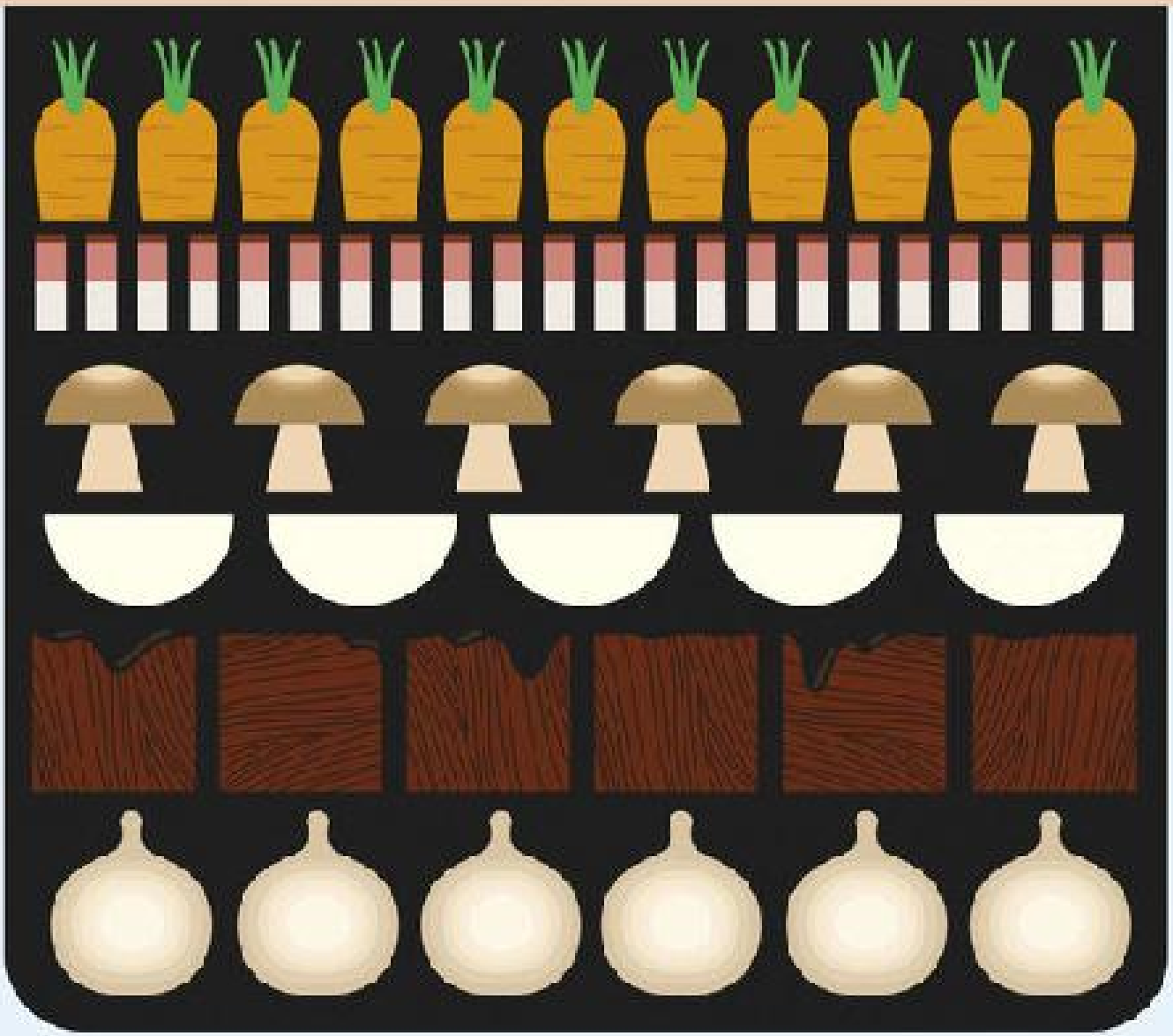
MARIANNE MAGNIER-MORENO
TÉCNICAS Y RECETAS

FOTOGRAFÍAS DE PIERRE JAVELLE
ILUSTRACIONES DE YANNIS VAROUTSIKOS
ASESORAMIENTO CIENTÍFICO DE ANNE CAZOR

EL GRAN MANUAL DEL COCINERO

PARA SER UNA ESTRELLA DE LA COCINA



PLANETA CASTRO

EL GRAN MANUAL DEL COCINERO

Para Jérôme

MARIANNE MAGNIER-MORENO
TÉCNICAS Y RECETAS

EL GRAN MANUAL DEL COCINERO

PARA SER UN MAESTRO DE LOS FOGONES

FOTOGRAFÍAS DE PIERRE JAVELLE
ILUSTRACIONES DE YANNIS VAROUTSIKOS
ASESORAMIENTO CIENTÍFICO DE ANNE CAZOR

PLANETA GASTRO

SUMARIO

BASES DE COCINA

Fondos

Grandes salsas básicas

Salsas emulsionadas

Preparaciones y rellenos

Masas

Productos básicos y elaboraciones

Métodos de cocción

RECETAS

Sopas

Entrantes fríos

Entrantes calientes

Mariscos

Pescados

Carnes

Acompañamientos

GLOSARIO ILUSTRADO

Emplatar salsas y guarniciones

Montar un plato

Decoración

Preparar la carne

Preparar pescados y crustáceos

Cortar

Técnicas básicas

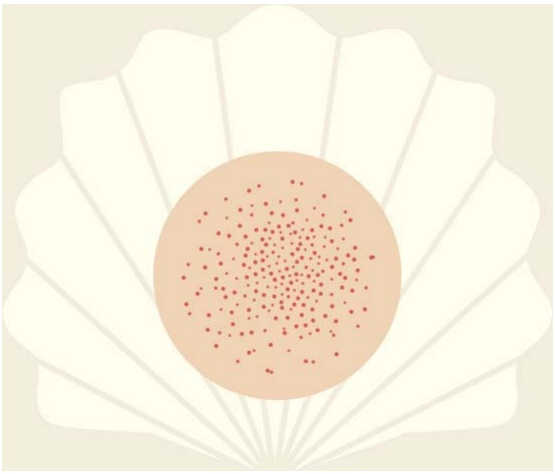
Cocción

Utensilios

CÓMO UTILIZAR ESTE LIBRO

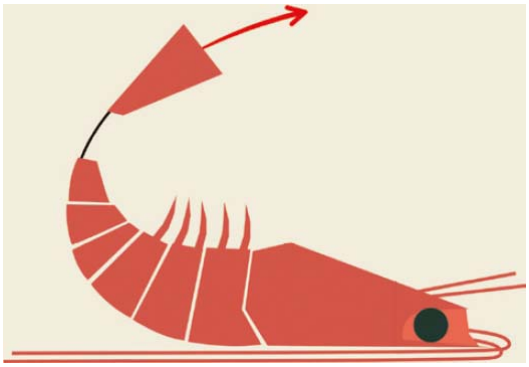
BASES

Descubra todas las recetas de las bases de la cocina clasificadas en fondos, salsas, preparaciones, masas, productos y métodos de cocción. Cada receta va acompañada de una infografía y de explicaciones sobre las peculiaridades de su elaboración.



RECETAS

Aplique las bases para preparar aperitivos, platos principales y acompañamientos. Cada receta lleva remisiones a las bases, una infografía para comprender el concepto del plato y fotografías paso a paso para seguir las etapas de su elaboración.



GLOSARIO ILUSTRADO

Busque ayuda y amplíe sus conocimientos con explicaciones sobre la utilización de los productos e ilustraciones de las técnicas.

BASES DE COCINA

FONDOS

FONDO BLANCO DE AVE
FONDO OSCURO DE TERNERA
FUMET DE PESCADO
CALDO CORTO

GRANDES SALSAS BÁSICAS

ROUX
VELOUTÉ
SALSA BECHAMEL
SALSA DE TOMATE

SALSAS EMULSIONADAS

MAYONESA
MANTEQUILLA BLANCA
SALSA HOLANDESA
SALSA BEARNESA

PREPARACIONES Y RELLENOS

GUARNICIÓN AROMÁTICA
CORTAR VERDURAS Y HORTALIZAS
TORNEAR VERDURAS Y HORTALIZAS
MANTEQUILLAS COMPUESTAS
DUXELLES

MASAS

MASA QUEBRADA
MASA DE HOJALDRE

PRODUCTOS BÁSICOS Y ELABORACIONES

LA SAL
- Apionabo en costra de sal

LA GRASA
- Mantequilla clarificada
- Mantequilla fundida
- Mantequilla *noisette*

LA ACIDEZ
- *Gastrique*

LA CEBOLLA
- Cortar y cocinar cebollas
- Cebolla pochada / sudada
- Cebolla caramelizada

LA PATATA
- Cortes de la patata
- Puré de patata
- Patatas duquesa

EL HUEVO
- Cocer huevos
- Huevo al plato
- Huevos revueltos
- Tortilla enrollada
- Huevo escalfado
- Huevo frito

MÉTODOS DE COCCIÓN

SALTEAR
- Entrecot con salsa de roquefort

ASAR AL HORNO
- Lomo de cerdo asado

ASAR AL GRILL
- Costillas de cordero al grill

BRASEAR

- Espaldilla braseada

ESTOFAR

- Estofado de ternera

COCINAR A BAJA TEMPERATURA

- Carré de cordero

HERVIR A PARTIR DE CALIENTE

- Judías verdes a la inglesa

HERVIR A PARTIR DE FRÍO

- Patatas a la inglesa

FREÍR (DOBLE FRITURA)

- Patatas *Pont Neuf*

FREÍR (FRITURA SIMPLE)

- Patatas chips

FONDO BLANCO DE AVE

Concepto

¿QUÉ ES?

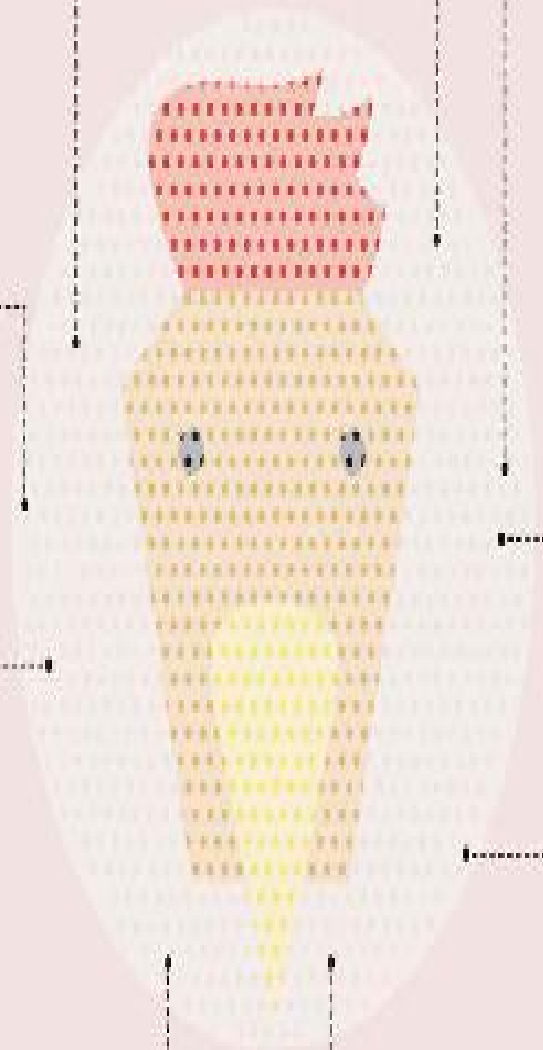
Decocción de carcasas de ave y de una guarnición aromática para obtener un caldo perfumado con sabor a ave.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 10 min
Cocción: 2 h

EQUIPO

Cacerola alta (u olla)
Chino de estameña



DERIVADOS

Velouté de ave (base : fondo blanc de ave)
Salsas (*geniaise*, suprema, alemana
Sopas (*velouté* y cremas)

HAY QUE SABER

Espumar (pág. 285)
Desgrasar (pág. 285)
Pasar por el chino (pág. 281)

UTILIZACIÓN

Mojar verduras braseadas, carnes guisadas, fricasés de ave, arroz pilaf, *risotto*, etc.
Base de salsas

ESTÁ HECHO

Cuando está ligeramente perfumado y de color dorado.

VARIANTE

Fondo oscuro de ave

CONSERVACIÓN

3 días en frigorífico o 3 meses en congelador. Llévelo a ebullición antes de utilizarlo.

¿POR QUÉ SE LLAMA «BLANCO»?

Al contrario que para hacer un fondo «oscuro», las carcasas no se doran antes de cubrirlas con agua. Por ello, las moléculas marrones asociadas a las reacciones de Maillard (pág. 282) están ausentes, y el fondo no se oscurece.

¿QUÉ ES UNA DECOCCIÓN?

Es la operación de extraer los componentes de los ingredientes mediante ebullición. El producto se cuece sumergiéndolo en agua fría que luego se lleva a ebullición. Permite obtener caldos.

¿QUÉ ES LO QUE DA SABOR AL FONDO?

Durante la cocción, las proteínas se disuelven en el agua y se transforman en aminoácidos que aportan sabor. Del mismo modo, la materia grasa extraída de la carne capta y enriquece las notas aromáticas que se forman a lo largo del proceso de cocción.

Elaboración



PARA 2 L

FONDO DE AVE

1,5 kg de carcasas de ave o de alitas de pollo 2,5 l de agua

GUARNICIÓN AROMÁTICA ½ cebolla

1 zanahoria
1 penca de apio
1 puerro
1 ramita de tomillo

1 hoja de laurel

SAZÓN

2 g de pimienta en grano

1 Retire las partes grasas y sanguinolentas de las carcasas de ave. Lave y pele las verduras.

2 Ponga las carcasas en la cazuela. Cúbralas con el agua fría. Lleve a ebullición y espume.

3 Añada las verduras, el tomillo, el laurel y la pimienta. Deje que hierva suavemente durante 2 h, espumando y desgrasando de vez en cuando.

4 Pase el fondo por el chino.

FONDO OSCURO DE TERNERA

Concepto

¿QUÉ ES?

Decocción de huesos y recortes de carne de ternera asados (al contrario que en el fondo blanco, para el cual se cuecen en crudo) con una guarnición aromática para obtener un caldo perfumado.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 20 min
Cocción: 4 a 5 h
Reposo: 3 h

EQUIPO

Bandeja o fuente para asar
Cazuela
Espumadera
Chino de estameña

UTILIZACIÓN

Mojar carnes braseadas o estofadas
Base de salsas y jugos

VARIANTE

Fondo blanco de ternera

DERIVADOS

Glasa (fondo reducido)
Fondo oscuro de ternera ligado (fondo oscuro reducido y espesado con fécula)
Salsas oscuras (ejemplo: salsa a la pimienta)

PUNTOS DELICADOS

No quemar la carne y los huesos
Comprobar la evaporación

HAY QUE SABER

Triturar pimienta en grano (pág. 28)
Aplastar ajo (pág. 280)
Picar en *mirepoix* (pág. 34)
Desgrasar (pág. 283)
Despegar los jugos (pág. 283)
Desglasar (pág. 283)
Espumar (pág. 283)
Pasar por el chino (pág. 281)

ESTÁ HECHO

Cuando está ligeramente perfumado y de color marrón anaranjado.

¿POR QUÉ SE LLAMA «OSCURO»?

Por el color marrón que adquiere a causa de la coloración de la carne antes de añadir el agua.

¿POR QUÉ TOSTAR LA CARNE?

Para aportar notas aromáticas. El color procede de las reacciones de Maillard (pág. 282).

¿POR QUÉ PICAR LA GUARNICIÓN EN MIREPOIX?

Cuanto mayores son los trozos, más lenta es la extracción de los compuestos aromáticos y gustativos. Como la cocción del fondo es larga, dicha extracción tiene tiempo de producirse, y no es preciso picar finamente (la mirepoix *es un corte grueso).*

¿POR QUÉ LOS HUESOS DEBEN ESTAR CUBIERTOS DE AGUA DURANTE LA COCCIÓN?

La extracción de los componentes de los huesos (sobre todo el colágeno) se produce a lo largo de toda la cocción, incluso si esta dura varias horas. Dicha extracción tiene lugar en el agua. El colágeno así extraído se convierte en gelatina: por eso el fondo frío tiene consistencia gelatinosa.

TRUCO

Fondo oscuro de ternera rápido: saltee los recortes de carne en la cazuela con un poco de mantequilla, retírelos y rehogue las verduras en la misma cazuela. Añada el tomate concentrado y déjelo cocer 1 o 2 min. Luego desglase con un poco de agua, despegue los jugos, vuelva a echar la carne y moje con agua hasta justo cubrirla. Reduzca el líquido dejando que hierva suavemente hasta obtener la cantidad deseada (de 30 min a 1 h). Páselo por el chino.

CONSERVACIÓN

3 días en frigorífico y 3 meses en congelador. Llévelo a ebullición antes de usarlo.

Elaboración










PARA 1,5 L

1 FONDO DE TERNERA 1,5 kg de recortes de carne y huesos de ternera en trozos de 10 cm como máximo
1,5 l de agua

2 GUARNICIÓN AROMÁTICA 3 zanahorias (250 g)
1 cebolla grande (200 g)
2 dientes de ajo
60 g de tomate concentrado

2 hojas de laurel

3 SAZÓN

1 cucharadita de pimienta en grano (3 g) 1
Precaliente el horno a 220 °C. Ponga los trozos de ternera en una bandeja para asar sin que se solapen. Hornéelos unos 45 min, hasta que estén tostados. Pele los ajos, quíteles el germen y aplástelos. Pele y corte las zanahorias y la cebolla en *mirepoix* gruesa. Trocee los granos de pimienta con el fondo de una cazuela.

2 Añada el tomate concentrado a la bandeja y remueva. Agregue las zanahorias, la cebolla y el ajo, sin remover. Ponga la bandeja en el horno 10 min. Sáquela y baje a 100 °C la temperatura del horno.

3 Pase los trozos de carne y la guarnición aromática a la cazuela con una espumadera, mezclados y en dos capas.

4 Desgrase la bandeja. Desglásela con agua hirviendo (unos 200 ml). Despegue los jugos y vierta todo en la cazuela.

5 Añada el resto del agua hasta que sobrepase la carne entre 5 y 10 cm. Deje que hierva ligeramente y desgrase y espume con cuidado. Agregue la pimienta y el laurel. Meta la cazuela en el horno, sin tapar, durante 3 o 4 h. A media cocción, compruebe que los huesos estén cubiertos de agua y añada más si fuera necesario.

6 Desgrase el fondo y páselo por el chino, sin exprimir. Déjelo enfriar y desgráselo de nuevo.

FUMET DE PESCADO

Concepto

¿QUÉ ES?

Decocción de espinas de pescado y de una guarnición aromática para obtener un caldo perfumado con un suave sabor a pescado.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 15 min
Cocción: 20 min

EQUIPO

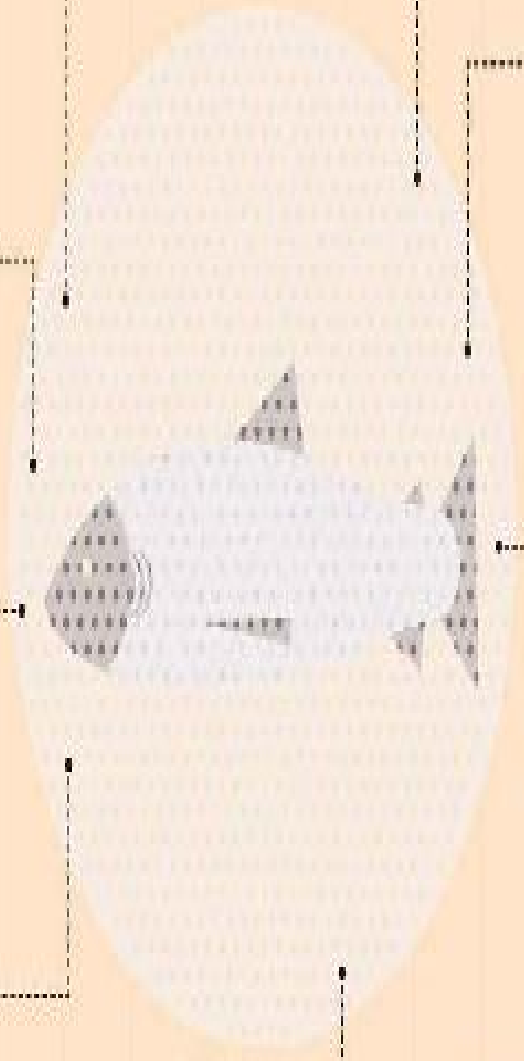
Cuchillo de chef
Cazo grande
Chino

UTILIZACIÓN

Mojar pescados pochados
Base de salsas y sopas

VARIANTE

Fumet de marisco



DERIVADOS

Salsa americana (fumet + crustáceos + tomate)
Salsa Nantua (fumet + cangrejos de río + tomate + nata)

HAY QUE SABER

Triturar pimienta en grano (pág. 28)
Trocear las espinas (pág. 279)
Laminar (pág. 280)
Espumar (pág. 284)
Pasar por el chino (pág. 281)
Hacer sudar (pág. 280)

ESTÁ HECHO

Cuando el líquido está ligeramente perfumado.

¿POR QUÉ UNA COCCIÓN RÁPIDA (MENOS DE 20 MIN)?

La prolongación del tiempo de cocción desencadena reacciones químicas que conducen a la formación de compuestos desagradables para el sabor.

TRUCOS

Reducir la cantidad de líquido permite hacer más sabroso el *fumet* (pero es preciso que las espinas y la guarnición estén cubiertas al menos al ras).
El líquido no debe sobrepasar 1,1 l; de lo contrario, el *fumet* tardará en reducirse y tendrá mal sabor.

CONSERVACIÓN

48 h en frigorífico
o 1 mes en congelador.

Elaboración







PARA 1 L

FUMET DE PESCADO

600 g de espinas de pescados blancos (lenguado, rape, gallo, merluza) 40 g de mantequilla

1 chalota

1 cebolla pequeña

1 litro de agua

GUARNICIÓN AROMÁTICA 1 ramita de tomillo

1 hoja de laurel

100 ml de vino blanco o vermut blanco SAZÓN

5 granos de pimienta negra

1 Trocee los granos de pimienta. Pele y lamine la cebolla y la chalota. Retire los coágulos de sangre que puedan tener las espinas del pescado y trocéelas con un cuchillo de chef.

2 Funda la mantequilla en el cazo a fuego medio. Ponga a sudar la chalota y la cebolla entre 1 y 2 min.

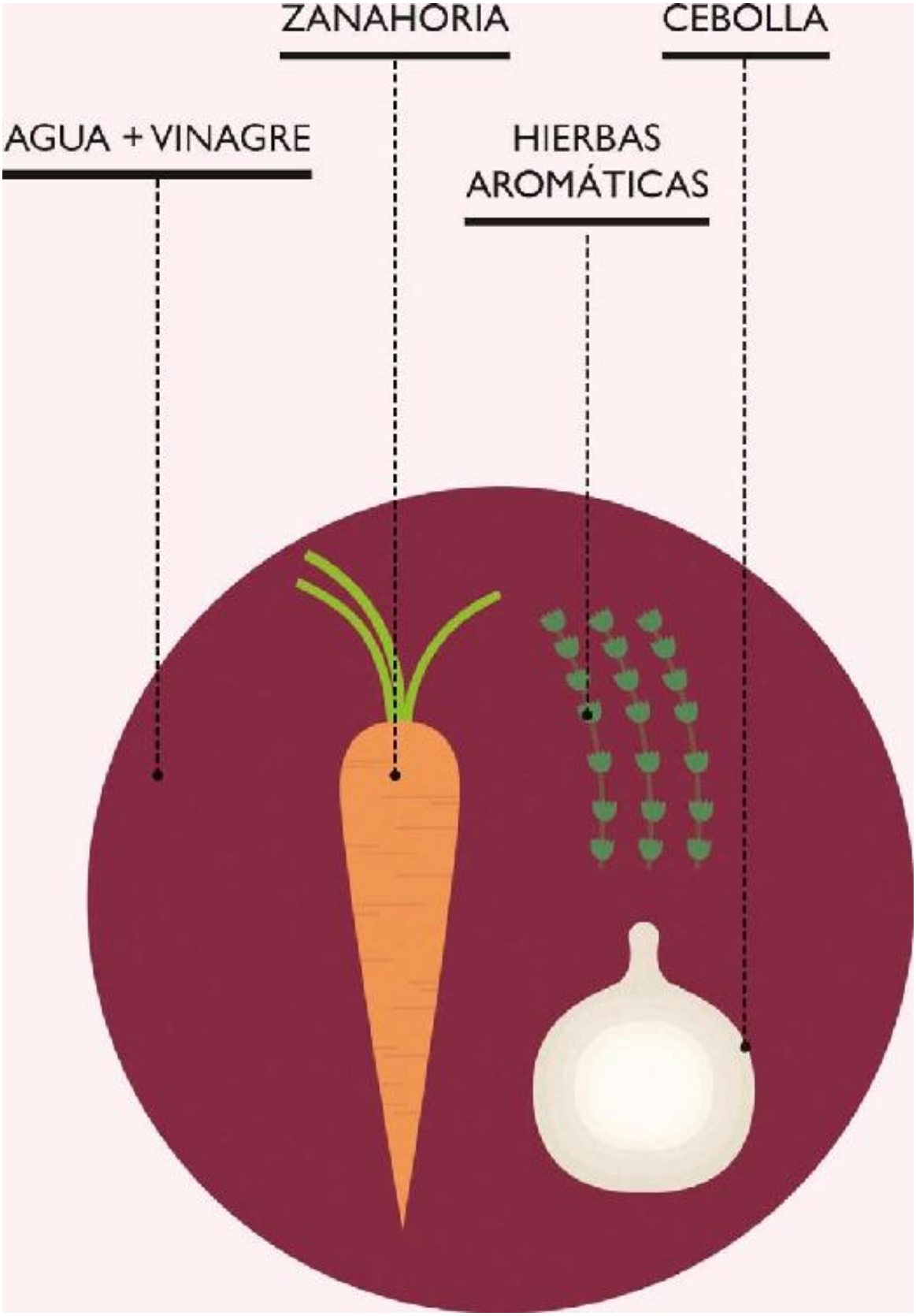
3 Añada las espinas y déjelas sudar sin que lleguen a tomar color. Vierta el agua y el vino. Agregue el tomillo y el laurel. Lleve a

ebullición y deje enfriar el *fumet* 20 min. Espume. Añada la pimienta 5 min antes del final de la cocción.

4 Pase el *fumet* por el chino sin exprimir.

CALDO CORTO

Concepto


ZANAHORIA
CEBOLLA
AGUA + VINAGRE
HIERBAS
AROMÁTICAS

¿QUÉ ES?

Caldo aromático con vinagre utilizado para cocer piezas grandes en un volumen de agua limitado («corto»).

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 15 min
Cocción: 20 min
Reposo: 1 h

UTILIZACIÓN

Cocer pescados (enteros o troceados) y crustáceos grandes DERIVADO

Salsa de pescado o marisco: caldo corto con verduras cortadas más finas, a veces reducido y montado con mantequilla PUNTO DELICADO
El corte de las verduras: no deben quedar demasiado gruesas, para que perfumen el caldo, pero tampoco demasiado finas, para que no impongan su sabor.

HAY QUE SABER

Espumar (pág. 283) TRUCO

No utilice vinagre para cocinar salmón y trucha asalmonada: decolora la carne.

ESTÁ HECHO

Cuando está frío, perfumado y acidulado.

CONSERVACIÓN

2 días en frigorífico

¿POR QUÉ CORTAR FINAMENTE LA GUARNICIÓN AROMÁTICA?

Cuanto más pequeñas se cortan las verduras, mayor es su superficie de intercambio: la misma cantidad de verdura tendrá más superficie de contacto con el agua si se corta pequeña. Por lo tanto, la extracción de los compuestos aromáticos será más intensa cuanto menores sean los trozos. La guarnición se corta en rodajas finas para que el caldo corto resulte más sabroso.

¿QUÉ PAPEL DESEMPEÑA EL VINAGRE?

El vinagre (o el vino) acidifica el caldo corto. La acidez favorece la coagulación de las proteínas y, por ende, la consistencia del pescado.

¿POR QUÉ EL CALDO CORTO DEBE UTILIZARSE FRÍO?

Los elementos primero se sumergen, y luego el líquido se calienta. El hecho de partir de frío permite que el pescado se endurezca, primero por la coagulación asociada a la acidez y luego por la elevación de la temperatura. Estos dos procesos

mejoran la presencia del pescado y evitan que se haga demasiado.

Elaboración









PARA 1 L

CALDO CORTO

1 zanahoria (120 g)
1 cebolla (120 g)

1 l de agua

50 ml de vinagre o 100 ml de vino blanco 20 g de perejil
3 ramitas de tomillo

1 hoja de laurel

SAZÓN

15 g de sal gruesa

½ cucharadita de pimienta en grano 1 Pele, lave y corte en rodajas finas (3-4 mm) la zanahoria.

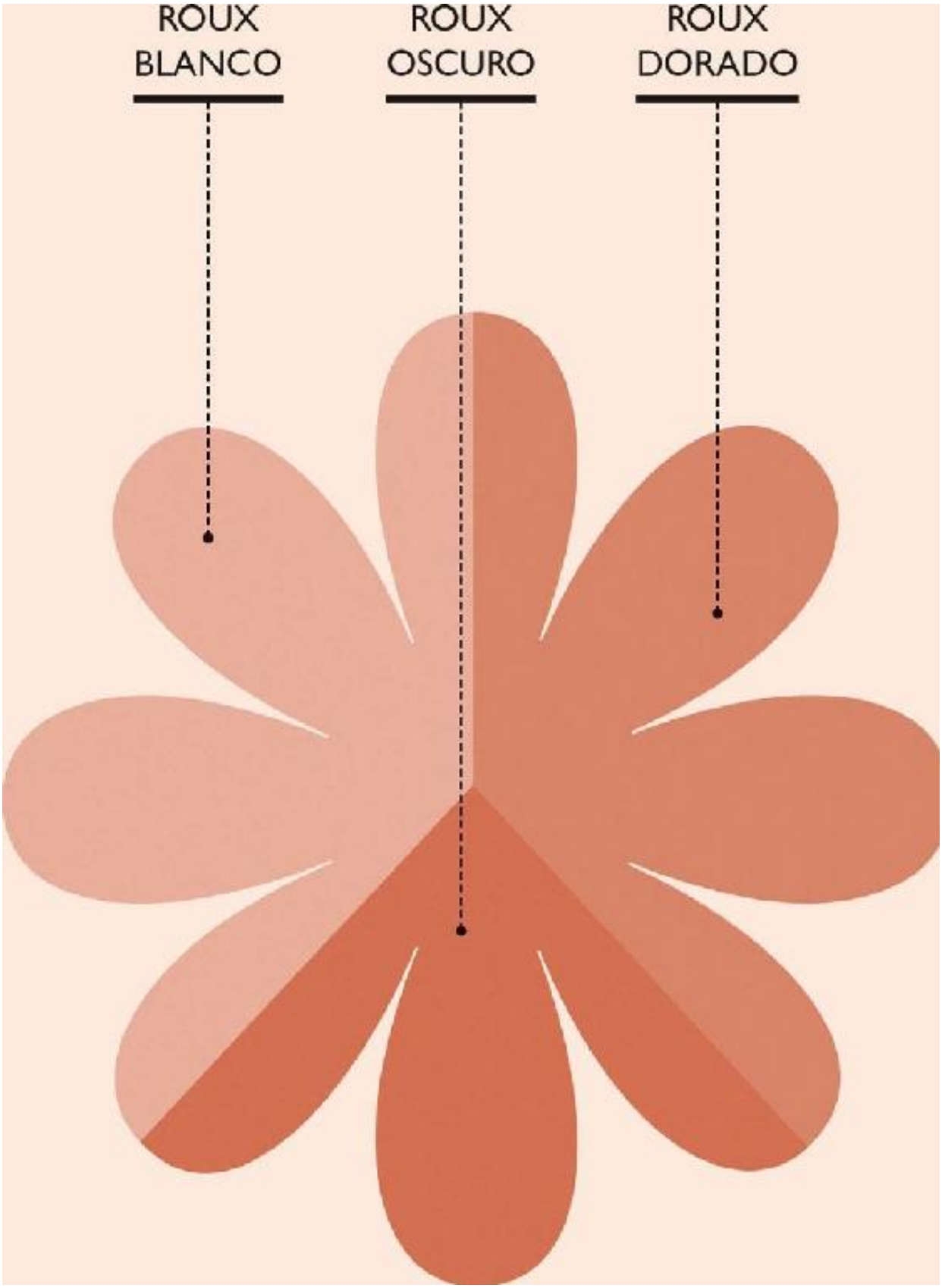
2 Lleve a ebullición el agua y el vinagre o el vino en un cazo, con la zanahoria, el perejil, el laurel, la pimienta y la sal. Espume y deje que hierva suavemente 15 min.

3 Pele, lave y corte en rodajas finas (de 3-4 mm) la cebolla. Agréguela al cazo y déjela cocer 5 min más.

4 Deje enfriar el caldo corto durante 1 h (sin filtrarlo).

ROUX

Concepto


ROUX
BLANCO
ROUX
OSCURO
ROUX
DORADO

¿QUÉ ES?

Harina y mantequilla en cantidades iguales, cocidas durante más o menos tiempo (*roux* blanco/dorado/oscuro) para obtener una preparación lisa que sirve de ligazón.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 5 min
Cocción: 5 min

EQUIPO

Batidor de varillas
Cacerola o cazo con capacidad suficiente para el líquido que se quiera espesar UTILIZACIÓN
Espesar una sopa o la salsa de platos cocinados a fuego lento. Vierta poco a poco en el *roux* el líquido que quiera espesar, sin dejar de batir; llévelo a ebullición y déjelo cocer 1 o 2 min batiendo constantemente.

DERIVADOS

Salsa bechamel (pág. 22) *Velouté* (pág. 20) PUNTO DELICADO
La cocción: detenga la cocción cuando obtenga el color deseado; en el caso del *roux* blanco, no la detenga demasiado pronto, o el sabor de la harina se notará en el plato final.

ESTÁ HECHO

Cuando la mezcla está espumosa y de color blanquecino.

¿POR QUÉ EL ROUX DEBE COCER LARGO TIEMPO?

Para cortar las moléculas de amilosa contenidas en los gránulos de almidón de la harina y hacer que pierdan su sabor harinoso.

¿CÓMO SE OSCURECE EL ROUX?

La harina contiene proteínas y azúcares. Con el calor, las proteínas y los azúcares reaccionan. Se trata de las reacciones de Maillard (pág. 282), que generan la coloración y los compuestos aromáticos.

TRUCO

Para obtener un *roux* bien blanco, añada la harina en cuanto la mantequilla se haya fundido; de lo contrario, esta tomará color.

UN ROUX ENMASCARADO

En algunas recetas de carne en salsa, antes de añadir el elemento líquido se espolvorea harina sobre la carne y se pone a tostar unos minutos en el horno para darle color; a continuación, las materias grasas de la cocción y la harina se mezclan para formar un *roux* dorado (u oscuro, según el tiempo de tueste).

Elaboración








1


2


3



PARA ESPESAR 1 L DE LÍQUIDO

40 a 70 g de mantequilla

40 a 70 g de harina

La cantidad equivalente varía según la untuosidad deseada para el líquido final: 40 g de cada elemento para una sopa y 70 g para una bechamel.

1 ROUX BLANCO

Corte la mantequilla en trocitos y fúndala en un cazo.

En cuanto esté fundida, añada la harina.

Bata hasta que la mezcla quede homogénea.

Déjela cocer a fuego bajo, sin dejar de remover, hasta que esté espumosa.

2 ROUX DORADO

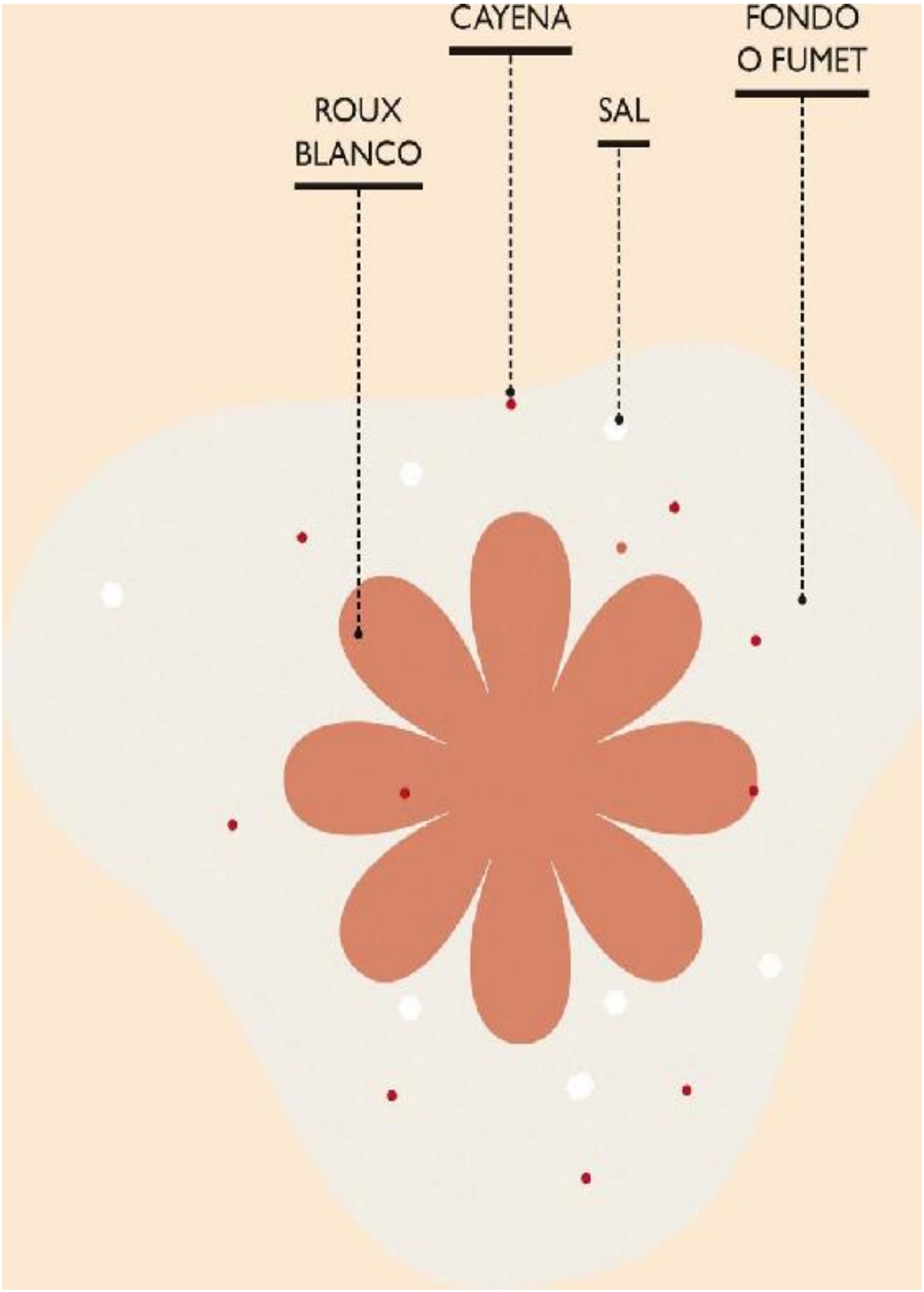
Continúe la cocción hasta que la preparación se dore ligeramente.

3 ROUX OSCURO

Prolongue la cocción hasta que la preparación se oscurezca un poco.

VELOUTÉ

Concepto


CAYENA
FONDO
O FUMET
ROUX
BLANCO
SAL

¿QUÉ ES?

Salsa obtenida añadiendo a un *roux* blanco un fondo blanco o un *fumet* de pescado.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 5 min
Cocción: 10 min

EQUIPO

Batidor de varillas
Cacerola o cazo grande

UTILIZACIÓN

Base de salsas o sopas.
Añadido a preparaciones: da cohesión a salsas elaboradas mediante reducción.

DERIVADOS

Salsa suprema (*velouté* + nata)
Salsa *ivoire* (*velouté* + nata + fondo de ternera reducido) Crema de espárragos, de coliflor, *etc.* (*velouté* + nata + verduras trituradas) Salsa de la blanqueta de ternera (*velouté* + nata + yema de huevo)

¿POR QUÉ A VECES QUEDAN GRUMOS?

El almidón de la harina absorbe el agua y se hincha por efecto del calor: se dice que se gelifica. Cuando

se añade agua a la harina, esta se amalgama en «paquetes». El almidón de la periferia de estos «paquetes» absorbe el agua y se hincha. A veces, el agua no llega a hidratar el centro del «paquete», y son los «paquetes» no totalmente gelificados los que forman grumos.

TRUCO

Bata enérgicamente en cuanto añada el líquido para evitar los grumos.

PUNTO DELICADO

Evitar los grumos.

HAY QUE SABER

Reducir (pág. 283) ESTÁ HECHO
Cuando el fondo o el *fumet* se ha espesado y los sabores se han concentrado un poco.

CONSERVACIÓN

1 h tapado y al baño maría o 3 días en frigorífico.

Elaboración







PARA 1 L

ROUX

70 g de mantequilla

70 g de harina

FONDO BLANCO O FUMET DE PESCADO

1 l de fondo blanco de ave (pág. 10) o de *fumet* de pescado (pág. 14) SAZÓN

1 cucharadita de sal

1 punta de cuchillo de cayena

1 Prepare un *roux* blanco: corte la mantequilla en trocitos y póngala a fundir en la cacerola. Cuando se haya fundido, añada la harina. Bata hasta que la mezcla quede homogénea. Déjela cocer a fuego bajo, sin dejar de remover, hasta que esté pálida y espumosa.

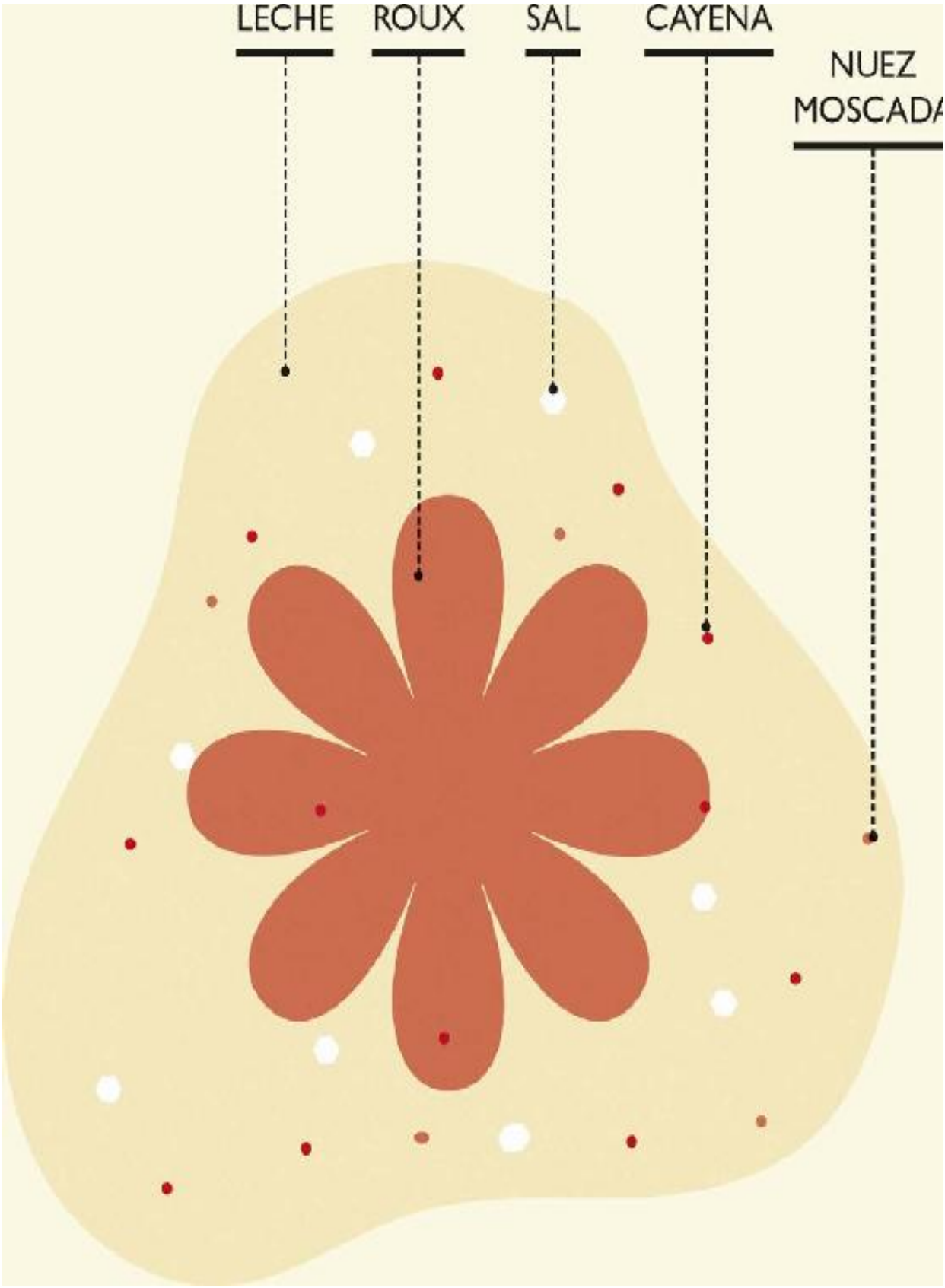
2 Vierta el fondo o el *fumet* de una sola vez en el *roux* burbujeante y bata inmediatamente.

3 Llévelo a ebullición y siga batiendo para que el líquido se espese.

4 Redúzcalo dejando que hierva suavemente durante unos 10 min, batiendo de vez en cuando. Sazone.

SALSA BECHAMEL

Concepto


LECHE
ROUX
SAL
CAYENA
NUEZ
MOSCADA

¿QUÉ ES?

Salsa espesa obtenida añadiendo leche hirviendo a un *roux* blanco.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 5 min

EQUIPO

Batidor de varillas Cazo grande

UTILIZACIÓN

Suflés (pág. 120) Gratín de verduras
Lasañas

DERIVADOS

Salsa Mornay (bechamel + yema de huevo + gruyer)
Salsa crema (bechamel elaborada con una mezcla de leche + nata + zumo de limón) PUNTO DELICADO
La cocción (evitar los grumos).

ESTÁ HECHA

Cuando la preparación se ha espesado bien.

¿CÓMO CONSIGUE EL ROUX ESPESAR LA LECHE?

El roux *es una mezcla de mantequilla y harina. Al calentar esta mezcla en la leche, el almidón de la harina se hincha y causa un primer espesamiento. Si se sigue calentando, los gránulos de almidón*

estallarán y liberarán 2 moléculas que los componen: la amilosa y la amilopectina, que pasan a la leche y continuarán espesándola.

¿POR QUÉ NO AÑADIR LA LECHE DIRECTAMENTE?

Durante la preparación de un roux *se envuelve la harina en mantequilla. Esto permite limitar los grumos porque la mantequilla separa los gránulos de harina y previene la aglomeración causante de la formación de grumos.*

CONSERVACIÓN

Tápela con film transparente por contacto y resérvela al baño maría.

TRUCOS

Bata enérgicamente en cuanto añada el líquido para evitar los grumos.
Si la bechamel no queda perfectamente lisa al final de la cocción, pásela por el chino.

Elaboración







PARA 1 L

ROUX

70 g de mantequilla

70 g de harina

LÍQUIDO

1 l de leche

SAZÓN

1 punta de cuchillo de cayena

1 punta de cuchillo de nuez moscada

1 cucharadita de sal

1 Prepare un *roux* blanco: corte la mantequilla en trocitos y fúndala en el cazo. Añada la harina cuando la mantequilla esté fundida. Bata hasta que la mezcla quede homogénea. Déjela cocer a fuego bajo, sin dejar de remover, hasta que esté espumosa.

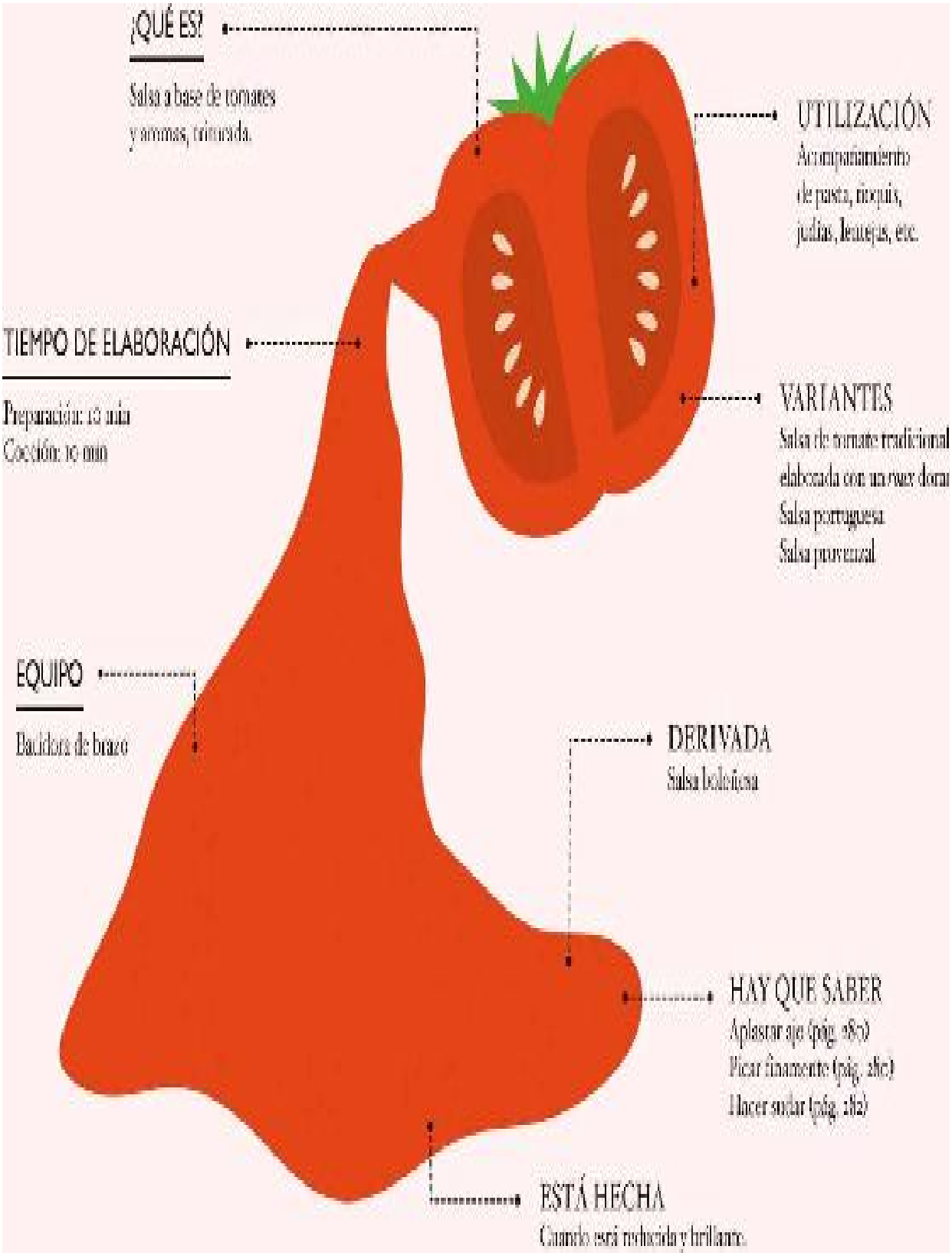
2 Vierta la leche de una sola vez en el *roux* burbujeante y bata de inmediato.

3 Lleve a ebullición y siga batiendo para que el líquido se espese.

4 Déjela hervir ligeramente sin dejar de batir durante 1 o 2 min. Sazone.

SALSA DE TOMATE

Concepto


¿QUÉ ES?
Salsa a base de tomates y aromas, triturada.
UTILIZACIÓN
Acompañamiento de pasta, ñoquis, judías, lentejas, etc.
TIEMPO DE ELABORACIÓN
Preparación: 15 min
Cocción: 10 min
VARIANTES
Salsa de tomate tradicional elaborada con un roux dora
Salsa portuguesa
Salsa provenzal
EQUIPO
Batidora de brazo
DERIVADA
Salsa bolañesa
HAY QUE SABER
Aplastar ajo (pág. 280)
Picar finamente (pág. 280)
Hacer sudar (pág. 282)
ESTÁ HECHA
Cuando será reducida y brillante.

¿POR QUÉ ESTA SALSA ADQUIERE SABOR DULCE AL COCERSE?

Durante la cocción, el agua se evapora y la salsa se concentra. El sabor dulce se intensifica con la cocción porque los azúcares se concentran.

CONSERVACIÓN

48 h en frigorífico
o 3 meses en congelador.

Elaboración











PARA 780 G

SALSA DE TOMATE

800 g de pulpa de tomate en lata 1 cebolla (100 g)
1 diente de ajo

25 g de mantequilla

1 cucharadita de azúcar

2 cucharadas de aceite de oliva

GUARNICIÓN AROMÁTICA ¼ de cucharadita de orégano seco SAZÓN

½ cucharadita de sal

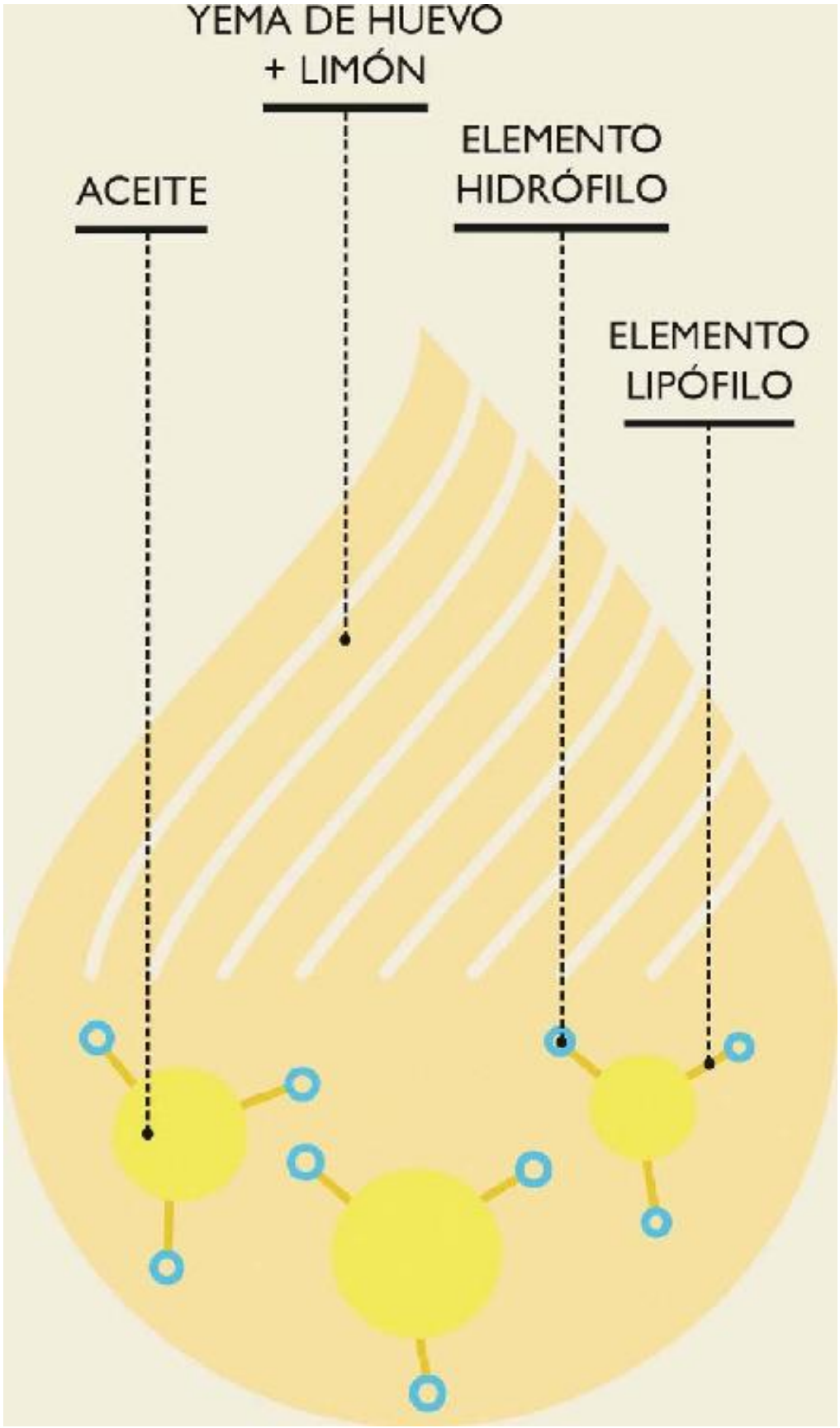
pimienta recién molida (3 vueltas) 1 Pele el ajo, quítele el germen y aplástelo. Pele y pique finamente la cebolla. Funda la mantequilla en una cacerola mediana a fuego medio. Ponga a sudar en ella la cebolla hasta que empiece a tomar color, junto con la sal y el orégano triturado con los dedos.

2 Añada el ajo y sofríalo hasta que desprenda aroma (unos 30 s). Eche el tomate y el azúcar. Lleve a ebullición y deje hervir suavemente la salsa unos 10 min, hasta que se espese.

3 Agregue el aceite de oliva y la pimienta fuera del fuego. Triture la salsa con la batidora y rectifique de sazón.

MAYONESA

Concepto


YEMA DE HUEVO
+ LIMÓN
ACEITE
ELEMENTO
HIDRÓFILO
ELEMENTO
LIPÓFILO

¿QUÉ ES?

Emulsión fría de aceite en yema de huevo y zumo de limón.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 10 min

EQUIPO

Batidor de varillas
Cuenco o vaso de batidor

UTILIZACIÓN

Acompañamiento de preparaciones frías (carne, pescado, crustáceos, huevos, verduras)
Aliño de una ensalada compuesta DERIVADAS

Salsa tártara (mayonesa + alcaparras + pepinillos + perejil + perifollo + estragón) Salsa cóctel (mayonesa + kétchup + coñac + salsa Worcestershire + tabasco) PUNTO DELICADO
La incorporación del aceite.

TRUCO

Sazone la yema de huevo al principio para evitar restos de sal al final.

ESTÁ HECHA

Cuando está cremosa y lo bastante firme para que el batidor deje un rastro.

CONSERVACIÓN

24 h como máximo en frigorífico, tapada con film transparente por contacto.

¿QUÉ ES UNA EMULSIÓN?

La mezcla de dos productos a priori *no miscibles (que no se mezclan). En la mayonesa se asocian el aceite y el agua (contenida en la yema de huevo y el zumo de limón).*

¿CÓMO SE FORMA LA EMULSIÓN?

Las proteínas de la yema de huevo actúan como «tensioactivos»: compuestas por una parte hidrófila (atraída por el agua de la yema y el zumo de limón) y por una parte lipófila atraída por la grasa del aceite, permiten estabilizar el aceite en el agua y formar la emulsión.

¿POR QUÉ VERTER EL ACEITE LENTAMENTE?

La mayonesa es una emulsión de aceite en agua. Al verterlo poco a poco, el aceite se divide en gotas y se incorpora al agua, y no al revés.

¿POR QUÉ A VECES SE CORTA LA MAYONESA?

El motivo es que no se crea una emulsión de aceite en agua, sino de agua en aceite. La división del aceite en gotitas está mal hecha. Esto ocurre

cuando se añade el aceite demasiado rápido, el recipiente es demasiado grande o el batido no es eficaz.

LA IMPORTANCIA DEL BATIDO

Para formar una mayonesa estable hacen falta suficientes gotitas de aceite para saturar el sistema y así espesarla gracias a la acción de los tensioactivos. El batido tiene que ser eficaz: debe dividir el aceite en finas gotitas.

RECUPERAR LA MAYONESA

Demasiado densa (emulsión en robot demasiado enérgica): vuelva a batir con un poco de agua.
Ingredientes demasiado fríos: añada unas gotas de agua tibia.
Demasiado aceite para la cantidad de yema de huevo: añada otra yema.

Elaboración



PARA 200 G

1 yema de huevo

180 ml de aceite de girasol (o de cacahuete)

1 cucharada de agua

1 cucharada de zumo de limón
½ cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta recién molida 1 Bata el agua, el zumo de limón, la sal, la pimienta y la yema de huevo en un cuenco o un casquete durante 1 min.

2 Vierta unas gotas de aceite sin dejar de batir.

3 Continúe echando aceite en un chorrito fino, sin dejar de batir. Tras haber añadido cerca de un tercio del aceite (60 ml), vierta el resto un poco más deprisa.

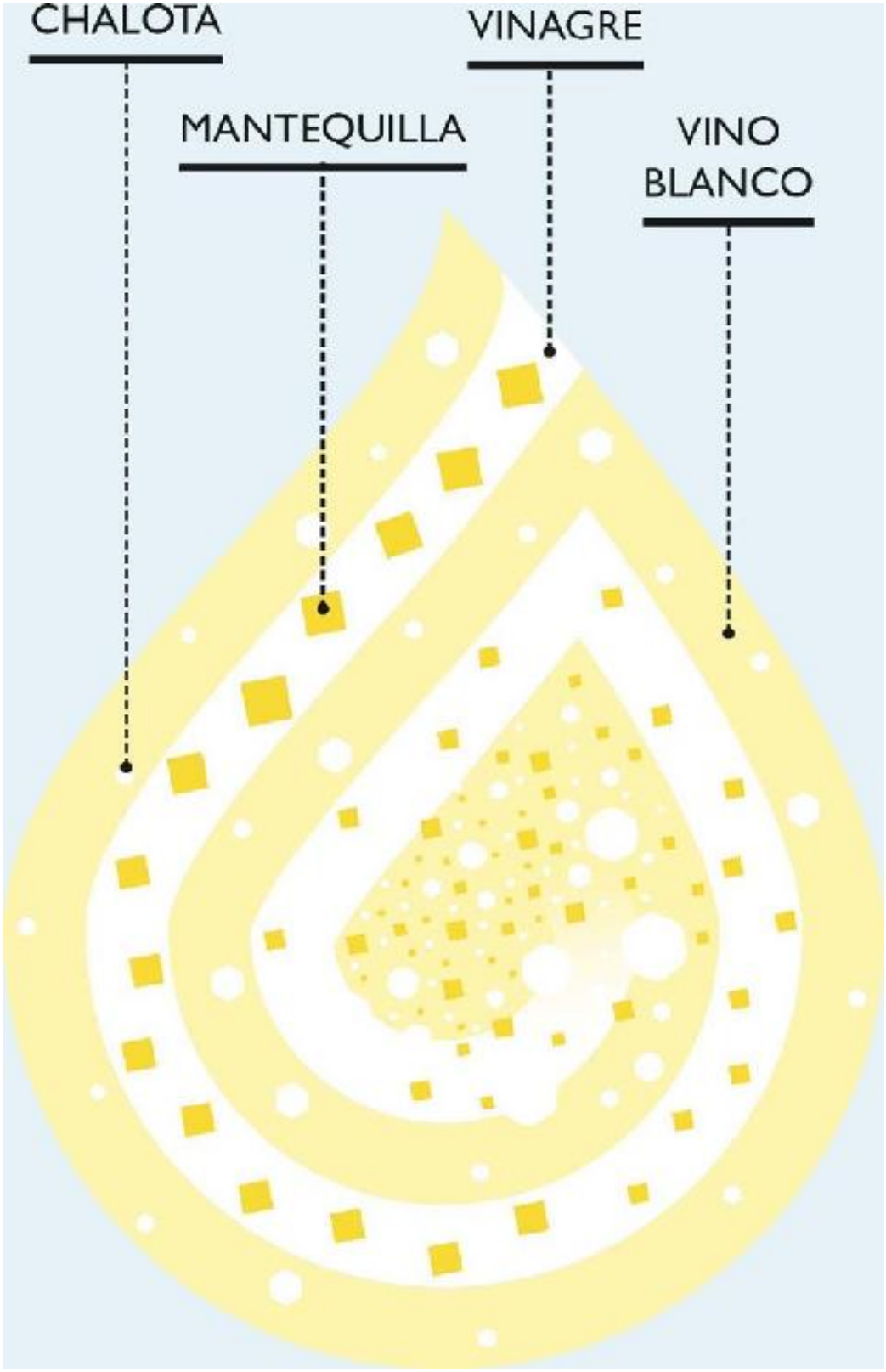
4 Bata para espesar la mayonesa. Tápela con film transparente por contacto y refrigérela.

CON BATIDOR ELÉCTRICO

Para emulsionar la mayonesa puede utilizar un batidor eléctrico, una batidora de brazo o un robot con cuchilla. Bata a mano antes de añadir el aceite. Compruebe que la cuchilla toque la materia desde el principio.

MANTEQUILLA BLANCA

Concepto



¿QUÉ ES?

Emulsión en caliente de mantequilla en una reducción de vinagre y vino blanco aromatizada con chalotas.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 15 min
Cocción: 5 min

EQUIPO

Chino de estameña

UTILIZACIÓN

Acompañamiento de pescados
cocidos o a la parrilla.

VARIANTE

Salsa de mantequilla nantesa: mantequilla blanca con chalotas (sin pasar por el chino) PUNTOS DELICADOS

La incorporación de los trozos de mantequilla fría.
La cocción ligera de la mantequilla.

HAY QUE SABER

Picar finamente (pág. 280) Pasar por el chino y exprimir (pág. 281) Reducir (pág. 283)

¿QUÉ OCURRE AL INCORPORAR LA MANTEQUILLA?

La mezcla de materia grasa con vinagre/vino es una emulsión de aceite en agua: la mantequilla se incorpora en forma de gotitas a la base caliente de vinagre/vino. La textura de esta emulsión es distinta

de la de una mantequilla clásica: la mantequilla blanca está semidura o semifundida.

¿POR QUÉ HAY QUE REDUCIR EL VINAGRE-VINO?

Si la base es demasiado líquida, la salsa será menos espesa.

¿POR QUÉ LA MANTEQUILLA SE AÑADE POCO A POCO?

Si se añade demasiado rápido, la emulsión de aceite en agua podría invertirse, y la salsa se cortaría.

¿POR QUÉ HAY QUE UTILIZAR ESTA SALSA DE INMEDIATO?

Se trata de una emulsión inestable. Si se recalienta, corre el riesgo de desestabilizarse, y la mantequilla se separaría.

TRUCO

Para facilitar la emulsión, añada 1 cucharada de *crème fraîche* tras reducir el vinagre y el vino blanco, y reduzca de nuevo.

ESTÁ HECHA

Cuando está homogénea, espesa pero fluida.

CONSERVACIÓN

Utilícela rápidamente. Tápela y manténgala caliente (a fuego muy bajo, a 50 °C como máximo) hasta que

vaya a utilizarla.

Elaboración







PARA 270 G

5 cl de vino blanco (un *muscadet*, de preferencia) 5 cl de vinagre de vino blanco (por ejemplo, vinagre de jerez)

20 g de chalotas

250 g de mantequilla fría (en dados grandes) 1 Pele y pique las chalotas. Póngalas en un cazo mediano con el vino blanco y el vinagre.

