

CENTRO DE CUALIFICACIÓN TURÍSTICA



# recetario

PRIMEROS ENCUENTROS  
DE COCINA PROFESIONAL

# SABOR

mediterráneo

**REGIÓN DE MURCIA**



# recetario

PRIMEROS ENCUENTROS  
DE COCINA PROFESIONAL

# SABOR

mediterráneo

## RESÚMENES Y CONCLUSIONES:

Ismael Galiana

## RECETAS:

Andoni L. Aduriz, José M<sup>o</sup> Alcaraz, Raúl Alexandre, Raúl Cabrera, Angelo Corvitto, Oliva Cotán, Susi Díaz, Carles Gaig, Salvador Gallego, Juan Antonio García, Semi García, Pablo González, Antonio Gras, Juan A. Herraiz, Jordi Herrera, Bernd Knoller, Ángel León, Paco Máiquez, Nacho Manzano, Ramón Martínez, Hervé Medina, Kiko Moya, José Pedraza, Pepe Rodríguez, Paco Roncero, Koldo Royo, Isaac Salaberria, Pedro Subijana, Paco Torreblanca, Firo Vázquez, M<sup>o</sup> Carmen Vélez y Benet Vicens.

## AGRADECIMIENTOS:

Patxi Larrosa, escritor y periodista.  
Asociación de Restaurantes de la Región de Murcia.

## EDITA:

REGIÓN DE MURCIA TURÍSTICA, S.A.  
C/ Juana Jugán, 2  
30006 Murcia

## DEPÓSITO LEGAL:

MU-30-2007

El Centro de Cualificación Turística de la Región de Murcia no se hace responsable de las opiniones expresadas por sus colaboradores, ni se pronuncia, ni expresa respecto a la exactitud de la información contenida en esta publicación razón por la cual no puede asumir tampoco ningún tipo de responsabilidad en caso de error u omisión.

Queda prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos de esta publicación sin la autorización expresa del comité editorial.

# índice

El encuentro	4
El motivo	5
La definición académica del verbo transitivo cocinar	6
Los sabores día a día	8

**05**

OCTUBRE

El día según Galiana 8

Pedro Subijana 10

El día según Galiana 20

**16**

OCTUBRE

Pepe Rodríguez 22

Salvador Gallego 25

Susi Díaz 28

Ramón Martínez 31

El día según Galiana 36

Paco Torreblanca 38

**18**

OCTUBRE

Andoni L. Aduriz 42

Carles Gaig 48

Isaac Salaberria 54

El día según Galiana 58

**23**

OCTUBRE

Nacho Manzano 60

Paco Roncero 66

M<sup>a</sup> Carmen Vélez 70

Pablo González 72

	El día según Galiana	78
<b>25</b> OCTUBRE	Benet Vicens	80
	Juan Antonio García	84
	Firo Vázquez	86
	Semi García	88
	El día según Galiana	94
<b>30</b> OCTUBRE	Jordi Herrera	96
	Raúl Cabrera	99
	Oliva Cotán	104
	José M <sup>o</sup> Alcaraz	106
	José Pedraza	108
	El día según Galiana	114
<b>06</b> NOVIEMBRE	Kiko Moya	116
	Koldo Royo	122
	Paco Máiquez	126
	Antonio Gras	130
	Raúl Alexandre	132
	El día según Galiana	136
<b>08</b> NOVIEMBRE	Bernd Knoller	138
	Ángel León	142
	Juan A. Herraiz	146
	Hervè Medina	148
	Angelo Corvitto	150



## El encuentro

El turismo crece con la apertura del nuevo Centro de Cualificación Turística. La mejor forma de celebrarlo es hacerte crecer, compartiendo el conocimiento de los maestros en sabores mediterráneos. Por eso, en octubre y noviembre celebramos los Primeros Encuentros de Cocina de la Región de Murcia “Sabor Mediterráneo”. Siete días donde reconocidos profesionales de la talla de Andoni L. Aduriz, Paco Torreblanca, Carles Gaig, Salvador Gallego o Raúl Alexandre, entre otros, aplicaron sus conocimientos en arroces, aceites, caldos y verduras a la gastronomía actual. Una ocasión para conocer de primera mano las últimas técnicas y estilos del mundo de la cocina. Prepárate y participa en los próximos Encuentros de Cocina de la Región de Murcia “Sabor Mediterráneo”.



# El motivo

## Centro de Cualificación Turística

El Centro de Cualificación Turística es el resultado de elevar el Turismo a la máxima calidad. Es el objetivo de convertir un sector estratégico en desarrollo para nuestra región. Un espacio innovador exclusivamente dedicado a formar, investigar, potenciar e impulsar el crecimiento de la actividad turística. Una importante apuesta de futuro que ya se materializa en favorables cifras estadísticas que confirman al Turismo como motor de desarrollo y empleo.





# Estos primeros encuentros no

La pregunta era inevitable, y nadie pretendió que no lo fuera, minutos antes del sencillo acto de clausura como deben ser todos ellos:

Y ahora, qué.

Casi las nueve de la noche del día ocho de noviembre, miércoles, de dos mil seis. El siciliano Ángelo Corvitto (Gelatos Ángelo), avecindado mucho tiempo en Gerona, Cataluña, España, ha disertado acerca de los helados, mejor todavía: de sus helados, otro modo de hacerlos con ingredientes de la máxima calidad. La fruta muy madura y de Murcia, por ejemplo.

Las gentiles azafatas de los Primeros Encuentros de Cocina Profesional Sabor Mediterráneo, celebrados en el aula magna del Centro de Cualificación Turística (CCT) han pasado en medio de la charla-demostración del ilustre heladero unas bandejas con sus delicadas creaciones.

El auditorio, compuesto por más de medio centenar de alumnos de cocina del Centro y de las Escuelas de Hostelería y, a la vez, por cocineros de este noble oficio, está no ya encantado sino encantadísimo como la princesita del cuento. Durante quince sesiones de mañana y tarde, desde la cálida lección magistral de Pedro Subijana (Akelarre, San Sebastián) hasta la helada realidad de los sorbetes de Corvitto, las horas han transcurrido veloces cual corrientes de viento fresco y ventanas abiertas.

Tan necesarias en el planeta de la cocina, donde no caben el aislamiento, la rutina, el mantenerla y no enmendarla, el falso tipismo, la resignación y el aburrimiento culinario. No se trata de apuntarse a ninguna revolución en los fogones, sino de evolucionar, o sea pasar de un estado a otro, mudar la piel de lo inmutable, aprender, formarse continuamente, reciclarse, investigar, asomarse al exterior y no ver peligro en ello, viajar, leer, practicar, probar. Y pasión y sentido común por la madre cocina.



# serán los últimos

Sí, en efecto, y ahora, qué.

La respuesta llega de labios del director del CCT, Jesús Galindo, sobre el que recae la gran responsabilidad de la innovación educativa gastronómica en estos precisos momentos, cuando la Región de Murcia, y en concreto el importante sector de la Hostelería, despegan poderosamente hacia los cielos del turismo global y sostenible.

Viene a decir que a estos Primeros Encuentros seguirán otros. Con distintos enunciados y desde nuevos enfoques y conceptos. Un foro vivo de intercomunicación e intercambio, de tecnologías y técnicas aplicadas al prehistórico arte y empleo de guisar y aderezar los alimentos para que estén sabrosos, que es, como habréis adivinado, la definición académica del verbo transitivo cocinar.

Conclusión unánime: estos Primeros Encuentros no serán los últimos. A mi juicio, fundado, el Centro de Cualificación Turística ha de ser en adelante, lo que

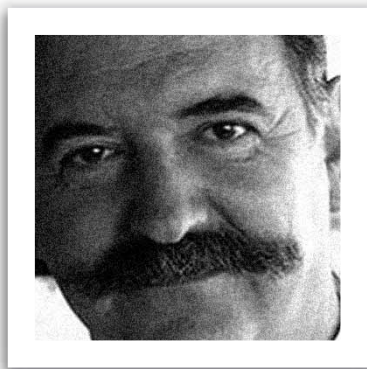
ha expresado certeramente su rector: foro, plaza mayor, y añadido: “faro que dé luz e ilumine, y guía de sucesivas promociones de jóvenes cocineros”.

Para que éstos, y no es metáfora, alcancen estrellas del firmamento gastronómico, y compongan el grupo de Murcia, que vayan a congresos, expongan ponencias, cocinen en público, si en televisión miel sobre hojuelas, publiquen recetas y saquen, en fin, a nuestra cocina de hoy, a la que ni siquiera quiero poner nombre (murciana, regional, tradicional...), relegada aún a un segundo o tercer plano, del desconocimiento e ignorancia en que estuvo sumida durante décadas.


### ISMAEL GALIANA

Periodista y crítico gastronómico

5 octubre



El maestro  
de ceremonias  
Pedro Subijana



El consejero de Turismo, Comercio y Consumo de Murcia, José Pablo Ruiz Abellán, preside en el Centro de Cualificación Turística, inaugurado el pasado 19 de septiembre, el acto de presentación de los Primeros Encuentros de Cocina Sabor Mediterráneo. Un total de 32 profesionales de la restauración pública, entre cocineros, pasteleros y un heladero, participan en este acontecimiento gastronómico que tiene lugar por primera vez en la Región murciana.

Ruiz Abellán agradece la presencia en el aula magna del CCT de Pedro Subijana (restaurante Akelarre de San Sebastián), maestro de cocineros,

quien pronunciará la lección magistral de apertura de los Primeros Encuentros.

Subijana dice que el sabor de los alimentos es para él esencial:

“Cuando dices de un producto que ya no sabe como sabía antes no es verdad enteramente, es que tú no eres el que fuiste, porque has perdido millones de papilas gustativas”.

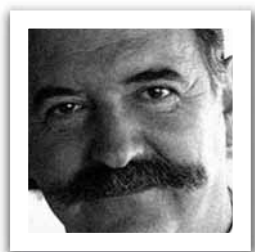
Y, “hay que comer las cosas cuando tocan, coño, en su sazón. Me refiero a tomates que no son tomates, fuera de estación, verdes o todavía sin hacer”.

# Pedro Subijana

## El maestro de ceremonias

### El sabor como objetivo de la innovación

El encuentro cuenta para su inauguración con la inestimable presencia de Pedro Subijana, en la actualidad uno de los mejores cocineros del mundo. La receta de su éxito radica en una temprana vocación por la gastronomía y una maestría culinaria que ha demostrado a lo largo de su fecunda trayectoria profesional. Este donostiarra ha sido merecedor de importantes reconocimientos, como el Premio Nacional de Gastronomía al Mejor Cocinero y el Premio Club Gourmets al Mejor Cocinero de España, ambos en 1979. Su prestigioso restaurante Akelarre se ha convertido en un referente internacional para los paladares más exquisitos. De hecho, es miembro de la cadena Relais Châteaux y ha conseguido distinciones como los 4 Soles de la Guía CAMPSA y las 2 Estrellas Michelin. La popularidad de SUBIJANA se ha incrementado por las numerosas colaboraciones en programas de televisión durante más de 11 años y la publicación de una abundante bibliografía de la que destaca el título “La Cocina de Akelarre, El Sueño de Pedro Subijana”.



## Chipirón confitado con crema de arroz y albahaca

### INGREDIENTES

8 chipirones de anzuelo

#### Para el jugo

1/2 cebolla  
1/2 pimiento verde  
Los tentáculos  
de los chipirones  
1/2 litro de agua

#### Para el globo

100 gr de mozzarella  
Tinta de chipirón

#### Para el relleno del globo

1/2 cebolla  
1 ajo  
1 rama de perejil  
2 rodajas de pan sopako  
50 gr de arroz  
1/2 litro de agua

#### Para pochar el chipirón

250 gr de aceite de oliva  
Tinta de chipirón

#### Para el aceite de albahaca

12 hojas de albahaca  
50 gr de aceite de oliva

#### PARA EL JUGO

Se rehoga la cebolla y el pimiento. Aparte se saltean los tentáculos, se desglasa con agua y se une todo con la verdura muy rehogada. Se moja con agua y se reduce hasta que queden 50 cl. Se reserva.

#### PARA EL GLOBO

Se quita el agua al queso. Se introduce el queso en trozos en el microondas.

Se ablanda el queso y se le quita el agua que haya sobrado, se le añade la tinta y se mezcla con el queso hasta que se integre. Se reserva.

#### PARA EL RELLENO

Se fríe el pan, el ajo y el perejil. Se reserva.

Se rehoga la cebolla, se añade el arroz, se rehoga y se moja con agua. Se añade el pan, el ajo y el perejil ya fritos. Se cuece durante 13 minutos. Se tritura en la Thermomix y se cuele.

Se llena el sífon con la crema obtenida y se carga con aire. Se reserva.

#### PARA POCHAR EL CHIPIRÓN

Se extiende la tinta en un sil-pat y se seca en el horno a 80° C durante 60 minutos. Se tritura en la Thermomix hasta que se reduzca a polvo. Se junta con el aceite. Se reserva.

#### PARA EL ACEITE DE ALBAHACA

Se fríen las hojas de albahaca en aceite de girasol. Una vez fritas, se vuelven a dejar en el mismo aceite. Se trituran en la Thermomix y se cuelean.

#### MODO DE ACTUAR

Se corta el chipirón por la mitad a lo ancho y se introduce en aceite de 1 a 2 minutos a 80° C.

Se calienta una porción del queso con la tinta en el microondas, poniéndolo en la punta del sífon, se coloca boca abajo y rellenamos el queso. Se cierra y se coloca en el plato.

Se añade un poco de jugo en el fondo del plato, sobre éste los chipirones y un chorrito de aceite de albahaca.

Por último, sobre el globo se coloca un poco de arroz blanco y arroz venere suflado.

# Bacalao en costra de bacalao

Pedro Subijana



## INGREDIENTES

Para 4 personas

### Para la costra de bacalao

100 gr de tripas de bacalao cocidas

### Para el taco de pil-pil

1 lomo de bacalao de 200 gr  
200 gr de agallas o recortes de bacalao

1 ajo

1/2 guindilla

180 gr de aceite de oliva

20 gr de aceite de oliva virgen

claras de huevo (40 gr para

100 gr de pil-pil hecho)

### Para el crujiente

50 gr de tripa de bacalao

### Para el pil-pil (salsa)

100 gr de recortes de bacalao

100 gr de tripas de bacalao

1 litro de agua

50 gr de aceite de oliva

20 brotes de girasol

### PARA LA COSTRA DE BACALAO

Se cuecen las tripas de bacalao durante 45 minutos. Se sacan directamente a la Thermomix y se reserva el agua.

Se trituran las tripas en la Thermomix hasta obtener una textura cremosa. Se extiende en un sil-pat y se seca a 70°-90° C durante 2 horas, una vez bien seco se tritura en la Thermomix hasta que tenga aspecto de pan rallado fino, pasándolo también por el cedazo.

### PARA EL TACO DE PIL-PIL

Se ponen los 2 aceites con el ajo y la guindilla al fuego. Cuando el ajo se empiece a freír, se retira el sauté del fuego y se deja que temple a 80° C, se añaden las agallas y recortes de bacalao desmigadas y se pone otra vez al fuego muy suave y se va ligando dándole vueltas. Una vez hecho el pil-pil se cuele apretando bien el bacalao.

Se cuelean las claras de huevo y se añaden al pil-pil, (proporción ideal: para 100 gr de pil-pil, 40 gr de clara), se mezcla con una varilla y se coloca en moldes rectangulares de 2 cm de alto y ancho y 4 cm de largo, forrados por debajo con un papel film. Se meten a cocer al vapor durante 14 minutos a 92° C. Se reservan.

### PARA EL CRUJIENTE

Se lavan las tripas. Se secan en la estufa a 70° C durante un día.

Se fríen en aceite a 180° C. Según suflan, se retiran y se rompen en trocitos muy pequeños. Se corta el lomo de bacalao en 4 trozos en forma de taco de 2 x 4 cm aproximadamente.

### PARA LA SALSA

Se cuece a fuego lento (casi sin que hierva) los recortes de bacalao con el agua reservada de haber cocido las tripas, hasta que quede 1/2 de líquido. Se cuele por la estameña.

Cuando el caldo obtenido esté a 80° C se emulsiona con el aceite como si montásemos una mahonesa para obtener la textura de pil-pil, pero más fluida y gelatinosa.

### PRESENTACIÓN

Se empana el bacalao en el polvo de costra.

Se va dorando en una sartén antiadherente o en la plancha por todos los lados y una vez que esté dorado está a punto, quedando crudito por dentro. Se coloca el bacalao sobre el plato y a un lado el taco de pil-pil, sobre éste el crujiente troceado y a un lado los brotes de girasol. Se acompaña con una jarrita donde va la salsa. El personal de comedor servirá un poco de la salsa a un lado del taco de bacalao y dejará la jarrita para que el comensal se sirva más, si quiere.

# Lubina con percebes, perlas de aceite y rúcula

Pedro Subijana



## INGREDIENTES

4 lomos de lubina  
de 150 a 200 gr cada uno  
100 gr de recortes de lubina

### Para los percebes

50 gr de tapioca  
200 gr de percebes  
200 gr de agua de mar

### Para las perlas de aceite

50 gr de agar-agar  
50 gr de agua  
250 gr de aceite  
de oliva virgen  
50 gr de brotes de rúcula

Se pone a hervir agua de mar, o el equivalente de agua con sal de mar con unas bolitas de pimienta negra, un chorrito de vino blanco, una hoja de laurel y una ramita de tomillo. Cuando empiece a hervir metemos los percebes (previamente lavados bajo el chorro de agua fría) y cuando rompa a hervir el agua de nuevo, se sacan y se dejan enfriar.

Se pelan los percebes encima de un bol para aprovechar el agua que sueltan al abrir y se reservan.

Se hierven 500 gr de agua y cuando rompa a hervir se añaden 2 ostras rizadas sacadas de la cáscara y unos percebes, la tapioca y se cuece a fuego lento durante 15 minutos.

Se cuele el conjunto y se desecha lo del colador, nos quedamos sólo con el caldo que se habrá quedado sabroso y un poco viscoso.

Se pone el agar-agar con los 50 gr de agua al fuego, se remueve constantemente para que el agar-agar se disuelva completamente, se hierve durante 5 minutos y se pone en un bol. Se añade el aceite, poco a poco, para que vaya montando ( como si fuera una mayonesa). Se extiende en un recipiente ancho (con un grosor de 1 a 2 cm).

Se deja enfriar en la cámara y con ayuda de un sacabollos se van haciendo las perlas. Se reserva.

### PARA LOS LOMOS DE LUBINA

Se rehogan los recortes de lubina en un sauté, se añade una cucharada de vino blanco y 100 gr de agua, se sazona y se deja hervir durante 8 minutos. Se cuele y se reserva.

Se sazonan los lomos de lubina, se pintan con un poco de aceite y se ponen en la plancha, o en una sartén antiadherente por el lado de la carne, cuando se doren se les da la vuelta y se marcan.

Se sacan sobre una bandeja honda, en cuyo fondo tendremos un poco del caldo hecho con los recortes de la lubina, justo para cubrir el fondo de la bandeja (para conseguir que salga doradita pero jugosa. El líquido del fondo compensa del reseco del calor) y se añade un chorrito de aceite de oliva. Se meten bajo la salamandra durante 3 minutos.

### PRESENTACIÓN

Se cubre el fondo de un plato hondo con el jugo de los percebes y los percebes pelados, se esparcen unas perlas de aceite, encima se coloca el lomo de lubina con la piel hacia arriba y se pone la rúcula aliñada encima de la lubina.

## Rape con jugo de tomate asado y huevas de pimiento

### INGREDIENTES

#### Para 4 personas

2 lomos de rape  
de 400 gr aprox.

#### Para el jugo de tomate

1/2 kg de tomate pera  
1 diente de ajo  
1 ramita de tomillo  
2 cl de aceite de oliva virgen  
2 cl de agua

#### Para las huevas de pimiento

2 pimientos morrones rojos  
(750 gramos)  
25 gr de vinagre  
25 gr de azúcar  
1 gr de agar en polvo  
1/2 l aceite de girasol  
(se conserva en la cámara  
en una bandeja honda)

#### Ejemplo:

Por cada 100 cl de jugo de pimiento Morrón rojo obtenido se añaden 25 gr de azúcar, 25 gr de vinagre y 1 gr de agar.

#### Para la guarnición:

4 plantas de puerro  
12 flores de puerro  
1 puerro

#### PARA EL JUGO DE TOMATE

Se abren los tomates por la mitad y se asan a 150°C durante 2 horas en una bandeja con el ajo, el tomillo y el aceite.

Se pone en un bol el tomate ya asado, se añade el agua, (por 1 kg de tomate asado terminado se añade 1/2 l de agua), se rompe con una varilla y se deja infundiar durante unas horas, incluso una noche entera. Se cuele, primero por el chino, luego por un colador fino y, finalmente, por una estameña. Se reserva.

#### PARA LAS HUEVAS DE PIMIENTO

Se escalfa el pimiento y se licua. Se separan 200 gr del jugo obtenido y se le añade el agar, el azúcar y el vinagre. Se hierve durante 2 minutos batiendo constantemente. Se separa del fuego y con una pipeta o gotero, se va cogiendo el jugo y se va echando a modo de gotas sobre el aceite frío. Se deja cuajar y se escurre las huevas obtenidas con un colador. Se reserva.

#### PARA LA GUARNICIÓN

Se lavan y se cortan las plantas puerro en trozos, de 3 a 4 cm cada uno. Se reservan.

Se escalfa en agua el puerro laminado y se saca a agua helada. Se deja secar durante 2 días sobre un sil-plat. A la hora del pase se pasan por aceite no muy caliente dándoles forma después.

#### PRESENTACIÓN

Se corta el rape en trozos de 5 cm de largo.

Se pone el trozo de rape sazonado en un sauté con un poco de aceite de oliva y sin dorar, se añade un poquito de vino blanco, o caldo del mismo rape, y se deja hacer suavemente sin dejar que coja color. Se termina en el horno (3 minutos) o bajo la salamandra.

Se pone el jugo de tomate en una jarrita que se sirve aparte.

Se saltean las plantas de puerros y se colocan a un lado del plato y encima las flores y cintas de puerro. En medio se coloca el lomo de rape y sobre éste las huevas de pimiento.





## Gambas y camarones en polvo de su caparazón, merengue de tomate y rúcula

### INGREDIENTES

#### Para 4 personas

8 gambas  
12 camarones

#### Para la salsa

50 gr de jugo de las cabezas  
50 gr de agua  
1 gr de resource

#### Para el empanado

Las cáscaras y las cabezas de las gambas y de los camarones en crudo

#### Para el merengue de tomate

250 gr de agua de tomate  
25 gr de clara de huevo en polvo

#### Para el agua de tomate

1/2 kg de tomates maduros

#### Para la salsa de rúcula

100 gr de rúcula  
2 gr de resource  
25 gr de sésamo blanco puesto en remojo durante 1 día  
12 hojas de rúcula

#### PARA LA SALSA

Se hace el jugo de las cabezas apretando bien las cabezas de los camarones y las gambas y mezclándolo con el agua. Se cuele y se hierve durante 10 segundos al fuego, se añade el resource, se tritura y se reserva.

#### PARA EL EMPANADO

En una sartén antiadherente se van secando las cáscaras al fuego, tostándolas ligeramente. Se tritura en la Thermomix hasta reducir a polvo.

#### PARA EL AGUA DE TOMATE

Se trituran los tomates y se ponen en una cazuela, se hierven durante 2 minutos y se deja colar sobre una estameña.

#### PARA EL MERENGUE DE TOMATE

Se tritura en frío el agua de tomate junto con las claras. Se deja reposar durante 6 horas.

Se monta en la Kitchen Aid al Nº 7 hasta que tenga la textura del merengue.

Se extiende la mezcla sobre un papel sulfurizado y se pone a secar al horno a 90° C durante 5 horas. Se saca del horno y se corta en cuadrados de 2x2.

#### PARA LA SALSA DE RÚCULA

Se escalda de agua hirviendo a helada la rúcula. Se tritura en la Thermomix, se cuele y se liga con el resource. Se mezcla con el sésamo escurrido.

#### PRESENTACIÓN

Se empanan las gambas y los camarones en el polvo de las cáscaras, se templan ligeramente en el gratinador.

En un plato se ponen 3 puntos de la salsa de rúcula y otros 3 de la salsa de gambas y camarones.

Sobre el merengue, se colocan las gambas y alrededor los camarones.

## Rodaballo con lentejas de mejillón estofadas

### INGREDIENTES

1 litro de aceite de oliva virgen  
4 tacos de rodaballo de 180 gr aproximadamente

#### Para las lentejas

1 kg de mejillón

#### Para el caldo

100 gr de agua de mejillón  
2 gr de resource  
50 gr de agua dulce

#### Para las verduras

20 gr de zanahoria cortada en daditos  
20 gr de pimiento verde cortado en daditos iguales  
20 gr de pimiento rojo cortado en daditos iguales  
20 gr de puerro baby en segmentos similares a daditos  
50 gr de vinagre de sidra  
2 hojas de orégano  
2 ramas de tomillo

#### PARA LAS LENTEJAS DE MEJILLÓN

Se abren los mejillones en vivo con un cuchillo y se van colocando sobre un colador. Se tritura la carne y se cuela. Se coloca en un biberón. Se calienta en un recipiente aceite de oliva a 70° C y se van añadiendo gotas con el biberón. Se dejan cuajar 1 minuto y se sacan a un colador. Se reservan en aceite.

#### PARA EL CALDO

Se recupera el agua que han softado los mejillones al abrirlos. Se añade el agua dulce. Se pone al fuego y se hierve 1 minuto. Se pasa por la estameña y se liga con el resource.

#### PARA LAS VERDURAS

Se escaldan las verduras por separado enfriándolas rápidamente. Se dejan durante 1 hora en vinagre con los aromáticos. Se pone el aceite a una temperatura controlada de 70° C con el Roner y se introducen los tacos de rodaballo 15 minutos.

#### PRESENTACIÓN

Se salsea el fondo del plato con el caldo y se colocan cuatro trozos de las verduras en las esquinas alrededor de las lentejas. Se introduce el rodaballo bajo el grill para darle un breve golpe de calor antes del pase y se emplata.



## Trufa Aestivium de Soto en camerones con huevas de huevo

### INGREDIENTES

#### Para las huevas de huevo

2 claras  
2 yemas  
150 gr de aceite  
de oliva virgen

#### Para la crema

150 gr de penca de acelga  
pelada y limpia  
50 gr de nata

#### Para la trufa

80 gr de trufa  
de verano fresca  
10 gr de jugo de trufa

#### PARA LAS HUEVAS DE HUEVO

Se rompen las claras y las yemas por separado con un tenedor, se cuele. Calentamos el aceite en un sauté a 70° C y vamos añadiendo con una pipeta gotas de clara de huevo, una vez hayan cuajado, unos 5 minutos, se retiran y se reservan. Se hace la misma operación con la yema de huevo.

#### PARA LA CREMA DE ACELGA

Se corta en trozos la penca de acelga y se rehoga muy suave durante 15 minutos, sin que coja color, se añade la nata y se hierve durante 1 minuto. Se cuele y se reserva.

#### PRESENTACIÓN

Se coloca en el fondo de un plato hondo la crema de acelga. Se lamina y baña en el jugo de trufa la trufa de verano, se temple bajo el grill y se coloca sobre la crema. Encima se colocan las huevas de huevo.



## Tambor de Calanda

### INGREDIENTES Para 4 personas

#### Para el granizado

250 gr de piel y huesos de melocotón  
50 gr de azúcar  
250 gr de agua

#### Para la crema

1/2 kg de melocotón (sin piel ni huesos)  
50 gr de agua  
50 gr de azúcar

#### Para la piel

1/2 kg de melocotón (sin piel ni huesos)  
250 gr de agua  
250 gr de azúcar

#### Para decorar

Dados de melocotón  
8 almendras tiernas  
hojas de lavanda

#### PARA EL GRANIZADO

Se hierven a fuego lento todos los ingredientes durante 25 minutos. Se cuelean y se ponen a congelar. Se hace el granizado rascando con una cuchara.

#### PARA LA CREMA

Se hornean los ingredientes durante 25 minutos a 170° C. Pasado este tiempo, se trituran en la Thermomix y se cuelean. Una vez frío, se mete en un sífon.

#### PARA LA PIEL

Se cuecen los ingredientes durante 25 minutos a fuego lento. Se escurren y se trituran en la Thermomix. Se extiende una capa fina en un silpat y se seca en el horno durante 60 minutos a 60° C. Se cortan circunferencias del tamaño del bol donde vamos a emplatar.

#### PRESENTACIÓN

Se coloca el granizado en el fondo del bol y se cubre con la crema. Encima se ponen las almendras y los dados de melocotón. Se tapa el bol con la piel y se ponen unas hojas de lavanda encima.



# 16 octubre



**Pepe Rodríguez**  
El Bohío. Toledo




**Susi Díaz**  
La Finca. Alicante



**Salvador Gallego**  
El Cenador de Salvador. Madrid



**Ramón Martínez**  
Comercial Artesana Sosa. Barcelona



En la sesión de mañana, Pepe Rodríguez (El Bohío, Illescas, Toledo) expone su ponencia sobre revisión de la cocina manchega. Tres recetas le avalan: berenjenas con jugo yodado de sepia, velo de garbanzos con su pringada y su caldo, y la muy famosa y elogiada plátano, azafrán y yogur.

Salvador Gallego (El Cenador de Salvador, Morzarzal, Madrid) se ocupa de los caldos en la cocina regional, española y europea y elabora cuatro de ellos en directo: consomé Marcel, caldillos de perros, sopa de trufa en hojaldre y sopa rusa Bortsch.

Por la tarde, a primera hora, es Susi Díaz (La Finca, Elche, Alicante) quien recuerda a los asistentes las verduras olvidadas

y que ella ha recuperado en su hacienda, como esas camarrojas del carrizal. Dos recetas va preparando en la cocina del aula magna: olla gitana murciana, plato glorioso y común a las cocinas levantina y andaluza oriental, y camarrojas, huevo frito con puntilla y pasas de tomate.

