extra
200 g de nata líquida
200 g de colas de gambas
50 g de chalotas limpias
Sal

Elaboración

1. Cocemos el arroz en blanco, con agua y sal, hasta que quede cocido pero enterito.
2. Por otro lado, maceramos las gambas con el ají rojo y las reservamos.
3. Blanqueamos el manojo de cilantro en agua hirviendo, lo refrescamos y posteriormente lo trituramos con el aceite y la mantequilla hasta formar una pasta. Dejamos enfriar.
4. Cocinamos la chalota muy picadita en parte del aceite.
5. Mezclamos el arroz con la nata y la chalota, añadimos parte de las gambas picaditas y la mantequilla de cilantro y emulsionamos todo.
6. El arroz ha de quedar meloso y sedoso, pero no una sopa de arroz.
7. Por último, coronamos con unas colitas de gamba ligeramente cocinadas.



El ají es un pimiento picante de origen peruano pero con arraigo en una parte de la costa del golfo de México por los transportes marinos. Se presenta en varios formatos pero el más fácil de encontrar es en pasta, normalmente en tarros de cristal.

La chalota es una verdura de la familia de las cebollas, de sabor muy aromático y panzante, ideal para subir el tono de un arroz.







AGUACHILE DE PULPO Y PEPINO CON GUACAMANGO



Ingredientes

300 g de patas de pulpo cocidas
125 g de pepino limpio y fresco
80 g de pulpa de aguacate maduro
100 g de pulpa de mango fresco
50 g de zumo de limón
2 dl de aceite de oliva VE
Tabasco
Menta
Sal

Elaboración

1. Cortamos el pulpo en rodajas o en daditos.
2. Laminamos el pepino en filetes sesgados y lo cocemos durante 5 segundos en agua hirviendo con sal. Lo colamos y reservamos el agua.
3. Picamos en daditos el aguacate y el mango y lo mezclamos.
4. Aderezamos esa mezcla con sal, tabasco, zumo de limón y menta picada.
5. Colocamos en un plato o vaso de cristal el guacamango y superponemos encima el pulpo con parte del caldo del pepino.
6. Coronamos el conjunto con el pepino, aceite de oliva virgen y menta.



La presentación en plato o copa de cristal va a depender del uso que le queramos dar, plato o aperitivo-snack.

Cocemos el pepino durante 2 minutos en agua hirviendo con sal. Lo hacemos para quitar el posible amargor aportado por la cara interna de la piel.







CAMOTES DULCES ASADOS CON CREMITA DE YOGUR



Ingredientes

1 kg de batata o boniato (camotes)
200 g de azúcar
12 yemas de huevo
2 yogures naturales
50 g de azúcar moreno
12 grosellas o cualquier otro fruto rojo
fresco
Hojas de menta o hierbabuena
Gajos de mango
Gajos de lima

Elaboración

1. Asamos los boniatos al horno envueltos en papel de aluminio o similar.
2. En tibio y una vez asados, los pelamos y mezclamos con 150 g de azúcar.
3. Batimos las yemas con el resto del azúcar y, al baño María, le subimos la temperatura hasta 55 °C. Añadimos los yogures, lo batimos y lo reservamos.
4. Al momento, y con la ayuda de un molde de aro metálico o similar, montamos un círculo en el plato. Colocamos en la superficie azúcar moreno y lo caramelizamos con la ayuda de un soplete o quemador de pastelería. Decoramos con los frutos rojos, los gajos de mango y lima y las hojas de hierbabuena.

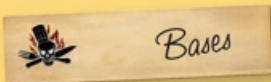


Se trata de un postre contundente, por lo que aconsejamos sea el final de una comida baja en calorías para compensar.

Resulta ideal para una merienda o desayuno energético.







Arroz cocido y aliñado para sushi

Ingredientes (para 4 personas aprox.)

4 tazas de arroz del tipo japónica, especial para sushi
4 tazas de agua fría
1 trozo de alga kombu de 6 cm
½ l de vinagre de arroz japonés
85 g de sal
170 g de azúcar