2 Deje reducir el líquido hasta el equivalente a una cucharada sopera (calcule de 2 a 3 min, sin tapar).

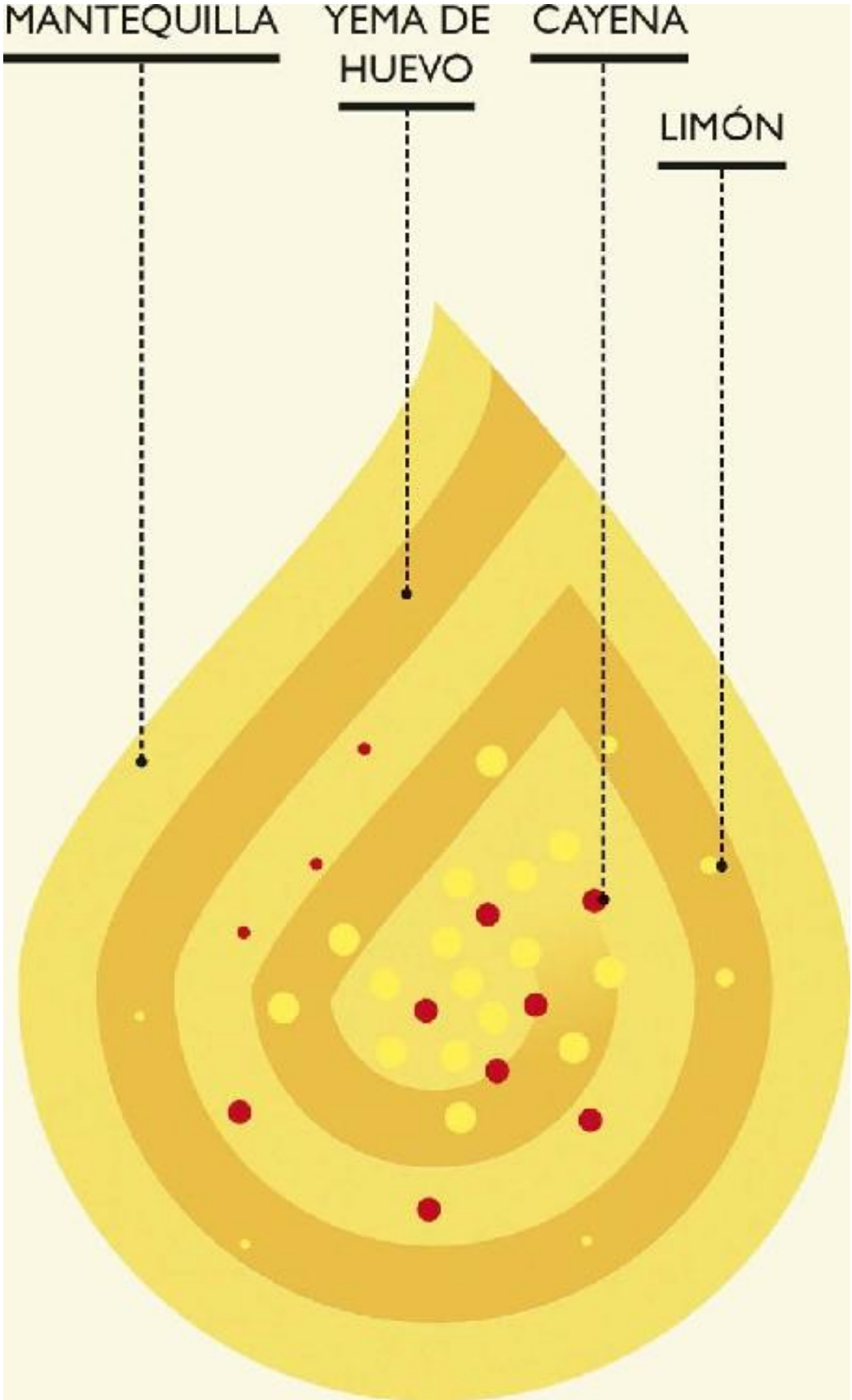
3 Pase la reducción por el chino exprimiéndola y vuelva a ponerla en el cazo.

4 A fuego medio, añada uno o dos trozos de mantequilla y mueva el cazo en círculo de manera que la mantequilla se extienda, o bata hasta que esté casi fundida.

5 Añada uno o dos trozos de mantequilla más y haga que se fundan moviendo el cazo o batiendo. Continúe de este modo hasta incorporar toda la mantequilla.

SALSA HOLANDESA

Concepto


MANTEQUILLA
YEMA DE HUEVO
CAYENA
LIMÓN

¿QUÉ ES?

Emulsión en caliente de mantequilla en un sabayón (yemas de huevo + agua) a la que se añade zumo de limón.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 15 min

EQUIPO

Cazo
Batidor de varillas
Termómetro

UTILIZACIÓN

Acompañamiento de pescados, huevos (huevos Benedict) y verduras hervidas DERIVADOS
Salsa muselina (salsa holandesa + nata montada)
Salsa maltesa (salsa holandesa + ralladura y zumo de naranja) Salsa de mostaza (salsa holandesa + mostaza) PUNTO DELICADO
El sabayón

ESTÁ HECHA

Cuando tiene el aspecto de una mayonesa fluida.

CONSERVACIÓN

1 h como máximo, tapada.
Recaliéntela a fuego muy bajo, batiendo.

¿POR QUÉ AÑADIR LA MANTEQUILLA POCO A POCO?

Para favorecer la formación de una emulsión estable con gotitas de materia grasa que se asocian fácilmente, es decir, para que la salsa holandesa no se corte.

¿POR QUÉ EL SABAYÓN DEBE COCERSE SIN PASAR DE 60 °C?

El sabayón se compone de huevos, y estos contienen proteínas que se coagulan a partir de 60 °C. Por encima de esta temperatura, la salsa adquiere una textura granulosa.

¿POR QUÉ AÑADIR LA MANTEQUILLA CLARIFICADA TIBIA?

Si estuviera fría no se podría añadir poco a poco y no facilitaría la emulsión. Si estuviera demasiado caliente, las proteínas del huevo se coagularían.

¿POR QUÉ A VECES SE CORTA ESTA SALSA?

Por coagulación excesiva de las yemas (cocción a fuego demasiado alto). Por ruptura de la emulsión agua-grasa.

RECUPERAR LA SALSA

Demasiado espesa: aligérela con un poco de agua fría.
Si se corta desde el principio: remóntela con un poco de agua tibia e incorpore la mantequilla lentamente.

Elaboración








PARA 350 G

SALSA

250 g de mantequilla clarificada (pág. 51) 4 yemas de huevo

25 ml de agua

½ limón

SAZÓN

1 cucharadita de sal

1 punta de cuchillo de cayena

1 Mantenga tibia la mantequilla clarificada, a unos 40 °C (pág. 51). Exprima el medio limón.

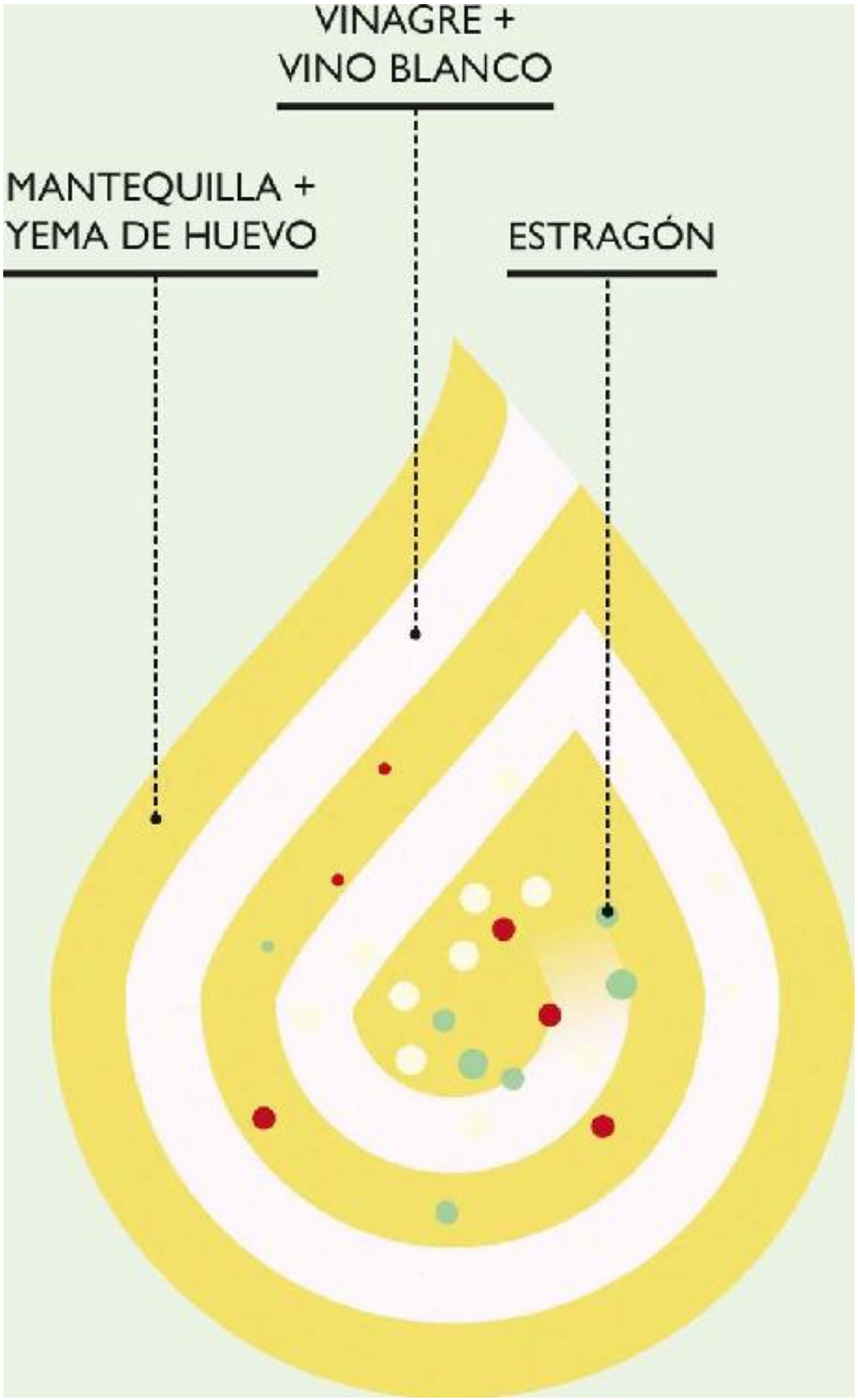
2 Fuera del fuego, emulsione rápidamente las yemas de huevo con el agua y la sal en el cazo. Cuézalas a fuego bajo batiendo regularmente para montar el sabayón. Este estará listo cuando el fondo del cazo sea visible tras cada vuelta del batidor y tenga un aspecto cremoso y esponjoso (a unos 60 °C).

3 Déjelo enfriar un poco. Monte la salsa fuera del fuego añadiendo progresivamente la mantequilla clarificada y batiendo con regularidad (como para hacer mayonesa).

4 Añada el zumo de limón y la cayena sin dejar de batir. Rectifique de sazón.

SALSA BEARNESA

Concepto


VINAGRE +
VINO BLANCO
MANTEQUILLA +
YEMA DE HUEVO
ESTRAGÓN

¿QUÉ ES?

Emulsión en caliente de mantequilla y yemas de huevo en una reducción de vinagre y vino blanco (aromatizada con chalotas, perifollo y estragón), a la que se añade perifollo y estragón picados.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 25 min

EQUIPO

Batidor de varillas
Cacerola pequeña

UTILIZACIÓN

Acompañamiento de carnes y pescados a la parrilla
VARIANTES
Salsa *paloise* (con menta en lugar de estragón) Salsa Choron (con salsa de tomate reducida en lugar de perifollo y estragón) PUNTO DELICADO
Montar el sabayón en caliente (las yemas de huevo en la reducción).

HAY QUE SABER

Picar (pág. 280) Picar finamente (pág. 280) Trocear pimienta en grano (pág. 280) Reducir (pág. 283) Pasar por el chino (pág. 281) ESTÁ HECHA
Cuando está untuosa y ligera.

TRUCO

Utilice una cacerola pequeña; de lo contrario, las yemas se coagulan muy rápido sin ganar volumen.

¿POR QUÉ AÑADIR LA MANTEQUILLA PROGRESIVAMENTE?

La bearnesa es parecida a una mayonesa montada con mantequilla en vez de aceite. Al añadir la mantequilla poco a poco y batiendo continuamente se forman pequeñas burbujas de materias grasas que contienen huevo (proteínas que estabilizan la emulsión) y sobre todo agua (vinagre, vino). Si se añade la mantequilla demasiado rápido no se forman burbujas de grasa, y la emulsión se produce a la inversa, es decir, se forman burbujas de agua en mantequilla.

RECUPERAR LA BEARNESA

Demasiado espesa: aligérela con un poco de agua fría.
Si se corta desde el principio: remóntela con un poco de agua tibia e incorpore la mantequilla lentamente.

CONSERVACIÓN

1 h como máximo, tapada.
Recaliéntela a fuego muy bajo, batiendo.

Elaboración








PARA 400 G

SALSA BEARNESA 250 g de mantequilla clarificada (pág. 51)

4 yemas de huevo

40 ml de vinagre de vino tinto

40 ml de vino blanco

2 chalotas (40 g)
3 ramitas de estragón

4 ramitas de perifollo

SAZÓN

3 g de pimienta negra en grano ½ cucharadita de sal

1 Mantenga tibia la mantequilla clarificada (a unos 40 °C). Lave, seque, deshoje y pique el estragón y el perifollo. Pele y pique finamente las chalotas. Trocee los granos de pimienta.

2 Lleve a ebullición el vino blanco y el vinagre con la mitad del estragón y el perifollo picados, las chalotas y la pimienta troceada en la cacerola. Reduzca el líquido dejando que hierva suavemente 2 o 3 min, hasta que solo quede el equivalente a 4 cucharadas. Déjelo enfriar.

3 Fuera del fuego, emulsione rápidamente las yemas con la reducción y la sal en la cacerola. Cueza la mezcla a fuego bajo batiendo con regularidad para montar el sabayón. Este estará listo cuando el fondo de la cacerola sea visible tras cada vuelta de batidor y quede cremoso y esponjoso.

4 Déjelo enfriar un poco y, a continuación, agregue progresivamente la mantequilla clarificada tibia.

5 Añada las restantes hierbas picadas, remueva y rectifique de sazón.

GUARNICIÓN AROMÁTICA

Concepto


1 RAMITO COMPUESTO
2 MIREPOIX

¿QUÉ ES?

Un manojo de hierbas aromáticas atado, destinado a perfumar una preparación líquida (caldo, estofado, etc.).

EQUIPO

Bramante de cocina

UTILIZACIÓN

Base aromática de fondos, caldos, salsas, carnes, casquería y aves cocidas Cocción de legumbres secas

VARIANTE

Ramito compuesto para fondo blanco: puerro (la parte blanca), tomillo, laurel, ramitas de perejil.

INSTRUCCIONES

Para 1,5 a 2 l de agua
10 ramitas de perejil
2 ramitas de tomillo

1 hoja de laurel

Lave todos los ingredientes y júntelos en un ramillete. Átelos firmemente con 2 o 3 vueltas de bramante en la parte superior (dejando unos 20 cm de bramante) y luego en la parte inferior. Anúdelo en el centro (esta técnica evita que se abra durante la cocción).

¿QUÉ ES?

Base aromática compuesta por zanahorias y cebollas crudas, cortadas en dados regulares de 1 cm (cocción corta) a 1,5 cm (cocción larga). A menudo, la *mirepoix* forma parte del plato.

UTILIZACIÓN

Fondo de salsas y salsas (buey a la borgoñona). Cocción de legumbres secas (potajes y purés).

VARIANTES

Mirepoix tradicional: añada panceta ahumada (peso equivalente) en dados de 1 a 1,5 cm de lado. *Matignon* (guarnición de cebollas y zanahorias en rodajas finas, filtrada antes de servir).

INSTRUCCIONES

La misma cantidad de zanahoria y de cebolla.

Pele la zanahoria y la cebolla. Corte la zanahoria en tronquitos de 6 cm de largo. Iguale y pula un poco los trozos y córtelos en láminas de 1 cm de grosor. Superponga las láminas y córtelas en bastoncillos regulares de 1 cm de ancho. Junte y superponga los bastoncillos y córtelos en dados de 1 cm.

Corte la cebolla por la mitad en el sentido de la altura. Póngala sobre el lado plano y lamínela siguiendo las líneas, cada 1 cm, sin llegar a la raíz.

Luego córtela horizontalmente para obtener dados de 1 cm.

Elaboración



1



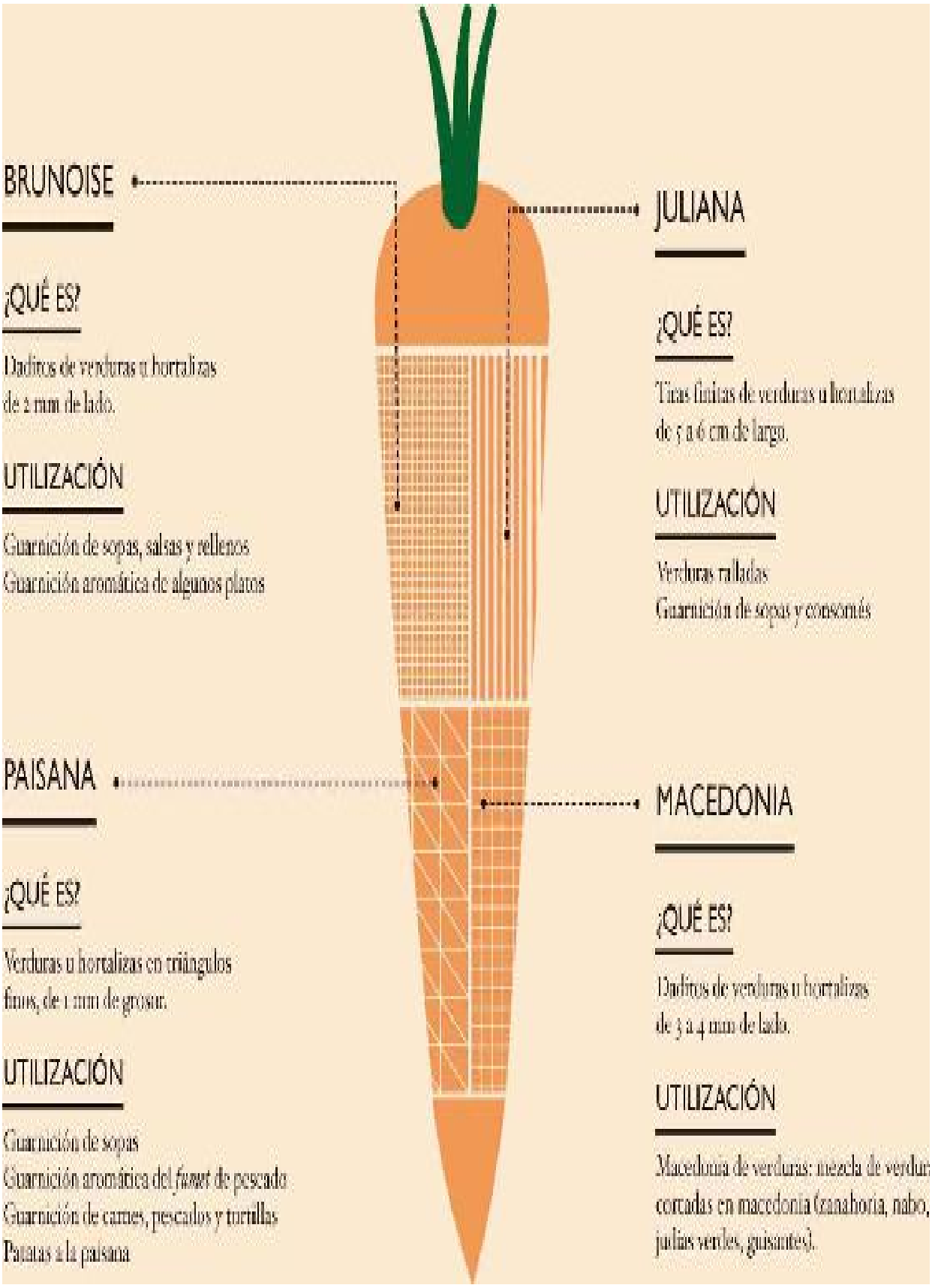


2

CORTAR VERDURAS

Y HORTALIZAS

Concepto


BRUNOISE
¿QUÉ ES?
Dadito de verduras u hortalizas de 2 mm de lado.
UTILIZACIÓN
Guarnición de sopas, salsas y rellenos
Guarnición aromática de algunos platos
JULIANA
¿QUÉ ES?
Tiras finitas de verduras u hortalizas de 5 a 6 cm de largo.
UTILIZACIÓN
Verduras ralladas
Guarnición de sopas y consomés
PAISANA
¿QUÉ ES?
Verduras u hortalizas en triángulos finos, de 1 mm de grosor.
UTILIZACIÓN
Guarnición de sopas
Guarnición aromática del fumet de pescado
Guarnición de carnes, pescados y tortillas
Patatas a la paisana
MACEDONIA
¿QUÉ ES?
Dadito de verduras u hortalizas de 3 a 4 mm de lado.
UTILIZACIÓN
Macedonia de verduras: mezcla de verdur
cortadas en macedonia (zanahoria, nabo,
judías verdes, guisantes).

¿PARA QUÉ SE USA CADA CORTE?

Todo depende del papel que desempeñe la verdura u hortaliza en la preparación. Cuanto más finamente se corte o se pique una verdura, más rápido se cuece, más aroma desprende, más se desmenuza y espesa la preparación.

EQUIPO

Puntilla
Mandolina (opcional)

Elaboración


2
3
1
4

1 BRUNOISE

Corte trozos de 6 a 7 cm de largo. Cree una pequeña base a lo largo de los trozos o arréglelos un poco para que sean estables.

Corte los trozos en láminas regulares de 2 mm de grosor (o lamínelos con mandolina). Superponga varias láminas y córtelas en bastoncillos regulares de 2 mm de ancho.

Junte y superponga los bastoncillos en paquetitos y córtelos regularmente en dados de 2 mm.

2 MACEDONIA Proceda del mismo modo que para la *brunoise*, cortando láminas regulares de 4 mm de grosor, bastoncillos de 4 mm de ancho y, finalmente, dados de 4 mm.

3 JULIANA Corte la verdura en trozos de 6 cm de largo.

Cree una pequeña base a lo largo de los trozos o arréglelos un poco para que sean estables. Lamínelos finamente a lo largo. Superponga regularmente las láminas en paquetitos y córtelas a lo largo en tiras muy finas.

4 PAISANA Corte la verdura u hortaliza en dos a lo largo, y luego otra vez en dos.

Córtelas en láminas de 1 mm de grosor.

TORNEAR VERDURAS

Y HORTALIZAS

Concepto



¿QUÉ ES?

Alcachofa desprovista de hojas para dejar a la vista el fondo.

EQUIPO

Puntilla

UTILIZACIÓN

Alcachofas (previamente cocidas) rellenas

TRUCO

Retire la pelusa tras la cocción.

¿QUÉ ES?

Zanahoria en tronquitos regulares oblongos.

EQUIPO

Puntilla o cuchillo de tornear

UTILIZACIÓN

Zanahorias torneadas de 2 a 2, 5 cm de largo: pequeña guarnición llamada «de primavera».
Zanahorias torneadas de 3 a 4 cm: guarnición o menestra de verduritas de primavera.
Zanahorias torneadas de 4 a 5 cm: *bouquetière* de verduras (guarnición de carnes y aves asadas).

Zanahorias torneadas de 5 a 6 cm: guarnición de cocidos.

¿POR QUÉ ES INTERESANTE TORNEAR LAS VERDURAS Y HORTALIZAS?

Las zanahorias, las patatas y los nabos torneados resultan más estéticos: la guarnición quedará regular y homogénea. Por otra parte, las hortalizas torneadas se impregnan bien de las salsas y jugos de acompañamiento.

TORNEAR LAS ALCACHOFAS VIOLETAS

Retire las hojas exteriores a mano. Pele con un pelador de verduras la parte que han dejado al descubierto. Frótela con limón. Deje 3 o 4 cm de tallo, pélelo con el pelador y frótelo con limón. Corte las hojas al ras del corazón para dejar solo la parte tierna.

Elaboración

1



2



3



4



5



6



1



2



ALCACHOFA

1 Prepare un recipiente con agua fría y el zumo de ½ limón. Parta el tallo de la alcachofa con un golpe seco para retirar el máximo de fibras.

2 Recorte la parte del tallo para darle una forma plana y lisa. Frote con el medio limón cortado la parte descubierta. Retire las hojas desde su base mientras va torneando la alcachofa.

3 Cuando una parte importante quede al descubierto, frótela con limón para evitar que se ennegrezca.

4 Acabe de quitar todas las hojas hasta la pelusa. Vuelva al fondo de la alcachofa y elimine todas las partes demasiado verdes, dándole una forma redondeada regular.

5 Retire la pelusa con una cuchara.

6 Reserve el fondo de alcachofa en agua fría con limón hasta el momento de cocinarlo.

ZANAHORIA

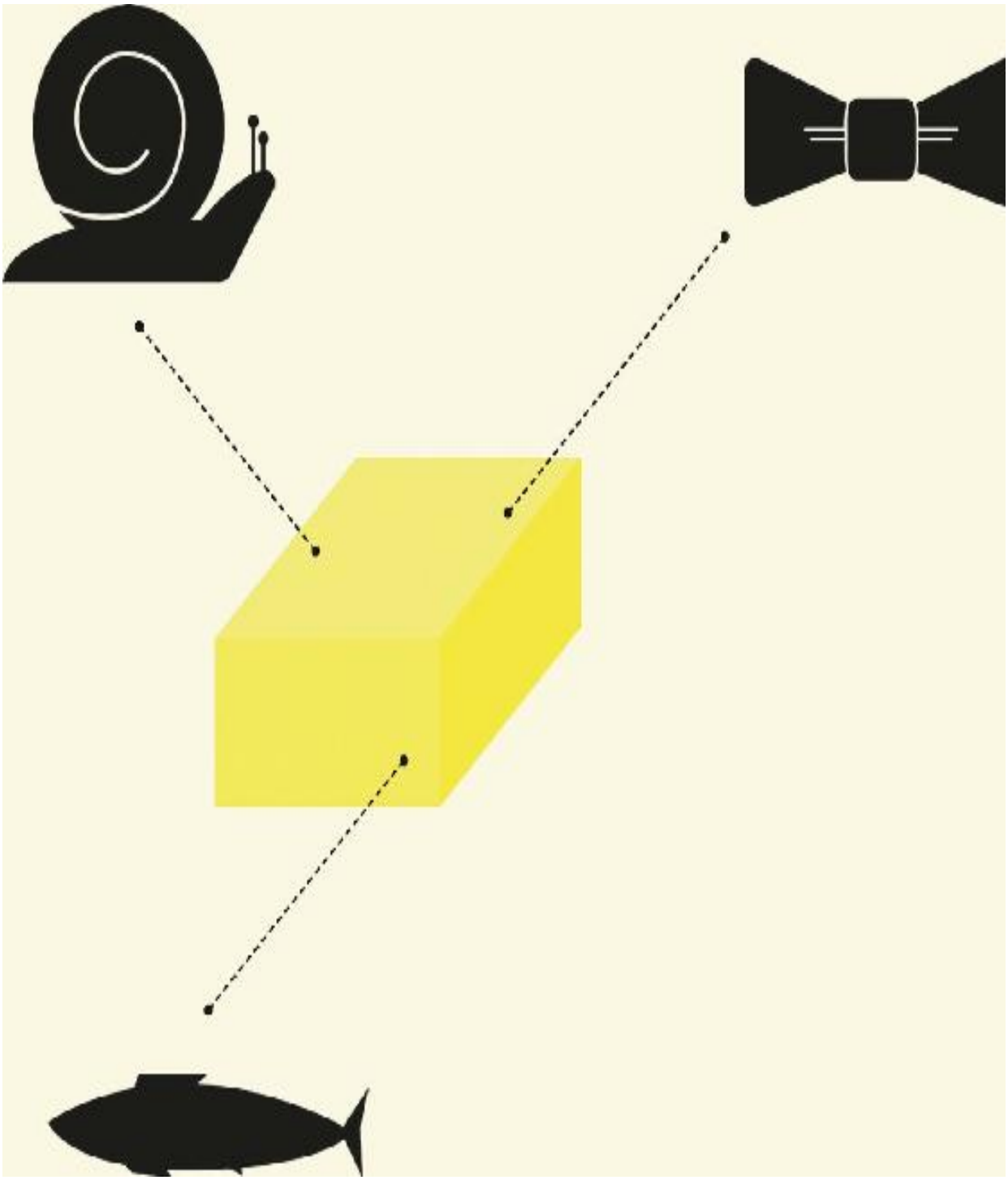
1 Corte la zanahoria en tronquitos regulares. Según el diámetro de la zanahoria, déjelos enteros o córtelos a lo largo en dos, tres o cuatro.

2 Tornee cada tronquito dándole forma redondeada, ovalada y regular con una puntilla: el tronquito se sostiene con la mano izquierda (las personas diestras), mientras se apoya el pulgar de la derecha en su base y se sujeta el cuchillo con los otros cuatro dedos.

Los recortes deben ser gruesos en las partes superior e inferior, y muy finos en el centro.

MANTEQUILLAS COMPUESTAS

Concepto



MANTEQUILLA DE CARACOL

¿QUÉ ES?

Mantequilla compuesta en frío mezclando ingredientes crudos: ajo, perejil, chalota y miga de pan.

UTILIZACIÓN

Aderezo de caracoles, escupiñas, mejillones o almejas

MANTEQUILLA DE ANCHOAS

¿QUÉ ES?

Mantequilla compuesta en frío triturando anchoas y chalotas crudas.

UTILIZACIÓN

Acompañamiento de pescados
Aperitivos (canapés)

MANTEQUILLA MAÎTRE D'HÔTEL

¿QUÉ ES?

Mantequilla compuesta en frío mezclando ingredientes crudos: zumo de limón y perejil.

UTILIZACIÓN

Fría: acompañamiento de carnes y pescados a la parrilla Caliente: acabado de algunas salsas

DERIVADAS

Mantequilla *hotelier*: mantequilla *maître d'hôtel* + *duxelles* Mantequilla Colbert: mantequilla *maître*

d'hôtel + glasa de carne + estragón

LA TEMPERATURA DE LA MANTEQUILLA *La mantequilla no tiene una temperatura de fusión, sino un rango de fusión que va de – 50 °C a + 40 °C.*

- A 4 °C, el 70 % de la materia grasa está sólida.
- A 30 °C, el 90 % de la materia grasa está líquida.
- A 20 °C, la mantequilla está blanda.
Está a la temperatura ideal para ser «compuesta».

HAY QUE SABER

Picar (pág. 280) Picar finamente (pág. 280) Aplastar ajo (pág. 280) TRUCO
Para que el rulo no se aplane, sumérjalo en agua con hielo hasta que esté lo bastante duro antes de refrigerarlo.

CONSERVACIÓN

Mantequilla en pomada:

2 h a temperatura ambiente

Mantequilla en rulo: 3 días en frigorífico OTRAS MANTEQUILLAS COMPUESTAS
Compuestas en frío con ingredientes crudos: mantequilla de pescado ahumado, mantequilla de queso. Compuesta en frío con ingredientes cocidos:

mantequilla de cangrejo de río. Compuesta en caliente: mantequilla roja (de crustáceos).

Elaboración









DE CARACOL (180 G) 150 g de mantequilla blanda

1 chalota
2 dientes de ajo
20 g de perejil

20 g de miga de pan

½ cucharadita de sal
pimienta recién molida (8 vueltas)

1 Pele y pique la chalota. Lave, seque, deshoje y pique el perejil. Pele los ajos, quíteles el germen, aplástelos y píquelos. Ponga todo en un cuenco con la miga desmenuzada y tamizada.

2 Añada la mantequilla y mezcle con una lengua no muy blanda. Sazone y remueva de nuevo. Extienda la mezcla en el centro de un papel sulfurizado, envuélvala, cierre los extremos y forme un rulo. Póngala a enfriar y córtela en rodajas para servir.

MAÎTRE D'HOTEL (130 G) 115 g de mantequilla blanda

10 g de perejil

1 cucharadita de zumo de limón
½ cucharadita de sal
pimienta recién molida (8 vueltas)

1 Lave, seque, deshoje y pique el perejil. Póngalo con el zumo de limón en un cuenco.

2 Siga el segundo paso de la mantequilla de caracol.

DE ANCHOAS (370 G)

150 g de mantequilla blanda

150 de anchoas en aceite sin desalar 50 g de chalotas

20 g de almendra molida

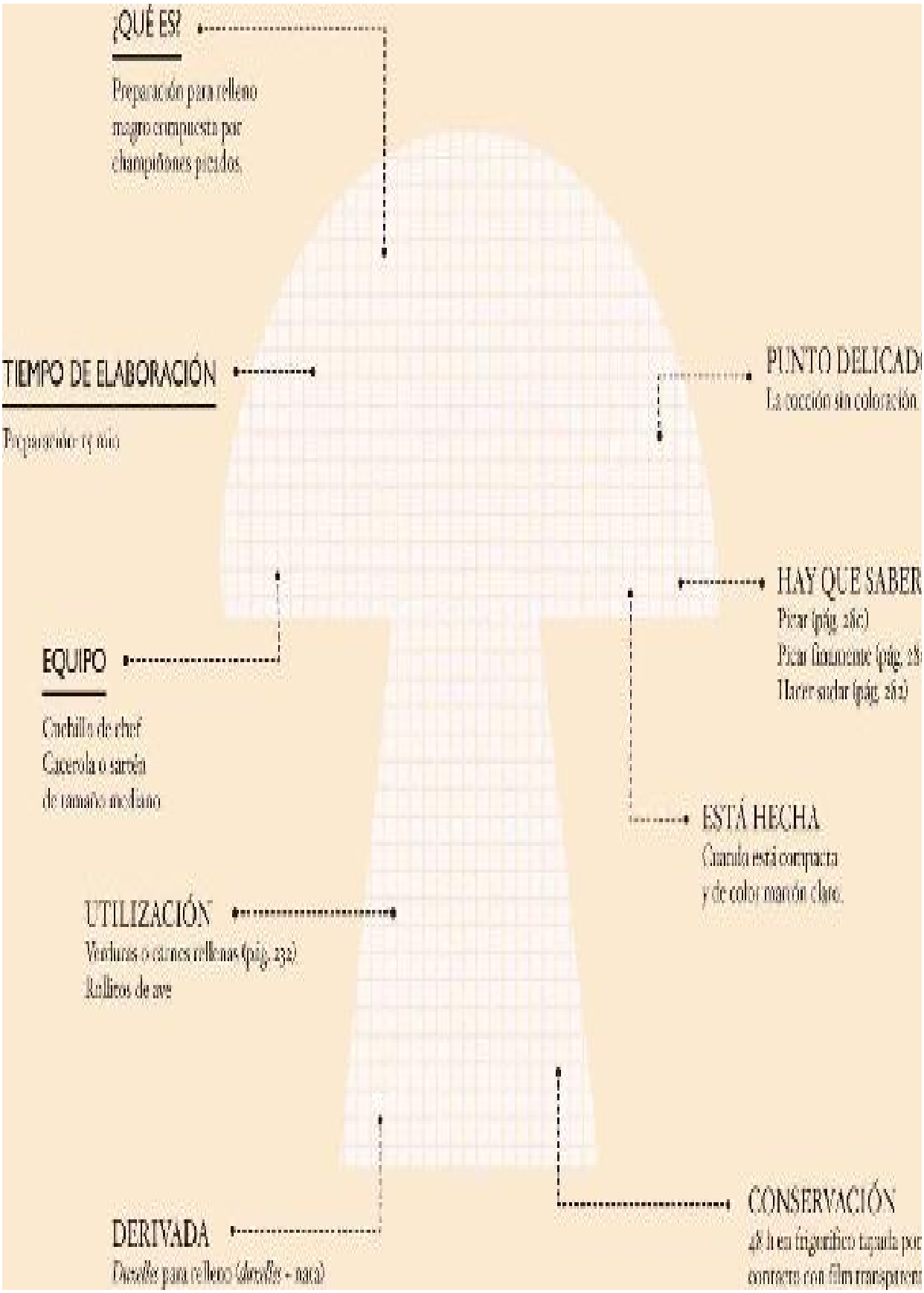
1 cucharada de zumo de limón

1 Pele y corte a cuartos las chalotas. Exprima el limón. Triture las anchoas y las chalotas con el zumo de limón en la cubeta de un robot provisto de cuchilla.

2 «Pulse» varias veces para obtener un puré. Añada la mantequilla en trozos y siga triturando por pulsos hasta obtener una mezcla cremosa. Agregue la almendra molida y pulse una última vez.

DUXELLES

Concepto


¿QUÉ ES?
Preparación para relleno
magro compuesta por
champiñones picados.
TIEMPO DE ELABORACIÓN
Preparación: 15 min
PUNTO DELICAD
La cocción sin coloración
HAY QUE SABER
Picar (pág. 28
Picar finamente (pág. 28
Hacer sudar (pág. 282)
EQUIPO
Cuchillo de chef
Cacerola o sartén
de tamaño mediano
ESTÁ HECHA
Cuando está compacta
y de color marrón claro.
UTILIZACIÓN
Verduras o carnes rellenas (pág. 232)
Rollitos de ave
CONSERVACIÓN
48 h en frigorífico tapada por
contacto con film transpar
DERIVADA
Duxelles para relleno (duxelles + nata)

¿POR QUÉ SE ENNEGRECEN LOS CHAMPIÑONES CORTADOS?

Al cortar los champiñones se cortan las células que los componen. Los compuestos extraídos de estas células interactúan entre ellos y reaccionan con el oxígeno del aire. Estas interacciones provocan el ennegrecimiento. Conviene usar un cuchillo de chef bien afilado: un corte más limpio limitará el aplastamiento de las células vegetales y, por lo tanto, la liberación de compuestos sensibles a la oxidación.

¿POR QUÉ ES PRECISO DESECAR LA PREPARACIÓN?

Para que el relleno no quede aguachinado y asegurar así su consistencia.

TRUCOS

Si no va a cocinar de inmediato los champiñones picados, tápelos por contacto con papel de cocina humedecido con el zumo de ½ limón para que no se oxiden. Utilice una cacerola bastante grande para facilitar la rápida evaporación del agua de los champiñones.

Elaboración







PARA 120 G

DUXELLES

200 g de champiñones
2 chalotas
20 g de mantequilla

1 ramita de perejil

SAZÓN

¼ de cucharadita de sal

pimienta recién molida (3 vueltas) 1 Lave, seque, deshoje y pique el perejil. Pele y pique finamente las chalotas. Ponga a sudar las chalotas en la mantequilla a fuego medio durante 2 min, removiendo de vez en cuando. Retírelas del fuego.

2 Tras quitarles el pie, pele los champiñones y córtelos en láminas finas en un sentido y luego en el otro para obtener daditos. Píquelos con un cuchillo de chef.

3 Añada los champiñones a la sartén y rehóguelos unos 5 min a fuego medio removiendo sin cesar, hasta que hayan perdido el agua.

4 Agregue el perejil y remueva. Salpimiente.

MASA QUEBRADA

Concepto

¿QUÉ ES?

Masa seca a base de mantequilla y harina para fondear moldes (también llamada pasta brisa).

DERIVADAS

Masa sucrée (pastelería): masa quebrada + azúcar (40 g de azúcar por 100 g de harina)
Masa sablée (pastelería): masa quebrada dulce (50 g de azúcar por 100 g de harina) + huevos enteros

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 15 min
Refrigeración: 20 min

PUNTOS DELICADOS

Amasar sin calentar demasiado la mantequilla
No trabajar la masa en exceso

UTILIZACIÓN

Fondo de tartas, quiches o pasteles
Cocción con relleno, o en blanco con pesos

HAY QUE SABER

Amasar (pág. 28)

VARIANTE

Masa quebrada dulce: 5 g de azúcar por 100 g de harina (muy ligera en azúcar comparada con la masa sucrée de pastelería)

ESTÁ HECHA

Cuando la bola de masa está homogénea, lisa, no elástica y aún fría.

¿POR QUÉ NO HAY QUE TRABAJAR DEMASIADO LA MASA?

Al trabajar la masa se desarrolla una red de proteínas: la red del gluten. Este da elasticidad a la masa, lo cual hace más difícil aplanarla: se encoge como una goma al soltarla tras haberla estirado.

¿POR QUÉ SE PONE A ENFRIAR LA MASA?

Para que la mantequilla se endurezca. Así se fundirá durante la cocción y dará esponjosidad a la masa, evitando que se contraiga.

TRUCO

Realice el arenado con las manos un poco en vertical, sin tocar el recipiente, para no calentar la masa.

CONSERVACIÓN

24 h en frigorífico. Déjela templar de 15 a 45 min antes de estirarla.

Elaboración



PARA 300 G

170 g de harina

85 g de mantequilla fría
1 yema de huevo
60 ml de agua

2 g de sal

1 Mezcle la harina y la sal en un cuenco grande.

2 Añada la mantequilla cortada en daditos y remueva con los dedos para mezclarla con la harina.

3 Deje de arenar cuando la harina adquiera color marfil y los dados de mantequilla tengan el tamaño de guisantes.

4 Haga un hoyo en el centro y eche en él la yema de huevo y el agua. Ligue todo con un tenedor hasta que no se vean restos de harina seca.

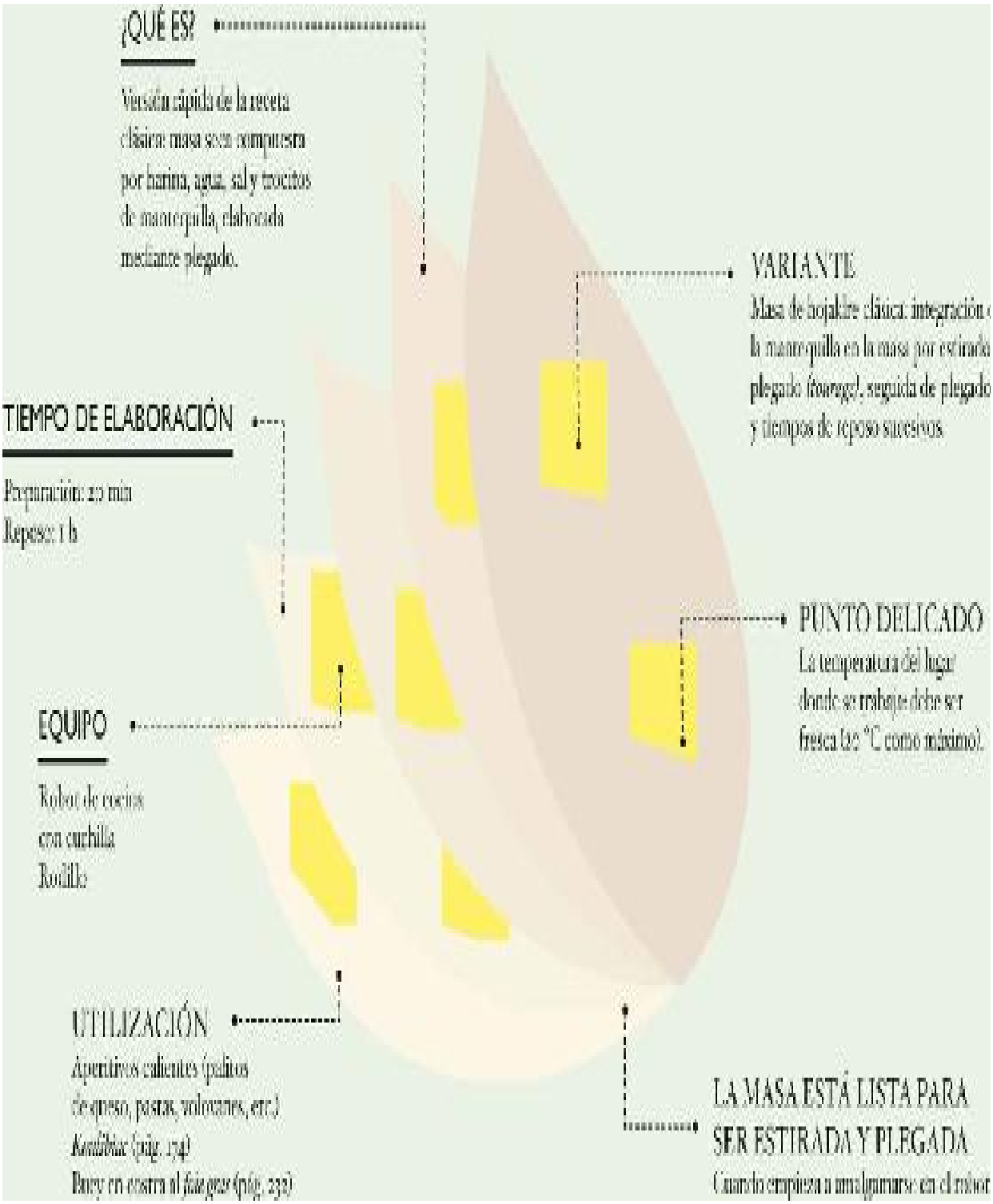
5 Ponga la masa en la superficie de trabajo y amásela a mano hasta obtener una bola blanda y no pegajosa.

MOLDEADO

Estire la masa de inmediato. Refrigérela dispuesta en el molde durante al menos 20 min para limitar su contracción durante la cocción.

MASA DE HOJALDRE

Concepto



¿CÓMO SE FORMAN LAS HOJAS?

Esta receta no es la tradicional, pero permite obtener un laminado mucho más rápido. La mantequilla bien fría no tiene tiempo de licuarse mientras se trabaja la masa y permanece en pequeños trozos. Estas chispitas de mantequilla, junto con la etapa final de plegado crean la apariencia hojosa de la masa.

NOTA

Algunas mantequillas, en especial las biológicas, no son lo bastante duras –aun estando frías– para elaborar esta receta.

TRUCOS

Si la habitación está demasiado caliente (+ de 20 °C), refrigere la harina antes de usarla. Cuando compre la mantequilla, compruebe al tacto que esté bien dura, y no ligeramente blanda.

CONSERVACIÓN

48 h en frigorífico y 3 meses en congelador, envuelta en film transparente.
Déjela descongelar durante 1 noche en el frigorífico antes de usarla.

Elaboración



PARA 660 G

290 g de harina

280 de mantequilla fría muy dura, cortada en dados de 1 a 1,5 cm de lado 90 ml de agua fría
6 g de sal (1 cucharadita colmada)

1 «Pulse» diez veces la harina con 60 g de mantequilla en la cubeta del robot (un segundo cada vez), hasta que la mantequilla se haya absorbido por completo. Añada la mantequilla restante removiendo un poco con una cuchara y «pulse» 1 o 2 veces para repartirla en la harina: deben quedar trozos grandes.

2 Disuelva la sal en el agua fría y viértala en la cubeta del robot. Mézclela con 3 o 4 pulsaciones hasta que empiece a formarse una masa.

3 Dé forma rectangular a la masa sobre la superficie de trabajo. Estírela para obtener un rectángulo de unos 30 × 45 cm. Enharine regularmente la masa, la superficie de trabajo y el rodillo.

4 Doble el tercio superior y luego el inferior hacia dentro para obtener un rectángulo de unos 10 × 45 cm.

5 Enrolle la masa a partir de uno de los lados cortos y presiónela para obtener un cuadrado. Envuélvala en film transparente y refrigérela al menos durante 1 h, hasta que esté firme.

6 Si desea dividir la masa en trozos, córtela perpendicularmente al sentido del enrollado. Presione cada rectángulo para aplanarlo hasta 2-3 cm de grosor.

LA SAL

Concepto

¿QUÉ ES?

Condimento mineral compuesto esencialmente por cloruro de sodio.

SAL FINA

Los cristales pequeños, se utiliza en caliente (cocción) y en frío.
Sin aditivos: aporta un sabor fresco y delicado, que recuerda al mar.
Con aditivos: seca y muy regular, facilita la sazón.
Función: sazón uniforme antes, durante y/o después de la cocción.

SAL GRUESA

Gris (del Atlántico) o blanca (del Mediterráneo), en cristales grandes.
Funciones: sazón del agua de cocción, cocción en costra de sal y conservación.

FLOR DE SAL

Cristales blancos que se forman en la superficie de las salinas.
Función: sazón puntual de un plato emplatado para aportar contrastes de sabor y textura.

FUNCIONES

Sazón

La sal acentúa los sabores de un plato, es un potenciador de sabor natural.

Cocción

Cocción en costra de sal: cocción de una pieza grande (pescado, carne horneada) bajo una capa hermética de sal gruesa, al horno (pág. siguiente).
Salazón seca: utilización en crudo para salar profundamente un pescado de carne blanca bastante densa (tipo bacalao) y hacer que esta sea más firme antes de la cocción.

Conservación

La sal inmoviliza la bacteria causante del deterioro de los alimentos y reduce el desarrollo microbiano.

¿SALAR ANTES O DESPUÉS DE LA COCCIÓN?

Antes: sazón profunda y/o de manera homogénea.
Después: sazón por contraste.

Carne

Antes de la cocción, para favorecer la formación de una «costra» que dará sabor y textura a la pieza.

Salsas, sopas, guisos

A lo largo del proceso de cocción. Si toda la sal se añade al final, la salsa resultará menos equilibrada, menos compleja, ya que la sal no tendrá tiempo de repartirse bien a través de los ingredientes.

Pescado

Justo antes de la cocción, para no «quemar» su delicada carne. Por la misma razón, evite la sal gruesa.

¿CUÁNDO SAZONAR CON PIMIENTA?

Al contrario de la sal, la pimienta debe añadirse al final de la cocción. Si se añade al principio, corre el peligro de perder sabor y picante.

SALAR EL AGUA Y LA GRASA

Salar el agua de cocción

Sazón profunda, no solo superficial.
Pasta y alimentos feculentos: 10 g por litro; verduras y patatas: 20 g por litro.

SALAR LA GRASA

La sal no se mezcla con la grasa. Disuélvala previamente en agua o un elemento acuoso (vinagre, zumo de limón, etc.).

Cocción en costra en sal









APIONABO A LA SAL

Apionabo entero cocido al vapor bajo una capa hermética de sal gruesa que le aporta sabor y ternura.

Preparación: 10 min
Cocción: 2 h 30 min
Reposo: 40 min
Equipo: cazuela o cazo aptos
para el horno

¿QUÉ OCURRE BAJO LA COSTRA?

La sal forma una barrera que permite al apionabo cocerse en su propio jugo y lo sazona. Además, absorbe el agua de la superficie del apionabo. Este alcanza más rápido una temperatura superior a la de ebullición del agua (100 °C) y queda bien hecho en la superficie y tierno por dentro.

¿CON O SIN CLARA DE HUEVO?

La clara de huevo puede dar más consistencia a la costra. Al coagularse, las proteínas del huevo le dan rigidez. Si se utiliza un contenedor de cocina, así como sal marina gris, más húmeda, la clara de huevo no es necesaria.

PARA 4 RACIONES

1 apionabo mediano (900 g) sin pelar
2 kg de sal marina gris gruesa

60 g de mantequilla

1 Precaliente el horno a 150 °C. Limpie bien el apionabo y séquelo con un paño de cocina. Ponga una capa de sal de 2-3 cm en el fondo de la cacerola. Coloque el apionabo encima y cúbralo con la sal restante. Hornéelo durante 2 h 30 min. Déjelo enfriar en la costra durante 40 min.

2 Funda la mantequilla en un cazo. Rompa la costra y saque el apionabo. Córtelo en 4 porciones y sirva cada una en un plato regada con mantequilla fundida.

LA GRASA

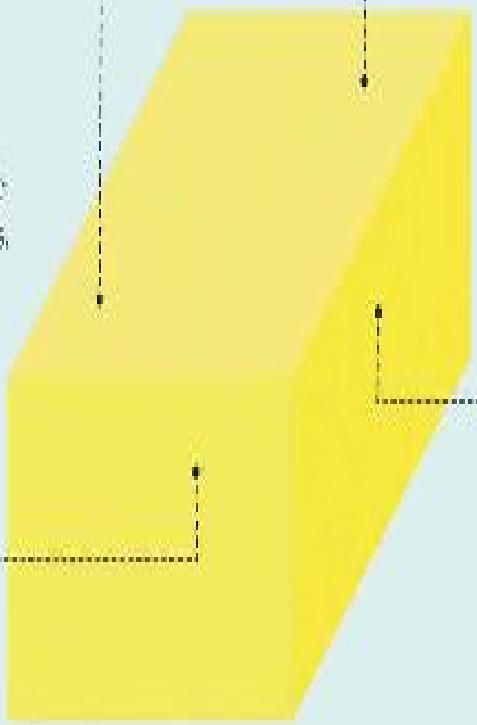
Concepto

¿QUÉ ES?

Alimentos grasos: alimentos con un alto contenido lipídico.

TIPOS

Aceites (de oliva, cacahuete, girasol, soja, etc.): grasa de origen vegetal, con el 100 % de lípidos.
Mantequilla (sin sal o salada): grasa de origen animal, con el 80 % de lípidos.
Nata: grasa de origen animal, con el 35 % de lípidos.



UTILIZACIÓN

Aceite

Punto de humeo de los aceites refinados (obtenidos por presión en caliente): 210 °C de media. Usados para frituras (que requieren altas temperaturas).
Punto de humeo de los aceites vírgenes (obtenidos por presión en frío): 150-160 °C. Excepción: el aceite de oliva, cuyo punto de humeo es similar al de los aceites refinados.

Mantequilla

Punto de fusión (temperatura a la que se funde): entre 30 y 45 °C.
Punto de ebullición: 150 °C.
Debe utilizarse a calor moderado.

FUNCIONES

Aceite

Cocción: freír, rehogar, saltear.
Sazón: perfuma y da un toque suave al final de la elaboración (un chorrito de aceite de oliva).

Mantequilla

Cocción: sellar una carne o un pescado, brasear una verdura.
Sabor: profundidad, suavidad.
Regar un alimento con grasa durante la cocción: concentración de sabores, cocción y coloración uniformes; da cuerpo a una salsa.

¿QUÉ ES EL PUNTO DE HUMEO?

La temperatura a la cual el aceite virgen desprende humo y empieza a ser tóxico.

VENTAJA DE COCINAR CON ACEITE

Obtener una bonita reacción de Maillard (pág. 282) en el producto sin que se queme la materia grasa utilizada (ya que el aceite resiste temperaturas altas). Sin embargo, la materia grasa en sí no transmite sabor al alimento (excepto en cocciones a baja temperatura).

VENTAJA DE COCINAR CON MANTEQUILLA

La mantequilla transmite su sabor al producto (sabor a avellana tostada en el caso de la mantequilla noisette*).*

VENTAJA DE COCINAR CON MANTEQUILLA + ACEITE

Comience la cocción con aceite con el fin de conseguir una reacción de Maillard (pág. 282) y termínela con mantequilla para que esta aporte su sabor. Además, la mezcla de mantequilla y aceite

modifica el comportamiento de fusión. El aceite permite que la mantequilla alcance mayor temperatura sin quemarse.

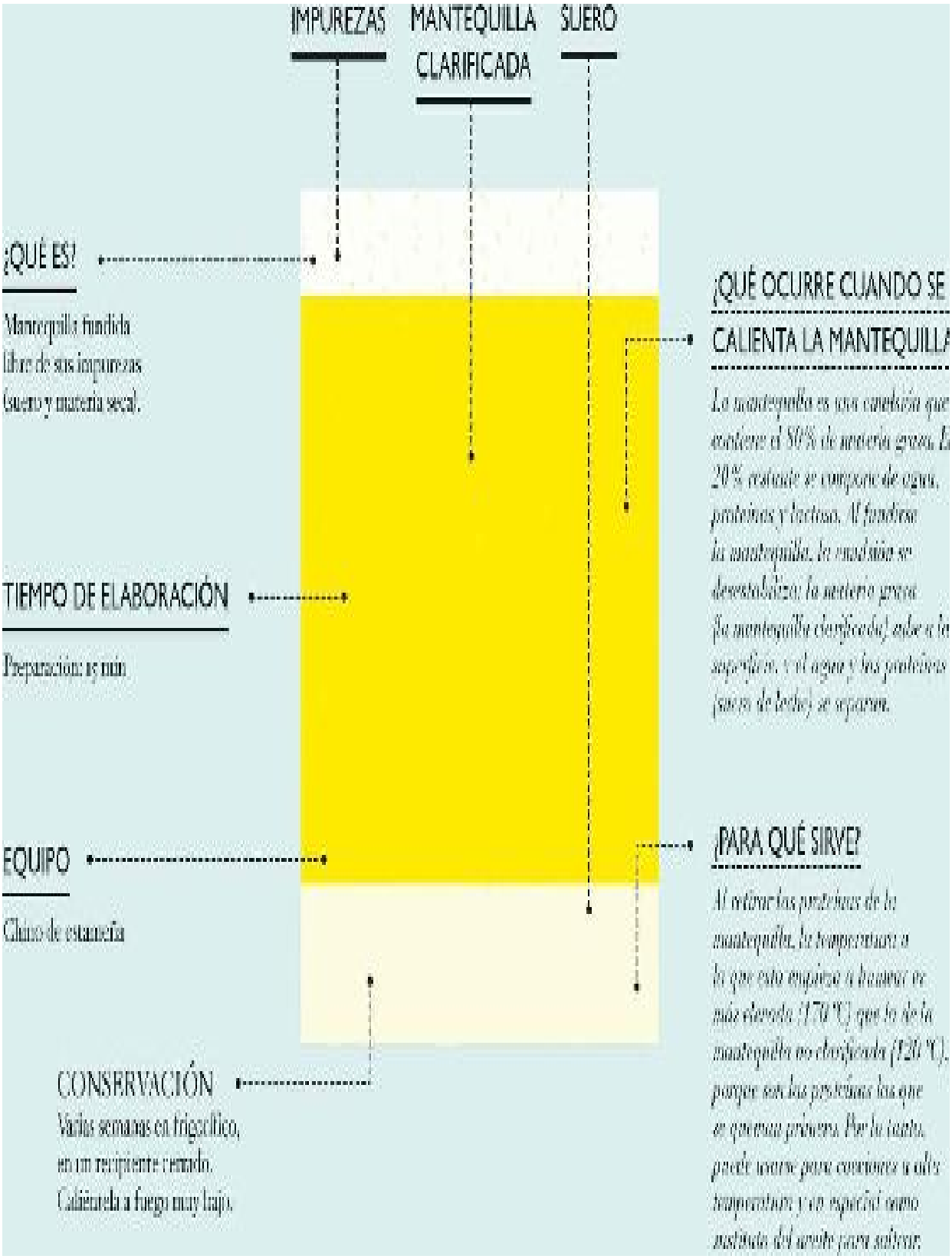
¿POR QUÉ LA GRASA HACE MÁS SABROSOS LOS ALIMENTOS?

Durante la masticación, la grasa envuelve los alimentos. Como los aromas se disuelven en primer lugar en la grasa, aumenta la intensidad del sabor.

MANTEQUILLA

CLARIFICADA

Concepto y elaboración


IMPUREZAS
MANTEQUILLA CLARIFICADA
SUERO
¿QUÉ ES?
Mantequilla fundida libre de sus impurezas (suero y materia seca).
TIEMPO DE ELABORACIÓN
Preparación: 15 min
EQUIPO
Cazo de cocina
CONSERVACIÓN
Varias semanas en frigorífico, en un recipiente cerrado. Caliéntela a fuego muy bajo.
¿QUÉ OCURRE CUANDO SE CALIENTA LA MANTEQUILLA
La mantequilla es una emulsión que contiene el 80% de materia grasa. El 20% restante se compone de agua, proteínas y lactosa. Al fundirse la mantequilla, la emulsión se desestabiliza: la materia grasa (la mantequilla clarificada) sube a la superficie, y el agua y las proteínas (suero de leche) se separan.
¿PARA QUÉ SIRVE?
Al retirar las proteínas de la mantequilla, la temperatura a la que esta empieza a hacerse se más elevada (170 °C) que la de la mantequilla no clarificada (120 °C), porque son las proteínas las que se queman primero. Por lo tanto, puede usarse para cocciones a alta temperatura y es especialmente apreciada por el aceite para saltear.

PARA 250 G

1 Corte la mantequilla en dados. Fúndala en un cazo pequeño a fuego bajo, sin remover.

2 Espume todas las partículas blancas que suben a la superficie pasados unos 15 min, cuando el suero de leche se ha separado y está en el fondo.

3 Pase la mantequilla por un chino de estameña procurando dejar todo el suero de leche en el fondo del cazo. Solo debe quedar la materia grasa amarilla. Úsela de inmediato, o refrigérela hasta que vaya a utilizarla.

VERSIÓN RÁPIDA

Funda la mantequilla a fuego medio. Viértala en un recipiente y espere a que esté tibia. Cierre el recipiente y refrigérela (o congélela) hasta que se endurezca. Rasque la superficie para retirar la espuma. Presione un poco la mantequilla para que se escurra el suero que hay debajo. Tire el suero. Solo quedará la mantequilla clarificada.

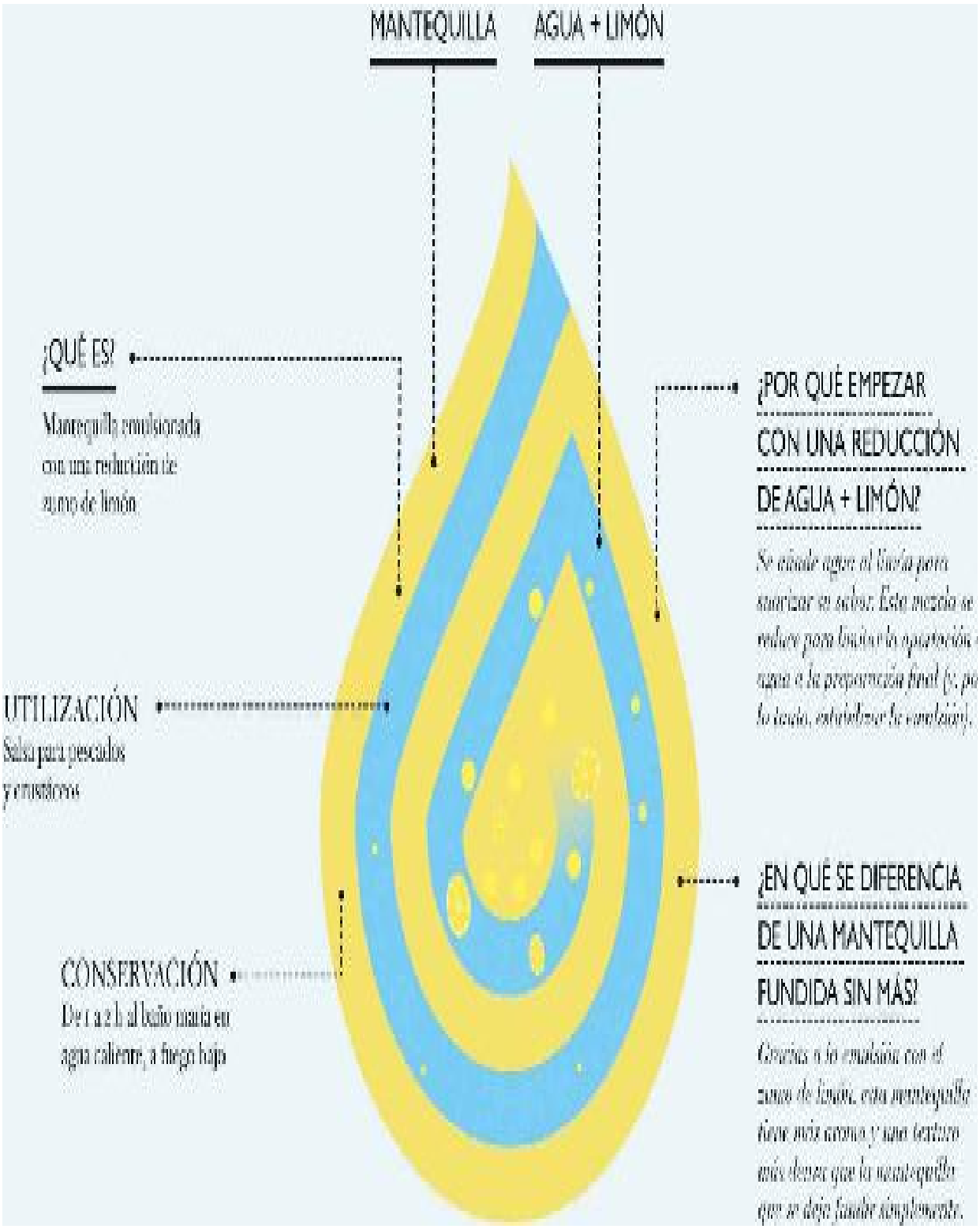
NOTA

La mantequilla pierde entre el 20 y el 25 % de su peso en el proceso de clarificación.



MANTEQUILLA FUNDIDA

Concepto y elaboración


MANTEQUILLA
AGUA + LIMÓN
¿QUÉ ES?
Mantequilla emulsionada con una reducción de zumo de limón
¿POR QUÉ EMPEZAR CON UNA REDUCCIÓN DE AGUA + LIMÓN?
UTILIZACIÓN
Salsa para pescados y crustáceos
¿EN QUÉ SE DIFERENCIA DE UNA MANTEQUILLA FUNDIDA SIN MÁS?
CONSERVACIÓN

PARA 200 G

MANTEQUILLA EMULSIONADA 200 g de mantequilla fría

cortada en dados grandes
20 g de agua (2 cucharadas) 20 g de zumo de limón (2 cucharadas) SAZÓN
½ cucharadita de sal

1 punta de cuchillo de cayena

1 Lleve a ebullición el agua y el zumo de limón en un cazo. Deje que se reduzca tres cuartos, entre 30 s y 1 min: debe quedar 1 cucharada de líquido.

2 Añada un dado de mantequilla a fuego medio y mueva la cacerola en círculo para arrastrar la mantequilla, o bata, hasta que se haya fundido del todo.

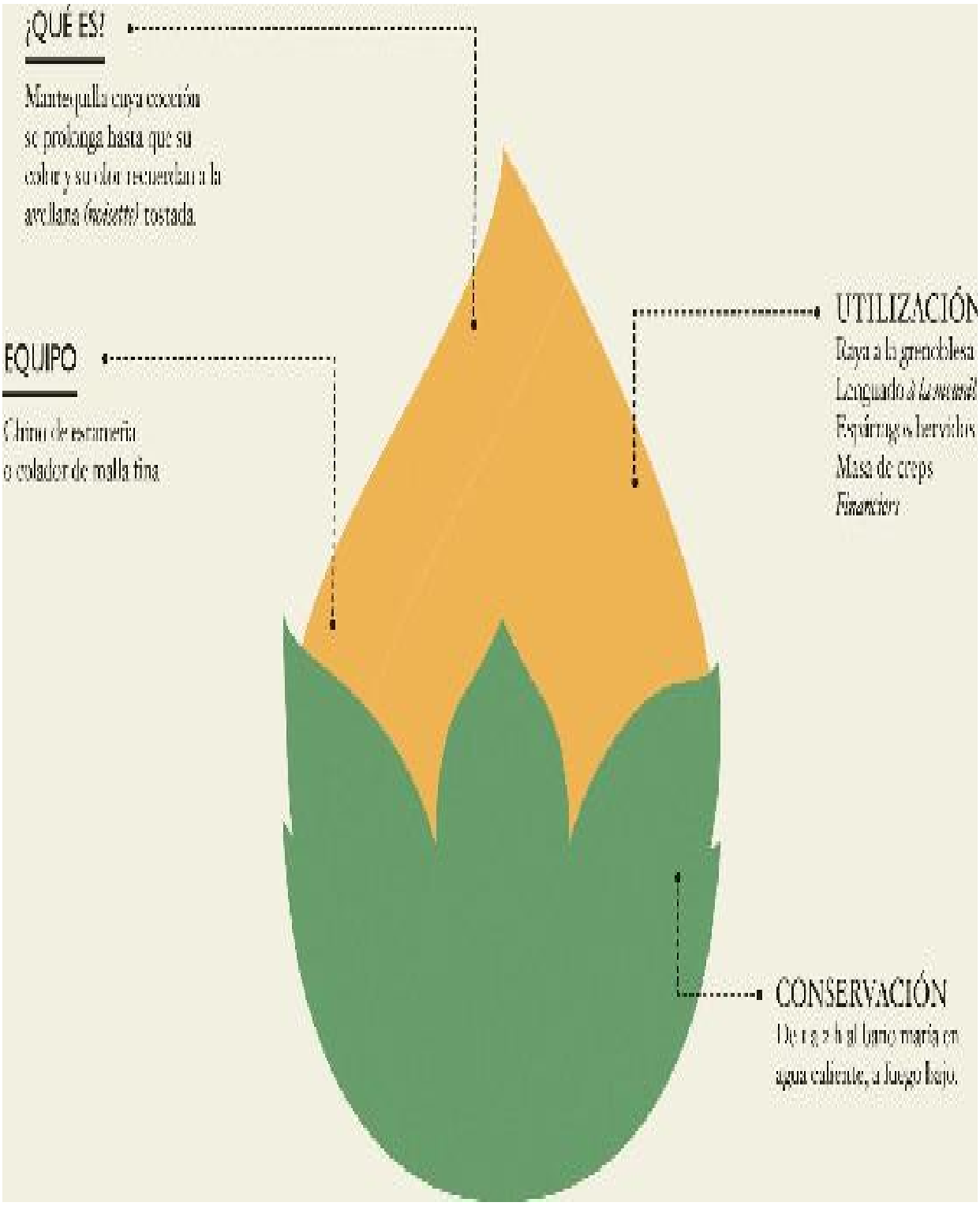
3 Agregue 1 o 2 dados de mantequilla y deje que se fundan moviendo el cazo o batiendo.