A continuación, Ramón Martínez (Comercial Artesana Sosa, Barcelona) se extiende en la explicación del mundo de los postres dulces; así, tocinillos de cielo de fruta de la pasión con avellanas, café y yogur; manjar blanco con membrillo de pera, olivas dulces y sorbete de rúcula, y mandarinas con jengibre y helado de hierba lugar, que da a probar, una vez hechos.



# Pepe Rodríguez

**El Bohío. Toledo**

Revisión de la cocina manchega

La tenacidad y la versatilidad en las técnicas han hecho que el Bohío, restaurante comandado por los hermanos Rodríguez con mano escrupulosa y brillante, se convierta en los últimos años en el “mejor restaurante de Madrid”, pese a encontrarse a 43 km de la capital.

Sin perder nunca de vista la tradición de su tierra manchega, ni las nuevas técnicas que van apareciendo en los horizontes culinarios, los platos que PEPE RODRÍGUEZ continúa construyendo, quedan en la memoria de quien se acerca hasta su casa. Un técnico que no olvida los sabores que habitan en la memoria colectiva de sus tierras. Osado y culto, un cocinero que le ha hecho un gran bien a la culinaria nacional.







## Plátano, azafrán y yogur

### INGREDIENTES

#### Plátano

200 gr de plátano asado  
(10 mm)  
5 gr de albúmina  
50 gr de nata.

#### Azafrán

500 gr de nata  
Azafrán  
50 gr de yemas  
110 gr de azúcar  
2 gr de agar  
1,5 hojas de gelatina

#### Helado de yogur

1200 gr de yogur griego  
300 gr de azúcar  
100 gr de glucosa  
300 gr de leche  
150 gr de nata

#### PARA EL PLÁTANO

Trituramos el plátano en la Thermomix, añadimos la nata que ya tendremos mezclada con la albúmina.

#### PARA EL AZAFRÁN

Se pone a infundir la nata (con el agar) con el azafrán. Hacemos una inglesa con las yemas y el azúcar, añadimos la gelatina y dejamos enfriar.

#### PARA EL HELADO DE YOGUR

Mezclamos el yogur con las pieles de limones confitados en dados.



**Pepe Rodríguez**

## Lentejas con jugo yodado de sepia

**INGREDIENTES**

250 gr de coliflor  
125 gr de lentejas  
Agua  
1/2 chorizo  
1/2 morcilla  
Punta de curry

Poner a cocer todos los ingredientes. Una vez esté ya todo cocido, triturar en la Thermomix con 100 gr de mantequilla y probar de sabor. Si hiciera falta, triturar con algo de chorizo y morcilla. Colar y reservar.

Para el jugo yodado de sepia, limpiar y saltear con un poco de aceite, cubrir con agua y dejar reducir hasta obtener el gusto deseado. Una vez

ya colado, mezclar por cada 150 gr de jugo de sepia con 0,3 gr de agar.

Para el montaje, colocaremos en el fondo del cuenco la crema de lentejas, dejaremos reposar y añadimos el jugo de sepia. En el momento del pase saltearemos unas tiras finas de sepia y, las colocaremos encima.



**Pepe Rodríguez**

## Velo de garbanzos con su pringá y su caldo

**INGREDIENTES**

160 gr de garbanzos cocidos  
200 gr de caldo de cocido  
1gr de agar-agar  
1 hoja de gelatina

Se levantan los garbanzos con el caldo del cocido y se tritura en la Thermomix. Se le añade el agar y la gelatina, colamos y vertemos en una placa para que gelatinice y podamos sacar los velos de garbanzos.

**COCIDO**

Por otro lado, tendremos un caldo gustoso y reducido de cocido y su pringá.

Colocaremos en el fondo del plato el poiio, morcilla, carrillera y el tocino caliente. Encima pondremos el velo de garbanzos, el picadillo de tomate aliñado (con aceite y comino) y un trozo de pan tostado. Por último, vertemos el caldo en el plato.



# Salvador Gallego

## El Cenador de Salvador. Madrid

Los caldos en la cocina regional,  
española y europea

La riqueza culinaria de la gran cocina burguesa de nuestro país es el fondo de obra de este cocinero que ha merecido el Premio Nacional de Gastronomía como reconocimiento al tesoro que mantiene vivo. Difusor de lo clásico con mayúsculas, la cocina de SALVADOR GALLEGO, desde su restaurante El Cenador, es una muestra de una vía que no conviene perder de vista porque es la de muchos siglos de historia. La esencia de un clasicismo que ha hecho grandes cocciones inmaculadas y salsas que duermen el tiempo necesario en el fuego transformador.

El horizonte culinario contempla una geografía variopinta, y la que el maestro GALLEGO ofrece es fundamental para poder realizar un eficaz sabor en busca de las bases de la Gran Cocina. Pero que nadie piense que es un cocinero anclado. Alguien que sabe conservar el clasicismo conoce y desarrolla su peculiar visión de los tiempos en que vivimos.



## Consomé Marcel

INGREDIENTES

Para 6 personas

- 1 kg de rabo de vaca
- 1 kg de falda de vaca
- 1,2 kg de solomillo de vaca
- 2 puerros
- 2 tomates maduros
- 1 rama de apio
- 2 nabos
- 2 zanahorias
- 6 claras de huevo
- 1 copa de brandy
- 2 cebollas

Dorar los rabos y flambeare con el brandy.

Cocer en una marmita con cinco litros de agua durante dos horas.

Picar en brunoise todas las verduras y lavarlas bien.

Agregar las claras a las verduras y la falda de vaca picada con un litro de agua fría.

Desgrasar bien el caldo de los rabos e incorporar las cebollas que previamente se habrán tostado mucho a la plancha.

Mezclar un litro de caldo sobre la clarificación, batir con fuerza para que las verduras y las claras hagan espuma y volcar sobre los rabos.

Remover con espátula a fuego lento hasta que cueza y dejar en un lado del fuego para que clarifique lentamente.

Reducir el líquido a una cantidad aproximada a dos litros.

Tiene que quedar color oro y gelatinoso.

Cortar los solomillos en seis piezas y asar en plancha poco hechos.

Cortar en dados y pasar por la prensa, extrayendo todo el jugo de los solomillos que se trasladará a las tazas para servirlo junto al consomé.



## Sopa de trufas en hojaldre

INGREDIENTES

Para 6 personas

- 6 trufas frescas y hermosas
- 1 zanahoria grande
- 1 puerro grande
- 100 gr de champiñón de París
- 1 l de buen consomé
- 100 gr de foie fresco
- 300 gr de excelente hojaldre de mantequilla
- 1/2 dl de aceite de oliva
- sal
- 1 huevo
- 1/2 yogur

Cortar las verduras en daditos pequeños y lavar todos juntos cambiando dos veces el agua.

Rehogar las verduras durante cinco minutos con el aceite de oliva.

Agregar el consomé y cocer durante diez minutos.

Repartir en seis soperas leonadas, laminando en cada una de ellas una trufa.

Cortar el foie en daditos pequeños y repartir entre las soperas.

Tapar las soperas con el hojaldre y pintar las tapas con el huevo batido y el yogur.

Llevar al horno a 200° C durante 10 minutos.

## Caldillo de perros

### INGREDIENTES

Para 6 personas

1 kg de merluza o pescadilla  
 2 dientes de ajo  
 1 cebolla grande  
 1 l de agua  
 2 naranjas amargas  
 Aceite de oliva virgen extra  
 Sal

Limpiar la pescadilla o merluza y cortarla en rodajas de unos dos centímetros.

Cubrirla de sal y mantenerla así durante unas dos horas para endurecerla.

Freír los ajos y cuando estén fritos sacarlos del aceite y tirarlos.

Echar en la sartén la cebolla picada muy fina y, antes de que tome color, añadir el agua caliente y dejar hervir hasta que la cebolla se deshaga.

Cuando el agua se haya consumido, añadir más y cuando rompa el hervor añadir el pescado y dejarlo cocer durante unos quince minutos. Salar al gusto.



## Sopa Bortsch

### INGREDIENTES

Para 6 personas

2 puerros  
 2 zanahorias  
 1 remolacha  
 1/2 hinojo fresco  
 1 cebolla  
 200 gr de repollo francés verde  
 1 rama de apio  
 200 gr de tocino entreverado  
 2 muslos de pato  
 100 gr de champiñón  
 50 gr de esmetana  
 4 brioches

Cocer el pato y el tocino en tres litros de agua durante una hora y media lentamente.

Cortar las verduras en dados pequeños y agregar al puchero cuando las carnes estén blandas.

Cocer durante veinte minutos.

Picar el pato y el tocino también en dados.

Tostar los brioches cortados en rebanadas.

Servir la sopa y poner una cucharada de nata agria sobre el brioche.

Se puede servir en plato soper o taza.



# Susi Díaz

## La Finca. Alicante

### Las verduras olvidadas de nuestra gastronomía

La Finca, en Elche, ha sido un gran restaurante que desde sus primeros pasos eligió un camino siempre difícil, el de la calidad sobre todas las cosas. SUSI DÍAZ pasó de la pastelería a llevar los sabores de esta nave varada entre hermosos jardines, con eficacia y atrevimiento, rodeándose de un equipo excelente, dirigiendo los pasos hacia una culinaria llena de color y sabor.



Apegada a los productos marinos y de la tierra que da su zona, ha ido ofreciendo con el paso de los años una lujosa suite de platos emblemáticos que, sin querer ser avanzadilla de técnicas, han sido imborrables en las memorias gustativas de sus múltiples clientes y amigos. Como mujer aporta una delicadeza y meticulosidad envidiable en sus elaboraciones. Culinaria efectiva, de pegada dulce pero certera.



## Camarros del carrizal, huevo frito con puntillas y pasas de tomate

### INGREDIENTES

#### Para 6 personas

150 gr camarros del carrizal cocinados  
6 huevos de corral  
30 gr de ajos tiernos  
10 gr de pasa de tomate  
Crema flora fresca  
Polvo de sardinas de bota  
Aceite de menta

#### Crema de ñora fresca

200 gr de ñora fresca  
50 gr de aceite de oliva virgen extra

#### Camarros

200 gr de camarros del carrizal  
50 gr de camarroja  
250 gr de agua  
50 gr de sardina de bota deshidratada

#### Para freir las camarros

15 gr de ajos tiernos  
60 gr de aceite de oliva  
30 gr de salsa de tomate

#### Para el rebocado

Harina de maíz  
Clara de huevo

#### Salsa de tomate

70 gr de tomate natural rallado  
8 gr aceite de oliva  
1 gr de pimentón de la Vera  
2 gr de sal  
50 gr de agua  
Azafrán

#### PARA LA SALSA DE TOMATE

Calentamos el aceite y doramos el tomate, cuando esté listo ponemos el pimentón y mojamos, dejamos reducir al 50 % aproximadamente, tostamos las hebras de azafrán y machacamos en un mortero junto con la sal, incorporamos al caldo y dejamos unos minutos y reposamos, guardamos en frío.

#### PARA LAS CAMARROJAS

Preparamos un agua de sardinas haciendo una infusión con las sardinas deshidratadas durante 5 minutos.

Limpiamos y lavamos las camarros, las cocemos con el agua de sardina durante 5 minutos, dejamos al dente y escurrimos.

En una sartén ponemos el aceite de oliva, freímos los ajos tiernos limpios y cortados, seguidos de la salsa de tomate, agregamos las camarros y cocinamos durante unos minutos, reservamos.

A la hora del pase, hacemos una quenelle de camarros, pasamos por la harina y la clara de huevo, freímos ligeramente y reservamos en caliente.

#### PARA LA CREMA DE ÑORAS FRESCAS

Lavamos, partimos y limpiamos de semillas las ñoras, las untamos con aceite y ponemos al horno a 180° C durante 18 minutos aproximadamente. Seguido, las tapamos y dejamos que enfrien, sacamos toda la carne y recogemos el jugo y el aceite de su cocción, licuamos y reservamos.

#### PARA EL HUEVO

Separamos la yema de la clara, sumergimos la yema en aceite de oliva a 68°C durante 5 minutos. Sacamos y guardamos en caliente. En una sartén ponemos aceite de oliva y freímos los tomates secos picados muy finos, seguido de los ajos tiernos cortados en forma de hilos, retiramos y agregamos las claras, freímos hasta que estén doradas y crujientes, guardamos en caliente.

#### PRESENTACIÓN

En un plato ponemos a nuestro gusto la crema de ñoras, seguido de la quenelle de camarros, sobre esta la yema de huevo, salpicamos con las pasa de tomate, decoramos con las claras, terminamos con el polvo de sardinas, los ajos tiernos y perfumamos con el aceite de menta.



## Olla gitana murciana

### INGREDIENTES

#### Para 2 personas

200 gr de calabaza  
250 gr de peras  
400 gr de patatas  
15 gr de hierba buena  
15 gr de vinagre de Jerez reserva  
15 gr de tirabeques  
150 gr de caldo con majada  
60 gr de crema de garbanzos  
Mantequilla  
Crujientes de verduras

#### Para la crema de garbanzos

150 gr de garbanzos  
25 gr de apio  
25 gr de zanahoria  
25 gr de apio  
Agua

#### Para el caldo con majada

200 gr de cebolla  
15 gr de concentrado de tomate  
1 gr de pimentón dulce  
1litro de caldo de verduras  
60 gr de aceite de oliva virgen extra

#### Para la majada

5 gr de ajos asados al fuego  
5 gr de ajos fritos  
5 gr de ajos crudos  
2 gr de sal  
50 gr de aceite de oliva virgen extra  
(Para freír pan, almendras, ajos)  
30 gr de pan  
0.02 gr de hilos de azafrán  
(1/2 cajita)  
10 gr de almendras  
10 gr de hojas de perejil

### PARA EL CALDO

La majada: en una sartén calentamos el aceite, freímos el pan, seguido de las almendras, colocamos en un mortero, junto con el resto de ingredientes, machacamos hasta tener una pasta, mojamos con un poco del caldo de verduras, y reservamos.

En una sartén ponemos el aceite y pochamos la cebolla, seguido del concentrado de tomate, dejamos unos minutos, incorporamos el pimentón, controlamos que no se nos pase, mojamos con el caldo de verduras, agregamos la majada y dejamos cocer unos 15 minutos, reposamos en nevera 24 horas.

Al día siguiente, levantamos en el fuego y colamos.

### PARA LOS GARBANZOS

Ponemos los garbanzos a remojo la noche anterior.

A la mañana siguiente, los ponemos en una olla con el agua y las verduras, hasta que estén tiernos, escurrimos, enfriamos un poco y pelamos, ponemos en un robot de cocina, trituramos con ayuda de caldo con majada, salpimentamos, tiene que quedar una crema ligera pero untuosa.

### PRESENTACIÓN

Pelamos y cortamos la calabaza, la pera y las patatas en dados a nuestro justo, cocemos al vapor, perfumando el agua con menta y vinagre, dejar al denté.

Seguido, ponemos una nuez de mantequilla en una sartén doramos los dados, cuando empiecen a tomar color retiramos y guardamos en caliente.

En un plato colocamos la crema de garbanzos a nuestro gusto, quemamos ligeramente con un soplete, ponemos los dados de verduras y fruta, seguido de una juliana de tirabeques, mojamos con el caldo de majada, decoramos con verduras crujientes, y acompañamos con un poquito más del caldo de majada.



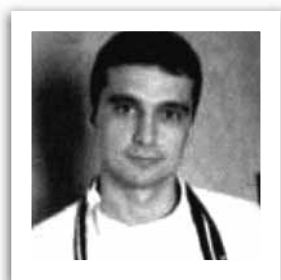


# Ramón Martínez

**Comercial Artesana Sosa. Barcelona**

Otra manera de ver el mundo dulce

Tras algunos años de escuela, de pasar por importantes restaurantes y de conocer la pastelería y la panadería como pocos profesionales, RAMÓN MARTÍNEZ, catalán de nacimiento y perfeccionista por querencia, ha pasado a poder mostrar sus conocimientos no sólo como profesor en demostraciones y escuelas, sino como creador de productos que están llegando al mercado y ayudan a generar una gastronomía diferente, uniendo ciencia y cocina.



La meticulosidad de sus creaciones dulces y de sus masas fermentadas hacen que su trabajo sirva de referencia para muchos restauradores que necesitan luz sobre sus dudas y sus problemas diarios en sus restaurantes. El trabajo gratificante de MARTÍNEZ es ver cómo cada vez florecen más profesionales que son capaces de elaborar ellos mismos sus platos dulces, sus helados o sus panes. Una siembra absolutamente entrañable y rica para quien ha hecho de la gastronomía un ritmo de vida gozoso y nada estático.



## Manjar blanco con membrillo de pera, olivas dulces y sorbete de rúcula

### INGREDIENTES

#### Para el manjar blanco instant

350 gr pasta pura de almendra  
cruda sosa  
650 gr agua  
3 gr sal  
40 gr gelinstant sosa

#### Para el membrillo de pera

500 gr pulpa de pera  
concentrada Garnier  
125 gr agua  
35 gr gelatina vegetal en polvo sosa

#### Para las olivas confitadas

200 gr olivas de Aragón deshuesadas  
c.s. almibar al 50%

#### Para el sorbete de rúcula

1000 gr agua  
100 gr procrema sosa  
50 gr dextrosa sosa  
50 gr glucosa en polvo sosa  
50 gr glicerina sosa  
2 gr sal  
2 gr ácido neutro sosa

#### PARA EL MANJAR BLANCO INSTANT

Mezclar ingredientes. Depositar en un marco y reservar.

#### PARA EL MEMBRILLO DE PERA

Mezclar en frío los ingredientes con barillas y llevar a una temperatura de 85° C.  
Verter en un marco y reservar.

#### PARA LAS OLIVAS CONFITADAS

En un cazo poner las olivas. Cubrir las con el almibar. Llevar el conjunto a ebullición a fuego muy flojo. Reservar en frigorífico mínimo 24h.

#### PARA EL SORBETE DE RÚCULA

Triturar la rúcula con sólidos. Incorporar poco a poco el agua.  
Mantecar.

#### PARA EL HOJALDRE CAMELIZADO

Estirar hojaldre con azúcar glass. Cortar piezas y cocer entre dos silpats a una temperatura de horno de 160° C.



## Mandarinas con jengibre y helado de María Luisa

### INGREDIENTES

#### Para la crema chiboust de mandarina

50 gr nata  
250 gr zumo de mandarina rogefrut  
100 gr yema de huevo maia  
40 gr azúcar  
30 gr maizena  
24 gr gelinstant sosa  
155 gr agua  
20 gr ovoneve  
150 gr azúcar

#### Para la gelatina instant de jengibre

550 gr agua  
50 gr zumo de limón S. Gatto  
100 gr azúcar  
4 gotas aceite esencial de jengibre sosa  
25 gr gelinstant sosa

#### Para el helado de hierba Luisa

900 gr leche  
100 gr nata  
120 gr azúcar  
40 gr dextrosa sosa  
30 gr glicerina sosa  
100 gr procrema sosa  
35 gr hierba luisa fresca  
2 gr sal

#### Para el crujiente de mandarina

100 gr mantequilla desecha  
200 gr azúcar  
100 gr mandarina  
75 gr harina

#### PARA LA CREMA CHIBOUST DE MANDARINA

Con todos los ingredientes juntos cocemos hasta conseguir crema.  
Incorporamos el gelinstant con túrmix.  
Mezclamos azúcar y ovoneve. Añadimos agua.  
Montamos.  
Este merengue lo mezclamos con la crema en caliente y llenamos moldes.

#### PARA LA GELATINA INSTANT DE JENGIBRE

Mezclar ingredientes y reservar en el frigorífico.

#### PARA EL HELADO DE HIERBA LUISA

Trituramos hierba luisa con solidos.  
Incorporamos poco a poco los líquidos.  
Mantecamos.

#### PARA EL CRUJIENTE DE MANDARINA

Mezclar todos los ingredientes. Reservar.  
Cocer a 160°C.

## Tocinillos de cielo de fruta de la pasión con avellanas, café y yogurt

### INGREDIENTES

160 gr azúcar  
60 gr agua  
120 gr yema de huevo Maia  
150 gr pulpa de fruta de la pasión garnier  
24 gr gelinstant sosa

#### Para el cremoso de avellanas

250 gr pasta pura de avellanas sosa  
125 gr agua  
125 gr almíbar 50%  
2 gr sal

#### Para la salsa de yogurt

150 gr yogurt griego  
5 gr ácido neutro sosa  
25 gr almíbar 50%

#### Para el helado de café

1000 gr leche  
150 gr nata 35% corman  
180 gr azúcar  
75 gr dextrosa sosa  
100 gr procrema sosa  
60 gr pasta café arábica sosa  
2 gr sal

#### Para el caramelo de capuccino crispy

200 gr fondant  
100 gr glucosa líquida  
100 gr isomalt  
20 gr capuccino crispy sosa

#### Para el crumble de capuccino

500 gr masa crumble fermentus  
c.s. capuccino crispy sosa

Llevamos a ebullición azúcar y agua para conseguir almíbar.  
Incorporamos el almíbar con las yemas.  
Mezclar todo con ayuda de un túrmix y llenar moldes.

#### PARA EL CREMOSO DE AVELLANAS

Mezclar todo en frío mediante un túrmix.  
Reservar la emulsión en el frigorífico.

#### PARA EL HELADO DE CAFÉ

Mezclar todos los ingredientes en frío y mantecar.

#### PARA EL CAMELO DE CAPUCCINO CRISPY

Cocer todo junto a 155° C. Retirar del fuego.  
Mezclar con el caramelo y estirar hasta conseguir pañuelos de capuccino.

#### PARA EL CRUMBLE DE CAPUCCINO

Cocer el crumble en gastronomía a 150° C hasta tostar.  
En caliente depositamos en Kitchen Aid con la pala y en 1ª velocidad.  
Incorporamos el capuccino crispy.  
Reservamos.



# 18 octubre



**Paco Torreblanca**

Totel. Alicante



**Andoni L. Aduriz**

Mugaritz. Gipuzkoa




**Carles Gaig**

Gaig. Barcelona



**Isaac Salaberria**

Fagollaga. Gipuzkoa



Espléndida intervención de Paco Torreblanca (Totel, Elda, Alicante) en torno a la creación y evolución en pastelería y postres. Sencillo en la forma y muy profundo. Se le plantea la cuestión de que cocina y repostería han ido cada una por su lado. Él, en los años que estuvo en Francia, era cocinero y repostero en una pieza. Galletas de leche, candis, macarrones de almendra marcona, papeles de frutas, caramelos, bombones con aceite de oliva extra virgen, gelatina de té matcha y espumoso de yogur... Esas son sus aplaudidísimas creaciones.

El segundo ponente de la mañana, Andoni Aduriz (Mugaritz, Guipúzcoa), platos creativos con verduras, empieza diciendo que al restaurante se va a comer lo que no comes en casa. “Creativos somos todos, pero la creatividad no se materializa”, añade, para sentenciar: “No hagas lo que no sabes”. Un buen cocinero, a su

entender, tiene que haber sido previamente un buen gurmé. “Aprendo muchísimo de arquitectos, filósofos, artistas, que frecuentan mi restaurante. Me tomo un café con ellos y escucho sus opiniones”.

Por la tarde, en primer término, Carles Gaig (Gaig, Barcelona) defiende la cocina tradicional con toques innovadores, “básicamente las de nuestras madres y abuelas puestas al día”. Prepara huevo trufado con sopa de guisantes y tallos; patatas con caviar iraní y judías verdes y atún crudo caramelizado y lasaña de verduras.

Cierra la jornada Isaac Salaberria (Fagollaga, Guipúzcoa), acerca de caldos y la evolución de la salsa. La sofisticación debe estar en el paladar, asegura; los caldos han de tener la naturalidad del producto. Y propone y hace uno de ostra, piñata y tapioca. Su lema: minimalismo, extrema sencillez.



# Paco Torreblanca

**El Bohío. Toledo**

**Creación y evolución  
en pastelería y postres**

Consiguir en un mundo tan competitivo como es el gastronómico el reconocimiento mundial sin paliativos, solamente está al alcance de unos pocos. Desde Elda, PACO TORREBLANCA ha convertido el hacer pastelero en un envidiable placer que muchos han probado y otros muchos han querido imitar. Creador y formador de los más grandes artesanos que hoy ocupan los obradores de pastelerías o restaurantes, TORREBLANCA sigue desarrollando sus investigaciones para llevar su trabajo hacia fronteras impensables, donde sabores, texturas y formas se unen para mostrar que los sabores de siempre no pueden olvidarse, y que en ellos radica parte de lo que somos y de lo que debemos dejar como referencia para el futuro. Imprescindible acercarse hasta sus libros o hasta sus obras efímeras que salen de su obrador para conocer la potencia de pensamiento y conocimiento que reúne este genio de la pastelería.







## Candy-chocolate-especias

### INGREDIENTES

#### Para la mousse chocolate tanzania

1100 gr tanzania  
1350 gr crema inglesa  
1800 gr nata

#### Para la crema inglesa

570 gr nata  
380 gr leche  
190 gr yema  
210 gr azúcar invertido

#### Para el candy

600 gr azúcar  
200 gr agua  
120 gr grand marnier

#### Para el helado azafrán

1 l leche  
10 unidades pistilos azafrán  
200 gr miel  
50 gr azúcar  
3 gr estabilizante  
180 gr yemas  
40 gr mantequilla

#### Para el bizcocho chocolate

1 kg harina de almendra  
800 gr azúcar  
200 gr harina  
160 gr yema  
1200 gr huevo  
100 gr cacao  
800 gr clara  
200 gr azúcar

#### PARA LA MOUSSE CHOCOLATE TANZANIA

Calentar la crema inglesa a unos 70° C. Añadir sobre el chocolate, mezclar. Incorporar la nata montada.

#### PARA LA CREMA INGLESA

Cocer a 80° C.

#### PARA EL CANDY

Hervir agua y azúcar a 36° C. Añadir sobre el grand marinier. Reposar 15 minutos. Decantar 5 veces. Verter sobre el almidón ya marcado, tapar con el almidón. Sacar a las 8 horas.

#### PARA EL HELADO AZAFRAN

Tostar el azafrán añadir la leche y la miel. A los 45° C el azúcar con el estabilizante. Las yemas y llevar a 80° C. Por último, la mantequilla. Al turbinar añadir pan de especias.

#### PARA EL BIZCOCHO CHOCOLATE

Tamizar la harina y la almendra molida, poner a montar con la pala junto con el azúcar, el huevo y la yema. Hacer un merengue con la clara y el azúcar.

Mezclar con lo anterior.

Por último, el cacao tamizado.

Planchas horno 240° C.

#### OTROS

Flores caramelizadas.

Glacage negro.

#### MONTAJE

Molde flexipan.

Añadir mousse, en el interior el candi,

tapar y cerrar con el bizcocho calado.

Congelar. Una vez congelado, des-

moldar y glasear.

# Borracho al curry

## INGREDIENTES

### Para el savarín

500 gr de harina panificable de media fuerza tipo 65  
10 gr de sal  
30 gr de azúcar  
100 gr de agua  
20 gr de levadura biológica  
200 gr de huevos  
200 gr de mantequilla  
c.s. de de curry en polvo

### Para el caramelo de isomalt

1000 gr de azúcar isomalt  
8 gr de agua

### Para la crema de fruta de horchata y canela

1 l de horchata de chufa pasteurizada  
80 gr de pectina NH  
100 gr de azúcar en grano  
10 gr de ácido cítrico (zumo de limón)

### Para la nata azucarada a la vainilla

100 gr de nata al 32% de MG  
10 gr de azúcar a la vainilla

### Para el almíbar con especias

1 l de agua mineral  
400 gr de azúcar  
1 estrella de anís  
1 naranja  
c.s. pimienta de Jamaica  
c.s. curry  
50 gr de pulpa de fruta de la pasión



### PARA EL SAVARÍN

Colocar en la batidora con gancho, la harina previamente tamizada, con el azúcar y la sal, añadir la levadura disuelta con el agua y la mitad de los huevos y empezar a amasar.

Añadir lentamente los huevos restantes y trabajar con viveza para conseguir una masa lisa y elástica. Finalizado el amasado, cubrir el pastón con film plástico y dejar reposar durante 1 hora a 30° C.

Transcurrido este tiempo volver a colocar la masa en la batidora, añadir el curry y trabajar vivamente. Incorporar la mantequilla fundida y templada y seguir trabajando hasta que la masa esté lisa y elástica.

Llenar, hasta la mitad, moldes de savarín con esta masa. Si se utilizan moldes metálicos, es necesario engrasarlos ligeramente. También pueden utilizarse moldes de silicona. Dejar fermentar a temperatura de 30° C y 70% de humedad. Cuando la masa haya subido hasta el borde de los moldes, cocer en horno a 210-220° C con suelo, techo y tiro abierto.

El tiempo de cocción depende del tamaño de los moldes, pero estarán cocidos cuando la superficie tenga un tono dorado. Una vez cocidos, desmoldear rápidamente.

### PARA EL CARAMELO DE ISOMALT

Disponer en un cazo sobre placa de inducción el azúcar, calentar hasta que se funda por completo y llevar a ebullición. Incorporar cuidadosamente el agua, vertiéndola poco a poco para evitar salpicaduras.

Mezclar bien y estirar sobre tapete de silicona. Antes de que enfríe por completo, dar la forma que se desee.

### PARA LA CREMA DE FRUTA DE HORCHATA Y CANELA

Mezclar el azúcar con la pectina y, en frío, echar en forma de lluvia sobre la

horchata. Mezclar con batidor.

Calentar justo hasta llevar a ebullición, añadir el ácido cítrico. Mezclar con el batidor y verter en marcos.

Dejar cuajar y, cuando esté fría, cortar piezas del tamaño deseado.

### PARA LA NATA AZUCARADA A LA VAINILLA

Semimontar la nata con el azúcar. Reservar.