Elaboración

1. Hacemos la cantidad suficiente de awasezu, el aliño habitual para el sushi, calentando en un cazo, sin hervir, el vinagre, la sal y el azúcar para que se disuelvan bien.
2. Retiramos del calor y lo refrigeramos.
3. Lavamos el arroz en abundante agua fría, hasta que esta deje de salir turbia por el almidón del arroz.
4. Una vez bien lavado, lo dejamos escurrir por espacio de 30 minutos.
5. En el caso de que tengamos una máquina de cocer arroz para sushi, seguimos las instrucciones del fabricante, que más o menos serán las siguientes: cargar la cubeta de la máquina, tapar, accionar el botón de cocción y esperar a que el botón cambie de la posición Cook a la posición Warm.
6. Si no tenemos una máquina «arrocera» ponemos el arroz con el mismo volumen de agua en una cazuela más ancha que alta que podamos tapar bien.
7. Agregamos el trozo de alga kombu y lo tapamos.
8. Llevamos a ebullición a fuego vivo, siempre tapado. Cuando veamos que empieza a salir vapor, destapamos y, rápidamente retiramos el trozo de kombu. Volvemos a tapar sin demora.
9. Dejamos ahora que el arroz cueza 10 minutos a fuego vivo y otros 10 a fuego muy suave, como mínimo.
10. Pasados estos 20 minutos, y sin haber abierto nunca la cazuela, retiramos del fuego y dejamos otros 10 minutos el arroz en la olla sin destapar.
11. Una vez transcurridos estos minutos, retiramos el arroz de la cazuela o la olla y lo extendemos en un contenedor que sea más ancho que alto.
12. Aliñamos el arroz con la cantidad suficiente de awasezu para esta cantidad. Unos 2 dl serán suficientes, pero es mejor probarlo para darle el dulzor y la acidez que más nos guste.
13. Movemos sin parar para que el arroz absorba el awasezu de manera uniforme y se enfríe rápidamente.
14. Tapamos con un paño limpio y húmedo y conservamos a temperatura ambiente durante unas horas.



Salsa bechamel

Ingredientes (para 1,1 l aprox.)

1 l de leche entera
60 g de harina
60 g de mantequilla
Pimienta blanca
Nuez moscada
Sal

Elaboración

1. Ponemos la leche a hervir y la reservamos caliente.
2. Disolvemos la mantequilla en una cazuela de tamaño adecuado a fuego suave.
3. Añadimos la harina y dejamos que se haga, sin dejar de mover durante unos 5 minutos. A esta mezcla se la llama roux.
4. Vamos añadiendo la leche poco a poco, sin dejar de mover la bechamel con una varilla.
5. No añadiremos más leche hasta que la cantidad anterior esté totalmente ligada y la salsa esté lisa, muy densa pero lisa.
6. Seguimos añadiendo leche hasta acabar con toda ella.
7. Dejamos que cueza durante al menos 5 minutos más.
8. Ponemos a punto de sal, pimienta blanca recién molida y nuez moscada.

Jugo de ternera

Ingredientes (para 3 l aprox.)

5 trozos de hueso de ternera de caña, con tuétano
3 huesos de ternera de rodilla
200 g de rabo de vaca troceado
100 g de morcillo de ternera
100 g de pata de ternera partida por la mitad a lo largo
200 g de cebolla en trozos medianos
200 g de zanahorias troceadas
2 tomates muy maduros
1 diente de ajo

Elaboración

1. Tostamos todas las carnes y los huesos en el horno, a 200 °C, sin añadirle ninguna grasa y sin quitarle nada de la que tiene.
2. Cuando estén tostadas, retiramos las carnes y las reservamos en una olla.
3. Ponemos todas las verduras sobre la grasa restante de la bandeja, exceptuando el tomate, y las tostamos en el horno. Han de quedar doradas; si algún trozo se quema debe retirarse.
4. Añadimos el tomate y dejamos que pierda su agua.
5. Metemos todo en la olla, junto con las carnes y los huesos, y añadimos agua hasta que los ingredientes queden algo más que meramente cubiertos.
6. Levantamos a fuego vivo y espumamos bien.
7. Tapamos y dejamos cocer a fuego mínimo durante 5 horas o 40 minutos en la olla exprés.
8. Colamos y reservamos en frío.



Pisto

Ingredientes (para 4 personas, como acompañamiento)

½ dl de aceite de oliva virgen extra
150 g de cebolla picada en dados
100 g de pimiento rojo en dados de 4 mm
100 g de pimiento verde en dados de 4 mm
100 g de calabacín en dados de 4 mm
200 g de tomate natural triturado
1 cucharada de azúcar
Comino en polvo
Sal

Elaboración

1. Ponemos una cazuela al fuego con el aceite de oliva y añadimos los pimientos y la cebolla, para que se hagan a fuego medio. Han de quedar tiernos pero no dorados.
2. Añadimos los tomates triturados y dejamos que se pierda la humedad.
3. Agregamos los calabacines.
4. Cuando los calabacines estén tiernos, retiramos el pisto del fuego y lo ponemos a punto de sal, azúcar y comino molido.