4 Cuando la mantequilla esté casi fundida, añada otros dados hasta incorporarla toda. Sazone con sal y cayena.



MANTEQUILLA NOISETTE

Concepto y elaboración



¿QUÉ OCURRE AL CALENTAR LA MANTEQUILLA?

Que desarrolla moléculas marrones, olorosas y gustativas. Ciertas reacciones (de caramelización) entre las proteínas y la lactosa aportan notas de caramelo.

¿QUÉ LE DA EL SABOR A AVELLANA?

Las proteínas y la lactosa presentes en la mantequilla interactúan, y se forman compuestos marrones y notas aromáticas a avellana tostada.

PARA 150 G

200 g de mantequilla

1 Corte la mantequilla en dados grandes. Fúndala en un cazo pequeño a fuego medio.

2 Rasque de vez en cuando con una espátula el fondo del cazo para despegar los residuos y observar su color.

3 Cuando los residuos estén marrones, pase la mantequilla por el chino sobre un cuenco para detener la cocción.

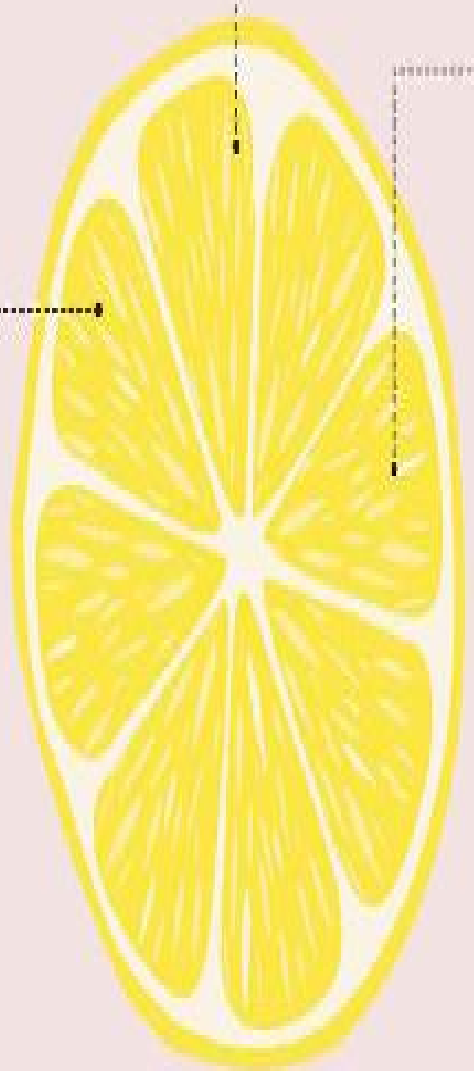


LA ACIDEZ

Concepto

¿QUÉ ES?

Nota aromática que interviene en la composición del equilibrio gustativo de un plato.



FUNCIONES

Frescura
El sabor de un plato parece más fresco con una nota ácida.

Contraste
Contrasta con el dulzor de la miel o la untuosidad del aceite en una vinagret

Potenciación del sabor
La acidez sigue inmediatamente a la sal en la escala de «reveladores de sabores»

«Cocción»
Favorece la coagulación de las proteínas y, por tanto, la «cocción» de un alimento (por ejemplo: el ceviche

Conservación
Las preparaciones ácidas reducen el desarrollo de bacterias (por ejemplo: los encurtidos). La acidez también impide la oxidación de frutas y hortalizas como aguacates, alcachofas, plátanos, endibias, manzanas, etc.

TIPOS

Vinagre (de vino tinto, de jerez, de sidra, etc.)
Limón y lima
Otros cítricos más dulces (pomelo, naranja, cidra, combava, etc.)
Vinos
Productos lácteos agrios: yogur, *crème fraîche*, queso de cabra, etc.
Encurtidos (alcaparras, pepinillos, etc.)
Mostazas

¿POR QUÉ EL PESCADO EN CONTACTO CON ZUMO DE LIMÓN PARECE COCIDO?

El zumo de limón es ácido. La acidez favorece la coagulación de las proteínas y esto da al pescado el aspecto de estar cocido.

¿POR QUÉ LA FALTA DE ACIDEZ RESTA VALOR A UN PLATO?

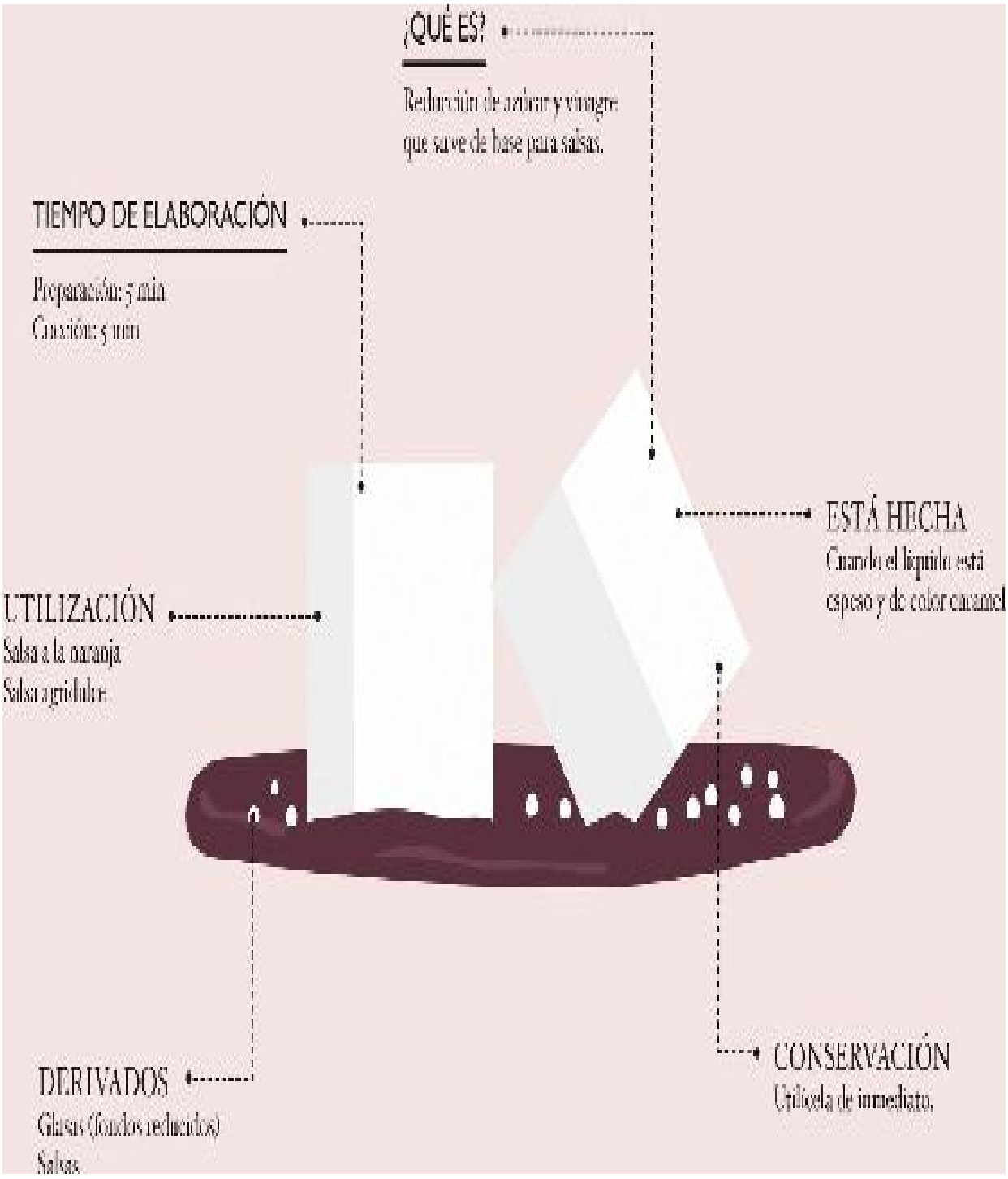
Porque el vinagre realza un plato tanto como la sal.

¿EN QUÉ MOMENTO AÑADIR EL ELEMENTO ÁCIDO?

Puede integrarse desde el inicio hasta el final de la elaboración (como el vino en una salsa, por ejemplo), pero a menudo solamente actúa al final de la cocción. Ejemplo: un chorrito de vinagre o de zumo de limón añadido justo antes de servir, para crear contraste.

GASTRIQUE

Concepto y elaboración



¿POR QUÉ EL AZÚCAR SE CRISTALIZA CUANDO SE AÑADE EL VINAGRE?

La adición de vinagre a temperatura ambiente baja la temperatura del caramelo y hace que se cristalice: este se aglomera y pasa así a la forma cristalina. Cuando la temperatura de la mezcla vuelve a subir, el azúcar se disuelve de nuevo.

PARA 30 G

40 g de azúcar

2 cucharadas de vinagre de jerez

1 Prepare un caramelo en seco: caliente el azúcar en una sartén a fuego vivo en una capa muy fina. Cuando se convierta en un jarabe transparente, remuévalo en el punto donde esto ocurra. Continúe removiendo así a medida que se funda el azúcar hasta obtener un caramelo ambarino.

2 Fuera del fuego, vierta el vinagre.
El azúcar se cristalizará.

3 Vuelva a ponerlo a fuego medio hasta que el azúcar se funda de nuevo.



LA CEBOLLA

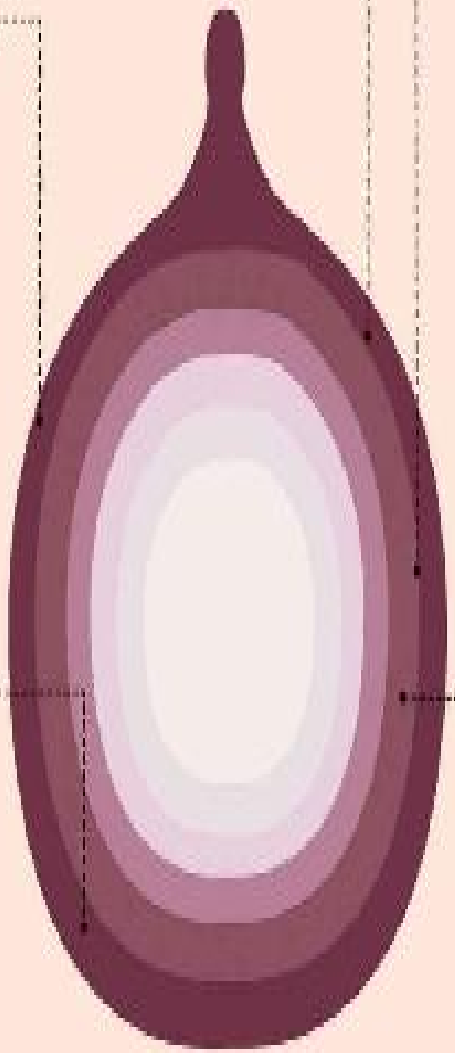
Concepto

¿QUÉ ES?

Planta cuyo bulbo se cosecha para utilizarlo como verdura y condimento.

FUNCIONES

Sabor
Aporta una nota salada y dulce.
Ligazón
Unifica los distintos sabores.



VARIEDADES DE CEBOLLA

Cebolla blanca: dulce y crujiente
Cebolla amarilla: sabor intenso y ligeramente picante
Cebolla roja o morada y rosada: morado más dulce que la amarilla, pero también más insípida una vez cocida
Cebolla blanca tierna o cebolleta: dulce y delicada
Cebollita perla (cebolla amarilla en miniatura): mismo sabor que la amarilla, para consumir entera

UTILIZACIÓN SEGÚN EL TIPO

Cebolla blanca: cruda (ensaladas) o cocida (a menudo asociada)
Cebolla amarilla: cocida (guarnición aromática, caramelizada, rehogada)
Cebolla blanca tierna: cruda o cocida (consomé de ave)
Cebolla roja y rosada: cruda o cocida (sopa de cebolla, hamburguesas)
Cebollita perla: cocida, glaseada (caramelizada), en vinagre (encurtida)

UTILIZACIÓN SEGÚN EL CORT

Picada: preparaciones de cocción rápida en las que la textura de la cebolla debe desaparecer para dejar paso a su sabor (salsa de tomate)
Laminada: preparaciones de cocción larga en las que la textura de la cebolla debe notarse (sopa de cebolla)
Aros: deconstrucción, crudos (hamburguesa) o cocidos (salsas)
Entera: guarnición (cebollitas perla)
En *mirepoix*: guarnición aromática

¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE LA CEBOLLA CRUDA O COCIDA?

Cruda: sabor fresco y picante.
Cocida: sabor cálido y dulce.

¿POR QUÉ CORTAR LA CEBOLLA HACE LLORAR?

La causa es el azufre que contiene y que se desprende al cortarla. El uso de un cuchillo bien afilado permite reducir el aplastamiento de las células vegetales y, por lo tanto, la difusión del azufre.

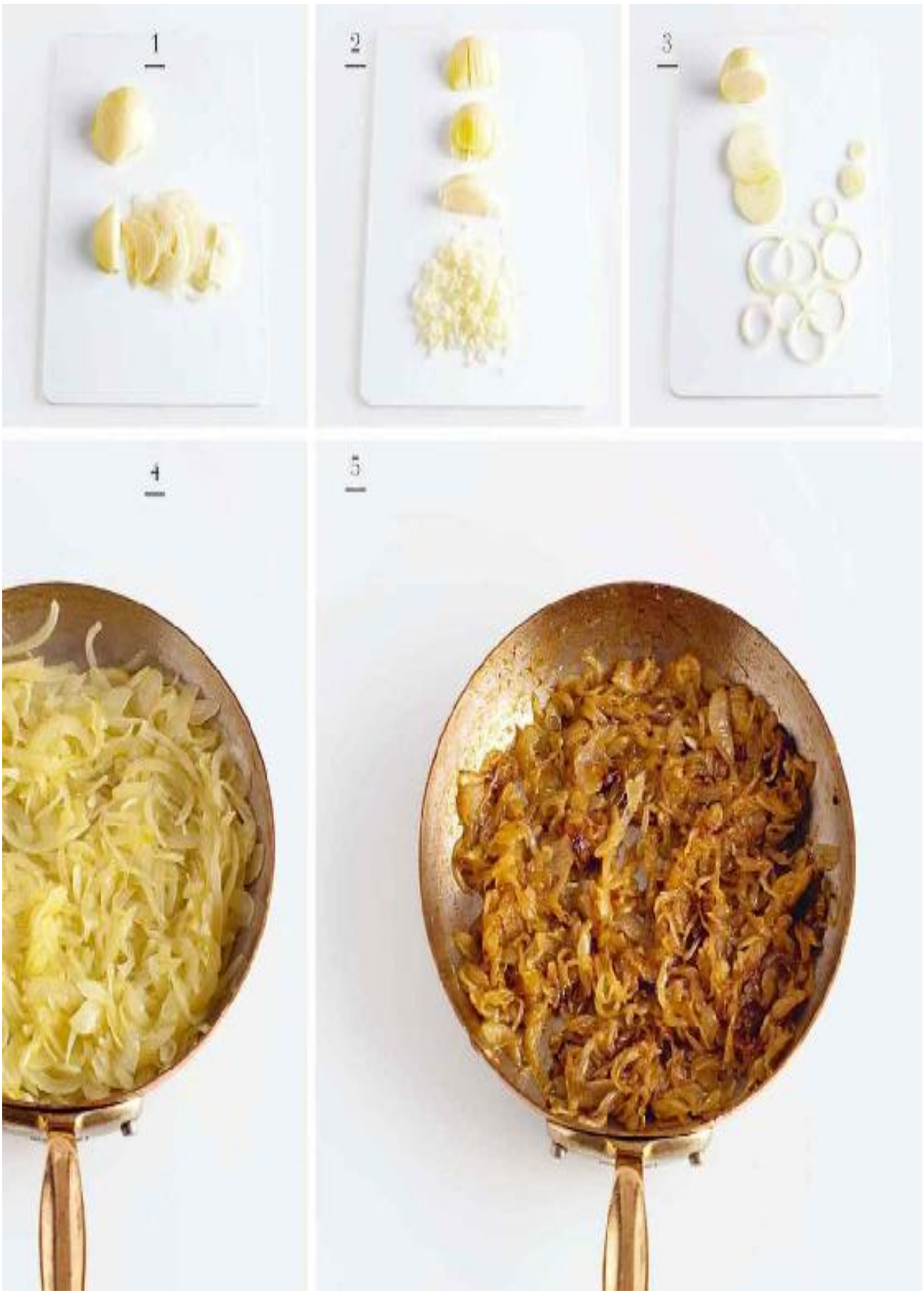
¿POR QUÉ SE CARAMELIZA LA CEBOLLA?

Por efecto del calor, las proteínas que contiene la cebolla liberan aminoácidos que reaccionan con los azúcares para dar aromas dulces, salados y también a nuez.

¿EN QUÉ SE DIFERENCIA DE LA CHALOTA?

La chalota tiene todas las características de la cebolla, sin su punto picante, incluso acre.

Cortar y cocinar cebollas


1
2
3
4
5

1 LAMINAR

¿Qué es? Cortar en medias rodajas finas.

Corte la cebolla en dos de arriba abajo. Ponga cada mitad sobre la parte plana y retire la raíz con un corte ligeramente en diagonal. Corte finas láminas siguiendo las líneas.

2 PICAR FINAMENTE

¿Qué es? Cortar en trocitos pequeños.

Corte la cebolla en dos de arriba abajo. Ponga cada mitad sobre la parte plana y córtela finamente siguiendo las líneas con la punta del cuchillo, sin llegar hasta el talón, sujetando la cebolla con los dedos doblados por encima. Lamínela dos o tres veces a lo ancho y luego finamente en perpendicular a las líneas.

3 AROS

¿Qué son? Anillas finas.

Sujete la cebolla con la parte de la raíz hacia el centro de la mano. Corte rodajas de 2 a 3 mm de grosor y separe los aros.

4 CEBOLLA POCHADA/SUDADA **¿Qué es?** Cebolla cortada cocinada en una grasa hasta que se ablanda (por la pérdida del agua que contiene). Cuanto más fino sea el corte, más rápido se hará. Una pizca de sal acelera el proceso. Funda mantequilla (10 g por cebolla). Añada la cebolla cortada y déjela sudar removiendo de vez en cuando a fuego medio hasta que esté blanda, sin tomar color.

5 CEBOLLA CARAMELIZADA **¿Qué es?** Cebolla troceada pochada hasta que adquiere color.

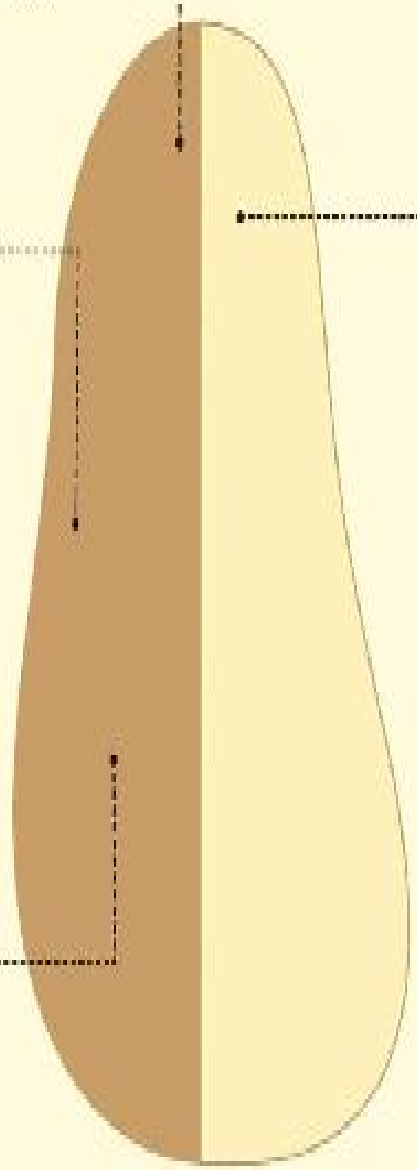
Funda mantequilla (10 g por cebolla). Añada la cebolla y hágala sudar hasta que se ablande. Déjela cocer hasta que adquiera un tono ambarino. Agregue azúcar (½ cucharadita por cebolla) si desea acentuar la caramelización.

LA PATATA

Concepto

¿QUÉ ES?

Planta herbácea de la misma familia que el tomate de la que se consumen los tubérculos.



TIPOS

Patatas nuevas: cosechadas en primavera, antes de llegar a la madurez, y consumidas de abril a mediados de agosto. De piel fina, pulpa blanda y sabor ligeramente dulce, deben consumirse en unos días tras la compra.
Patatas viejas: cosechadas en plena madurez, en septiembre-octubre, se conservan varios meses en la oscuridad, a 6 °C.

FUNCIONES

Ligazón (sopas, purés de verduras), gracias al almidón que contienen.
Base de preparaciones (masa para patatas duquesa, patatas *dauphine*, etc.).
Acompañamiento (en puré, al vapor, fritas, etc.).

RECETAS

Gratín *dauphinois* (braseadas)
Patatas cerilla, *mignonettes*, *Pont Neuf* (fritas)
Patatas a la inglesa (cocidas)
Patatas Anna (en molde, al horno)
Patatas panaderas (braseadas al horno)
Patatas Dauphin (troceadas y salteadas en sartén)
Patatas braseadas (cocerlas al horno en un fondo blanco)
Patatas *maxim's* (en bolitas, blanquearlas
Patatas *château* (en mantequilla y aceite
Puré de patatas (cocidas)
Patatas con piel (cocerlas o asadas al horno)

VARIEDADES

PATATAS DE PULPA FIRME

Característica: no se deshacen al cocer.
Utilización: ensaladas, cocidas al vapor o fritas.
Ejemplos: Chérie (piel roja), Roseval (piel rosa oscura, pulpa amarilla y dulce), Belle de Fontenay (antigua variedad de pulpa amarilla oscura y ligero sabor a avellana), Charlotte, Pompadour (de Picardía-Label rojo), Ratte (pequeña, con sabor a castaña).

PATATAS DE PULPA BLANDA

Característica: polivalencia.
Utilización: estofados (absorben bien el sabor de las salsas), gratines.
Ejemplos: Monalisa, Nicola (piel y pulpa amarillas).

PATATAS DE PULPA HARINOSA

Características: se deshacen al cocer (tras la cocción, la pulpa se desmenuza; por lo tanto, son muy fundentes, sin estructura).
Utilización: fritas, en guisos, al horno.
Ejemplos: Bintje (grande, muy cultivada), Artemis (pulpa amarilla clara), Agria (piel y pulpa amarillas).

PREPARACIÓN

Pélelas a lo largo. Quite las manchas o marcas de parásitos; pase el pelador varias veces, sin agujerearlas. Consérvelas en agua fría en el frigorífico hasta su utilización.

¿QUÉ FUNCIÓN TIENE EL ALMIDÓN?

El almidón, un glúcido complejo que constituye la principal reserva energética de las patatas, posee una propiedad espesante capaz de modificar la consistencia y la presencia de los lípidos a los que se añade.

Cortes de la patata

1



2



3



4



5



6



1 PATATAS CHIPS

¿Qué son? Rodajas de 1 mm de grosor.

Recorte ligeramente los extremos a las patatas para darles forma de cilindro. Córtelas en rodajas de 1 mm con la mandolina.

2 PATATAS REJILLA

¿Qué son? Rodajas finas enrejadas.

Escoja patatas de tamaño mediano y forma regular, pélelas y redondéelas. Córtelas con la cuchilla ondulada de la mandolina, girándolas un cuarto de vuelta entre cada pasada para obtener una cuadrícula calada.

3 PATATAS PAJA

¿Qué son? Bastoncillos finos, de 1,5 mm de grosor.

Corte las patatas en rodajas de 1,5 mm de grosor y luego en bastoncillos regulares de 1,5 a 2 mm de grosor con la mandolina.

4 PATATAS PONT NEUF

¿Qué son? Bastoncillos de 1 cm de grosor y 6 a 7 cm de largo.

Recorte las patatas 2 mm en los extremos y a lo largo para darles estabilidad. Córtelas en rodajas regulares de 1 cm de grosor y de 6 a 7 cm de largo. Apile 2 o 3 rodajas y córtelas en bastoncillos regulares de 1 de cm de ancho.

5 PATATAS MIGNONETTES

¿Qué son? Bastoncillos de 8 mm de grosor y 5 cm de largo.

Proceda como para las *Pont Neuf*, pero corte bastoncillos de 8 mm de grosor y 5 cm de largo.

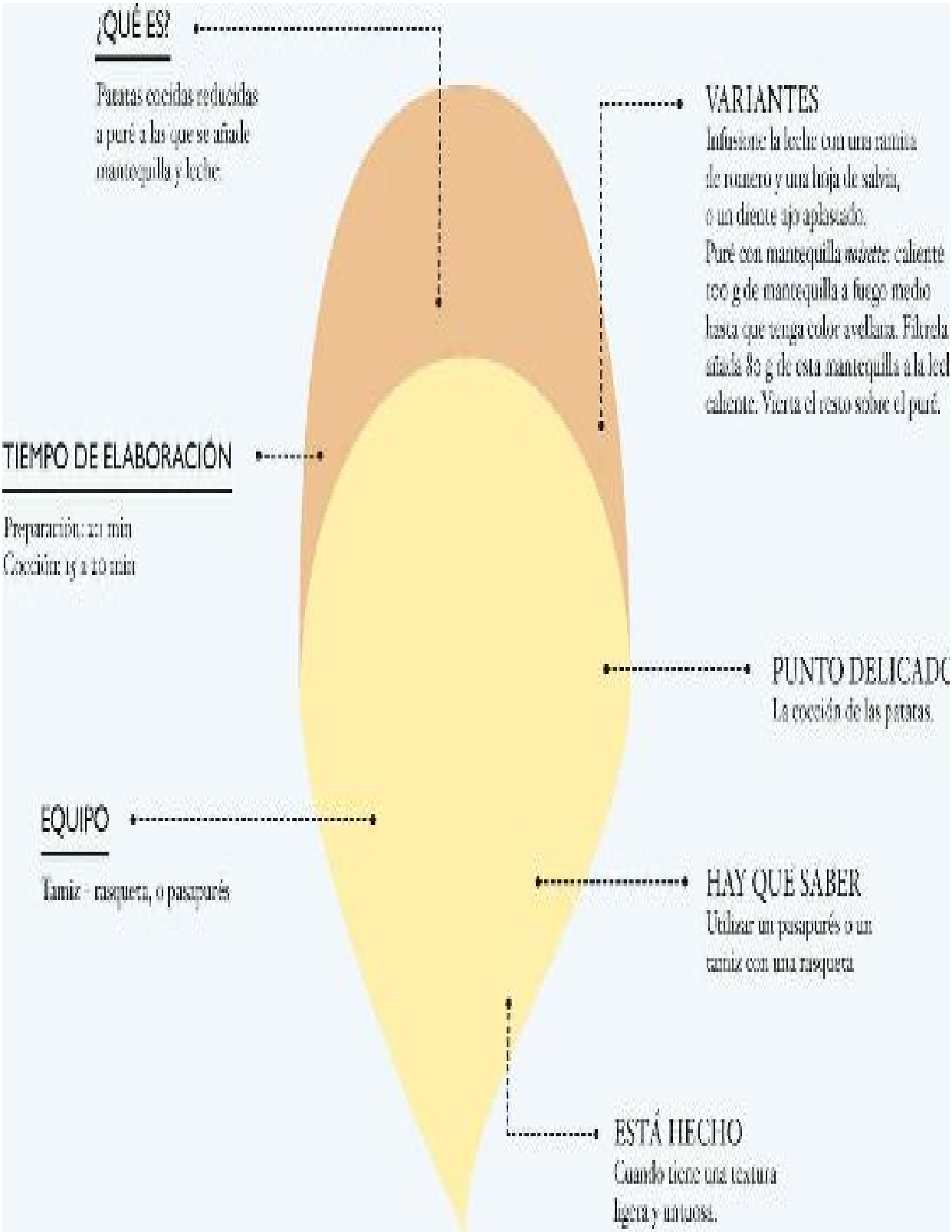
6 PATATAS CERILLA

¿Qué son? Bastoncillos de 5 cm de largo.

Proceda como para las *Pont Neuf*, pero corte bastoncillos de 5 mm de grosor y 5 cm de largo.

PURÉ DE PATATA

Concepto


¿QUÉ ES?
Patatas cocidas reducidas a puré a las que se añade mantequilla y leche
VARIANTES
Infusionar la leche con una ramita de romero y una hoja de salvia, o un diente ajo aplastado.
Puré con mantequilla *noisette*: caliente 100 g de mantequilla a fuego medio hasta que tenga color avellana. Filtrela añada 80 g de esta mantequilla a la leche caliente. Vierta el resto sobre el puré.
TIEMPO DE ELABORACIÓN
Preparación: 20 min
Cocción: 15 a 20 min
PUNTO DELICADO
La cocción de las patatas.
EQUIPO
Tamiz - rasquera, o pasapurés
HAY QUE SABER
Utilizar un pasapurés o un tamiz con una rasquera
ESTÁ HECHO
Cuando tiene una textura ligera y untuosa.

¿POR QUÉ NO HAY QUE HACER EL PURÉ CON BATIDORA?

La cuchilla corta los gránulos de almidón de la patata. Cuando estallan, estos gránulos liberan compuestos que dan elasticidad al puré.

¿QUÉ APORTA LA MATERIA GRASA?

La materia grasa que contienen la leche y la mantequilla aporta untuosidad. Además, la grasa capta los aromas; por ello, la mantequilla fundida es un buen soporte para realzar los aromas del tomillo y el laurel.

TRUCO

Prepare el puré algunas horas antes y recaliéntelo a fuego medio con unos 100 ml del agua de cocción de las patatas.

Elaboración



PARA 4 PERSONAS

PURÉ

900 g de patatas de pulpa blanda (Monalisa, Ágata, Samba) 1 cucharada de sal gruesa
180 ml de leche entera
85 g de mantequilla

1 diente de ajo

GUARNICIÓN AROMÁTICA 1 ramita de tomillo

1 hoja de laurel

SAZÓN

½ cucharadita de sal
pimienta recién molida (6 vueltas)

ACABADO

20 g de mantequilla

1 Pele las patatas, córtelas en trozos de unos 5 cm de lado y luego lávelas.

2 Cúbralas de agua (3 cm por encima) en una cacerola grande. Lleve a ebullición. Añada la sal gruesa y deje que hiervan suavemente (sin borbotones) durante 15 o 20 min, comprobando el grado de cocción.

3 Pele y corte por la mitad el ajo. Caliente la leche con la sal, la mantequilla, la pimienta, el tomillo y el ajo en un cazo pequeño a fuego medio, hasta que se funda la mantequilla. Ponga el cazo a fuego vivo y retírelo en cuanto empiece a hervir.

4 Escurra las patatas. Séquelas durante 1 min a fuego bajo, removiendo y sacudiendo la cacerola.

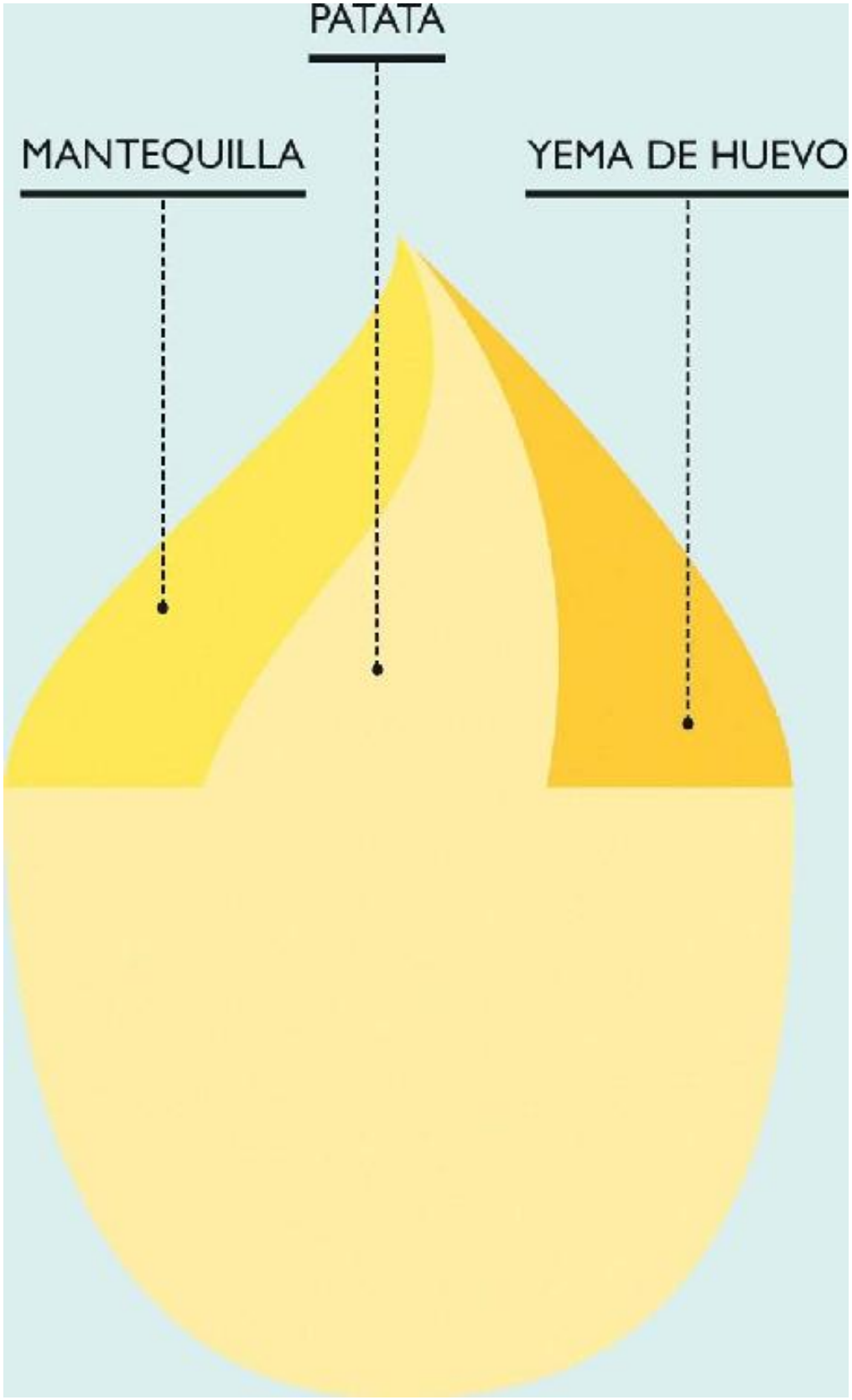
5 Pase las patatas por un pasapurés o por un tamiz encima de la cacerola.

6 Retire el tomillo, el laurel y el ajo y vierta poco a poco la leche infusionada sobre el puré, removiendo con una espátula. Pruebe y rectifique de sazón.

7 Ponga los 20 g de mantequilla en un hueco formado en el centro (calcule 5 g por plato).

PATATAS DUQUESA

Concepto


PATATA
MANTEQUILLA
YEMA DE HUEVO

¿QUÉ SON?

Masa de patatas duquesa: patatas cocidas pasadas por un tamiz a las que se añade mantequilla y yema de huevo. Patatas duquesa: bolitas de masa de patatas duquesa hechas con una manga de boquilla acanalada y doradas al horno. «A la duquesa»: plato con guarnición de patatas duquesa.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 30 min
Cocción: 12 a 15 min

EQUIPO

Tamiz + rasqueta (o pasapurés)
Manga + boquilla acanalada de 15 mm Pincel

UTILIZACIÓN
Decoración de platos
de carne asada
Guarnición

HAY QUE SABER

Distribuir con manga (pág. 281)

¿POR QUÉ COCER LAS PATATAS SOBRE SAL GRUESA?

Este método es más largo que la cocción en agua, pero permite obtener una pulpa menos cargada de humedad (la sal absorbe el agua en la superficie de las patatas). Una pulpa menos húmeda corre menor

riesgo de quedar pegajosa (volverse elástica) porque el almidón está menos impregnado de agua.

VARIANTES

Croquetas de patata: porciones de masa de patatas duquesa con forma de cilindro, empanadas y fritas.
Pommes amandines: porciones de masa de patatas duquesa con forma de almendra y empanadas con almendras.
Patatas *dauphine* (pág. 244): puré de patata + masa de *choux*.

TRUCO

Utilice la masa de patatas duquesa caliente: será más fácil de manipular.

Elaboración



PARA 35/40 UNIDADES

MASA DUQUESA 500 g de patatas (Bintje o Monalisa)
100 a 150 g de sal gruesa

50 g de mantequilla

3 yemas de huevo

SAZÓN

1 punta de cuchillo de nuez moscada ½ cucharadita de sal
pimienta recién molida (6 vueltas) ACABADO

20 g de mantequilla

1 Precaliente el horno a 200 °C. Lave las patatas y séquelas con papel de cocina. Haga una cama de sal gruesa en un cazo apto para el horno y ponga las patatas encima. Áselas entre 45 min y 1 h, según su tamaño. Compruebe la cocción de las patatas abriendo la más gorda. Prolongue la cocción si fuera necesario.

2 Corte los 50 g de mantequilla en trocitos y manténgala fresca. Funda los 20 g de mantequilla y engrase con ella la placa de pastelería, con ayuda de un pincel. Reserve la mantequilla sobrante en el cazo.

3 Saque la pulpa de las patatas con una cuchara y pásela por el tamiz presionando con la rasqueta.

4 Seque la pulpa a fuego muy bajo en una cacerola, removiendo con una espátula para que no se pegue. Añada la mantequilla fría en trocitos y remueva.

5 Fuera del fuego, agregue las yemas y remueva cada vez. Sazone.

6 Trabaje rápidamente la masa a fuego bajo durante 1 o 2 min. Alise la superficie.

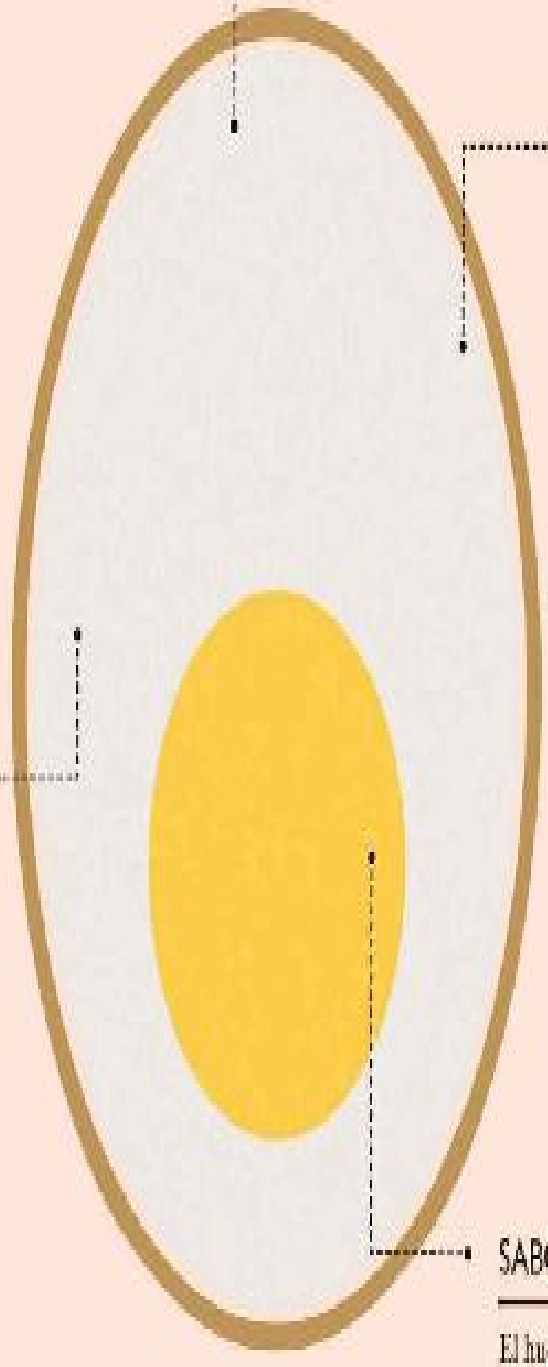
7 Llene la manga y exprima montoncitos de masa regulares en la placa engrasada. Unte cada patata duquesa con un poco de la mantequilla fundida restante. Hornéelas de 12 a 15 min, hasta que tomen un ligero color.

EL HUEVO

Concepto

¿QUÉ ES?

Producto de la puesta de la gallina compuesto por una cáscara que encierra dos elementos: la clara y la yema.



PRODUCTO

Peso (huevo mediano) - 60 (10 g la cáscara, 35 g la clara y 15 g la yema).
Clara: proteínas.
Yema: grasa, como la lecitin (esencial en las emulsiones: para ligar la grasa y el agua)
Huevo extra fresco: puesto menos de 9 días antes de la fecha de compra.
Huevo fresco: puesto entre 9 y 28 días antes de la fecha de compra.

FUNCIONES

Yema
Ligazón, sobre todo de salsas (salsa de la blanqueta de ternera).
Estabilización: facilita y estabiliza las emulsiones (mayonesa, salsa holandesa, etc.).

Clara (montada)
Crear esponjosidad y levantar masas (suflé de queso).

Huevo entero
Ligazón de mezclas con nata cuajada (mezcla para quiche).
Ligazón de masas (de *choux*, de espaguetis, etc.).
Ligazón de rellenos.

SABOR

El huevo posee un sabor característico que subsiste tras mezclarlo con otros ingredientes y se revela con la cocción. Tiene la propiedad de fijar los sabores formados durante la preparación.

¿CÓMO EVITAR QUE LA CÁSCARA SE ABRA DURANTE LA COCCIÓN?

Incluso si el huevo está frío, si se introduce con delicadeza en agua hirviendo suavemente, no a borbotones, la cáscara no se resquebrajará.

¿CÓMO FACILITAR LA SUBIDA DE LAS CLARAS A PUNTO DE NIEVE?

Utilizando utensilios perfectamente limpios y claras desprovistas de todo resto de yema, porque la grasa frena la subida.

¿A QUÉ TEMPERATURA SE CUAJA EL HUEVO?

La clara empieza a cuajar a 61 °C, y la yema, a 68 °C.

¿POR QUÉ LA YEMA FACILITA LAS EMULSIONES?

Por efecto del batido, las grasas y las proteínas que contiene se activan para crear y estabilizar la emulsión.

TRUCOS

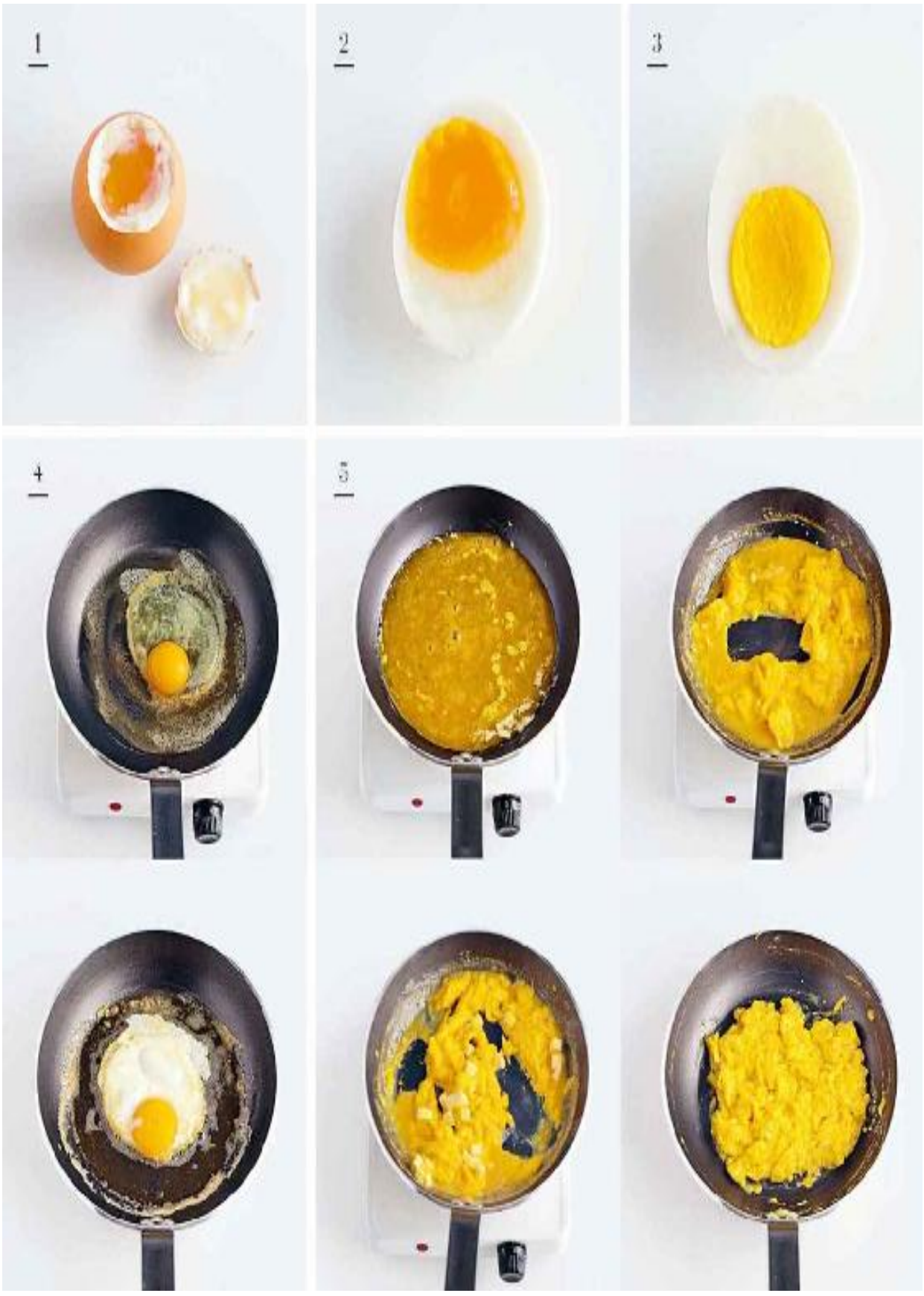
Para pelar fácilmente un huevo cocido, enfríelo sumergiéndolo 5 min en agua muy fría, luego rompa con cuidado la cáscara y pele primero el extremo más grueso despegando la membrana de la cáscara de la

cámara de aire. El huevo extra fresco cuesta más de pelar que el fresco (su cámara de aire es más pequeña).

VARIANTES DE COCCIÓN

Con los huevos a temperatura ambiente: calcule 3 min para un huevo pasado por agua, 5 min para un huevo cocido blando y 10 min para un huevo duro.

Cocer huevos


1
2
3
4
5

COCER HUEVOS CON CÁSCARA

Lleve a ebullición una gran cantidad de agua fría en una cacerola. Sumerja en ella con delicadeza, con ayuda de una espumadera, el huevo recién sacado del frigorífico. Baje el fuego a medio y deje que se cueza.

1 HUEVO PASADO POR AGUA Clara semicuajada, yema líquida.

4 min a partir del reinicio del hervor.

2 HUEVO COCIDO BLANDO

Clara cuajada, yema cremosa.
6 min a partir del reinicio del hervor.

3 HUEVO DURO

Clara y yema cuajadas.
12 min a partir del reinicio del hervor.

COCER HUEVOS SIN CÁSCARA

4 HUEVO AL PLATO (HORNO / SARTÉN) Sin batir: clara cuajada, yema cremosa.

Tradicionalmente se hace al horno en cazuela de barro o en un recipiente de cerámica para servir.

En sartén: casque el huevo en un cuenco; funda 10 g de mantequilla en una sartén antiadherente a fuego alto y, cuando empiece a oscurecerse, eche el huevo; baje a fuego medio y cocínelo de 1 a 2 min, hasta que la clara se cuaje; sazone solo la clara con una pizca de sal y 1 vuelta de molinillo de pimienta.

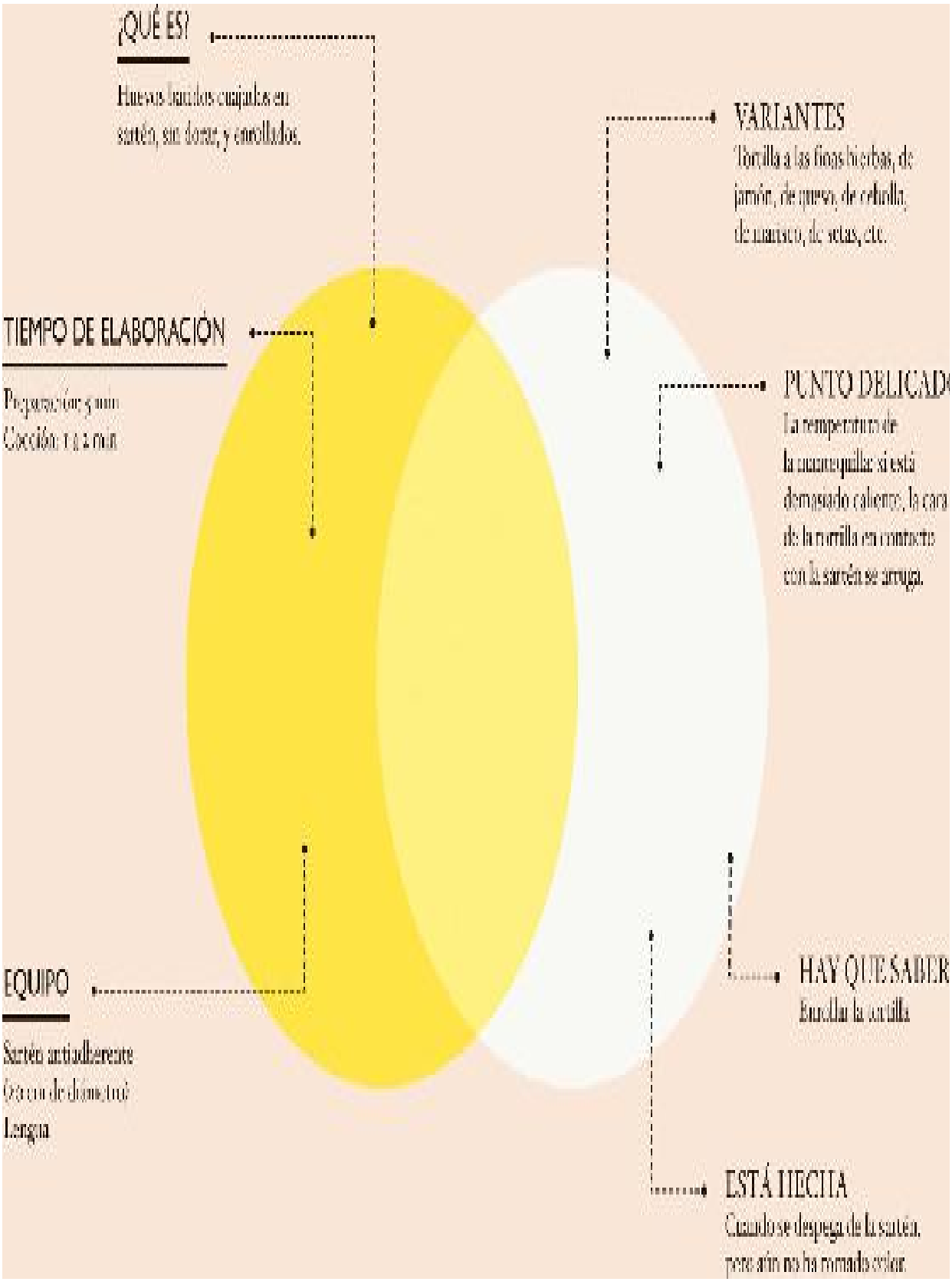
5 HUEVOS REVUELTOS

Huevos batidos: esponjosos y cremosos.

Bata con tenedor 4 huevos con ¼ de cucharadita de sal y 1 vuelta de molinillo de pimienta. Funda 10 g de mantequilla en una sartén a fuego medio y eche los huevos cuando deje de espumear. Remueva rápidamente con una lengua hasta que esta deje un rastro en la sartén y siga removiendo a fuego bajo durante 1 min. Cuando los huevos aún estén babosos, añada 10 g de mantequilla fuera del fuego y remueva.

TORTILLA ENROLLADA

Concepto


¿QUÉ ES?
Huevos batidos cuajados en sartén, sin dorar, y enrollados.
VARIANTES
Tortilla a las finas hierbas, de jamón, de puerro, de cebolla, de marisco, de setas, etc.
TIEMPO DE ELABORACIÓN
Preparación: 5 min
Cocción: 1 a 2 min
PUNTO DELICAD
La temperatura de la mantequilla: si está demasiado caliente, la cara de la tortilla en contacto con la sartén se arruga.
EQUIPO
Sartén antiadherente
Cuchara de madera
Lengua
HAY QUE SABER
Enrollar la tortilla
ESTÁ HECHA
Cuando se despega de la sartén, pero aún no ha tomado color.

¿POR QUÉ NO HAY QUE BATIR DEMASIADO LOS HUEVOS?

La base corre el riesgo de formar espuma porque las proteínas fijan el aire y crean burbujas que pueden dar a la tortilla una textura demasiado aérea.

¿POR QUÉ NO DEBE DORARSE LA TORTILLA?

Cuanto más intensa sea la coloración, más se coagulan las proteínas del huevo (este se cuece demasiado), generando así enlaces sulfurados que aportan notas aromáticas desagradables.

LOS DISTINTOS PUNTOS DE COCCIÓN

Tortilla babosa (una fina «salsa» parece cubrir los huevos cuajados): calcule de 1 a 2 min. Esponjosa (ya no hay «salsa», pero los huevos aún están muy blandos): calcule de 1 a 2 min, retírela del fuego, tápela y espere 1 min. Bien hecha (los huevos cuajados están más firmes): calcule de 1 a 2 min, retírela del fuego, tápela y espere 2 min.

TRUCOS

Mantenga el fuego medio, así como un movimiento constante, para no dejar que los huevos se doren. Si cocina con gas, precaliente la sartén vacía a fuego bajo durante 5 min antes de fundir la

mantequilla a fuego medio, porque la llama de gas tiene tendencia a dorar la tortilla allí donde toca la sartén.

Elaboración









PARA UNA TORTILLA ENROLLADA 3 huevos frescos

15 g de mantequilla

¼ de cucharadita de sal
pimienta recién molida (3 vueltas)

1 Bata los huevos con tenedor en un cuenco junto con la pimienta y la sal hasta que formen una ligera espuma. Añada 5 g de mantequilla en daditos.

2 Funda la mantequilla en la sartén a fuego medio. Eche los huevos de una sola vez, espere unos segundos y remuévalos con una lengua, con movimientos circulares rápidos, durante 1 a 2 min. Forme una tortilla redonda y sin agujeros.

3 Cuando los bordes de la tortilla se despeguen con la lengua, apague el fuego. Incline la sartén levantando el mango y doble el primer tercio de la tortilla (el lado del mango de la sartén). Deslice un poco la tortilla hacia el lado opuesto y vuelva el último tercio sobre el primero al volcarla sobre un plato caliente para que el lado liso quede arriba.

4 Arregle con las manos la forma de la tortilla si fuera necesario para que quede ligeramente abombada.

HUEVO ESCALFADO

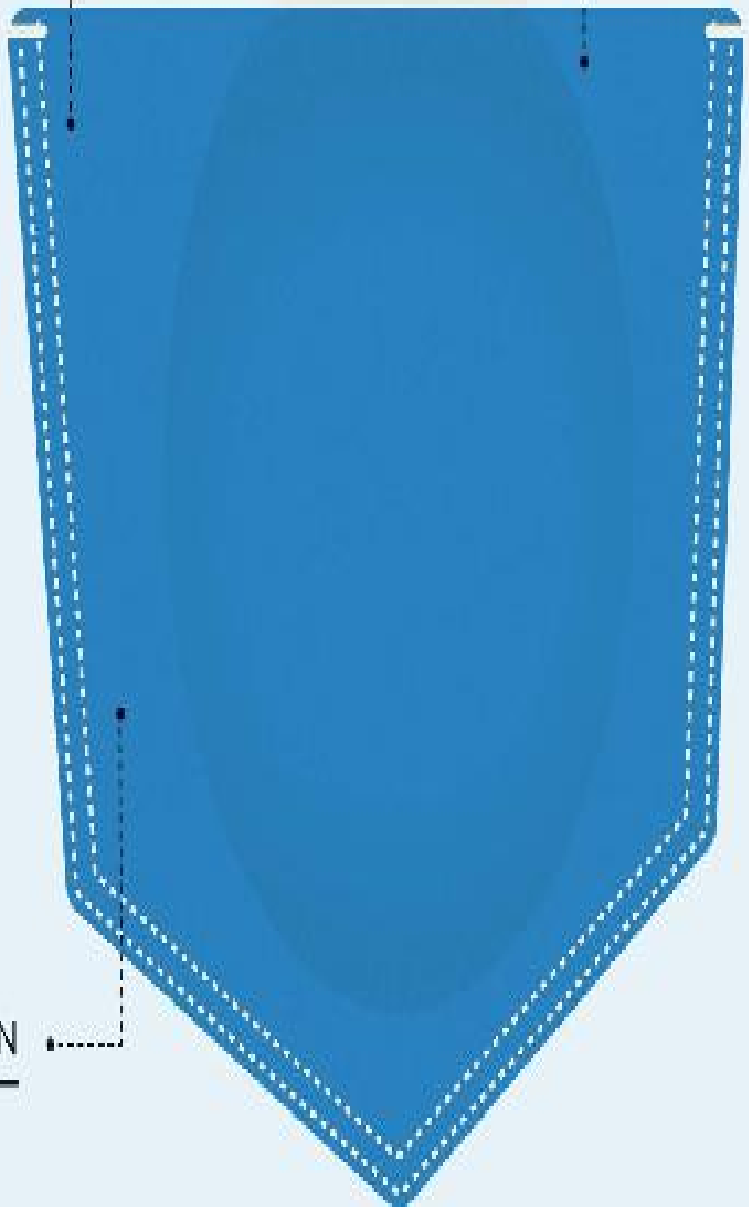
Concepto

¿QUÉ ES?

Huevo cocido sin cáscara en agua muy caliente: la clara queda cuajada, y la yema, cremosa.

EQUIPO

Cazo peque
Espumadera



TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 5 min

¿POR QUÉ ESCURRIR EL HUEVO ANTES DE COCERLO?

Para eliminar la clara más líquida, que al cocerse formaría filamentos antiestéticos, conservando la clara viscosa, que se cuajará mejor en torno a la yema. Esta técnica permite evitar la adición de vinagre al agua de cocción.

¿POR QUÉ A VECES SE AÑADE VINAGRE AL AGUA?

La acidez permite acelerar la coagulación de las proteínas y, por tanto, que la clara tome una buena forma alrededor de la yema. En esta receta, la clara líquida se retira antes de la cocción y así la restante no corre el riesgo de deshilacharse. Además, el sabor del huevo escalfado gana con la ausencia de vinagre en el agua de cocción.

¿EN QUÉ SE DIFERENCIA DE UN HUEVO COCIDO BLANDO?

El huevo cocido blando se cuece con cáscara (conserva su forma durante la cocción).

¿POR QUÉ COCER EL HUEVO EN UN REMOLINO DE AGUA?

El remolino reúne la clara en torno a la yema y permite conservar la forma del huevo. Durante la

cocción, las proteínas se coagulan, y la textura del huevo se endurece.

Elaboración








PARA UN HUEVO ESCALFADO

1 huevo extra fresco, frío

1 pizca de sal

pimienta recién molida (1 vuelta)

1 Caliente el cazo lleno de agua. Casque el huevo en un tazón.

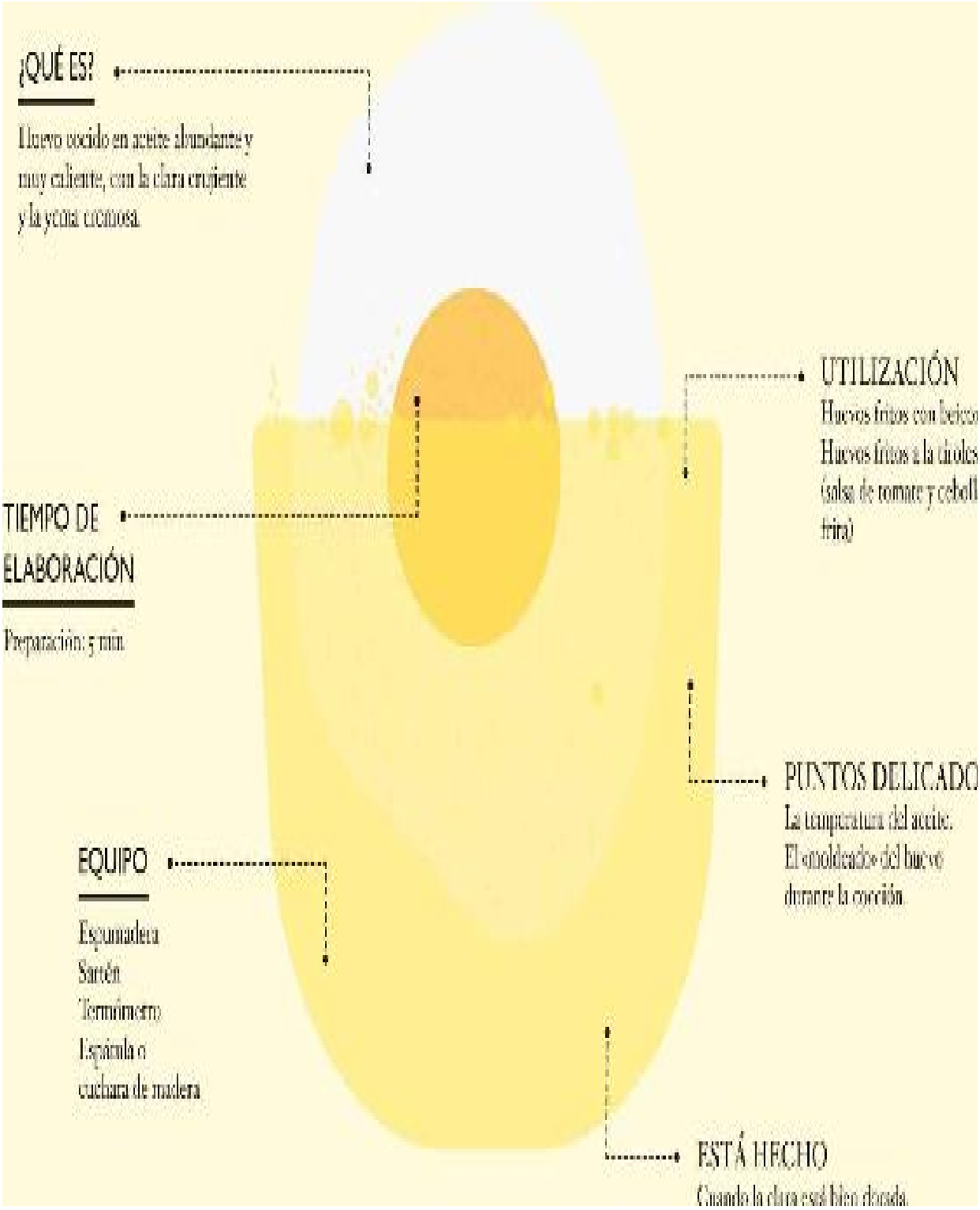
2 Deposite el huevo sobre una espumadera colocada sobre un cuenco. Deje que caiga la clara fluida y rasque la espumadera (la clara espesa queda alrededor de la yema).

3 Pase el huevo escurrido al tazón. Cuando el agua comience a hervir, baje el fuego y remuévala con una espátula para formar un pequeño remolino. Eche el huevo en el centro del remolino y cuézalo entre 90 s y 2 min, a fuego bajo, volcando la clara sobre la yema hasta que aquella esté cocida.

4 Apague el fuego y escurra el huevo con una espumadera. Ponga esta sobre papel de cocina. Emplate el huevo con cuidado. Salpimiente.

HUEVO FRITO

Concepto



¿POR QUÉ UTILIZAR HUEVOS EXTRA FRESCOS?

Porque tienen una masa de clara globulosa importante, que no se extiende en el aceite, sino que permanece alrededor de la yema.

¿POR QUÉ UN TIEMPO DE COCCIÓN TAN CORTO?

El aceite puede calentarse a una temperatura mucho más elevada que el agua, que no pasa de 100 °C. A 190 °C, el huevo se cuece más, y más deprisa.

¿CÓMO SE FORMAN LA COSTRA DORADA O LAS PUNTILLAS ALREDEDOR DEL HUEVO?

La elevada temperatura seca la red de proteínas en los bordes del huevo y aporta el punto crujiente.

NOTA

Para hacer un huevo frito con puntillas, salpique con la cuchara el aceite de fritura sobre la yema hasta que se forme una capa opaca y deje que la clara se cuaje, sin voltear el huevo, hasta que el borde esté dorado y crujiente.

Elaboración








PARA UN HUEVO FRITO

1 huevo extra fresco, frío
200 ml de aceite

1 pizca de sal

1 Casque el huevo en un cuenco pequeño.

2 Caliente el aceite a 190 °C en la sartén. Incline un poco la sartén para que resulte más profundo y eche el huevo con cuidado.

3 La clara se cuaja formando grandes burbujas; reúnalas rápidamente sobre la yema con ayuda de la espátula, haciendo girar el huevo sobre sí mismo para darle una forma regular. Déjelo freír 1 min como máximo: la yema debe quedar blanda, y la clara, bien dorada.

4 Escurra el huevo con la espumadera y deposítelo en un plato cubierto con papel de cocina. Sálelo.

SALTEAR

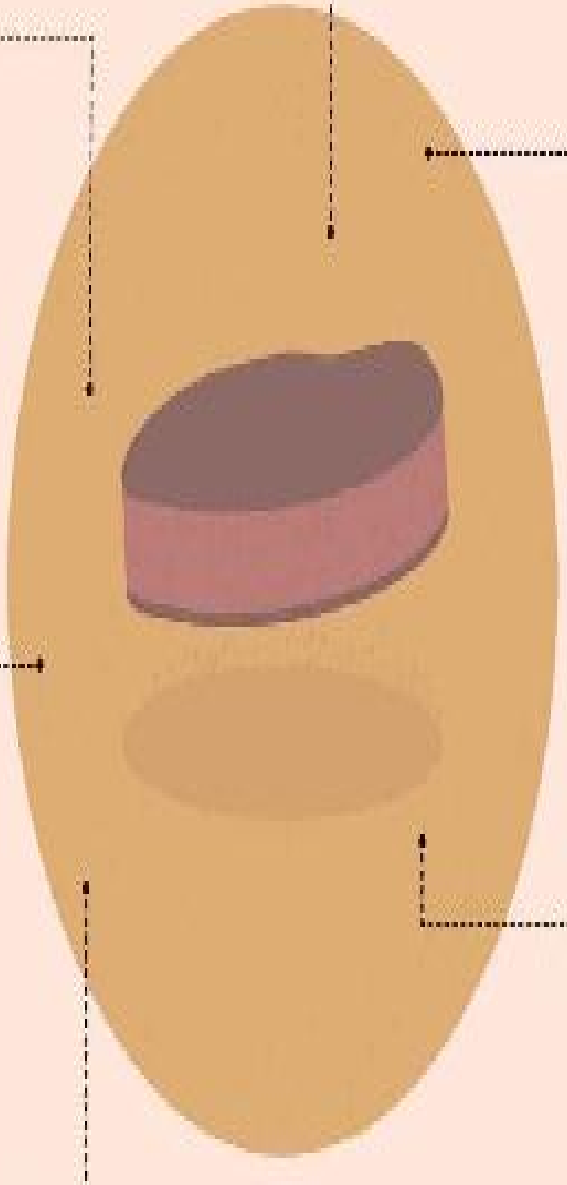
Concepto

¿QUÉ ES?