### PARA LA CAMPANA DE ISOMALT

Disponer sobre un tapete de silicona un aro metálico de un diámetro que sea el ancho máximo que se desee que tenga la campana, y verter en su interior un poco del caramelo de isomalt. La cantidad debe ser la suficiente para que el caramelo llegue hasta los bordes de la base del aro.

Levantar cuidadosamente el aro y seguir subiendo hasta que se obtenga la forma y altura deseada. Es necesario realizar este proceso de forma continuada pero lenta.

Una vez obtenida la pieza de las proporciones deseadas, dejar cristalizar completamente.

Para recortar las partes que no se deseen se utilizará un cuchillo caliente.

### PARA EL ALMÍBAR CON ESPECIAS

Mezclar el agua con el azúcar, calentar y añadir las especias y la pulpa de fruta de la pasión. Llevar a ebullición para obtener un almíbar ligero.

Cuando arranque el hervor, retirar del calor y dejar enfriar a 50° C.

Cuando alcance esta temperatura, sumergir en este almíbar los savaríns, dejar que se emapen bien, retirarlos y dejarlos escurrir sobre rejilla. Reservar hasta su uso.

## Blinis de chocolate con caviar de vodka

### INGREDIENTES

#### Para el cremoso

##### para blinis

487 gr nata hervida  
475 gr cobertura 70% de cacao  
363 gr nata líquida  
2 ge sal maldon  
2 gr especias chinas

#### Para el caviar de vodka

500 gr azúcar (sacarosa)  
170 gr agua  
200 gr vodka

#### PARA EL CREMOSO

##### PARA BLINIS

Calentar los 487 gr de nata con la sal y las especias chinas, hasta hervir. Verter sobre la cobertura y mover hasta que quede homogénea. Agregar delicadamente la nata fría hasta lograr una crema.

##### PARA EL CAVIAR DE VODKA

Mezclar el agua con el azúcar y poner a cocer hasta que alcance los 117° C, procurando limpiar bien los bordes del cazo con un pincel mojado en agua.

Retirar del calor e incorporar el aguardiente. Tapar el recipiente con un paño limpio, así se evitará que la mezcla se evapore en exceso y pierda alcohol y el aroma. Dejar reposar unos 5 minutos,

retirar el paño y con mucho cuidado, lentamente, pasar a otro recipiente. Repetir la operación 4 ó 5 veces, para que todo quede bien mezclado.

Llenar un cajón u otro recipiente con almidón de maíz, marcar las formas deseadas sobre la superficie y rellenar estos huecos con el líquido que hemos preparado.

Cubrir espolvoreando con el mismo almidón y dejar en estufa a 40° C durante unas 8 horas, en el caso de los rectángulos y cilindros. Dar la vuelta a las piezas formadas y dejar secar otras 6 horas más.

Extraer del almidón los candis, dejar enfriar, y cuando estén totalmente fríos, retirar el exceso de almidón con ayuda de un pincel suave.



# Andoni L. Aduriz

**Mugaritz.** Gipuzkoa

Platos creativos con verduras

La tenacidad de este vasco por conocer es absolutamente envidiable. Desde Mugaritz, su restaurante, se ha convertido en referencia mundial de lo que significa acercarse y repensar las cosas que nos rodean, desde las minúsculas hierbas que hizo gigantes con su libro “Clorofila”, hasta los lóbulos del hígado de pato trabajado en brevarios y platos que han marcado un antes y un después en tan reconocido producto. ADURIZ supone una de las muestras más brillantes del cocinero implicado en conocer antes que ponerse a hacer. Así, ha generado trabajos como su enciclopédico libro sobre el bacalao o sus trabajos sobre nuevos texturizantes. Oírle hablar y exponer su trabajo como cocinero es un placer emocionante para comprobar cómo puede el ser humano involucrarse en un trabajo hecho a partes iguales con el corazón y el cerebro.



## Representando pequeñas mozzarelas: Ñoquis mantecosos de queso de Idiazábal empapados en un caldo de salazones de cerdo ibérico. Contrastes vegetales.

### INGREDIENTES

#### Para 4 personas

#### Para el ñoqui

22 gr kuzu  
300 ml agua mineral  
100 gr queso tipo  
Idiazabal, media  
maduración  
Sal

#### Para el caldo de ibéricos

60 gr Rabo de cerdo  
40 gr tocino añejo  
60 gr de hueso de cerdo  
40 gr tocino  
1/2 kg de carne de cerdo  
blanco fresca  
30 gr zanahoria  
40 gr puerro  
60 gr cebolla  
40 gr garbanzos  
100 gr patata  
1,3 l de agua

#### Para los contrastes vegetales

8 hojas de sisho rojo  
8 perejil japonés  
8 puntas de eneldo  
8 hojas de estragón

#### Para aliñar

50 ml aceite de oliva  
arbequina

#### PARA EL ÑOQUI

Cortar el queso en cuadrados de 1 cm por 1 cm. Depositar en un vaso mezclador de temperatura, junto con el agua y la sal. La velocidad será de potencia 4 y se cocinará a aproximadamente 55° C de temperatura durante 10 minutos. Colar por decantación por un micro colador.

Recuperar el jugo de queso. Servir a un cazo 250 ml de jugo de queso con 22gr de kuzu, cocer la mezcla muy despacio en la plancha hasta la gelificación y mover con rapidez durante la cocción para que la crema adquiera gomosidad. Preparar un bol con agua y hielos. Templar unos minutos la masa, introducirla a una manga pastelera y a modo de churros ir presionándola para cortar pequeños trozos de masa. Estos formarán pequeños ñoquis al encogerse en el agua. Reservar en un recipiente con unas gotas de agua y filmado.

#### PARA EL CALDO DE IBÉRICOS

Pasar ligeramente por agua la corteza, el hueso y el tocino, para quitar el exceso de sal. Poner en una cazuela grande una buena cantidad de agua a hervir. En esta agua hirviendo, introducir los despojos de cerdo y escaldarlos para quitarles la rancidez primera y las impurezas. Retirar del agua una vez escaldado, lavar con agua corriente. En un horno a 170 ° C y cortado en dados con una pizca de aceite de oliva virgen extra, dorar la carne de cerdo. Una vez dorada, retirarla del horno y limpiar el exceso de grasa.

Poner en un recipiente el rabo, el tocino añejo, los huesos, el tocino, los garbanzos, la cebolla, la zanahoria, el puerro, la patata, la carne tostada y el agua. Dejar hidratar durante 2 horas. Cocer a fuego muy suave evitando que hierva fuerte para no obtener un caldo turbio, hasta que reduzca a la mitad, colar por fino y por papel de filtro. Poner a punto de sal y reservar.

#### PARA LOS CONTRASTES VEGETALES

Cortar los brotes y reservarlos en agua fría con hielos hasta llegar a la cocina. Con un desinfectante de verduras apropiado diluido en agua siguiendo las proporciones del fabricante, lavar las hierbas y mantenerlas entre papeles húmedos hasta el momento del emplatado.

#### PRESENTACIÓN

Sacar los ñoquis y calentar cubiertos de film en un horno suave o en la salamandra.

Calentar el jugo de ibéricos en una probeta al baño maría con temperatura controlada y servir en una jarra. Colocar los ñoquis en un plato semi hondo. Rociar los ñoquis con el jugo de ibéricos y terminar con los contrastes vegetales. Aliñar el conjunto con unas gotas de aceite de oliva.



## Frutos rojos del jardín, madurados al sol, unas gotas de aceite de oliva virgen y lima. Burbujas frías de remolacha.

### INGREDIENTES

**Para 4 personas**

#### Para las pompas de remolacha

750 ml agua mineral  
500 gr remolacha roja cruda  
1 gr goma xantana  
10 gr clara de huevo en polvo

#### Para los frutos rojos

16 frambuesas rojas  
16 frambuesas amarillas  
8 fresas  
8 fresas del bosque  
16 moras  
12 arándanos  
12 grosellas rojas  
12 grosellas negras  
4 unidades uva espina

#### Para las remolachas confitadas

100 gr remolacha  
200 gr azúcar  
200 ml agua mineral

#### Para la infusión de frutos rojos

100 gr fresas  
25 gr de moras  
25 gr de frambuesa

#### Para el aceite alimonado

1 limón  
1 lima  
100 ml aceite de oliva virgen extra  
150 ml jugo de frutos rojos  
0,2 gr pimientas (mezcla; jamaica, negra, rosa, Sechuán)  
4 escamas de sal

#### PARA LAS POMPAS DE REMOLACHA

Pelar las remolachas y cortarlas en dados de 2x2cm. Obtener el líquido de las mismas pasando los trozos por una licuadora y por un colador de malla muy fina.

En un vaso mezclador, verter la remolacha licuada y 700 ml de agua. Incorporar la goma xantana, poner a marcha muy suave la hélice de la máquina y mezclarla suavemente hasta homogeneizar el conjunto. Tan suave tiene que ser el giro de la hélice que apenas debe crear el líquido en el vaso un remolino.

En un cuenco de plástico, incorporar la clara en polvo. Con una cuchara con la curvatura parecida a las paredes del cuenco, ir mezclando muy despacio la clara de huevo en polvo con el agua restante (50 ml.) servida en hilo, aplastando la pasta que se forma contra las paredes. Dejar reposar la mezcla durante 10 minutos y volver a aplastar el conjunto homogeneizándola sin generar burbujas de aire. Añadir esta mezcla al vaso mezclador y dejar agitar 20 minutos. Envasar esta mezcla al vacío para retirar las burbujas que haya. Guardar en refrigerador hasta su uso a unos 8-10 ° C.

#### PARA LOS FRUTOS ROJOS

En caso de disponer de huerta propia, cortar la fruta justamente necesaria para el servicio con cuidado de la mata sin guardarla en nevera hasta el montaje del plato.

En caso contrario, atemperar las frutas seleccionadas que se compren del proveedor especialista. Partir las fresas, moras y uva espina a la mitad con un cuchillo muy afilado con cuidado de no machacarlas.

Reservar las frutas dispuestas por raciones en moldes individuales con un papel humedecido encima.

#### **PARA LAS REMOLACHAS CONFITADAS**

En un cazo colocar el azúcar con el agua y hervir. Reservar.

Pelar la remolacha y tornear en bolas imperfectas de 1cm de diámetro aproximadamente. Introducir las formas de remolacha en el almibar y cocerlas durante 2 minutos. Sacarlas a la bandeja de los frutos rojos a razón de tres trozos por ración. Reservar.

#### **INFUSIÓN DE FRUTOS ROJOS**

Introducir todas las frutas limpias en una bolsa de vacío y en un baño maría controlado a 70 ° C mantenerlas sumergidas durante 5 horas. Extraer la bolsa del agua por un filtro de papel y sin presionar, pasar el líquido resultante. Enfriar rápido en un baño maría frío de agua y hielos. Reservar tapado en refrigerador.

#### **PARA EL ACEITE DE ALIMONADOS**

Lavar bien exteriormente los cítricos. Extraer en tiras las cáscaras de los mismos.

En un recipiente incorporar el aceite, hacer torsiones de las cáscaras en forma de twist sobre él. Introducir las propias cáscaras en este aceite y dejarlo macerar en el mismo durante escasos 2 minutos. Colar el aceite y añadirlo a la infusión de frutos rojos. Incorporar una pizca de las pimientas con una vuelta de rodillo molidor de especias.

#### **PRESENTACIÓN**

Sobre un cuenco grande servir la mezcla de las burbujas. Con una máquina de expulsión controlada de aire introduciendo la manguera de salida en el líquido, ir obteniendo buenas cantidades de formaciones semiésféricas.

Aliñar cada ración de frutas con unas gotas del aliño de infusión y aceite. Impregnarlas bien de esta emulsión. En un plato hondo con paredes altas y fondo estrecho, servir la ración aliñada de frutos rojos. Sobre ésta y con ayuda de una espumadera mojada en el líquido de pompas, reposar una buena cantidad de estas dando volumen y belleza al plato.



## Sopa helada de vegetales, quisquillas, hierbas y brotes de helecho.

### INGREDIENTES

Para 4 personas

#### Para caldo quisquillas

125 gr quisquilla-gamba pequeña sin cabeza  
1/2 l agua

#### Para el caldo de legumbres

3.5 l agua  
50 gr zanahoria  
50 gr puerro  
100 gr cebolla  
50 gr garbanzos  
1 pieza gallina (250 gr)

#### Para el consomé translúcido de bonito

500 ml caldo de legumbres  
20 cl salsa de soja  
6 gr de bonito curado  
Sal

#### Para los nabos y los helechos

2 nabos pequeños rojos  
12 puntas de helecho común hembra.  
250 ml de consomé translucido de bonito

#### Para la hierbas lacias

Agua  
Hielos  
Mizuna  
Mibuna  
Taasai

#### Para las flores

Botón floral de capuchina  
Pétalos de flor de capuchina  
Pétalos de flor de tapetes tenrifolia.

#### Para los tallos de acelga

100 gr de tallos de acelga  
1 gr de ácido ascórbico  
1 litro de agua  
Hielos

#### Para los hielos de borraja

300 gr de hojas de borraja  
15 gr de aceite de oliva virgen  
15 ml de consomé de cocción de nabos y helechos  
0,2 gr de goma xantana  
Nitrógeno líquido  
Agua  
Sal  
Hielos  
Aceite de oliva  
Almendras frescas peladas

#### PARA CALDO QUISQUILLAS

Separar las cabezas de las gambas de los cuerpos y guardar las cabezas para otras elaboraciones. Depositar las gambas en cazo junto con el agua y hervir muy suavemente en una plancha durante aproximadamente 45 min. hasta reducir a la mitad. Colar por papel especial de cocina para filtrar, hasta obtener una infusión clara.

#### PARA EL CALDO DE LEGUMBRES

En una cazuela disponer todos los ingredientes juntos. Dejar que el conjunto rompa en hervor, bajar el fuego, y dejar cocer por espacio de 3 a 4 horas. Colar y reservar.

#### PARA EL CONSOMÉ TRANSLÚCIDO

Calentar el caldo de legumbres hasta que llegue a un hervor, retirar del fuego e introducir el bonito curado. Tapar con film y dejar infusionar hasta que las hojas de katsuo bushi bajen al fondo de la cazuela, señal de que ha completado la infusión. Colar y añadir la salsa de soja. Poner a punto de sal. Reservar.

#### PARA LOS NABOS Y LOS HELECHOS

Limpiar con abundante agua y desinfectante alimentario, tanto los nabos como las puntas de helecho. Cortar los nabos en cuatro gajos y estos a la mitad a lo ancho para obtener pequeñas piezas.

En un aparato de cocción al vacío, con una presión negativa de 0,95 atmósferas y a 60° C cocer durante 30 minutos, tanto los nabos como las puntas de helecho. Llegado el momento, retirar las puntas de helecho y



reservar en pipetas individuales a razón de 3 puntas por persona. Volver a poner en marcha con el mismo programa la cazuela de cocción al vacío con el consomé translúcido de bonito y los nabos. Una vez haya completado el vacío la máquina, abrir el paso del aire para que manteniendo los nabos sumergidos, esto se llenen de consomé de bonito. Repetir 3 veces esta operación, para asegurar una completa impregnación de los nabos con consomé.

#### **PARA LAS HIERBAS LACIAS**

Colocar las hierbas en un colador y sumergirlas por espacio de escasos segundos en el agua hirviendo. Retirar y sumergir en agua con hielos para detener la cocción y refrescar.

#### **PARA LAS FLORES**

Recoger los pétalos de capuchina y tagetes y los botones florales de capuchina, separar en raciones en frascos con papel húmedo y reservar en cámara.

#### **PARA LOS TALLOS DE ACELGA**

Servir en un bol, el agua, el ácido ascórbico y los hielos. A este recipiente, ir echando los trozos de borraja de 3-4 cm aproximadamente que se irán pelando de toda fibra exterior. Este preparado evita que los tallos se oxiden, a la vez de rizarse por efecto del frío. Reservar en agua y hielos. Esta preparación necesita ser hecha casi para su uso inmediato. No se recomienda reservar durante largas horas.

#### **PARA LOS HIELOS DE BORRAJA**

Limpiar las hojas de borraja retirando todo tipo de suciedad. En una cazuela con agua hirviendo, sumergir las hojas de

borraja y cocer durante escasos segundos. Acto seguido, retirar estas hojas a un recipiente con agua y hielos para refrescar inmediatamente. Escurrir del todo estas hojas de borraja y pasar por la licuadora, filtrando el líquido obtenido por un chino fino. A 90 gr de este licuado, añadir 15 gr de aceite de oliva y 15 ml de consomé de cocción de nabos y helechos fría. Añadir la cantidad pesada de goma xantana y batir con ayuda de una turmix, para homogeneizar la mezcla. Introducir esta emulsión en un chino pistón e ir soltando gotas muy poco a poco a un baño María de nitrógeno líquido para obtener pequeños hielos ligados de borraja, aceite de oliva y consomé. Reservar en el congelador.

#### **PREPARACIÓN PREVIA AL EMPLATADO**

En una probeta o recipiente con cierre hermético, servir 50 ml de jugo de quisquillas, añadir 3 puntas de helecho cocido, 2 trozos de nabo impregnado en consomé y las tres hojas lacias. Cerrar la probeta o recipiente y reservar en baño maría inverso de agua y hielos. Este consomé debe servirse muy muy frío.

#### **PRESENTACIÓN**

En un plato hondo frío, servir el contenido de la probeta o recipiente hermético, sumergir 2 tallos de borraja pelados y rizados y repartir por la superficie los pétalos y botón floral de capuchina y tapetes. Servir para aliñar por encima unas gotas de aceite de oliva y terminar añadiendo una cucharada de hielos ligados de borraja, aceite de oliva y consomé. Estos hielos mantendrán y transmitirán más frío si en el momento de su servicio son sumergidos por escasos segundos en un baño de nitrógeno líquido.



# Carles Gaig

**Gaig.** Barcelona

Las verduras, de humilde acompañante a coprotagonistas del plato

El cocinero CARLES GAIG dejó su hermoso restaurante alejado del centro de Barcelona para reubicarse en un nuevo y espléndido local, y se trajo consigo lo que él conocía a la perfección: una gama imbatible de sabores tradicionales que hacen feliz a quien se acerca hasta sus deslumbrantes mesas. La gran cocina catalana que practica el sabio GAIG es un pilar imprescindible de una cultura con importantes pesos pesados, que en muchos campos han hecho de su nación seña innegable y referencia para un mundo que mira con ojos abiertos esas tierras.

La racionalidad de sus platos es fruto de la depuración de alguien que sabe oír lo que hablan productos que transmiten el sabor de riquezas milenarias. Hay amor en este trabajo. Y eso, siempre unido a los buenos puros que gusta fumar, hacen que el corpus de su trabajo sea entrañable, gustoso, sereno y nada estridente.



# Frambuesas y lácteos

## INGREDIENTES

Bolas  
Frambuesa fresca  
Hojas de clavelitos  
Arce en semillas  
Hojas de menta  
Frambuesa liofilizada

### Para la mousse de yogur

1000 gr yogur  
500 gr nata fresca  
300 gr azúcar  
6 hojas de gelatina

### Para el yogur fresco líquido

100 gr yogur  
10 gr leche fresca  
Pimienta rosa  
Azúcar  
Sal

### Para la esponja de frambuesa

400 gr pure de frambuesa  
240 gr pure tibio de frambuesa  
120 gr de almíbar tanto por tanto  
7 hojas de gelatina

### Para la panacota

200 gr leche  
20 gr glucosa  
2 hojas de gelatina  
340 gr cobertura ivore  
400 gr crema de leche  
1 haba tonka

### Para la nieve de yogur

500 gr yogur fresco  
Azúcar  
Sal  
Pimienta

### PARA LA MOUSSE DE YOGUR

Deshacer el azúcar en el yogur, montar la nata y diluir la gelatina en una parte, mezclar las dos natas y el yogur, poner la mousse en los moldes de 4 cm media esfera, una vez congelado bolear el interior para rellenar de yogur líquido.

### PARA EL YOGUR FRESCO LÍQUIDO

Batir y sazonar.  
Atemperamos chocolate blanco.  
Una vez congeladas las medias esferas de yogur, y juntas las dos mitades pinchadas con una brocheta, las bañamos de chocolate blanco y dejamos reposar las bolas pinchadas en un polyespan hasta que la cobertura endurezca.  
Una vez dura la cobertura, extraemos la brocheta y sudamos para tajar el agujero, colocar en nevera para uso o congelar para conservación.

### PARA LA ESPONJA DE FRAMBUESA

Calentar hasta 40° C el almíbar y los 240 gr de puré, e incorporar las gelatinas hasta su total disolución.  
Disponer los 400 gr de puré en el bol de la kitchen hasta quedar semig congelado, montar e ir añadiendo el puré con las gelatinas a 30° C, cuando tenga cuerpo disponer en moldes. Congelar y cortar.

### PARA LA PANACOTA

Fundir el chocolate blanco y elaborar una trufa poniendo la leche y la glucosa a hervir, verter y mezclar con el chocolate. Una vez tenemos esta mezcla le incorporamos la nata infundada con la tonka y diluida la gelatina (nata en bolsa de cocción al vacío durante 20 min a 100° C), cuando la mezcla esta acabada tiene que estar a unos 35° C y disponer en una bandeja.  
Congelar y cortar.

### PARA LA NIEVE DE YOGUR

Batimos, disponemos en vasos de pacojet, turbinamos una sola vez.



## Lasaña de verduras y atún caramelizado

### INGREDIENTES

#### Para el atún

400 gr atún  
250 cc soja  
Combinado de especias, azúcares y sal

#### Para el contraste escalivado

8 tomates cereza  
100 cc aceite

#### Para el contraste fresco

100 gr huevas de trucha

#### Para el contraste agrio

40 gr queso fresco y cremoso

#### Para la vinagreta mostaza-nuez

50 gr nueces  
15 gr mostaza pomery  
100 cc aciete  
15 cc leche  
6 gr sal

#### Para la lasaña

Daikon  
Calabacín  
Higos  
Vinagreta de almendra

#### PARA EL ATÚN

Marinamos el atún sumergido en soja durante 40 min. Lo retiramos de la soja, espolvoreamos con el combinado de especias y caramelizamos con la pala de quemar.

#### PARA EL CONTRASTE ESCALIVADO

Con el aceite bien caliente sumergir el tomate cereza para que este desprenda su piel, quede crujiente y quede como escalibado.

#### PARA LA VINAGRETA MOSTAZA-NUEZ

Trituramos nueces con el aceite y la sal, acabamos de aderezar esta vinagreta con mostaza y suavizamos con un par de cucharadas de leche, nos aportara suavidad y densidad.

#### PARA LA LASAÑA

Cortamos finas laminas de verduras y escaldamos en agua con sal, las refrescamos y montamos por capas aderezando con la vinagreta de almendras y cebollino con ayuda de un pincel.

#### MONTAJE

Partiendo del centro del plato pintado con la vinagreta de mostaza, disponemos en el centro el atún, alrededor colocamos el resto de los grupos, escalivado, pescado fresco, agrio y resfrescante.



## Las tradicionales judías tiernas y patata con caviar

### INGREDIENTES

#### Para la patata

1000 gr patata monalisa  
c/s sal  
Agua  
Aceite virgen extra  
Mantequilla

#### Para las judías

600 gr judías perona tierna  
12 gr agar  
c/s sal

#### Para la vinagreta

150 gr pistachos tiernos  
250 gr aceite virgen  
20 gr vinagre de arroz  
c/s sal

#### PARA LA PATATA

Hervir las patatas con piel con abundante sal, una vez cocidas, retiramos la piel, trabajamos con el pasapuré, tamizamos y aderezamos con mantequilla, aceite y sal hasta dejar el sabor y consistencia deseada.

#### PARA LAS JUDÍAS

Hervir las judías tiernas con sal, lo justo para no eliminar su color, triturar con el agua justa para hacer un ligero puré, colar, y rectificar de sal, mezclar 12 gr de agar por cada 900 gr de jugo, llevar a ebullición y verter sobre una bandeja bien plana, enfriar y una vez consistente cortar al gusto.

#### PARA LA VINAGRETA

Triturar todos los ingredientes.

#### MONTAJE

Calentamos al vapor el puré de patata ligeramente cremoso, disponemos en el plato con ayuda de un aro, colocamos sobre éste una pastilla de judías verdes atemperada a 85° C, sobre éste una capa de caviar, aderezamos el plato con la vinagreta.



## Ostras en vinagreta de cava y hortalizas

### INGREDIENTES

Crudités

#### Para el escabeche

2 zanahorias cortadas finas  
15 escalonias peladas  
1 cabeza de ajos pelados  
1 puerro en juliana  
Pimienta rosa  
Pimienta negra  
Laurel  
Vino rancio  
Vinagre de cava  
1l de aceite de oliva

#### Para la verdura

10 zanahorias baby  
10 mini ajos  
10 pencas de acelga  
100 gr judías tiernas  
Espárragos thay

#### PARA EL ESCABECHE

Poner todo junto a fuego lento hasta quedar bien cocido. Añadir el vino y reducir a la mitad. Añadir el cava, reducir un poco y retirar. Enfriar toda la verdura cortada a brunoise.

#### Para la verdura

Hervir las zanahorias, espárragos thay y pencas de acelga a la inglesa en agua con sal sin que queden demasiado cocidos. Confitar los mini ajos escaldados en aceite de oliva a fuego lento hasta quedar bien cocidos.

Las verduras sólo escaldadas aliñar con el escabeche.

#### PARA LA OSTRA

Abrimos y descalcamos la ostra, le damos un pequeño golpe de calor en la plancha y enfriamos rápidamente en el abatidor de temperatura con escabeche.

#### MONTAJE

Disponemos la ostra en el plato con una parte de picadillo de verdurita en escabeche, un bouquet aliñado con escabeche acompañará la ostra.



## Huevo trufado con sopa de guisantes y tallos

### INGREDIENTES

Germinado de tahoon  
Germinado de guisante  
Germinado de borraja  
Cebollino  
Laminado de tallo de espárrago  
Flor de sal  
Aceite

#### Para la patata

1000 gr patata monalisa  
c.s. sal  
Agua  
Aceite virgen extra  
Mantequilla

#### Para la yemas

Huevos  
Trufa melanosporum

#### Para la sopa de guisantes

Cebollas tiernas  
Guisantes  
Sal  
Caldo de gallina  
Pimienta  
Aceite  
Perejil

#### PARA LA PATATA

Hervir las patatas con piel con abundante sal. Una vez cocidas, retiramos la piel, trabajamos con el pasapuré, tamizamos y aderezamos con mantequilla, aceite y sal hasta dejar el sabor y la consistencia deseada.

#### PARA LA YEMAS

En un recipiente sellado dejamos 3 días los huevos con las trufas para que estos queden impregnados del aroma, desclaremos los huevos y congelamos las yemas. Reservamos. Elaboramos una capa fina de puré de patata, colocamos la yema congelada en medio, la envolvemos con láminas de trufa y cerramos con el puré, le damos forma con un cuenco hondo y decoramos con una lámina de trufa bonita.

#### PARA LA SOPA DE GUI SANTES

Sofréimos sin coger color la cebolla y seguimos el procedimiento con los guisantes, mojamos con caldo de gallina, cocemos durante 5 minutos y trituramos con un poco de perejil (este hará que la sopa no se oxide rápido y coja más color verde sin alterar mucho su sabor), rectificar el sabor con sal, pimienta y aceite. Colar.

#### MONTAJE

Calentamos la bola al vapor 5 min, evitando que el exceso de tiempo cuaje la yema, acabamos el plato con los tallos y servimos la sopa en mesa bien caliente.



# Isaac Salaberria

**Fagollaga. Gipuzkoa**

Caldos, la evolución de la salsa

Desde un caserón de Hernani, ISAAC SALABERRIA practica en el restaurante Fagollaga una cocina que ha ido batallando por la incorporación de los caldos, los jugos y las esencias en múltiples posiciones en los platos que presenta, y que temporada a temporada parecen buscar una pureza mayúscula en los sabores que transportan.

Es autor de un libro fundamental para conocer y evidenciar su trabajo de los últimos años, donde podemos encontrar logros que han engrandecido el mundo de la cocina. Situado su restaurante entre los más grandes de nuestro país, SALABERRIA demuestra y es un buen ejemplo de que la cocina no tiene edad, sólo ganas de progresar y no estancarse.







## Ostra, piña, tapioca

### INGREDIENTES

1 ostra calibre 00-000  
Tapioca  
Unas hojas de rúcula salvaje  
Cebollino picado  
Sal maldón

#### Para el caldo de piña

2 piñas maduras  
200 c.c. de licor de piña  
1 limón  
1 hoja de gelatina

#### PARA EL CALDO DE PIÑA

Pelar y trocear la piña. Licuar y dejar en una estameña, con el zumo de limón durante 12 horas. Cuando haya soltado el líquido de vegetación, añadir el licor de piña y hervir. Agregar la hoja de gelatina y enfriar.

Abrir la ostra y reservar.

Utilizar 500 c.c. de licuado de piña y poner a hervir. Cuando rompa el hervor, incorporar una cucharada sopera de tapioca y dejar cocer durante 10 minutos. Dejar enfriar.

#### PRESENTACIÓN

Colocar en un plato hondo un poco de tapioca y piña, incorporar la ostra y terminar el plato con una hoja de rúcula, cebollino y sal de maldón.



## Langostinos con crocanti de pistachos

### INGREDIENTES

Tres piezas de langostino por ración  
Aceite de oliva  
Sal

#### Para el crocanti

200 gr de pistachos  
70 gr de harina de maíz natural  
o almendra triturada  
Ajo picado al gusto  
Huevo batido

#### Para el caldo de cabezas de langostino

Cabezas de langostino  
Cebolla  
Zanahoria  
Puerro  
Brandy al gusto  
Tomate concentrado  
Sal  
Aceite

#### PARA EL CROCANTI

Saltear ligeramente el pistacho, en una sartén antiadherente con un poco de aceite de oliva. Triturar en un robot el pistacho, junto a la harina de maíz y el ajo. Dejar fina la mezcla, como si se tratara de pan rallado. Reservar.