Puré de patatas ratte

Ingredientes (para 4 personas, como acompañamiento)

600 g de patatas ratte
150 g de mantequilla
200 g de nata
Azafrán
Laurel

Elaboración

1. Lavamos bien las patatas, las ponemos, sin pelar, en un cazo de agua fría con sal y una hoja de laurel, y las cocemos hasta que estén tiernas.
2. Ponemos en otro cazo la nata con el azafrán y lo dejamos cocer durante 30 segundos. Reservamos en caliente.
3. Haciendo uso de un cedazo, de un colador o en su defecto de un pasapurés, pasamos las patatas cocidas para obtener un puré fino.
4. Volcamos ese puré, todavía caliente, en un vaso batidor junto con la nata y la mantequilla. Lo pasamos para que quede bien fino.
5. Ponemos el puré a punto de sal.



Batido de tempura

Ingredientes (para unos 250 g)

75 g de harina de trigo
1 yema de huevo
40 g de maicena
1,5 dl de agua helada
5 g de sal fina
5 g de azúcar blanquilla
Levadura Royal

Elaboración

1. Mezclamos en un vaso batidor todos los ingredientes y lo reservamos refrigerado.
2. Pasamos el alimento que vaya en tempura por el batido y lo freímos en aceite caliente hasta que esta se torne crujiente y ligeramente dorada.
3. Dejamos escurrir sobre papel absorbente.



Pesadilla en la cocina
Alberto Chicote

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© de la imagen de la portada, Daniel Sánchez Alonso/dansanphoto

© Alberto Chicote, 2013

© Gastronomía, S. L., 2013, por la realización y fotografías de los platos: Apolinar Amador (chef), Juan Manuel Calero (chef), Javier Lobato (fotógrafo), con la colaboración y supervisión de Alberto Chicote y Pedro Olmedo
© Daniel Sánchez Alonso, 2013, por las fotografías de Alberto Chicote de las págs. 13 y 237
© Eyeworks España, 2013, por la fotografía de Alberto Chicote de los apartados de trucos y consejos
Los números de las páginas se refieren a la edición en papel (*n. del e.*)

© del prólogo, Pedro Olmedo, 2013

© Ediciones Planeta Madrid, S. A., 2013
Ediciones Temas de Hoy es un sello editorial de Ediciones Planeta Madrid, S. A.
Paseo de Recoletos, 4, 28001 Madrid (España)
www.planetadelibros.com

Una producción de La Sexta en colaboración con Eyeworks España
Basado en *Ramsey's Kitchen Nightmares*: un programa original creado por Optomen Televisión
Una licencia de Antena 3 Televisión para Temas de Hoy © Antena 3 Televisión S. A., 2013

Diseño de Rudesindo de la Fuente

Primera edición en libro electrónico (epub): marzo de 2013

ISBN: 978-84-9998-290-8 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L.
www.newcomlab.com

Document Outline

- [Portada](#)
- [Dedicatoria](#)
- [Prólogo](#)
- [Cocina española para el día a día: El Gusto es Nuestro](#)
 - [Desayuno español](#)
 - [Sándwich de lacón y queso manchego tierno](#)
 - [Ensalada campera de atún y huevo fundente](#)
 - [Ensalada de bacalao y naranjas](#)
 - [Berenjenas fritas con humus y miel de caña](#)
 - [Bacalao fresco confitado en pil pil y pimientos de piquillo](#)
 - [Lomo de caballa con tomate picante y ensalada de pepino](#)
 - [Muslo de pollo de corral con mostaza, peras y ciruelas](#)
 - [Pudin diplomático de bollería y frutos secos](#)
 - [Ensalada de frutas frescas y aceite de oliva](#)
- [Cocina actual: La Tana Rock & Food](#)
 - [Ensalada La Tana](#)
 - [Ensalada de endivias con yogur y nueces](#)
 - [Tomate rallado con espárragos y langostinos](#)
 - [Pulpo con vinagreta de frutos secos](#)
 - [Hamburguesa La Tana](#)
 - [Solomillo de buey con pasta al pesto](#)
 - [Tacos de bacalao fritos con patatas baby asadas y alioli de hierbas](#)
 - [Brownie Davidson](#)
 - [Muffins de chocolate con helado de vainilla](#)
 - [Cheesecake La Tana](#)
- [Cocina de carretera \(roadfood\): La Ermita](#)
 - [Cóctel Driving Mary](#)
 - [Cóctel Melotonic](#)
 - [Cóctel secadito](#)
 - [Bocata de tortilla y pimientos verdes fritos](#)
 - [Torta de patatas, bacalao y romescu](#)
 - [Torta de pan, patatas, cebolletas y queso de Idiazábal](#)
 - [Sartenada de patatas baby, pulpo y pimentón](#)
 - [Carpaccio de frutas frescas con aliño de azafrán y aceite de oliva](#)
 - [Cake de frutos secos](#)
 - [Leche frita](#)
- [Cocina tradicional española: Dómine Cabra](#)
 - [Rúcula e Idiazábal en ensalada con aliño de nueces](#)
 - [Buñuelos de queso de cabra en ensalada con aliño de sultanas](#)
 - [Croquetas de jamón ibérico](#)
 - [Berenjenas Fernando](#)
 - [Chipirones rellenos guisados en salsa de tinta con arroz](#)