Cocer piezas pequeñas a fuego vivo en sartén, con una pequeña cantidad de materia grasa y sin cubrir (ambiente seco).

EQUIPO

Sartén o cazo para saltear del tamaño adecuado para el alimento



INGREDIENTES IDÓNEOS PARA SALTEAR

Pequeñas piezas de carne tierna (ternera, chuleta de ternera, solomillo)
Piezas de ave (escalopes, muslos)
Filetes de pescado
Casquería
Verduras y hortalizas (patatas, calabacines, champiñones, cebolla, etc.)

TIEMPO DE COCCIÓN

Cocción rápida (unos 10-20 min)

APLICACIONES

Patatas salteadas en crudo
Pollo salteado a la cazadora
Hígado de cerdo a la inglesa
Bistec a la pimienta
Chuletas de ternera a la crema
Lenguado *à la meunière*
Pescadillas a la inglesa
Huevos salteados

TIPO DE COCCIÓN

Heterogénea: rápida e intensa por fuera y ligera por dentro.

¿CUÁL ES LA VENTAJA DE ESTA TÉCNICA?

La formación de una costra muy aromática en torno al alimento durante la cocción en sartén (reacciones de Maillard, pág. 282), que le aporta el punto crujiente sin que quede demasiado hecho en el interior.

¿POR QUÉ REGAR LA PIEZA DURANTE LA COCCIÓN?

Para mejorar su color en la superficie y enriquecer el alimento con su jugo y su grasa, muy perfumados.

¿CUÁL ES LA DIFERENCIA CON EL MÉTODO LLAMADO «POÊLER»?

Poêler *es una técnica de la cocina francesa (entre el asado y el braseado) consistente en cocer piezas grandes al horno tapadas, en un ambiente húmedo gracias al agua de los vegetales de la guarnición aromática, que permite evitar que se sequen, al no estar expuestas directamente al calor, como cuando se hacen a la sartén* (à la poêle).

Elaboración













ENTRECOT CON SALSA DE ROQUEFORT

PARA 2 PERSONAS

1 entrecot de 600 g
30 ml de aceite de oliva
30 g de mantequilla

50 g de roquefort

100 g de *crème fraîche*

1 chalota

70 g de rúcula

1 cucharadita de sal

pimienta recién molida (3 vueltas)
¼ de cucharadita de flor de sal

1 Pique finamente la chalota. Lave y escurra la rúcula. Caliente a fuego vivo la sartén con el aceite. Seque la carne con papel de cocina y sálela. Cuando el aceite empiece a humear, añada la carne y séllela durante 2 min.

2 Dele la vuelta, baje el calor a fuego alto y añada la mantequilla.

3 Deje que se haga la carne 2 min más regándola con la mantequilla espumosa.

4 Pase la carne a una rejilla y cúbrala con papel de aluminio.

5 Baje el calor a fuego medio y desgrase parcialmente la sartén (pág. 283). Añada la chalota y déjela sudar. Desglase con 50 ml de agua fría. Despegue los jugos, lleve a ebullición el líquido y redúzcalo casi a seco.

6 Añada la *crème fraîche* (nata agria) y el roquefort, remueva y luego agregue la mitad de la rúcula. Remueva hasta que esta se haya ablandado y agregue la restante. Rectifique de sazón cuando toda la rúcula esté pochada.

7 Dé 3 vueltas de molinillo de pimienta sobre el entrecot, espolvoréelo con flor de sal y sírvalo con la salsa.

ASAR AL HORNO

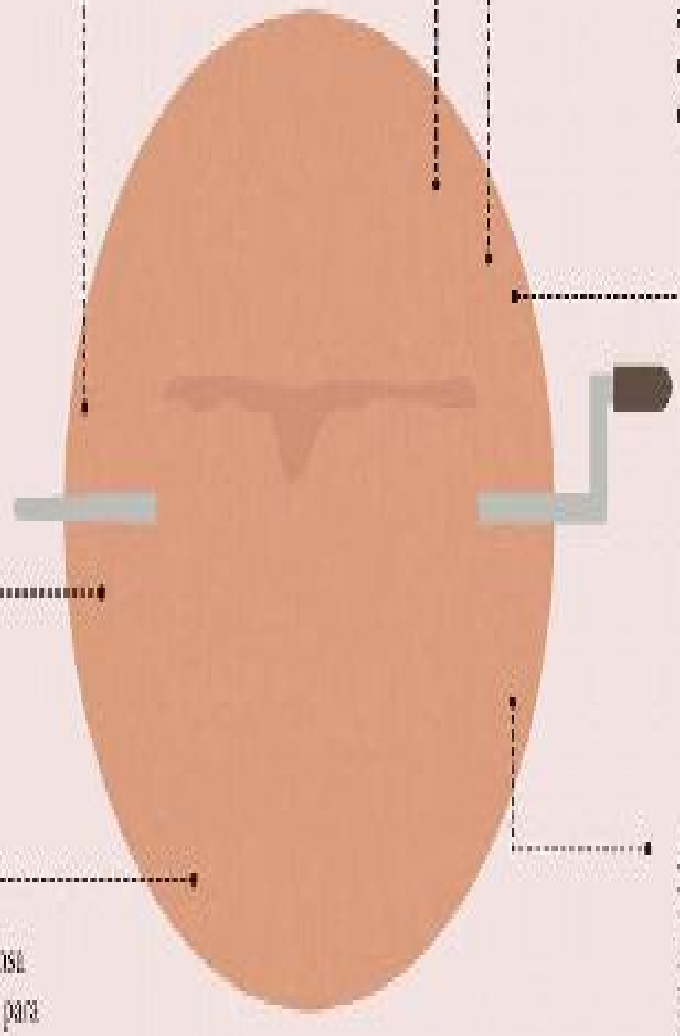
Concepto

¿QUÉ ES?

Cocer una pieza grande de carne tierna, un ave o verduras al calor vivo y seco del horno. El jugo del asado de carne o de ave es líquido y sabroso, con una fina película de grasa en la superficie.

EQUIPO

Bandeja o fuente para asar (con una rejilla para las carnes) resistente al fuego y al horno
Opcional: termómetro provisto de sonda que se deja en el horno durante la cocción. La sonda se introduce en el alimento pasando por la parte central



VARIANTE

Selle la pieza sobre el fuego antes de asarla para concentrar el sabor, aumentar la coloración del asado y hacerlo más crujient

INGREDIENTES IDÓNEOS PARA ASAR AL HORNO

Aves enteras
Carnes de 1.ª categoría
(pág. 7-8)
Algunas hortalizas (patata calabazas, berenjenas, etc.

TIEMPO DE COCCIÓN

Medio (alrededor de 1 h)

TIPO DE COCCIÓN

Semihomogénea: rápida e intensa en el exterior y luego más suave para continuar la cocción por dentro.

APLICACIONES

Pollo asado
Pierna de cordero asada
Lomo de cerdo asado
Calabaza asada

¿CUÁL ES LA VENTAJA?

Cocer piezas grandes sin que se sequen. Primero a altas temperaturas para sellar el exterior de la pieza y luego suavemente para que se cueza por dentro.

¿POR QUÉ REGAR LA CARNE?

Para mejorar su color y enriquecerla con su jugo y su grasa, muy aromáticos.

¿POR QUÉ DEBE REPOSAR LA CARNE TRAS LA COCCIÓN?

La carne se deja reposar sobre una rejilla para evitar que se macere en su jugo (la superficie se ablandaría), para relajar las fibras musculares y para uniformizar el color (distribución de la sangre en la pieza). Déjela reposar de 10 a 20 min según el tamaño.

TEMPERATURA DEL HORNO

Piezas grandes: cocción a alta temperatura (220 °C) y luego a baja temperatura (160 °C). Piezas pequeñas: cocción a alta temperatura (220 °C). Evite las temperaturas demasiado altas (240 °C o más); ponga la pieza bajo el grill al final de la cocción para que acabe de dorarse.

TEMPERATURA INTERNA

Saque la pieza cuando la sonda indique 5 °C por debajo de la temperatura final deseada.
Carnes rojas:
- sellada: 50 °C
- poco hecha: 55 °C
- al punto: 60 °C
- bien hecha: 70 °C
Cerdo:
- rosada: 70 °C
- rosada al punto: 75 °C
Cordero:
- rosada: 60 °C
- rosada al punto: 70 °C
Ternera: 70 °C
Aves: 75-80 °C
Pescado: 50 °C

Elaboración








LOMO DE CERDO ASADO

PARA 4 PERSONAS

1 kg de lomo cerdo con su piel y su grasa, bridado 4 chalotas grandes
5 cucharadas de aceite de oliva 4 dientes de ajo
5 hojas de salvia
5 ramitas de tomillo

2 cucharaditas de sal

pimienta recién molida (12 vueltas) 1 Precaliente el horno a 220 °C. Retire la primera piel de las chalotas. Pele los ajos, quíteles el germen y córtelos en 2 o 3 láminas. Lave la salvia y el tomillo.

2 Seque la pieza con papel de cocina, dándole golpecitos para eliminar todo rastro de humedad. Haga cortes en línea recta en la grasa con 1 cm de separación, sin llegar a la carne.

3 Dé la vuelta a la pieza, salpimiente y frótela para hacer penetrar la sal y la pimienta. Inserte el ajo, la salvia y el tomillo bajo el bramante de la brida.

4 Dele la vuelta de nuevo y salpimiente la grasa, en especial en los cortes. Riegue toda la pieza con 2 cucharadas de aceite y masajéela.

5 Dore el lado graso con 3 cucharadas de aceite en la fuente a fuego vivo. Deposite la pieza sobre la rejilla, con la grasa hacia arriba. Ponga las chalotas en la fuente, coloque la rejilla con la carne encima

y hornéela 20 min. Baje la temperatura del horno a 160 °C y deje que se haga 35 min más. Acabe dorando la capa de grasa de 1 a 2 min bajo el grill del horno hasta que se hinche un poco y quede crujiente. Deje reposar el asado 15 min en la rejilla bajo una hoja de papel de aluminio.

6 Retire el bramante. Saque las chalotas de la fuente. Desgrase parcialmente el jugo y llévelo a ebullición a fuego vivo. Añada 150 ml de agua bien fría y despegue los jugos pegados. Cuando vuelva a hervir, déjelo unos minutos hasta que tenga la concentración deseada. Rectifique de sazón. Cuele el jugo con el chino de estameña.

ASAR AL GRILL

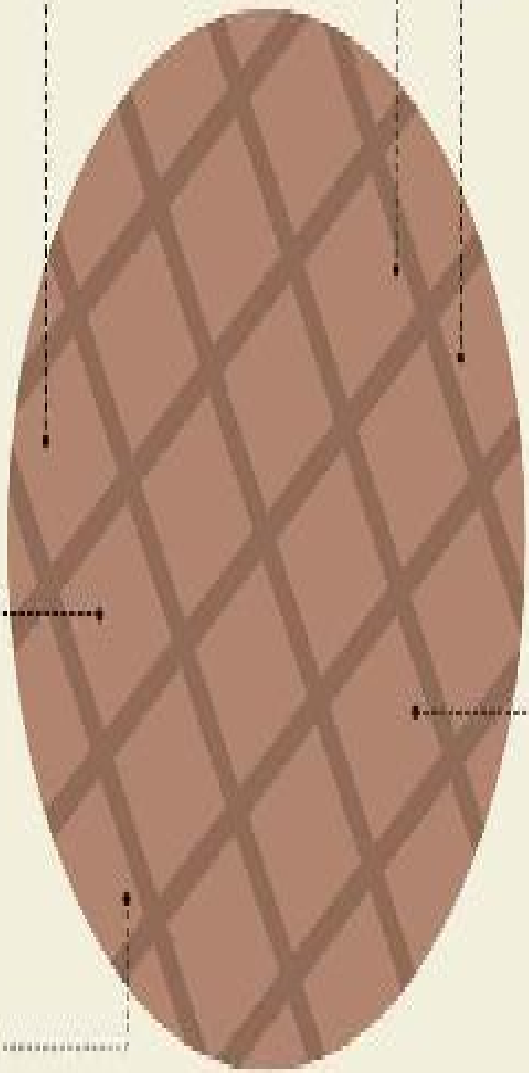
Concepto

¿QUÉ ES?

Cocer directamente sobre o bajo una fuente de calor muy vivo.

TIEMPO DE COCCIÓN

Piezas pequeñas de carne roja (bistecs, chuletillas de cordero, etc.): cocción rápida, a fuego vivo.
Piezas pequeñas y gruesas de carne roja (medallones de solomillo, chuletones de buey): cocción rápida, a fuego vivo para sellarlas y fuego moderado (en el horno) para acabar la cocción.
Carnes blancas, pescados o alimentos empanados: cocción rápida, fuego moderado.



INGREDIENTES IDÓNEOS PARA ASAR AL GRILL

Costillas (buey, ternera, cerdo, cordero)
Pescados en filetes o rodajas
Verduras de cocción rápida (champiñones, tomates, etc.)
Crustáceos

EQUIPO

Parrilla: de placa lisa (plancha) o estriada, o de varillas (tipo barbacoa)
Salamandra (o grill del horno)

APLICACIONES

Pollo a la parrilla
Bistecs a la plancha a la bearnesa
Lenguados a la parrilla con mantequilla de anchoas
Maíz asado

TIPO DE COCCIÓN

Cocción heterogénea: rápida e intensa en el exterior y ligera por dentro.

¿CUÁL ES LA VENTAJA DE ESTA TÉCNICA?

La formación de una costra muy aromática en torno al alimento durante la cocción a la parrilla o al grill (reacciones de Maillard, pág. 282), que hace que quede crujiente sin hacerse demasiado por dentro.

¿POR QUÉ NO HAY QUE ASAR EN EXCESO UN ALIMENTO AL GRILL?

Las parrilladas demasiado hechas adquieren un sabor metálico y se forman compuestos tóxicos. La carne sabe «a parrilla».

REPOSO

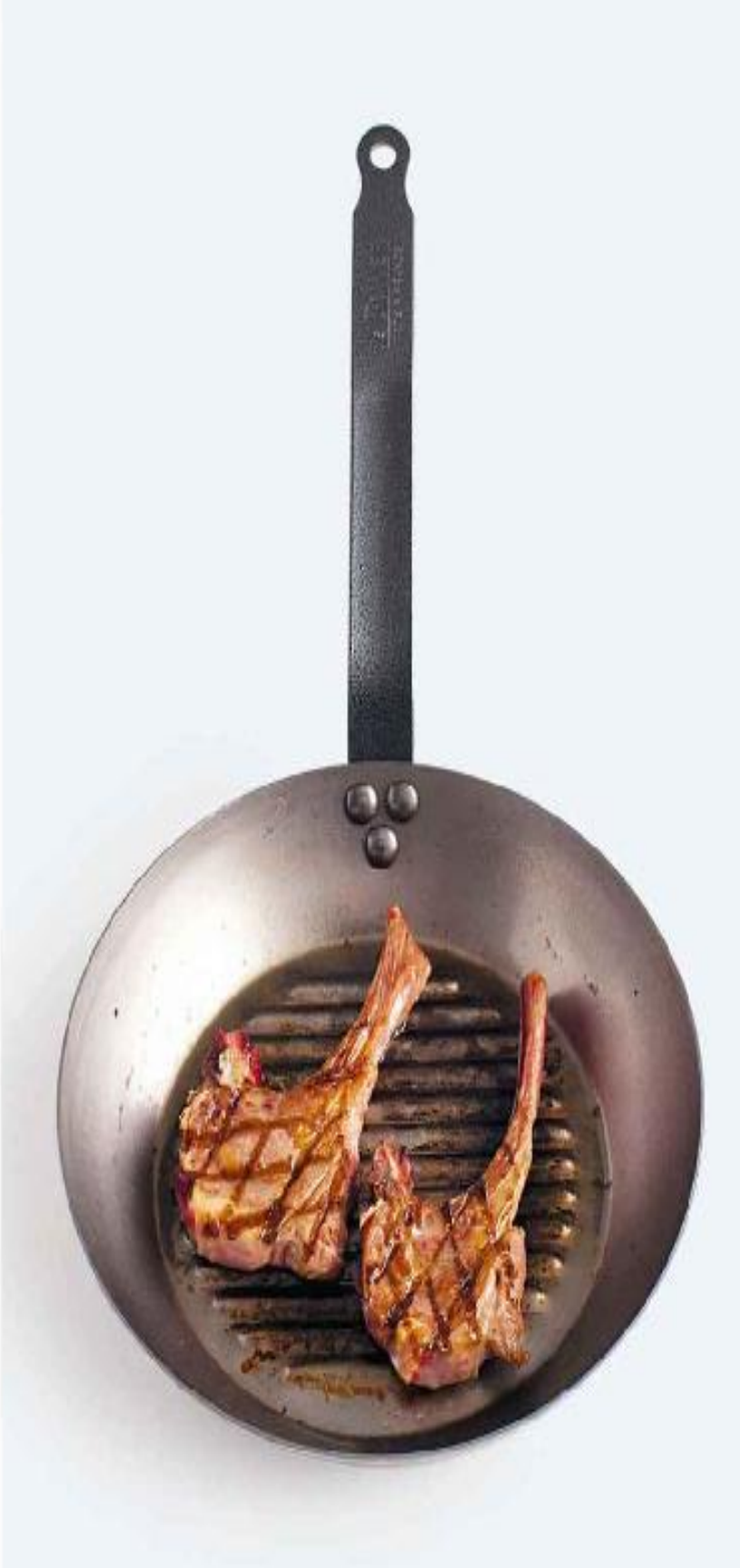
Deje reposar las piezas pequeñas y gruesas de carne roja entre 5 y 10 min bajo una hoja de papel de aluminio para uniformizar el color de la carne y facilitar la distensión de las fibras musculares.

Elaboración









COSTILLAS DE CORDERO AL GRILL

PARA 4 PERSONAS

8 costillas (chuletas de palo) de cordero
2 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharadita de sal

pimienta recién molida (8 vueltas)

1 Unte las costillas de cordero con una fina capa de aceite. Sálelas.

2 Engrase ligeramente las estrías o las varillas de la parrilla con ayuda de un papel de cocina impregnado del aceite restante. Caliente la parrilla a fuego vivo.

3 Coloque las costillas en diagonal y deje que se hagan 1 min, deles un cuarto de giro y áselas 1 min más; luego deles la vuelta y forme una cuadrícula de la misma manera. Deposite las costillas sobre una rejilla y sazónelas con pimienta.

BRASEAR

Concepto

¿QUÉ ES?

Cocer lentamente un alimento de gran tamaño en un líquido de mojado. Si se trata de carne, esta se dora previamente (braseado oscuro) o se sella (braseado blanco).

EQUIPO

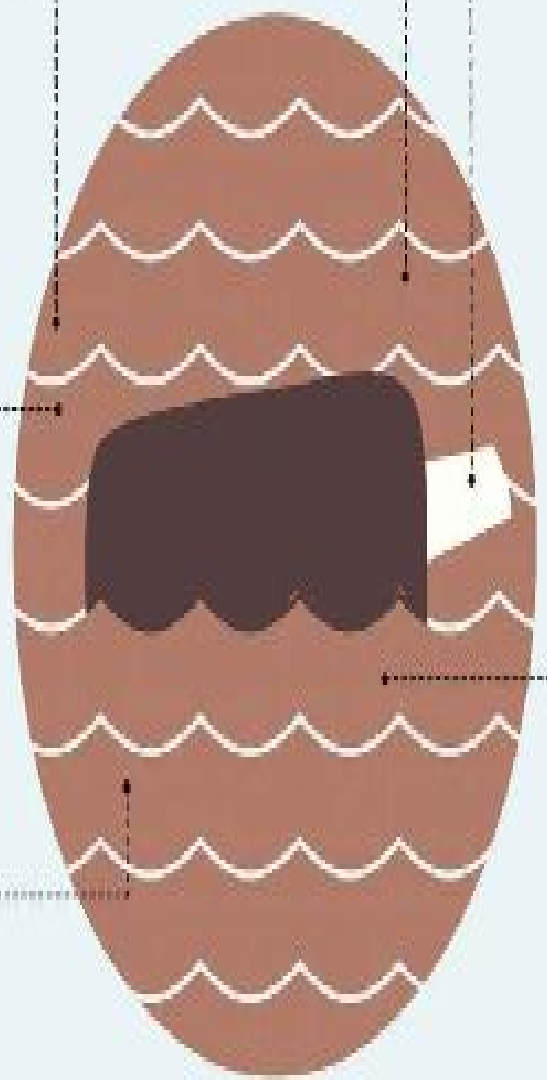
Cazuela, cazo: de un material preferentemente grueso (que retiene bien el calor) y con tapa hermética.

TIEMPO DE COCCIÓN

Carne de 2.ª o 3.ª categoría (pág. 278): 4 a 5 h en el horno a 150 °C.
Pescados y verduras frágiles en agua: 30 min como máximo.

TIPO DE COCCIÓN

Doble: rápida e intensa en el exterior para dar color y luego en un líquido para cocer el interior.



INGREDIENTES IDÓNEOS PARA BRASEAR

Piezas gruesas de carne de 2.ª y 3.ª categorías (pág. 278), firmes y ricas en colágeno, que necesit tiempo para quedar tiernas (espaldilla, paletilla, jamón, etc.)
Pescados enteros o en rodajas
Verduras de hoja

RECETAS BRASEADAS

Papietas de buey con zanahorias
Medallas de ternera bravecadas
Civet de liebre a la francesa
Endibias, lechuga, hinojo y coles braseadas
Truchas rellenas
Filetes de lenguado o rodaballo *à la bonne femme*

¿CUÁL ES SU VENTAJA?

Durante la cocción en aceite se forma una costra muy aromática (reacciones de Maillard, pág. 282). La cocción continúa después en el líquido de mojado (pág. 283).
- Carne: la formación de una costra aromática y su posterior disolución en el líquido perfuman y dan color al fondo de braseado.
- Pescado: transmite su sabor al líquido de mojado y permite elaborar salsas muy sabrosas.
- Verduras: ganan sabor gracias a la utilización de un líquido perfumado (vino, fondo).

¿AFECTA AL SABOR EL TAMAÑO DE LOS TROZOS?

La carne troceada da más sabor al líquido de mojado que si se cocina en una pieza entera. En este último caso retiene más sus sabores.

ALTURA DEL LÍQUIDO DE MOJADO

Cuanto mayor sea el volumen de líquido, más ligero será el fondo de braseado.
Cuanto menos líquido haya, más sabroso resultará dicho fondo. Tradicionalmente el fondo de braseado es más bien ligero, por lo que el líquido de mojado debe llegar a la altura de la pieza.

Elaboración








ESPALDILLA BRASEADA PARA 8 PERSONAS

1 espaldilla (1,5 kg)
3 cebollas (500 g)
50 cl de vino tinto
1 l de fondo de ave
40 g de mantequilla
40 ml de aceite de oliva
3 dientes de ajo
1 cucharadita de sal
10 granos de pimienta
1 ramita de tomillo

1 hoja de laurel

½ cucharadita de flor de sal
pimienta recién molida (8 vueltas)

1 Precaliente el horno a 150 °C, con una rejilla en el nivel inferior. Corte las cebollas en *mirepoix*. Pele los ajos, quíteles el germen y aplástelos. Vierta el vino y el fondo de ave en un cazo. A continuación, añada el tomillo, el laurel y los granos de pimienta, y deje que hierva suavemente.

2 Seque la carne dándole golpecitos con papel de cocina y sálela. Caliente el aceite de oliva en la cazuela a fuego vivo. Dore la carne por todos los lados. Desgrase el fondo y luego decante (pág. 282) la pieza.

3 Funda la mantequilla en la cazuela a fuego medio. Añada las cebollas y el ajo. Déjelos sudar.

4 Desglase con la mitad de la mezcla de vino y fondo de ave. Despegue los jugos. Deje que hierva suavemente y se reduzca alrededor de un tercio, espumando.

5 Ponga de nuevo la carne en la cazuela y vierta el resto de la mezcla de vino y fondo de ave hasta el nivel de la pieza. Cuando rompa a hervir, tape la cazuela y métala en el horno durante 5 o 6 h, hasta que la carne esté tierna. Dé la vuelta a la pieza a media cocción.

6 Decante la carne y pásela a un recipiente adecuado a su tamaño. Pase la salsa por el chino de estameña y viértala sobre la carne. Déjela enfriar al menos 3 h, o una noche.

7 Desgrase el jugo. Decante la carne fría y ponga a hervir el jugo en el cazo hasta reducirlo un tercio. Páselo de nuevo por el chino. Rectifique de sazón. Vuelva a poner en el cazo la carne y su jugo, y deje que hierva y se recaliente 5 min a fuego medio, regando la carne.

8 Decante la carne (pág. 282) y espolvoréela con flor de sal y pimienta. Sirva la salsa en salsera.

ESTOFAR

Concepto

¿QUÉ ES?

Cocer pequeños trozos (carne, pescado, verduras) previamente dorados (estofado oscuro) o sellados (estofado blanco), en un recipiente tapado, inmersos en un líquido ligado con harina.

EQUIPO

Cazuela, cazo: de un material preferentemente grueso (que retiene bien el calor) y con tapa hermética. El tamaño del recipiente debe ser adecuado al volumen de los alimentos para no tener que mojar con demasiado líquido, que aguaría la salsa de acompañamiento.

INGREDIENTES IDÓNEOS PARA ESTOFAR

Cortes de carne de 2.ª y 3.ª categoría (pág. 278), firmes y ricos en colágeno (pescuezo, espaldilla, etc.)
Pollo
Caza
Crustáceos
Pescado de carne firme (rape, atún, rodaballo, etc.)



TIEMPO DE COCCIÓN

Carne dura (buey): 3 h al horno
Paletilla de cordero o de ternera: 1 h 30 min al horno o en el fuego
Pescados y verduras u hortalizas frescas en aguab: 30 min como máximo

APLICACIONES

Rape a la americana
Gualash
Ternera a la Marengo
Navarin de cordero
Pollo al vino

TIPO DE COCCIÓN

Doble: rápida e intensa en el exterior para dar color, y luego suave en un líquido para cocer el interior

¿CUÁL ES SU VENTAJA?

La formación de una costra muy aromática (más o menos dorada) durante la cocción en aceite (reacciones de Maillard, pág. 282). La cocción continúa después hasta el centro en el líquido de mojado hirviendo suavemente. La disolución de la costra en el líquido perfuma y da color a la salsa de acompañamiento.

¿AFECTA AL SABOR EL TAMAÑO DE LOS TROZOS?

Cortada en trozos, la carne da más sabor al líquido de mojado.

¿POR QUÉ SE ENHARINA LA CARNE?

Según el mismo principio del roux *(pág. 18), la harina permite espesar la salsa.*

ALTURA DEL LÍQUIDO DE MOJADO

Cuanto mayor sea el volumen de líquido, más se diluirá el sabor de la salsa. Cuanto menos líquido se añada, más sabrosa será. La salsa del estofado debe quedar más bien fuerte; por lo tanto, el líquido de mojado debe llegar a media altura.

Elaboración













ESTOFADO DE TERNERA PARA 4 PERSONAS

1 kg de paletilla de ternera en 15 o 20 trozos 1 cebolla (200 g)
60 g de mantequilla

30 g de harina

½ cucharadita de sal
500 ml de fondo blanco de ave
500 ml de vino blanco seco

1 diente de ajo

10 g de perejil lavado y seco
1 limón no tratado

1 Mezcle el vino blanco y el fondo de ave. Pique finamente la cebolla. Mezcle la harina con ¼ de cucharadita de sal en un recipiente hondo. Añada los trozos de carne, remuévalos y deles golpecitos para retirar la harina sobrante.

2 Funda la mantequilla en una cazuela a fuego alto y dore la carne por todos los lados a fuego medio.

3 Saque la carne, desgrase parcialmente y luego añada la cebolla picada con la sal restante. Remueva y deje sudar la cebolla.

4 Vuelva a echar la carne en la cazuela, remueva, vierta la mezcla de vino blanco y fondo de ave hasta media altura y rasque el fondo con

una espátula plana. Lleve a ebullición y espume. Tape la cazuela y deje que hierva durante 2 h.

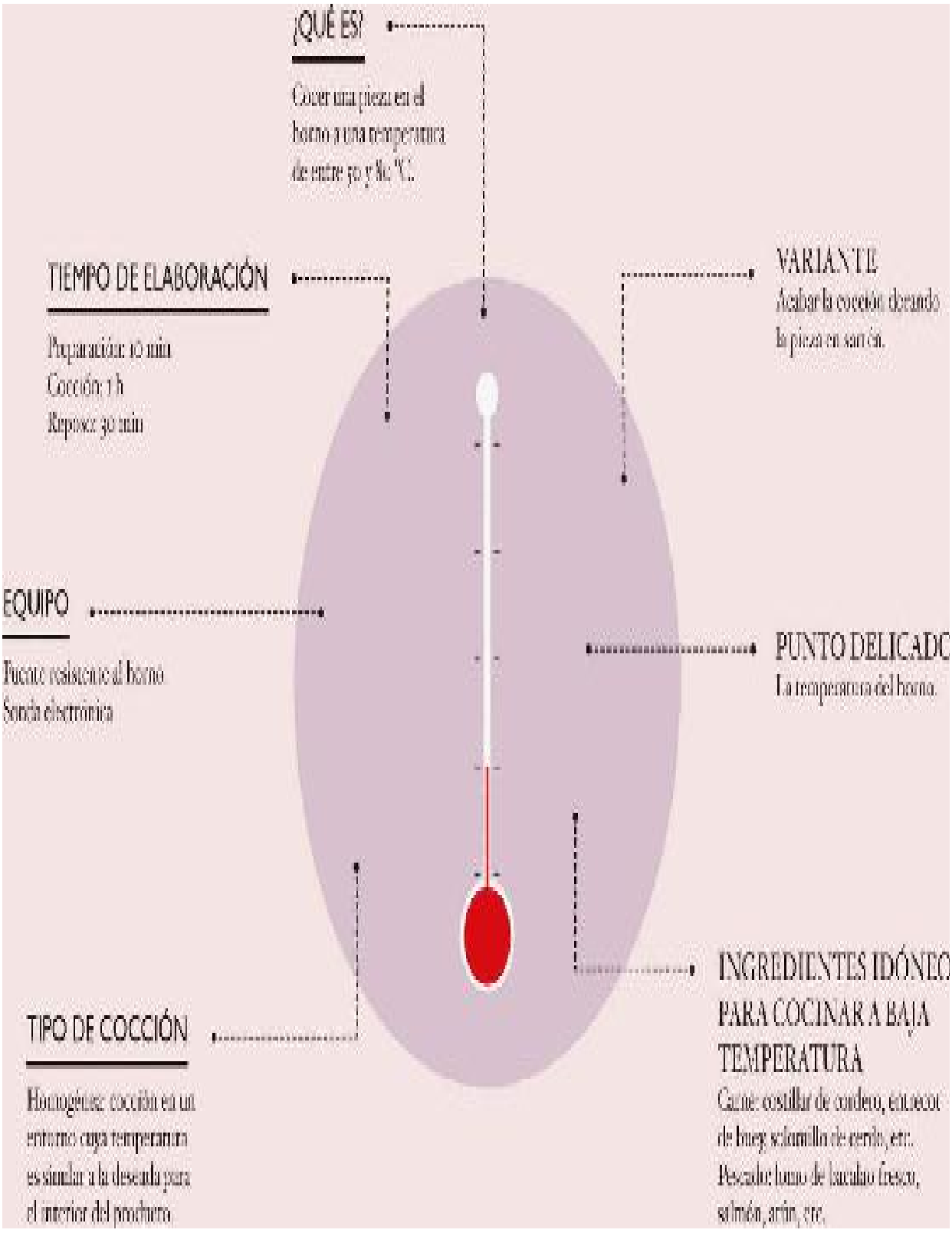
5 Lave, seque y pique el perejil junto con el ajo sin el germen. Ralle la corteza del limón y píquela finamente con un cuchillo.

6 Decante la carne y pase la salsa por el chino de estameña sin exprimir. Rectifique de sazón.

7 Eche la salsa en la cazuela, añada la carne, remueva y deje que hierva suavemente unos minutos. Agregue la mezcla de ajo, perejil y ralladura de limón.

COCINAR A BAJA TEMPERATURA

Concepto


¿QUÉ ES?
Cocer una pieza en el horno a una temperatura de entre 50 y 80 °C.
TIEMPO DE ELABORACIÓN
Preparación: 10 min
Cocción: 1 h
Reposo: 30 min
VARIANTE
Acabar la cocción dorando la pieza en sartén.
EQUIPO
Fuente resistente al horno
Sonda electrónica
PUNTO DELICADO
La temperatura del horno.
TIPO DE COCCIÓN
Homogénea: cocción en un entorno cuya temperatura es similar a la deseada para el interior del producto.
INGREDIENTES IDÓNEOS PARA COCINAR A BAJA TEMPERATURA
Carne: costillar de cordero, entrecot de buey, solomillo de cerdo, etc.
Pescado: lomo de bacalao fresco, salmón, atún, etc.

¿CUÁL ES LA VENTAJA DE ESTA COCCIÓN?

La carne queda hecha de manera homogénea por fuera y por dentro, sin que se produzca una desecación ligada a la cocción excesiva.

HAY QUE SABER

Cocinar con sonda (pág. 282) TRUCO
Introduzca la sonda atravesando el carré por el centro y colóquela sin que toque ningún hueso.

Elaboración



CARRÉ DE CORDERO

PARA 4 PERSONAS

2 carrés de cordero de 400 g cada uno (una vez descarnadas las costillas), fríos 4 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharadita de sal

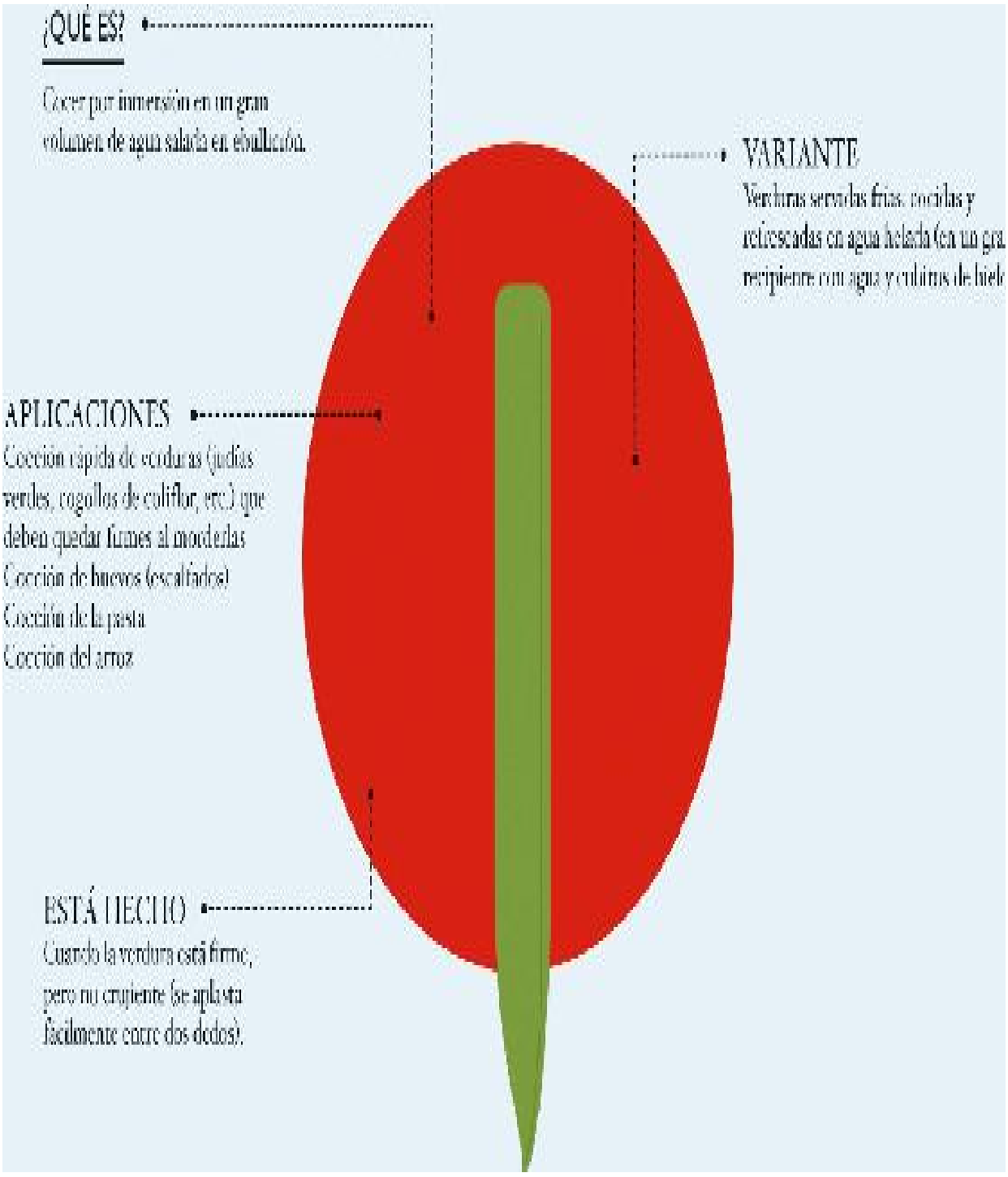
1 Trace a cuchillo una cuadrícula en la grasa de la piel de los carrés recién sacados del frigorífico y espere a que estos estén a temperatura ambiente. Precaliente el horno a 70 °C (sin ventilación) con la fuente, la sonda y 4 platos para servir.

2 Sale los carrés y úntelos con 1 cucharada de aceite. Colóquelos en la fuente y hornéelos durante 1 h, hasta que la temperatura en su interior alcance los 55 °C.

3 Caliente el resto del aceite en una sartén grande a fuego alto. Dore los carrés por todos los lados, en especial por la parte de la grasa, para que esta se funda en parte. Separe las costillas pasando un cuchillo de chef entre los huesos.

HERVIR
A PARTIR DE CALIENTE

Concepto



¿CUÁL ES EL EFECTO DE PARTIR DE AGUA CALIENTE?

Las paredes del alimento se enternecen y este se ablanda rápidamente. La cocción a partir de agua caliente es recomendable para las verduras que apenas requieren enternecimiento y que contienen poco almidón, ya que es más rápida.
En el caso de la carne, es preciso superar los 65 °C para degradar el colágeno (y, por lo tanto, para que quede tierna). Así pues, este método es conveniente porque la carne se beneficia de inmediato de una temperatura que le permite enternecerse.

JUDÍAS VERDES A LA INGLESA PARA 4 PERSONAS

600 g de judías verdes

40 g de mantequilla

20 g de sal gruesa por litro de agua sal fina

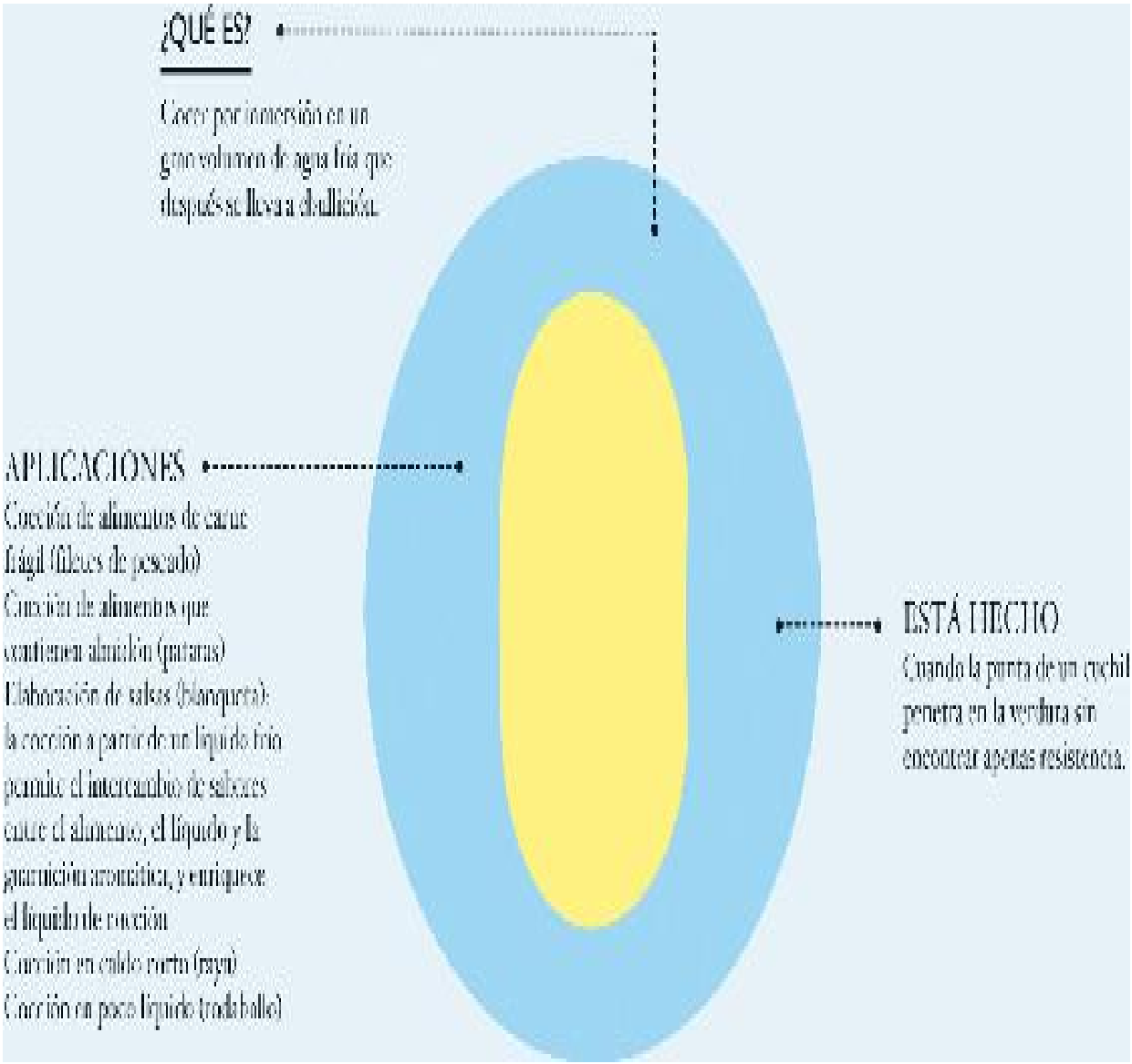
1 Corte el rabillo y la punta más gruesa a las judías. Lávelas y escúrralas.

2 Ponga a hervir abundante agua salada. Eche las judías y cuézalas de 5 a 10 min. Espume si es necesario, escúrralas y sírvalas con mantequilla y sal fina.



HERVIR
A PARTIR DE FRÍO

Concepto



¿CUÁL ES EL EFECTO DE PARTIR DEL LÍQUIDO FRÍO?

En alimentos que contienen almidón permite la aglomeración de este durante la elevación de la temperatura, antes de la degradación de las paredes vegetales. Si las patatas se sumergieran en

agua hirviendo, el almidón formaría una «barrera» que dificultaría una cocción homogénea.
En el caso del pescado, con la lenta elevación de la temperatura, las proteínas se coagulan menos, y la carne no se endurece desde el principio. Es casi como una cocción a baja temperatura. La carne queda suave.

PATATAS A LA INGLESA PARA 4 PERSONAS

1 kg de patatas de pulpa firme (Charlotte, Roseval, etc.) 20 g de sal gruesa por litro de agua

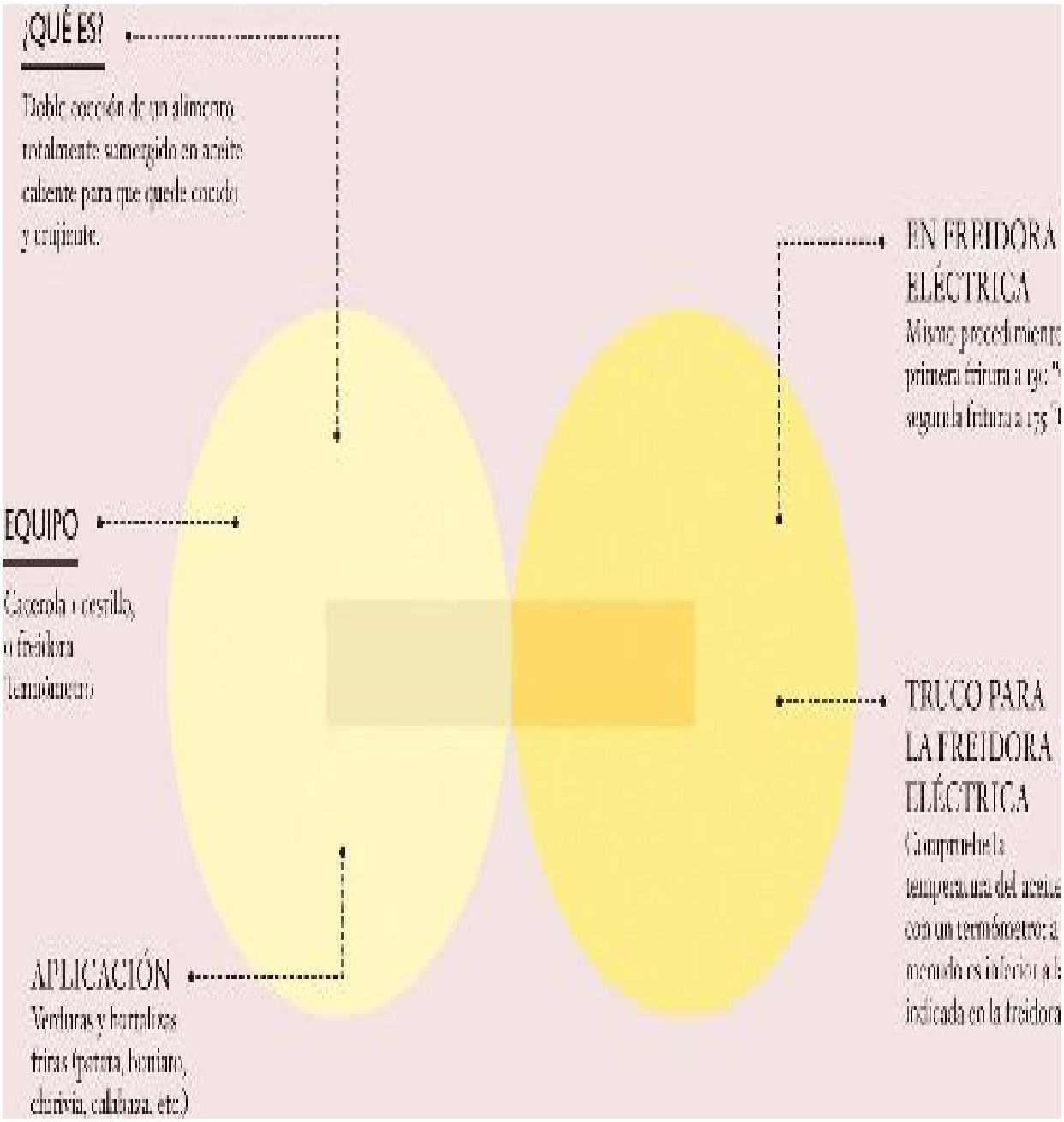
1 Pele las patatas, lávelas y póngalas en una cazuela grande. Cúbralas de agua (al menos 5 cm por encima).

2 Lleve a ebullición y sale. Deje que hiervan 20 min. Espume. Detenga la cocción vertiendo un poco de agua fría en la cazuela para mantener las patatas a 90 °C hasta que vaya a utilizarlas.



FREÍR
(DOBLE FRITURA)

Concepto



¿POR QUÉ FREÍR DOS VECES?

Primera fritura a 130 °C: las patatas se cuecen. El almidón que contienen se hincha por efecto del calor.

Segunda fritura a 175 °C: las patatas toman color. La superficie de los bastoncillos se seca a causa de la alta temperatura del aceite; esto los hace crujientes.

¿POR QUÉ NO SE FRÍE LAS DOS VECES A LA MISMA TEMPERATURA?

La primera fritura, más suave, permite la cocción de las patatas sin quemarlas; la segunda, más fuerte, las deja crujientes.

¿POR QUÉ NO ES CONVENIENTE LAVAR LAS PATATAS?

Al revés que la fritura simple (una sola vez), la fritura en dos etapas se beneficia del almidón de las patatas. Este hace que sean más crujientes.

Elaboración









PATATAS PONT NEUF

PARA 4 PERSONAS

1 kg de patatas harinosas (Bintje, Artemis)
1,5 l de aceite

1 cucharadita de sal

1 Corte las patatas al estilo *Pont Neuf* (pág. 59). No las lave.

2 Primera fritura: caliente el aceite a 180 °C, sumerja las patatas, deje que baje la temperatura y dórelas a 120-130 °C. Sáquelas a los 5-6 min: la pulpa de un bastoncillo apretado entre los dedos (protegidos del calor con papel de cocina) debe aplastarse con facilidad. Escúrralas bien en un colador o un cestillo para freír y espere a que vuelvan a estar a temperatura ambiente.

3 Segunda fritura: caliente el aceite a 190 °C, sumerja las patatas, deje que baje la temperatura y manténgala a 175 °C. Sáquelas a los 2-3 min. Las patatas deben crujir y tener un tono dorado oscuro.

4 Escúrralas bien, sale, remueva y deposítelas sobre papel de cocina.

PATATAS CERILLA

Calcule 3 min para la primera fritura (130 °C), hasta que la pulpa de un bastoncillo apretado entre los dedos ceda fácilmente, y 1 min para la segunda (175 °C).

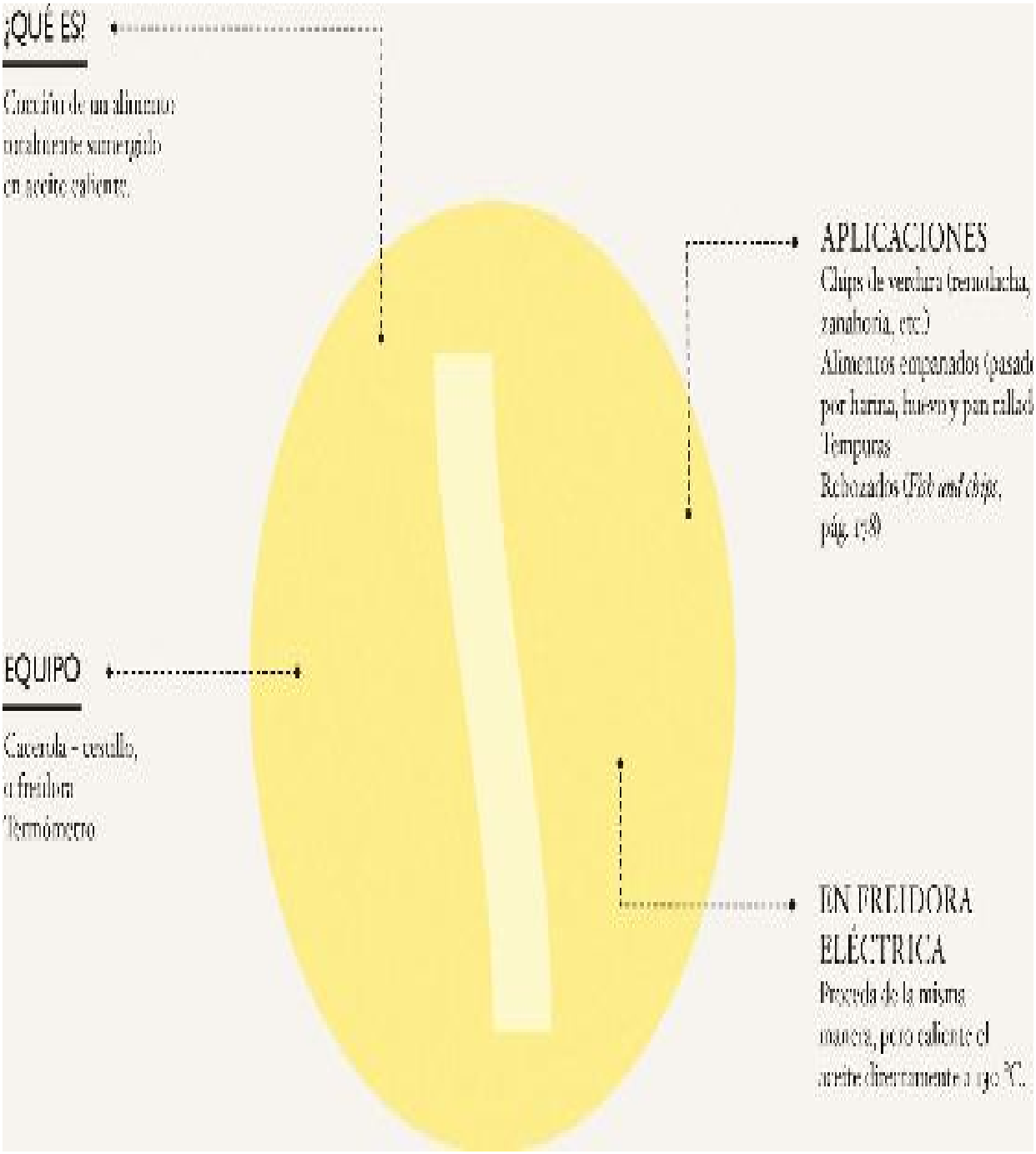
PATATAS MIGNONETTES

Calcule unos 4 min para la primera fritura (130 °C), hasta que la pulpa de un bastoncillo apretado entre los dedos ceda fácilmente, y 2

min para la segunda (175 °C).

FREÍR
(FRITURA SIMPLE)

Concepto



¿POR QUÉ UNA SOLA FRITURA?

Cuando las preparaciones que se desea freír no requieren un tiempo de cocción largo (porciones

pequeñas, verduras tiernas), una sola fritura bastará para que queden cocidas y doradas.

¿POR QUÉ FROTAR LAS PATATAS EN EL AGUA?

Para eliminar el almidón extraído de las células vegetales al cortarlas. En vez de enjuagarlas, también puede ponerlas sobre papel de cocina. Esto evitará que el almidón pase al aceite de fritura y lo deteriore con más rapidez.

Elaboración









PATATAS CHIPS

PARA 4 PERSONAS

500 g de patatas (Bintje o Monalisa)
1,5 l de aceite de oliva o de cacahuete

1 cucharadita de sal

1 Corte las patatas en rodajas de 1 mm de grosor. Póngalas a remojar en agua fría 10 min. Frótelas con las manos dentro del agua. Escúrralas y séquelas cuidadosamente con un paño de cocina limpio.

2 Sumerja las rodajas de 10 en 10 en aceite a 160 °C y deje que la temperatura baje a 120-130 °C. Remuévalas en el aceite con una espátula y escúrralas cuando estén doradas y bien secas (entre 3 y 4 min de fritura).

3 Sale y remueva. Póngalas sobre papel de cocina. Continúe hasta que se terminen.

PATATAS REJILLA Prepare las patatas como se indica en la pág. 59.

Cocción: 5 min.

PATATAS PAJA Prepare las patatas como se indica en la pág. 59.

Cocción: unos 2-3 min.

RECETAS

SOPAS

SOPA DE CEBOLLA
BISQUE DE GAMBAS
CONSOMÉ DE AVE
SOPA CON COSTRA DE HOJALDRE

ENTRANTES FRÍOS

CARPACCIO DE VIEIRA
TARTAR DE SALMÓN
GRAVLAX DE SALMÓN
HUEVOS EN GELATINA
TERRINA DE FOIE GRAS

ENTRANTES CALIENTES

VOLOVANES
BUÑUELOS DE QUESO
SUFLÉ DE QUESO
CREPS SUFLÉS
FOIE GRAS A LA PLANCHA
TUÉTANO AL HORNO
RAVIOLIS DE FOIE GRAS
HUEVOS EN SALSA DE VINO

MARISCOS

MEJILLONES RELLENOS
VIEIRA CON MANTEQUILLA DE NARANJA
LANGOSTINOS FLAMBEADOS
CANGREJOS DE RÍO EN SALSA
BOGAVANTE AL HORNO

CALAMARES RELLENOS

PESCADOS

LENGUADO À LA MEUNIÈRE
RAYA A LA GRENOBLESA
RODABALLO À LA BONNE FEMME
RAPE A LA AMERICANA
BACALAO FRESCO CON COSTRA DE HIERBAS
BACALAO FRESCO A BAJA TEMPERATURA
ATÚN MARINADO
SALMÓN CONFITADO
KOULIBIAC
FISH AND CHIPS

CARNES

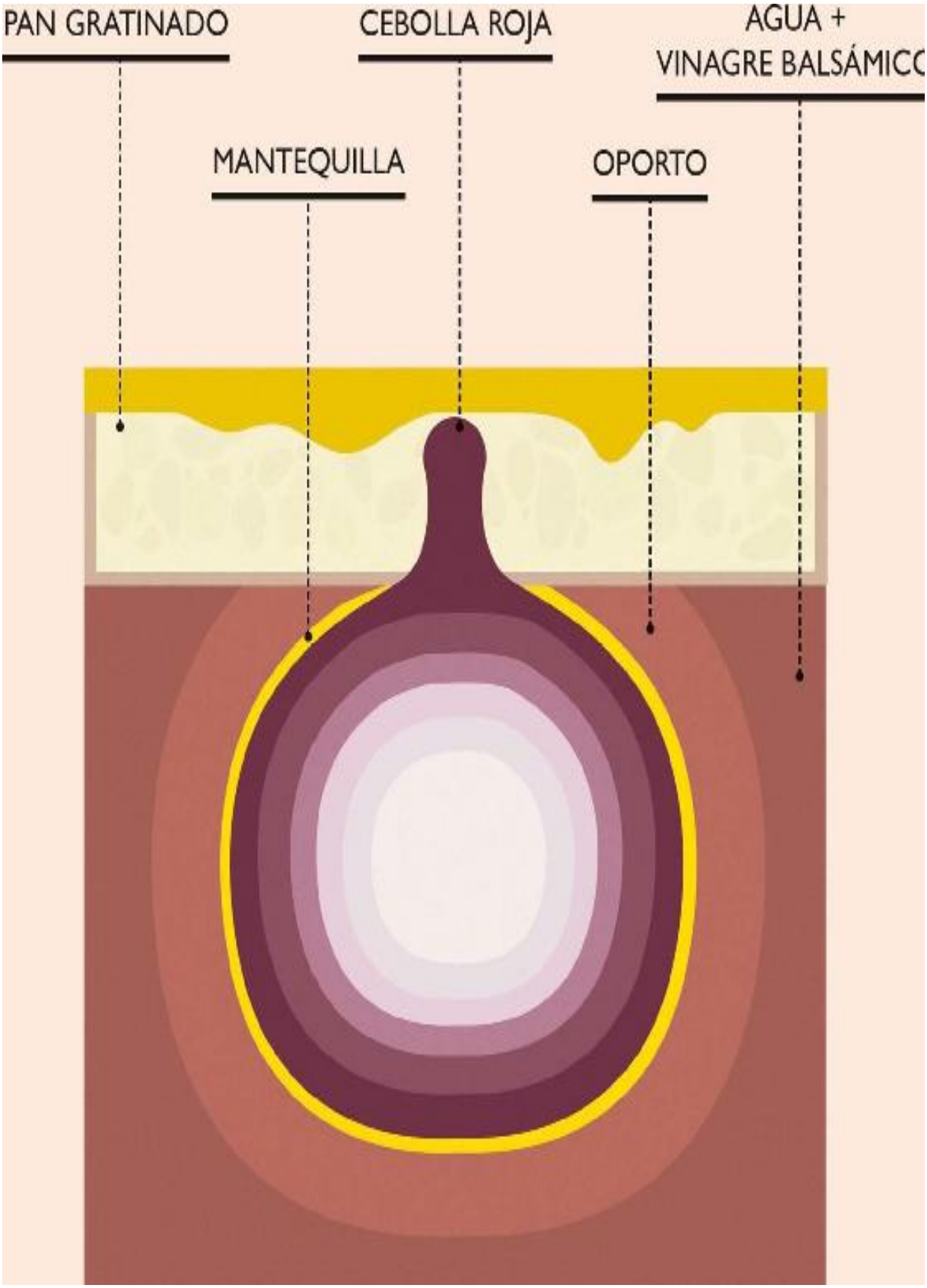
BUEY A LA BORGOÑONA
COCIDO DE CARNE
BLANQUETA DE TERNERA
ROLLO DE CORDERO CON ESPECIAS
NAVARÍN DE CORDERO
PATO LACADO
MAGRET A LA NARANJA
CERDO DESHEBRADO
CONEJO A LA MOSTAZA
POLLO ASADO CON MANTEQUILLA DE HIERBAS
COCIDO DE GALLINA
PULARDA RELLENA
ROLLITOS DE AVE
CORZO EN SALSA DE VINO
HÍGADO DE TERNERA CON PASAS
BUEY EN COSTRA AL FOIE GRAS
CUSCÚS
HAMBURGUESA

ACOMPAÑAMIENTOS

PATATAS DAUPHINE
PATATAS SUFLÉS
MILHOJAS DE PATATA
VERDURAS GLASEADAS
CALABAZA ASADA
COLIFLOR AL HORNO
COLES DE BRUSELAS GLASEADAS
ESPÁRRAGOS EN SABAYÓN
RISOTTO DE BOLETUS
RISOTTO NEGRO

SOPA DE CEBOLLA

Concepto


PAN GRATINADO
CEBOLLA ROJA
AGUA +
VINAGRE BALSÁMICO
MANTEQUILLA
OPORTO

¿QUÉ ES?

Cebolla confitada en mantequilla y luego cocida en agua con oporto. Para terminar se cubre todo con pan y se gratina con gruyer.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 25 min
Cocción: 50 a 55 min

EQUIPO

Cuencos resistentes al calor VARIANTE
Sopa de cebolla normanda: cebolla espolvoreada con harina (pág. 282) y luego mojada con leche y nata. Los costrones no se gratinan.

PUNTOS DELICADOS

Confitar la cebolla.
Gratinar.

HAY QUE SABER

Laminar (pág. 280) Despegar los jugos (pág. 283)
TRUCO
Si la cebolla rehogada se pega al fondo de la cacerola, añada 1 o 2 cucharadas de agua fría.

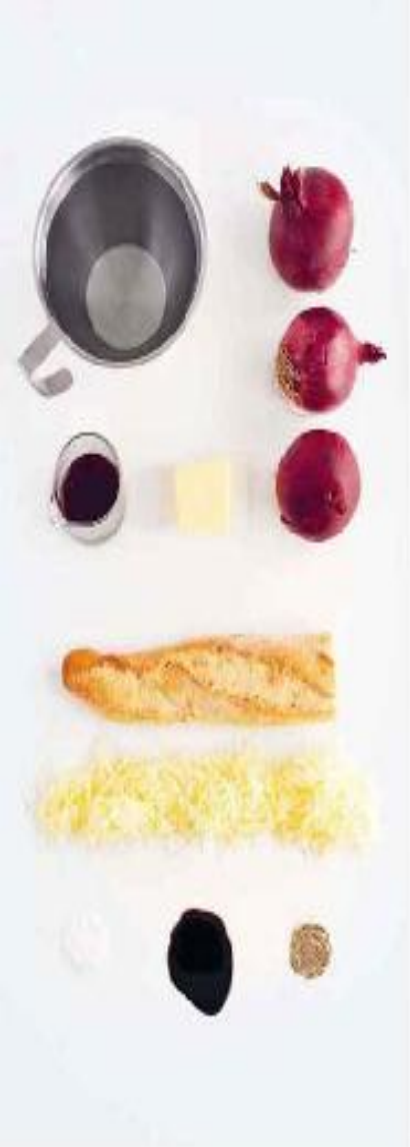
ESTÁ HECHA

Cuando el caldo tiene un color ámbar oscuro.

CONSERVACIÓN

3 días en frigorífico (sin el pan ni el queso). Caliéntela hasta que hierva ligeramente y espere hasta el último momento para preparar los costrones.

Elaboración











PARA 4 PERSONAS

SOPA

3 cebollas rojas grandes (500 g) 60 g de mantequilla

60 ml de oporto

1,2 l de agua

SAZÓN

1 cucharada de vinagre balsámico ½ cucharadita de sal
pimienta recién molida

COSTRONES

½ barra de pan *(baguette)*

80 g de gruyer rallado

1 Pele las cebollas y lamínelas en medias rodajas de unos 5 mm de grosor. Funda 20 g de mantequilla en una olla grande a fuego medio. Añada las cebollas y la sal. Rehóguelas durante 25 o 30 min, removiendo con regularidad, hasta que adquieran un color ámbar bastante oscuro.

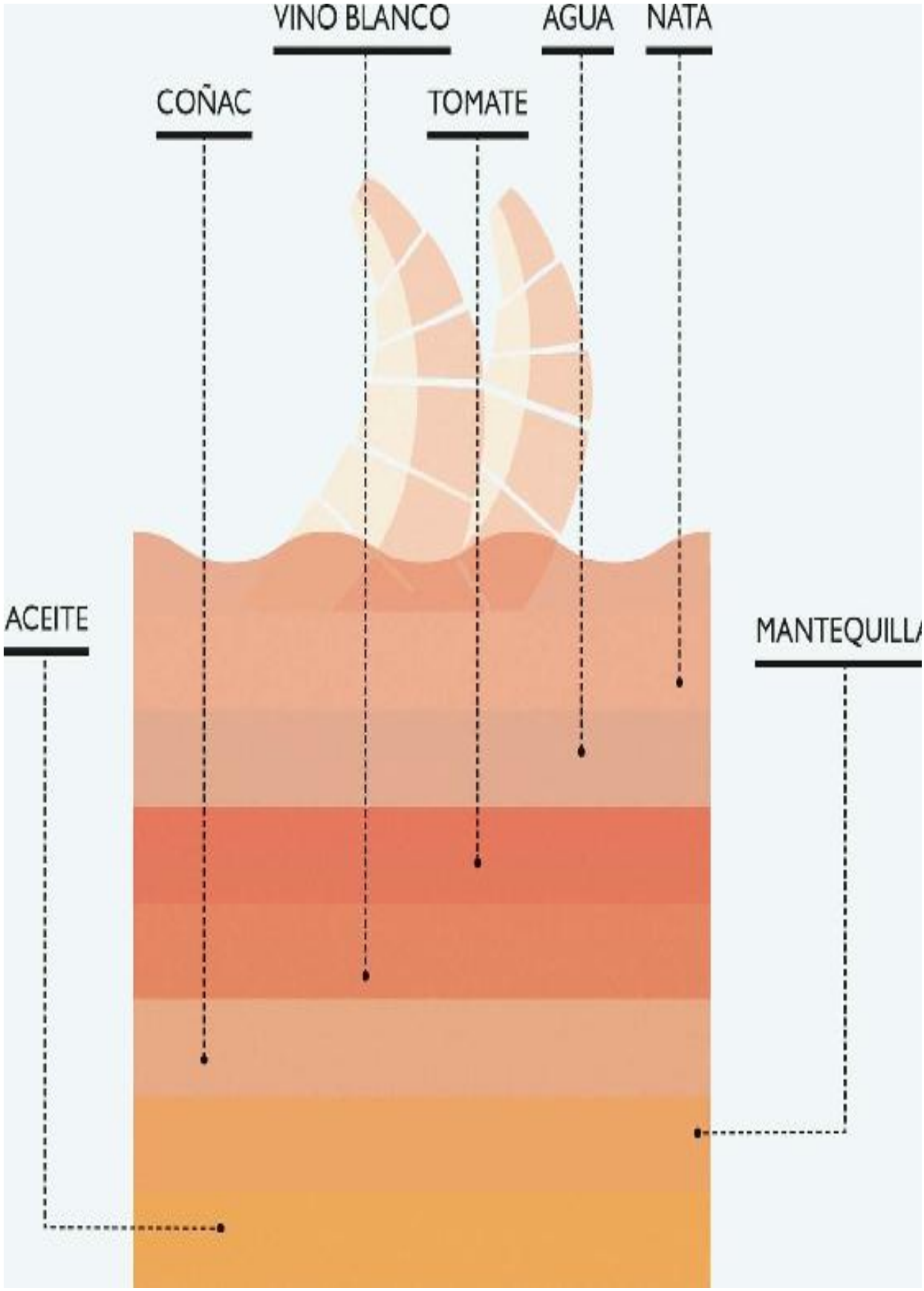
2 Vierta el agua y el oporto, lleve a ebullición y despegue los jugos de cocción. Baje el fuego y deje que hierva suavemente durante 20 min, sin tapar. Espume con regularidad.