#### PARA EL CALDO DE CABEZAS DE LANGOSTINO

Rehogar las verduras con un poco de aceite de oliva. Añadir las cabezas de langostinos y seguir rehogando durante 2 minutos. Incorporar el brandy y flambear el conjunto. Añadir el agua hasta cubrir. Dejar cocer el conjunto durante 8 horas, a una temperatura de 85° C. Una vez transcurrido el tiempo dejar reposar durante 12 horas.

#### PRESENTACIÓN

Pelar los langostino, reservando la cola.  
Rebozar los langostinos en huevo batido y la mezcla de pistacho.  
En abundante aceite, freír las colas de langostinos, pinchados en palos para brocheta. Secar el aceite. Colocar los langostinos en posición vertical y en un vaso, servir el caldo de langostinos.



## Panceta asada con crema de almendra tierna

### INGREDIENTES

#### Para la panceta

Jugo de cerdo, con cebollino y perejil  
Aceite aromatizado de eucalipto

#### Para el adobo de la panceta

Sal iodada  
Ajos  
Tomillo  
Azúcar  
Aceite de oliva

#### Para la crema de almendra

1/2 l leche  
1/2 l nata  
200 gr almendras laminadas  
Azúcar  
Amareto  
Concentrado de almendra

Preparamos el adobo con los ingredientes citados y la panceta durante 48 h. Transcurrido el tiempo coceremos en un caldo corto la panceta durante 8 h a 85° C.

Preparamos la crema con todos los ingredientes durante 40 min.

Preparamos la panceta asándola, dejándola crujiente, tapamos la panceta con el jugo y el aceite de eucalipto. En un vaso separado colocamos la crema de almendras.

# 23 octubre



**Nacho Manzano**  
Casa Marcial. Asturias




**Paco Roncero**  
Terraza del Casino. Madrid



**Mª Carmen Vélez**  
La Sirena. Alicante



**Pablo González**  
Finca Buenavista. Murcia



Nacho Manzano (Casa Marcial, Asturias) abre la sesión de mañana con la evocación de cuando era un niño y su madre cocinaba fabada en el verano, mientras su padre iba a la huerta a por lechuga, tomate y cebolla para preparar una ensalada. Un plato de invierno con otro ligero de temporada estival. El caldo lo saca por agua de vegetación del tomate.

Las texturas en el aceite de oliva es la aportación de Paco Roncero (Terraza del Casino, Madrid) a los Primeros Encuentros. Una ponencia muy técnica y especializada seguida con atención. Dos tapas: soba de aceite in situ sobre dashi caliente variedad de aceite hojiblanca, con tempura de arroz, guarnición de langostino, y queso de parmesano y aceite; pequeñas locuras, o gominolas de aceite de oliva virgen, y snack húmedo de mantequilla de aceite.

El primer turno de tarde es para Mari Carmen Vélez (La Sirena, Petrel, Alicante). Cocina de vanguardia y de investigación más desarrollo pero con firmes raíces y

arraigo en la tradición culinaria alicantina, en buena parte basada en arroces y aliolis: nuevos caldos, nuevos sabores, otras texturas y otros colores. Del arroz y caldero de nuestro litoral dijo que “es demasiado potente” y habría que revisarlo.

La sesión vespertina corrió a cargo de Pablo González (La Cabaña, El Palmar, Murcia) con el concurso de ¡un mago!, Pedro, dentro de lo que se viene en llamar cocina divertida / espectacular / escénica. El repleto auditorio lo pasó en grande. “No hago nubes ni juegos de artificio, hago la cocina de siempre a mi manera”, dijo Pablo. Éste, el cocinero Miguel y la ayuda del ilusionista cocinaron tomate de Mazarrón paseando por la Región; roast tuna (atún) con cebolletas rellenas de tofu y helado de washabi; ensalada de bogavante con puré de albahaca, salazones y aire de naranja sanguina; huevo a la sal con mojete murciano; tocino ibérico con espuma de cocido y col china salteada, y pichón a las tres cocciones con pera guisada, hinojo y regaliz.



# Nacho Manzano

**Casa Marcial. Asturias**

Caldos transmisores del sabor puro

El risueño y premiado NACHO MANZANO hace alarde del orgullo que siente por una geografía emocionante de sabores, olores y gustos ampliamente policromados, en un caserón a las afueras de la asturiana Arriondas y en Casa Marcial. Cocinero que tiene la verdad y los registros de memoria como una técnica que muestra en lo que ofrece temporada a temporada, variando sus registros, avanzando en cada nueva carta que ofrece con los productos que salen de corrales, playas y huertas, es decir, de una realidad que conoce muy de cerca.



Prudente y sensato, NACHO MANZANO es un cocinero asturiano que quiere viajar del microcosmos de su caserón al universo de una gastronomía clásica del siglo XXI, sin más alardes que el gusto.



## Setas, trufas, hierbas con jugo del bosque y picada de castañas y mostaza

### INGREDIENTES

#### Para las setas

200 gr de boletus edulis o pinicola  
150 gr de cantarelus  
90 gr de trompetas de los muertos  
1 trufa hermosa (tuber menalosporun)  
80 gr de castañas asadas  
1 manzana asturiana

#### Para la picada de castaña y manzana

80 gr de castaña  
15 gr de sal  
1 l de agua  
1 manzana reineta  
Nuez de mantequilla  
1 rama de romero

#### Para el jugo de bosque

500 cl de consome de pitu (pollo de corral)  
400 gr de peladuras de limpiar setas  
Los bulbos de los boletus si pueden ser con la tierra que estén recién cogidos y tengan toda la humedad

#### Otros ingredientes

Flores silvestres de otoño

#### PARA LAS SETAS

Ahumar los boletus en ahumadora por espacio de 30 minutos con serrín de encina, luego asar en sartén antiadherente despacio; Los cantarelus saltar en sartén a fuego vivo, de poco en poco para que queden crujientes; las trompetas en la plancha, mezclar todos y hacer raciones de unos 80 gr meter en papel de aluminio y encima meter unas rodajas de trufa. En el pase calentar a 200° C a 3 minutos, poner unas escamas de sal.

#### PARA LAS CASTAÑAS Y MANZANAS

Cocer las castañas en agua con sal hasta que estén tiernas; saltar la manzana con la mantequilla y la rama de romero, cuidando el punto crujiente, mezclar con las castañas.

#### PARA EL CONSOMÉ DE SETAS

Llevar a ebullición el consomé de pollo, quitar del fuego y añadir peladuras y bulbos de boletus, tapar bien con film y dejar hasta que enfríe por espacio de 1,30 h aproximadamente. Colar, calentar despacio a 70° C y filtrar por un papel para quitar todos los posos.

#### PRESENTACIÓN

En platos hondos disponer un poco de la picada de castañas y manzana, dar el golpe de horno en papillote de setas y trufa y colocar encima. Decorar con hierbas y flores ; servir a parte el jugo del bosque, unos 7 cl por ración.

NOTA: Obtención del caldo por infusión



## La sardina en su jugo a la parrilla, gelatina de sidra, aromáticas y pan

### INGREDIENTES

#### Para la sardina

4 unidades de sardina  
1 kilo de sal gorda  
1 diente de ajo  
1 rama de perejil  
1/2 hoja de laurel  
1 corteza de naranja  
125 cl de aceite de oliva suave

#### Para el jugo de sardina

12 sardinas  
Sal  
100 cl de aceite de oliva  
750 cl de agua  
2 hojas de gelatina

#### Para el pan

150 gr de leche  
100 gr de jugo de sardina  
40 gr de azúcar  
80 gr de grasa de sardina  
15 gr de sal  
30 gr de levadura  
600 gr de harina

#### Para la gelatina de sidra

325 cl de sidra  
150 gr de azúcar  
2 hojas de gelatina

Aromáticas: Menta, enebro, hinojo, perifollo, flores silvestres de temporada, tomatitos, ajos, vinagre cabernet sauvignon, aceite de arbequina

#### PARA LA SARDINA

Descamar las sardinas, eviscerar, sacar los lomos y quitar todas las espinas con una pinza. Meterlas en sal totalmente sepultadas 25 minutos, sacar, lavar y secar. Incorporarlas al aceite y el resto de ingredientes.

#### PARA EL JUGO

En una rustidera asar las sardinas con sal, cuando estén mojar con el agua y dar un ligero hervor; meter en una estameña y colar los jugos apretando ligeramente, separar las grasas por decantación. A continuación gelatinizamos el jugo por decantación.

#### PARA LA GELATINA

Calentar la sidra con el azúcar, cuando esto ya este disuelto añadir la gelatina ya previamente hidratada, meter en un molde y enfriar.

#### PRESENTACIÓN

En plato ligeramente hondo echar un poco de jugo de sardina para que gelatinice, cuando esté colocar el lomo de sardina en cuatro trozos, los aromáticos y tomatitos aliñados, las migas de pan y unos trocitos de gelatina de sidra.

NOTA: aquí el jugo de sardina es por asado





## La panceta crujiente con vinagreta de verduras y caldo de la fabada

### INGREDIENTES

#### Para la panceta

1/2 kg de panceta ibérica  
2 puerros  
1 diente de ajo  
3 zanahorias  
150 gr de garbanzos  
1 manojo de salvia fresca  
Abundante sal gorda  
Perejil fresco

#### Para las fabes y su jugo

750 gr de fabes de la granja bien finas  
1/2 cebolla  
1 diente de ajo  
2 ramas de perejil  
2 sobres de azafrán  
2 chorizos  
2 morcillas asturianas  
200 gr de panceta salada  
300 gr de lacón desalado  
Sal  
Agua para la cocción y remojo

#### Para la vinagreta

1 zanahoria  
1 cebolla  
1 tomate  
1 pimiento verde  
Fabes de la fabada  
Hojas de albahaca fresca  
9 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen  
2 cucharadas soperas de vinagre de sidra  
Hojas de lechuga romana

#### PARA LA FABADA

Poner a remojo les fabes 8 horas, previamente lavadas, incorporar todos los ingredientes menos los chorizos y el azafrán. Comenzamos a fuego vivo hasta que rompa el hervor, espumar y bajar a fuego lento controlar la cocción que estén siempre recubiertas de agua, 2 dedos por encima de las fabes incorporando en pequeñas cantidades agua fría si fuera necesario. Transcurrida 1 hora y tres cuartos de cocción incorporamos los chorizos, el azafrán, y poner a punto de sal. Prolongar la cocción una hora más.

#### PARA LA PANCETA

Enterrar la panceta en sal gorda bien recubierta 10 horas, sacarla de la sal y lavarla bien. Poner a cocer con todos los ingredientes a fuego lento unas 7 horas. Deshuesar en caliente y prensar con un poco de peso para que coja forma, dejar que enfríe bien antes de cortar.

#### PARA LA VINAGRETA

Cortar en mandolinas en rodajas finas la zanahoria, la cebolleta y el pimiento verde, el tomate en cuadraditos, coger unas fabes enteras de la fabada, picar hojas de albahaca picadita y mezclar bien el aceite, vinagre y sal y aliñar las verduras.

#### PRESENTACIÓN

Freír en abundante aceite la panceta, disponer en un plato hondo un poco de la vinagreta, encima los trozos de panceta y alrededor el jugo de la fabada.

Nota: caldo por cocción.



## Fabada asturiana con ensalada de tomate, lechuga y cebolla

### INGREDIENTES

#### Para la fabada

- 1 kg de fabas de la granja de excelente calidad
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 ramas de perejil
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen
- 2 sobres de azafrán
- 2 chorizos asturianos
- 2 morcillas asturianas
- 1 hueso de jamón ibérico
- 1 trozo de panceta de cerdo, 300 gr aprox.
- 250 gr de lacón ya desalado
- Sal
- 4 litros de agua

#### Para la ensalada

- 8 hojas de lechuga bien verdes
- 1 cebolleta tierna
- 2 kg de tomate muy maduros
- 5 hojas de gelatina gande
- 3 cucharadas soperas de azúcar
- 12 cl de vinagre de sidra
- 4 cucharadas soperas de aceite virgen de la variedad arbequina
- Sal

#### PARA LA FABADA

Poner en remojo las fabas en el agua por espacio de 10 horas; transcurrido ese tiempo en una tartera apropiada incorporamos todos los ingredientes excepto el azafrán y la sal, ponemos a fuego fuerte y vamos espumando impurezas hasta que comience a hervir, momento en el que bajamos el fuego a mínimo; prolongamos la cocción muy suave por espacio de tres horas, incorporando agua fría en pequeñas cantidades cuando lo requiera. Faltando 1/2 hora añadimos el azafrán y la sal justa.

#### CON LA MORCILLA

Con la morcilla que cocimos en la fabada y un poco de calabaza, jugo de la fabada, hacemos en la Thermomix una especie de crema densa.

#### EL CHORIZO

Lo partimos en trozos, lo freímos en aceite, lo secamos en papel y trituramos en picadora consiguiendo un picadillo muy fino.

#### LA PANCETA

Con la panceta que cocimos en la fabada la freímos en abundante aceite para conseguir que quede crujiente por fuera.

**PARA LA ENSALADA**

Machacar bien los tomates, con la mano poner punto de sal y azúcar y meter en un trapo de hilo haciendo una especie de colador para conseguir su agua de vegetación que quedará de un color transparente y disolver 2 medias hojas de gelatina en un poco de agua de tomate, cuando se hidraten meter 2 minutos en el microondas, mezclar bien con el resto de agua aproximadamente 59 cl y meter en nevera hasta conseguir una gelatina “temblona”.

**PARA LA LECHUGA**

Blanquear en 25 cl de agua salada las hojas de lechuga, pasar por turmix, colar y repetir la operación de gelatinización, pero con dos hojas de gelatina para que nos quede mas compacta.

**PARA LA CEBOLLETA**

Cortar en rodajas muy finas.

**PARA EL VINAGRE DE SIDRA**

En un cazo con 3 cucharadas soperas de azúcar que pondremos a fuego hasta conseguir un caramelo rubio y añadir el vinagre de sidra reducir hasta conseguir un caramelo.

**PRESENTACIÓN**

Disponer unos aros de cebolla a lo largo en la base de un plato, encima seis fabes en dos la crema de morcilla, en dos el picadillo de chorizo y en dos la panceta crujiente, alrededor el agua de tomate gelatinizada, 2 dados de gelatina de lechuga aliñar con el aceite de aberquina y el caramelo de vinagre.

**EXPLICACIÓN CONCEPTUAL**

Plato creado por un recuerdo de pequeño cuando mi madre cocinaba fabada en el verano y mi padre iba a la huerta a por lechuga, tomate y cebolla para hacer una ensalada.

Plato tradicional para mi (ya que lo comíamos muchas veces), aunque constatando con otras casas asturianas no he encontrado a nadie que pusiera en práctica tan formidable acompañamiento para un plato más de invierno que la ensalada lo hace más para todas las épocas. Hay que señalar que la ensalada se sirve aparte y se iba “picando”. Una lechuga criada en la huerta y un tomate con todo su sol y el perfume que adquiere que lo hace ser mágico, el resto estaba en conseguir esa armonía del humo y la delicadeza de les fabes con la chispa, la acidez de la ensalada pero todo en un plato e integrado. Así, el concepto del plato era el de una ensalada a su vez la ensalada más asturiana que se puede hacer.

NOTA: Obtención del caldo por agua de vegetación de verduras (tomate).



# Paco Roncero

## Terraza del Casino. Madrid

### Las texturas en el aceite de oliva

Las virtudes del cocinero PACO RONCERO no sólo han sido las de llevar el restaurante de la Terraza del Casino de Madrid a unas cumbres donde vive la presencia de un referente indiscutible, sino que muestra una personalidad culinaria arrebataadora, que ha ofrecido al resto de la profesión materias para que su trabajo gremial pueda ser mucho más eficiente. Ahí tenemos su Gestor de Cocina. Pero además, RONCERO es un investigador incansable que maneja un equipo que no cesa ninguna temporada de ofrecer nuevos y espectaculares avances centrados desde hace algún tiempo en el mundo de los aceites.



La generosidad de quien enseña lo que investiga con tanto esfuerzo es algo que deberemos de meditar, oyendo el trabajo que nos trae este reconocido profesional que pasea sus enseñanzas con peso y eficacia por un mundo hambriento de novedades.

## Soba de aceite "in situ" sobre dashi caliente-Hojiblanca

### INGREDIENTES

#### Para la base de metilcelulosa

80 ml agua  
2 gr metilcelulosa

#### Para la soba de aceite

240 ml aceite de oliva  
1gr sal

#### Para el dashino-moto

80 ml almíbar  
40 ml salsa soja  
400 ml agua  
20 gr azúcar  
5 gr seta shitake- seca  
40 ml mirim  
8 gr polvo de dashi

#### Para la tempura de arroz

20 gr polvo de arroz  
40 ml agua  
1 gr sal

#### Para la guarnición

160 gr langostinos frescos  
10 gr cebollino picado  
4 gr jengibre  
4 gr alga fresca nori  
4 brotes de hinojo fresco  
0,25 siso bandeja  
50 gr limas

#### PARA LA BASE DE METILCELULOSA

En un vaso americano se introduce el agua y la metil, para triturar hasta conseguir una pasta con textura gomosa.

Se introduce en la nevera y en un recipiente tapado, durante 24 horas al menos, para que la metilcelulosa hidrate correctamente.

#### PARA LA SOBA DE ACEITE

Emulsionar a hilo fino como si de una mahonesa se tratase, el aceite sobre la base de metil.

Mantener a temperatura ambiente hasta el momento de su uso.

#### PARA EL DASHINO-MOTO

En un cazo, hidratar el agua con el shitake durante 2 horas.

Colar, levantar a fuego medio, y en el primer hervor, añadir el polvo de dashi.

Levantar de nuevo a fuego medio, colar por estameña o "superbag". Con el caldo todavía en caliente, se le añade el almíbar, azúcar, mirim, y la salsa de soja, todo por este orden, para establecer un equilibrio.

#### PARA LA TEMPURA DE ARROZ

Mezclar los tres ingredientes en un cuenco de acero inoxidable, y guardar en la nevera hasta su uso.

#### PARA LA GUARNICIÓN

Pelar el langostino, y extraer con cuidado de no romper el intestino. Insertar en una brocheta de forma longitudinal, quedando recto.

Guardar en la nevera hasta su uso.

#### ACABADO Y PRESENTACIÓN

Freír en aceite de oliva y caliente, el langostino y el alga en tempura. Colocar en un cuenco y terminar con las hierbas frescas, el jengibre y la lima rallada.

Calentar el dashi hasta que llegue a punto de ebullición, y servir en una jarra bien caliente.

Una vez delante del cliente, se sirve el dashi muy caliente sobre el cuenco con la guarnición, y se le ofrece al comensal hacer su propia soba y tan larga como desee, ya que la masa que la jeringa va dando forma y entra en contacto con el caldo caliente, hace que el aceite mezclado con metilcelulosa reaccione, dando lugar a una nueva manera de ver la pasta.

## Queso de parmesano-Hojiblanca

### INGREDIENTES

#### Para la base de parmesano y aceite

100 ml aceite de oliva virgen extra-variedad Hojiblanca  
100 ml suero de parmesano  
1 unidad gelatina (cola de pescado 2gr/ud)  
1 gr goma garrofin. E -410  
1 gr goma xantana

#### Materiales y utensilios necesarios

2 cargas de soda  
1 sifón 1/2 litro

#### PARA LA BASE DE PARMESANO Y ACEITE

En un cazo de acero inoxidable, se mezcla el aceite de oliva con las dos gomas, ayudándonos de una varilla para diluir.

Mientras tanto, calentar a fuego lento el suero del parmesano.

Añadir el suero de parmesano a la mezcla de aceite, xantana y garrofin. Introducimos la cola de pescado, previamente hidratada a la masa.

Se introduce en un sifón, y se añade el gas de soda con la ayuda de 2 cargas de soda.

Se deja reposar 10 minutos, y pasado este tiempo, se extrae el gas del

interior del sifón, dejando el mismo en posición vertical y con cuidado. Retirar la cabeza del sifón, una vez haya descargado el mismo, y disponer la mezcla del interior sobre un paño de hilo y un molde redondo. Tapar con el paño de hilo sobrante.

#### ACABADO Y PRESENTACIÓN

Calentar en el último momento en el microondas.

Terminar con unas tostas y delante del cliente, con pimentón y sal maldon.

## Mantequilla de aceite-Arbequina

### INGREDIENTES

#### Para la mantequilla de aceite

100 gr manteca de cacao  
100 ml aceite baena

#### Para el chip de pan

100 gr pan

#### Otros

2 gr sal maldón  
10 tubo gel decor bot.

#### PARA LA MANTEQUILLA DE ACEITE

Fundir la manteca de cacao a una temperatura de 35° C, y añadir el aceite, una vez fundida la manteca. Mezclar, y bajar la temperatura a 2° C y en un recipiente adecuado y tapado.

Una vez fría la mezcla, atemperar la mantequilla hasta que obtenga una temperatura de 15° C, y se pueda introducir con la ayuda de una jeringa de 100 ml en el tubo.

Cerrar el tubo doblando el extremo por donde hemos introducido la mezcla, y conservar a temperatura ambiente hasta su uso.

#### PARA LOS PAÑUELOS DE PAN

Congelar el pan de baguette, con una longitud de 10 cm.

Cortarlo en láminas finas en la máquina cortafiambres.

Doblarlo sobre sí mismo, quedando con volumen.

Cocerlo en el horno, sin que nos coja mucho color.

#### ACABADO Y PRESENTACIÓN

Servir los pañuelos de pan en compañía del tubo de aceite y sal maldon.

# Gominola de aceite de oliva virgen-Hojiblanca

## INGREDIENTES

### Para la gominola de aceite

25 gr glucosa en polvo  
 2,5 gr vainilla en rama unidad  
 80 gr azúcar glace  
 5 unidades gelatina  
 (cola de pescado 2g/ud)  
 100 ml agua  
 100 gr Isomalt  
 200 ml aceite de oliva de  
 arbequina

### Para otros

5 gr ácido cítrico  
 100 gr azúcar

### PARA LA MASA DE GOMINOLA

Mezclar el agua, el azúcar, la glucosa y el isomalt en un cazo y calentar a 90° C durante 5 minutos, sin dejar de mezclar para obtener una correcta disolución.

Introducir la mezcla en un vaso americano, y a hilo filo, añadir el aceite de oliva, provocando así una emulsión totalmente homogénea y en caliente, dando lugar a una miel de aceite.

Abrir las vainas de vainilla a la mitad y extraer las semillas, que añadiremos a la mezcla anterior.

Se pasa a través de un colador de malla metálica, y se disuelven las hojas de gelatina previamente hidratadas, sobre la miel de aceite todavía en caliente.

En una placa que tenga de altura 1,5 cm y en la nevera, gelificar la masa de gominolas de aceite.

### ACABADO Y PRESENTACIÓN

Desmoldar con la ayuda de una puntilla, y una espátula ancha, la masa de aceite sobre una tabla para cortar.

Formar rectángulos de 3 cm x 1,5 cm. Empanar en azúcar.

Terminar con una punta de ácido cítrico sobre la gominola.

Presentar sobre una pizarra.



# M<sup>a</sup> Carmen Vélez

## La Sirena. Alicante

El ali-oli, diferentes aplicaciones: arroces secos, melosos y caldosos

La culinaria femenina y mediterránea que practica MARI CARMEN VÉLEZ radica en la verdad, no en la sorpresa gratuita. En la constancia de productos asombrosamente repletos de sabor que son trabajados para engrandecerlos, no para esconder. Platos que proceden de una reflexión serena sobre la clasicidad de una manera muy determinada de cocinar, como es la cocina alicantina, para, partiendo de una provincialidad, convertirlos en universales y gustosamente reconocidos por los clientes que han ido haciendo que el restaurante La Sirena sea un referente que se va haciendo grande conforme los años han ido sucediéndose.

Trabajadora sobre aspectos minúsculos, sobre construcciones justas, la geografía sobre la que se mueve VÉLEZ es la de la sinceridad y nunca la de una provocación gratuita que lleva muchas veces a situaciones complicadas para el comensal. Cocina mediterránea con sólidas bases gustativas.





## Salmonetes con arroz cremoso de galeras y cefalópodos

### INGREDIENTES

#### Para 4 personas

#### Para el fondo de galeras

200 gr de galeras  
50 gr de cangrejos blancos  
Espinacas y cabezas de rodaballo o lenguado  
Aceite de oliva  
Sal bresa  
2 zanahorias,  
1 ramita de apio  
1/2 puerro  
1/2 cebolla  
3 dientes de ajo  
1 tomate  
4 litros de agua

#### Para el arroz cremoso

2 litros de fondo de galeras  
10 gr de mantequilla  
cebollita picada  
calamar a trocitos  
c.s. aceite  
240 gr de arroz  
pulpo cocido a trocitos

#### Otros

4 salmonetes limpios y fileteados, 8 chopitos, cebollino picado, 4 hojas de acelga roja.

#### PARA EL FONDO DE GALERAS

Tostar las galeras y los cangrejos con el aceite. Retirar. Dorar las verduras e incorporar los mariscos y las espinacas de pescado y rehogar. Añadir el agua, hervir y reducir a la mitad. Colar.

#### PARA EL ARROZ CREMOSO

Añadir la mantequilla al fondo de galeras y reducir a casi la mitad. Dorar la cebolla y el calamar con el aceite. Añadir el arroz, mojar con el fumet reducido reservando un poco. Cocer hasta que quede hecho y cremoso. Añadir el pulpo casi al final y el fumet restante si fuera necesario.

#### ACABADO Y PRESENTACIÓN

Marcar los salmonetes en sartén antiadherente y los chopitos. Disponer el arroz en el centro del plato con un aro. Espolvorear con cebollino y colocar los salmonetes, los chopitos y las hojas de acelga roja.

## Calamares con tallarines negros al ajo y aceite y ali-oli de algas

(el ali-oli como salsa acompañante, el ajo crudo, aceite de oliva)

### INGREDIENTES

#### Para 4 personas

12 calamares pequeños  
Aceite de oliva aromatizado con ajo crudo

#### Para el ali-oli de algas

4 dientes de ajo crudos y pelados  
60 gr algas verdes blanqueadas (Wakame, Kombu, etc)  
c.s. sal de algas  
Unas gotas de zumo de limón  
125 cl aceite oliva v.e.

#### Para los tallarines negros al ajo y aceite

150 gr de tallarines negros (pasta fresca teñida con la tinta de los calamares)  
60 cl aceite de oliva v.e.  
c.s. ajo picado  
c.s. perejil picado

#### PARA EL ALI-OLI DE ALGAS

Triturar los ajos y las algas con una pizca de sal y limón. Añadir el aceite despacio y acabar de montar el ali-oli. ( Para potenciar el color verde de la emulsión, añadir el contenido de dos grageas de espirulina disueltas en un poquito de agua).

#### PARA LOS TALLARINES NEGROS AL AJO Y ACEITE

Calentar el ajo con el aceite e incorporar la pasta cocida y escurrida y el perejil. Mezclar.

#### ACABADO Y PRESENTACIÓN

Limpiar los calamares y marinarlos un ratito en el aceite de oliva aromatizado con ajo crudo. Marcar en la plancha y emplatar junto a los tallarines. Acompañar con el ali-oli de algas.



# Pablo González

**Finca Buenavista. Murcia**  
Cocina con ilusión

Desde 1993, PABLO GONZÁLEZ decidió imbuirse en el mundo de la cocina. Para ello ha recorrido muchos restaurantes que le han ido formando y concretando un pensamiento culinario de sólida base y de visiones, que ahora, en una madurez espléndida en la Finca Buenavista, logran que sus ejecuciones, sobre todo las relativas a pequeños bocados, sean absolutamente alabadas.



Muy pocos saben que fue su incorregible cabeza la que ideó una de las técnicas más revolucionarias en la cocina de los últimos años y, que si bien han desarrollado otros, él tuvo la solidez de presentarla: la liofilización. A veces, es difícil que el entorno donde se cría un cocinero lo reconozca. En el caso de GONZÁLEZ, no sólo lo reconoce sino que disfruta en su hermosísimo local. Un cocinero intuitivo que sabe crear mundos iluminados donde nada queda nunca al azar.



## Tomate de Mazarrón paseando por la Región

### INGREDIENTES

Tomate de Mazarrón tipo cherry  
 Aceitunas de Cieza  
 Anchoas en salazón  
 Pimiento rojo  
 Pimentón de Murcia dulce  
 Salazones del Mar Menor  
 Nueces

Este aperitivo consiste en 3 cucharillas que representan a 3 pueblos de nuestra Región.

1ª Cucharilla: cortaremos un pimiento rojo en una juliana muy fina, enharinamos, y freímos en aceite de oliva. Lo introducimos en una secadora durante 12 h. Reservamos.

2º Cucharilla: picaremos los salazones junto con la nuez y le añadiremos aceite de oliva. Reservamos.

3ª Cucharilla: trituramos aceitunas de Cieza con su propia agua. Cortamos en juliana una anchoa en salazón. Reservamos.

### PRESENTACIÓN

1ª Cucharilla: sazonamos el pimiento frito con pimentón dulce. Llenamos la cuchara con el pimiento y terminamos poniendo encima una rodaja de tomate cherry.

2ª Cucharilla: Escurrimos la farsa de Salazones. Llenamos la cuchara con la mezcla y ponemos encima una rodaja de Tomate Cherry.

3ª Cucharilla: llenamos la cuchara con puré de aceituna de Cieza. Transversalmente situamos la juliana de anchoa y terminamos poniendo encima una rodaja de tomate cherry.



## Tocino ibérico con espuma de cocido y col china salteada

### INGREDIENTES

Tocino ibérico dulce  
Cocido  
Col china  
Beicon  
Piñones

Elaborar un cocido con los ingredientes de siempre, a la manera tradicional.

Embarar el tocino en una bolsa de vacío y cocer en un horno a vapor durante 14 h.

Una vez cocido, abatirlo y cortar en trozos del tamaño deseado.