- [Albóndigas con patatas en tempura](#)
- [Entrecot de vaca con salteado de tomate y tomillo](#)
- [Jarrete de ternera glaseado con su jugo y ñoquis de patata](#)
- [Tarta crumbled de manzana con helado de vainilla](#)
- [Bizcocho de chocolate y aceite de oliva virgen extra](#)
- [Cocina pintxolari: La Reina del Arenal](#)
 - [Hot Pork](#)
 - [Fish & chips, La Reina style](#)
 - [Sepia a la vizcaína con pencas rebozadas](#)
 - [Chipirones en escabeche](#)
 - [Risotto muy cremoso de aceitunas verdes y tocineta curada](#)
 - [Arroz negro con carpaccio de bacalao al ajillo](#)
 - [Albóndigas de cordero lechal en salsa de tomate](#)
 - [Callos de ternera melosos con chistorra](#)
 - [Torrijas La Reina](#)
 - [Gosua](#)
- [Cocina de producto: El Castro de Lugo](#)
 - [Espárragos verdes fritos con salmorejo](#)
 - [Empanada de vieiras](#)
 - [Ensalada de piperrada, como una lasaña con ventresca de atún](#)
 - [Pulpo frito con patatas y alioli de pimentón](#)
 - [Lasaña de carrilleras de ternera al jerez](#)
 - [Lomo de bonito del Cantábrico a la bilbaína](#)
 - [Medallón de rabo de toro deshuesado sobre puré de batatas](#)
 - [Flan de queso de Madrid con miel de caña](#)
 - [Helado de pistacho con sopa de chocolate blanco especiada](#)
 - [Tatín de manzanas al amaretto](#)
- [Cocina del mar y la montaña: El Bodegón de Sancho](#)
 - [Croquetas de mariscos](#)
 - [Escabeche casero de pollo de corral con cebollitas](#)
 - [Ensalada de queso y membrillo con vinagreta de uvas](#)
 - [Chipironcitos a la plancha con patatinas hervidas](#)
 - [Huevos camperos fritos sobre migas de bacalao](#)
 - [Foie a la plancha con manzanas verdes](#)
 - [Arroz cremoso de salazones y olivas verdes](#)
 - [Perdiz guisada con nabos](#)
 - [Rabo de toro al vino tinto](#)
 - [Solomillo de cerdo a la mostaza dulce con patatas revolconas](#)
- [Cocina neoandaluza: El Pozo Viejo](#)
 - [Ajoblanco con tartar de atún rojo](#)
 - [Porra antequerana con nube de mojama](#)
 - [Ensalada de pimientos asados y boquerones marinados](#)
 - [Foie gras hecho en casa con frutos secos garrapiñados](#)
 - [Sardinas en tempura con mayonesa de manteca colorá y tartar de tomates](#)
 - [Magret de pato soasado con tomates verdes escarchados](#)
 - [Albacora asada con brocheta de pata y cebolle](#)

- [Presa ibérica con pisto y huevo frito](#)
- [Solomillo Stroganoff](#)
- [Coulant de chocolate en taza](#)
- [Cocina fusión japoandaluza: To Toro](#)
- [Sopa de miso malagueña con urta, azafrán y aceite de oliva](#)
- [Osomaki de calamar frito con alioli de limón](#)
- [Nigiri sushi de sardinillas marinadas con carbón de aceitunas negras](#)
- [Nigiri sushi de jamón ibérico, tomate y aceite](#)
- [Nigiri sushi de presa ibérica con pasta de trufas](#)
- [Sashimi semicocido de dorada](#)
- [Sashimi de gamba blanca con porra antequerana](#)
- [Tataki de atún con ajoblanco](#)
- [Tiras de ternera con verduras variadas y tallarines yo meng](#)
- [Secreto ibérico con cebollitas glaseadas en soja y miel](#)
- [Cocina mexicana: El Último Agave](#)
 - [Lime Margarita](#)
 - [Totopos clásicos con salsa pico de gallo](#)
 - [Ensalada 16 de septiembre](#)
 - [Ensalada de patata con pollo y vainilla de Veracruz](#)
 - [Langostinos al rucumole](#)
 - [Ceviche de pescado azul al pomelo con mayonesa de chipotle](#)
 - [Chile poblano relleno de ceviche de pescado blanco](#)
 - [Arroz verde con marisco a la mantequilla de cilantro y chalotas](#)
 - [Aguachile de pulpo y pepino con guacamango](#)
 - [Camotes dulces asados con cremita de yogur](#)
- [Anexo: Bases](#)
- [Créditos](#)