3 Corte la media *baguette* en 8 rebanadas de aproximadamente 1,5 cm de grosor. Funda el resto de la mantequilla en una sartén grande hasta que empiece a burbujear. Añada las rebanadas de pan y dórelas por las dos caras. Escúrralas sobre papel de cocina.

4 Precaliente el grill del horno. Añada el vinagre balsámico a la sopa, pruébela y rectifique de sazón. Viértala en cuencos colocados sobre una bandeja de horno, ponga 1 o 2 rebanadas en cada uno y espolvoree con el gruyer. Gratine la sopa durante 5 min o hasta que el queso esté bien dorado.

BISQUE DE GAMBAS

Concepto


VINO BLANCO
AGUA
NATA
COÑAC
TOMATE
ACEITE
MANTEQUILLA

¿QUÉ ES?

Sopa cremosa de gambas rehogadas con aromas y luego trituradas y coladas; a la preparación líquida resultante se le añade nata.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 45 min
Cocción: 45 min

EQUIPO

Chino de estameña
Robot de cocina

PUNTO DELICADO

La reducción.

HAY QUE SABER

Laminar (pág. 280) Decantar (pág. 282) Hacer sudar (pág. 282) Desglasar (pág. 283) Espumar (pág. 283) Pasar por el chino y exprimir (pág. 281) Reducir (pág. 283) TRUCO
Para marcar bien las gambas, hágalo en tandas.

ESTÁ HECHA

Cuando tiene una consistencia untuosa.

CONSERVACIÓN

48 h en frigorífico, en un recipiente hermético. Recaliéntela a fuego medio, removiendo hasta que hierva.

¿QUÉ APORTA EL CAPARAZÓN DE LAS GAMBAS?

Contiene quitina (una molécula de azúcar), que se descompone en potentes compuestos aromáticos a temperaturas elevadas.

Ingredientes



PARA 4 PERSONAS

1 GAMBAS

800 g de gambas crudas (entre 30 y 50, según el tamaño) 2 BISQUE

2 chalotas grandes (160 g)
1 bulbo de hinojo (unos 500 g)
8 cl de coñac

20 cl de vino blanco

600 g de pulpa de tomate (en lata)
1 l de agua

20 ml de aceite de oliva

20 cl de nata líquida UHT

30 g de mantequilla

Elaboración

1



2



3



4



5



6



1 Lave las gambas y séquelas con papel de cocina. Pele y pique las chalotas. Lave el hinojo y lamínelo.

2 Marque las gambas en aceite de oliva en una cacerola a fuego vivo. Añada la mantequilla cortada en dados y deje caramelizar a fuego medio durante 2 o 3 min. Retire 8 gambas, pélelas y vuelva a echar las cabezas en la cacerola. Reserve las colas peladas en un recipiente hermético.

3 Decante las gambas. Ponga a sudar las chalotas y el hinojo durante unos minutos en la misma cacerola. Eche de nuevo las gambas y desglase con el coñac y el vino blanco. Reduzca a seco.

4 Confite la pulpa de tomate en la cacerola durante 1 min. Añada el agua, lleve a ebullición y deje que hierva suavemente durante 30 min, espumando con regularidad.

5 Triture la *bisque* hasta obtener un puré casi homogéneo. Páselo por el chino exprimiendo. Debería obtener entre 1 y 1,2 l de *bisque*.

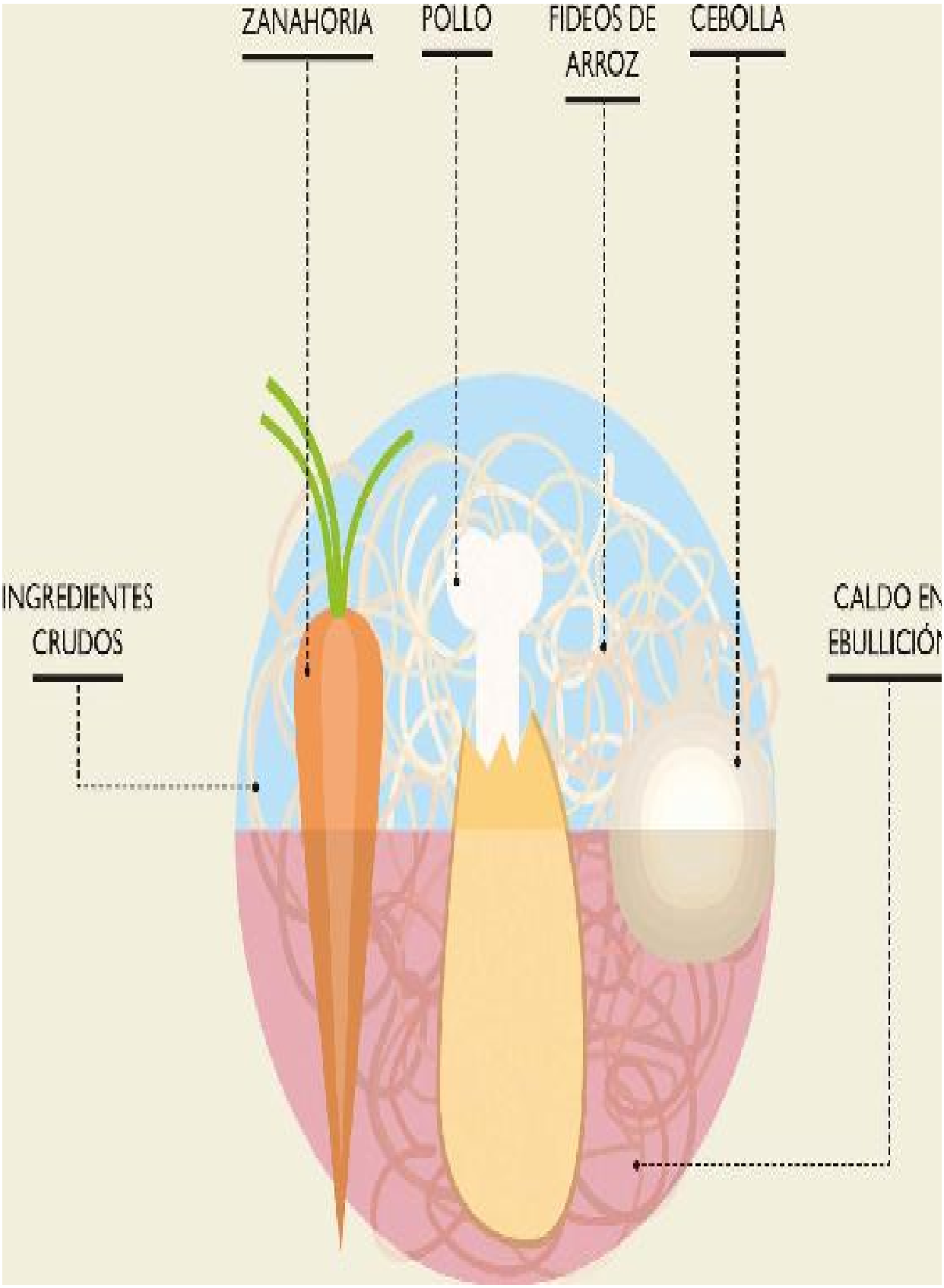
6 Vierta la *bisque* colada en una cacerola y redúzcala a la mitad (entre 10 y 15 min). Añada 20 cl de nata líquida y remueva bien a fuego alto. Redúzcala durante 3 a 5 min. Bátala unos segundos con una batidora de brazo.

7 Corte por la mitad a lo largo las colas de gamba reservadas y dispóngalas sobre la *bisque*.



CONSOMÉ DE AVE

Concepto


ZANAHORIA
POLLO
FIDEOS DE ARROZ
CEBOLLA
INGREDIENTES CRUDOS
CALDO EN EBULLICIÓN

¿QUÉ ES?

Fondo blanco de ave que se vierte hirviendo sobre una guarnición cruda de pollo, zanahoria y fideos de arroz.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 15 min
Reposo: 5 min

EQUIPO

Mazo para carne, o una cacerola

VARIANTE

Caldo de cocido de carne

PUNTO DELICADO

El fondo de ave debe estar muy caliente, para que pueda cocer los fideos y el pollo, y ablandar la zanahoria.

HAY QUE SABER

Cortar en *brunoise* (pág. 37) Laminar (pág. 280) Aplanar la carne (pág. 278) Picar finamente (pág. 280) TRUCO
Deje hervir el fondo unos segundos para que alcance la máxima temperatura.

ESTÁ HECHO

Cuando los fideos de arroz están tiernos y el pollo se ha cocido.

CONSERVACIÓN

2 días en frigorífico. Para recalentarlo, llévelo a ebullición.

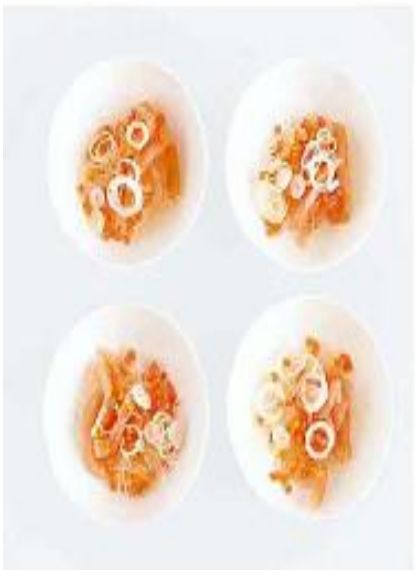
Elaboración











PARA 4 PERSONAS

1 SOPA 1 l de fondo blanco de ave (pág. 10) 150 g de pechuga de pollo (1 pieza) 1 zanahoria (130 g) 70 g de fideos de arroz (transparentes) 10 g de perejil

2 cebolletas

2 SAZÓN

3 cucharadas de *nuoc-mam* (30 g) pimienta recién molida (2 vueltas) ½ cucharadita de sal

1 Parta los fideos de arroz por la mitad. Pele la zanahoria y córtela en *brunoise*. Corte el tallo verde y los filamentos del bulbo de las cebolletas y retire la primera capa de piel. Lamine finamente los bulbos.

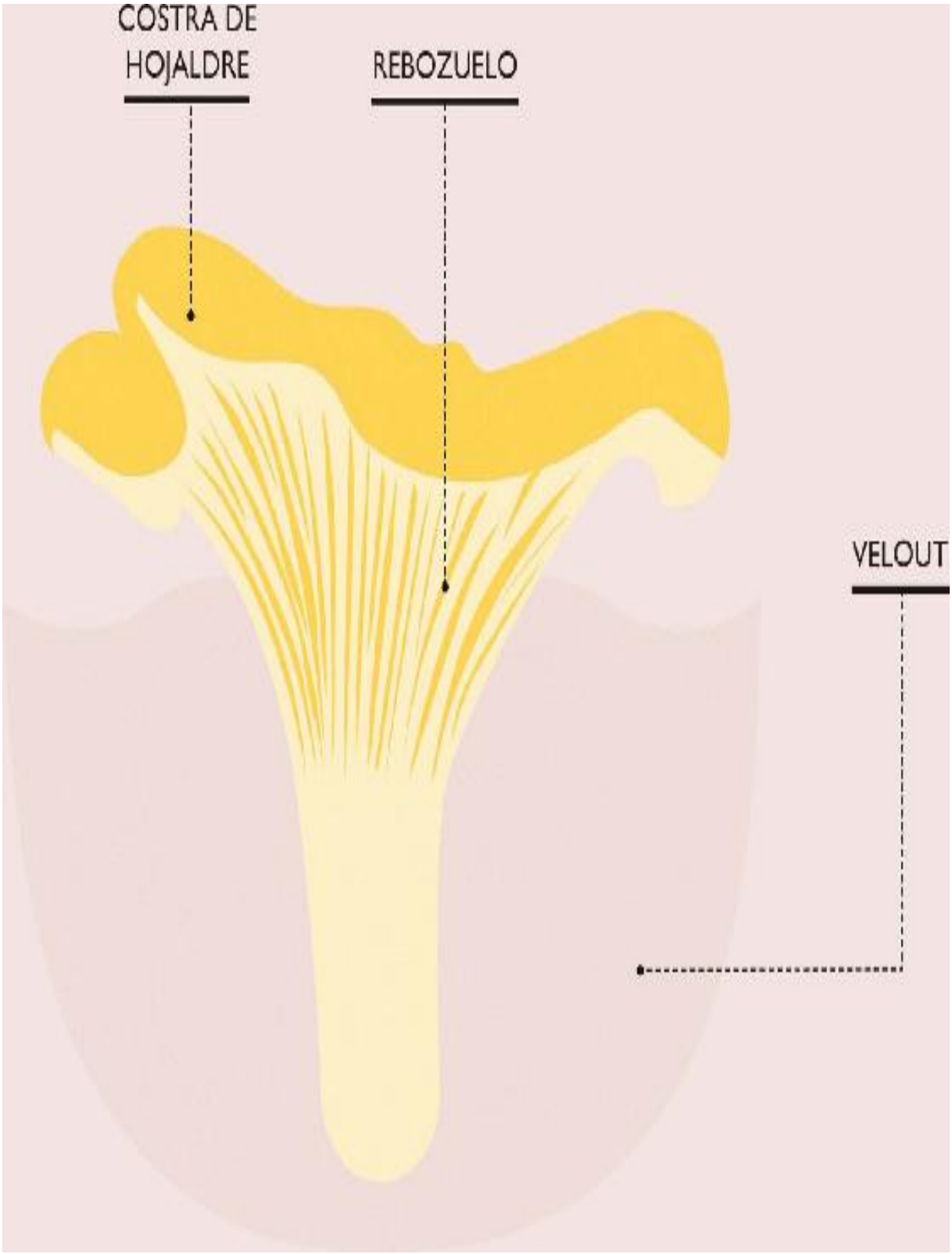
2 Aplane las partes gruesas de la pechuga de pollo golpeándolas con el mazo o bien con el fondo de una cacerola. Corte la pechuga en tiras finas de 4-5 cm de largo (del tamaño que cabría en una cuchara sopera).

3 Reparta de manera equilibrada todos los ingredientes en 4 cuencos. Lave, seque, deshoje y pique finamente el perejil.

4 Añada el *nuoc-mam*, la sal y la pimienta al fondo blanco de ave y llévelo a ebullición fuerte. Reparta el caldo en los cuencos de modo que todos los ingredientes queden cubiertos. Espere 5 min y espolvoree un poco de perejil finamente picado sobre cada uno.

SOPA CON COSTRA DE HOJALDRE

Concepto


COSTRA DE
HOJALDRE
REBOZUELO
VELOUT

¿QUÉ ES?

Velouté de champiñones y rebozuelos ligada con nata y cubierta con un disco de hojaldre dorado al horno.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 35 min
Cocción: 40 min

EQUIPO

Cuencos aptos para horno
Pincel

HAY QUE SABER

Laminar (pág. 280) Picar (pág. 280) Filetear (pág. 280) Hacer sudar (pág. 282) Rehogar (pág. 283)

VARIANTE

Velouté tradicional: base de bechamel ligada con nata y yema de huevo.

TRUCO

La masa de hojaldre se trabaja mejor si está muy fría.

¿POR QUÉ LA MASA DE HOJALDRE SE HINCHA EN EL HORNO?

La masa de hojaldre contiene agua, que durante la cocción pasa al estado de vapor. El cambio de estado hace que la masa se hinche.

Ingredientes


1
2
3
4

PARA 4 PERSONAS

1 VELOUTÉ DE SETAS

300 g de champiñones
200 g de rebozuelos
1 chalota
1 diente de ajo

40 g de mantequilla

600 ml de fondo blanco de ave (pág. 10) 150 ml de nata líquida

2 SAZÓN

1 cucharadita de sal

pimienta recién molida (6 vueltas)

3 COSTRA DE HOJALDRE

250 g de masa de hojaldre (pág. 46) un poco de harina

4 ACABADO

1 yema de huevo

1 cucharadita de agua

Elaboración

1



2



5



3



4



6



7



8



1 Corte el pie a los champiñones y pele los sombrerillos. Filetéelos en 4 o en 8 trozos, según el tamaño. Limpie los rebozuelos con un pincel húmedo y lamínelos. Pele y pique finamente la chalota. Pele el diente de ajo, quítele el germen, aplástelo y píquelo.

2 Haga sudar la chalota en la mantequilla fundida en una cacerola grande. Luego, agregue todas las setas y remueva constantemente durante 3 o 4 min, hasta que hayan eliminado toda el agua. Añada el ajo y remueva durante unos 30 s, hasta que empiece a desprender aroma. Sazone.

3 Lleve a ebullición el fondo blanco de ave y viértalo sobre las setas. Déjelo hervir suavemente 20 min. Precaliente el horno a 180 °C.

4 Retire aproximadamente la mitad de las setas. Añada la nata líquida a la cacerola y triture con batidora de brazo hasta conseguir una crema perfectamente lisa.

5 Estire la masa de hojaldre sobre una superficie de trabajo enharinada. Corte discos de masa de un diámetro 3 cm mayor que el de los cuencos. Resérvelos en el frigorífico.

6 Reparta los champiñones en los cuencos y vierta por encima la crema hasta llegar a 1,5 cm del borde.

7 Humedezca con un poco de agua el borde y la parte superior externa de los cuencos. Coloque un disco de hojaldre sobre cada cuenco y vuelva el borde sobre la pared externa apretando un poco para fijarlo bien. Pinte la masa de hojaldre con yema de huevo diluida en agua.

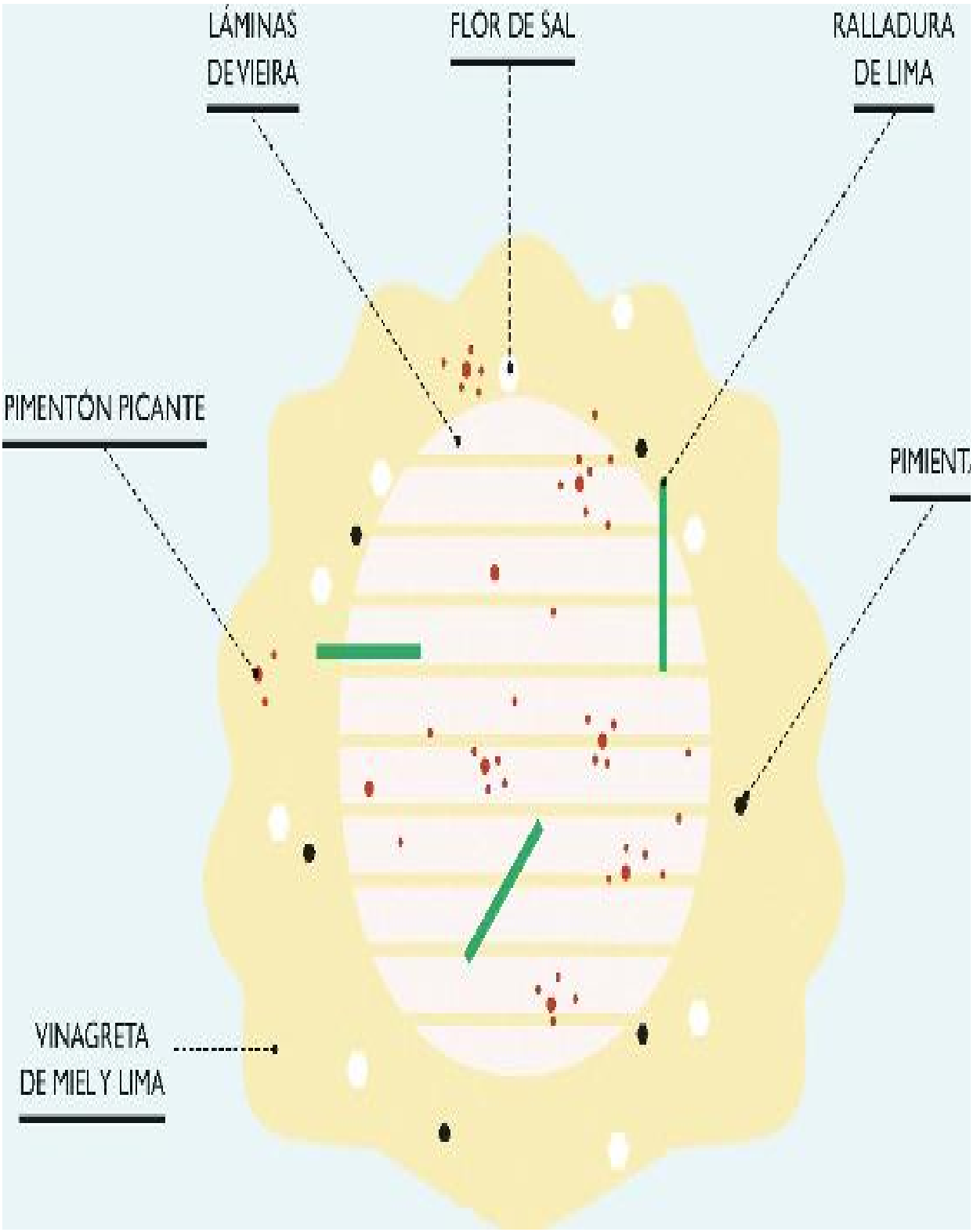
8 Meta los cuencos en el horno durante 20 min, o hasta que el hojaldre esté bien dorado. Corte la costra de las sopas con la punta

de un cuchillo.



CARPACCIO DE VIEIRA

Concepto


LÁMINAS DE VIEIRA
FLOR DE SAL
RALLADURA DE LIMA
PIMENTÓN PICANTE
PIMIENT
VINAGRETA DE MIEL Y LIMA

¿QUÉ ES?

Láminas finas de carne de vieira cruda aliñadas en el último momento con una vinagreta de lima.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 25 min
Reposo: 30 min

EQUIPO

Cuchillo fino y muy afilado
Rallador de cítricos

PUNTO DELICADO

El corte de las vieiras.

HAY QUE SABER

Picar finamente (pág. 280) Rallar corteza (pág. 280) TRUCO
Si utiliza vieiras congeladas, córtelas antes de que se hayan descongelado del todo.

ORGANIZACIÓN

Prepare los platos con 30 min de antelación. Cúbralos con film transparente y métalos en el frigorífico. Aliñe en el último momento.

¿POR QUÉ CONGELAR LAS VIEIRAS?

Porque la congelación hace que la carne esté más firme y facilita el corte.

¿QUÉ EFECTO TIENE LA VINAGRETA SOBRE LAS VIEIRAS?

Al contrario que en el tartar (pág. 106), en el que el pescado se «marina», en este caso la vinagreta se añade justo antes de servir. El objetivo no es modificar la textura de la vieira, sino aliñarla, sin más.

Elaboración











PARA 4 PERSONAS

VIEIRAS
12 medallones de vieira (sin el coral) VINAGRETA

1 lima

20 g de miel (1 cucharada)
½ cucharadita de sal
pimienta recién molida (8 vueltas) 50 ml de aceite de oliva (6 cucharadas) EMPLATADO
1 chalota pequeña
1 punta de cuchillo de pimentón picante ¼ de cucharadita de flor de sal 1 Enjuague los medallones de vieira y séquelos con papel de cocina. A continuación, póngalos en un plato, tápelos con film transparente y métalos en el congelador durante 30 min.

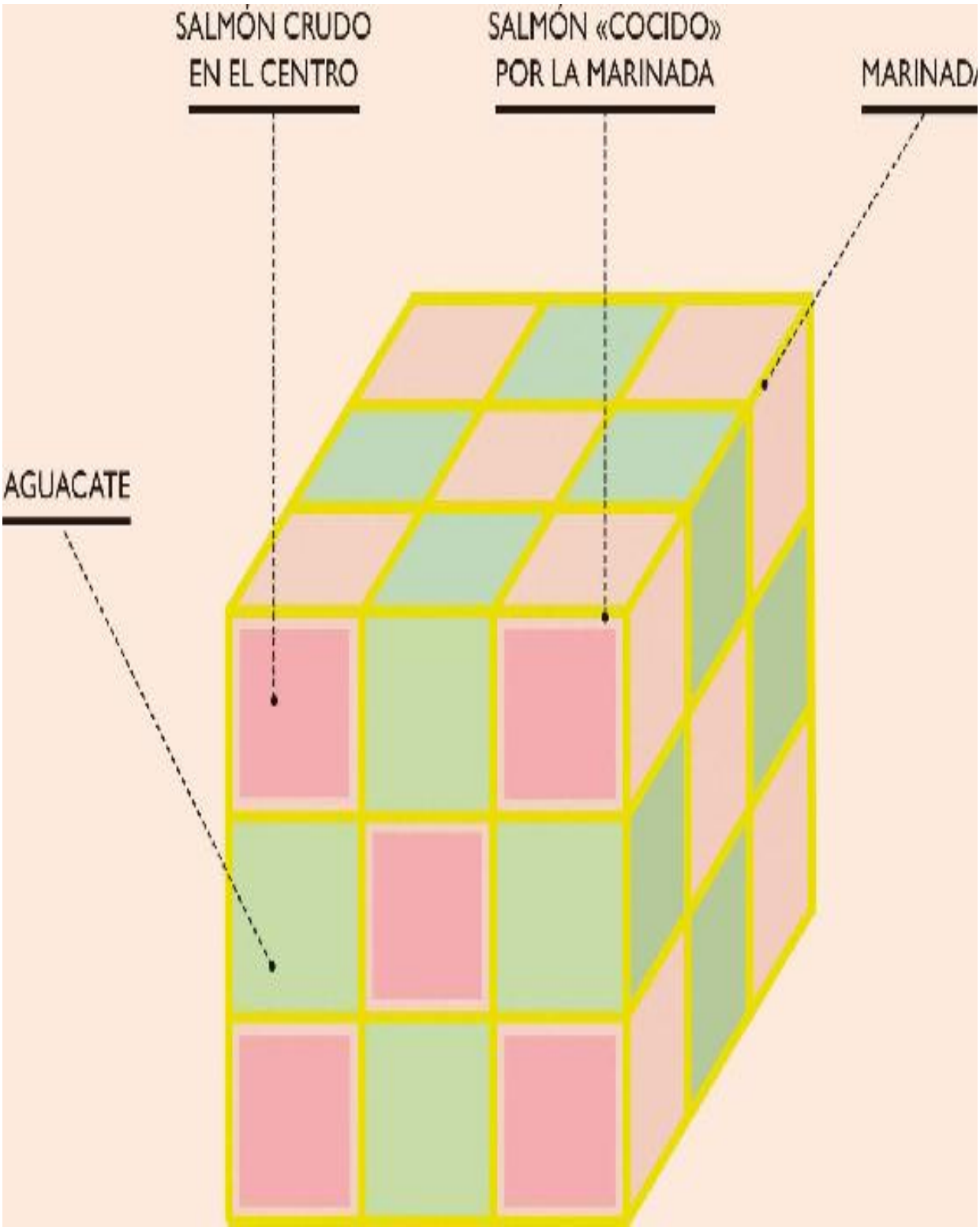
2 Lave la lima y ralle la corteza en tiras finas. Luego exprímala. En un cuenco pequeño, disuelva la sal en el zumo de lima. Añada la miel, la pimienta y el aceite de oliva, y remueva con un tenedor. Pele y pique finamente la chalota.

3 Corte los medallones de viera en láminas finas (de unos 2 mm de grosor).

4 Emplate las láminas de vieira. Remueva de nuevo la vinagreta y viértala por encima. Espolvoree con el pimentón picante, la chalota y la ralladura de lima.

TARTAR DE SALMÓN

Concepto


SALMÓN CRUDO
EN EL CENTRO
SALMÓN «COCIDO»
POR LA MARINADA
MARINADA
AGUACATE

¿QUÉ ES?

Salmón crudo en dados marinado en una mezcla de zumo de lima, aceite de oliva, chalota y eneldo, con dados de aguacate.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 25 min
Reposo: 5 min

EQUIPO

Cuchillo de chef
Chino de estameña

VARIANTES

Tartar al momento (sin reposo) *Gravlax* (24 h de marinado) (pág. 108) VARIANTE DE EMPLATADO Con aro, alternando salmón y aguacate.

PUNTO DELICADO

El corte del salmón.

HAY QUE SABER

Picar (pág. 280) Rallar corteza (pág. 280) TRUCO Engrase con aceite la hoja del cuchillo para facilitar el corte.

CONSERVACIÓN

Prepare el salmón y la marinada por separado 1 h antes de emplatar, pero no los mezcle hasta 15 min antes.

¿QUÉ ES UNA MARINADA?

Una preparación líquida aromática que ablanda y perfuma las piezas grandes antes de cocinarlas, o las pequeñas que no se cuecen (marinada instantánea).

¿EL LIMÓN «CUECE» EL PESCADO?

No lo cuece propiamente, pues no interviene el calor; lo macera, es decir, modifica sus proteínas por la acción del ácido del limón.

Elaboración







PARA 4 PERSONAS

TARTAR

400 g de filetes de salmón sin piel

1 aguacate

MARINADA

5 g de eneldo
2 limas
1 chalota

35 ml de aceite de oliva

SAZÓN

½ cucharadita de sal

pimienta recién molida (6 vueltas) 1 Corte el salmón en daditos pequeños. Resérvelos en el frigorífico. Lave, seque, deshoje y pique el hinojo. Lave y seque 1 lima y ralle la corteza. Exprima las dos limas. Pele la chalota y píquela muy fina.

2 Mezcle en un cuenco el zumo de lima con la sal, para que esta se disuelva, y luego añada la pimienta, el eneldo y la mitad de la chalota. Vierta el aceite y remueva bien. Añada el salmón, remueva y refrigere durante 5 min.

3 Corte el aguacate en dados pequeños y mézclelo con la ralladura de lima y el resto de la chalota.

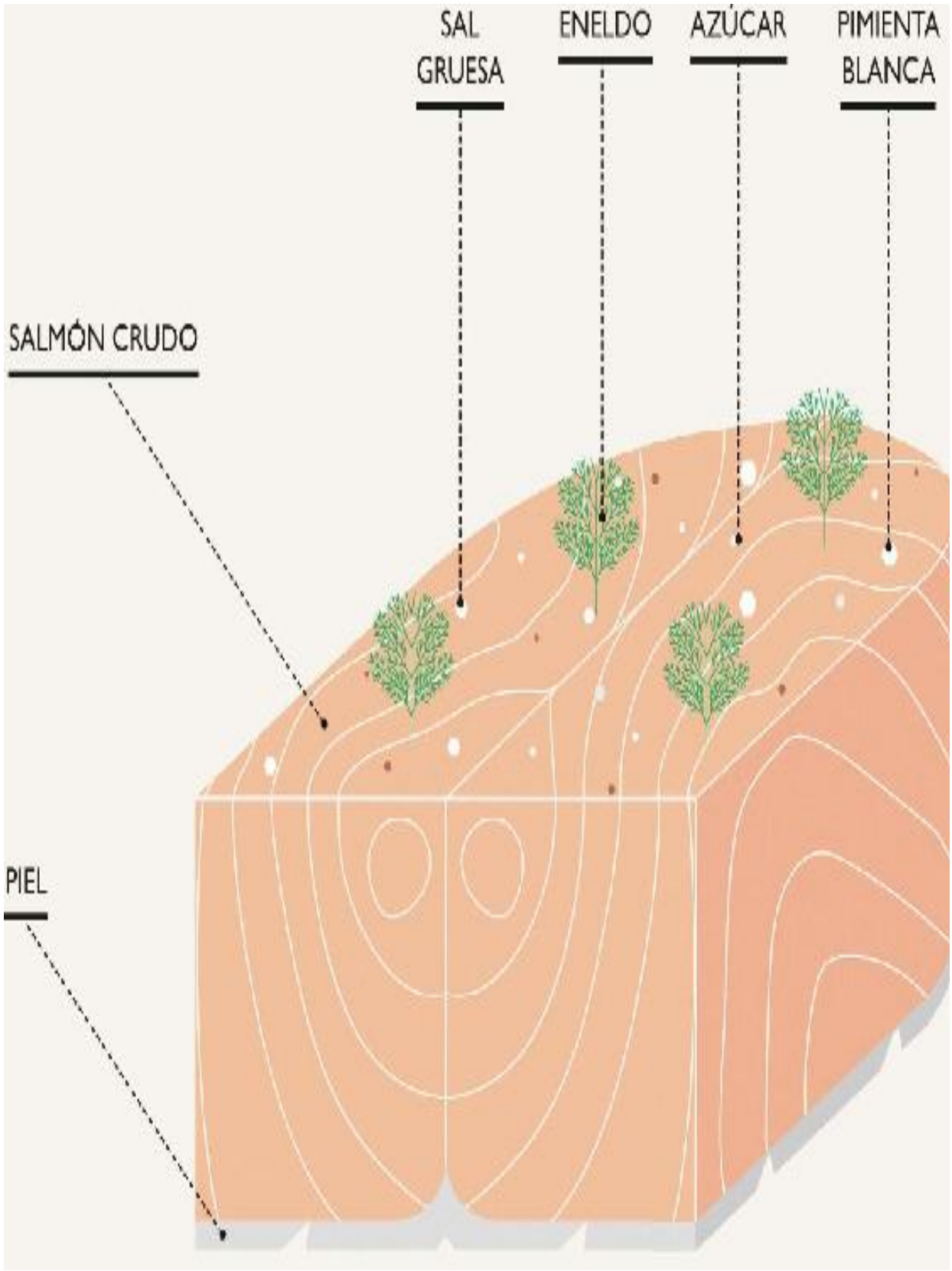
4 Escurra los dados de salmón sobre un cuenco.

5 Remoje los dados de aguacate en la marinada.

6 Mezcle con delicadeza el salmón y el aguacate, y emplate con un poco de marinada.

GRAVLAX DE SALMÓN

Concepto


SAL GRUESA
ENELDO
AZÚCAR
PIMIENTA BLANCA
SALMÓN CRUDO
PIEL

¿QUÉ ES?

Salmón crudo marinado con sal y azúcar, y condimentado con pimienta y eneldo.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 20 min (la víspera) + 30 min
Maceración: 24 h

EQUIPO

Pinzas para quitar espinas (o de depilar) Cuchillo fino y muy afilado

PUNTOS DELICADOS

Retirar la piel del salmón.
Quitar las espinas sin estropear la carne.

HAY QUE SABER

Trocear pimienta y especias en grano (pág. 280)
Picar (pág. 280) TRUCO
Sumerja las pinzas en agua antes de retirar cada espina.

ESTÁ HECHO

Cuando el salmón ha perdido parte de su agua y ha ganado firmeza.

CONSERVACIÓN

1 semana en frigorífico, envuelto en papel sulfurizado y luego en film transparente.

NOTA

Si desea una carne más gruesa y regular, elija un trozo del centro del salmón.

¿QUÉ HACE LA MARINADA?

El azúcar y la sal absorben el agua de la superficie del pescado y así dan firmeza a la carne. El eneldo, la pimienta y el cilantro liberan notas aromáticas que serán captadas por la grasa del pescado y perfumarán la carne en profundidad.

Elaboración








PARA 4 PERSONAS

GRAVLAX

1 filete de 400 g de salmón fresco, sin espinas y con la piel escamada 20 g de eneldo

20 g de sal gruesa

20 g de azúcar
½ cucharadita de granos de pimienta (preferiblemente blanca) troceados (pág. 280) 1 cucharadita rasa de granos de cilantro troceados (pág. 280) SALSA GRAVLAX
10 g de eneldo
30 de mostaza de Dijon fuerte
20 g de jarabe de arce

80 ml de aceite de girasol

½ limón
½ cucharadita de sal
pimienta recién molida (6 vueltas) 1 Para el *gravlax*, lave, seque, deshoje y pique el eneldo. Mezcle la sal gruesa, el azúcar, el eneldo, los granos de pimienta y el cilantro. Enjuague el salmón y séquelo con papel de cocina. Haga varios cortes en la piel con el cuchillo.

2 Extienda un tercio de la mezcla de eneldo en un plato. Deposite el salmón con la piel hacia abajo y cúbralo con el resto de la mezcla de eneldo. Presione con las manos para impregnarlo bien. Cubra el plato con film transparente y resérvelo en el frigorífico 24 h. Al cabo de 12 h, tire el líquido que haya exudado el salmón.

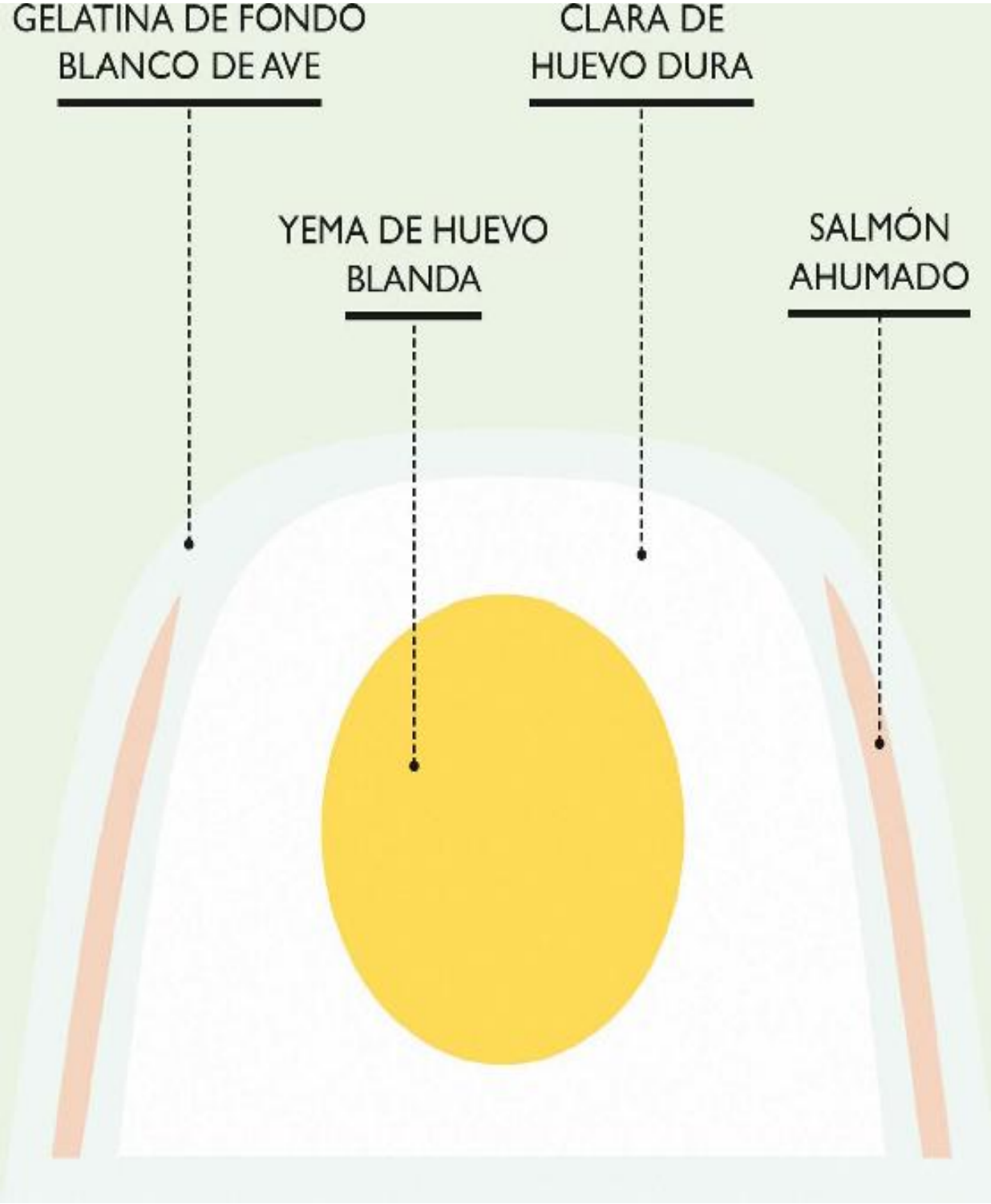
3 Frote el salmón con papel de cocina para secarlo y retirar los granos de especias. Retire la piel pasando por debajo de ella la hoja del cuchillo. Corte el salmón en tiras de 1,5 cm de ancho.

4 Para la salsa, lave, seque, deshoje y pique el eneldo. Exprima el limón. Mezcle el zumo de limón con la sal y la pimienta para disolver la sal. Añada la mostaza y el jarabe de arce, remueva y vierta el aceite poco a poco y sin dejar de batir para obtener una mezcla homogénea. Añada el eneldo picado y remueva.

5 Emplate varias tiras de salmón con un poco de salsa *gravlax* al lado.

HUEVOS EN GELATINA

Concepto


GELATINA DE FONDO
BLANCO DE AVE
CLARA DE
HUEVO DURA
YEMA DE HUEVO
BLANDA
SALMÓN
AHUMADO

¿QUÉ SON?

Huevos cocidos blandos envueltos en una gelatina moldeada, aromatizada y decorada con salmón ahumado.

DEFINICIÓN

Áspic: preparación cocida envuelta en gelatina moldeada. El de huevo es uno de los áspics tradicionales, junto con los de carne y verduras.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 45 min
Reposo: 1 h como mínimo

EQUIPO

Moldes para huevos en gelatina (o vasos de 6 cm)
VARIANTE DE ELABORACIÓN
Con huevo escalfado (pág. 68) VARIANTES
Huevos en gelatina con jamón Huevos en gelatina con *ravigote* (guarnición: pepinillo + estragón + alcaparras) Gelatina aromatizada con oporto o coñac PUNTOS DELICADOS
La temperatura del fondo gelatinizado (caliente, altera el salmón; frío, empieza a cuajarse)
Forrar los moldes.

¿POR QUÉ UNA HORA DE REPOSO EN EL FRIGORÍFICO?

Una vez diluida en caliente, la gelatina debe solidificarse y gelificarse (adquirir textura de gel).

Esto sucede a 10 °C.
Con el frío, las hebras de gelatina se unen entre ellas y forman la red característica de los geles.

Elaboración








PARA 4 PERSONAS

HUEVOS

4 huevos cocidos blandos, pelados (pág. 65)

GELATINA

½ l de fondo blanco de ave (pág. 10) 8 hojas de gelatina (15 g)
½ cucharadita de sal

GUARNICIÓN

50 g de salmón ahumado

4 ramitas de eneldo

1 Caliente el fondo de ave y sálelo (a menos que use un caldo ya preparado). Ponga a remojar la gelatina en agua fría durante 5 min. Escúrrala con las manos y añádala al fondo de ave caliente. Bata hasta que se disuelva por completo. Deje que se temple.

2 Lave, seque y deshoje el eneldo. Corte tiras de salmón de la anchura del huevo (unos 4 cm).

3 Ponga 3 o 4 briznas de eneldo en el fondo de cada molde. Vierta el fondo de ave gelatinizado sobre el eneldo hasta que alcance 2 o 3 mm de altura. Meta los moldes en el frigorífico para que el fondo se cuaje.

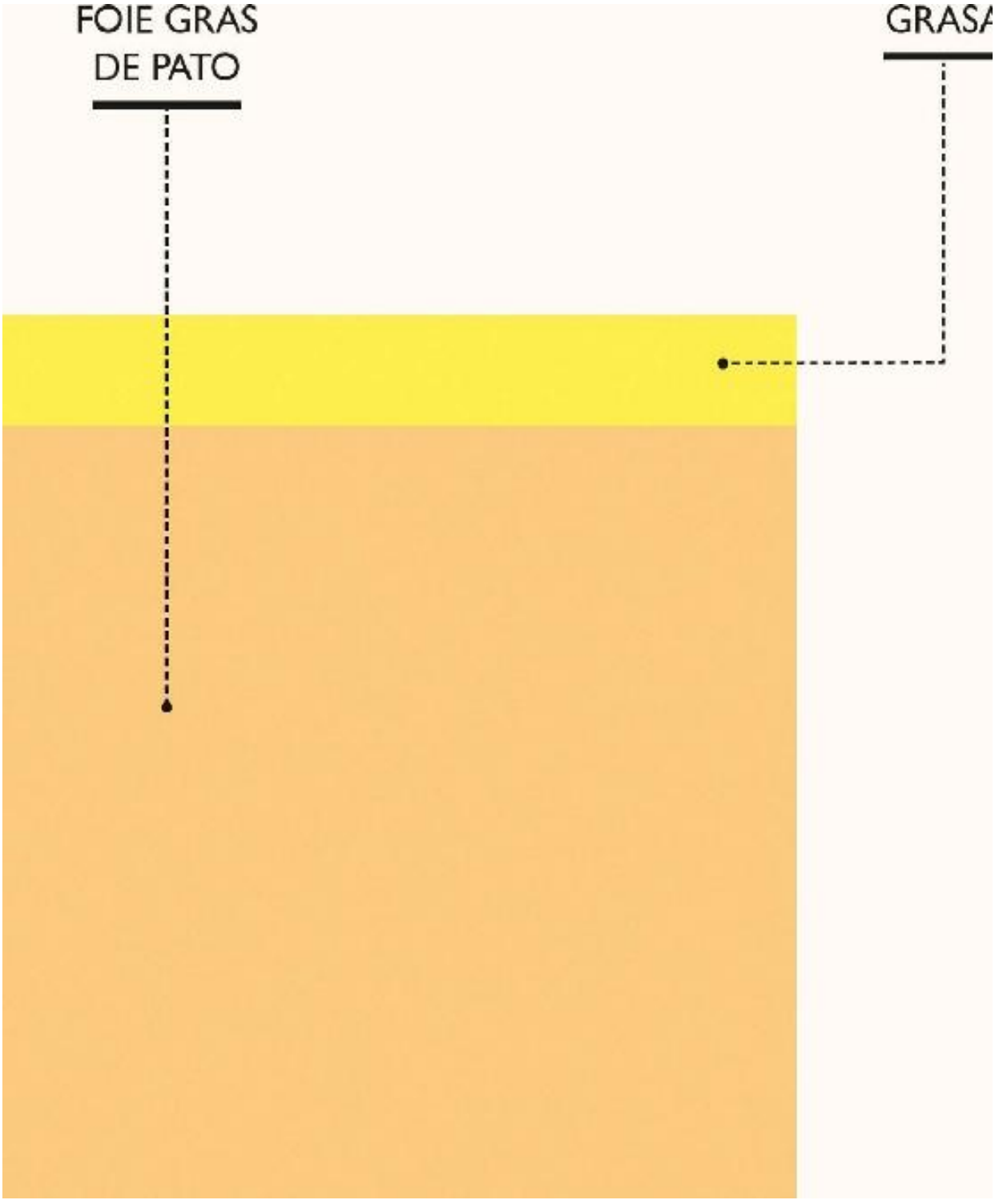
4 Moje las tiras de salmón en el fondo de ave gelatinizado y péguelas sobre la pared del molde sin que se superpongan.

5 Corte una laminilla de clara de la parte inferior de los huevos para estabilizarlos. Ponga un huevo en el centro de cada molde. Cúbralo con el fondo de ave gelatinizado tibio y refrigere los moldes durante 1 h como mínimo para que se cuaje.

6 Deslice un cuchillo de hoja fina por el borde interior del molde y vuelque este sobre un plato para desmoldar.

TERRINA DE FOIE GRAS

Concepto



¿QUÉ ES?

Foie gras de pato crudo sazonado con sal, pimienta y vermut, y cocido en una terrina al baño maría.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 20 min
Cocción: 45 min
Reposo: 3 h + 48 h (como mínimo)

EQUIPO

Terrina (19 × 8 cm)
Una placa rígida pequeña (18 × 7 cm) y pesos de 500 g forrados con papel de aluminio SAZÓN
Oporto blanco, coñac, calvados, armañac. Pimentón picante y dulce, nuez moscada.

PUNTO DELICADO

La cocción.

HAY QUE SABER

Desvenar el *foie gras* (pág. 278) ESTÁ HECHO
Cuando la punta de un cuchillo insertada en el centro durante 5 o 10 s sale tibia (45 °C con sonda electrónica).

CONSERVACIÓN

1 semana refrigerado en la terrina cerrada.

NOTA

Adapte el tiempo de cocción y la sazón al peso: 8 a 10 min por 100 g de *foie gras*; 10 g de sal, 4 g de pimienta y 3 cl de vermut por kilo de *foie gras*.

¿POR QUÉ AL BAÑO MARÍA?

Al no superar los 100 °C, la cocción es más suave y así la grasa no se funde demasiado.

¿POR QUÉ EN FRANCÉS SE LLAMA MI-CUIT (SEMICONSERVA)?

Porque se cuece a 45 °C en el centro (50 °C tras salir del horno), mientras que un foie gras *en conserva se cuece a 100 °C.*

Elaboración








PARA 4 PERSONAS

FOIE GRAS

1 lóbulo de *foie gras* de pato fresco de 500 g SAZÓN
5 g (1 cucharadita rasa) de sal fina
2 g de pimienta recién molida (15 vueltas)

15 ml de vermut seco

EMPLATADO

flor de sal

pimienta troceada (pág. 280) 1 Saque el *foie gras* del frigorífico 1 h antes de desvenarlo, para que esté a 12-14 °C. Precaliente el horno a 120 °C. Mezcle la sal y la pimienta. Separe el trozo grande del *foie* del pequeño y desvénelo con sumo cuidado (pág. 278).

2 Sazone el *foie gras* por las dos caras con sal y pimienta, y riéguelo con el vermut.

3 Ponga los trozos de *foie* en la terrina con el lado liso tocando las paredes, añada la sal y la pimienta que se hayan caído por los lados y apriete con el dorso de la mano para sacar el aire.

4 Coloque la terrina en una fuente para horno, añada agua hirviendo suavemente hasta media altura y cubra la terrina. Métala en el horno 45 min y luego déjela templar a temperatura ambiente.

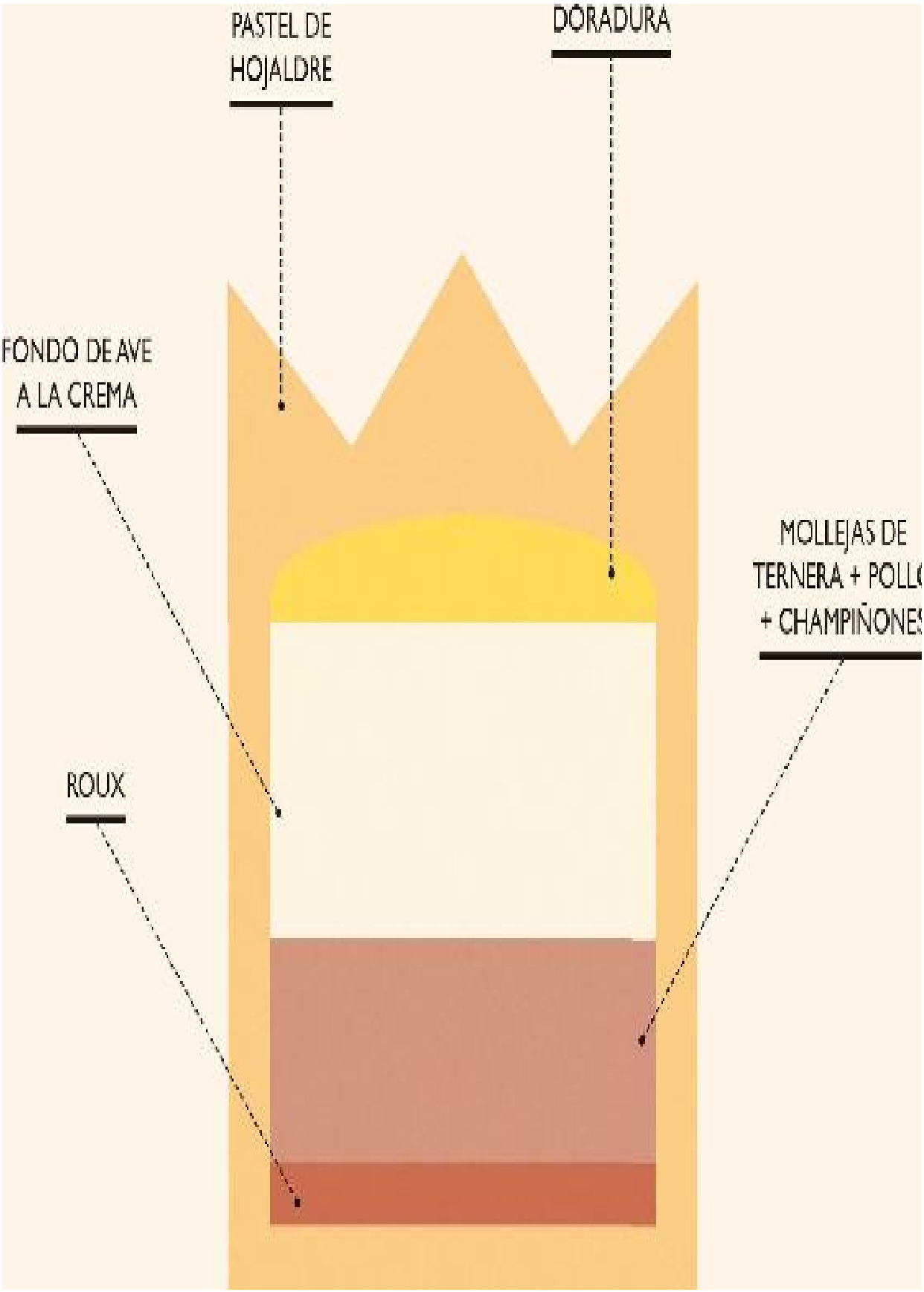
5 Cuando el centro del *foie gra*s esté a 30-35 °C, ponga la placa encima y presione para que suba la grasa. Incline la terrina para escurrirla y retire la sangre que pueda contener. Reserve la grasa. Ponga los pesos sobre la placa y refrigere la terrina durante 3 h como mínimo, hasta que el *foie* se haya solidificado por completo.

6 Retire los pesos y la placa, alise la superficie del *foie* con una cuchara y vierta por encima la grasa líquida reservada (sin la sangre). Si se hubiera solidificado, lícuela al baño maría sin calentarla demasiado. Vuelva a meter la terrina en el frigorífico durante al menos 48 h.

7 Pase la hoja de un cuchillo bajo el agua caliente, séquela y corte el *foie* en lonchas de 1 cm de grosor. Espolvoréelas con flor de sal y pimienta troceada.

VOLOVANES

Concepto


PASTEL DE HOJALDRE
DORADURA
FONDO DE AVE A LA CREMA
MOLLEJAS DE TERNERA + POLL
+ CHAMPIÑONES
ROUX

¿QUÉ SON?

Pasteles redondos de masa de hojaldre que, una vez cocidos, se rellenan con un salpicón de pollo, mollejas de ternera y champiñones ligado con una bechamel cremosa.

DEFINICIONES

Volován: tradicionalmente, pastel de hojaldre de unos 15-20 cm de diámetro relleno. *Bouchée à la reine:* pastelillo de hojaldre relleno de un puré de ave a la crema o un salpicón de ave y champiñones. En la actualidad, ambos se denominan volován. Salpicón: ingredientes picados y ligados con una salsa.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 45 min
Cocción: 1 h
Reposo: entre 20 y 30 min

EQUIPO

Rodillo
Cortapastas redondo de 5 cm
Cortapastas redondo de 10 cm PUNTO DELICADO
La cocción del hojaldre.

TRUCO

La masa de hojaldre debe estar muy fría. Refrigérela entre 20 y 30 min antes de hornearla, para evitar que se deforme durante la cocción.

ESTÁN HECHOS

Cuando el hojaldre está dorado y la salsa untuosa.

CONSERVACIÓN

48 h: el relleno en frigorífico, y las bases de hojaldre, a temperatura ambiente. Una vez montados, caliente los volovanes entre 8 y 10 min en el horno a 150 °C.

Ingredientes


1
2
3
4

PARA 4 PERSONAS

1 HOJALDRE

600 g de masa de hojaldre (pág. 46) 2 RELLENO

150 g de pechuga de pollo (1 filete) 150 g de mollejas de ternera sin piel 350 g de champiñones 40 g de mantequilla

40 g de harina

500 ml de fondo de ave (pág. 10) 100 ml de nata líquida entera 3 DORADURA

1 yema de huevo

4 SAZÓN

1 cucharadita de sal

pimienta recién molida (6 vueltas) *Elaboración*

1



2



3



4



5



8



6



7



1 Precaliente el horno a 200 °C. Estire la masa de hojaldre hasta que tenga 3 mm de espesor. No olvide enharinar con regularidad la masa, la superficie de trabajo y el rodillo para evitar que se pegue.

2 Corte 4 discos de masa de 10 cm de diámetro. Póngalos sobre una placa de horno cubierta con papel sulfurizado. Corte otros 8 discos de 10 cm de diámetro y recorte el centro con el cortapastas de 5 cm, para obtener anillos.

3 Pinte los discos con la yema de huevo diluida en 1 cucharadita de agua y luego coloque un anillo sobre cada disco, presionando un poco para que se adhieran bien. Pinte con la yema toda la superficie de la masa. Ponga otro anillo sobre el anterior presionado ligeramente y píntelo. Deje endurecer la masa durante 20 o 30 min en el frigorífico y hornee los volovanes durante 20 min. Pasados los primeros 10 min, baje la temperatura a 160 °C.

4 Vierta el fondo de ave en un cazo y añada las mollejas de ternera y la pechuga de pollo. Llévelo a ebullición suave y deje que se cueza todo durante 25 min.

5 Retire el pie de los champiñones, pele los sombrerillos y córtelos a cuartos. Añádalos al fondo de ave y cuézalos durante 5 min. Escurra los ingredientes con una espumadera y resérvelos en caliente. Reserve el fondo.

6 Haga un *roux* con la mantequilla y la harina en un cazo grande. Incorpore todo el fondo de una vez, batiendo enérgicamente. Añada la nata y deje que hierva suavemente 10 min sin dejar de batir. Rectifique de sazón.

7 Corte las mollejas de ternera y la pechuga de pollo en daditos. Añádalos a la salsa con los champiñones.

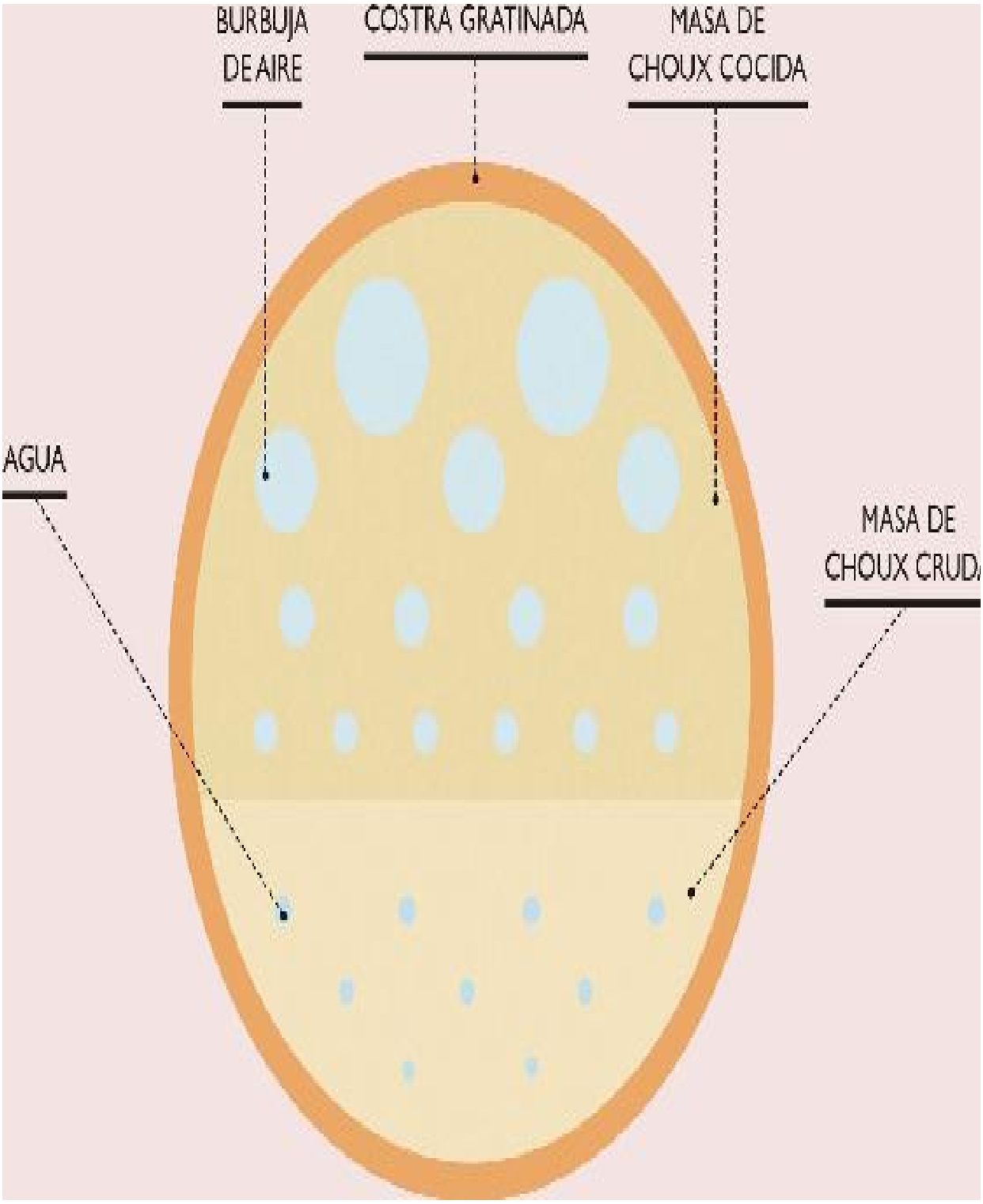
8 Con una puntilla, recorte la capa superior central de los hojaldres (la primera película de hojaldre), con cuidado de no perforar el fondo, y resérvela. Rellénelos y métalos en el horno 5 min para calentar el conjunto.

9 Para emplatar, cierre los volovanes con las tapas que ha recortado antes.



BUÑUELOS DE QUESO

Concepto


BURBUJA DE AIRE
COSTRA GRATINADA
MASA DE CHOUX COCIDA
AGUA
MASA DE CHOUX CRUD

¿QUÉ SON?

Bolitas de masa de *choux* salada con queso.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 30 min
Cocción: 25 a 30 min

EQUIPO

Manga + boquilla lisa de 12 mm Placa de horno

VARIANTE

Acabado en forma de corona

PUNTO DELICADO

La cocción.

HAY QUE SABER

Desecar la masa de *choux* (pág. 119) Elaborar la *panade* (pág. 119) Distribuir con manga (pág. 281)
TRUCO
No abra el horno hasta que los buñuelos hayan tomado color, porque podrían desinflarse.

CONSERVACIÓN

Los buñuelos se pueden recalentar durante 2 min en el horno a 150 °C.

¿POR QUÉ SE INFLAN LOS BUÑUELOS?

Durante la cocción a 150 °C, el agua que contiene la masa se convierte en vapor. Como la masa es

viscosa, retiene el vapor y se hincha.

¿POR QUÉ SE DESINFLAN SI EL HORNO SE ABRE DEMASIADO PRONTO?

Porque la temperatura del horno baja, y el vapor vuelve a convertirse en agua. Como esta ocupa menos volumen que el vapor, los buñuelos se desinflan.

Elaboración













PARA 30 BUÑUELOS

MASA DE CHOUX CON QUESO

60 ml de agua + 60 ml de leche 50 g de mantequilla 70 g de harina

2 huevos

100 g de queso Comté o Beaufort rallado fino SAZÓN

2 g de sal

1 punta de cuchillo de pimentón

1 punta de cuchillo de cayena

1 punta de cuchillo de nuez moscada pimienta recién molida (6 vueltas) 1 Precaliente el horno a 180 °C. Mezcle la harina con las especias. Ponga el agua, la mantequilla en dados y la sal en un cazo. Funda la mantequilla a fuego medio removiendo con una espátula, lleve a ebullición y deje que hierva 2 o 3 s.

2 Fuera del fuego, añada de una vez la harina especiada e incorpórela con suavidad. Cuando empiece a formarse la masa, remueva enérgicamente. Deseque la masa a fuego medio sin dejar de remover (entre 30 s y 1 min).

3 Pase la masa desecada (o *panade*) a la cubeta de un robot de cocina y hágala girar durante unos segundos para templarla (o remuévala con una espátula rígida). Añada poco a poco dos terceras partes de los huevos batidos. Si la masa de *choux* se pega a la espátula y vuelve a caer formando una punta (o más), está lista; si no, añada huevo batido.

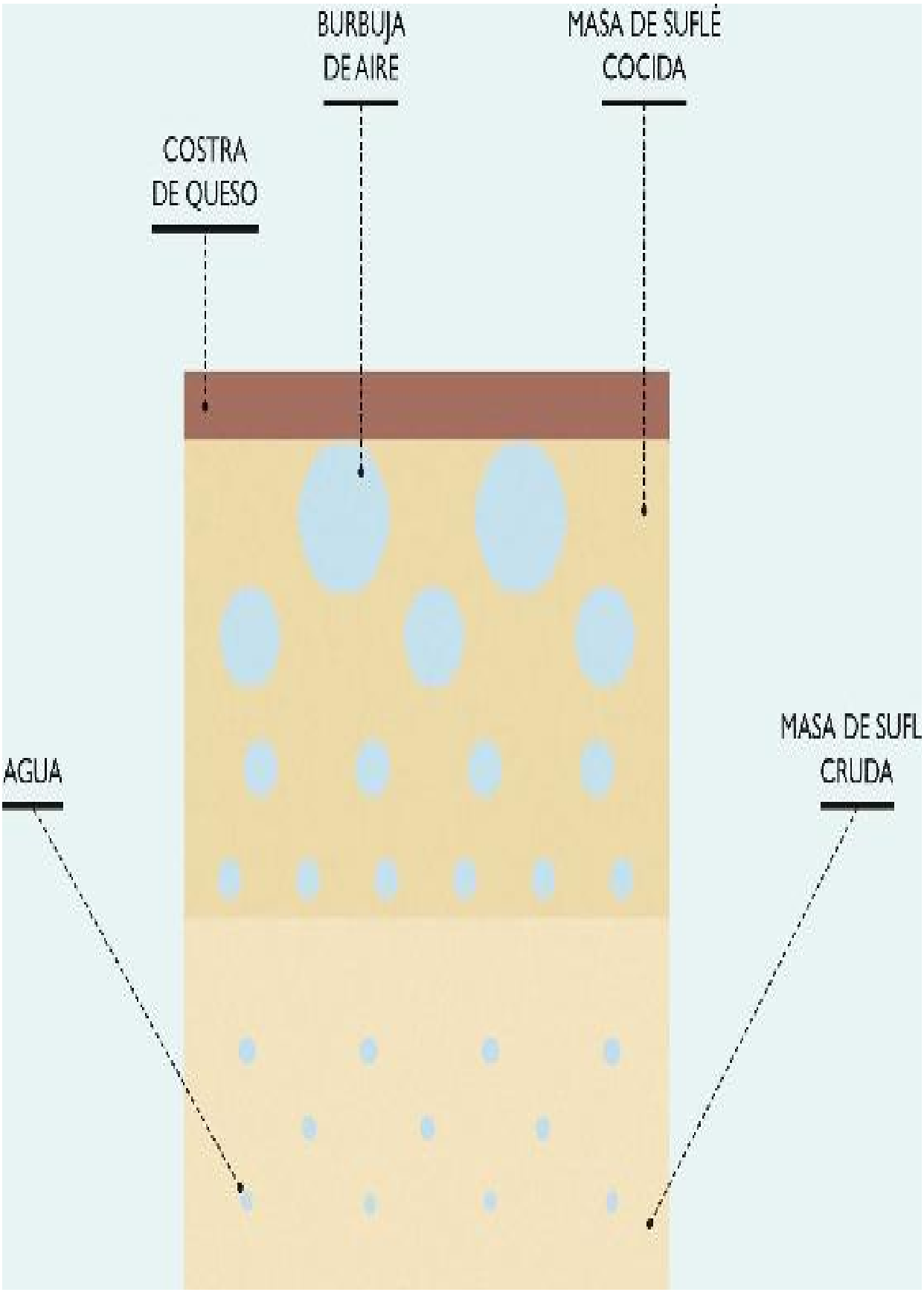
4 Añada el queso rallado y remueva.

5 Forme con la manga 30 buñuelos de 3 cm de diámetro, con 3 cm de separación entre ellos como mínimo, sobre la placa cubierta con papel sulfurizado. Alíselos (con el dedo o con pincel) con el resto de huevo batido o con agua.