Limpiaremos de huesos el cocido y retiraremos la carne.

Triturar todo lo sólido e ir añadiéndole su propio caldo hasta obtener la textura deseada.

Meter en un sifón y calentarlo al baño maría.

### PRESENTACIÓN

Enharinar el taco de tocino y freír en abundante aceite de oliva y reservar.

Picar en juliana la col, y saltearla junto con el beicon picado y los piñones.

Calentar al horno el tocino y disponerlo en el centro del plato.

En un vértice servimos directamente desde el sifón el puré de cocido sobre el que pondremos la col china.

Terminaremos poniendo 2 garbanzos junto al tocino.



## Arroz y salmonete en dos

### INGREDIENTES

Salmonetes  
 Calamar  
 Vino blanco  
 Queso parmesano  
 Cebollinos  
 Vinagre blanco  
 Ajos  
 Sal  
 Orégano fresco  
 Pimienta en grano  
 Arroz carnaroli

### PARA EL FONDO DE ARROZ

Pochar cebolla, añadir los salmonetes y rehogar. Añadimos agua y lo dejamos cocer 1 h. Colamos y reservamos.

### PARA LA BASE DE ARROZ

Pochar cebolla picada. Añadir calamar picado. Saltear, incorporar vino blanco y dejar reducir. Añadir el arroz, rehogar e ir mojando con el caldo. Justo cuando está el arroz cocido, ligamos con un poco de parmesano rallado. Poner a punto de sal.

### PARA EL SALMONETE EN VINAGRETA

Limpiar y desespinar los salmonetes. Disponerlos en una placa y cubrir de vinagre con sal. Así, los dejamos "cocer" 40 min. Lavamos con agua fría y los sumergimos en aceite previamente infusionado con las pimientas, el ajo y el orégano.

### PRESENTACIÓN

En la base del plato ponemos un lomo de salmonete hecho a la plancha. Sobre éste añadimos el arroz que cubrimos con el lomo de salmonete en vinagre. Decoramos con una rama de cebollino que le aportará el color y el frescor deseado.

## Ensalada de bogavante con puré de albahaca, salazones y aire de naranja sanguina

INGREDIENTES

Bogavante  
Puré de albahaca  
Pimiento rojo  
Pimiento amarillo  
Pimiento verde  
Huevo y mojama  
Puré de naranja sanguina

Se cuece el bogavante 2 min, se limpia y se reserva.

Picar finamente los pimientos junto con la huevo y la mojama, añadirle Aceite Virgen y reservar.

**PRESENTACIÓN**

En la base del plato ponemos una cucharada de puré de albahaca, sobre ésta dispondremos el bogavante, previamente templado. Sobre el bogavante una cuchara escurrida de los salazones con los pimientos y sobre éstos hacer un aire con el puré de naranja sanguina con la ayuda de lecitina de soja.



## Huevo a la sal con mojete murciano

INGREDIENTES

Yema de huevo  
Sal  
Pisto murciano  
Cebolla tierna  
Tempura  
Cebollino

En un boll pequeño hacer una cama con sal, sobre ésta poner una yema y cubrirla con sal.

Dejar así cocer durante 9 min, transcurridos éstos lo sacaremos de la sal y lo lavaremos en agua fría y lo reservaremos.

Hacer un pisto a la manera tradicional. Triturar, colar y meter en un sífon.

Cortar la cebolla tierna en cuadrados de 1 cm.

**PRESENTACIÓN**

Poner el pisto directamente desde el sífon, previamente conservado en el baño maría.

Dar un golpe a la yema de huevo en la salamandra y poner en el centro sobre el pisto.

Freír los tacos de cebolla en tempura, ponerlos alrededor de la yema y decorar con cebollino picado.

## Nuestro roast tuna con cebolletas rellenas de tofu y helado de washabi

INGREDIENTES

Atún rojo  
Soja  
Cebolletas  
Tofu  
Germinados  
Helado de Washabi

**Para el Helado de Washabi**

100 cl de agua  
15 gr de azúcar  
15 gr de glucosa  
5 gr de sal  
200 gr de aguacate  
25 gr de Washabi

Cortamos el atún de 1 cm x 1 cm, marcamos en la plancha y lo enfriamos en hielo.  
Dejamos reducir la soja hasta obtener la textura deseada.  
Vaciamos las cebolletas.  
Cortamos el tofu en dados muy pequeños y los salteamos.

**PARA EL HELADO DE WASHABI**

Llevar a ebullición el agua, el azúcar, la glucosa y la sal.  
Añadirle el aguacate y el Washabi, triturar y embasar en un molde de pacojet.  
Turbinar en el momento del pase.

**PRESENTACIÓN**

Disponemos los tacos de atún en el plato.  
Con la gelatina de soja trazamos unas líneas verticales en las que en la parte de abajo pondremos los germinados y arriba la cebolleta rellena de tofu. Terminamos con una quenelle de helado de Washabi en el centro del plato.

## Pichón a las tres cocciones con pera guisada, hinojo y regaliz

INGREDIENTES

1/2 pichón  
1 pera.  
1/2 bulbo de hinojo  
1 rama de regaliz

**Limpiamos los pichones y les sacamos las pechugas. Confitamos los muslos. Con las carcasas y hacemos un fondo. Cortamos la pera en dados. La envasamos al vacío con aceite y tomillo. Cocemos al vapor 45 min a 70° C.**

**PARA LA SALSA DE HINOJO**

Picamos el bulbo y lo salteamos con 2 dientes de Ajo. Mojamos con consomé, trituramos y colamos.

**PARA LA SALSA DE**

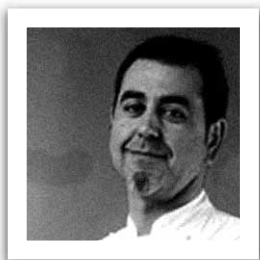
**REGALIZ**

Deshilachamos la rama y el jugo del pichón lo levantamos y lo dejamos infundionar junto con los hilos. Trituramos y colamos.  
Marcamos las pechugas por el lado de la piel y acabamos junto con los muslos en el horno fuerte 220° C 2 minutos.

**PRESENTACIÓN**

Salseamos el plato con el puré de hinojo sobre el que ponemos la pera. Colocaremos la pechuga y la pata.  
Salseamos con el fondo

# 25 octubre



**Benet Vicens**

Bens D'avall. Mallorca



**Juan Antonio García**

El Churra. Murcia



**Firo Vázquez**


El Olivar. Murcia



**Semi García**

Formador y asesor gastronómico.  
Murcia





Benet Vicens (Bens d'Avall, Soller, Mallorca) relata que su madre hacía una cocina tradicional mallorquina con pinceladas de la francesa. Él se deja seducir por la filosofía del buen comer y beber y trabaja en el pequeño restaurante familiar de Soller. Aprende de maestros españoles (Koldo Royo) y galos (Troisgros, Gagnaire, Perraudin), y con ese bagaje y su mujer, Catalina, al frente de la sala, emprende un proceso de innovación: nueva cocina en 2000, empresa de asesoramiento gastronómico y, por último, una pastelería y cocina para llevar de diseño. Todo esto lo acompaña de aceites de la isla, recuperación de variedades de tomates, frito mallorquín, arroz bruto, arroz con setas y butifarra, en las instalaciones del CCT.

El jefe de cocina Juan Antonio García (El Churra, Murcia) centra su ponencia en los sabores mediterráneos. En el restaurante donde trabaja, desde que era muy joven, con una pausa para conocer otros estilos, se hace hoy cocina tradicional y a la vez moderna, con productos de la región y platos de la huerta. “Los cambios en cocina no deben ser bruscos”, recomienda. Para

los asistentes prepara brazo de gitano de verduras con aceite de sardina, brick y helado de arroz con leche y canela,

A las 5 de la tarde, la cocina sorprendente, también divertida y espectacular, salta a la escena del auditorio. Firo Vázquez (El Olivar, Moratalla, Murcia) presenta la inmortal obra, en su IV Centenario, Don Quijote de la Mancha, la cual literalmente se come. Sí, comestible, hecha de harina de trigo y aceites de oliva variedad cuquillo. Cada invitado a devorar la mejor novela de aventuras de todos los tiempos, se lleva una hoja a la boca, da un mordisquito y se guarda el resto como recuerdo y curiosidad.

El ponente que sigue, Semi García (Centro de Cualificación Turística, Murcia), se pone a los mandos de la cocina con su equipo de alumnos. Cuatro recetas: crema de coliflor con nube de mojama; ensalada de gamba roja con vinagreta de almendra marcona; degustación de verduras con bacalao al pil pil, y sopa de chocolate amargo con pastel de mandarina. Son, afirma la ponencia, las joyas de nuestra huerta, el oro de nuestro campo y el azul de nuestros dos mares.

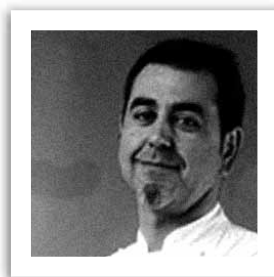


# Benet Vicens

## **Bens D'avall. Mallorca**

Vivir y cocinar en una isla del Mediterráneo:  
tradición histórica y modernidad

El Mediterráneo que se divisa desde la espectacular terraza de su restaurante Bens Davall, en un recóndito e impresionante paraje de la Mallorca occidental, compone la columna vertebral de un cocinero que ha conseguido crear platos de serena estructura, pero de sabores atronadores. Culinaria equilibrada y respetuosa que traen los vientos de sus islas, con paisanos amantes de una naturaleza pura y genuina que quiere mantenerse fiel a pesar de los tiempos especulativos que corren. La armonía que centra el trabajo de VICENS, cuida todos los detalles que ocupa la gastronomía. A veces lo cercano, aunque con mar por medio, puede resultarnos muy exótico pero curiosamente “reconocible”. Ahí radica parte de la magia de un cocinero con los ojos inundados de azul.





## Cabello de ángel de calabaza con foiegras caramelizado

### INGREDIENTES

300 gr de calabaza  
375 gr de zumo de naranjas de Sóller.  
3 palos de regaliz  
150 gr de azúcar

#### Para la salmuera

1 l de agua  
1/2 l de leche  
500 gr de sal fina

Mientras elaboramos un jarabe aromatizado con regaliz con el azúcar y el zumo de naranja iremos cortando con el cortafiambres la calabaza en juliana fina. Añadiremos la calabaza al final y la dejaremos al dente. Escurrir y reservar.

#### PARA EL FOIEGRAS CAMELIZADO

Macerar durante una noche el foiegras en una salmuera. Al día siguiente denervar y sazonar con pimienta blanca y Calvados. Moldear y enfriar. Desmoldear y cubrir con azúcar moreno. Quemar con el soplete. Reducir una parte del jugo de cocción de la calabaza hasta consistencia de melaza y utilizar para hacer un cordón de guía en el plato, colocar encima los demás ingredientes.



## Arroz brut

### INGREDIENTES

#### Para el fondo

4 l agua caliente  
 400 gr conejo  
 200 gr costilleja  
 200 gr falda cordero  
 2 codornices o pichones  
 50 gr sobrasada  
 2 cebollas medianas  
 6 tomates de ramillete  
 4 alcachofas  
 100 gr tirabeques  
 4 dientes de ajo  
 100 gr de aceite  
 1 bouquet de hierbas (hinojo, hierbabuena, mejorana y laurel)  
 Sal y pimienta  
 1 cucharada 4 especias  
 Azafrán

#### Para el botifafrón

1.000 gr fondo de arroz brut  
 350 gr de botifafrón pelado y desmenuzado  
 4 gr de Gellan por litro de producto

#### Para el arroz

3 l fondo de arroz brut  
 1 kg de arroz bomba mallorquín  
 2 cucharadas de aceite de oliva virgen

#### PARA EL ARROZ

Proceder como un risotto clásico  
 Elaborar un arroz a partir de un buen sofrito de forma tradicional.

#### PARA EL BOTIFAFRÓN

Cocer en el fondo el botifafrón durante 30 min. Triturar y colar. Triturar en este fondo el gellan hasta que no queden grumos y llevamos a ebullición, verter en moldes y dejar cuajar.



## Todas las verduras con jamón ibérico

### INGREDIENTES

Verduras de temporada

Cocer todas las verduras de temporada seleccionadas y colocarlas en un bol.

Dependiendo del conjunto del plato en el que intervienen habremos guardado el caldo correspondiente ya sea de carne, pescado, o de las mismas verduras, podría ser agua de mar o un vino, reducción o zumo, en cualquier caso lo mezclaremos en frío con esta proporción 3 gr de metil por litro de líquido.

Una vez dispuestas las verduras en el bol las mezclaremos añadiendo la mezcla líquido-metil de manera que actúe como una película fina que envuelva las verduras, sazonar con sal, pimienta o con hierbas, moldear y calentar hasta los 80° C. El metil actúa como cemento fijando las verduras. Servir con un poco de aceite de oliva y los copos de jamón Ibérico.



# Juan Antonio García

## El Churra. Murcia

### Las texturas en el aceite de oliva

Nacido en la localidad de Cehegín el 18 de mayo de 1961, a los 17 años viajó a la ciudad de Murcia, entrando a trabajar en el restaurante El Churra como ayudante. Pero su inquietud y sus genes le llevaron a conseguir entrar en la cocina donde, investigando y probando nuevos sabores, aumentó la cantidad y calidad de lo que se conocía normalmente. Tras diecisiete años de trabajo, GARCÍA se fue al Hospital Universitario Morales Meseguer como jefe de cocina, donde trabajó durante dos años.

Transcurridos estos años, fue contratado por la exclusiva Hostería Rural Palacete de la Seda como jefe de cocina durante tres años. Allí dio rienda suelta a su imaginación, consiguiendo 4 tenedores rojos. Montó su propio negocio, el restaurante Torrente, donde estuvo tres años. Hasta que en 2003 volvió a los fogones que le vieron nacer. El restaurante El Churra ha conseguido la Q de calidad turística y es uno de los restaurantes más prestigiosos de la región.





## Mini brazo gitano de verduras con aceite de sardina

### INGREDIENTES

Calabaza	Sésamo negro
Coliflor	Zanahoria
Crocanti	Ajos
Calabacín	Acelga
Cebolla	Pimienta
Sardina salada	Sal
Pimienta	
Aceite	

Con la coliflor, la cebolla, el ajo y el aceite preparamos una crema, cuando esté todo bien cocido la reservaremos en frío.

Con la calabaza la asamos en el horno y haremos un puré y lo pondremos junto con la coliflor a enfriar. El calabacín, la zanahoria y las acelgas las blanquearemos, y los pimien-

tos los asaremos en el horno poniéndolos al final un poco de azúcar, pelaremos éstos y reservaremos el aceites y caldo obtenido para hacer el crocanti y el sésamo. Montaremos el plato sujetando los brazos con hilo de puerro blanqueados.



## Helado de arroz con leche y canela

### INGREDIENTES

#### Para el brick de arroz con leche

1,5 l leche  
150 gr de arroz  
Canela en polvo  
Raspadura de limón  
Canela en rama  
Cáscara de limón

#### Para el helado

300 gr de nata  
20 cl de leche  
Canela  
Raspadura de limón  
40 gr de chocolate blanco  
150 gr de azúcar  
200 gr de arroz con leche  
2 yemas de huevo

#### PARA EL BRICK DE ARROZ CON LECHE

Poner la leche al fuego con la cáscara de limón y la canela en rama, cuando empiece a hervir poner el arroz y remover a fuego lento y dejar que se haga, añadir el azúcar una vez apartado.

#### PARA EL HELADO

Poner a calentar la nata, la leche, el azúcar, la canela y la raspadura de limón. Cuando esté a unos 80° C apartamos y removeremos para poner las yemas y el chocolate blanco, dejaremos enfriar y lo pondremos en el heladero o sobetera.

#### MONTAJE

Para montar el plato procederemos a poner el arroz con leche a escurrir en un chino, hasta obtener suficiente crema líquida, vamos rellenando la pasta brick para empezar a freír.

Ya fritos pondremos en el plato el brick y por encima añadiremos un poco de canela, raspadura y azúcar.

Quemaremos con el soplete para dar aroma y otro aspecto, pondremos el helado y decoraremos.



# Firo Vázquez

## El Olivar. Murcia

### El Quijote comestible

Interesante trayectoria la de FIRO VÁZQUEZ, que tras pasar por distintas facetas intelectuales decidió ocupar su tiempo con la cocina. Una ocupación, sin duda alguna, marcada por la calidad, que queda avalada por la obtención de premios como el de Calidad Agroalimentaria y el Premio Nacional de Gastronomía Plato de Oro 2004, entre muchos otros. También destaca en su carrera la exposición gastronómica “A qué sabe el Quijote”, que ha pasado por Londres, Lyon, Pekín y, cómo no, Murcia.

Este salmantino, oriundo de Béjar, hace uso del aceite de oliva como principal ingrediente de la dieta mediterránea, siendo a su vez buen catador y no menos entendedor del denominado oro líquido.







## Mil hojas de Quijote veleta con mango, queso de cabra y anchoa

### INGREDIENTES

#### Para la milhoja

250 gr mango  
50 gr queso de cabra en rulo Montesinos  
2 anchoas en aceite  
2 gr queso curado de Murcia  
0,2 unidad cebollino

#### Para la vinagreta de mango

100 gr mango  
50 ml aceite de oliva virgen extra  
0,05 bot. vinagre de Jerez 25 años

#### Para la vinagreta 75

30 ml aceite de oliva virgen extra  
0,01 bot. vinagre de Jerez 25 años

#### Para la hoja

0,2 caja tinta calamar  
2 hojas de oblea  
0,1 bot. tintas colorante

#### PARA LA MILHOJA

Pelamos y cortamos en rebanadas el mango, mínimo 3 rebanadas por plato y 6 por pieza de fruta. Los recortes los apartamos para la vinagreta.

Cortamos 3 lonchas del queso de rulo por persona.  
Picamos el cebollino.

#### PARA LA VINAGRETA DE MANGO

Mezclamos el aceite, el vinagre y los recortes de mango y lo batimos hasta conseguir un puré.

#### PARA LA VINAGRETA 75

Mezclamos el aceite y el vinagre y lo agitamos bien, para que se mezclen.

#### PARA LA HOJA

Diseñamos e imprimimos las hojas. También podemos utilizar la oblea pintada a mano con tinta de calamar.

Las recortamos en tiras irregulares.

#### ACABADO Y PRESENTACIÓN

Ponemos extendido en el fondo del plato el puré de la vinagreta de mango, que no ocupe toda la superficie, sólo el centro.

Diponemos en capas primero una loncha de mango, encima una rodaja de queso y un trozo de la hoja comestible de quijote y así sucesivamente hasta terminar en mango.

Colocamos encima la anchoa y desmigamos sobre ella el queso curado.

Espolvoreamos el cebollino picado por todo el conjunto y terminamos rociando unas gotas generosas de vinagreta 75.

#### OBSERVACIONES

Podemos sustituir el queso curado murciano por parmesano.



# Semi García

**Formador y asesor gastronómico. Murcia**

Las joyas de nuestra huerta  
y el oro de nuestro campo

A pesar de su juventud, este almeriense afincado toda la vida en tierras lorquinas, ha demostrado sus habilidades culinarias en prestigiosos restaurantes del arco mediterráneo español distinguidos con varias estrellas Michelin.

Formado como cocinero en la Escuela de Hostelería de Sevilla, GARCÍA ejerce ahora como maestro de nuevos profesionales de los fogones en el CCT de la Región de Murcia. Sus discípulos aprenden los arcanos secretos de una gastronomía que tiene como preciados ingredientes los manjares cultivados en las huertas y los campos que se extienden a lo largo y ancho de su patria adoptiva.





## Sopa de chocolate amargo con pastel de mandarina

### INGREDIENTES

#### Para la sopa de chocolate

200 gr cacao puro  
200 cc leche entera  
200 cc nata  
100 gr azúcar

#### Pastel de mandarina

100+50 cc zumo de mandarina  
2 yemas de huevo  
250 cc nata  
2 hojas de gelatina  
150 gr chocolate blanco

#### Teja de mandarina

80 gr azúcar glass  
125 gr harina de trigo  
100 gr harina de almendra  
50 cc zumo de mandarina  
150 gr mantequilla

#### PARA LA SOPA DE CHOCOLATE

Calentar la leche, la nata y el azúcar y, cuando estén a punto de hervir, añadir el cacao en polvo y mover con ayuda de una varilla. Para eliminar los posibles grumos, colar la sopa por un colador fino.

#### PARA EL PASTEL DE MANDARINA

Congelar unos cubitos de zumos de mandarina. Que más tarde serán los corazones líquidos de los pasteles de mandarina.

Se ponen las hojas de gelatina a remojo en agua muy fría. En caliente se mezcla el zumo de mandarina con el chocolate derretido y añadimos en este momento las hojas de gelatina hidratadas. Incorporamos a la preparación anterior las yemas y la nata montada a 3/4; con la ayuda de una espátula mezclamos homogéneamente y llenamos hasta la mitad el molde de silicona, introducimos el zumo de mandarina congelado, terminando de rellenar el molde poniendo encima un disco de bizcocho. Metemos al congelador durante seis horas, pasadas las cuales desmoldamos y reservamos hasta el montaje.

#### PARA LA TEJA DE MANDARINA

Se mezclan todos los ingredientes en la batidora y se añade la mantequilla derretida al final. Extender sobre un tefiÓN y cocer a 180° C.

#### MONTAJE

En un plato soperó pondremos un pastel de mandarina, añadir la sopa de cacao fría o caliente, según gusto. Adornamos con una gajos de mandarina y colocaremos sobre el pastel la teja.



## Degustación de verduras con bacalao al pil-pil

### INGREDIENTES

300 gr bacalao desalado  
 1 pimiento rojo  
 1 pimiento verde  
 1 pimiento amarillo  
 1 manojo de ajos tiernos  
 50 gr calabaza  
 1 calabacín  
 1 berenjena  
 4 puerros tiernos  
 4 tomates rojos  
 4 cebollas tiernas  
 8 espárragos verdes  
 c/s sal  
 Unas ramas de tomillo fresco  
 C.s aceite de oliva virgen extra  
 2 obleas de pasta brick  
 1/2 cabeza ajo seco  
 50 gr queso parmesano  
 2 unids. guindilla  
 c/s sésamo  
 Orégano

### PARA LA VERDURA

Poner en una placa del horno los tres pimientos con un poco de aceite de oliva y sal. Hornear a 180° C durante 20'.

Cortar la berenjena en tacos y hornear a 180° C con un poco de aceite de oliva, sal, pimienta y orégano durante 15'.

Cortar el calabacín en tacos y sumergirlo en aceite de oliva virgen y hacer un confitado lento hasta que la verdura se encuentre tierna. Repetir el proceso de confitado con la cebolla tierna y el puerro, a 70° C durante 6 horas.

Con los ajos tiernos hacemos un doble proceso: el primero, es un blanqueado, que consiste en sumergir en agua hirviendo los ajos para restar intensidad a los mismos y retirar apenas pasados 20'', enfriando en agua con hielo. Escurrir y confitar en un proceso idéntico al realizado con el calabacín.

Los tomates se escaldan en agua hirviendo para facilitar el pelado y se despepitan antes de hornear a 100° C. durante 2 horas, con un poco de aceite de oliva, tomillo, ajo laminado, sal, pimienta y una pizca de azúcar.

La calabaza la cortamos en lonchas no muy finas y la planchamos hasta que esté dorada.

Los espárragos verdes los escaldamos en agua hirviendo, los enfriamos en agua con hielo y los pasamos por la plancha al momento de servir.

El bacalao al pil-pil, cortamos el lomo de bacalao en tacos, los sumergimos en aceite de oliva con unas rodajas de ajo seco y las guindillas. Poner a fuego muy lento para hacer un confitado muy suave, moviendo ligeramente, así el bacalao irá soltando su gelatina natural; moviendo suavemente para que ligue esta y se forme el pil-pil. Podemos ayudarnos de un colador pequeño, para que el pil-pil se ligue más rápido

#### **PARA LA PASTA BRICK**

Cortamos la pasta brick en juliana muy fina, añadimos el parmesano rallado, sésamo y una pizca de aceite de oliva. Hacer un vasito de pasta brick con la ayuda de dos flaneras, una de las cuales la forramos con papel de aluminio. Hornear a 180° C durante 4'. Rellenar con un pisto elaborado a partir de las puntas de la verdura asada.

#### **MONTAJE**

Disponemos en un lateral del plato las verduras, jugando con los diferentes colores y texturas que hemos conseguido. Al lado colocaremos el vasito de pasta brick, relleno del pisto (trozos de verdura que se han generado) y en la parte inferior del plato, colocamos el taco de bacalao napado con su pil-pil. Espolvorear sobre la verdura un poco de sal maldon y un chorrito de aceite virgen extra.



## Ensalada con gamba roja con vinagreta de almendra marcona

### INGREDIENTES

8 piezas gamba roja  
8 piezas alcachofa  
1 unidad limón  
c/s pimentón  
50 gr confitura de cebolla  
50 gr confitura de tomate  
c/s alcaparra pequeña  
150 gr aceitunas de cuquillo  
50 gr almendra marcona  
50 cc aceite de oliva virgen extra  
c/s sal  
10 cc vinagre de Jerez  
Lechugas variada (lollo rosso, lollo blanco, escarola, canónigos, rúcula, espinaca roja...)

Deshuesar las aceitunas de cuquillo. Las deshidratamos en una estufa o en el horno, durante 4 horas a 80°C. Trituramos en la Thermomix hasta obtener un polvo de aceitunas de cuquillo.

En la Thermomix introducimos la almendra, el aceite de oliva, el vinagre de Jerez y la sal. Obtendremos la vinagreta de Marcona.

Limpiamos y troceamos las alcachofas, aprovechando solamente los corazones que cortaremos en rodajas muy finas. Salteamos en una sartén con un chorreón de aceite de oliva, zumo de limón y al final añadiremos un poco de pimentón.

Pelamos y limpiamos las gambas, las salteamos ligeramente en una sartén con chorreón de aceite de oliva.

### MONTAJE

En un lateral del plato pondremos un molde que rellenaremos con la mezcla de lechugas que habremos aderezado con la vinagreta de marcona y espolvoreamos sobre las lechuga el polvo de aceitunas de cuquillo. Al otro lado dispondremos los corazones de alcachofa salteados, sobre estos la confitura de cebolla y encima las gambas salteadas.

Pondremos unos dados de confitura de tomate y algunas alcaparras repartidas por el plato y aderezamos el plato con un poco más de vinagreta de marcona.



## Crema de coliflor con nube de mojama

**INGREDIENTES**

- 400 gr coliflor
- 250 cc leche
- 200 cc crema de leche (nata)
- 1 cc aceite de oliva virgen extra
- 1 pieza remolacha
- 100 gr mojama
- 1 c/s sal
- 1 c/s pimienta blanca
- 2 ramitas cebollino

Cocemos la coliflor en la leche con sal y una pizca de pimienta. La introducimos en la Thermomix con la crema de leche y trituramos hasta conseguir una crema fina y sin trocitos.

La remolacha la cocemos con agua y sal. La pelamos una vez cocida, triturándola y pasándola por un colador fino. Introducimos el resultado en un biberón.

Llenamos las copas con la crema de coliflor hasta 3/4 partes de la capacidad de la copa. Continuamos haciendo una capa fina de aceite de oliva virgen extra y en esta hacemos caer unas gotas de puré de remolacha.

Por último, con el rallador hacemos la nube de mojama, con la que coronamos la copa y decoramos con un par de ramitas de cebollino.

# 30 octubre



**Jordi Herrera**

Manairo. Barcelona



**Raúl Cabrera**

Kursaal. San Sebastián



**Oliva Cotán**

Palacete de la Seda. Murcia



**José Mª Alcaraz**


Los Churrascos. Murcia



**José Pedraza**

Ruta del Veleta. Granada





Creador de objetos culinarios, así se anuncia Jordi Herrera (Manairo, Barcelona), pero no sólo tales objetos, artilugios, utillaje, etcétera, sino también una manera de hacer, y ésta, por otra parte, no incurre en extravagancias e insensateces: es fundamentalmente equilibrada y sin sobresaltos. Recetas: codorniz a la plancha giratoria; solomillo de ternera blanca al clavo ardiente; salmonete ahumado al minuto, y arroz de tripa de bacalao y vieiras.

Raúl Cabrera (Kursaal, San Sebastián) desarrolla su ponencia gastronómica en torno a las verduras ecológicas y a los germinados en cocina. Los enunciados de las recetas que aporta a los Primeros Encuentros revelan sus contenidos: verduras de temporada cocinadas con jamón ibérico y bogavante asado; anchoa en semisalazón, extracto de tomate y germinado dulce de

cebollita; sorbete de manzana con lágrima de guisantes crudos, y ostra abierta, servida con un consomé de bogavante, café y curry.

La sesión de tarde encuentra a una cocinera joven, Oliva Cotán (Palacete de la Seda, Santa Cruz, Murcia), y a dos cocineros veteranos, José María Alcaraz (Los Churrascos, El Algar, Murcia) y José Pedraza (Ruta del Veleta, Granada). Por separado, la andaluza Oliva trae aplicación de técnicas a las ensaladas; el cartagenero José María la confección de un arroz y verduras y un arroz caldero, y el granadino José elabora nada menos que ocho tapas y medias raciones, desde cuadraditos de patatas cocidos a baja temperatura con boletus y trufa hasta unos sueños de la Alhambra con helado de aceite de oliva.



# Jordi Herrera

**Manairo. Barcelona**

**El cocinero: creador de objetos culinarios**

Durante algunos años JORDI HERRERA ha ido elaborando en su cabeza conceptos que ha conseguido plasmar en su restaurante barcelonés Manairo, pero el camino elegido ha sido el de crear tanto la manera como el utensilio con el que se va elaborar este plato.

Cocina sin extravagancias, con una efectividad asombrosa, de un cocinero que no deja de crear conceptos que ayuden a otros cocineros a elaborar una cocina absolutamente sensata, con el fin de que el sabor y las cocciones sean cada vez lo más precisas que requieran los alimentos.