6 Hornéelos durante 25 o 30 min, hasta que estén bien dorados. Déjelos enfriar sobre una rejilla.

SUFLÉ DE QUESO

Concepto


BURBUJA
DE AIRE
MASA DE SUFLÉ
COCIDA
COSTRA
DE QUESO
AGUA
MASA DE SUFL
CRUDA

¿QUÉ ES?

Mezcla de salsa Mornay (bechamel con queso y yemas de huevo) y claras a punto de nieve que se infla durante la cocción.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 30 min
Cocción: 45 a 50 min
Reposo: 10 min

EQUIPO

Robot de cocina o batidor eléctrico (el robot da más consistencia a las claras montadas)
Molde de suflé (20 cm de diámetro) VARIANTES
Suflé de cangrejo
Suflés dulces (con crema
pastelera en vez de bechamel) PUNTO DELICADO
La cocción

HAY QUE SABER

Hacer bechamel (pág. 22) TRUCO
Si el suflé se baja, métalo en el horno 5 min.
Volverá a subir y solo perderá 1 cm de altura.

ESTÁ HECHO

Cuando está bien dorado y ya no sube más.

¿POR QUÉ SUBE EL SUFLÉ?

El agua de la preparación se evapora. Las burbujas de vapor hacen subir la mezcla que, al mismo tiempo, adquiere consistencia de masa cuando las proteínas del huevo se coagulan. Ambos fenómenos hacen que suba el suflé.

¿POR QUÉ SE BAJA EL SUFLÉ?

Porque el vapor de agua se enfría y se condensa. Como el agua ocupa menos volumen, y la red estructurante que forman las proteínas del huevo coaguladas aún no es lo bastante firme, el suflé se desinfla.

Ingredientes



PARA 4 PERSONAS

1 MASA DE SUFLÉ (SALSA MORNAY) 40 g de mantequilla blanda

40 g de harina

¼ de cucharadita de pimentón
½ cucharadita de sal

1 punta de cuchillo de cayena

1 punta de cuchillo de pimienta negra 1 punta de cuchillo de nuez moscada

330 ml de leche

170 g de queso Comté o Beaufort rallado 20 g de parmesano rallado fino 6 yemas de huevo

3 o 4 ramitas de perejil

2 CLARAS A PUNTO DE NIEVE

6 claras de huevo

3 MOLDE

20 g de parmesano rallado fino (aproximadamente 1½ cucharadas) 10 g de mantequilla a punto de pomada *Elaboración*


1


2


3


4


5


6

1 Precaliente el horno a 180 °C. Lave, seque, deshoje y pique finamente el perejil. Unte generosamente el molde con la mantequilla a punto de pomada. Esparza el parmesano rallado por la pared del molde mientras inclina este para que quede bien repartido. Refrigere el molde.

2 Mezcle la harina, el pimentón, la sal, la cayena, la pimienta y la nuez moscada en un cuenco. En un cazo pequeño, funda la mantequilla a fuego medio. Añada la mezcla de harina y cuézala durante 1 min batiendo continuamente para obtener un *roux*. Vierta toda la leche y, sin dejar de batir, cuézala 1 min más para obtener una bechamel. Retírela del fuego.

3 Añada el Comté o el Beaufort rallado y el parmesano (reserve 1 cucharada), y remueva con la espátula hasta que el queso se haya fundido. Deje templar unos 10 min.

4 Añada las yemas de huevo y el perejil para finalizar la salsa Mornay.

5 Monte las claras a punto de nieve con el batidor eléctrico o en el robot. Agregue la salsa Mornay y siga batiendo 15 s más.

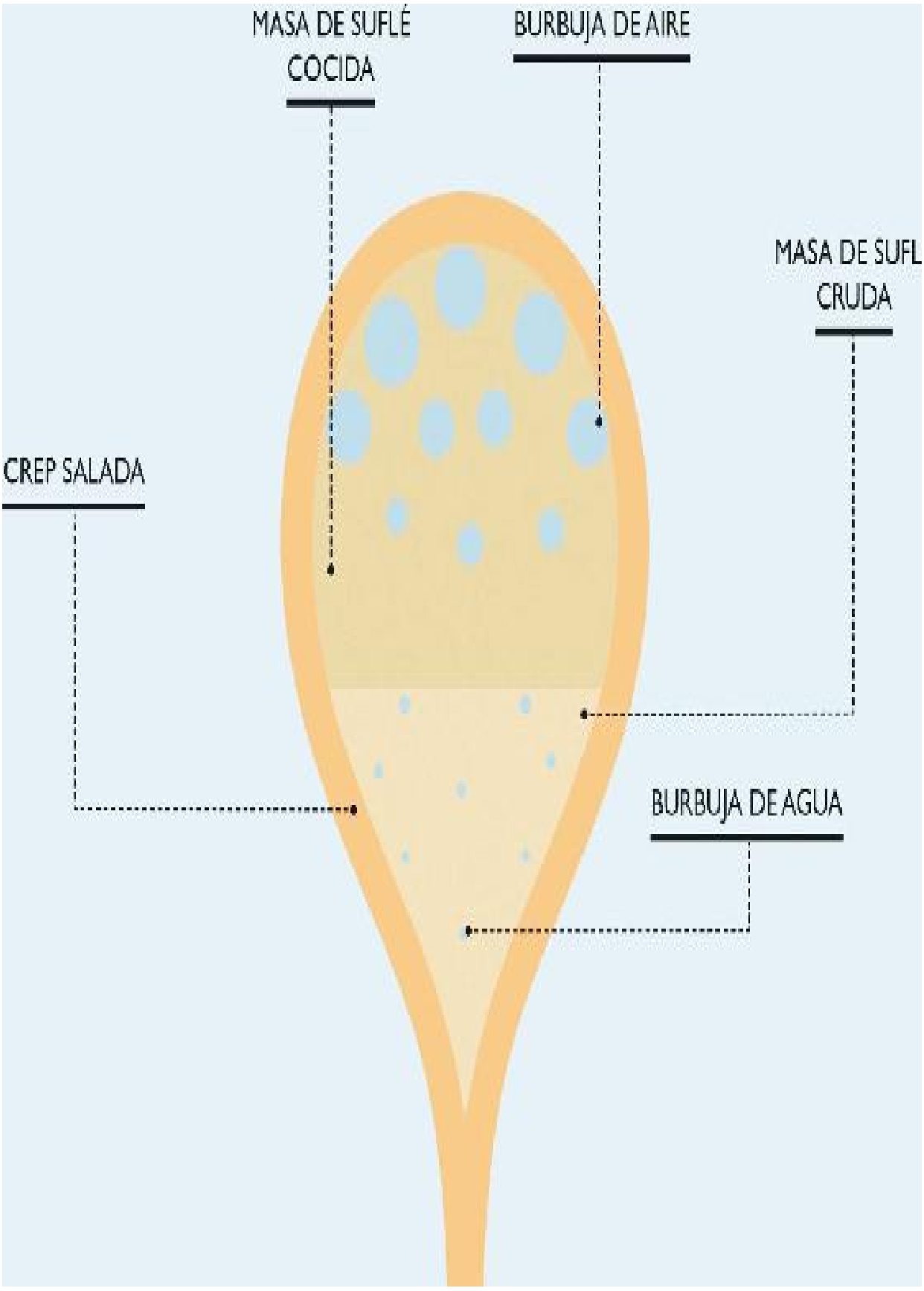
6 Vierta la preparación anterior en el molde, dejando unos 3 cm hasta el borde. Espolvoree con el parmesano restante.

7 Hornéelo entre 45 y 50 min. Baje la temperatura a 160 °C una vez transcurridos los primeros 20 min. Pare comprobar la cocción, inserte un cuchillo fino hasta el centro (por el lado): la hoja debe salir seca.



CREPS SUFLÉS

Concepto


MASA DE SUFLÉ COCIDA
BURBUJA DE AIRE
MASA DE SUFL CRUDA
CREP SALADA
BURBUJA DE AGUA

¿QUÉ SON?

Creps rellenas con una masa de suflé de queso y champiñones, y cocidas al horno.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 45 min
Cocción: 10 a 12 min
Reposo: 10 min

EQUIPO

1 sartén para creps (25 cm de diámetro)

2 placas de horno

robot de cocina o batidor eléctrico (el robot da más consistencia a las claras montadas) VARIANTE

Creps suflés de roquefort y nueces PUNTOS DELICADOS
Elaborar las creps (finas).
La incorporación de la bechamel a las claras montadas.

HAY QUE SABER

Picar (pág. 280) CONSERVACIÓN
1 día en frigorífico, envueltas en film transparente.
Recaliéntelas durante 5 min a 150 °C.

ESTÁN HECHAS

Cuando las creps se han hinchado ligeramente y la masa del relleno está cocida (si se pincha en el centro con una brocheta, esta sale seca).

Ingredientes


1
2
3

PARA 4 PERSONAS

1 MASA DE CREPS

170 ml de leche (a temperatura ambiente)

80 g de harina

2 huevos (a temperatura ambiente) 25 g de mantequilla *noisette* (pág. 53)

5 ml de aceite de cacahuete

½ cucharadita de sal

2 MASA DE SUFLÉ

5 huevos
40 g de harina
40 g de mantequilla
250 ml de leche

1 punta de cuchillo de cayena

1 punta de cuchillo de nuez moscada ½ cucharadita de sal

pimienta recién molida (3 vueltas) 3 RELLENO

100 g de emmental rallado

200 g de champiñones
1 diente de ajo

10 g de mantequilla

pimienta recién molida (3 vueltas) ¼ de cucharadita de sal

Elaboración


1


2


3


5


4


6

1 Prepare la masa de las creps. Forme un volcán con la harina en un cuenco grande. Casque los huevos y échelos en el centro, añada la sal y bata. Incorpore poco a poco la mitad de la leche hasta que la masa quede homogénea. Añada la mantequilla *noisette*, remueva y vierta el resto de la leche.

2 Caliente la sartén para creps a fuego vivo. Engrásela con papel de cocina empapado en aceite. Vierta medio cucharón de masa en el centro y extiéndala inclinando la sartén. Dele la vuelta a la crep cuando los bordes se despeguen y la parte inferior empiece a tomar color. Déjela al fuego unos segundos y pásela a un plato, con la cara que haya hecho al final hacia arriba. Baje un poco el fuego y repita la operación para hacer las otras 7 creps. Si es necesario, engrase la sartén antes de cada una.

3 Precaliente el horno a 220 °C con dos rejillas. Engrase con mantequilla las dos placas. Pele, aplaste y pique el ajo. Retire el pie de los champiñones, pele los sombrerillos y córtelos en 4 u 8, según su tamaño.

4 Haga sudar los champiñones en los 40 g de mantequilla a fuego medio hasta que hayan perdido parte del agua. Agregue el ajo picado, remueva y rehóguelo entre 30 s y 1 min. Sazone.

5 Mezcle la harina, la sal, la cayena, la pimienta y la nuez moscada en un cuenco. Prepare una bechamel con los 10 g de mantequilla, la harina con las especias y la leche. Fuera del fuego, añada el queso rallado y los champiñones removiendo con una espátula. Deje que se temple durante 10 min. Monte las 5 claras a punto de nieve. Incorpore las 5 yemas a la masa de suflé y luego vierta todo sobre las claras montadas y bata.

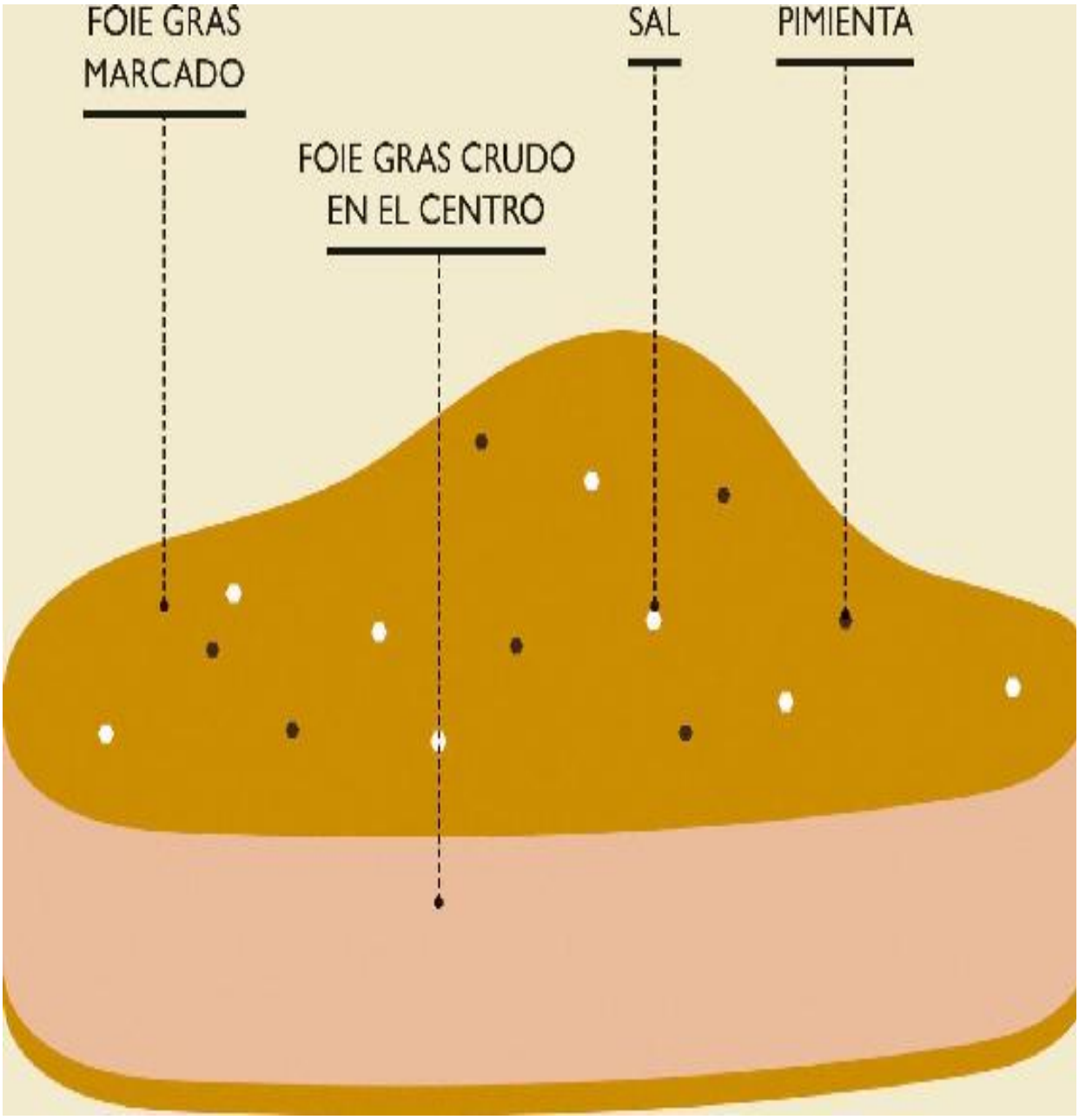
6 Deslice 4 creps sobre cada placa (de manera que sobresalgan un poco para poder doblarlas por la mitad), con la cara que haya

quedado mejor hacia abajo (normalmente, la que ha hecho primero). Rellene la mitad de cada crep con la masa de suflé. Doble la crep sin apretar. Meta las placas en el horno, baje a 200 °C la temperatura y hornéelas entre 10 y 12 min. Baje la temperatura a 150 °C a media cocción.



FOIE GRAS
A LA PLANCHA

Concepto



¿QUÉ ES?

Foie gras crudo en escalopines marcados, servidos con una *brunoise* de orejones de albaricoque al oporto.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 25 min
Cocción: 10 min
Reposo: 1 h

EQUIPO

Sartén apta para el horno
Rejilla
Rallador de cítricos

VARIANTES

Guarnición: higos frescos o secos Emplatado: *brunoise* en círculo, con aro HAY QUE SABER Desgrasar la sartén (pág. 283) Montar con mantequilla (pág. 282) Cortar en *brunoise* (pág. 36) Reducir (pág. 283) TRUCO
Cronometre la cocción del *foie gras*.
Utilice lonchas de *foie gras* congeladas para minimizar la pérdida durante la cocción.

ESTÁ HECHO

Cuando el *foie* está dorado y la salsa brillante.

ELECCIÓN DEL FOIE GRAS

- Escalopines de *foie gras* crudo congelados (se utilizan sin más) - Lóbulo de *foie gras* entero comprado en la pollería (pida que se lo fileteen) -

Lóbulo de *foie gras* entero al vacío (separe los lóbulos y filetéelos, sin desvenar).

¿POR QUÉ SE «FUNDE» EL FOIE GRAS CON LA COCCIÓN?

Porque contiene mucha grasa, que se funde rápidamente cuando sube la temperatura. Esto supone una pérdida de materia importante.

Elaboración













PARA 4 PERSONAS

FOIE GRAS

8 escalopines de *foie gras* de pato crudo ½ cucharadita de sal
pimienta recién molida (3 vueltas) SALSA
80 g de orejones de albaricoque

200 ml de oporto

1 limón sin tratar
40 g de mantequilla

15 ml de aceite de oliva

pimienta recién molida (6 vueltas) ½ cucharadita de flor de sal

1 Disponga los escalopines de *foie gras* en un plato grande forrado con film transparente y envuélvalos también en film. Métalos en el congelador durante 1 h. Precaliente el horno a 160 °C. Corte en *brunoise* los orejones y remójelos en el oporto durante 5 min. Lave el limón, séquelo y ralle la corteza en tiras largas; píquelas groseramente.

2 Escurra el albaricoque y reserve el oporto. Mezcle los orejones con la ralladura de limón, 6 vueltas de molinillo de pimienta y el aceite de oliva.

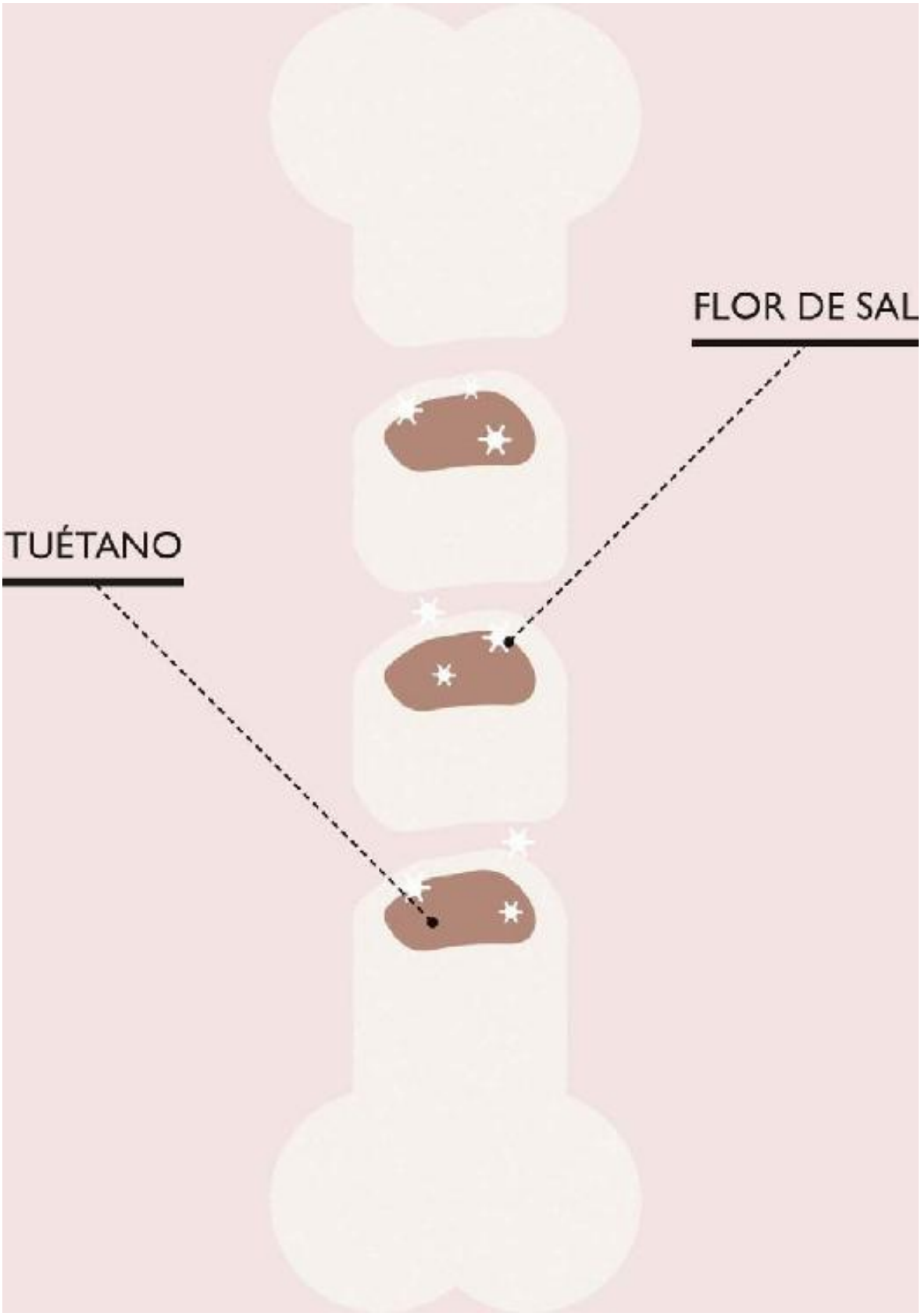
3 Dore en seco los escalopines de *foie gras* durante 30 s por lado en una sartén antiadherente caliente. Sazone con sal y 3 vueltas de molinillo de pimienta. Métalos en el horno durante 5 min. Páselos a una rejilla colocada sobre una fuente y vuelva a meterlos en el horno apagado.

4 Desgrase la sartén. Dore en ella los orejones a fuego alto sin dejar de remover. Desglase la sartén con el oporto. Redúzcalo a tres cuartos. Monte la salsa con la mantequilla cortada en dados y rectifique de sazón.

5 Emplate los escalopines de *foie gras* junto con 2 cucharadas de la *brunoise* de albaricoques al oporto. Sazone con flor de sal.

TUÉTANO
AL HORNO

Concepto


FLOR DE SAL
TUÉTANO

¿QUÉ ES?

Hueso de caña (jarrete de buey o ternera) asado, con el tuétano meloso.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 10 min
Cocción: 20 min

VARIANTES

Hueso cortado «en canalón» (mismo tiempo de cocción).
Sustituya la flor de sal por una sal aromatizada con finas hierbas o chalota.

PUNTO DELICADO

La cocción: si se pasa, el tuétano se transforma en aceite.

TRUCO

Frote el tuétano con flor de sal en los dos extremos del hueso para impedir que se salga durante la cocción.

ESTÁ HECHO

Cuando el tuétano está hinchado y tostado.

CONSERVACIÓN

Cocinado: consúmalo de inmediato.

Crudo: 2 o 3 días en frigorífico o varias semanas en congelador.

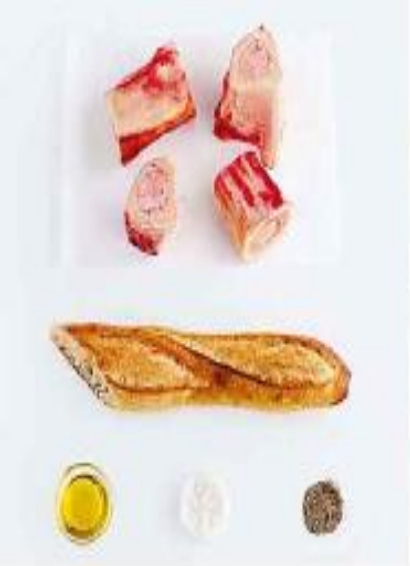
¿DE QUÉ SE COMPONE EL TUÉTANO?

El tuétano (médula) contiene alrededor del 60 % de grasa. El resto se compone de proteínas y agua.

¿POR QUÉ SE CUBRE EL TUÉTANO CON SAL?

El agua del tuétano se evapora durante la cocción, y esto hace que se hinche. La sal absorbe el agua, por lo que limita la hinchazón y evita que el tuétano se desborde del hueso.

Elaboración











PARA 4 PERSONAS

1 TUÉTANO

4 trozos de hueso de caña (cortado por el carnicero)
flor de sal
pimienta recién molida

1 cucharadita de aceite de oliva

2 TOSTADAS

100 g de pan de barra (aproximadamente ½ *baguette*) 1 Precaliente el horno a 230 °C. Frote el tuétano con flor de sal en los dos extremos de cada hueso, apretando con fuerza para impregnarlo bien.

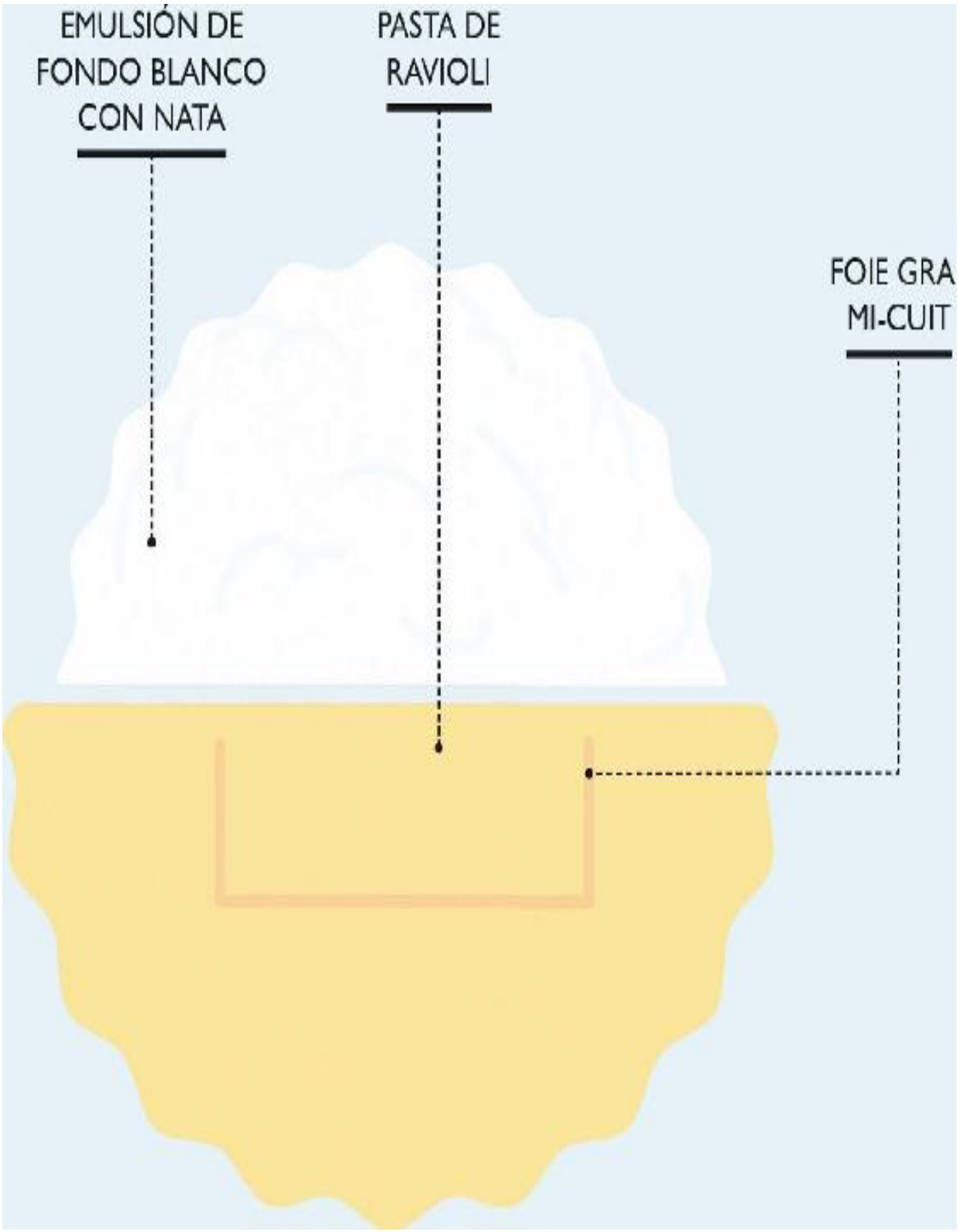
2 Engrase el fondo de una bandeja de horno con papel de cocina empapado de aceite. Hornee los huesos durante 20 min, o hasta que el tuétano empiece a hincharse.

3 Corte 8 rebanadas de pan de 1 o 1,5 cm de grosor. Tuéstelas en el horno durante 3 o 4 min. Deles la vuelta una vez.

4 Compruebe la cocción del tuétano pinchándolo con un cuchillo en el centro: no debería encontrar resistencia, y la hoja debería salir tibia. Retire los huesos del horno y sírvalos con las tostadas, flor de sal y pimienta.

RAVIOLIS DE FOIE GRAS

Concepto


EMULSIÓN DE FONDO BLANCO CON NATA
PASTA DE RAVIOLI
FOIE GRA MI-CUIT

¿QUÉ SON?

Cuadrados de pasta de ravioli rellenos de *foie-gras* y cortados con forma de media luna, acompañados de un fondo de ave cremoso y perfumado con aceite de trufa.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 20 min
Cocción: 10 min
Reposo: 1 o 2 min

EQUIPO

Batidora de brazo
Pincel
Cortapastas redondo de 6 cm

PUNTOS DELICADOS

El corte y la cocción de los raviolis.

HAY QUE SABER

Reducir (pág. 283) Picar finamente (pág. 280)

ESTÁN HECHOS

Cuando los raviolis están *al dente*, y la crema, espumosa.

Elaboración











PARA 4 PERSONAS

PASTA

16 láminas de pasta para raviolis asiáticos (pasta de *wonton*) (10 × 10 cm) RELLENO
160 g de *foie gras* de pato *mi-cuit*

40 ml de aceite de trufa

½ cucharadita de flor de sal
pimienta recién molida (4 vueltas) SALSA
750 ml de fondo blanco de ave (pág. 10) 70 ml de nata líquida entera

EMPLATADO

5 tallos de cebollino

½ cucharadita de flor de sal
pimienta recién molida (4 vueltas) 1 Corte el *foie gras* en 16 dados (de 10 g cada uno). Lave el cebollino, séquelo y píquelo finamente. Sazone los dados de *foie gras* con ½ cucharadita de flor de sal y pimienta recién molida. Vierta un chorrito de aceite de trufa sobre cada dado. Coloque las láminas de pasta de raviolis planas sobre la superficie de trabajo.

2 Humedezca con un pincel la mitad superior de los cuadrados de pasta. Ponga un dado de *foie gras* en la mitad inferior de cada uno.

Pliegue la pasta en triángulo, dejando un lado abierto. Apriete los bordes para soldarlos y sacar el aire del ravioli y, finalmente, pegue el lado abierto. Con el cortapastas, corte los raviolis en forma de media luna.

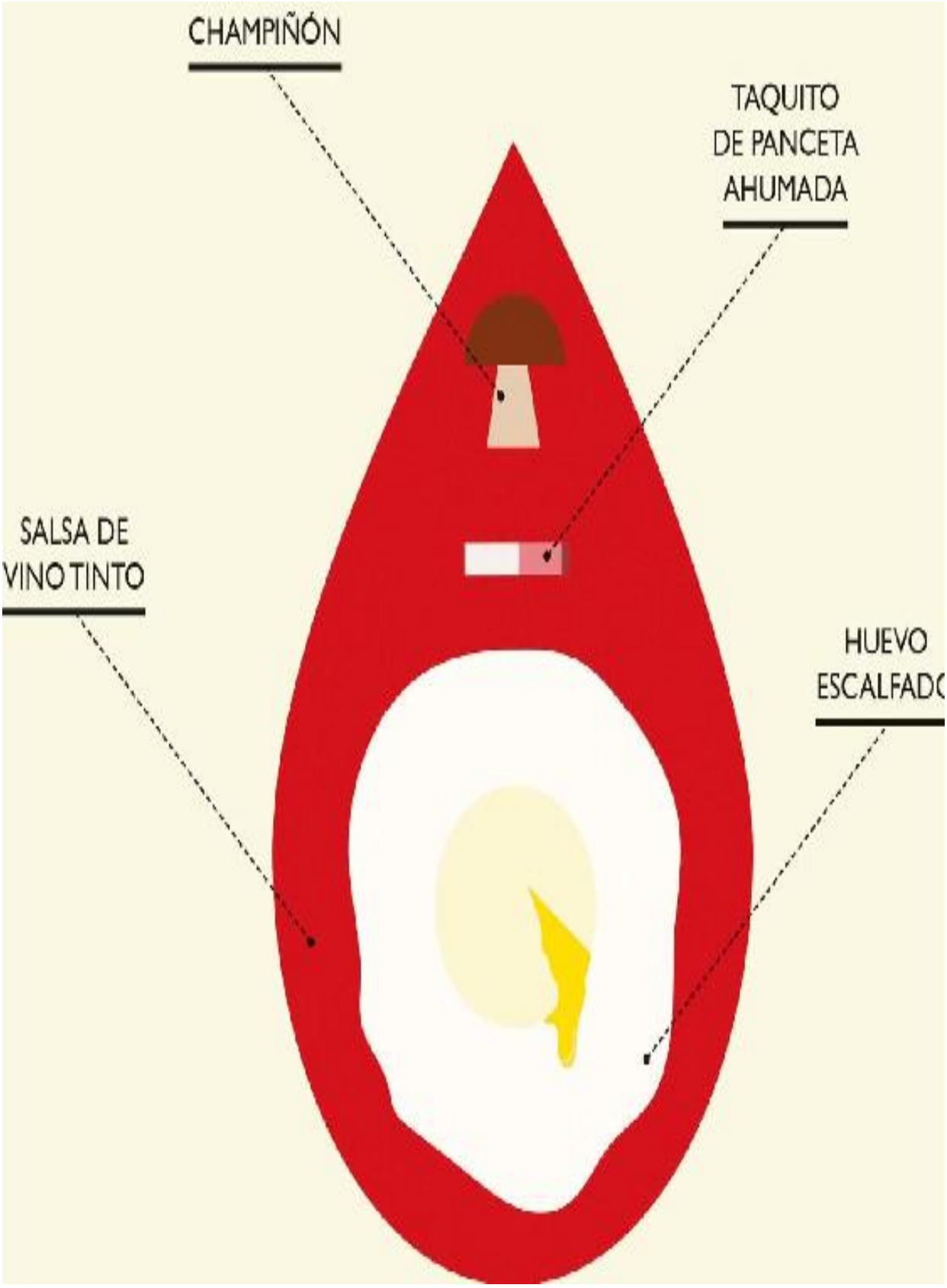
3 Lleve a ebullición el fondo de ave en un cazo mediano y añada los raviolis. Baje el fuego y deje que hierva suavemente durante 1 min, hasta que la pasta esté *al dente*. Saque los raviolis con una espumadera y repártalos en 4 platos soperos. Vuelva a llevar a ebullición el fondo de ave y redúzcalo a la mitad.

4 Añada la nata líquida al fondo de ave y vuelva a reducirlo hasta obtener una crema fluida, pero untuosa. Bátala con la batidora de brazo para darle volumen.

5 Vierta la crema sobre los raviolis y salpíquela con el cebollino picado. Rocíela con un chorrito de aceite de trufa, y espolvoree con flor de sal y una vuelta de molinillo de pimienta.

HUEVOS
EN SALSA DE VINO

Concepto


CHAMPIÑÓN
TAQUITO
DE PANCETA
AHUMADA
SALSA DE
VINO TINTO
HUEVO
ESCALFADO

¿QUÉ SON?

Huevos escalfados en una salsa de vino tinto. Se sirven salseados y acompañados de taquitos de panceta ahumada, champiñones y pan tostado.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 40 min
Cocción: 20 a 25 min

EQUIPO

Chino de estameña
Espumadera

VARIANTES

Huevos Benedict: sustituya la salsa de vino tinto por salsa holandesa (pág. 30), y los champiñones y la panceta por salmón ahumado.

PUNTOS DELICADOS

Escalfar los huevos en la salsa opaca. Incorporar la mantequilla amasada a la salsa.

HAY QUE SABER

Picar finamente (pág. 280) Espumar (pág. 283) Escurrir la clara del huevo (pág. 69) Pasar por el chino (pág. 281) Hacer sudar (pág. 282) NOTA Opte por un vino tánico y con cuerpo (cabernet sauvignon, syrah, cariñena).

ESTÁN HECHOS

Cuando la salsa reducida está untuosa y la guarnición ha tomado color.

¿CÓMO SE ESPESA LA SALSA?

Gracias a la mantequilla amasada (mezcla de mantequilla y harina). Al cocerse en la salsa, el almidón de la harina se hincha con el agua que contiene dicha salsa (se gelatiniza) y finalmente estalla y libera dos moléculas (amilosa y amilopectina) que espesan la preparación.

Ingredientes


1
2
3
4
5

PARA 4 PERSONAS

1 HUEVOS

4 huevos

2 SALSA 1 chalota
50 g de mantequilla blanda

25 g de harina

20 g de tomate concentrado (2 cucharaditas)

500 ml de vino tinto

500 ml de fondo oscuro de ternera (pág. 12) 10 g de azúcar (2 cucharaditas)

1 hoja de laurel

3 GUARNICIÓN
4 rebanadas de pan (unos 50 g)
150 g de panceta ahumada (en taquitos) 150 g de champiñones

4 SAZÓN

¼ de cucharadita de sal
pimienta recién molida

5 EMPLATADO

2 ramitas de perejil

Elaboración


1
2
3
4
5
6
7
8

1 Pele y pique finamente la chalota. Funda 15 g de mantequilla en un cazo mediano y ponga a sudar la chalota con ¼ de cucharadita de sal, removiendo bien. Añada el tomate concentrado y déjelo cocer durante 30 s, sin dejar de remover.

2 Agregue el vino, el fondo de ternera, el azúcar, el laurel y la pimienta (3 vueltas de molinillo), y reduzca a la mitad durante 10 o 15 min, espumando de vez en cuando.

3 Fría los taquitos de panceta en una sartén, en una sola capa. Cúbralos de agua, lleve a ebullición y vuelva a reducir a fuego medio. Deje que el agua se evapore y que la panceta tome color. Saque los taquitos con una espumadera y póngalos sobre papel de cocina. Retire el pie de los champiñones, pele los sombrerillos y córtelos en 2 o en 4, según su tamaño. Añada 10 g de mantequilla a la sartén y rehogue los champiñones durante 2 o 3 min, hasta que tomen color. Añada pimienta (3 vueltas de molinillo) y retire la sartén del fuego.

4 Mezcle la mantequilla blanda restante y la harina en un cuenco pequeño hasta obtener una mezcla homogénea (mantequilla amasada). Refrigérela. Tueste el pan y coloque una rebanada en cada plato.

5 Casque cada huevo en un molde individual y, uno por uno, escurra la clara fluida con ayuda de una espumadera para que únicamente quede la clara espesa unida a la yema. Vuelva a depositar el huevo colado en su molde. Trasvase la mezcla de fondo de ternera y vino a un cazo pequeño. Llévela a ebullición, baje a fuego bajo y forme un pequeño remolino removiendo con una espátula. Eche un huevo en el centro del remolino y cuézalo durante 2 min a fuego bajo mientras va cubriendo la yema con la clara con mucho cuidado.

6 Fuera del fuego, escurra el huevo con una espumadera. Deposite la espumadera sobre papel de cocina y repita la operación con el resto

de los huevos. Coloque cada huevo escalfado sobre una rebanada de pan tostado.

7 Pase la salsa por el chino, vuelva a verterla en el cazo y llévela a ebullición suave.

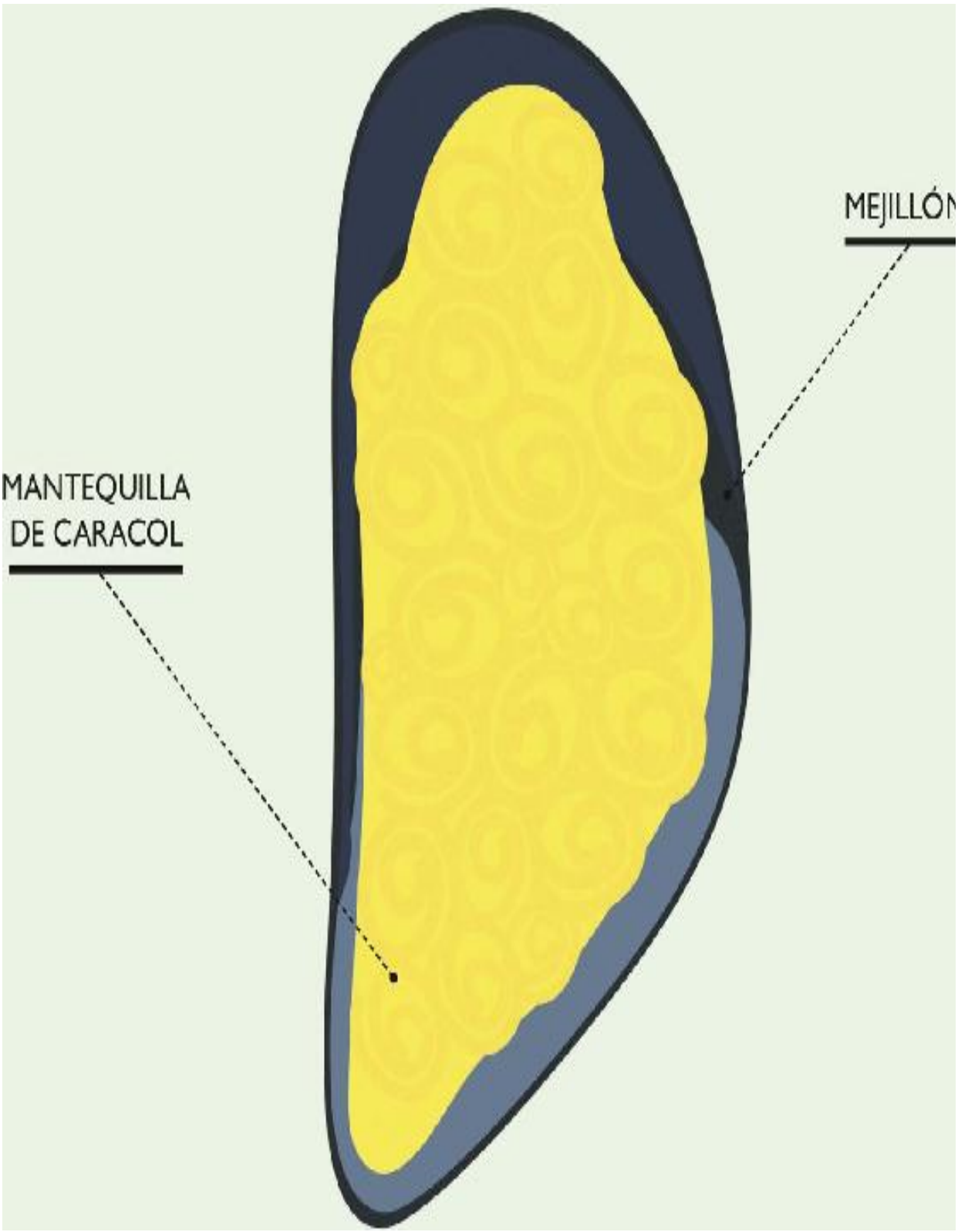
8 Añada trocitos de mantequilla amasada y bata para espesar la salsa. Rectifique de sazón.

9 Vierta la salsa sobre los huevos escalfados y alrededor de las tostadas con una cuchara sopera. Añada los champiñones y los taquitos de panceta y espolvoree todo con perejil finamente picado.



MEJILLONES RELLENOS

Concepto


MEJILLÓN
MANTEQUILLA
DE CARACOL

¿QUÉ SON?

Mejillones cocidos en vino blanco, rellenos con mantequilla de caracol y gratinados al horno.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 45 min
Cocción: 10 min

EQUIPO

Cuchillo de chef
Espátula de metal

VARIANTE

Navajas rellenas.

PUNTO DELICADO

La cocción de los mejillones: si se pasan, se resecan.

HAY QUE SABER

Limpiar los mejillones (pág. 139)
Picar finamente (pág. 280) ESTÁN HECHOS

Cuando el gratinado se ha dorado un poco y la mantequilla espumea.

ORGANIZACIÓN

Rellene los mejillones con 1 o 2 h de antelación, métalos en el frigorífico y gratínelos en el último

momento.

¿POR QUÉ NO SE LIMPIAN LOS MEJILLONES SUMERGIÉNDOLOS EN AGUA?

Porque podrían abrirse y perder el agua de mar que da sabor durante la cocción.

Elaboración











PARA 4 PERSONAS

MEJILLONES

800 g de mejillones grandes 2 chalotas

40 ml de vino blanco

pimienta recién molida (6 vueltas) MANTEQUILLA DE CARACOL (PÁG. 40) 1 chalota
150 g de mantequilla blanda 20 g de perejil
2 dientes de ajo

20 g de miga de pan

½ cucharadita de sal

pimienta recién molida (8 vueltas) 1 Limpie los mejillones bajo un chorrito de agua fría. Elimine los filamentos externos (barbas) y deseche los mejillones con la concha rota o entreabiertos. Escúrralos.

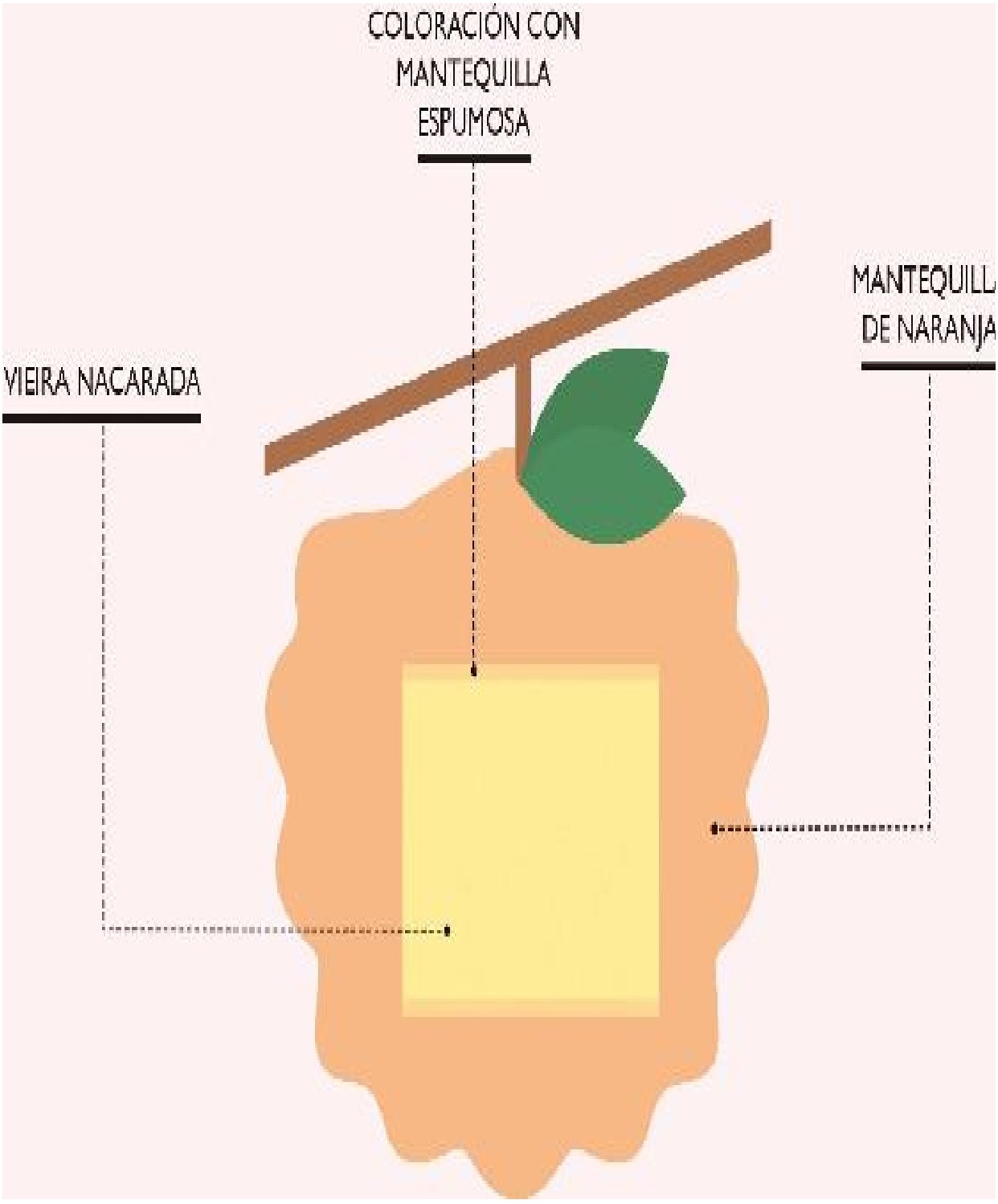
2 Pele y pique finamente las 2 chalotas. Prepare la mantequilla de caracol (pág. 40).

3 Ponga los mejillones con las chalotas, el vino blanco y la pimienta en una cacerola grande. Cuézalos a fuego vivo durante 5 o 6 min, removiendo varias veces a lo largo de la cocción. Retire la cacerola del fuego cuando se abran. Escúrralos y métalos en el frigorífico.

4 Precaliente el grill del horno. Retire la valva vacía (la superior). Cubra cada mejillón con un poco de mantequilla de caracol y alísela con una espátula metálica. Gratine los mejillones durante 2 o 3 min.

VIEIRA CON MANTEQUILLA DE NARANJA

Concepto


COLORACIÓN CON
MANTEQUILLA
ESPUMOSA
MANTEQUILL
DE NARANJA
VIEIRA NACARADA

¿QUÉ ES?

Medallones de vieira salteados en sartén y acompañados de un zumo de naranja reducido y montado con mantequilla.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 20 min
Cocción: 5 a 10 min

EQUIPO

Sartén antiadherente

VARIANTE

Medallones de vieira con mantequilla blanca (pág. 28) PUNTO DELICADO
La cocción de las vieiras: si se pasan, se vuelven gomosas.

HAY QUE SABER

Montar con mantequilla (pág. 282) TRUCO
Para que se doren durante la cocción, las vieiras deben estar bien secas.

¿CÓMO SE TRANSFORMA EN SIROPE EL ZUMO DE NARANJA?

Durante la reducción, el agua se evapora: esto hace que el zumo se espese hasta adquirir textura de jarabe.

¿POR QUÉ «ESPUMEA» LA MANTEQUILLA?

Cuando el agua que contiene la mantequilla se evapora, las proteínas de esta retienen el vapor de agua y se forman burbujas.

Elaboración








PARA 4 PERSONAS

VIEIRAS

16 medallones de vieira sin el coral 30 g de mantequilla

1 cucharada de aceite de oliva

½ cucharadita de sal
pimienta recién molida (8 vueltas)

MANTEQUILLA DE NARANJA 3 naranjas

50 g de mantequilla

ACABADO

½ cucharadita de flor de sal

1 Lave los medallones de vieira y séquelos bien con papel de cocina.

2 Exprima las tres naranjas: debería obtener aproximadamente 180 ml de zumo. Llévelo a ebullición en un cazo pequeño y déjelo hervir hasta que adquiera textura de jarabe (deberían quedar unos 40 ml de zumo).

3 Añada uno por uno los trozos de mantequilla a fuego medio y remueva haciendo girar el cazo, o bata, hasta que se hayan fundido casi por completo. Tape el cazo y manténgalo caliente (a fuego muy bajo, a 50 °C como máximo) hasta que vaya a utilizar la mantequilla.

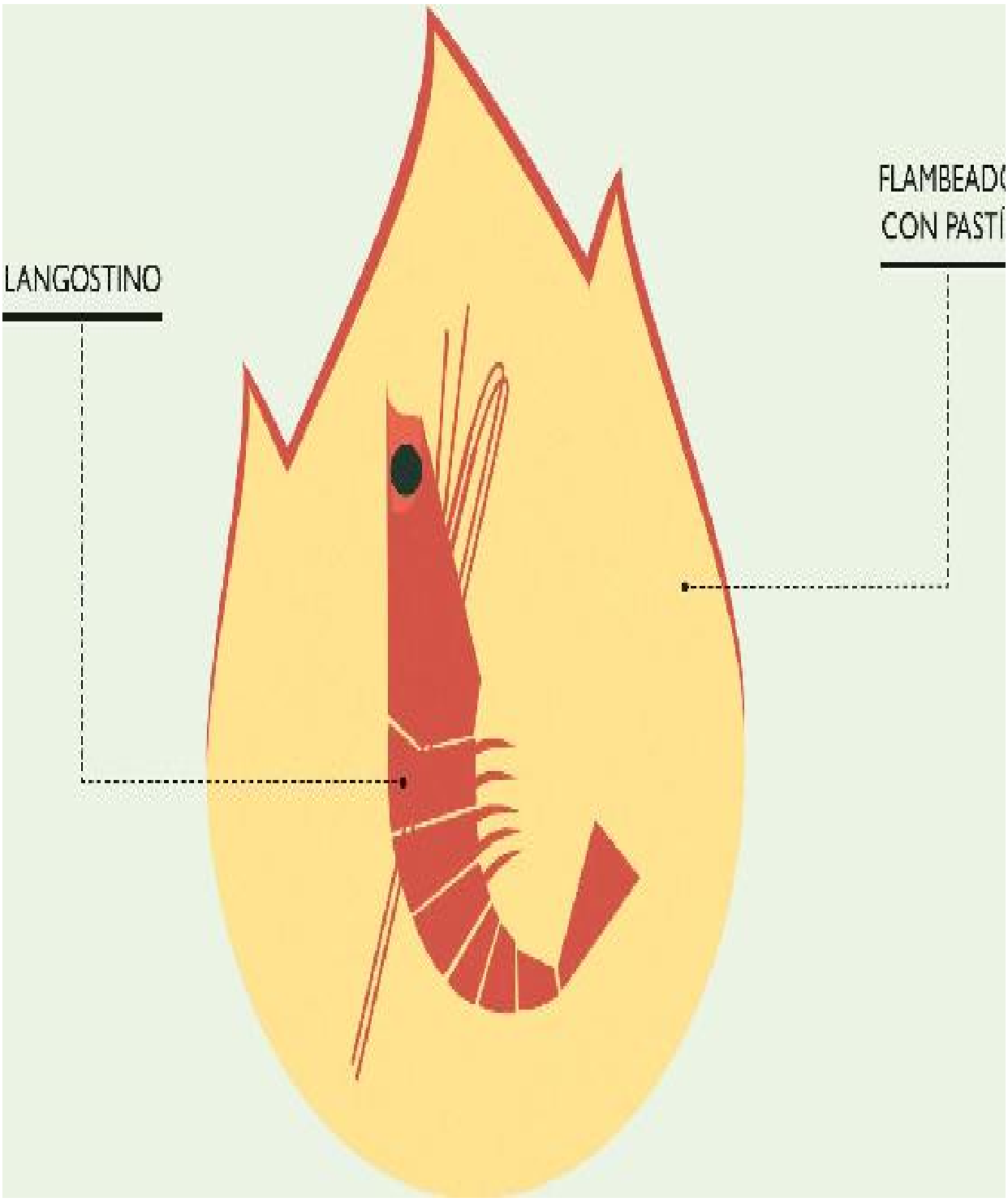
4 Caliente el aceite a fuego vivo en la sartén y marque rápidamente los medallones de vieira (1 min por cada lado).

5 Baje a fuego medio, añada la mantequilla y deje que espumee. Riegue con ella las vieiras durante 1 o 2 min. Salpimiente.

6 Emplate las vieiras, espolvoréelas con flor de sal y añada un cordón de mantequilla de naranja al lado.

LANGOSTINOS FLAMBEADOS

Concepto



¿QUÉ SON?

Langostinos marinados con hierbas aromáticas y ajo, salteados en sartén y flambeados con pastís.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 25 min
Cocción: 5 min

EQUIPO

Sartén antiadherente grande VARIANTES
Flambeado con whisky o coñac HAY QUE SABER
Pelar crustáceos (pág. 279) Flambear (pág. 282)
Rallar corteza (pág. 280)

¿QUÉ SUCEDE DURANTE EL FLAMBEADO?

Flambear consiste en inflamar los vapores del alcohol. Así se acelera su evaporación y se recuperan luego las notas aromáticas en el plato.

Elaboración













PARA 4 PERSONAS

LANGOSTINOS FLAMBEADOS

20 langostinos crudos

50 ml de pastís

MARINADA 30 g de perejil
10 g de cilantro

1 diente de ajo grande

1 limón no tratado
¼ de cucharadita de pimentón picante 1 cucharadita de sal

35 ml de aceite de oliva

1 Si los langostinos son congelados, descongélelos en el frigorífico. Enjuáguelos y pélelos, pero déjeles la cola. Guárdelos en un recipiente en el frigorífico mientras prepara la marinada.

2 Lave y seque el cilantro y el perejil. Corte los tallos detrás de las hojas. Pele el diente de ajo y quítele el germen. Lave y seque el limón, ralle la corteza y exprímalo. Mezcle el ajo, el pimentón y la sal, y tritúrelos hasta reducirlos a puré. Añada las hierbas. Vuelva a triturar hasta obtener una pasta. Añada el jugo de limón y el aceite de oliva sin dejar de remover con un tenedor. Agregue la mitad de la ralladura de limón a la marinada.

3 Vierta la marinada sobre los langostinos.

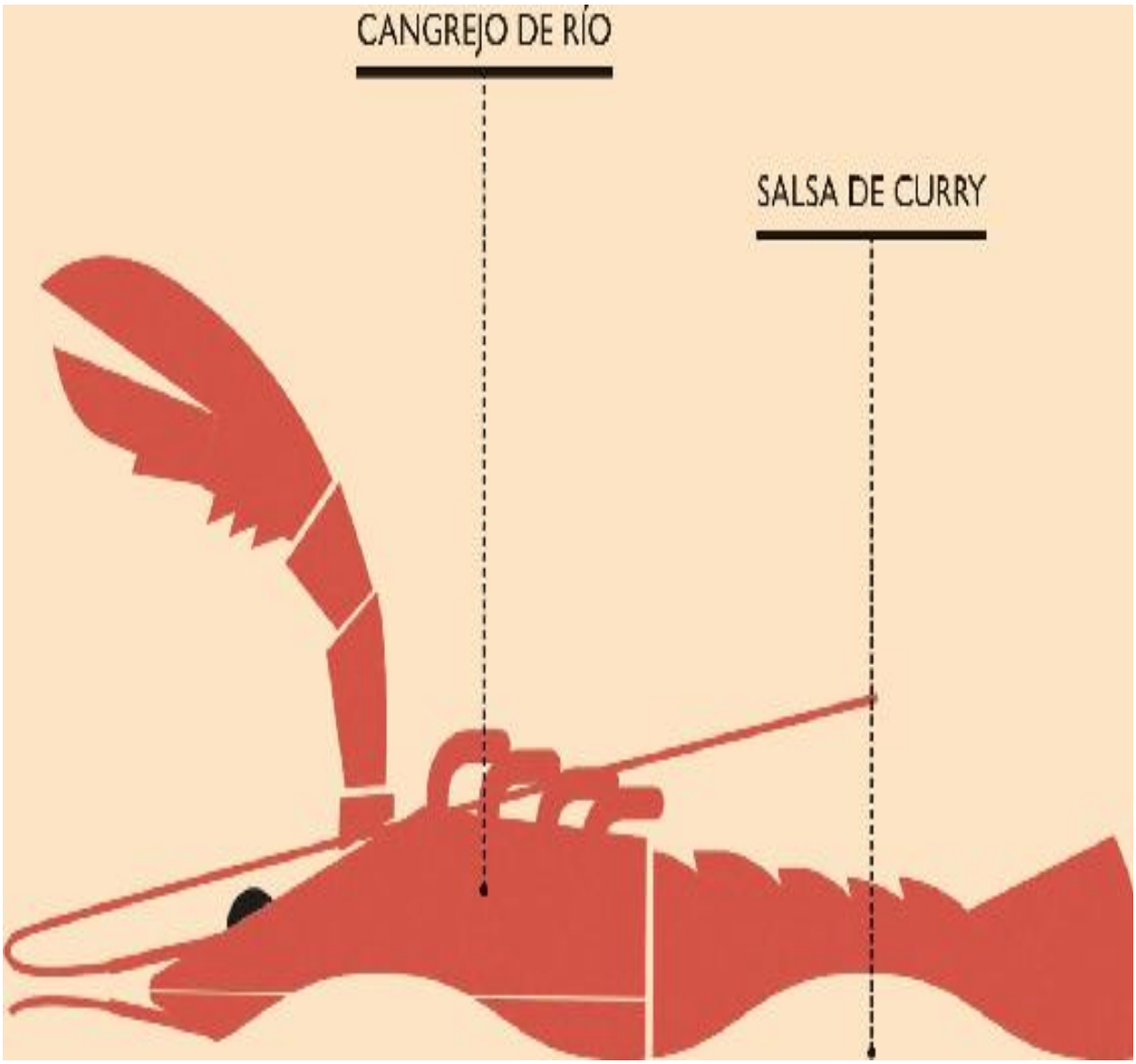
4 Caliente una sartén antiadherente a fuego alto. Añada los langostinos uno por uno y márquelos durante 1 min por cada lado.

5 Riéguelos con 50 ml de pastís y flambéelos.

6 Pase los langostinos a una fuente. Desglase la sartén con 20 ml de pastís. Añada la marinada restante, remueva bien y viértala sobre los langostinos. Espolvoréelos con el resto de la ralladura de limón.

CANGREJOS DE RÍO EN SALSA

Concepto



¿QUÉ SON?

Cangrejos de río cocidos en un caldo corto aromatizado con vino blanco y servidos en el líquido de cocción perfumado con curry y montado con mantequilla.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 15 min (sin contar la elaboración del caldo corto) Cocción: 5 a 10 min

EQUIPO

Chino
Batidora de brazo

VARIANTES

Receta tradicional: guarnición de zanahorias acanaladas y aros de cebolla cocidos Vieiras en salsa
Langostinos en salsa

PUNTO DELICADO

La cocción de los cangrejos

HAY QUE SABER

Desvenar cangrejos de río (pág. 279) Pasar por el chino y exprimir (pág. 281) TRUCO
Desvene los cangrejos justo antes de la cocción para evitar que se vacíen.

ESTÁN HECHOS

Cuando están cocidos (pruebe uno).

¿EN QUÉ SE DIFERENCIA EL CALDO CORTO DE UNA SALSA DE PESCADO O MARISCO?

El caldo corto es una base. El caldo corto en que se cuecen crustáceos o pescados se convierte en una

salsa en la que se sirven, llamada en francés nage *(nombre que también se da a veces al plato). La receta es la misma.*

Elaboración













PARA 4 PERSONAS

CANGREJOS DE RÍO EN SALSA 1 kg de cangrejos de río crudos 1 l de caldo corto en el que habrá sustituido el vinagre por 150 ml de vino blanco (pág. 16) SALSA

50 g de mantequilla

½ o 1 cucharadita de pasta de curry rojo 1 Lave los cangrejos y escúrralos. Desvénelos justo antes de cocerlos.

2 Lleve a ebullición el caldo corto y añada los cangrejos. Cuando el caldo vuelva a hervir, cueza los cangrejos entre 5 y 10 min, según su tamaño, y removiendo a menudo.

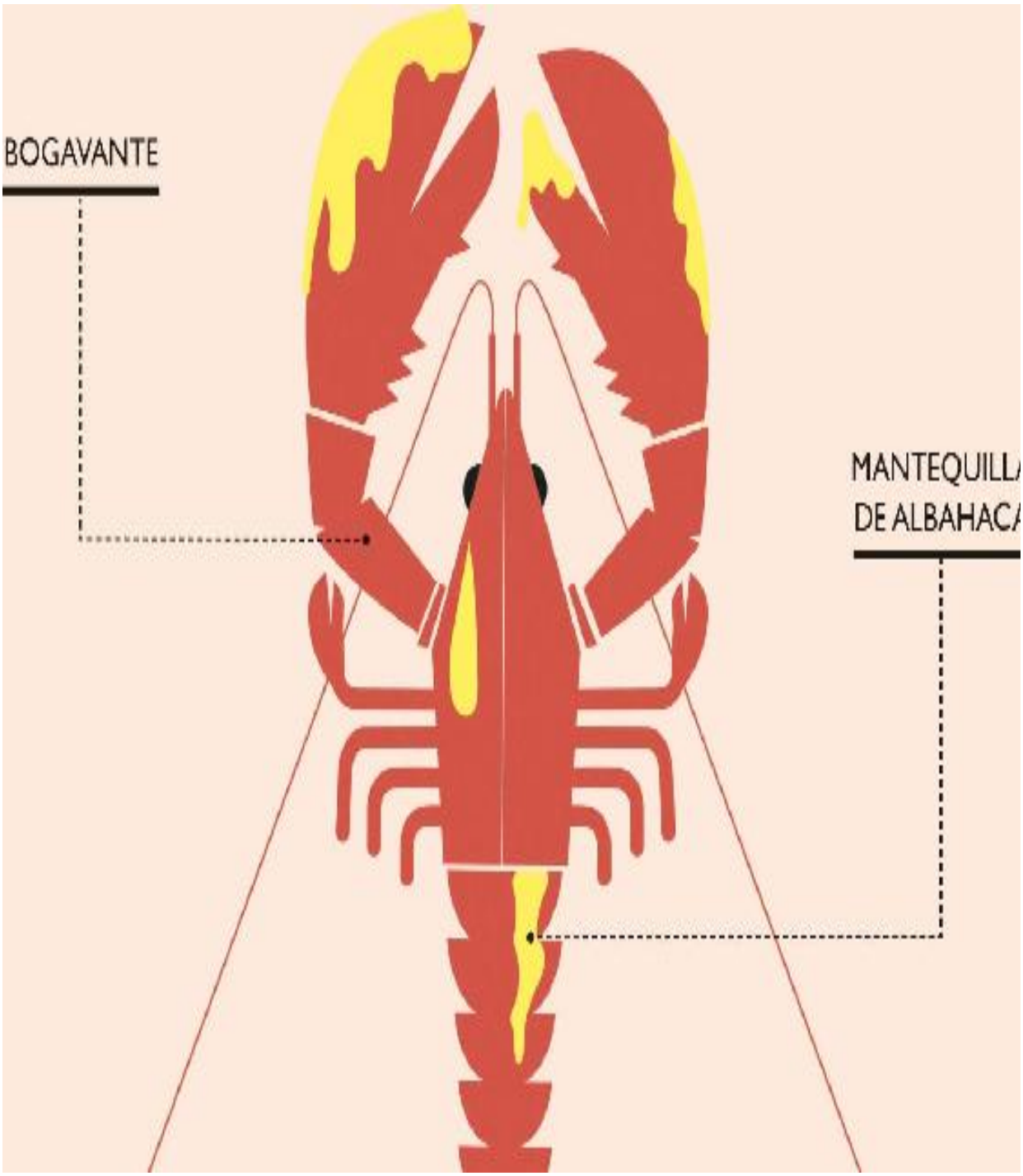
3 Escurra los cangrejos, resérvelos en caliente y pase el caldo por el chino sin exprimir. Pele los cangrejos.

4 Funda 10 g de mantequilla en un cazo mediano y añada la pasta de curry. Para que se mezcle bien, frote la pasta contra el fondo del cazo durante 1 min. Agregue el caldo, remueva y lleve a ebullición. Fuera del fuego, añada la mantequilla restante cortada en dados y bata durante unos segundos con la batidora de brazo.

5 Sirva la salsa resultante con los cangrejos de río dentro.

BOGAVANTE AL HORNO

Concepto



¿QUÉ ES?

Bogavante cortado en dos, aderezado con una mantequilla de albahaca y mostaza, salteado en sartén y finalmente hecho al horno.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 20 min
Cocción: 7 a 8 min

EQUIPO

1 cuchillo de hoja gruesa

2 sartenes grandes aptas para horno, o 2 sartenes grandes y una placa de horno PUNTO DELICADO Cortar el bogavante.

HAY QUE SABER

Picar finamente (pág. 280) Picar (pág. 280) TRUCO Aproveche la cruz del centro de la cabeza del bogavante para clavar el cuchillo.

ESTÁ HECHO

Cuando la carne de las pinzas está cocida (su cocción es algo más larga que la de la carne de la cola) y el caparazón está completamente rojo.

Elaboración











PARA 4 PERSONAS

BOGAVANTES

4 bogavantes vivos de 500-600 g cada uno 20 ml de aceite de oliva MANTEQUILLA DE ALBAHACA 120 g de mantequilla blanda
1 ramita de albahaca

4 tomates confitados

80 g de mostaza a la antigua

SAZÓN

1 punta de cuchillo de pimentón picante

1 cucharadita de sal

pimienta recién molida (6 vueltas) ACABADO

1 cucharadita de flor de sal

1 punta de cuchillo de pimentón picante 1 Deshoje, lave, seque y pique finamente la albahaca, y pique los tomates confitados. Mézclelos con la mantequilla blanda y la mostaza a la antigua. Salpimiente y añada el pimentón picante. Remueva bien para obtener una pasta homogénea.

2 Mate al bogavante clavándole la punta del cuchillo con un golpe seco en el centro de la cabeza. Córtelo en dos, desde la cabeza hasta el extremo de la cola. Retire el intestino, el coral, las partes cremosas y la bolsa granulosa que hay en la cabeza. Aplaste las pinzas con la parte plana del cuchillo, para facilitar la cocción.

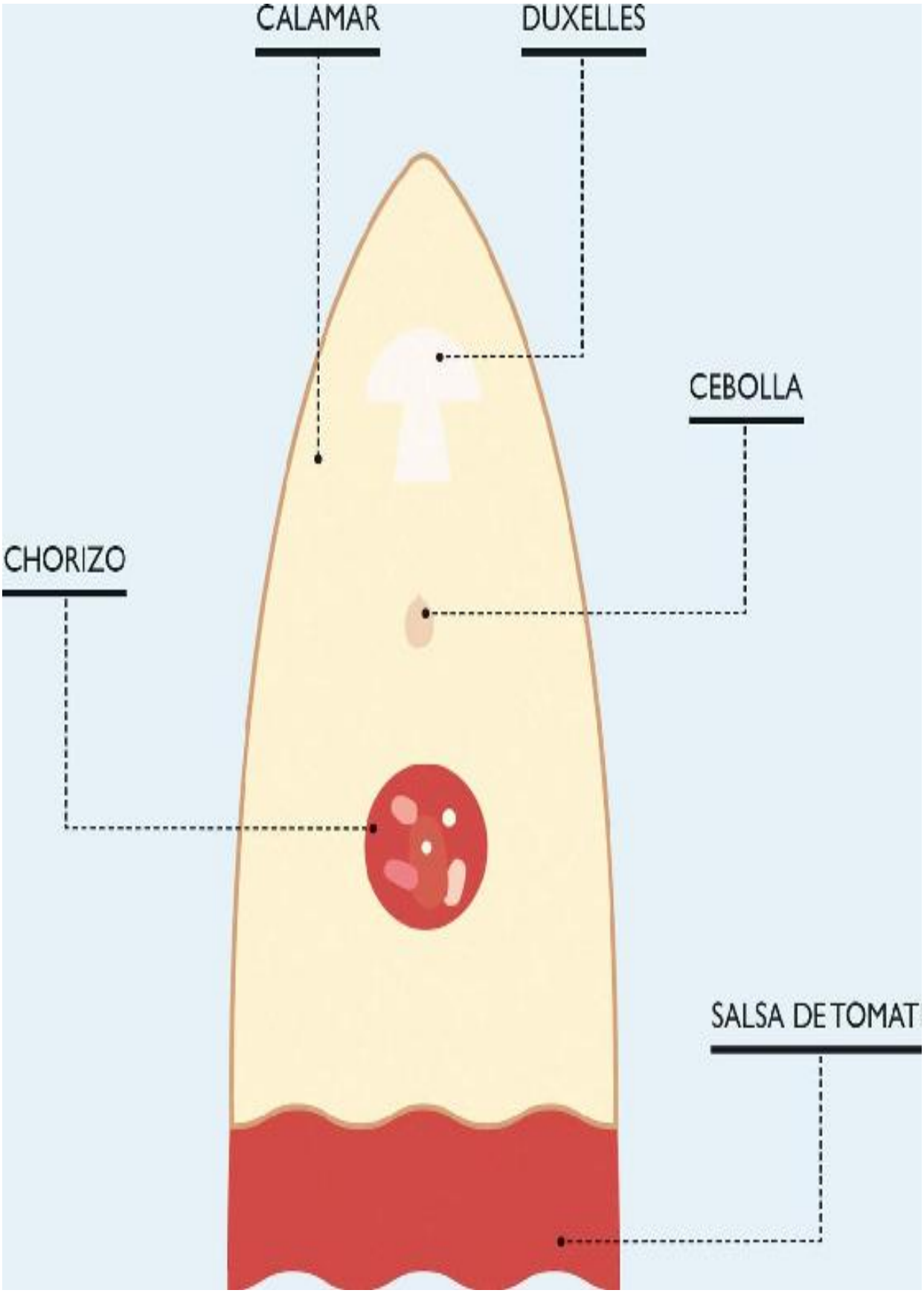
3 Precaliente el horno a 200 °C. Separe la carne del bogavante del caparazón con ayuda de una cuchara, empezando por el extremo de la cola. Extienda una capa de mantequilla de albahaca sobre el fondo de los caparazones y vuelva a colocar la carne en su sitio. Reserve el equivalente a 2 cucharadas soperas de mantequilla para el emplatado y reparta el resto en los caparazones de las cabezas.

4 Caliente el aceite de oliva a fuego vivo en las sartenes. Ponga los bogavantes con la parte de la carne hacia abajo y déjelos 1 min, hasta que se doren. Deles la vuelta y colóquelos sobre una placa. Métalos en el horno durante 6 o 7 min.

5 Espolvoréelos con flor de sal y pimentón picante. Sírvalos con la mantequilla de albahaca reservada.

CALAMARES RELLENOS

Concepto


CALAMAR
DUXELLES
CEBOLLA
CHORIZO
SALSA DE TOMAT

¿QUÉ SON?

Clamares enteros rellenos de una *duxelles* con chorizo, salteados en sartén y terminados al horno, acompañados de salsa de tomate.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 30 min
Cocción: 17 a 18 min EQUIPO
Sartén apta para horno Cuatro palillos
Manga con boquilla

VARIANTE

Para potenciar el sabor del calamar, saltee los tentáculos en aceite de oliva con un poco de ajo, píquelos y añádalos a la *duxelles*.

PUNTOS DELICADOS

La cocción de los calamares.
Rellenar los calamares.

HAY QUE SABER

Picar (pág. 280) ESTÁN HECHOS
Cuando la carne de los calamares rellenos se ha dorado y ablandado.

Elaboración











PARA 4 PERSONAS

CALAMARES
4 calamares (de unos 20 cm enteros), limpios

3 cucharadas de aceite de oliva

¼ de cucharadita de sal DUXELLES CON CHORIZO
300 g de champiñones 30 g de chorizo
3 chalotas

1 diente de ajo

½ limón

45 g de mantequilla

20 cl de nata líquida ¼ de cucharadita de sal
pimienta recién molida (3 vueltas)
ACOMPAÑAMIENTO
350 g de salsa de tomate (pág. 24) 1 Precaliente el horno a 180 °C. Prepare una *duxelles* (pág. 42) en un cazo. Añada el ajo pelado y picado, y remueva durante 30 s, hasta que empiece a desprender aroma. Añada la nata líquida, llévela a ebullición y déjela hervir suavemente durante unos 10 min, a

fuego bajo. Remueva de vez en cuando hasta obtener una mezcla ligada y espesa.

2 Quítele la piel al chorizo, córtelo en rodajas finas y estas en daditos. Salpimiente la *duxelles* y agregue los daditos de chorizo. Pásela a otro recipiente.

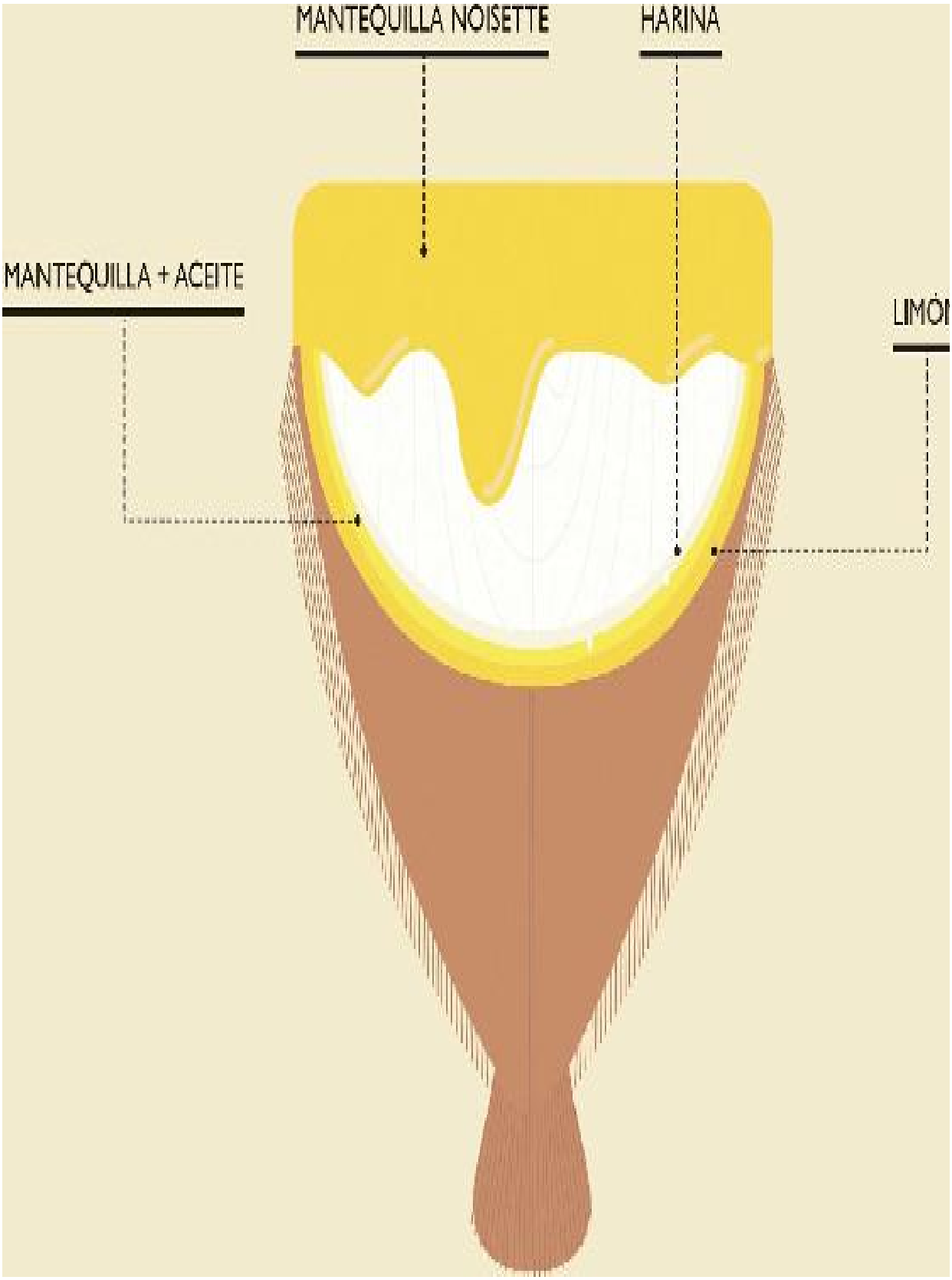
3 Lave los calamares y rellénelos con la *duxelles* hasta las ¾ partes, con ayuda de la manga. Apriete bien. Para cerrarlos, «cósalos» con un palillo.

4 Sale los calamares y caliente a fuego vivo el aceite en una sartén. Cuando el aceite empiece a humear, dore los calamares durante 1 min y deles la vuelta uno por uno, con ayuda de los palillos.

5 Retire los calamares y desgrase y desglase la sartén con 50 ml de agua antes de agregar la salsa de tomate y llevarla a ebullición. Devuelva los calamares a la sartén y métalos en el horno durante 7 u 8 min. Añada la pimienta. Sirva un calamar en cada plato, con la salsa de tomate al lado.

LENGUADO
À LA MEUNIÈRE

Concepto


MANTEQUILLA NOISETTE
HARINA
MANTEQUILLA + ACEITE
LIMÓ

¿QUÉ ES?

Lenguado enharinado y frito en sartén, regado con mantequilla *noisette*, zumo de limón y perejil.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 15 min
Cocción: 5 min

EQUIPO

Dos sartenes grandes

VARIANTE

Trucha *à la meunière* con almendras PUNTOS DELICADOS
La cocción
El emplatado (el lenguado es muy frágil tras la cocción) HAY QUE SABER
Elaborar mantequilla *noisette* (pág. 53) Picar finamente (pág. 280) TRUCO
Para que el lenguado quede bien sellado, enharínelo justo antes de ponerlo en la sartén (si no, la harina se humedecerá).

ESTÁ HECHO

Cuando al presionar con el dedo en la base de la cabeza (a la altura de los opérculos), los filetes se separan.

NOTA

Un lenguado limpio está desbarbado, pelado (piel blanca escamada y piel gris arrancada) y eviscerado.

¿PARA QUÉ SIRVE LA HARINA?

El almidón de la harina absorbe el agua de la superficie del pescado y luego se gelatiniza y se seca por efecto del calor. La harina seca proporciona la textura crujiente al plato.

Elaboración



PARA 4 PERSONAS

PESCADO

4 lenguados de ración (unos 250 g) limpios 80 g de harina

40 g de mantequilla

40 ml de aceite de girasol o cacahuete ½ limón
½ cucharadita de sal
pimienta recién molida (8 vueltas) MANTEQUILLA NOISETTE (PÁG. 53)

80 g de mantequilla

EMPLATADO

10 g de perejil

1 Lave, seque, deshoje y pique finamente el perejil. Lave minuciosamente los lenguados y séquelos con papel de cocina. Salpimiéntelos.

2 Enharine los lenguados por las dos caras y deles golpecitos para que se desprenda el exceso de harina.

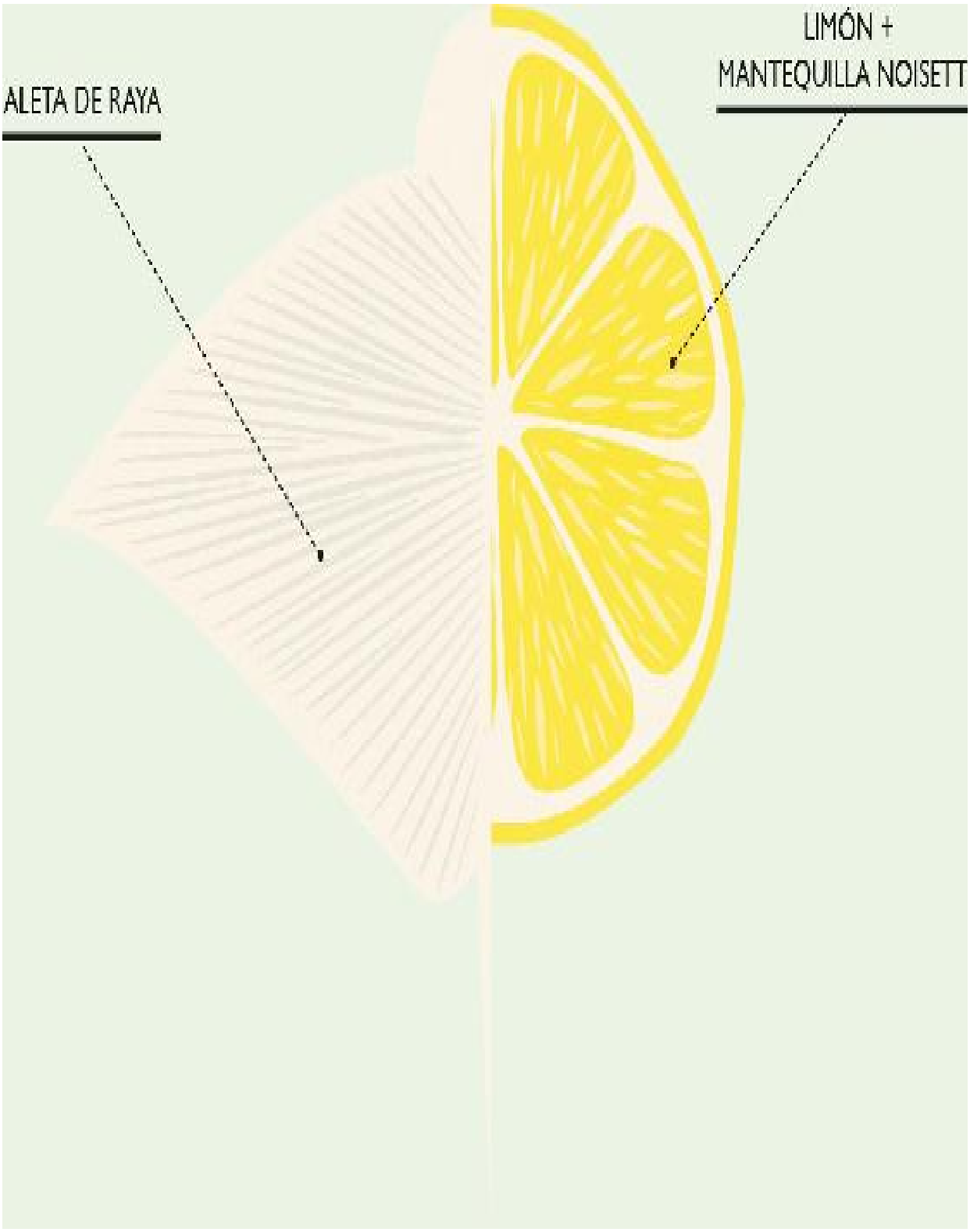
3 Caliente a fuego alto la mantequilla y el aceite en las sartenes. Cuando la mantequilla empiece a burbujear y haya tomado un ligero color, dore los lenguados por la cara de la piel blanca entre 1 y 2 min.

4 Deles la vuelta con mucho cuidado, con ayuda de una espátula. Termine la cocción a fuego bajo durante 2 min más.

5 Pase cada lenguado a un plato, con el lado de la piel blanca hacia arriba. Rocíe el pescado con zumo de limón. Prepare una mantequilla *noisette* (pág. 53) y salsee con ella los lenguados. Espolvoréelos con perejil picado.

RAYA A LA GRENOBLESA

Concepto


ALETA DE RAYA
LIMÓN +
MANTEQUILLA NOISETT

¿QUÉ ES?

Raya cocida, acompañada de mantequilla *noisette*, vinagre, alcaparras, costrones y trocitos de limón.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación (sin contar el caldo corto): 30 min
Cocción (sin contar el caldo corto): 10 a 15 min
PUNTOS DELICADOS

Dorar los costrones
La cocción de la raya

VARIANTE

Sustituya el caldo corto por agua salada (15 g de sal por litro) llevada a ebullición, dejada enfriar y luego acidulada con limón (el zumo de 2 limones por litro).

HAY QUE SABER

Mondar el limón (pág. 280) Cortar el limón en gajos (pág. 280) ESTÁ HECHA
Cuando la carne del pescado se separa con facilidad de las espinas.

¿POR QUÉ EL PESCADO DEBE COCERSE HIRVIENDO SUAVEMENTE Y NO A BORBOTONES?

Para evitar que la carne se desmenuce por efecto de un calor fuerte.

Ingredientes


1
2
3
4
5

PARA 4 PERSONAS

1 PESCADO

4 aletas de raya de 250 g cada una, o 4 trozos con la espina (conserve la piel fina y arranque la piel gruesa) 2 cucharadas de vinagre de vino tinto

2 MANTEQUILLA NOISETTE (PÁG. 53)

80 g de mantequilla

3 CALDO CORTO (PÁG. 16) 2 zanahorias (240 g)

2 cebollas (240 g)
30 g de perejil
6 ramitas de tomillo
2 hojas de laurel
2 l de agua
200 ml de vinagre
30 g de sal gruesa

1 cucharadita de pimienta en grano

4 COSTRONES

80 g de pan de molde
20 g de mantequilla

20 ml de aceite de oliva

¼ de cucharadita de sal

5 GUARNICIÓN

1 limón

40 g de alcaparras

Elaboración


1


2


3


4


5


6

1 Prepare el caldo corto (pág. 16) y deje que se enfríe.

2 Corte el pan de molde en dados regulares de 1 cm de lado. Caliente la mantequilla y el aceite de oliva a fuego medio en una sartén grande. Cuando la mantequilla deje de espumear, añada los dados de pan y remuévalos durante 5 min hasta que se doren. Séquelos sobre papel de cocina y sálelos.

3 Monde el limón y córtelo en gajos. Corte estos en dados de 1 cm de lado. Enjuague y escurra las alcaparras.

4 Lave las aletas de raya para retirar todo resto de mucosidad.

5 Métalas en el caldo corto frío, lleve este a ebullición suave y déjelo hervir ligeramente durante 10 o 15 min.

6 Prepare la mantequilla *noisette* (pág. 53).

7 Escurra las aletas de raya y dispóngalas en un plato. Quíteles la piel. Esparza las alcaparras de manera uniforme y salsee con la mantequilla *noisette*. Desglase con vinagre el cazo donde ha preparado la mantequilla *noisette* y viértalo inmediatamente sobre el pescado. Esparza los costrones y los daditos de limón.



RODABALLO À LA BONNE FEMME

Concepto


FILETE DE
RODABALLO
COCIDO
SALSA DE
NATA LÍQUIDA
+ MANTEQUILLA

¿QUÉ ES?

Rodaballo en filetes cocidos en mojado corto y luego cubiertos con el líquido de cocción reducido, ligado con nata y montado con mantequilla. El conjunto se gratina en el grill.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 20 min
Cocción: 7 a 9 min

EQUIPO

Fuente o sartén aptas para fuego y horno Chino

VARIANTE

Lenguado *à la bonne femme*.

PUNTO DELICADO

La cocción del pescado.

HAY QUE SABER

Montar la salsa con mantequilla (pág. 282) Picar finamente (pág. 280) Laminar (pág. 280) Pasar por el chino y exprimir (pág. 281) Reducir (pág. 283)

ESTÁ HECHO

Cuando los filetes de pescado están firmes y la salsa ha tomado color.

¿QUÉ ES UNA COCCIÓN EN MOJADO CORTO?

Una cocción en un volumen de líquido limitado (el pescado queda cubierto al ras).

¿CUÁL ES LA TEMPERATURA JUSTA DE COCCIÓN?

Aquella a la que la carne del pescado queda cocida, es decir, 50 °C en el centro. A 160 °C, esta temperatura se alcanza rápidamente, por lo que las dos cocciones han de ser cortas: 4-5 min en el horno y luego 3-4 min en el grill.

Elaboración








PARA 4 PERSONAS

PESCADO

2 rodaballos de 1 kg, o 1 rodaballo de 2 kg, en filetes

MOJADO CORTO

100 g de champiñones
1 chalota
20 g de perejil

100 ml de vino blanco

100 ml a 200 ml de agua
5 g de mantequilla

1 cucharadita de sal

pimienta recién molida (4 vueltas)

SALSA BONNE FEMME

200 ml de *crème fraîche* (nata agria) líquida

80 g de mantequilla

1 Precaliente el horno a 160 °C. Pele y pique finamente la chalota. Lave, seque y pique groseramente el perejil. Corte el pie terroso a los champiñones, pele los sombrerillos y lamínelos.

2 Engrase la sartén con mantequilla. Sale con ¾ de cucharadita de sal y añada la pimienta y la chalota, el perejil y los champiñones. Sale

los filetes de pescado, dóblelos por la mitad y póngalos en la fuente o la sartén. Vierta el vino y el agua, hasta alcanzar ¾ de la altura de los filetes. Cubra todo con una hoja de papel sulfurizado y llévelo a ebullición suave en el fuego.

3 Hornee la sartén durante 4 o 5 min, hasta que al presionar con el dedo encuentre algo de resistencia.

4 Saque los filetes con una espumadera. Pase el jugo por el chino, sin exprimir, y devuelva el pescado a la fuente o la sartén vacía. Tápela con papel sulfurizado.

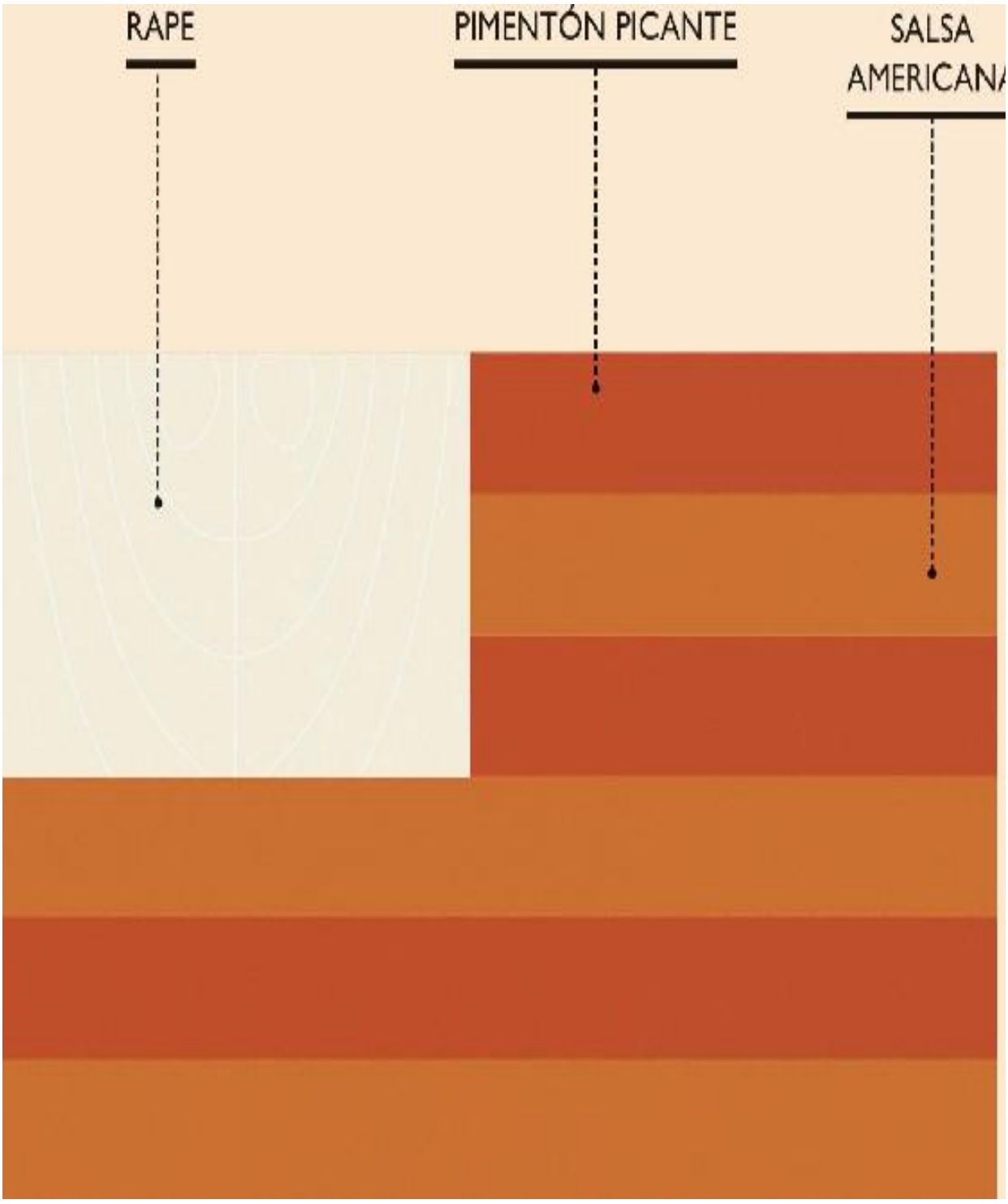
5 Precaliente el grill del horno. En un cazo pequeño, lleve a ebullición el jugo de cocción colado. Déjelo reducir hasta que queden 3 o 4 cucharadas. Corte la mantequilla en dados.

6 Añada la *crème fraîche* líquida al jugo reducido y vuelva a reducirlo hasta que se espese. Monte la salsa con mantequilla a fuego medio.

7 Vierta esta salsa sobre los filetes de pescado y gratínela durante unos 3 o 4 min.

RAPE A LA AMERICANA

Concepto



¿QUÉ ES?

Guiso de rape con tomate: filetes de rape dorados, desglasados con coñac y cocidos en una salsa de tomate.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 35 min
Cocción: 30 a 35 min

EQUIPO

Cuchillo de chef
Chino de estameña

VARIANTE

Salsa americana elaborada con crustáceos.

PUNTO DELICADO

La cocción del rape en dos tiempos.

HAY QUE SABER

Dar color (pág. 282) Reducir un líquido (pág. 283) Montar con mantequilla (pág. 282) Pasar por el chino y exprimir (pág. 281) Picar finamente (pág. 280) Rallar corteza (pág. 280) ESTÁ HECHO
Cuando el rape está bastante firme y la salsa lisa y untuosa.

SALSA ARMORICANA

Es el equivalente de la salsa americana.

¿QUÉ APORTA LA NATA UHT?

La acidez del vino y la reducción de la salsa cremosa pueden cortar la nata. El tratamiento térmico a que se someten las natas UHT (se calientan durante 2 s a 150 °C y luego se enfrían rápidamente), así como su alto contenido de grasa (35 %), les otorgan una estabilidad excelente durante la cocción.

Ingredientes


3
1
2

PARA 4 PERSONAS

1 PESCADO

1 rape de 1 kg (peso sin la cabeza) limpio (guarde la espina) y cortado en filetes 20 g de mantequilla

2 cucharadas de aceite de girasol

o de cacahuete

½ cucharadita de sal
5 cl de coñac

2 SALSA AMERICANA 350 g de pulpa de tomate en lata

30 g de tomate concentrado

140 g de chalotas (entre 4 y 7 piezas) 1 diente de ajo
20 cl de vino blanco seco

20 g de mantequilla

10 cl de nata líquida entera UHT

1 punta de cuchillo de cayena

¼ de cucharadita de sal
pimienta recién molida (3 vueltas) 3 EMPLATADO
1 punta de cuchillo de pimentón picante 1 limón no tratado

10 g de perejil

Elaboración

1



2



3



4



5



6



1 Trocee la espina del rape. Pele y pique finamente las chalotas y el ajo. Corte en 4 trozos cada filete de rape. Séquelos con papel de cocina y sálelos con ½ cucharadita de sal.

2 Dore el rape por todos los lados en una cazuela a fuego vivo con 20 g de mantequilla y el aceite. Añada el coñac y deje que se evapore casi por completo.

3 Retire el rape. Rehogue las chalotas a fuego medio en la cazuela con ¼ de cucharadita de sal a fuego medio. Añada la espina troceada, déjela sudar durante 1 o 2 min y agregue el ajo. Remueva durante 30 s, añada el tomate concentrado, vuelva a remover y déjelo cocer durante 1 min aproximadamente. Vierta el vino y redúzcalo a la mitad.

4 Añada la pulpa de tomate, 3 vueltas de molinillo de pimienta y la cayena, y deje que hierva a fuego lento durante 15 o 20 min, sin tapar. Retire los trozos de espina. Si fuera necesario, vuelva a poner el rape en la salsa, tape la cazuela y termine de cocerlo a fuego lento durante 2 o 3 min.

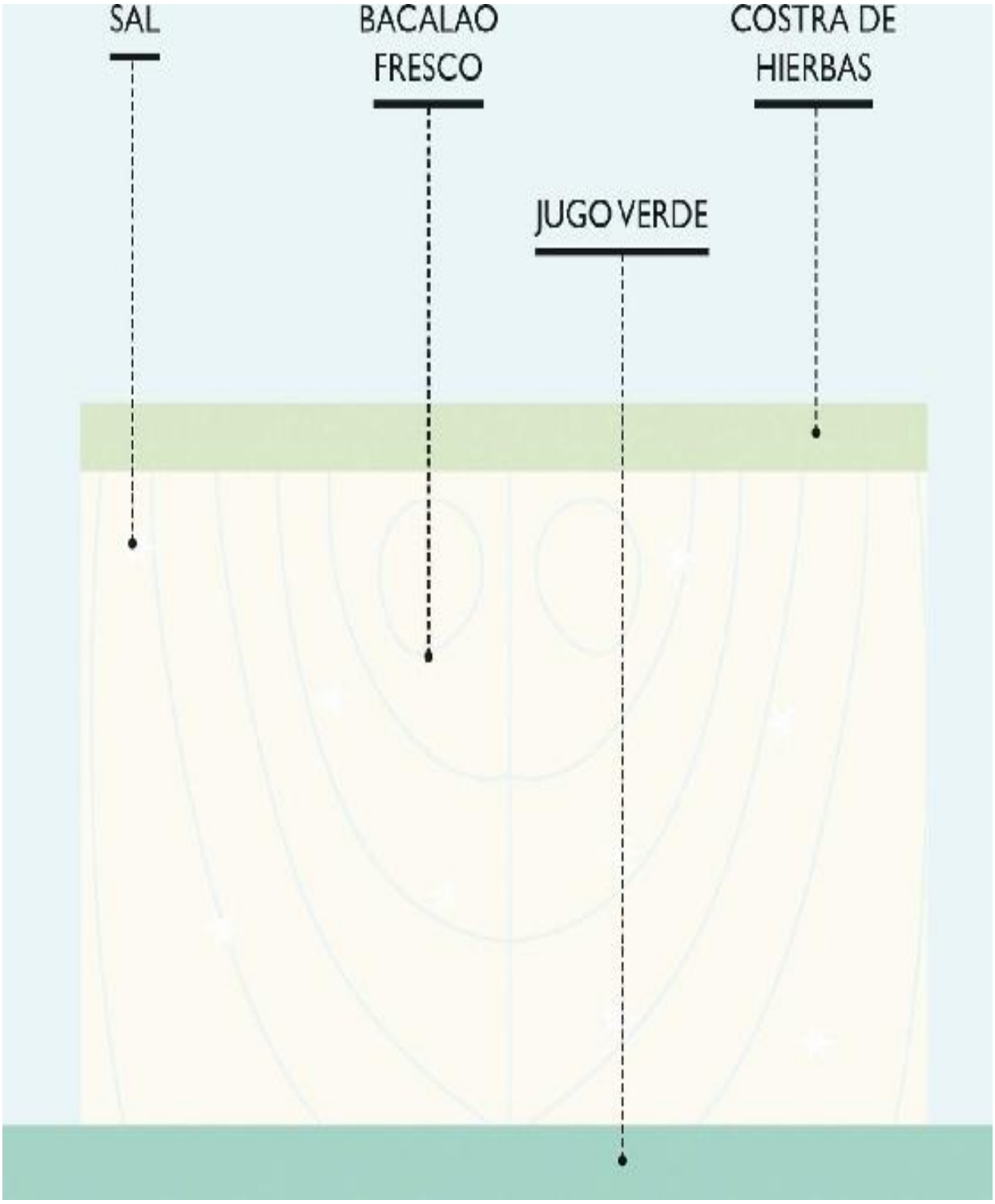
5 Retire el rape y resérvelo en caliente. Pase la salsa por el chino, exprimiendo. Redúzcala a la mitad a fuego alto. Añada la nata líquida a fuego medio, remueva y reduzca la salsa hasta que se espese. Móntela con la mantequilla restante. Rectifique de sazón.

6 Lave, seque, deshoje y pique finamente el perejil. Lave y seque el limón, y ralle finamente la mitad de la corteza. Vuelva a poner el rape en la cazuela y espolvoree con el pimentón picante, la ralladura de limón y el perejil picado.



BACALAO FRESCO CON COSTRA DE HIERBAS

Concepto



¿QUÉ ES?

Lomo de bacalao semisalado (precocinado en una marinada de sal y azúcar), salteado en sartén, cubierto de una mantequilla de finas hierbas y gratinado.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 35 min
Cocción: 5 min
Reposo: 50 min

EQUIPO

Batidora
Rodillo

VARIANTE

Costra con chorizo: sustituya las hierbas por 100 g de chorizo triturado con el pan.

PUNTO DELICADO

Montar la costra de hierbas.

HAY QUE SABER

Picar (pág. 280) ESTÁ HECHO
Cuando la mantequilla de hierbas esté dorada.

CONSERVACIÓN

La mantequilla de hierbas sobrante se puede conservar 3 semanas en congelador, envuelta en papel sulfurizado y film transparente.

¿POR QUÉ PRECOCINAR CON SAL?

Porque la sal absorbe el agua de la superficie del pescado. Así, la carne adquiere un poco de firmeza y resiste mejor la cocción.

¿POR QUÉ «SEMISALADO»?

Se dice que el bacalao es semisalado porque está fresco, y no seco, como el bacalao en salazón.

Ingredientes



1



2



3

PARA 4 PERSONAS

1 PESCADO

1 lomo de bacalao fresco de 600 g sin piel

100 g de sal gruesa

10 g de azúcar
20 ml de aceite de oliva

50 g de mantequilla

½ cucharadita de flor de sal 2 COSTRA DE HIERBAS

200 g de mantequilla blanda

100 g de pan de molde sin corteza 2 chalotas

30 g de perejil

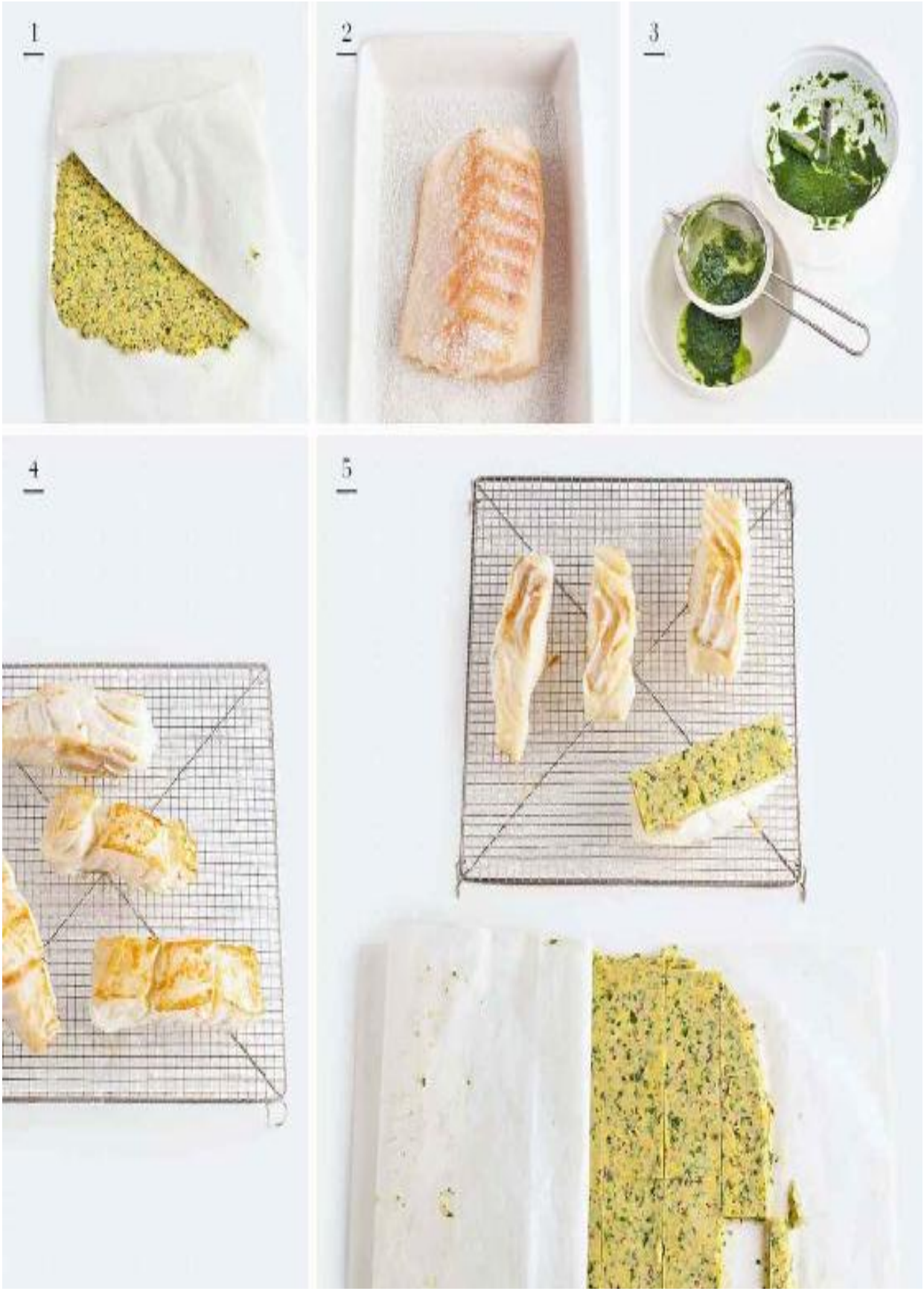
10 g de estragón

10 g de albahaca

¾ de cucharadita de sal
pimienta recién molida (6 vueltas) 3 JUGO VERDE
40 g de perejil

1 cucharadita de sal gruesa

pimienta recién molida (4 vueltas) *Elaboración*


1
2
3
4
5

1 Prepare la costra de hierbas: triture finamente las rebanadas de pan con la batidora. Pele y pique las chalotas finamente. Lave, seque, deshoje y pique el resto de hierbas. Mezcle todos los ingredientes en un cuenco. Extienda la mantequilla de hierbas entre dos hojas de papel sulfurizado y aplánela con el rodillo hasta obtener una lámina de entre 3 y 4 mm de grosor. Métala en el congelador durante al menos 30 min, para que se endurezca.

2 Mezcle la sal gruesa y el azúcar. Extienda una fina capa de esta mezcla sobre un plato. Coloque encima el lomo de bacalao, bien plano. Cúbralo con el resto de la mezcla. Envuélvalo en film transparente y resérvelo durante 20 min en el frigorífico para que la carne adquiera firmeza.

3 Lave y deshoje el perejil para el jugo verde. Sumerja las hojas en agua hirviendo con sal durante 2 min. Escúrralas y reserve el equivalente de una taza de café del agua de cocción. Tritúrelas con la batidora añadiendo el agua de cocción poco a poco, hasta que la mezcla adquiera una textura fluida. Rectifique de sazón.

4 Lave el bacalao bajo un chorro de agua fría y séquelo con papel de cocina. Córtelo en 4 tacos de unos 150 g cada uno. Precaliente el grill del horno. Dore los tacos de bacalao en una sartén grande con aceite de oliva a fuego alto durante 1 min. Deles la vuelta, añada la mantequilla y deje que se hagan a fuego medio durante 5 o 6 min, sin dejar de regarlos con la mantequilla espumosa. Retírelos y colóquelos sobre una rejilla.

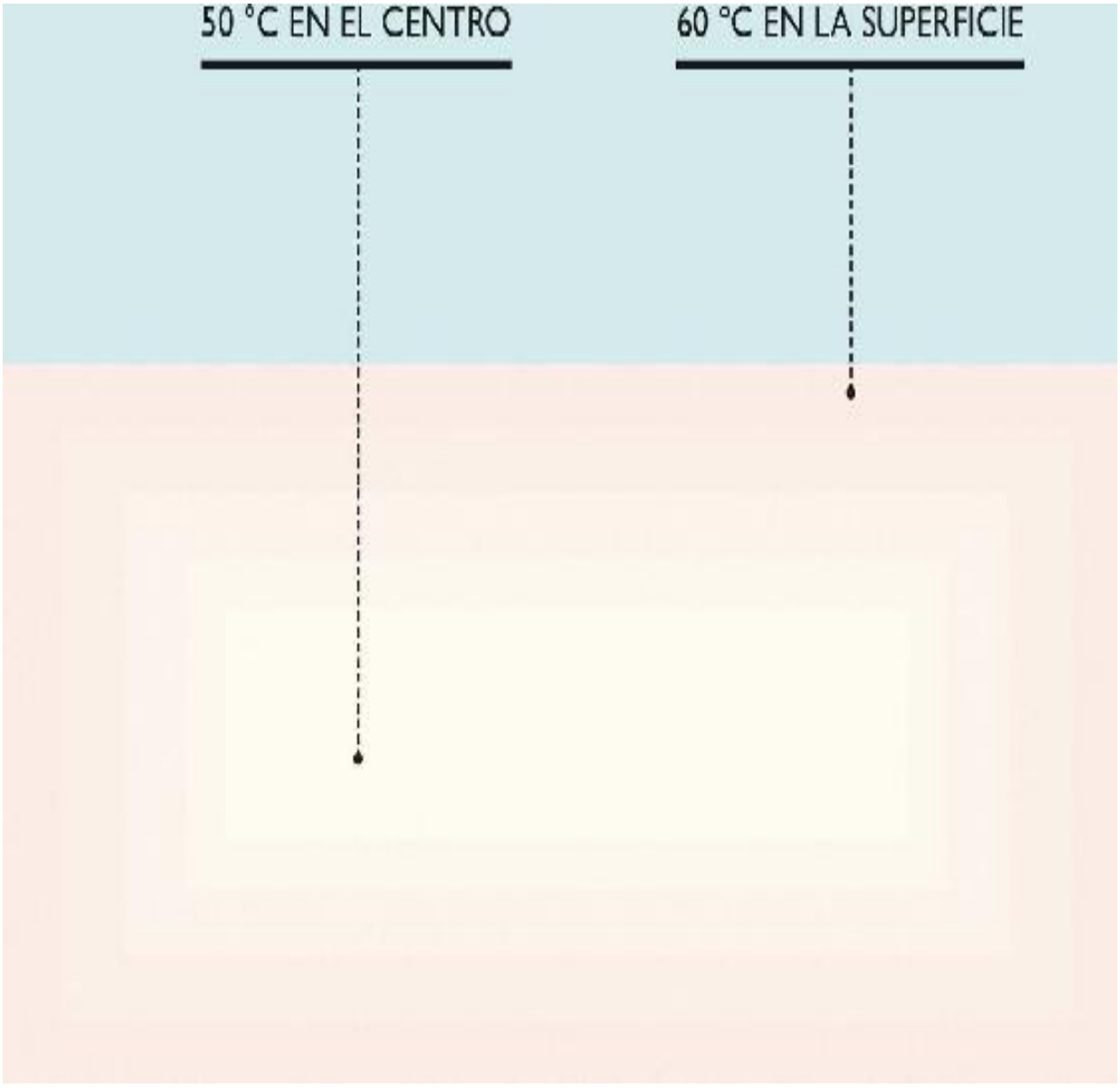
5 Corte la mantequilla de hierbas en 4 trozos de una longitud 1 o 2 mm superior a la de los tacos de bacalao. Con una espátula fina, deposite un trozo sobre cada taco de bacalao.

6 Pase el bacalao a una fuente apta para horno y gratínelo. Espolvoréelo con flor de sal y sírvalo con el jugo verde.



BACALAO FRESCO A BAJA TEMPERATURA

Concepto



¿QUÉ ES?

Lomo de bacalao fresco asado a baja temperatura (60 °C) con camarones fritos y una vinagreta tibia de aceitunas.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 25 min
Cocción: 30 min
Reposo: 20 min

EQUIPO

Fuente grande apta para horno Cazuela y cestillo para frituras Termómetro PUNTO DELICADO

La temperatura del horno.

HAY QUE SABER

Cocinar con sonda (pág. 282) Picar (pág. 280) Picar finamente (pág. 280) TRUCO PARA LOS INGREDIENTES
Utilice camarones crudos.

TRUCO PARA LA COCCIÓN

Compruebe la cocción del pescado con una sonda electrónica: la temperatura en el centro debe llegar a 50 °C.

¿POR QUÉ COCINAR A BAJA TEMPERATURA?

Porque la carne no se seca y queda bien hecha, pero jugosa.

Ingredientes



1



2



3

PARA 4 PERSONAS

1 BACALAO AL HORNO

1 lomo de bacalao fresco de 500 g sin piel y cortado en 4 tacos

20 ml de aceite de oliva

¾ de cucharadita de sal

2 VINAGRETA 40 g de aceitunas kalamata sin hueso
1 chalota pequeña

5 ramitas de perejil

½ limón

50 ml de aceite de oliva

½ cucharadita de sal
pimienta recién molida (6 vueltas) 3 CAMARONES FRITOS
200 g de camarones cocidos
80 g de harina
200 ml de leche
500 ml de aceite de cacahuete

1 cucharadita de sal

½ cucharadita de flor de sal
pimienta recién molida (3 vueltas) *Elaboración*

1



2



3





4



5



6



1 Lave el bacalao y deje que se temple a temperatura ambiente sobre papel de cocina durante unos 20 min. Precaliente el horno a 60 °C (sin ventilación) con la fuente donde se hará el bacalao y los 4 platos donde se servirá (sobre una rejilla en el nivel inferior). Sale el bacalao, úntelo con aceite de oliva, póngalo en la fuente caliente y hornéelo durante 30 min. Quedará opaco por fuera y translúcido por dentro.

2 Corte las aceitunas en rodajitas. Pele y pique finamente la chalota. Lave, seque, deshoje y pique el perejil. Exprima el limón y disuelva la sal en el zumo. A continuación, mezcle todos los ingredientes excepto el aceite de oliva.

3 Vierta el aceite en la cazuela y caliéntelo hasta 180 °C. Ponga el colador en la cazuela. Lave, escurra y deje secar los camarones sobre un paño limpio. Sumérjalos en la leche, escúrralos y sálelos. Páselos por la harina y hágalos rodar en la palma de la mano.

4 Sumerja los camarones durante 10 s en el aceite caliente. Escúrralos y vuelva a llevar el aceite a 180 °C. Sumérjalos de nuevo durante 5 s, para que queden bien crujientes. Escúrralos.

5 Sazónelos con flor de sal y pimienta recién molida sin sacarlos del colador, remuévalos y déjelos secar sobre papel de cocina.

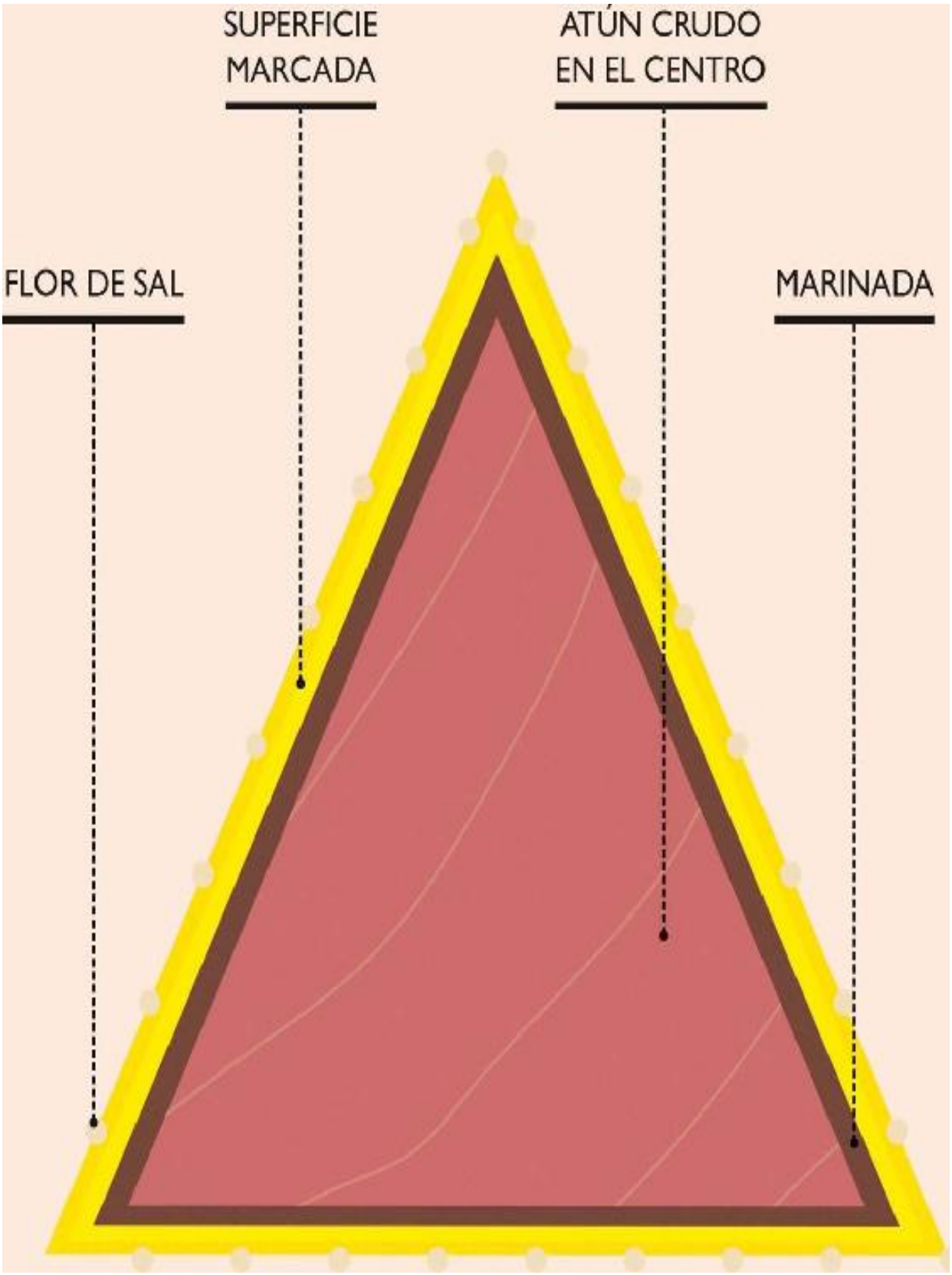
6 Caliente el aceite de oliva en un cazo pequeño a fuego medio. Añada el resto de ingredientes de la vinagreta y remueva bien.

7 Sirva un taco de bacalao en cada uno de los platos calientes con la vinagreta tibia por encima y los camarones fritos al lado.



ATÚN MARINADO

Concepto


SUPERFICIE
MARCADA
ATÚN CRUDO
EN EL CENTRO
FLOR DE SAL
MARINADA

¿QUÉ ES?

Atún marinado marcado por todas las caras a alta temperatura y crudo por dentro.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 30 min
Cocción: 5 min; reposo: 30 min

EQUIPO

Plancha (o sartén o cazuela de hierro colado)

PUNTOS DELICADOS

La cocción: marcar el atún para formar una costra sin que el centro se cueza.
El corte: si los triángulos son demasiado grandes, el centro no llegará a templarse.

HAY QUE SABER

Rallar corteza (pág. 280) Laminar (pág. 280) Hacer una tapa de papel sulfurizado (pág. 285) ESTÁ HECHO

Cuando ha tomado color y está tibio en el centro.

¿QUÉ EFECTO EJERCE LA MARINADA EN EL PESCADO?

Lo perfuma, pero no lo precuece, porque no es ácida.

Elaboración













PARA 4 PERSONAS

PESCADO

600 g de lomo de atún cortado en tres trozos triangulares de 7 a 10 cm de lado MARINADA
100 ml de salsa de soja

50 ml de aceite de cacahuete

o de pepita de uva

50 ml de aceite de sésamo tostado
15 g de semillas de sésamo
pimienta recién molida (6 vueltas) ENSALADA
1 bulbo de hinojo

1 lima

50 g de rúcula

SAZÓN

2 cucharadas de aceite de oliva

½ cucharadita de flor de sal
pimienta recién molida

1 En una fuente grande, empape los trozos de atún en la salsa de soja. Añada los aceites, el sésamo y la pimienta. Vuelva a empapar el

atún, cúbralo y déjelo marinar 20 min a temperatura ambiente.

2 Corte el hinojo en dos y luego cada una de las mitades también en dos. Retire el corazón y lamínelo con cuchillo o con mandolina. Sumerja las láminas de hinojo en agua con cubitos de hielo durante 10 min. Escúrralas.

3 Lave y escurra la rúcula. Ralle la corteza de la lima y exprímala.

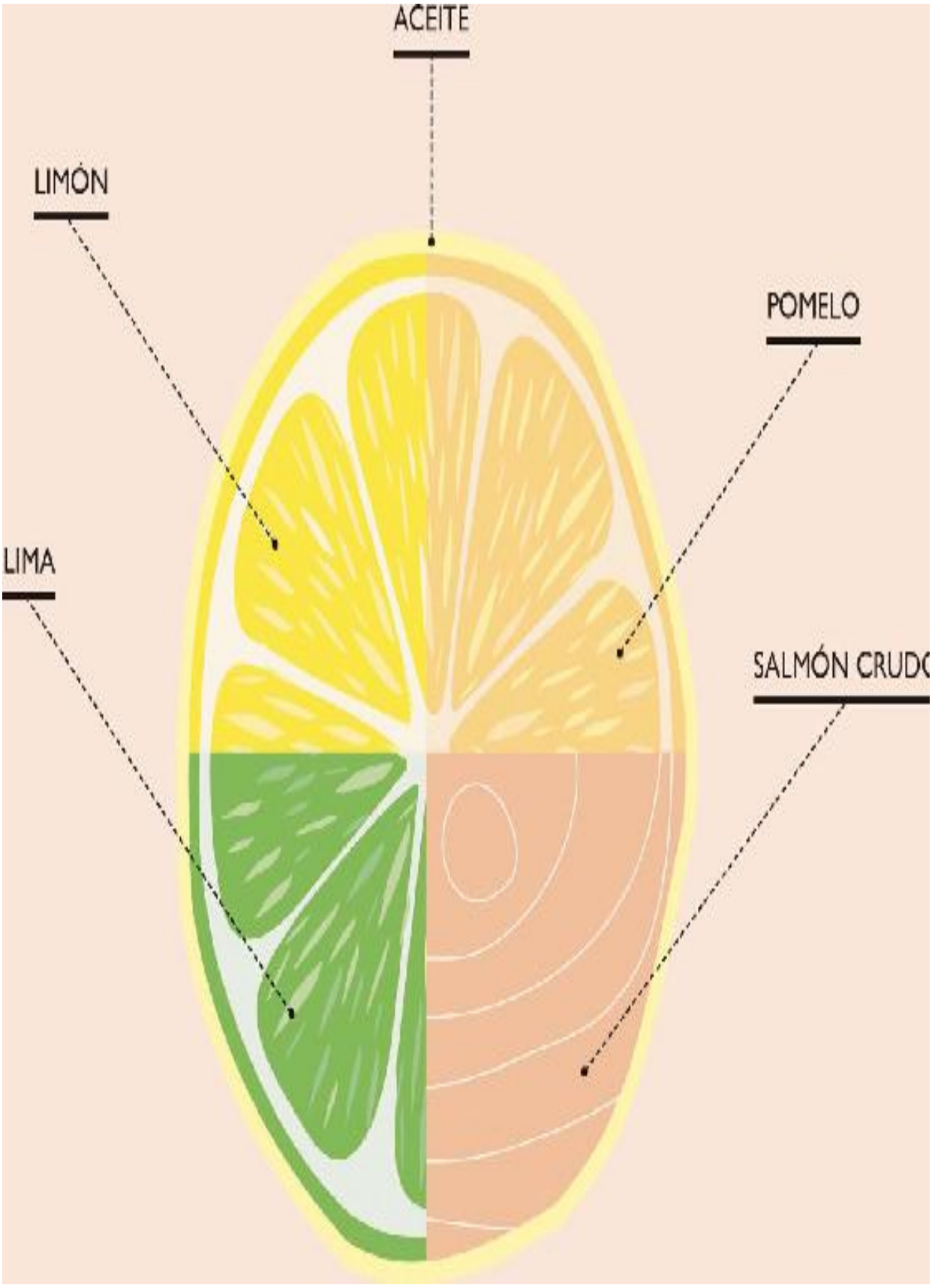
4 Escurra el atún, reserve la marinada y caliente a fuego muy alto durante 1 o 2 min una sartén en la que habrá colocado un disco de papel sulfurizado. Dore todas las caras del atún y siga dándole vueltas regularmente durante 2 o 3 min a fuego bajo. Asegúrese de que el centro quede rosado, casi crudo. Corte los trozos en 12 a 16 lonchas finas, de 0,5 cm de grosor.

5 Mezcle la marinada con el zumo y la ralladura de la lima, y añada el hinojo y la rúcula.

6 Coloque el atún en un lado del plato y la ensalada en el otro. Espolvoréelo con flor de sal y pimienta, y termine con un chorrito de aceite de oliva.

SALMÓN CONFITADO

Concepto


ACEITE
LIMÓN
POMELO
LIMA
SALMÓN CRUDO

¿QUÉ ES?

Salmón cocido en aceite a 60 °C, acompañado de finas láminas de verduras crudas y de supremas de cítricos.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 25 min
Cocción: 40 min

EQUIPO

Cazo o fuente aptos para horno (donde quepan todos los tacos uno al lado de otro)
Rallador de cítricos Mandolina

VARIANTE

Bacalao fresco confitado.

HAY QUE SABER

Mondar cítricos (pág. 280) Cortar en gajos (pág. 280) Utilizar una mandolina (pág. 284) Rallar corteza (pág. 280) CONSERVACIÓN
Tras la cocción, el salmón puede estar 30 min en su aceite. Sírvalo a temperatura ambiente.

ESTÁ HECHO

Cuando la carne del salmón se ha aclarado un poco y está muy tierna.

¿POR QUÉ COCER EN ACEITE?

Como el aceite y el agua no se mezclan, el agua del salmón sigue concentrada, lo cual evita que el pescado se seque.

¿POR QUÉ COCINAR A BAJA TEMPERATURA?

Porque limita las contracciones musculares y, por tanto, el endurecimiento de la carne.

¿QUÉ QUIERE DECIR «CONFITAR»?

Cocer lentamente en azúcar o grasa hasta que el líquido de cocción (almíbar o aceite) penetre en el alimento.

Elaboración








PARA 4 PERSONAS

PESCADO

4 tacos de salmón de 150 g cada uno, sin piel 30 a 50 cl de aceite de oliva

GUARNICIÓN

1 lima y 1 limón no tratados

1 pomelo no tratado

½ manojo de rábanos (unos 15 rábanos)

2 cebolletas

SAZÓN

2 puntas de cuchillo de pimentón picante ½ cucharadita de sal y de flor de sal

1 Precaliente el horno a 60 °C. Lave y seque los cítricos y ralle las cortezas con el rallador. Coloque los tacos de salmón uno al lado de otro en el cazo. Añada aceite hasta la altura del pescado. Retire los tacos de salmón y escúrralos sobre el cazo. Póngalos sobre papel de cocina. Añada las ralladuras al aceite de oliva del cazo, remueva y agregue una punta de cuchillo de pimentón picante. Meta el cazo en el horno durante 20 min.

2 Sumerja los tacos de salmón en el aceite del cazo y vuelva a meter este en el horno 20 min más. Sáquelo del horno y deje el salmón dentro.

3 Exprima media lima y disuelva la sal en el zumo, junto con una punta de cuchillo de pimentón picante. A continuación, vierta 50 ml del aceite de cocción del salmón y remueva bien.

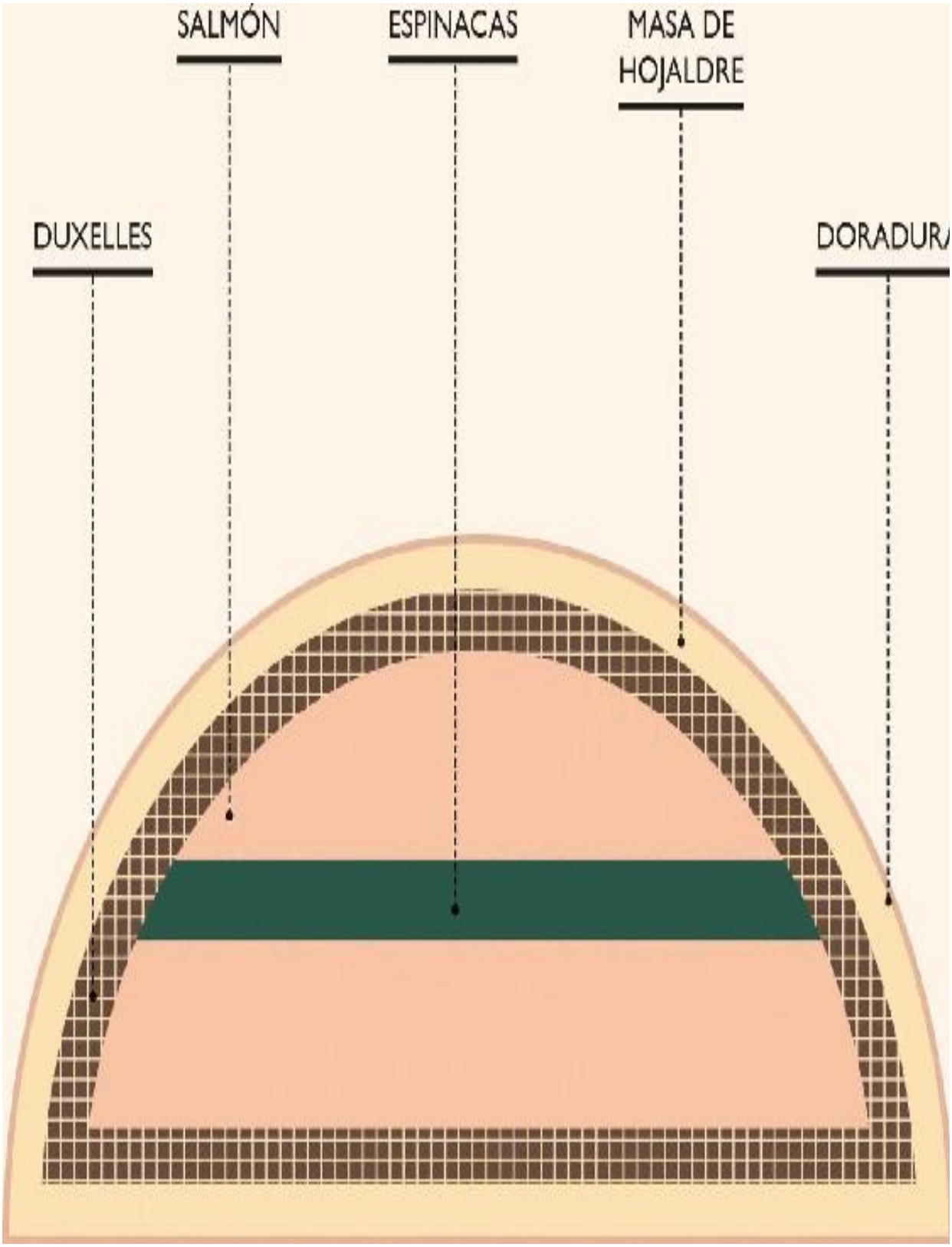
4 Monde y corte en gajos el limón y medio pomelo. Corte los gajos por la mitad a lo largo si son muy gruesos.

5 Corte las hojas a los rábanos y lávelos. Corte por la mitad el bulbo de las cebolletas. Con la mandolina, corte las verduras en láminas finas de 1 o 2 mm de grosor y mézclelas con los gajos de los cítricos. Riegue la mezcla con la salsa de limón.

6 Escurra los tacos de salmón. Colóquelos, enteros o cortados en dados, a un lado del plato, y emplate la guarnición al otro lado. Aliñe con vinagreta y flor de sal.

KOULIBIAC

Concepto


SALMÓN
ESPINACAS
MASA DE HOJALDRE
DUXELLES
DORADURA

¿QUÉ ES?

Salmón en costra de hojaldre relleno de espinacas con una *duxelles* de champiñón.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 50 min
Cocción: 30 min
Reposo: 1 h 5 min

EQUIPO ESPECÍFICO

Pinzas para quitar las espinas
Rodillo
Pincel
Rodillo de rombos

VARIANTES

Relleno tradicional: huevo duro y arroz hervido.
Montaje: intercale una crep entre el relleno y la masa de hojaldre, para evitar que esta se humedezca.

PUNTO DELICADO

Montar la masa de hojaldre.

TRUCOS

Estire la masa de hojaldre en un lugar fresco, para evitar que se pegue.
Si no tiene rodillo de rombos, puede hacer la decoración a mano (Buey en costra al *foie gras*, pág. 232).

CONSERVACIÓN

48 h en frigorífico; recaliéntelo durante 10 min en el horno a 150 °C.

ACOMPAÑAMIENTO

Mantequilla blanca (pág. 28).