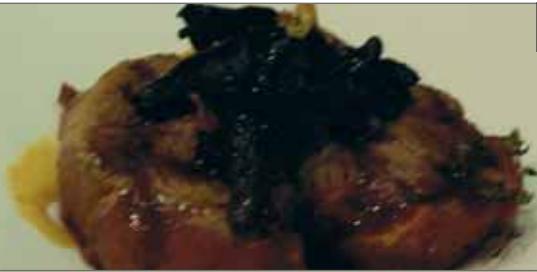
## Salmonete ahumado al minuto

**INGREDIENTES**

2 salmonetes de 300 gr  
 1/2 manojo de tomillo fresco  
 3 dientes de ajo  
 Sal  
 Bouquet de ensaladas de temporada  
 Aceite de oliva virgen

Colocar los filetes de los dos salmonetes en una plancha fina de inox y cubrir con el tomillo y el ajo cortado a finas laminas.  
 Quemar bien el tomillo con el soplete asegurándose que no se cuece demasiado el pescado.

Cubrir con aceite de oliva y dejar reposar 3 h.  
 Escurrir bien el aceite de los salmonetes y emplatar con la ensalada aderezada con el aceite del tomillo quemado.



## Solomillo de ternera blanca al clavo ardiente

**INGREDIENTES**

Solomillo de ternera blanca  
 Setas  
 Huesos de ternera (rótula y espinazo)  
 Cebolla  
 Tomate  
 Zanahoria  
 Tomillo  
 Ajo  
 Agua

Doramos los huesos con las verduras cortadas en el horno. Guardando una cebolla que la dejaremos quemar para que nos de color.  
 Una vez dorados los huesos les añadimos agua y lo dejamos unas ocho horas a fuego lento. Colamos los huesos y reducimos el caldo hasta quedarnos con una tercera parte. Dejamos enfriar.  
 Limpiamos las setas y las salteamos con un poco de mantequilla.  
 Cortamos el solomillo en raciones, previamente le habremos quitado todos los nervios.

Cocemos el solomillo en la parrilla de clavos, un minuto aproximadamente, utilizando de guarnición aromática para el ahumado de la carne el tomillo y el ajo seco.  
 Para terminar la salsa la dejaremos reducir a consistencia de jarabe añadiéndole una cucharada de mantequilla.

Para el entrecot al clavo el procedimiento de la receta es el mismo cambiando únicamente la guarnición aromática para el ahumado que en este caso sería ajo seco y virutas de madera no muy seca preferiblemente olivo.



## Arroz de tripa de bacalao y vieiras

**INGREDIENTES**

- 80 gr de arroz
- 80 gr de cebolla picada
- 1 cucharada de concentrado de tomate
- 40 gr de tripa de bacalao
- 1 vieira
- Jugo de pescado asado
- Aceite de ajo y perejil

Sofreír la cebolla picada hasta conseguir que extraiga toda el agua y tenga un color marrón oscuro y sabor dulce.

Estofar la tripa de bacalao con la cebolla picada y condimentar con sal y un punto de morcilla.

Juntar en una paella el arroz con el sofrito de cebolla y la tripa de bacalao.

Mojar con agua y comenzar la cocción del arroz.

Añadir el jugo de pescado 3 minutos antes de que el arroz esté en su punto.

Terminar con la vieira a la plancha y un poco de aceite de ajo y perejil.



## Codorniz a la plancha

**INGREDIENTES**

- Una codorniz a cuartos
- Patata
- Morcilla de cebolla
- Aceite de oliva
- Ajo

Enmascarar la patata con la morcilla y el ajo.

Realizar un fondo de codorniz con los huesos de la pechuga y un poco de aceite de oliva.

Cocer en la plancha giratoria la codorniz y servir acompañada de las patatas enmascaradas.



# Raúl Cabrera

## Kursaal. San Sebastián

### Verduras y frutas ecológicas y los germinados en la cocina

Este vasco dirige las cocinas del Kursaal de San Sebastián, y ha conseguido, aun perteneciendo a un importante grupo, hacer muy reconocible su trabajo, crear su propia línea de investigación y buscar mediante las verduras ecológicas lo que él entiende por “sabores primitivos y una calidad superior”.

Autor de un reciente libro, “Kursaal Martín Berasategui, una selección de grandes recetas”, junto a Martín Berasategui, la calidad técnica de CABRERA hace que sus propuestas siempre sean interesantes, manteniendo un difícil equilibrio entre la creatividad y la búsqueda del mejor producto. El concepto de una cocina que ya es futuro.





## Sorbete de manzana con lágrima de guisantes crudas

### INGREDIENTES

25 gr de salteado de guisante  
75 gr de sorbete de manzana  
Crujiente de yema de Santa Teresa

#### Para la lágrima de guisante

280 gr guisantes pequeños  
100 gr cebolleta fresca  
Aceite de oliva Carbonell  
Sal y azúcar

#### Para el sorbete de manzana verde paco jet

1250 gr zumo de manzana verde (descorazonada y sin pelar)  
475 gr de azúcar  
50 gr de dextrosa  
590 gr de agua  
125 gr de glucosa atomizada  
4 gelatinas previamente remojadas en agua fría  
Zumo colado de 1 limón amarillo

#### Para la teja crujiente de yema y menta

500 gr de yema de Santa Teresa  
25 gr de agua  
15 gr de menta en hojas  
50 gr de glucosa

#### PARA LA LÁGRIMA DE GUISANTE

Picar la cebolleta finamente, ponerla a pochar suavemente. Añadir los guisantes pelados, rehogar el conjunto. Añadir sal y azúcar. Dejar rehogar lentamente hasta que esté "blando" pero no deshecho. Enfriarlo rápidamente extendiéndolo en una bandeja congelada y metiéndolo 1 minuto al congelador.

#### PARA EL SORBETE DE MANZANA VERDE PACO JET

Mezclar todos los ingredientes menos el zumo, templarlo y añadirle la gelatina, remover bien y añadir el zumo de manzana. Colar y meter en paco jet. Es súper importante que los vasos paco jet con infusión de sorbete estén siempre tapados para evitar la cristalización. No turbinar el helado hasta que la infusión esté completamente congelada.

#### PARA LA TEJA CRUJIENTE DE YEMA Y MENTA

Juntar todos los ingredientes en la jarra de la Thermomix. Dar velocidad máxima hasta que las hojas de menta queden picaditas en finito. Sacar y guardar en un plástico tapado a piel.

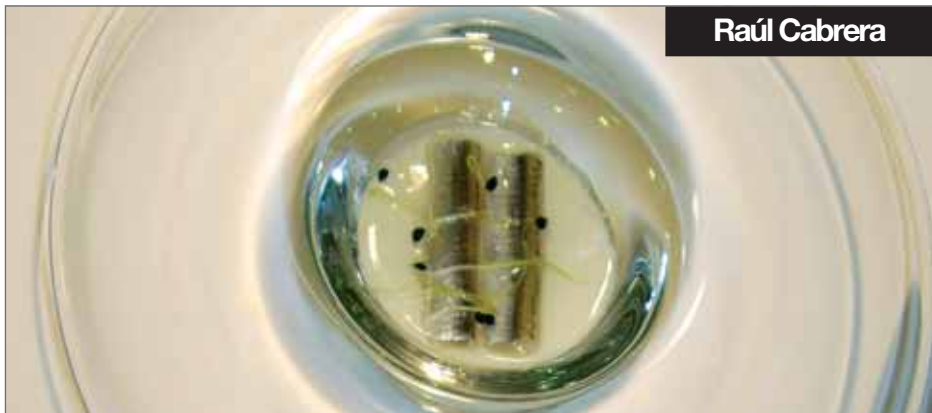
En sil-pat estirar esta masa lo más fino posible. Hornear de 150°C a 160°C (no más temperatura porque la yema se quema enseguida) de 4 a 6 minutos sobre una bandeja.

Sacar con la bandeja. Dejar que enfríe 30 segundos y con la ayuda de una espátula ir despegando la teja con sumo cuidado.

Guardar en lugar hermético con gel de sílice.

#### ACABADO

Mezclar la lágrima con el cremoso de paco jet, hacer una quenelle con una c/s incánndole un crujiente de yema y menta.



## Anchoa en semisalazón, extracto de tomate y germinado dulce de cebolleta

### INGREDIENTES

Para 5 personas

#### Para el cuajado de parmesano

2,5 cl de leche de oveja fresca  
60 gr de parmiggiano-reggiano rallado  
4 gotas de cuajo en cada plato

#### Para las anchoas en semi-salazón

250 gr de anchoas frescas  
250 gr de sal gorda  
2 dl de aceite de oliva virgen

#### Para los brotes de cebolla

10 gr de brotes de cebolla

#### Para el agua de tomate

150 gr de tomate maduro

#### PARA EL CUAJADO DE PARMESANO

Calentar la leche con el queso a una temperatura suave hasta que alcance una temperatura de 65°C -70° C. Introducir entonces esta mezcla en el turmix a velocidad fuerte con una temperatura controlada a 80° C. Cuando esté homogénea, colar y reservar.

En el fondo del plato colamos 2 gotas de cuajo natural, sobre el que derramamos pasando por un colador la mezcla de leche y queso, que deberá estar a 65° C. No la tocaremos durante 15 minutos, para dar tiempo a que cuaje la mezcla y se temple. Reservar.

#### PARA LAS ANCHOAS EN SEMI-SALAZÓN

Evisceramos las anchoas, le quitamos la cabeza y la espina. Lavarlas bien en un barreño en donde tendremos agua y hielo. Secarlas totalmente y enterrarlas en sal gorda. Estarán dentro de esta sal durante 6 ó 12 minutos dependiendo del grosor de la anchoa.

Pasado este tiempo, quitarles el exceso de sal con un trapo humedecido, secarlas bien en un trapo limpio. Cuadrarlas y quitarles las espinas pequeñas que se le adhieren a la ventresca. Cubrir con aceite de oliva y tenerlas siempre bien cubiertas en él.

#### PARA EL AGUA DE TOMATE

Limpiar bien los tomates en agua, quitarles el corazón o "rabo" y cortados en 6 trozos. Ponerlos en una cacerola, añadir la sal y el azúcar y amasarlos con las manos hasta que quede como un puré, ponerlo en una estameña (trapo) a escurrir con un poco de peso encima, dejarlos así 24 horas en la cámara, el resultado será un líquido transparente con un sabor a tomate excelente.

A la hora de hacer, el agua de tomate nunca hacer con una cantidad inferior a 3 kg ya que el resultado sería otro completamente distinto.



## Verduras de temporada cocinadas con jamón ibérico y bogavante asado

### INGREDIENTES

#### Para 4 personas

12 hojas pequeñas de berros  
12 cebollinos rizados  
1 bogavante

#### Para las verduras

4 zanahorias pequeñas  
4 puerros jóvenes  
16 vainas  
4 chalotas  
4 cebolletas pequeñas  
4 hojas de berza  
8 yemas de espárrago triguero  
8 láminas de nabo daikon  
4 hongos confitados pequeños  
8 c/s de pil-pil  
4 hojas de acelga  
10 gr de pencas de acelga  
4 tomates cherry  
10 gr de setas de temporada  
10 gr de coliflor  
10 gr de brócoli  
Mantequilla  
Ajo picado  
2 c/c de jamón picado  
0'5 l de caldo del día  
8 hojas de berros  
8 cebollinos rizados

#### Para los hongos confitados

2 kg de hongos  
1 l de aceite 0,4º  
Sal fina y pimienta blanca  
1 cabeza de ajos

#### Para el pil-pil de hongos

Aceite de confitar los hongos  
Agua de bacalao  
Sal fina

#### PARA LAS VERDURAS

Este plato se elabora a partir de las verduras de temporada. En invierno podemos añadir o sustituir otras verduras por cardo, borraja, etc.

Blanquear todas las verduras a excepción de la hoja de acelga, dejándolas al dente y reservadas en la nevera por separado.

Saltear un poco de ajo picado con el jamón y las setas de temporada, seguido agregar el espárrago triguero, la cebolleta, la chalota y los ajetes, desglasar con el caldo, añadir las verduras blanqueadas y la hoja cruda de acelga. Dejar cocer 3 minutos, espolvorear con perejil picado y rectificar de sal. Añadimos un poco más de refrito de ajos a las verduras y la nuez de mantequilla, ligamos y disponemos las verduras bien puestas en el plato sopero caliente, encima el bogavante salteado y el jugo de cocción de las verduras, hierbas frescas, láminas de nabo y lascas de jamón.

En la base del plato disponemos la hoja de berza previamente salteada en la sartén que hemos utilizado el aceite de ajos del refrito.

#### PARA EL BOGAVANTE

Poner una cazuela con abundante agua a hervir a razón de 20 gr de sal gorda por litro de agua, cuando empiece a hervir, meter el bogavante y dejar cocer por espacio de 4 ó 5 minutos. El bogavante debe quedar un poco crudo. Cuando nos pidan una ración cortaremos el bogavante de tal forma que saquemos medallones de la cola, metemos en el horno con un poco de sal fina y un chorrito de aceite y dejamos por espacio de 1 minuto. Colocar en el plato y listo.

#### PARA LOS HONGOS

Limpiar y lavar los hongos con mucho cuidado. Colocar una olla con agua a fuego vivo y cuando hierva añadir los hongos, dejar un minuto y escurrir. Poner el aceite con los dientes de ajo en un olla a fuego bajo, dorar los dientes de ajo y añadir los hongos, dejando que confiten 5 minutos. Dejar enfriar y guardar en la nevera.

#### PARA EL PIL-PIL DE HONGOS

Hacer el pil-pil exactamente igual que el de bacalao con la ayuda de una barilla.





## Ostra “Belón” abierta, servida con un consomé de bogavante, café y curry

### INGREDIENTES

**Para 6 personas**

#### Para las ostras

6 ostras Belón  
1 + 1/2 hoja de gelatina

#### Para la sopa de cremosa de bogavante

150 gr de jugo de verdura o caldo de verdura  
100 gr de nata  
100 gr de mantequilla fría en dados gordos  
50 gr de americana reducida de bogavante  
1/2 gr de café  
1/2 vuelta de pimienta negra  
1/2 gr de curry en polvo

#### Para los brotes de soja

60 gr de germen de soja fresco  
Mantequilla noisette  
Sal fina

#### PARA LAS OSTRAS

Abrir las ostras y reservar toda el agua de las mismas. Debemos conseguir 250 gr de agua de abrir ostras que completaremos con caldo de pescado si no nos llegase. Agregar 1 cola y 1/2 de hija de gelatina e ir glaseando la ostra a intervalos, es decir glaseamos con un poco de la gelatina y metemos en cámara a los 3 minutos volvemos a glasear y metemos en cámara, etc. Cuando nos haya cogido ya un poco de gelatina espolvorear la trufa picada y el perejil, que nunca debemos juntar ya que el perejil se nos pondría negro y seguir glaseando hasta que esté.

#### PARA LA SOPA DE CREMOSA DE BOGAVANTE

En una cacerola hervir el caldo de verduras, el jugo de bogavante reducido junto con el curry y el café salpimentado durante 10 minutos a fuego muy lento. Dejar infusionar otros 5 minutos, colar y en el último momento añadirle la mantequilla y la nata. Siempre que vayamos a emplatar un plato darle con la turmix y utilizar solamente la espuma.

#### PARA LOS BROTES DE SOJA

Limpiarlos bien de la raíz y saltear en una nuez de mantequilla noisette, poner a punto de sal y emplatar.

#### PARA LA SOPA DE VERDURA

Juntar todos los ingredientes, menos la cáscara de limón y los rabos de perejil. Dejar cocer a fuego lento todo durante 45 minutos. Añadir el limón y los rabos de perejil atados con una lid y tenerlo 5 minutos más. Retirar el limón y el perejil y tirarlo a la basura. Añadir al caldo el vino blanco y cuando comience a hervir retirar

del fuego y tapar con un film para que infusione.

#### PARA LA SALSA DE CABEZAS DE BOGAVANTE

Colorear en una cazuela la mitad de las cabezas habiendo calentado previamente la cazuela. La otra mitad de las cabezas se saltean en placas gastronómicas hondas también previamente calentadas. Una vez salteadas se desglasan con un poco de fumet. Una vez coloreadas las cabezas que están en cazuela se le añade un poco más de aceite y se suda bien las cebollas, las chalotas, las zanahorias y los ajos. Una vez bien sudada las verduras se escurren el exceso de aceite y se le añaden los tomates frescos dejando que suden bien, se le añade el tomate Hida y se deja un par de minutos más. Seguido, añadimos el coñac y el vino blanco que hemos hervido previamente y se ha flambeado. ¡Ojo! No flambea el marisco al mismo tiempo para evitar quemar los pelos y amargar la salsa. Dejar hervir con el coñac y el vino blanco otros 2 minutos y pasado el tiempo añadir las cabezas restantes que hemos dorado en placas. Añadir los 3 litros de fumet y dejar hirviendo otros 20 minutos más a fuego lento. Una vez pasados los 20 minutos triturar por la Thermomix y pasar por un fino. Reducir de nuevo hasta obtener la mitad del líquido.

#### ACABADO Y PRESENTACIÓN

En un plato eclipse colocar en la base el germen de soja recién salteado, encima colocar la ostra gelatinizada y encima de la ostra pero en un costado colocar la espuma y listo.



# Oliva Cotán

## Palacete de la Seda. Murcia

### Aplicación de técnicas a una ensalada

Estudió Turismo en la Universidad de Sevilla, donde descubrió que su verdadera vocación era la cocina, principalmente la cocina de fusión. Ingresó en la Escuela de Hostelería de Sevilla y destacó, ganando un premio de repostería con su receta original "Cilindro Crujiente de Batata con Crema de Yogur, Crujiente de Miel y Helado de Hierbas Aromáticas". Tras terminar en la Escuela se incorporó a la plantilla del restaurante "Tragabuches" (Ronda-Málaga) en la partida de entradas. Desde principios de este año forma parte de la plantilla del Palacete de la Seda.





## Chato murciano

### INGREDIENTES

Para 4 personas  
Solomillo de chato  
Verdolaga  
Germinados  
y flor de alfalfa

**Para el caldo de matanza**  
Alubias  
Butifarra de chato  
Morcón de chato  
Panceta  
Oreja  
Morcilla  
Chorizo  
Cebolla  
Ajo  
Majado de ñoras, ajo  
crudo y pimentón  
Patatas

**Para la gelatina de higo**  
Higos  
Agar-agar

**Para la mermelada de sobrasada**  
200 gr de sobrasada  
50 gr de agua  
50 gr de azúcar

**Para los chicharrones de oreja**  
Oreja de cerdo  
Sal  
Pimentón dulce

### PARA EL CALDO DE MATANZA

Poner todos los ingredientes al fuego, cubrir de agua, cocer durante 3 horas, añadir el majado. Dejar reposar durante 1 día. Triturar los ingredientes, excepto la verdura, la oreja y la panceta. Clarificar.

### PARA LA GELATINA DE HIGO

Marcar los higos, cubrir de agua y reducir. Añadir 3 gr de agar-agar por litro de agua. Hervir y cuajar.

### PARA LA MERMELADA DE SOBRASADA

Hacer un almibar, añadir la sobrasada y mover a fuego lento.

### PARA LOS CHICHARRONES DE OREJA

Limpiar la oreja, curar en sal con pimentón durante tres horas. Lavar y congelar. Cortar en cortafiambre y hacer a la plancha.

### PARA LOS CRUJIENTES DE MORCILLA Y CHORIZO

Estirar y dejar secar al horno.



## Ensalada

### INGREDIENTES

Caldo de jamón  
Quenelle de queso de cabra  
Hojas y verduras (por determinar según el mercado) a baja temperatura, al vapor, glaseadas, crudas ...

### PARA EL CALDO DE JAMÓN ENRIQUECIDO

Hacer el agua de jamón marcando el jamón envasado al vacío durante 6 horas. En el roner a 65° C. Batir con fuerza junto con el aceite, decantar y utilizar sólo el agua.

### PARA LA QUENELLE DE QUESO

Procesar el queso en la Thermomix con un poco de leche.

# José M<sup>a</sup> Alcaraz

## Los Churrascos. Murcia

### Los arroces

Esgrimir el oficio de cocinero es un hecho que sólo los más constantes saben llevar con elegancia. JOSÉ MARÍA ALCARAZ y su restaurante Los Churrascos han ido ejecutando siempre una gastronomía de gran nivel, renovándose para ir ampliando y construyendo una profesionalidad cuajada de satisfacciones. ¿Por qué tendrían que ser menos valorados los ejecutores que mantienen, muestran y van ampliando sus labores, que aquellos que se legitiman como creadores? La gastronomía es circular, pero en su centro está el producto y las realizaciones justas. Ahí radica la grandeza de este perseverante sabio de la cocina.



## Arroz y verdura

### INGREDIENTES

#### Para 10 Personas

1 kg arroz de Calasparra  
 0,5 kg judías verdes planas  
 1,5 kg alcachofas naturales  
 1,2 kg coliflor  
 1 manojo espárragos naturales  
 0,6 kg calabacín  
 5 garbas de ajos tiernos  
 0,5 kg pimiento rojo  
 2 cabezas de ajos duros  
 1 kg tomate  
 1 l aceite  
 2 kg arroz de Calasparra  
 1 manojo pequeño de perejil  
 1 tarro pequeño de colorante  
 Agua  
 Azafrán de pelo

Empezaremos por preparar la verdura. Primero lavaremos el calabacín, después la coliflor, las judías y los espárragos, a continuación quitaremos las hebras de las judías y las cortaremos en trozos de aproximadamente 4 cm. La coliflor la cortaremos en tallos pequeños. Limpiaremos la cáscara de las alcachofas y el perifollo, dejando solo la parte comestible del corazón. Limpiaremos los ajos tiernos, los espárragos se cortarán en trozos no superiores a 4 cm. Por último, cortaremos el pimiento rojo en tiras y pelaremos los ajos. Una vez hecho este proceso pondremos en una sartén el aceite y empezaremos a freír la verdura, empezaremos con los pimientos, una vez fritos se apartarán. Haremos el mismo proceso con los ajos tiernos, la

coliflor (esta se apartará cuando este dorada) y las judías verdes. En un mortero picaremos el ajo y el perejil e incorporaremos junto con el tomate previamente triturado al aceite. Cuando el tomate esté punto de frito le incorporaremos el arroz.

El arroz primero lo reahogaremos y después se le añadirá tres partes de agua por cada parte de arroz añadida. El agua puede estar caliente o fría. Por espacio de 7 mm le incorporaremos las verduras fritas y naturales, añadiremos el colorante en una cuchara sopera y machacaremos las hebras de azafrán junto con la sal (al punto). El tiempo de cocción del arroz y verduras es de 20 mm.

## Arroz caldero

### INGREDIENTES

#### 10 Personas

1 kg arroz de Calasparra  
 12 ñoras  
 1 cabeza de ajo  
 0.400 litro aceite  
 2 kg morralla variada  
 1 kg gallineta  
 1 mujol de 2 kg  
 1 rama perejil  
 2 kg dorada o similar  
 1kg tomate  
 Colorante

Pondremos en una olla a cocer 6 l de agua y a continuación le echaremos la morralla (pescado). En una sartén pondremos el aceite a calentar y le echaremos las ñoras, para que se vayan haciendo a fuego lento. Una vez que estén perfumadas, las apartaremos y se pasarán por el mortero, junto con el ajo y el perejil.

Limpiaremos el pescado de escamas y de tripas. Cogeremos las cabezas y las partiremos, añadiéndolas al aceite en el que anteriormente hicimos las ñoras.

Rallaremos el tomate, cuando las cabezas estén ya fritas, le añadiremos el tomate rallado o triturado y el majao (la mezcla entre las horas, el ajo y el perejil). Se dejará freír hasta que el tomate esté frito. Una vez terminado este proceso, incorporaremos lo que tenemos en la sartén a la olla donde

está hirviendo la morralla, y lo dejaremos cocer entre 40 y 45 minutos. Pasado este tiempo, pasaremos todo lo que tenemos en la olla por un colador, generando un caldo de magnífica calidad.

A continuación, pondremos a cocer el arroz, añadiendo por cada parte de arroz, 3 de caldo. Echaremos la sal al punto, se recomienda echar la sal en los primeros diez minutos de cocción del arroz. Este proceso durará aproximadamente unos 20 minutos. Por último, añadiremos una cucharada de colorante de tamaño de café.

En el caldo sobrante, coceremos el pescado de corte (gallineta, mujol), con el perejil. Estos pescados se presentarán en una fuente a parte, a los que se les puede acompañar de ajo-aceite o de una salsa verde de perejil y aceite.



# José Pedraza

## Ruta del Veleta. Granada

### Encuentros de la cocina del sur en Murcia

Siendo muy joven, este granadino decidió cambiar los libros por la cuchara. Tras recorrer la Costa del Sol, Mallorca e Ibiza, inaugura en 1973 el hotel Bergantín como jefe de cocina. Ha participado en numerosas jornadas gastronómicas en tan diversos lugares como Madrid, Segovia, París, la Expo'92 de Sevilla, Houston y Viena. Recientemente ha viajado hasta Tokio y Osaka, ciudades en las que su gastronomía ha tenido un gran éxito. Su pasión por la gastronomía se hace patente en las conferencias y cursos que imparte en la Escuela de Hostelería de Granada, en la Escuela Ribamar de Sevilla y en la Escuela de Hostelería de Luis Lezama, en Sevilla.





## Cuadrados de patata cocidos a baja temperatura con boletus y trufa

### INGREDIENTES

Para 4 personas  
 2 patatas medianas  
 1 l aceite de oliva virgen extra  
 Sal  
 Canela en rama  
 1 diente de ajo  
 200 gr boletus edulis  
 1 gr de foie mi-cuit  
 1 chalota picada  
 50 gr trufa  
 1 dl de jugo de carne

Cortar la patata en dados iguales y hacerles un orificio en el centro que nos servirá para el relleno, poner a confitar el aceite de oliva, la sal y la canela a 90° C durante 45 minutos.

Para el relleno de las patatas, saltear la chalota con una pizca de mantequilla, añadir los boletus y el foie cortado a cuadrillos. Dejamos saltear y añadimos el jugo de carne. Dejar reducir y añadir la trufa y rellenar las patatas.



## Huevos de corral sobre hilo de azúcar, escamas de sal y crujiente de plátano macho

### INGREDIENTES

4 huevos de gallina  
 100 gr de foie mi-cuit  
 Sal en escamas  
 Azúcar  
 Aceite de oliva  
 1 plátano macho cortado en láminas y frito en aceite de oliva

Cocer el huevo con el foie, una pizca de sal y unas gotas de aceite de oliva, en una lámina de papel film durante 8 minutos. Presentar sobre los hilos de azúcar.



## Mosaico de pulpo asado al aceite de pimentón y huevas de trucha de Riofrío

### INGREDIENTES

Para 4 personas  
 1 pulpo mediano  
 1 cebolla  
 1 pimiento verde  
 1 pimiento rojo  
 2 dientes de ajo  
 Tomillo  
 Romero  
 Pimienta en grano  
 Vino blanco

1 dl de aceite de oliva virgen extra  
 100 gr de pimentón dulce  
 50 gr de pimentón picante  
 200 gr de huevas de trucha

Limpia el pulpo y corta. Poner a asar con las verduras, los aromáticos, vino blanco y un poco de aceite de oliva. Asar a 170°C durante 3 horas. Sacar el pulpo y colocar en un molde rectangular y dejar enfriar.

Para el aceite de pimentón dejar infusionar los pimentones con el aceite de oliva, dejar reposar.



## Ensalada de mango de nuestro valle tropical con queso de cabra, anchoas en salazón y nube de queso mahonés

### INGREDIENTES

2 mangos maduros  
 100 gr de queso de cabra  
 4 anchoas en salazón  
 200 gr de queso mahonés  
 1 dl de vinagreta de mango  
 Miel de abeja

Cortar el mango en láminas finas, montar capas alternadas de mango y queso de cabra terminando con una anchoa. Terminar la ensalada con nube de queso mahonés. Aderezar con la vinagreta de mango y la miel.





## Crema de vegetales con gamba roja, boniato asado y germinado de soja

**INGREDIENTES**

Para 4 personas

1 patata  
1 puerro  
1 cebolleta  
1 nabo  
1 zanahoria  
1 diente de ajo  
Aceite de oliva virgen extra

50 gr de hígado de pato mi-cuit  
4 gambas rojas  
200 gr de boniato asado  
100 gr de germinado de soja

Poner a cocer las verduras con un poco de aceite de oliva y agua, una vez cocidas montar con el hígado de pato y poner a punto de sal. Saltear las gambas rojas peladas y posteriormente los germinados de soja; aderezar con salsa de soja.  
Para el montaje del plato colocar el boniato asado, las gambas rojas y los germinados. Aderezar con el coral de las gambas rojas.



## Montadito de pasta fresca y morcilla sobre mermelada de tomate al aceite de acelgas

**INGREDIENTES**

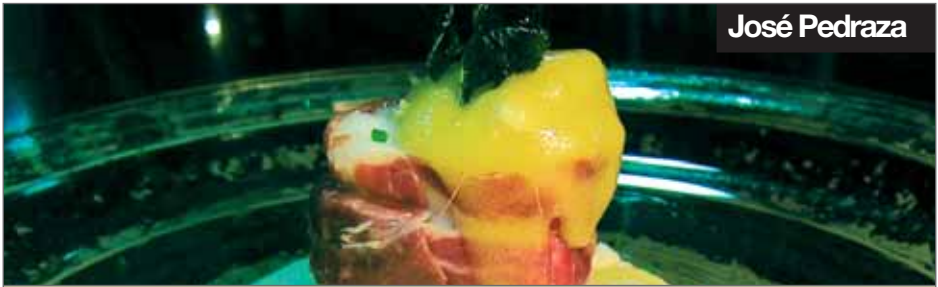
Para 4 personas

1 kg de morcilla de cebolla  
1/2 l nata líquida  
50 gr pasas  
50 gr de piñones fritos  
16 láminas de pasta fresca  
150 gr. de hígado pato  
1 kg de tomate escaldados y pelados, cortados a cuadrillos  
500 gr de azúcar

2 zanahorias cortada en brunoise  
1 cebolla cortada en brunoise  
Aceite de oliva  
1 kg de acelgas  
2 l de aceite de oliva  
100 gr de almendras frescas  
1/2 l bechamel  
100 gr de queso rallado

Limpiar la morcilla y pasar por la picadora. Añadir pasas y piñones, el hígado y por último nata. Amasar la mezcla. Hacer los montaditos alternando capas de morcilla con pasta fresca, finalizar con bechamel y queso rallado.  
Para la mermelada de tomate, rehogar con aceite de oliva la zanahoria y la cebolla, añadir el tomate y el azúcar dejar cocer hasta que seque.  
Para el aceite de acelga, macerar las hojas de acelgas con el aceite de oliva y las almendras, triturar y filtrar.

José Pedraza



## Tronco de corvina encamisado en jamón ibérico sobre cremoso de coliflor y pil-pil de camarones

INGREDIENTES

Para 4 personas

4 supremas de corvina de 150 gr  
300 gr de jamón ibérico cortado en lonchas finas  
Aceite de oliva  
100 gr camarón cocido  
4 dientes de ajo  
300 gr coliflor  
150 gr de mantequilla  
Pil-pil de bacalao

Extender las láminas de jamón sobre 4 papeles antiadherentes, colocar las supremas de corvina y enrollarlas, bridar con hilo y meter en una bolsa de vacío con un poco de aceite de oliva y un diente de ajo. Cocer a 80° C durante 15 min. Sacar de la bolsa y resevar.

Para el cremoso de coliflor, cocer con agua la coliflor y una vez cocida, escurrir y triturar añadiéndole la mantequilla. Mezcla los camarones con el pil-pil, y montar el plato.

José Pedraza



## Sueños de alhambra estilo San Cecilio con helado de aceite de oliva virgen

INGREDIENTES

Para 4 personas

1 l de leche  
350 gr azúcar  
55 gr maicena  
6 yemas de huevo  
100 gr de chocolate

Para el helado de aceite de oliva

1 l de leche  
6 yemas de huevo  
250 gr de azúcar  
1 dl de aceite de oliva virgen extra

Proceder a elaborar una crema pastelera, dividir la crema a la mitad y mezclar una parte con chocolate para el fondo del postre y una parte para terminar. Dejar enfriar y espolvorear con azúcar y quemar.

Para el helado de aceite de oliva, elaborar una crema inglesa, enfriar y reposar, pasar por la sorbetera y al final añadir poco a poco el aceite de oliva.



# 6 noviembre



**Kiko Moya**

L'Escaleta. Alicante



**Koldo Royo**

Koldo Royo. Mallorca



**Paco Máiquez**

Victoria. Murcia




**Antonio Gras**

Taller La Mediterránea. Murcia



**Raúl Alexandre**

Ca'sento. Valencia



Kiko Moya (L' Escaleta, Alicante) basa toda la intervención en la cocina que lleva a cabo en su propio restaurante, en su mayoría de pescados y mariscos. Platos como los siguientes: moluscos, soda de agua de mar y raíces; bacalao, sémola de graboix y sopa de ajo ahumado; sepia salteada y su jugo crocante, y pil-pil de rúcula y gallo pedro frito.

El televisivo Koldo Royo (Koldo Royo, Mallorca) también dedica su turno como ponente a los pescados, mariscos y aceites de oliva. O sea, sabores mediterráneos. Basta con ver sus recetas: tortilla de patatas con salmón; ensalada de ostras con granizado de agua de mar; gambas rojas al ajillo, y sardinas a la parrilla con pisto cubiertas con un velo gelatinoso.

De uno en uno, hasta tres cocineros a la palestra. Paco Máiquez (Victoria, La Alberca, Murcia), con su conocido, y excelente, arroz y habichuelas con verduras; alcachofas con sabor a bacalao, y coliflor gratinada al queso de cabra con fondo de tomate y jamón de chato murciano. Antonio Gras (Taller La Mediterránea, Murcia), creación de caldos por infusión en frío: de ave y sopa de cebolla. Raúl Alexandre (Ca'Sento, Valencia), último Premio Nacional de Gastronomía, y sus arroces, como el hecho a la plancha con fumé de pescado, gambitas peladas y chipirones, también platos de foie y caviar.



# Kiko Moya

## L'Escaleta. Alicante

### La cocina de L'escaleta

Un restaurante que lleva generando placeres desde hace más de 25 años, L'escaleta es toda una estructura que ahora tiene en la cocina al joven KIKO MOYA. La responsabilidad de ser uno de los herederos que deben continuar un negocio singular, es un reto que hay que meditar y tener mano firme para poder continuar lo recibido, mantenerlo y aumentar, si es posible, las concepciones que sobre él se tenían.

MOYA va plasmando en sus nuevos platos los tiempos y las modas de una culinaria que avanza, arriesga y ofrece una estética acorde con los planteamientos de una manera de hacer más meditativa y pulida. El camino apenas ha iniciado su segundo tramo. MOYA trae la herencia de lo aprendido y la reflexión sobre el futuro.





## Verduras crocantes

### INGREDIENTES

Verduras de temporada

#### Para el crocante

1/2 l gel de bacalao

1/2 l agua

100 gr sémola de tapioca

Preparamos el crocante, cociendo la tapioca en los líquidos, trituramos y colamos.

Disponemos las verduras ya blanqueadas en una sartén antiadherente, con un poco de aceite. A continuación napamos con la tapioca y dejamos hasta que la mezcla seque.



## Sepió salteado y su jugo crocante

### INGREDIENTES

Sepió del puntxet  
Ralladura de limón  
Aceite de ajo  
Aceite de regaliz

#### Para el alioli

Un huevo entero  
Una yema  
c/s de ajo  
c/s de aceite de oliva virgen

#### Para el crocante

1 l agua  
100 gr sémola de tapioca  
150 jugo de sepió

#### Para el jugo de sepió

Vísceras del sepió  
Aceite de oliva  
C/s agua

Con las vísceras resultantes de limpiar el sepió las saltearemos en una sartén antiadherente, le añadiremos un poco de agua, que levante el hervor y colamos. Reservaremos parte del jugo, para manchar el plato. El resto lo utilizaremos para el crocante. Una vez cocida la sémola de tapioca, la trituramos y mezclamos con el jugo. Salteamos el sepió con una sartén antiadherente, y un poco de aceite de ajo, retiramos y estiramos en la sartén la mezcla de tapioca, en una capa fina. Cuando esté seca, retiramos.

Para el alioli, disponemos los ingredientes en la Thermomix, el ajo blanqueado en su mayoría, y una pequeña parte fresco. Trituramos y montamos, procurando que no se quede demasiado duro. Metemos en sifón y dejamos reposar 4 h.

#### PRESENTACIÓN

Disponemos el jugo, el aceite de regaliz en la base del plato. A continuación, los sepió, y el resto de ingredientes.



## Bacalao, sémola de giraboix y sopa de ajo ahumado

### INGREDIENTES

**Para 4 personas**  
 4 lomos de bacalao desalado de unos 180 gr  
 1 bote de huevas de trucha de 50 gr  
 Unas ramitas de perifollo y eneldo  
 100 gr de "perlas de Japón" o sémola de tapioca  
 1/2 cabeza de ajos  
 1 l aceite de oliva 0.4°  
 2 huevos  
 Garrofeta o habas frescas o guisantes

**Para el caldo de giraboix**  
 1 cabeza de ajo  
 1 ñora  
 2 cebollas  
 300 gr pieles de bacalao  
 1 puerro  
 200 gr de tripas de bacalao  
 4 tomates secos  
 c/s aceite de oliva  
 1 vulva de hinojo  
 3 litros de agua  
 6 hebras de azafrán  
 3 hojas de laurel

Para hacer el caldo, primero rehogaremos las verduras, tostamos la ñora y el azafrán. Añadimos el agua y a continuación las pieles y tripas de bacalao. Dejaremos que hierba unas 3 horas. Colaremos y reservaremos.

Para la sémola de giraboix, pondremos unos 300 gr del caldo que hemos elaborado y lo llevaremos a ebullición, añadiremos los 100 gr de tapioca y coceremos hasta que esté al punto. Reservaremos, añadiendo un poco de aceite para que no se nos pegue. Para el aceite ahumado, pondremos en una cacerola los ajos pelados y los tostaremos, han de quedar bien quemados. Cuando estén, añadiremos el litro de aceite y dejaremos esta infusión a unos 70° C al menos 4 horas.

Para el caldo de ajo ahumado, elaboraremos un alioli con una yema y un huevo entero, y el aceite de ajo ahumado que tendremos ya echo. Es importante que el aceite esté frío, potenciaremos el sabor añadiendo unas láminas de ajo crudo cuando hacemos la mezcla.

Para completar la sopa de ajo ahumado, levantaremos el caldo ya elaborado y le agregaremos una cuarta parte de alioli y varillaremos bien. Esta sopa no debe superar los 60° C ya que se nos cuajaría.

Para cocer el bacalao, lo introduciremos en el aceite de ajo ahumado hasta que lo cubra a una temperatura de 65° C unos 5 min.

### PRESENTACIÓN

Colcaremos en la base de un plato hondo, la sémola cocida junto con las verduras que hayamos elegido y unas huevas de trucha. A continuación, colocaremos los lomos encima y completaremos con unas hojas de perifollo y eneldo frescas.

La sopa ha de servirse aparte y poner en el plato lo que el comensal quiera.





## Buey de mar, vichyssoise de nuez y Hennessy Paradis

### INGREDIENTES

Nueces garrapiñadas  
Perifollo  
Huevas de trucha

#### Para el buey

Buey de mar  
Clavo, laurel y pimienta  
5 l agua  
0.5 kg sal

#### Para la vichyssoise

100 gr leche de nueces  
(1kg de nueces peladas / 1 l  
agua mineral)  
100 gr agua de buey  
50 gr nata

#### Para el agar de Hennessy

150 gr ennessy  
100 gr de agua mineral  
1.2 gr de agar en polvo

Hervimos los bueyes con la proporción de sal de un 10% y las especias, 2 minutos por cada 100 gr de buey. A continuación lo desmigamos y reservamos toda el agua que nos irá soltando.

Para la leche de nuez, trituramos el fruto seco junto con el agua. Transcurridas 12 h, licuamos y colamos. A continuación, mezclaremos la leche junto con el agua de buey y la nata; mantendremos en frío.

Para el agar, añadiremos el agar al agua templada, a continuación herviremos y agregaremos el cognac. Extenderemos la mezcla en un recipiente plano buscando que quede una película fina.

Para garrapiñar la nuez lo haremos en una proporción de 60% fruto seco y 40% de azúcar.

### PRESENTACIÓN

Colocamos en la base de un plato cóncavo las migas de buey. Encima colocaremos el velo de hennessy, y acabando, unos trocitos de nuez, perifollo y un poco de huevo de trucha. Una vez servido en la mesa se le añadirá la vichyssoise.



## Pil-pil de rúcula y San Pedro frito

### INGREDIENTES

#### Para la gelatina de bacalao

2 kg de pieles de bacalao  
6 l de agua  
Apio  
Hinojo  
Puerro

#### Para el limón en salmuera

1 kg de limones  
250 gr sal  
250 gr azúcar  
Rúcula  
Vinagreta de jerez  
Praliné de cacahuete  
Aceite de oliva virgen  
Aceite de oliva 0.4

Para el gel de bacalao, ponemos todos los ingredientes en una olla partiendo de agua fría, hasta llegar a ebullición. Una vez llegado a este punto dejar el caldo 1/2 hora y colar.

Blanqueamos la rúcula para fijar la clorofila, y trituramos en la Thermomix 500 gr de rúcula 1 litro de gel de bacalao. Pilpileamos el jugo de rúcula junto con el aceite, y una pizca de praliné de cacahuete, que nos ayudará a emulsionar la mezcla. Es importante que el aceite de oliva virgen sea de primera calidad, ya que nos podría amargar.

Freímos a 180° C con aceite 0.4 el San Pedro, sin deshuesar, y lo dejamos reposar en armario caliente a 60° C. El corazón de producto nos tiene que llegar de 40° C a 45° C.

Cortamos el limón que habrá estado en salmuera al menos 2 semanas. Retiramos lo blanco y la pulpa, y hacemos brunoise de la piel.

#### PRESENTACIÓN

Colocar el pil-pil en la base del plato, a continuación el San Pedro deshuesado, algunas hojas de rúcula fresca, aliñadas con una vinagreta de vinagre de Jerez.



## Moluscos, soda de agua de mar y raíces.

### INGREDIENTES

Percebes  
 Rábanos  
 Berberechos  
 Nabos  
 Almejas  
 Celeri  
 Sal  
 Tuétanos de lechuga  
 Remolacha  
 Raimet de bruixa en salmuera  
 Goma xantana  
 Sifón de soda

Cocemos al vacío 65° C durante 15 min los percebes. El resto de moluscos, cocidos en un agua de 50 gr sal en 1 litro de agua, al igual que los percebes.

Con el agua de cocción elaboramos un gel de Xantana en una proporción de 1 por 100, quitamos el aire (máquina al vacío), y lo introducimos en un sifón de soda. Licuamos la remolacha y le añadimos xantana en 2 por 100. La goma, gelifica por contacto con un líquido, por lo tanto tendremos cuidado de que no nos haga grumos. También tiene la propiedad de retener aire.

Limpiamos y cortamos las raíces muy finas e introducimos en agua muy fría. Así como el "raimet".

### PRESENTACIÓN

Disponemos los moluscos en el plato, napamos a continuación con su propia agua. Es interesante acompañar de hierbas anisadas, como perifollo o hinojo.



# Koldo Royo

**Koldo Royo. Mallorca**

**Sinfonía de verduras  
en aceite de oliva**

Desde su restaurante, de igual nombre que el propietario, KOLDO ROYO ha sabido conjugar dos maneras tremendas de entender la cocina: la que viene de la geografía vasca y la que ofrece el Mediterráneo y una isla como Mallorca. Una cocina sincera y transparente que sabe que los sabores serán las olas del mar de una gastronomía jovial que quedará en la memoria de quien se acerque hasta ella.

Pero además de todas las cualidades como cocinero, como profesional empeñado en mostrar todos los aspectos de esta profesión, KOLDO ha sabido aglutinar a muchos jóvenes que se acercan hasta “A FUEGO LENTO” para compartir y hacer viva la gastronomía a través de la red. La sensatez es una de sus armas más poderosa.



## Gambas rojas al ajillo

### INGREDIENTES

5 gambas rojas peladas  
10 gr puré de patatas  
10 gr puré de orejones  
20 gr guindillas secas cortadas  
en aritos  
20 gr perifollo  
50 gr aceite de gambas  
Aceite de oliva virgen

#### PARA EL PURÉ DE PATATAS

Salpimentar las patatas.  
Hervirlas.  
Añadir el agua.  
Pasar por la Thermomix con aceite  
de oliva virgen.  
Llenar el biberón.

#### PARA EL PURÉ DE OREJONES

Remojar los orejones en agua tibia.  
Colar y pasamos por la Thermomix.  
Llenar el biberón.

#### PARA EL ACEITE DE GAMBAS

Confitar gambas rojas muy pe-  
queñas con, ajo, guindilla y sal.  
Pasar por la Thermomix y colamos.

#### MONTAJE

En un plato trazamos 5 líneas de  
puré de orejones junto a otra de  
patata.  
Marcar las gambas por un lado y  
por el otro.  
Colocar las gambas sobre el puré.  
Repartir el perifollo y la guindilla  
sobre las gambas.  
Rociar con aceite de gamba.

## Ensalada caprese 2006

### INGREDIENTES

Sal con especias orgánicas

#### Para la mayonesa de mozzarella

200 gr mozzarella con su suero  
80 gr aceite de oliva virgen extra  
Sal

#### Para los esféricos de tomate

250 gr tomate natural triturado y colado  
0,9 gr alginato  
0,6 gr citrato sódico

#### Para la mezcla de cloruro cálcico

6,5 gr cloruro cálcico  
1.000 gr agua mineral

#### Para el aceite de albahaca

10 gr de hojas de albahaca  
1/2 l de aceite de oliva virgen

Introducimos la mozzarella en la  
Thermomix con un poco del suero  
que habíamos reservado. Triturar  
a velocidad media y se va mon-  
tando con el aceite hasta conse-  
guir la textura de una mayonesa.  
Poner a punto de sal y reservar.

#### PARA LOS ESFÉRICOS DE TOMATE

Disolver el citrato sódico en la  
mitad del tomate con la ayuda de  
un turmix, añadir el alginato y  
volver a triturar.  
Llevar a ebullición la mezcla y  
enfriar rápidamente.  
Una vez a temperatura ambiente,  
mezclar con el resto del tomate.  
Poner a punto de sal.

#### PARA LA MEZCLA DE CLORURO CÁLCICO

Mezclar el cloruro cálcico con el  
agua y disolver con la ayuda de  
una varilla.

#### PARA EL ACEITE DE ALBAHACA

Triturar en la Thermomix y colar.

## Ensalada de ostras con granizado de agua de mar

### INGREDIENTES

**Para 4 personas**  
20 ostras  
Escarola  
Perifollo  
30 granos de pimienta rosa  
2 dl de aceite de oliva virgen  
2 c.s. de cebollino picado

**Para el granizado de agua de mar**  
1 dl de agua de ostras  
2 dl de agua  
unas gotas de zumo de limón  
75 gr de almibar ligero

**Para la vinagreta**  
1 dl de aceite de oliva virgen  
1/2 dl de vinagre de sidra  
1/2 dl de zumo de limón  
1 c.s. de perejil, cebollino y perifollo, picado  
Sal

**Para la corteza de naranja confitada**  
Corteza de 2 naranjas  
2 dl de agua  
200 gr de azúcar  
Aceite de oliva ligero

Abrir las ostras con cuidado de no romperlas y reservar el agua. Mezclar los ingredientes del granizado y ponerlo en un recipiente en el congelador, moviéndolo de vez en cuando para que se mezcle bien. Para hacer la naranja confitada, cortar la corteza en juliana quitando la parte blanca. En un recipiente poner el agua y el azúcar, cuando empiece a hervir, echar la piel y dejarla hasta que esté tierna, enfriarla con agua, secarla y dejarla en un recipiente con aceite de oliva.

En un recipiente poner 1 dl de aceite de oliva, los granos de

pimienta rosa aplastados y el cebollino picado. Para hacer la vinagreta mezclar bien todos los ingredientes.

### MONTAJE

Limpiar la escarola y aliñarla con la vinagreta. Colocarla dentro de un aro en el centro de los platos y poner encima la juliana de naranja. Repartir las ostras alrededor del plato y rociarlas con el aceite de pimienta y cebollino. Repartir granizado entre la escarola y las ostras, poner unas hojas de perifollo y retirar el aro. Servirlo rápidamente.

## Lomo de merluza a los dos mares

### INGREDIENTES

Sal y pimienta para toda la preparación

**Para 4 personas**  
800 gr de merluza  
400 gr de crema de guisantes  
120 gr de guarnición de pasas y piñones  
20 gr de germinados  
40 gr de espárragos

**Para la crema de guisantes**  
400 gr de guisantes  
400 gr de caldo de ave  
300 gr de cebolla  
30 gr de mantequilla

**Para la guarnición de pasas y piñones**  
200 gr de piñones  
100 gr de uvas pasas  
2 tomate concassé  
80 gr de cebollino  
40 cc de aceite de oliva virgen

### PARA LA GUARNICIÓN DE PASAS Y PIÑONES

Tostar los piñones. Sazonar. Mezclar todo.

### PARA LA CREMA DE GUI SANTES

Pochar la cebolla con la mantequilla.  
Agregar el caldo.  
Reducir el volumen a la mitad.  
Agrega los guisantes.  
Pasar por la Thermomix.

### PARA LA MERLUZA

Marcar la merluza sólo por el lado de la piel. Llevar al horno durante 3 minutos a 180° C. Salpimentar.

En un plato colocar la crema de guisantes templada, sobre ella los espárragos y habitas. Montar la merluza.

Terminar con la guarnición de pasas y piñones.  
Decorar con los germinados.

## Tortilla de patatas con salmón

### INGREDIENTES

**Para 4 personas**  
 3 huevos  
 Nata líquida  
 60 gr puré para tortilla  
 60 gr huevo cocido  
 40 gr salmón  
 30 gr huevas de trucha  
 10 gr germinados  
 Perejil  
 Sal  
 Pimienta  
 1/2 cuchara de perejil picado  
 5 cucharadas de nata  
 30 gr de salmón marinado (cortado en 3 tacos)

30 gr de huevas de trucha (10 gr para cada huevo)

**Para el puré para tortilla**  
 2 patatas  
 1/2 cebolla  
 1 diente de ajo  
 1 pimiento verde  
 Aceite  
 Sal  
 Pimienta

### PARA EL PURÉ PARA TORTILLA

Pochar los ingredientes del puré de tortilla en aceite de oliva. Colar y procesar en la Thermomix. Salpimentar.

### PARA LOS HUEVOS

Cocinar los huevos, la nata, el perejil, la sal y la pimienta en la Thermomix durante 7 minutos a 80° C. Quitar temperatura y trabajar 2 minutos más.

### PARA MONTAR EL PLATO

Cortar las cáscaras de los huevos con ayuda de una tijera, de tal forma que nos quede 1/2 de cáscara sana y entera (como cuando vamos a comernos un huevo pasado por agua). Rellenar el fondo del huevo con el puré para tortilla. Colocar el taco de salmón.

Rellenar con la mezcla de huevo, dejando un margen para las huevas. Repartir las huevas de trucha y los germinados.

## Sardinas a la parrilla con pisto cubiertas con un velo gelatinoso

### INGREDIENTES

**Para 4 personas**  
 8 sardinas en lomos  
 50 gr calabacín  
 50 gr berenjena  
 50 gr pimiento verde  
 30 gr cebolla  
 200 cc salsa de tomate casera  
 100 gr cebolleta  
 100 gr puerro  
 50 gr zanahoria  
 3 champiñones  
 1 kg panceta ahumada  
 200 gr carne rica en colágeno  
 3 l agua  
 Sal ahumada húmeda  
 Germinado de cebolla tierna

### Para el velo

600 gr de caldo base  
 2,5 gr de agar-agar  
 1 hoja de gelatina

### PARA LAS SARDINAS

Separar los lomos y quitar las espinas. Hacerlas a la plancha por el lado de la piel con la sal ahumada.

### PARA EL PISTO

Cortar las verduras en cubos pequeños. Saltearlos y mojarlos con la salsa de tomate. Sazonar.

### PARA EL CALDO BASE

Sellar a fuego vivo la carne y la panceta, bajar el fuego y agregar las verduras y champiñones. Cuando estén doradas mojar con el agua y cocerlos sin hervir durante 3 horas. Colar y clarificar. Rectificar la sal.

### PARA EL VELO

Mezclamos en frío el caldo con el agar y llevamos a ebullición. Fuera del fuego le agregamos la hoja de gelatina previamente remojada. Lo extendemos en una placa y dejamos enfriar. Cortamos círculos del tamaño del plato que vamos a utilizar.

### PRESENTACIÓN

Calentar el pisto y disponer un círculo en la base del plato. Terminar las sardinas en el gratinador y repartirlas sobre el pisto. Cubrir con el velo, calentar en salamandra 3 minutos. Terminar con el germinado de cebolla alrededor del velo.



# Paco Máiquez

**Victoria. Murcia**

Las verduras de la Región de Murcia

Tras dejar Murcia a los 16 años para buscar nuevos horizontes en la hostelería, FRANCISCO MÁIQUEZ decide regresar a los 30 añorando el recuerdo del olor y sabor que se puede encontrar únicamente en las materias primas más nobles de su región. Pone en marcha el proyecto que todos estos años había soñado junto a su esposa Victoria, el restaurante al que ella dará nombre, concretando todos esos conocimientos que a lo largo de tantos años ha ido adquiriendo. Ha sabido mantener la tradición y transmitirla a la siguiente generación.







## Arroz y habichuelas con verduras

### INGREDIENTES

Para 4 personas  
 200 gr alubias blancas  
 50 gr arroz bomba  
 1 manojo de ajos tiernos  
 2 alcachofas  
 1 pizca de colorante  
 1 pizza de sal  
 2 ñoras y 1 penca  
 20 cl de aceite  
 1 cucharadita de pimentón dulce  
 2 patatas medianas

Se preparan las alubias en remojo la víspera, en agua descalcificada. Al día siguiente se ponen a cocer con ese agua en una olla. Cuando empieza a hervir se sacan las alubias y se les pone agua nueva, para que vuelvan a hervir a fuego lento. Mientras van cociéndose las alubias, en una sartén pondremos el aceite de oliva y freiremos los ajos, cuando estén dorados los echaremos a la olla, a continuación realizaremos la misma operación con las ñoras, (con estas hay que tener mucho cuidado ya que si se queman amargan y es preferible volver a freír otras), y con las alcachofas. Mientras tanto

limpiaremos bien las pencas quitándoles las hebras que puedan tener, pelaremos las patatas y las trocearemos en cuadrados. Cuando todo esté en la olla pondremos sal al gusto y colorante alimentario, mientras en el aceite que nos ha quedado y ya retirado del fuego echaremos la cucharada de pimentón. Todo esto cocerá en la olla, el tiempo suficiente para que las alubias queden tiernas.

Unos quince minutos antes de servirlo se le incorpora el arroz para que cueza y se dejará reposar ya terminada unos cinco minutos.

## Paparajotes

### INGREDIENTES

1 litro de leche  
 1/2 kg de harina  
 4 huevos  
 200 gr de azúcar  
 Raspadura de 1 limón  
 Hojas de limonero  
 Aceite para freír  
 Mezcla de azúcar y canela en polvo para rebozar

Se mezclan todos los ingredientes con unas varillas (excepto las hojas de limonero) hasta conseguir una masa homogénea. Se mojan las hojas de limonero en la masa obtenida y se fríen en abundante aceite.

Se sacan los paparajotes y se rebozan en la mezcla de azúcar y canela.



## Coliflor gratinada al queso de cabra con fondo de tomate y jamón de chato murciano

**INGREDIENTES**

**Para 4 personas**

1 coliflor mediana  
100 gr de queso de cabra  
50 gr jamón de chato murciano  
3 tomates maduros fritos

**Para la bechamel**

250 ml de leche  
25 gr harina  
25 gr mantequilla  
Una pizca de sal, pimienta y nuez moscada

Se le da un hervor a la coliflor de unos 5 minutos y se deja enfriar. En una fuente de horno se pone el tomate frito como base junto con el jamón y encima la coliflor escurrida que la bañaremos con la bechamel y el queso rallado. Se gratina en el horno unos 10 minutos.



## Alcachofas con sabor a bacalao

**INGREDIENTES**

4 alcachofas  
50 gr de guisantes  
1 zanahoria  
2 tomates maduros rallados  
25 gr de bacalao desalado

Se le da un hervor a las alcachofas durante unos 5 minutos. En una sartén se pone a freír el tomate rallado, al que se le añade el bacalao, los guisantes y la zanahoria en tacos muy pequeños.

Una vez frito se le incorporan las alcachofas y se deja a fuego lento durante unos 5 minutos en la misma sartén.



## Cordiales

### INGREDIENTES

1 kg de almendras peladas crudas  
 1/2 kg de azúcar  
 Ralladura de medio limón  
 1/2 cucharada de café  
 6 de canela molida  
 6 huevos  
 1/2 kg de cabello de ángel  
 Obleas

Se pica la almendra (no molida) y se mezcla con los demás ingredientes. Se amasa todo junto, (excepto el cabello de ángel) hasta conseguir una masa homogénea. Se hacen bolas con un hueco en el que se introduce

el cabello de ángel y se cierra bien en forma de montaña. Se coloca cada montaña en una oblea sobre una placa de horno durante 8 minutos a 180° C.



## Rollos de anís

### INGREDIENTES

1 kg de harina  
 1/2 litro de aceite  
 250 gr de azúcar  
 250 cl de anís

Se calienta el aceite a 180° C y se escalda con la harina. Se le incorpora el anís y el azúcar.

Se trabaja esa masa con una espátula y se hacen rollos que se hornean a 180° C durante 8 minutos. Cuando se sacan del horno se rebozan en azúcar.



# Antonio Gras

## Taller La Mediterránea. Murcia

Creación de caldos por infusión en frío

ANTONIO GRAS, canario con residencia en Murcia, ha preferido la enseñanza y la investigación en talleres y escuelas para poder así sacar partido y visitar todo lo que ve con ojos asombrados, ojos y mente de quien sabe que en el mundo no sólo hay una respuesta, una posibilidad y un camino. Técnico, seguro y meticuloso, sus trabajos para algunos cocineros han dado creaciones como la plancha de sal o la mirada texturizada de viejos platos eslovenos. Camina con amor por cocinas vegetarianas de igual forma que sabe que la ciencia y la cocina disfrutan de un maridaje indisoluble. Ha organizado congresos y ha compartido clases con ilustres profesionales. Trabaja para conocer el secreto de cada alimento.



# Caldo de ave

## INGREDIENTES

1 litro de agua  
 100 gr de puerro  
 100 gr de cebolla  
 100 gr de zanahorias  
 50 gr de apio  
 100 gr de chalotas  
 Romero fresco  
 Tomillo  
 2 carcasas de pollo sin apenas grasa

### Para el plato de sopa de cebolla

500 gr caldo de ave y cebolla ya espesado  
 500 gr de cebolla  
 100 gr de judías  
 50 gr de tocino ibérico  
 20 gr de queso parmesano en polvo  
 10 gr de clara de huevo en polvo  
 Agua  
 Huevos de codorniz

Tostar los huesos de pollo en horno hasta que tomen un bonito color dorado.

Pasar las verduras durante 1 minuto por microondas.

Poner todos los elementos en un recipiente.

Dejar reposar en frío (3° C) durante 24 horas.

Pasar por una bolsa de microfiltrado.

Para la sopa de cebollas.

500 gr de cebollas cocidas en horno microondas durante 10 minutos a temperatura media.

Triturar la cebolla con un poco de caldo e incorporar al caldo de ave.

Dejar reposar durante 21 horas.

Volver a microfiltrar.

Añadir 2 gr de xantana. Levantar a 80° C.

Reservar.

### PARA EL PLATO DE SOPA DE CEBOLLA

Cocinar en primer lugar la cebolla en plancha muy lenta hasta que tome color. Acabar de cocinar en microondas y quede muy pochada.

Saltear el tocino en cubos.

Hervir las judías 3 minutos.

Saltearlas cortadas con el tocino.

Dejaremos en agua el polvo de parmesano hasta conseguir un suero.

Reduciremos este suero y le añadiremos las claras en polvo.

Emulsionamos bien.

Hacemos con la clara al parmesano unas rejillas sobre la plancha.

### PRESENTACIÓN

Colocaremos la cebolla pochada en el centro del plato. Sobre ella la judía salteada.

Haciendo un hueco colocaremos las yemas, apenas templadas en un poco de caldo.

Acabamos con la rejilla de clara al parmesano.



# Raúl Alexandre

**Ca'sento.** Valencia

Arroces en Ca'sento

Ha sido el último Premio Nacional de Gastronomía, pero su constancia y su trabajo son desde hace ya algunos años referencia para los que siguen de cerca el majestuoso canto al producto que desde su Ca'sento hace día a día. Este jovencísimo valenciano, que ha renovado su casa hace muy pocas fechas, parte desde la más profunda de las tradiciones para hacer una cocina arrocerca y marinera entroncada ya con las cocinas de este siglo XXI que tanto está haciendo por la culinaria mundial. Conocedor y buscador de la perfección en la materia prima, hace una cocina sin más concesiones que el sabor, ajustando todas las técnicas al respeto hacia lo que sirve a sus siempre asombrados clientes.





## Arroz a la plancha

### INGREDIENTES

100 gr arroz  
Fumet de pescado  
100 gr gambita pelada  
Calamarcitos pequeños o chipirón  
2 dientes de ajo  
50 gr tomate rallado  
Pimentón dulce  
Aceite de oliva  
Azafrán  
Tinta de calamar  
Aceite de perejil

Sofreír la gambita con los calamarcitos o chipirones, añadir los dientes de ajo picados y, seguidamente, el tomate. Después añadir el pimentón.  
Añadir el arroz y mojar con el fumet. Cocer por espacio de 18 min.  
Colocar una sartén antiadherente al fuego, poner 1 cucharada de arroz en la sartén hasta que nos haga una costra por la parte de abajo. Con la ayuda de dos espátulas darle la vuelta con cuidado y emplatarlo. Añadir unas gotitas de aceite de perejil y servir.



## Caviar iraní con mantequilla, huevo y jamón

### INGREDIENTES

**Para la crema de mantequilla y huevo**  
8 yemas  
100 gr mantequilla  
Zumo de 1/2 limón

**Para el caldo de jamón**  
200 gr hueso jamón  
100 gr garbanzos  
1 puerro  
1 zanahoria  
1 cebolla  
3 litros de agua

**PARA LA CREMA DE MANTEQUILLA Y HUEVO**  
Emulsionar en la Thermomix a 80° C 20 min.

### PARA EL CALDO DE JAMÓN

Hervir hasta que nos queden 500 gr de caldo, rectificar de sal y pasar por una estameña. Añadir 3 gr de agar y 3 hojas de gelatina. Estirar en una placa y dejar que enfrie.



## Foie asado

### INGREDIENTES

1 kg hígado de pato  
2 yemas  
1 huevo  
100 gr nata líquida  
25 gr brandy  
150 gr harina  
Sal  
Pimienta

Envasar al vacío el foie y calentarlo hasta que alcance una temperatura de 50° C, pasar por una estameña, añadir la yema del huevo y la harina (remover con unas varillas). Seguidamente, añadir la nata líquida, el brandy, la pimienta y la sal (reservar en frío durante 1 día).

### MONTAJE

En un plato llano colocar una cuchara de postre, asar las bolas de foie con una huevera de hierro colado, colocar el foie sobre la cuchara de postre y añadir un poco de sal maldon.





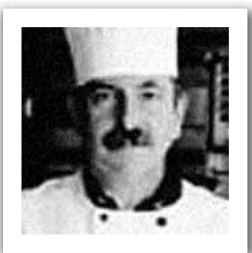
# 8 noviembre



**Bernd Knoller**  
Riff. Valencia



**Ángel León**  
A Poniente. Cádiz



**Juan A. Herraiz**  
Nelva. Murcia



**Hervè Medina**  
Asesor Gastronómico. Murcia



**Angelo Corvitto**  
Gelats Angelo. Girona

Última jornada de mañana y tarde. El primero en disertar y cocinar es el alemán Bernd Knoeller (Riff, Valencia), desgarrado, delgado, simpático y magnífico cocinero. Dice que cuando se estableció en Valencia no se atrevía a hacer arroces, pero luego le preguntaron: ¿Cómo tú no haces arroces en Valencia? Lo convencieron y puso manos a la obra, no sin antes estudiarlos a fondo. Cuatro preparó a un tiempo: arroz negro de aceituna; verde con láminas de bacalao y colmenillas; con habichuelas y nabos, y meloso de gambas y espárragos trigueros.

Ángel León (Tambuche, Cadiz) se define como pescador antes que cocinero. Lo suyo, desde luego, es el pescado de los esteros y la bahía gaditana. Los cocina vivos (una dorada que viajó con él para el supremo sacrificio). Prepara carabinero sobre fondo de ostión y salicornia con emulsión de ojo de pescado y naranja amarga; caella (un escualo) ahumada, puré magrebí, yogur, semillas y aceite de carbón marino; dorada, puré al dente de coliflor, limón, bígaros, sobre caldo ahumado de pulpo asado

clarificado, y morena, infusión de hierbabuena y pucher, humus de cominos.

Para la tarde dos cocineros locales y un genio de los helados. Juan Antonio Herráiz (Nelva, Murcia), fiel a la más pura tradición y a los más de treinta años de oficio, cocina dos arroces: el de verduras y el arroz a banda, e invita a degustarlos. Hervé Medina (Aula de cocina, Murcia), chef francés, explica la técnica de asar a la arcilla, que él aprendió de un cocinero galo. Tiene igual o más ventajas que a la sal. Hizo plato de lubina y un postre de bizcocho, panal de abejas y crema de aceite de oliva.

Ángelo Corvitto (Gelats Àngelo, Gerona) cerró los Encuentros. Extraordinaria actuación la suya: elaboración de sorbetes a partir de un almíbar previamente preparado. Facilita tablas de cantidades orientativas de zumos de fruta; de azúcares y PH contenidos en algunas frutas y cítricos, y para elaborar diferentes cantidades de almíbar base. Los antiguos secretos que nadie revelaba ni transmitía.



# Bernd Knoller

**Riff.** Valencia

Un alemán entre arroces

Que un alemán de Berlín, con formación en alguno de los más grandes restaurantes de su país e Inglaterra, consiga que sus arroces, en una ciudad como Valencia, sean reconocidos no sólo por los comensales, sino por los más prestigiosos restauradores y más severas guías, nos hablan de la capacidad técnica y tesón de un cocinero emprendedor, amante del cine y del jazz, con un local, RIFF, de estética moderna y respetuosa. Es la muestra de la versatilidad de trabajo, de asimilación y de generosidad culinaria, al dejarse empapar por todo aquello que le rodea.

KNOLLER se preocupa altamente para que los productos de su casa rocen ese difícil equilibrio de soberbios sabores, buscando los mejores hígados de pato en Francia, excepcionales corderos segovianos o delicados vinos.

Un cocinero con mayúsculas.





Bernd Knoller

## Arroz meloso de gambas y espárragos trigueros

INGREDIENTES

Hacer un sofrito con chalota y ajo. Cuando estén dorados, añadir pimentón rojo dulce y tomate triturado. Dejar reducir y añadir caldo de pollo y unas hebras de azafrán. Cuando rompa a hervir, añadir el arroz (80 gr por ración) y dejar cocer durante 18 minutos. Cuando falten 5 minutos para que el arroz esté en su punto, añadir los espárragos y, en último momento, poner las gambas peladas y el jugo de sus cabezas, junto con aceite de oliva y hierbas. Retirar del fuego removiendo.



Bernd Knoller

## Arroz negro con tocino ibérico y almendras tiernas

INGREDIENTES

Secar aceitunas negras sin hueso en el horno a 80° C hasta que estén bien secas (si es necesario desalarlas antes). Poner las aceitunas en la Thermoix, añadir aceite Dauro y batirlo hasta que esté bien negro. Saltar chalotas y ajo picado en aceite de oliva sin que tomen color. Añadir arroz salteándolo un poco. Añadir caldo de pollo, moverlo de vez en cuando y en los últimos cinco minutos moverlo mucho para que ligue bien. Después de 18 minutos de cocción añadir el aceite negro que hemos preparado.

### PRESENTACIÓN

Para servirlo y poder montar el plato cogemos 1/2 ración y colocaremos encima una loncha muy fina de tocino ibérico y unas almendras crudas.



## Arròs amb fesols i naps (a nuestra manera)

### INGREDIENTES

Cocinar manitas de cerdo en agua durante tres horas aproximadamente y dejar enfriar un poco. Deshuesarlas y envolverlas en papel de plástico, dándole forma de salchicha. Hacer un buen caldo con huesos de pollo y verduras (zanahorias, cebollas y puerro). Saltear cubos de cebolla o chalota en aceite de oliva virgen hasta el punto que quede un poco dorada. Añadir una cucharadita de pimientón dulce de la Vera y después de dos segundos incorporar tomate trabajándolo sin dejar de remover hasta que empiece a caramelizar. Añadir un poco de azafrán, 3/4 l de caldo de cocer las manitas y 3/4 l de caldo de pollo. Dejar hervir y añadir arroz bomba. Añadir tabeas frescas y nabos en cubos no demasiado pequeños.

Cocinar todo durante 18 minutos, y en este tiempo hay que remover 7 veces para que el arroz suelte el almidón y quede meloso. Si es necesario, añadiremos un poco de caldo (que debe estar hirviendo) y terminaremos con un poco de aceite de oliva, sal y perejil picado.

### PRESENTACIÓN

Montaremos un poco de caldo de pollo y de cerdo con aceite de oliva. Cortaremos con la fiambra la salchicha de cerdo en lonchas. Montaremos el arroz y colocaremos encima las lonchas y un poco de escarola que aliñaremos con aceite de oliva virgen y sal.



## Arroz verde con láminas de bacalao y colmenillas

### INGREDIENTES

Desalar bacalao al punto y prepararlo al vacío en el horno durante 12 minutos a 52° C. Cortarlo en láminas y reservar.

Hacer una mezcla de hierbas con: 100 g de perejil, 30 gr de estragón, 50 gr de cebollino, 30 g de salvia, 50 gr de eneldo, 30 gr de orégano, 10 gr de tomillo y 30 gr de almendras. Para ello pondremos en el Thermomix 300 gr de aceite de oliva a la máxima velocidad y verteremos todas las hierbas por el bocal, obteniendo así una mezcla cremosa de aspecto como el pesto. Saltear unas chalotas con aceite de oliva y un poco de ajo para después añadir el arroz y saltearlo sin que llegue a tomar color.

Añadir caldo de pollo hirviendo y cocinarlo durante 18 minutos, añadiendo poco a poco el caldo que falte. Es necesario mover el arroz durante la cocción varias veces y en los últimos cuatro minutos continuamente, sin dejar de remover. Poner al punto de sal en el último momento. Retirar del fuego y añadir una cucharadita del puré de hierbas.

### PRESENTACIÓN

Colocar el arroz y encima unas colmenillas salteadas con aceite de oliva virgen extra y unas gotas de caldo. Preparar unas hierbas para poner encima junto con las láminas del bacalao y aliñarlo todo con una salsa de aceite de oliva Dauro. Para ello, pondremos 150 gr de aceite con 50 gr de lecitina de soja en la túrmix.



# Ángel León

**A Poniente. Cádiz**

Nueva cocina marinera

La cocina andaluza ha plantado cara a las tradiciones de la mejor forma posible, contar con ellas. Por eso ÁNGEL LEÓN ha partido de las materias que tiene cerca, el mar que rodea su Puerto de Santamaría, para investigar y ofrecer nuevas posibilidades dentro del campo de la depuración de caldos, mediante el humor de los ojos de los pescados o mediante las algas.

Trabajando con universidades ha conseguido crear una interesante máquina para que las clarificaciones nos resulten a todos más espectaculares y sencillas. La cocina marinera toma rumbos asombrosos con sus logros, consiguiendo una culinaria muy acorde con el tiempo que vivimos, una culinaria de sabores muy mediterráneos, que queda inscrita en la memoria de quien se acerca hasta ella.





## Callena ahumada, puré magrebí de yogur, semillas, aceite de carbón marino

INGREDIENTES

- 1 yogur natural
- 1 aguate
- 1 cucharada de rat hanuid
- 1 cilantro
- 1 lima

**PARA LA CALLENA**

Se corta la callena por los lomos y se marina en sal de algas unas tres horas. Se introduce en una infusión de vainilla y cáscara de limón a unos 35° C durante unos cinco minutos. Se ahuma sobre una vaporera de bambú con una combustión de serrín, alga seca, té verde.

**PARA EL PURÉ MAGREBÍ DE YOGUR**

Se introduce el yogur en una Thermomix, junto al aguacate (pelar rápidamente para que no se oxide,

sal, pimienta, rat hanuid, zumo de lima, hojas de cilantro escaldadas), para quitar la intensidad del cilantro.

**PARA EL ACEITE DE CARBÓN**

Se calienta el carbón con un soplete. Cuando está en estado incandescente introducir en aceite de oliva virgen. Se escaldan tomates en agua y se turbinan. El líquido se deja reposar 24 horas en nevera. Una vez reposado, sacaremos el agua de vegetación y sacaremos alguna semilla de tomate para decorar.

## Malarmao, puré al dente de coliflor, limón y burgaillos sobre un caldo ahumado de pulpo asado clarificado

INGREDIENTES

**Para el caldo de pulpo asado**

- 4 pulpos pequeños de trasmallo
- 4 pimientos rojos
- 1 cabeza de ajo
- 1 hoja de laurel
- 2 tomates
- Aceite
- Manzanilla
- 1 pastilla de diatomeas

**Para el puré al dente de coliflor / limón**

- 1 coliflor
- 1 limón
- Mantequilla
- Pimienta

**PARA EL MALARMAO**

Se deja el pescado un tiempo en sal, ya que es un pescado de palangre normalmente y la textura suele estar muy dañada. Lo que pretendemos es poner un poco dura la textura para poder filetear la pieza. El malarmado es un pescado de fondo, con una estructura ósea parecida a un cabracho, con una carne parecida en su sabor a un rubio y un carabinero.

**PARA EL CALDO DE PULPO ASADO**

Se congela el pulpo en el abatidor para curvar su temperatura varias veces, siempre que no se rompa la cadena de frío, tres veces en intervalos de diez minutos. Una vez descongelado, se mete en una bandeja de horno junto a una hoja de

laurel, pimientos asados previamente y todos sus jugos caramelizados, tomate rojo maduro, aceite de oliva y una cabeza de ajos pasada por el fuego. Se le añade un buen chorreón de aceite de oliva y un vaso de manzanilla de Sanlúcar.

Se tapa todo en el horno con papel de plata y se asa durante dos horas y media a 185° C en horno tradicional. Los jugos se pasan por un colador fino y después por la máquina clarificadora. Previamente la pastilla de algas la vamos a ahumar con té durante quince minutos, para que al filtrar el caldo que pase por la máquina, le transmita al caldo matices leves de ahumado.

## Carabinero sobre fondo de ostión y salicornia, emulsión de naranja amarga

### INGREDIENTES

#### Para el fondo de ostión

1 kg de ostiones  
1 cebolla  
1 puerro  
1 zanahoria  
1 laurel

#### Para el fondo de salicornia

250 gr de salicornia  
1/2 l de agua  
Hielo

#### Para el cocinado del carabinero

Aceite  
Ajo  
Pan frito  
Limón  
Sal  
Papel de plata

#### PARA EL FONDO DE OSTIÓN

Se rehogan todas las verduras a fuego muy lento para que nunca lleguen a dorarse, deben quedar muy sudadas y blanquecinas. En frío, se rehogan las verduras junto con los ostiones, se flambea con un poco de palo cortado y se agrega medio vaso de agua mineral. Se deja hervir sólo una vez y se retira. Infusionamos quince minutos más y pasamos el caldo por la maquina clarificadora.

#### PARA EL FONDO DE SALICORNIA

Se limpia la salicornia metiéndola en agua, leche y hielo. Se saca a continuación y se escalda en agua hirviendo durante 1 minuto. Se refresca en agua helada. Se emulsiona junto al jugo de ostión, pero solamente debe de mezclarse una cuarta parte de la receta. No echar sal a ninguno de los jugos. Este jugo de Salicornia, una vez emulsionado junto al de ostión, se pasa por licuadora antioxidante (i.c.c).

#### PARA EL COCINADO DEL CARABINERO

Se limpia el carabinero y la tripa. Se pela toda la estructura ósea menos la cabeza. La cabeza la marcamos a la plancha y acabaremos el plato mezclando una picada de ajo, pan frito y limón marroquí, en un mortero. Acabaremos en el horno envolviendo en papel de plata a 180° C durante dos minutos, introduciendo la picada dentro de la cabeza del carabinero.

#### PARA LA EMULSION DE NARANJA AMARGA

Se reduce el zumo de naranja hasta la mitad. Agregar jugo de ostión, cortar con mayonesa como si de un gazpachuelo se tratase, agregando leche infusionada con los jugos del carabinero. Se emulsiona con humor vítreo de pescado de roca a 65 grados.

## Morena, infusión de hierbabuena y puchero, humus de comino

### INGREDIENTES

#### Para la morena

Cortar 1 lomo de la morena y desespinar unos 700 gr

#### Para el jugo de puchero

3 zanahorias  
 2 apios  
 2 puerros  
 2 cebollas  
 4 patatas  
 2 nabos  
 3 gallinas  
 3 pollos  
 1 pieza de tocino ibérico de papada  
 3 huesos blancos  
 3 huesos salados  
 4 de jamón  
 3 trozos rancios  
 3 piezas de carne de jarrete  
 2 kg de garbanzos  
 30 l de agua mineral  
 2 ramilletes de hierbabuena

#### Para el cremoso

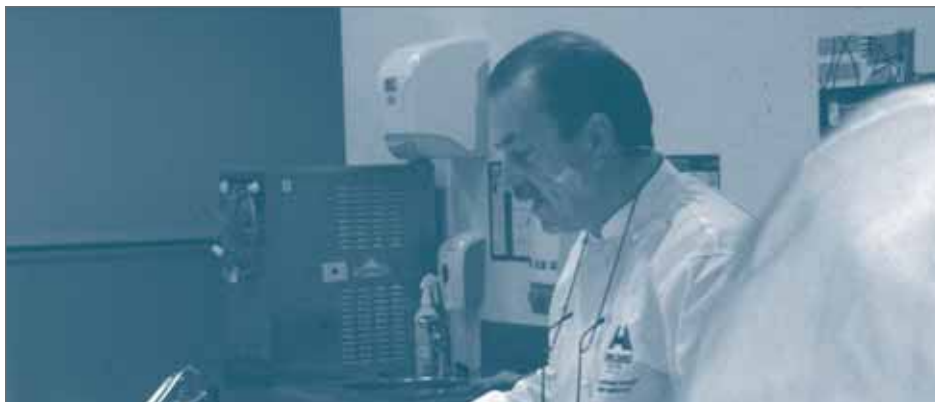
Comino  
 Sal  
 Aceite de oliva  
 Cilantro  
 Espinacas

La morena se marca en la plancha por el lado de la piel. Se introduce el lomo en un aceite de ajos a unos 45° C. El puchero se hace con todos los ingredientes en crudo, se cuece durante unas tres horas a fuego lento y se cuela el caldo por un chino. Una vez colado, se le echará 1,5 kg de arroz para dar textura al caldo. Después, hay que infusinar el caldo con hierbabuena deshojada durante tres minutos y retirar. Reposar. Colar el arroz.

Los garbanzos del puchero se introducen en la Thermomix junto con dos cucharadas de comino molido (triturado al momento) y un buen chorreón de aceite de oliva suave, que le da textura de puré cremoso con el puchero. De la espinaca fresca se selecciona la más bonita para freirla en abundante aceite de oliva.

#### PRESENTACIÓN

Se pone sobre el fondo de un plato sopero una querelle de humus de garbanzo. Encima, el lomo de morena. Salsear con el jugo de puchero el plato sobre su fondo. Colocar la espinaca frita como crujiente. Termina con unas gotitas de aceite de perejil.



# Juan A. Herraiz

## Nelva. Murcia

### Influencia del mar y la huerta en nuestros arroces

Ser considerado un gran especialista en alguno de los muchos cruces de caminos que tiene la cocina significa poseer una tenacidad y claridad encomiables. HERRAIZ ha hecho su mejor labor culinaria en el mundo de los arroces, manteniendo actualizada una tradición que podría desvirtuarse y que supondría una pérdida tremenda e irreparable para nuestra cultura. La práctica de la tradición no significa un estancamiento, sino la creación de un referente para poder seguir avanzando, pero desde luego que hay que valorar como parte de nuestra gastronomía por antonomasia. Una esencia de lo mediterráneo.





## Paella de verduras de la huerta

### INGREDIENTES

300 gr de alcachofas  
 80 gr de coliflor  
 80 gr de judías verdes  
 80 gr de habas  
 20 gr de tomate maduro  
 20 gr de galba de ajos tiernos  
 50 gr de bacalao  
 100 gr de arroz bomba de Calasparra  
 500 gr de aceite de oliva  
 (que cubra el suelo de la paella)  
 c/s de azafrán de pelo  
 c/s de condimento amarillo  
 c/s de pimentón  
 c/s de sal  
 c/s de caldo de ave (triple que de arroz)

Limpiar las verduras de las partes duras. Preparar un caldo de ave (cociendo una pechuga de pollo). Preparar bacalao desmigado. En paellera echamos el aceite, sofreímos todas las verduras. A continuación, añadimos el bacalao desmigado, echamos el pimiento molido, el tomate frito y el arroz bomba. Lo sofreímos todo bien hasta que esté completamente seco y se moja con el caldo de ave que previamente tenemos caliente. Se pone a punto de azafran, sal y condimento y se cuece aproximadamente durante 18 minutos. Los cuatro últimos minutos, si es posible, se termina en el horno. Dejar reposar durante 5 minutos. La proporción de caldo es de 3 a 1, es decir, una parte de arroz y 3 de caldo.

## Arroz a banda

### INGREDIENTES

100 gr de arroz bomba de Calasparra  
 50 gr de mero  
 50 gr de colas de langostinos picadas  
 50 gr de colas de gambas picadas  
 50 gr de calamares picados  
 c/s de ajos secos  
 c/s de condimento amarillo  
 c/s de azafrán de pelo  
 50 gr de aceite de oliva  
 400 gr de fondo de pescado  
 c/s de sal  
 c/s de perejil  
 20 gr de tomate frito  
 c/s de pimentón

Cortar los pescados y mariscos en trozos de un centímetro. Todas las raspas y cabezas se ponen con un poco de aceite en una rustidera al horno, se añade una bresa de verduras y se deja tostar. Después se moja con caldo dejándolo cocer. Los trozos de pescados y mariscos se sazonan y se echan a la paellera con un poco de aceite. Se doran un poco y a continuación echamos el pimentón. Seguidamente, el tomate picado muy fino y después el arroz, lo sofreímos un poco y se moja con el caldo que tenemos preparado, dejándolo cocer. Se pone a punto de sal y echamos un poco de azafran y cuando está casi consumido, se echa un majao de ajo y perejil y se mete al horno hasta que esté a punto. La proporción de caldo es de 3 a 1, es decir, una parte de arroz y 3 de caldo.



# Hervè Medina

## Taller La Mediterránea. Murcia El huerto de los sabores

Este joven cocinero francés de abuelos españoles inició su temprana vocación culinaria en el restaurante paterno. Fuera de su Perpignan natal, perfeccionó su labor aprendiendo de los grandes maestros de la *cousin galos*. En su cocina se aprecia un espíritu inquieto y un estilo que atiende a los platos más actuales, anticipando la gastronomía más vanguardista del futuro. Su estancia desde hace algunos años en la Región de Murcia le ha convertido en uno de los más importantes asesores de la renovación gastronómica murciana y, por extensión, mediterránea.





## Lubina en arcilla

### INGREDIENTES

Para 2 personas  
460 gr de lubina  
500 gr de arcilla roja

Envolver la lubina de arcilla y hornear a 160° C durante 20 minutos. Dejar descansar 5 minutos. Quitar la espina y emplatar con la calabaza previamente asada en arcilla. Sal y su jugo.

### PARA EL JUGO

Trocear la espina y saltearla en seco con su guarnición. Cuando este dorado mojar con una infusión de hojas de limonero. Reducir y colar 3 veces.

## Calabaza en arcilla

### INGREDIENTES

300 gr de calabaza totanera pelada  
5 gr de aceite de oliva virgen extra  
Sal gorda marina  
y cilantro en grano

Envolver la calabaza troceada en arcilla con los ingredientes indicados y hornear durante 20 min a 160° C.

## Bizcocho en arcilla, panal de abejas y crema de aceite de oliva.

### INGREDIENTES

Para la crema de aceite  
75 gr de leche de cabra  
4 gr de “metil”  
12,5 cl de aceite de  
oliva virgen extra  
25 gr de cera de miel

Mezclar la leche y la miel con el “metil”, batir en una batidora americana. Incorporar poco a poco el aceite de oliva y enfriar. Envolver en una masa de barquillo y servir con la crema de aceite de oliva. Montar los huevos hasta obtener una consistencia homogénea. Añadir el resto de los ingredientes tamizados Mezclar con cuidado. Rellenar el molde previamente hecho y hornear 9 min a 140° C. Retirar del molde y enfriar.



# Angelo Corvitto

**Gelats Angelo. Gerona**

Nuevo concepto del mundo helado

El maestro heladero que llegó de un pueblo siciliano y se asentó en la localidad catalana de Torroella de Mongrí, es considerado como el faro de la heladería. Creador de una técnica propia y de más de 250 fórmulas diferentes, es el abanderado de una heladería artesanal que cada vez capta a más profesionales. La generosidad de Corvitto hace que muestre sus enseñanzas con una sencillez inusitada. Autor de un tratado más que fundamental sobre el mundo de los sabores bajo cero, investigador constante, ha creado el único programa informático para equilibrar los ingredientes y adaptarse a las peticiones que se le hacen, desde el mundo de la restauración o desde el de la heladería profesional.





# Elaboraciones de sorbetes a partir de un almíbar previamente preparado

**TABLA PARA ELABORAR DIFERENTES CANTIDADES DE ALMÍBAR BASE**

INGREDIENTES	500 gr	1 kg	2 kg	3 kg	4 kg	5 kg	10 kg
Agua	210	420	840	1.260	1.680	2.100	4.200
Dextrosa	146	292	584	876	1.168	1.460	2.920
Sacarosa	90	180	360	540	720	900	1.800
Neutro para sorbete	4	8	16	24	32	40	80
Zumo limón	50	100	200	300	400	500	1000
<b>Total gramos</b>	<b>500</b>	<b>1.000</b>	<b>2.000</b>	<b>3.000</b>	<b>4.000</b>	<b>5.000</b>	<b>10.000</b>

## PROCESO DE ELABORACIÓN

En frío, mezclar con un batidor manual el agua y la dextrosa. Verter la mezcla en un recipiente para calentar. A partir de los 40° C verter el neutro estabilizante mezclado con la sacarosa. Remover con el batidor y calentar hasta los 85° C. Enfriar lo mas rápidamente posible. Una vez el mix esté frío a 4° C, añadir el zumo de limón recién exprimido. Reservar a la nevera en recipientes herméticos para protegerlo de los olores. Conservar a 4° C hasta su utilización. Este mix pasteurizado compuesto de agua, azúcares y zumo de limón puede conservarse a 4° C bastante tiempo.

**FÓRMULA PARA ELABORAR ALGUNOS SORBETES A PARTIR DEL ALMÍBAR BASE**

Tipo de sorbete	Almíbar base	Zumo o fruta	Azúcar a añadir	Agua	Total mix
Lima	500	250	57	193	1000
Limón	500	300	55	145	1000
Pomelo	500	400	26	74	1000
Mandarina	500	472	28		1000
Naranja	500	500			1000
Fresas	500	470	30		1000
Frambuesas	500	400	38	62	1000
Moras	500	400	22	78	1000
Cassis	500	400	38	62	1000
Litchis	500	400	30	70	1000
Higos	500	400	16	84	1000
Plátanos	500	350		150	1000
Fruta pasión	500	400	42	58	1000
Cerezas	500	450	7	43	1000
Mango	500	450	25	25	1000
Piña	500	450	12	38	1000
Manzanas	500	490	10		1000
Peras	500	490	10		1000
Kiwi	500	470	30		1000
Papaya	500	470	30		1000
Melocotón	500	485	15		1000
Uvas	500	500			1000
Melón	500	480	20		1000
Arandano	500	400	38	62	1000
Albaricoques	500	490	10		1000

## PROCESO DE ELABORACIÓN

Pesar la cantidad de almíbar necesaria. Añadir al almíbar base la cantidad de zumo o fruta necesaria. Añadir el azúcar y el agua silo indica la fórmula.

Pasar el triturador y colar si hace falta. Turbinar de inmediato.



MURCIA  
turística



CENTRO DE  
CUALIFICACIÓN  
TURÍSTICA

[www.murciaturistica.es/formacion](http://www.murciaturistica.es/formacion)