Ingredientes


2
3
1
4

PARA 4 PERSONAS

1 COSTRA 660 g de masa de hojaldre (pág. 46) 2 yemas de huevo

2 cucharaditas de agua

2 SALMÓN

1 lomo de salmón de 800 g sin piel y cortado por la mitad a lo largo (es decir, dos trozos de 30 cm de largo y 8 cm de ancho)

2 cucharaditas de sal

2 cucharaditas de azúcar
pimienta recién molida (8 vueltas)

3 RELLENO

200 g de espinacas frescas
1 diente de ajo

2 cucharadas de aceite de oliva

¼ de cucharadita de sal
pimienta recién molida (3 vueltas)

4 DUXELLES

300 g de *duxelles* seca (pág. 42) 1 punta de cuchillo de cayena la ralladura de un limón sin tratar

30 g de eneldo

Elaboración


1


2


3


4


5


6


7


8

1 Al final de la cocción de la *duxelles* (pág. 43), añádale la cayena, la ralladura de limón y el eneldo picado. Sazone con sal, pimienta y azúcar. Resérvela en un plato durante 1 h en el frigorífico. Precaliente el horno a 220 °C.

2 Lave las espinacas con agua abundante, córteles los tallos y asegúrese de retirar las fibras. Poche las espinacas: ensarte el diente de ajo pelado en un tenedor y hágale varias incisiones con la punta de un cuchillo, luego caliente el aceite de oliva a fuego alto en una sartén grande, agregue las espinacas y remueva mientras frota el fondo de la sartén con el ajo. Una vez pochadas, retírelas del fuego y salpimiéntelas. Remuévalas con el tenedor. Cuando estén tibias, estrújelas entre los dedos para extraer tanta agua como sea posible.

3 Prepare una placa de repostería cubierta con papel sulfurizado. Enjuague el salmón bajo un chorrito de agua y póngalo sobre papel de cocina. Corte la masa de hojaldre de modo que le quede un trozo grande, de 460 g, y otro pequeño, de 200 g. Reserve el segundo en el frigorífico. Estire el trozo grande sobre una superficie de trabajo enharinada hasta obtener un rectángulo de 3 a 4 mm de grosor y del tamaño suficiente para envolver holgadamente los dos trozos de salmón uno encima del otro. Extienda la *duxelles* sobre la masa.

4 Coloque un trozo de salmón en el centro de la masa de hojaldre y cúbralo de espinacas. Ponga encima el otro trozo de salmón. Cierre la masa de modo que envuelva el salmón por completo (no debe quedar aire dentro).

5 Dore la masa con el pincel mojado en las yemas de huevo diluidas en agua.

6 Deposite el *koulibiac* sobre la placa, con la juntura hacia abajo. Reserve en el frigorífico.

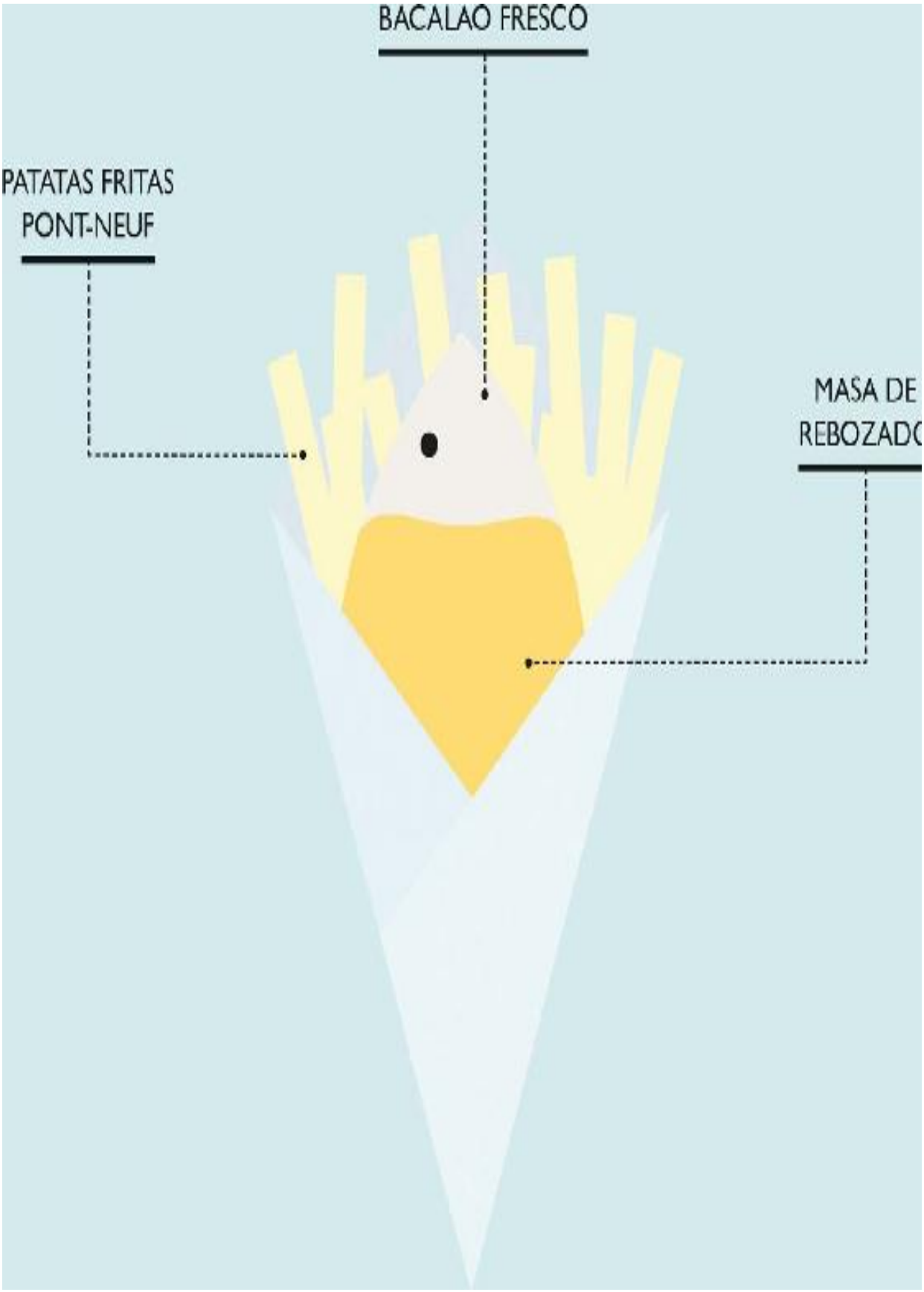
7 Estire el trozo de masa pequeño hasta obtener un rectángulo de la misma anchura que el rodillo de rombos (unos 12 cm). Recorte los rombos pasando con fuerza el rodillo a lo largo de la masa.

8 Unte con doradura la masa del *koulibiac* y coloque la red de rombos encima. Dórela también. Hornee el *koulibiac* durante 30 min a 200 °C (el hojaldre debe quedar bien dorado). Déjelo reposar 5 min antes de cortarlo en lonchas gruesas.



FISH AND CHIPS

Concepto


BACALAO FRESCO
PATATAS FRITAS
PONT-NEUF
MASA DE
REBOZADO

¿QUÉ ES?

Bacalao fresco rebozado y acompañado de patatas fritas y salsa tártara.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 40 min
Cocción: 10 min
Reposo: 30 min

EQUIPO

Cacerola
Pinzas (largas, si es posible) Termómetro

VARIANTES

Pescadilla o abadejo rebozados.
Patatas chips.

PUNTOS DELICADOS

La cocción de las patatas fritas.
La cocción del pescado.

HAY QUE SABER

Picar (pág. 280) Picar finamente (pág. 280) TRUCO
Si fuera necesario, recaliente las patatas fritas sumergiéndolas unos segundos en aceite a 180 °C.

ESTÁ HECHO

Cuando el rebozado y las patatas fritas están dorados y crujientes.

¿QUÉ HACE LA CERVEZA?

Aporta gas a la masa, lo cual la hace más ligera y crujiente una vez frita.

¿POR QUÉ SE MARINA EL PESCADO EN SAL GRUESA?

Para sazonarlo en profundidad y hacer más firme la carne. Además, la sal seca la superficie del pescado y facilita que la masa del rebozado se adhiera.

Ingredientes



1



2



3



5



4



PARA 4 PERSONAS

1 PESCADO

1 lomo de bacalao fresco sin piel de unos 650 g ½ l de aceite de cacahuete

30 g de sal gruesa

2 MASA DE REBOZADO

200 g de harina
25 cl de cerveza

2 claras de huevo

½ cucharadita de cayena
1 cucharadita de pimentón
¼ de cucharadita de pimienta

2 cucharaditas de sal

3 PATATAS PONT NEUF

1 kg de patatas harinosas (Bintje, Artemis) 1,5 l de aceite de cacahuete

1 cucharadita de sal

4 SALSA TÁRTARA **Mayonesa**

2 yemas de huevo
15 g de mostaza
20 ml de vinagre
300 ml de aceite

1 cucharada de agua

½ cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta negra **Guarnición tártara**

20 g de perejil

5 g de perifollo

5 g de estragón
5 g de cebollino
40 g de alcaparras

40 g de pepinillos

Elaboración


1


2


3


4


5


6

1 Esparza la mitad de la sal gruesa en una fuente. Coloque encima el lomo de bacalao fresco cortado en dos y cúbralo con el resto de la sal gruesa. Tápelo con film transparente y refrigérelo durante 30 min.

2 Lave, deshoje y pique el perifollo, el perejil y el estragón. Lave y pique finamente el cebollino. Corte las alcaparras en trocitos y pique los pepinillos. Prepare una mayonesa (pág. 26). Añádale las hierbas, las alcaparras y los pepinillos, y remueva bien. Tápela por contacto con film transparente y resérvela en el frigorífico.

3 Prepare las patatas *Pont Neuf* (pág. 59) y fríalas (pág. 87). Deposítelas sobre papel de cocina. Añada ½ l de aceite a la cacerola y caliéntelo hasta 180 °C.

4 Mezcle la harina, el pimentón, la cayena, la pimienta y la sal en un cuenco grande. Añada las claras de huevo y la cerveza, y remueva lo justo para que la masa quede homogénea pero siga siendo muy espumosa.

5 Lave el pescado bajo el chorro de agua fría y séquelo cuidadosamente dándole toquecitos con papel de cocina. Córtelo en palitos de entre 8 y 10 cm de largo y entre 1,5 y 2 cm de ancho.

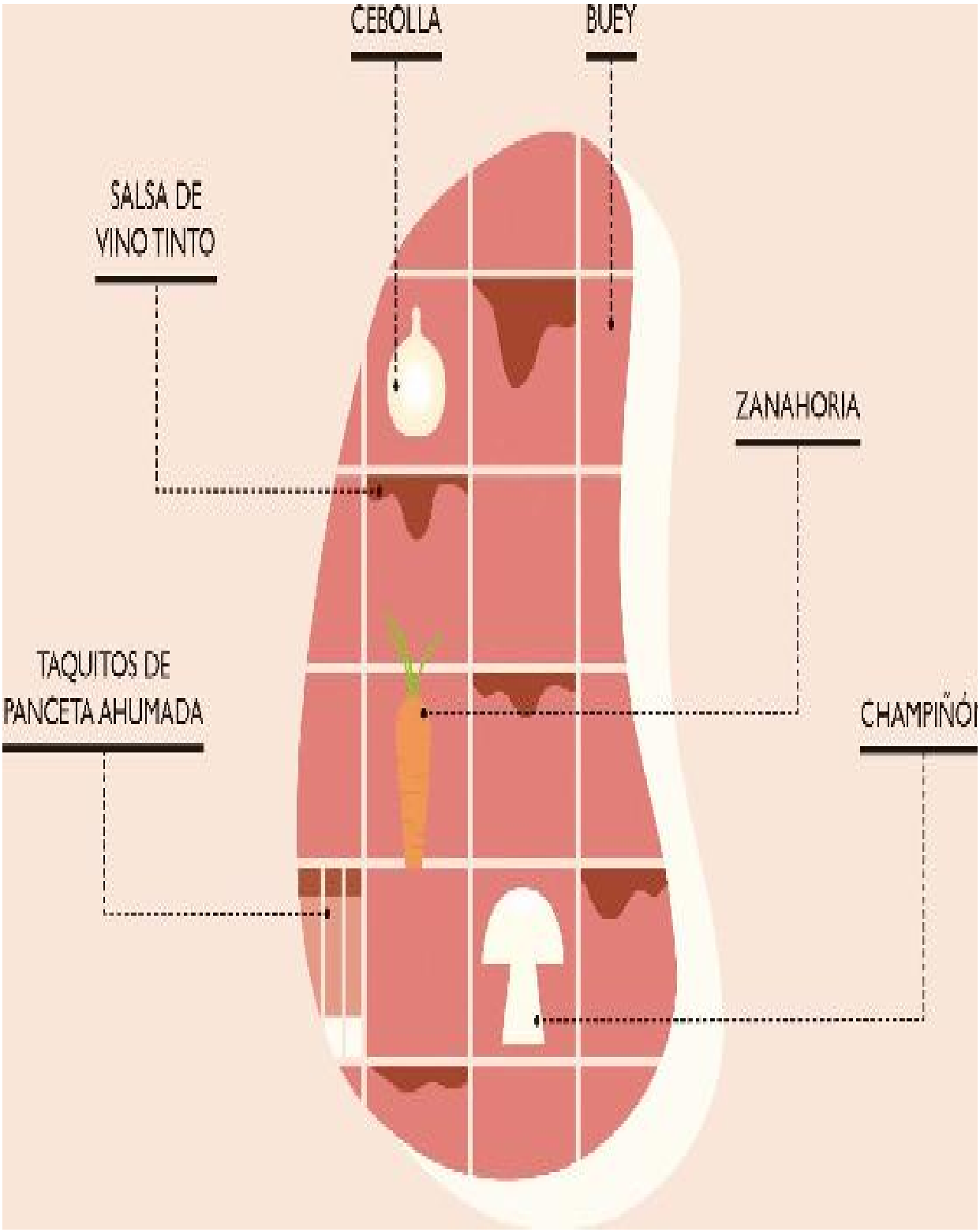
6 Con ayuda de las pinzas, reboce uno por uno los palitos de pescado en la masa y métalos en el aceite sin sobrecargar la cacerola (trabaje en tandas). Deje que baje la temperatura del aceite mientras el pescado esté dentro y fría este durante 5 min. Escúrralo sobre papel de cocina. Vuelva a subir la temperatura del aceite a 180 °C para freír el pescado restante.

7 Sirva los palitos de bacalao rebozados muy calientes, junto con las patatas fritas *Pont Neuf* y la salsa tártara.



BUEY
A LA BORGOÑONA

Concepto


CEBOLLA
BUEY
SALSA DE VINO TINTO
ZANAHORIA
TAQUITOS DE PANCETA AHUMADA
CHAMPIÑÓ

¿QUÉ ES?

Estofado oscuro de buey: trozos de carne de buey dorados y luego cocidos lentamente en una salsa oscura a base de vino tinto.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 40 min
Cocción: 2 h 30 min a 3 h

EQUIPO

Chino de estameña
Cazuela de hierro colado

PUNTOS DELICADOS

Evitar que se quemen los jugos de cocción.
Conservar una cantidad suficiente de jugo.

HAY QUE SABER

Desgrasar (pág. 283) Decantar (pág. 282) Dar color a la carne (pág. 282) Despegar los jugos de cocción (pág. 283) Reducir una salsa (pág. 283) Pasar por el chino (pág. 281) Espolvorear con harina (pág. 282) Tostar harina (pág. 281) Cortar en *mirepoix* (pág. 34) ESTÁ HECHO
Cuando la salsa está lisa y untuosa.

CONSERVACIÓN

En frigorífico, con la carne cubierta de salsa.

NOTA

Opte por un vino tánico y con cuerpo (cabernet sauvignon, syrah, cariñena).

ACOMPAÑAMIENTO

Cebollitas caramelizadas (pág. 252), añadidas junto con los champiñones.

¿QUÉ APORTA EL CHOCOLATE?

Notas aromáticas y untuosidad.

Ingredientes



1



2



3

PARA 4 PERSONAS

1 CARNE

1 kg de aguja de buey en trozos de unos 40 o 50 g cada uno 1 cebolla
2 zanahorias
1 penca de apio
1 naranja

20 g de harina

40 ml de aceite de girasol o de cacahuete 10 g de chocolate negro 70 %

350 ml de agua

350 ml de vino tinto con cuerpo

1 cucharada de tomate concentrado (10 g) 2 GUARNICIÓN AROMÁTICA 1 hoja de laurel

1 ramita de tomillo

½ cucharadita de jengibre
½ cucharadita de pimentón
1 punta de cuchillo de nuez moscada ¾ de cucharadita de sal

3 GUARNICIÓN BORGOÑONA 150 g de panceta de cerdo ahumada en taquitos

200 ml de agua

150 g de champiñones

2 cucharaditas de aceite

¼ de cucharadita de sal
pimienta recién molida (3 vueltas) *Elaboración*


1


2


3


4


5


6


7

1 Precaliente el horno a 180 °C, con la rejilla en el nivel inferior. Pele la cebolla y córtela en *mirepoix*. Pele las zanahorias y córtelas por la mitad a lo largo y luego en rodajitas de 5 mm. Corte el apio en trozos de 1,5 cm. Ralle la corteza de la mitad de la naranja. Seque la carne con papel de cocina y sálela con ½ cucharadita de sal.

2 Caliente 30 ml de aceite en la cazuela a fuego alto. Dore los trozos de carne por todas las caras. Decante la carne, desgrase, añada 10 ml de aceite, la zanahoria y la cebolla, y sazone con ¼ de cucharadita de sal. Una vez que la cebolla se haya ablandado, espolvoree todo con harina y meta la cazuela en el horno durante 5 min para que esta se tueste.

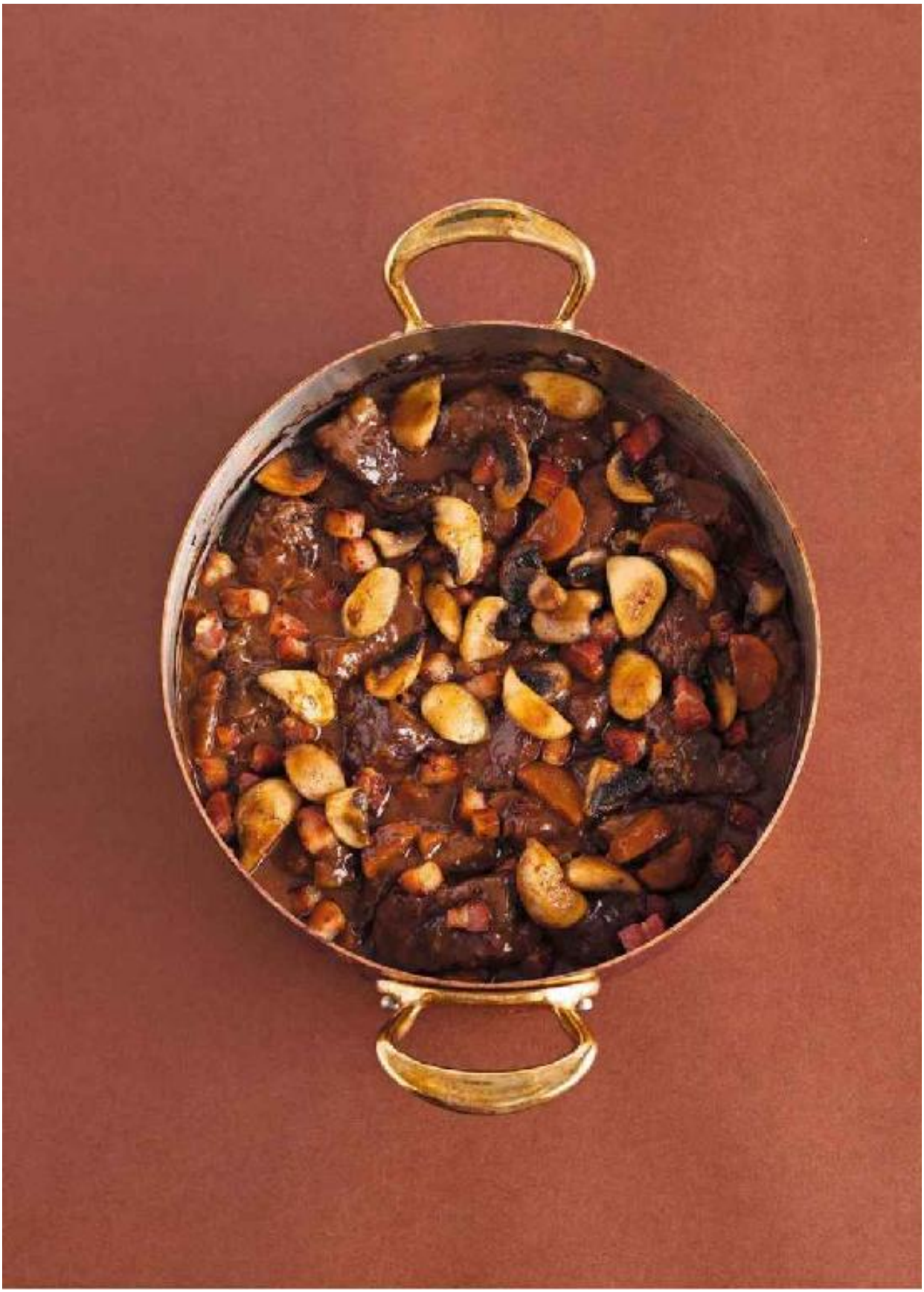
3 Caliente el vino y el agua en un cazo hasta ebullición suave. Baje la temperatura del horno a 150 °C. Remueva bien las verduras de la cazuela, añada el tomate concentrado y las especias a la cazuela y deje que se cueza durante 1 min a fuego alto sin dejar de remover. Vuelva a meter la carne y remueva.

4 Cubra la carne hasta ¾ partes de su altura con la mezcla de vino y agua. Añada el apio, la ralladura de naranja y las hierbas aromáticas. Despegue los jugos. Lleve a ebullición suave, tape la cazuela y métala en el horno entre 2 h 30 min y 3 h, o hasta que la carne esté tierna. Al cabo de 1 h 30 min, alargue la salsa si fuera necesario con la mezcla de vino y agua vuelta a calentar o con agua caliente. Remueva bien. Controle la concentración de la salsa cada 45 min.

5 Retire el pie a los champiñones, pélelos y córtelos en 2 o en 4, según su tamaño. Cubra con agua (unos 200 ml) los taquitos de panceta en una sartén antiadherente y llévela a ebullición. Cuando el agua se haya evaporado casi por completo, agregue 1 cucharadita de aceite y dore la panceta a fuego medio, removiendo de vez en cuando. Escúrrala en un colador.

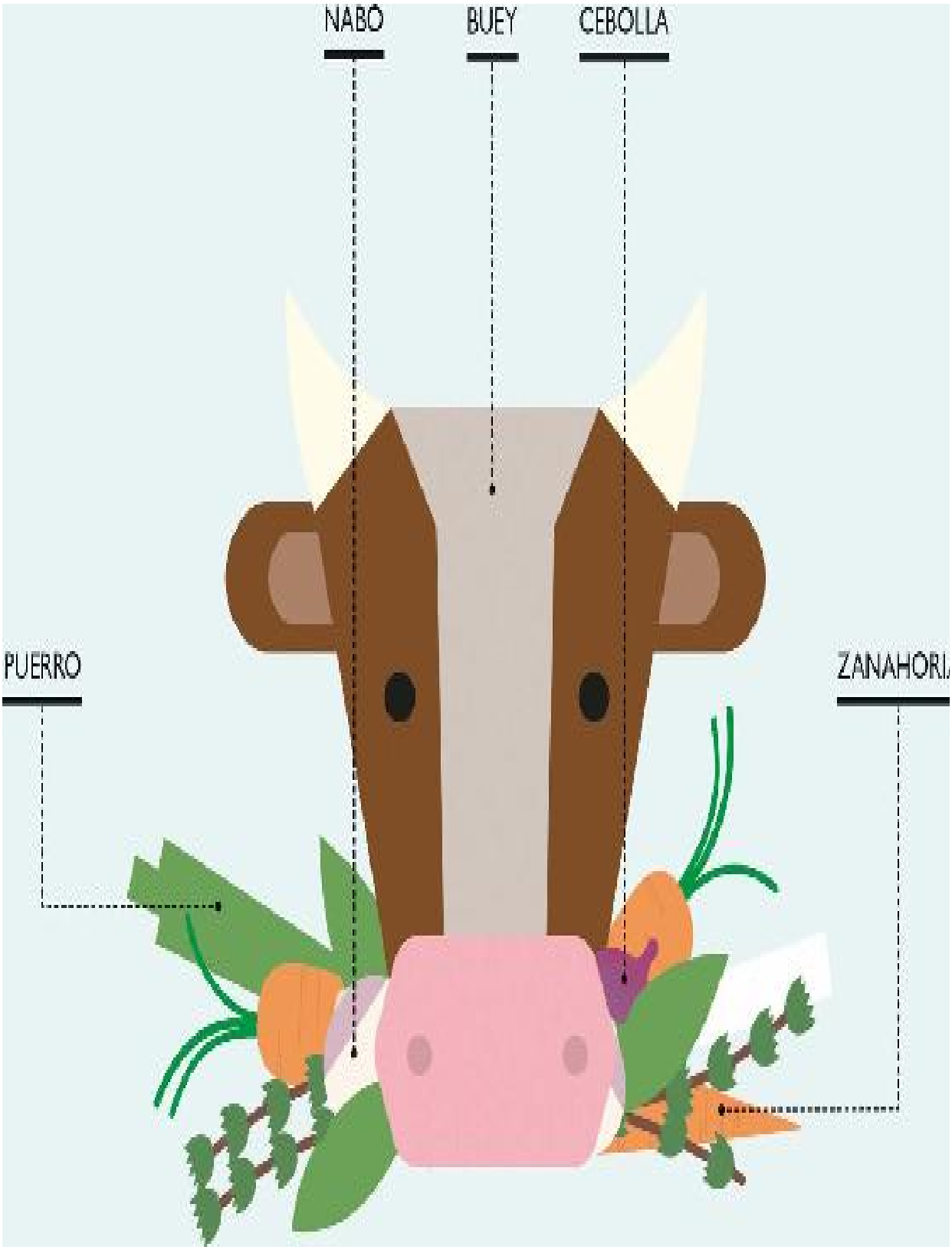
6 Rehogue los champiñones en la misma sartén con 1 cucharadita más de aceite si fuera necesario. Añada ¼ de cucharadita de sal y la pimienta.

7 Decante la carne y la zanahoria, y luego pase la salsa por el chino sobre un recipiente. Fuera del fuego, vuelva a poner en la cazuela la carne y la zanahoria, así como la panceta y los champiñones. Tápela. Añada el chocolate a la salsa y deje que se funda. Rectifique de sazón y vierta la salsa en la cazuela.



COCIDO DE CARNE

Concepto


NABO
BUEY
CEBOLLA
PUERRO
ZANAHORI

¿QUÉ ES?

Carne de buey cocida a fuego muy bajo en un caldo aromático y acompañada de las verduras de cocción y de algún condimento.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 30 min
Cocción: 3 a 4 h

VARIANTE

Sustituya la crema por los condimentos tradicionales: mostazas (fuerte y a la antigua), pepinillos y flor de sal (o sal gruesa).

HAY QUE SABER

Espumar (pág. 283) Picar (pág. 280) Picar finamente (pág. 280) Aplastar ajo (pág. 280) Preparar un ramito compuesto (pág. 34) TRUCO Para perfumar el caldo y darle color, añada una cebolla quemada (cortada por la mitad y ennegrecida sobre papel de aluminio en una sartén a fuego vivo).

ESTÁ HECHO

Cuando el caldo está transparente, y la carne y las verduras, tiernas.

Elaboración











PARA 4 PERSONAS

CARNE
1 kg de carne de buey: espaldilla, aguja y pecho deshuesado CALDO
2,5 l de agua

8 zanahorias con sus hojas

2 cebollas con 6 clavos (3 cada una) 4 dientes de ajo
1 hoja de laurel
2 ramitas de tomillo
3 o 4 hojas de perejil
4 granos de pimienta

20 g de sal gruesa

8 nabos pequeños
8 mini puerros o 4 puerros pequeños CREMA DE HIERBAS
150 g de requesón
10 ramitas de cebollino

10 hojas de perejil

¼ de cucharadita de sal
pimienta recién molida (6 vueltas) SAZÓN

½ cucharadita de flor de sal pimienta recién molida (6 vueltas) 1 Prepare un ramito compuesto con el laurel, las hojas de perejil y el tomillo envueltos en 1 hoja verde de puerro. Ponga los trozos de carne en la cazuela y cúbralos con agua. Lleve a ebullición, baje el fuego y deje que siga hirviendo suavemente. Espume hasta que no quede espuma.

2 Pele las zanahorias y las cebollas. Inserte los clavos en las cebollas, cerca de la raíz. Pele los dientes de ajo, quíteles el germen y aplástelos. Añada estas verduras a la cazuela junto con la sal, los granos de pimienta y el ramito compuesto. Espume y deje que hierva suavemente, sin tapar, entre 3 y 4 h, o hasta que la carne esté tierna.

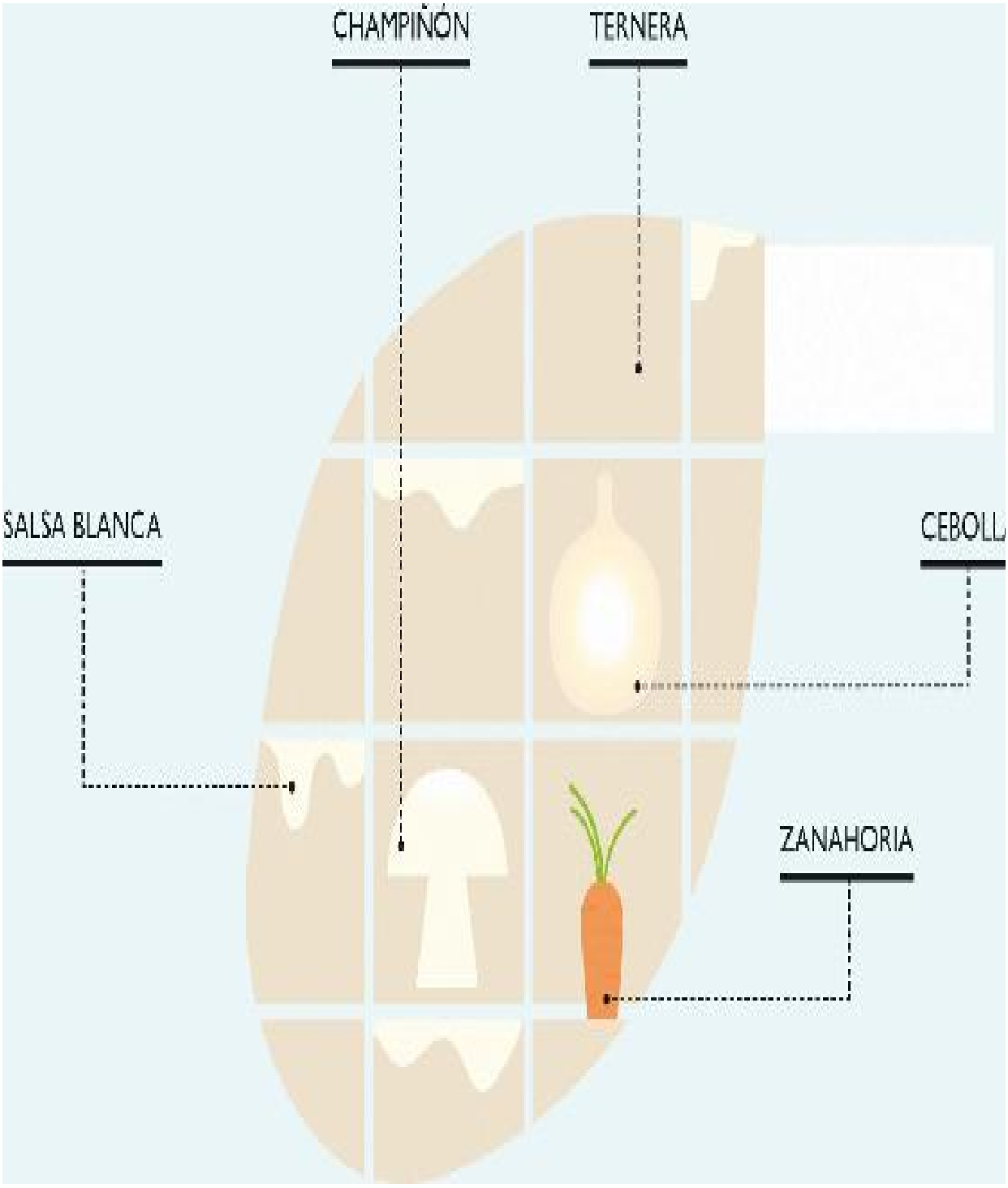
3 Pele los nabos y lave los puerros. Añádalos enteros a la cazuela 1 h antes del fin de la cocción.

4 Mezcle el requesón con el cebollino y el perejil finamente picados. Salpimiente y refrigere la crema.

5 Corte la carne y emplátela con las verduras. Espolvoree con flor de sal y pimienta, y sirva con la crema de hierbas.

BLANQUETA DE TERNERA

Concepto



¿QUÉ ES?

Estofado de ternera: trozos de ternera dorados, cocidos en un caldo aromatizado y servidos con una salsa blanca elaborada con un *roux* del caldo de cocción ligado con nata y yema de huevo.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 45 min
Cocción: 1 h 55 min

EQUIPO

Chino de estameña
Batidor de varillas

VARIANTE

Receta tradicional: carne blanqueada y luego cocida partiendo de frío (sin dorarla antes).

PUNTOS DELICADOS

Dar color a la carne.
Ligar la salsa.

HAY QUE SABER

Picar finamente (pág. 280) Elaborar un *roux* (pág. 18) Despegar los jugos (pág. 283) Espumar (pág. 283) Decantar (pág. 282) Pasar por el chino (pág. 281) Hacer una tapa de papel sulfurizado (pág. 285) ESTÁ HECHA
Cuando la salsa está aterciopelada.

CONSERVACIÓN

2 días en frigorífico.

¿CÓMO ES POSIBLE QUE LA NATA HIERVA SIN QUE LA YEMA DE HUEVO SE COAGULE?

Cuando la yema se mezcla con la nata (crème fraîche)*, se diluye en el líquido. Al estar más «espaciadas» las proteínas, el riesgo de coagulación disminuye. El* velouté *calienta suavemente la mezcla de nata y huevo y diluye la preparación.*

Ingredientes

1
5
4
3
2

PARA 4 PERSONAS

1 CARNE

800 g de pescuezo de ternera en trozos de unos 50 g cada uno
1 cebolla
2 zanahorias

1 rama de apio

1,25 l de agua

30 ml de aceite de girasol o de cacahuete 2 GUARNICIÓN AROMÁTICA 1 hoja de laurel

2 ramitas de tomillo

3 SAZÓN

½ cucharadita de pimienta en grano 1 cucharadita de sal

1 cucharadita de sal gruesa

pimienta recién molida

4 CHAMPIÑONES

250 g de champiñones

10 g de mantequilla

½ limón

5 LIGAZÓN

50 g de harina
50 g de mantequilla

1 yema de huevo

100 g de *crème fraîche* (nata agria) espesa
Elaboración

2





3



4



5





7



1 Precaliente el horno a 150 °C, con la rejilla en el nivel inferior. Pele y pique finamente la cebolla. Pele las zanahorias y córtelas en rodajas de 1 cm de grosor. Lave la rama de apio y córtela en trozos de 8 a 10 cm. Seque la carne con papel de cocina y sálela con ½ cucharadita de sal.

2 Dore la carne por todos los lados en una cazuela con aceite a fuego vivo. Decante la carne, añada la cebolla, la zanahoria y ½ cucharadita de sal, y rehóguelas a fuego medio.

3 Vuelva a poner la carne en la cazuela, remueva y añada el agua. Lleve a ebullición suave a fuego vivo mientras despega los jugos. Espume. Agregue la sal gruesa, el tomillo, el laurel, el perejil y los granos de pimienta. Tape la cazuela y métala en el horno durante 1 h 30 min.

4 Retire el pie a los champiñones, pélelos y córtelos en 2 o en 4, según su tamaño. Póngalos en un cazo y cúbralos al ras con el caldo de cocción. Añada la mantequilla y 1 cucharadita de zumo de limón. Lleve a ebullición, tape el cazo con un disco de papel sulfurizado con chimenea y deje que hierva suavemente unos 10 min. Escurra los champiñones y reserve su jugo de cocción.

5 Decante la carne y las verduras. Deseche el apio, el tomillo, el laurel y la pimienta. Pase el caldo por el chino. Reserve la carne y las verduras en caliente, junto con los champiñones, en la cazuela tapada.

6 Prepare un *roux* con la mantequilla y la harina (pág. 18). Vierta el caldo de cocción (unos 500 ml), así como el agua de cocción de los champiñones (unos 400 ml). Lleve a ebullición mientras bate enérgicamente. Deje cocer este *velouté* a fuego bajo durante 15 min.

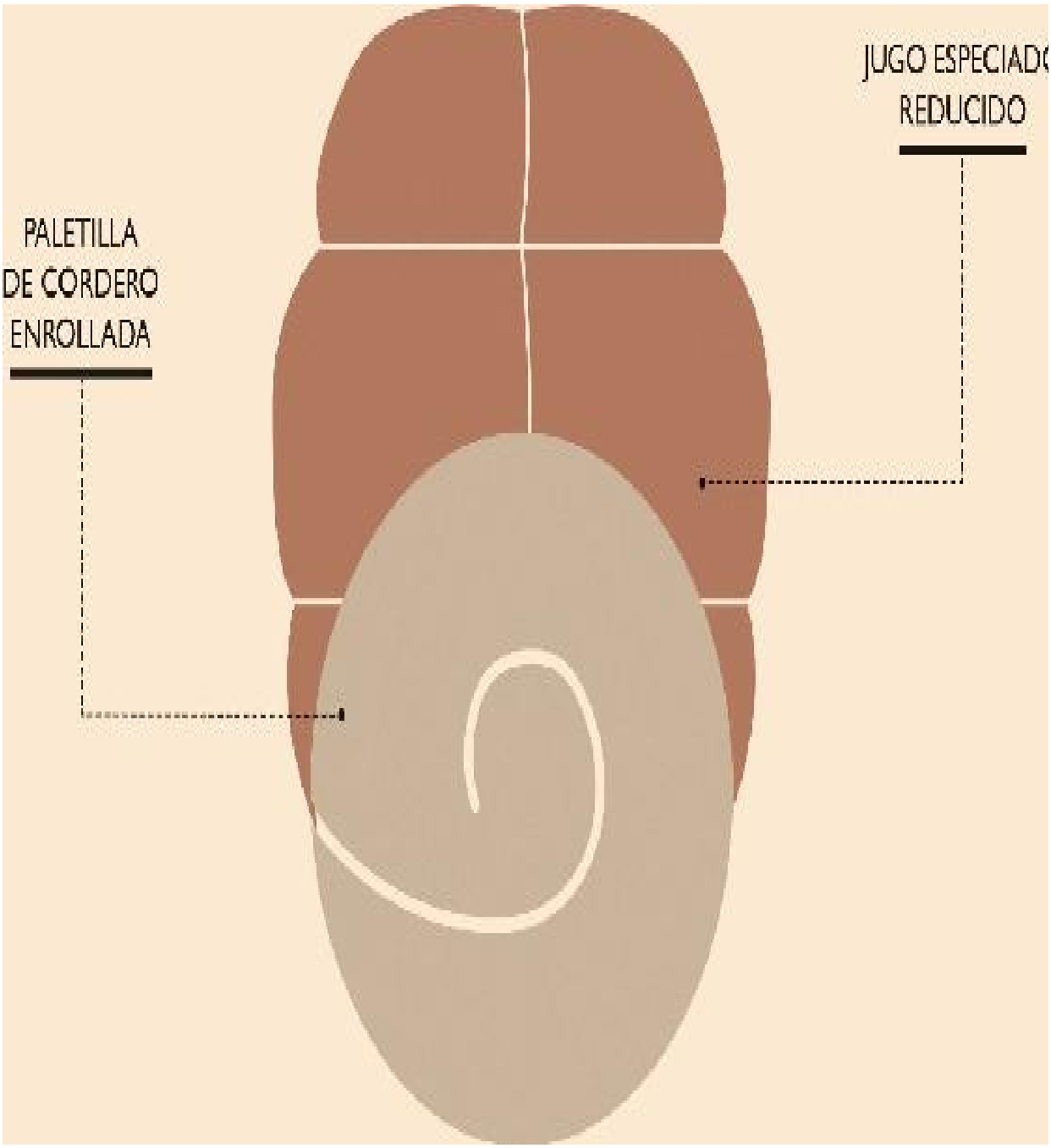
7 Mezcle la yema de huevo y la *crème fraîche* espesa en un cuenco pequeño y agregue un poco de *velouté*. Fuera del fuego, vierta poco a poco la mezcla sobre el *velouté* caliente. Lleve de nuevo a ebullición y deje que hierva unos segundos sin dejar de batir. Compruebe la untuosidad de la salsa y sazone. Si fuera necesario, añada unas gotas de zumo de limón.

8 Vierta la salsa en la cazuela. Deje que hierva suavemente 5 min y reserve la blanqueta en la cazuela tapada a fuego muy bajo hasta el momento de servir.



ROLLO DE CORDERO CON ESPECIAS

Concepto



¿QUÉ ES?

Paletilla de cordero deshuesada y enrollada con especias, cocinada a fuego bajo y regada

regularmente con su líquido de cocción hasta que este se reduzca casi por completo.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 25 min
Cocción: 2 h 35 min

EQUIPO

Bramante de cocina

VARIANTE

Pierna de cordero a las 7 horas: cocción más larga (7 h), más suave (120 °C) y con tapa.

PUNTO DELICADO

Evitar que se quemen los jugos de cocción.

HAY QUE SABER

Bridar carne (pág. 278) Picar finamente (pág. 280) Hacer sudar (pág. 282) ESTÁ HECHO
Cuando la carne tiene una bonita costra brillante y el jugo está muy concentrado.

ACOMPAÑAMIENTO

Sémola de cuscús (pág. 236) ¿POR QUÉ SE COCINA SIN TAPAR?
Porque así se obtiene una salsa brillante al final de la cocción.

Ingredientes



1

2

3

4

PARA 4 PERSONAS

1 CARNE

800 g o 1 kg de paletilla de cordero deshuesada (1,6 kg con hueso) 2 ADOBO
½ cucharadita de *ras el hanout*

60 ml de aceite de oliva

½ cucharadita de sal

3 COCCIÓN

50 g de pasas
1 cebolla
1 diente de ajo
30 g de jengibre fresco
1 cucharada de aceite de oliva

30 g de miel

2 sobres de azafrán de 0,1 g
300 ml de fondo de ave (pág. 10) 4 ACABADO

50 g de almendras peladas

pimienta recién molida (6 vueltas)

Elaboración


1


2


3


5


4


6

1 Enrolle la carne bien prieta y brídela. Espolvoréela con el *ras el hanout* y la sal, y píntela con aceite de oliva. Precaliente el horno a 150 °C y ponga las pasas a remojar en agua tibia.

2 Pele y ralle el jengibre. Pele y pique finamente la cebolla. Pele el ajo, quítele el germen y aplástelo. Escurra las pasas.

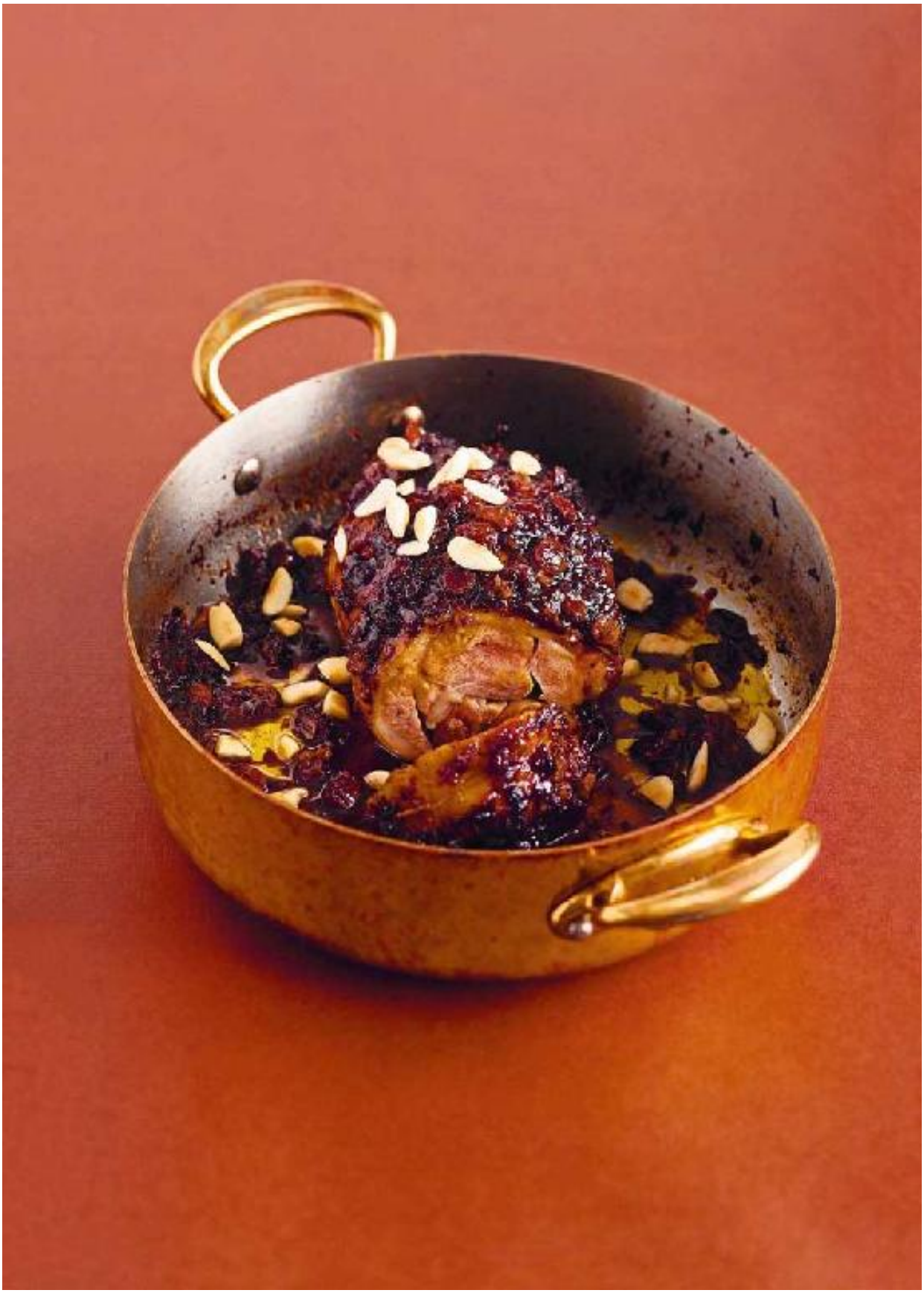
3 En una cazuela con aceite a fuego alto, dore por todos los lados la espaldilla enrollada y luego retírela.

4 Haga sudar la cebolla unos instantes en la cazuela a fuego medio. Añada el jengibre, el aceite del adobo y la miel sin dejar de remover.

5 Vuelva a poner el cordero en la cazuela y añada el azafrán, el ajo aplastado y las pasas. Vierta 150 ml de fondo de ave. Meta la cazuela en el horno, sin tapar, durante 2 h o 2 h 30 min y riegue de vez en cuando la carne con su jugo. Al final de la cocción, el jugo debe haberse reducido y estar brillante. Si se evapora demasiado, añada fondo de ave.

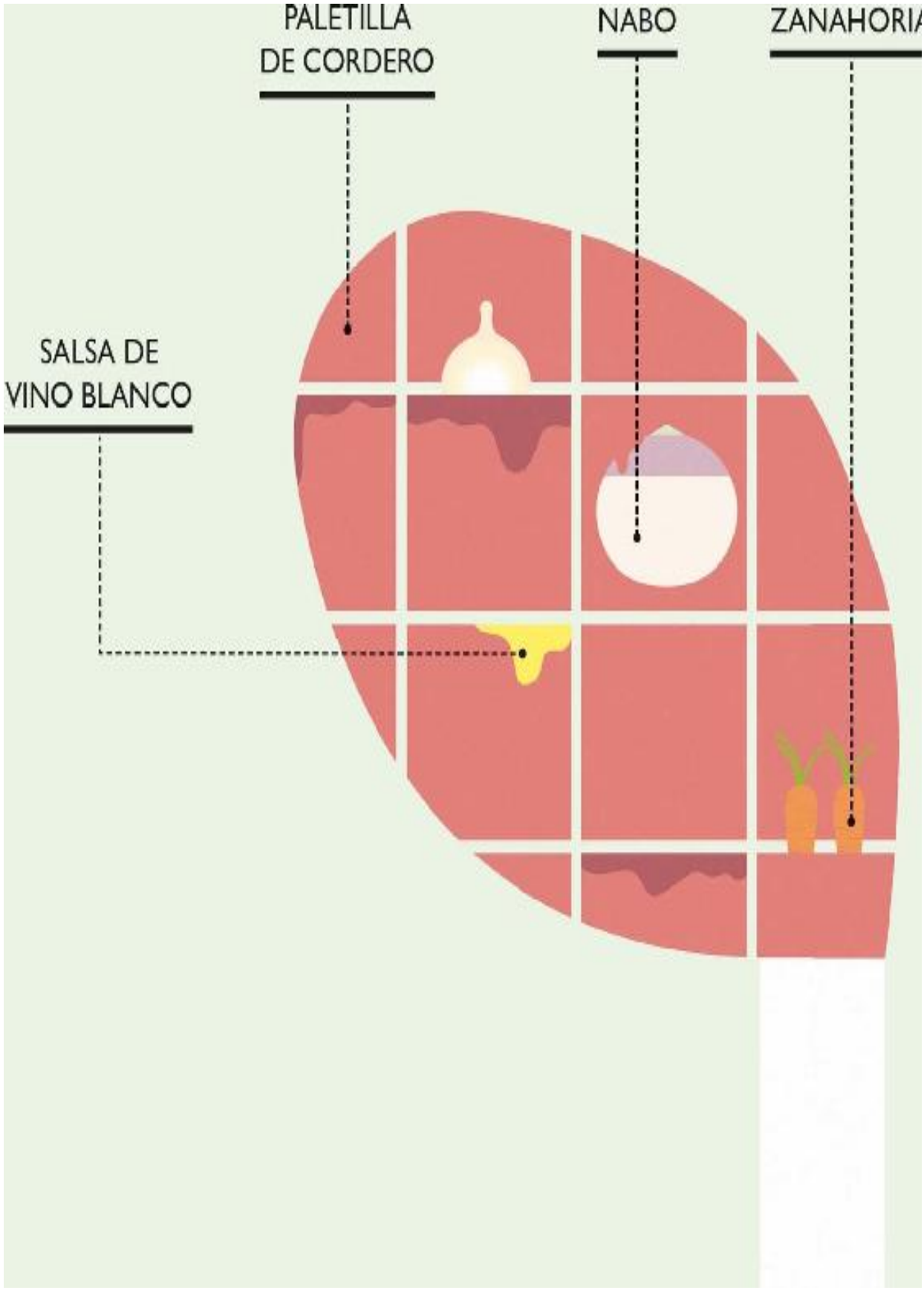
6 Tueste las almendras en una sartén a fuego medio y píquelas groseramente.

7 Retire el bramante. Esparza la almendra por encima, espolvoree la carne con 6 vueltas de molinillo de pimienta y nápela con su jugo.



NAVARÍN DE CORDERO

Concepto


PALETILLA
DE CORDERO
NABO
ZANAHORIA
SALSA DE
VINO BLANCO

¿QUÉ ES?

Estofado oscuro de cordero: trozos de paletilla de cordero dorados y luego cocidos lentamente en una salsa de vino blanco, acompañados de verduras tempranas.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 25 min
Cocción: 1 h 30 min a 1 h 45 min

VARIANTE

Receta original: guarnición de nabos (*navets* en francés; de ahí el nombre de «navarín»).

PUNTO DELICADO

La salsa: debe quedar untuosa sin añadirle harina ni reducirla por ebullición.

HAY QUE SABER

Picar finamente (pág. 280) Despegar los jugos de cocción (pág. 283) Decantar (pág. 282) Dar color (pág. 282) TRUCO
Si prepara las verduras con antelación, guárdelas en el frigorífico envueltas en papel de cocina húmedo para evitar que se sequen.

ESTÁ HECHO

Cuando la carne y las verduras están tiernas, y la salsa ha quedado corta y untuosa.

CONSERVACIÓN

3 días en frigorífico. Recaliéntelo tapado y a fuego bajo con un poco de agua.

¿POR QUÉ REDUCIR EL VINO?

Para concentrar los azúcares que contiene, lo cual da la sensación de un producto menos ácido (de hecho, la acidez no cambia, sino que queda camuflada por el azúcar).

Ingredientes


1
3
4
2

PARA 4 PERSONAS

1 CARNE

1 paletilla de cordero (1,3 kg aproximadamente) deshuesada y cortada en 15 trozos 1 diente de ajo
1 cebolla
4 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de tomate concentrado 80 ml de vino blanco seco

200 ml de agua

2 GUARNICIÓN AROMÁTICA 1 hoja de laurel

1 ramita de tomillo

3 VERDURAS

6 zanahorias finas con sus hojas

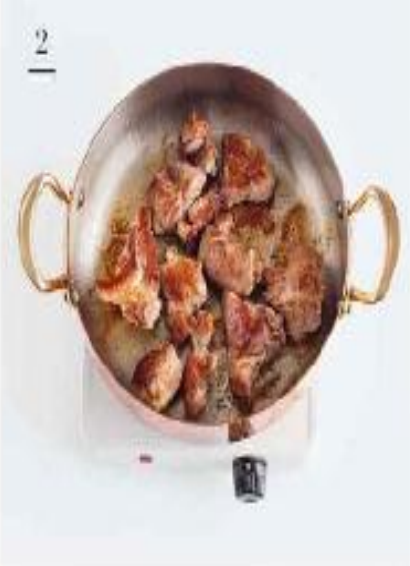
5 nabos redondos

300 g de patatas de pulpa firme

4 SAZÓN

1½ cucharaditas de sal
pimienta recién molida (6 vueltas) *Elaboración*


1


2


3


4


5


6

1 Precaliente el horno a 150 °C, con la rejilla en el nivel inferior. Pele el ajo y la cebolla. Corte el ajo por la mitad y retire el germen. Pique finamente la cebolla. Seque la carne con papel de cocina y sálela con ½ cucharadita de sal.

2 Caliente a fuego vivo el aceite en la cazuela y dore la carne de cordero. Decántela.

3 Añada la cebolla picada y el ajo junto con ½ cucharadita de sal y déjelos sudar a fuego medio, sin dejar de remover. Añada el tomate concentrado y remueva durante 1 o 2 min.

4 Agregue el cordero y remueva bien. Vierta el vino, déjelo reducir y despegue los jugos de cocción: deberían quedar entre 2 y 3 cucharadas de líquido. Vierta el agua, añada el laurel y el tomillo, y lleve a ebullición. Tape la cazuela y métala en el horno durante 1 h.

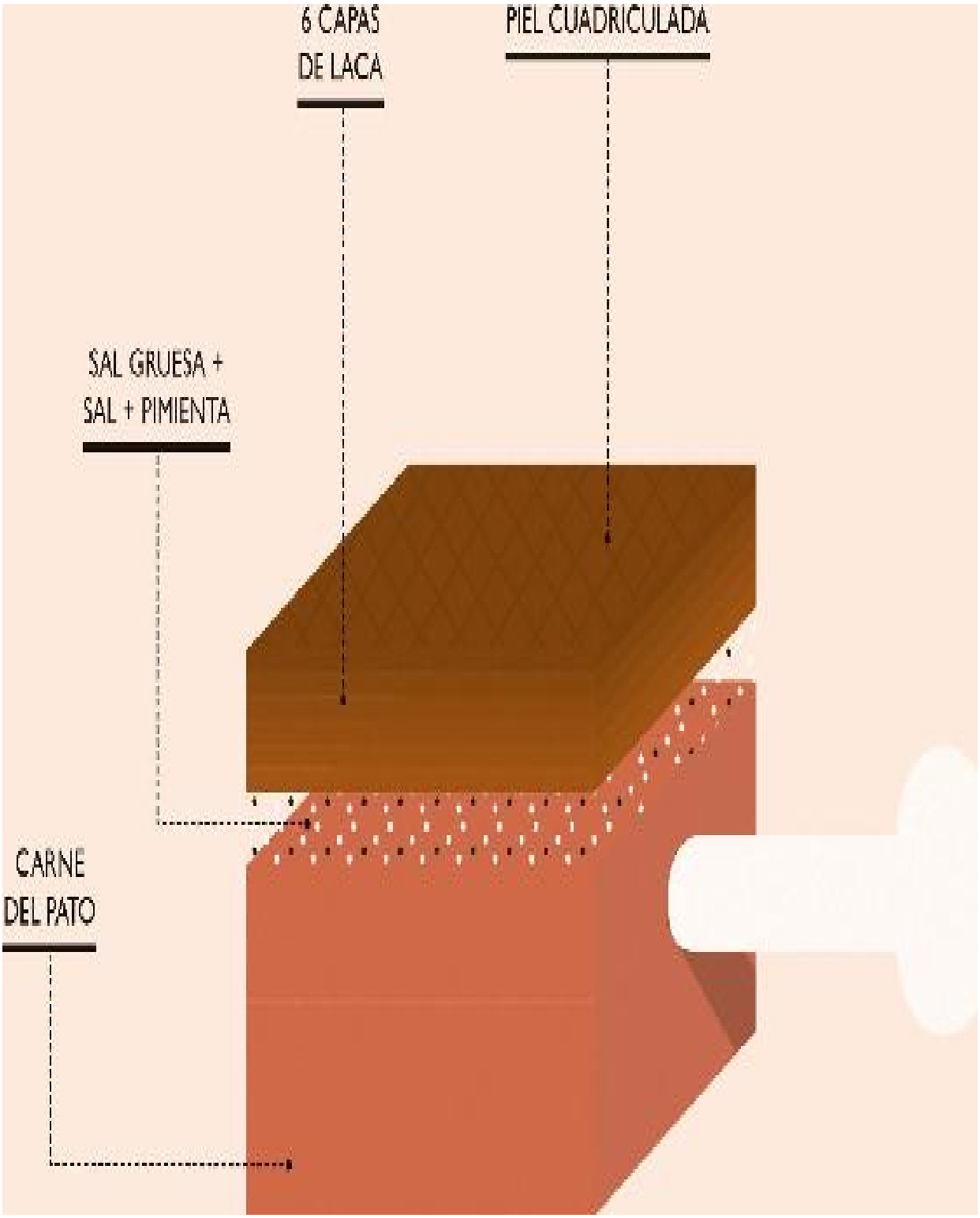
5 Pele y lave las zanahorias, los nabos y las patatas. Corte las zanahorias en tronquitos biselados de unos 3 cm de largo. Corte los nabos en 2 o en 4, según su tamaño, y las patatas en trozos de 3 cm de lado. Sazone con ½ cucharadita de sal.

6 Retire el ajo, el laurel y el tomillo, añada las verduras y remueva bien. Tape la cazuela y métala en el horno entre 30 y 45 min más. Añada la pimienta y rectifique de sal, si fuera necesario.



PATO LACADO

Concepto


6 CAPAS
DE LACA
PIEL CUADRICULADA
SAL GRUESA +
SAL + PIMIENTA
CARNE
DEL PATO

¿QUÉ ES?

Pato asado y pintado regularmente con laca (azúcar + vinagre) durante la cocción.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 35 min
Cocción: 1 h 10 min

EQUIPO

Pincel
Fuente (o placa para asar)

VARIANTE

Pato lacado adaptado para 8 personas PUNTO DELICADO
La preparación de la laca.

HAY QUE SABER

Despegar los jugos de cocción (pág. 283) TRUCOS
Fíjese en la trama de la piel para cuadricularla de forma regular.
No use una fuente demasiado grande, para evitar que el jugo se queme.

ESTÁ HECHO

Cuando la piel está brillante y oscura, pero no quemada.

¿POR QUÉ BRILLA LA LACA?

Porque a altas temperaturas el azúcar se convierte en caramelo y aporta brillo.

¿POR QUÉ HAY QUE CUADRICULAR LA PIEL DEL PATO?

Para crear ranuras en las que la laca podrá penetrar antes de caramelizarse en el horno.

Ingredientes



1

2

3

PARA 4 PERSONAS

1 CARNE

1 pato de 1,5 a 1,8 kg (peso una vez eviscerado, equivalente a 2 kg entero) 2 LACA 135 g de azúcar moreno de caña sin refinar 150 ml de vinagre de jerez

1 cucharadita de sal

3 SAZÓN

20 g de sal gruesa

½ cucharadita de sal
pimienta recién molida

Elaboración

1



2



3



4



5



6



1 Precaliente el horno a 180 °C. Sumerja el pato durante 5 min en una olla con agua hirviendo suavemente, con el fuego apagado.

2 Saque el pato del agua con ayuda de una espátula insertada en el interior. Escúrralo sacudiéndolo un poco. Cuadricule la piel con un cuchillo fino.

3 Sale el interior del pato. Mezcle la sal gruesa con ½ cucharadita de pimienta recién molida. Frote la piel con la mezcla y meta el pato en el horno durante 30 min.

4 Prepare la laca. Lleve a ebullición el azúcar con el vinagre y la sal en un cazo pequeño y luego deje hervir suavemente la mezcla durante unos 15 min, hasta que adquiera consistencia de jarabe. Deberían quedar unos 170 ml de líquido.

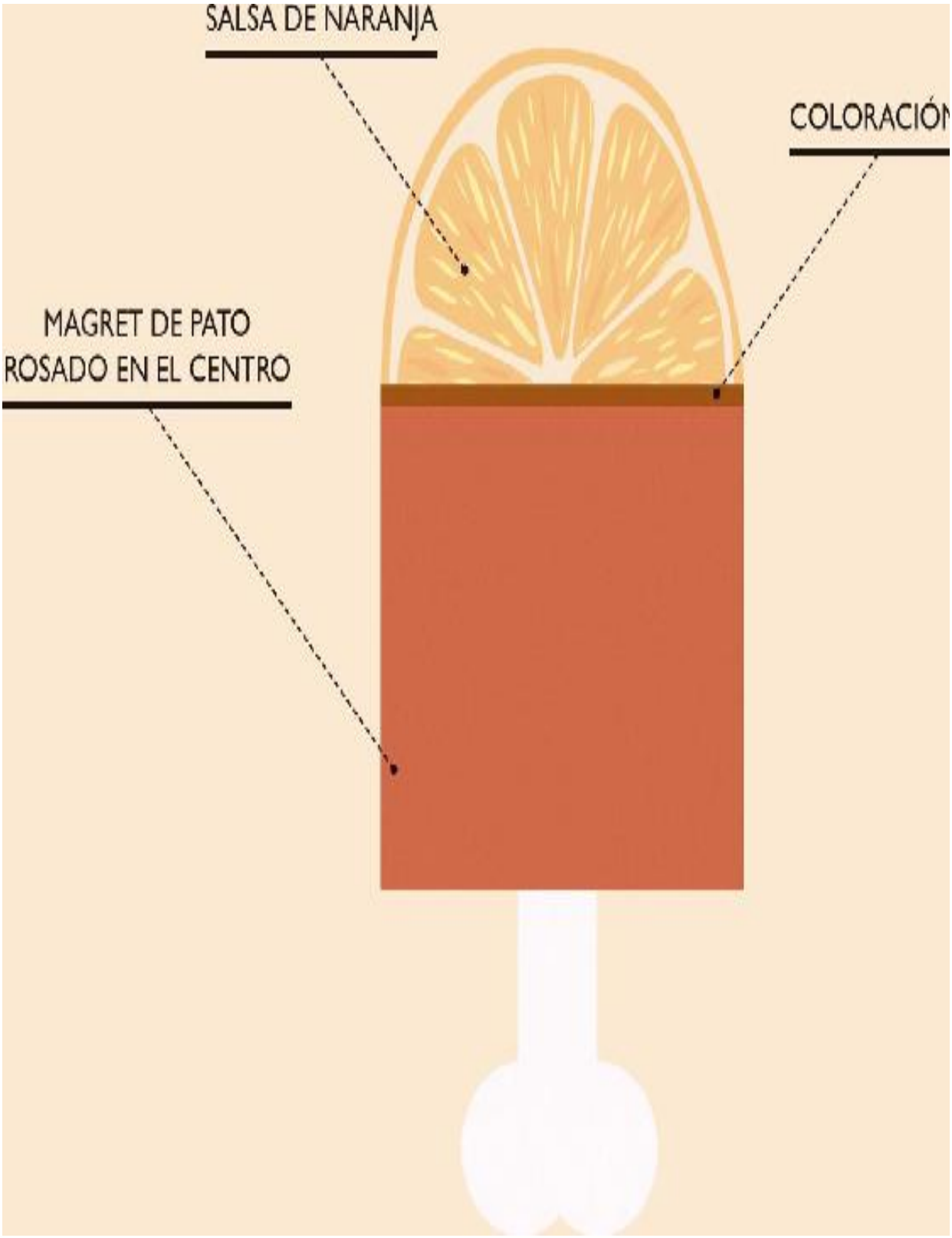
5 Suba la temperatura del horno a 220 °C. Pinte el pato con 2 capas de laca y métalo en el horno 5 min. Repita la operación 4 veces. Suba la temperatura del horno de nuevo, ahora a 270 °C, y laque el pato una última vez (2 capas). Vuelva a hornearlo durante 5 min como máximo y vigile atentamente la coloración.

6 Saque el pato de la fuente. Deseche la grasa y los posibles residuos quemados. Vierta unos 300 ml de agua caliente en la fuente y despegue los jugos de cocción con una espátula. Reduzca el agua y los jugos en un cazo pequeño hasta el grado de concentración deseado.



MAGRET
A LA NARANJA

Concepto


SALSA DE NARANJA
COLORACIÓN
MAGRET DE PATO
ROSADO EN EL CENTRO

¿QUÉ ES?

Magrets (pechugas) de pato salteados en sartén y luego asados en el horno, acompañados de una salsa caramelizada con vinagre y cítricos.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 20 min
Cocción: 20 min

EQUIPO

Sartén apta para horno
Rallador de cítricos
Colador pequeño de malla fina

PUNTO DELICADO

La cocción del caramelo: si se oscurece demasiado, quedará amargo.

HAY QUE SABER

Rallar cortezas (pág. 280) Trocear pimienta en grano (pág. 280) Reducir (pág. 283) Desglasar (pág. 283) Desgrasar (pág. 283) Elaborar una *gastrique* (pág. 55) TRUCO
Elabore el caramelo en una sartén de fondo claro (acero inoxidable), para controlar mejor la coloración.

¿POR QUÉ SE COCINA PRIMERO LA PIEL DEL MAGRET?

Para que la grasa se funda parcialmente y pueda utilizarse a continuación para cocer la carne del magret.

¿POR QUÉ DOS COCCIONES (EN SARTÉN Y AL HORNO)?

La cocción en sartén permite dar color a la carne (y desarrollar notas aromáticas), mientras que la cocción al horno permite que el centro se haga.

Elaboración








PARA 4 PERSONAS

CARNE

2 *magrets* de pato de 400 g cada uno

50 ml de agua

SALSA DE NARANJA

1 naranja no tratada

1 limón no tratado
40 g de azúcar
2 cucharadas de vinagre de jerez (20 g) SAZÓN
¾ de cucharadita de sal
pimienta recién molida (8 vueltas) ½ cucharadita de flor de sal

10 granos de pimienta

1 Lave y seque la naranja y el limón. Ralle la corteza de los dos y luego exprímalos por separado. Cuele los jugos (obtendrá unos 8 cl de zumo de naranja y 4 cl de zumo de limón).

2 Prepare una *gastrique* (pág. 55) en una sartén. Para terminar la salsa, añada los zumos. Reduzca a la mitad a fuego medio durante 8 a 10 min. Agregue las ralladuras. Precaliente el horno a 240 °C. Trocee la pimienta.

3 Quite el pellejo y la grasa superflua de los *magrets*. Cuadricule el lado graso con incisiones en diagonal. Sazone con ½ cucharadita de sal y con pimienta (1 vuelta de molinillo sobre cada *magret*).

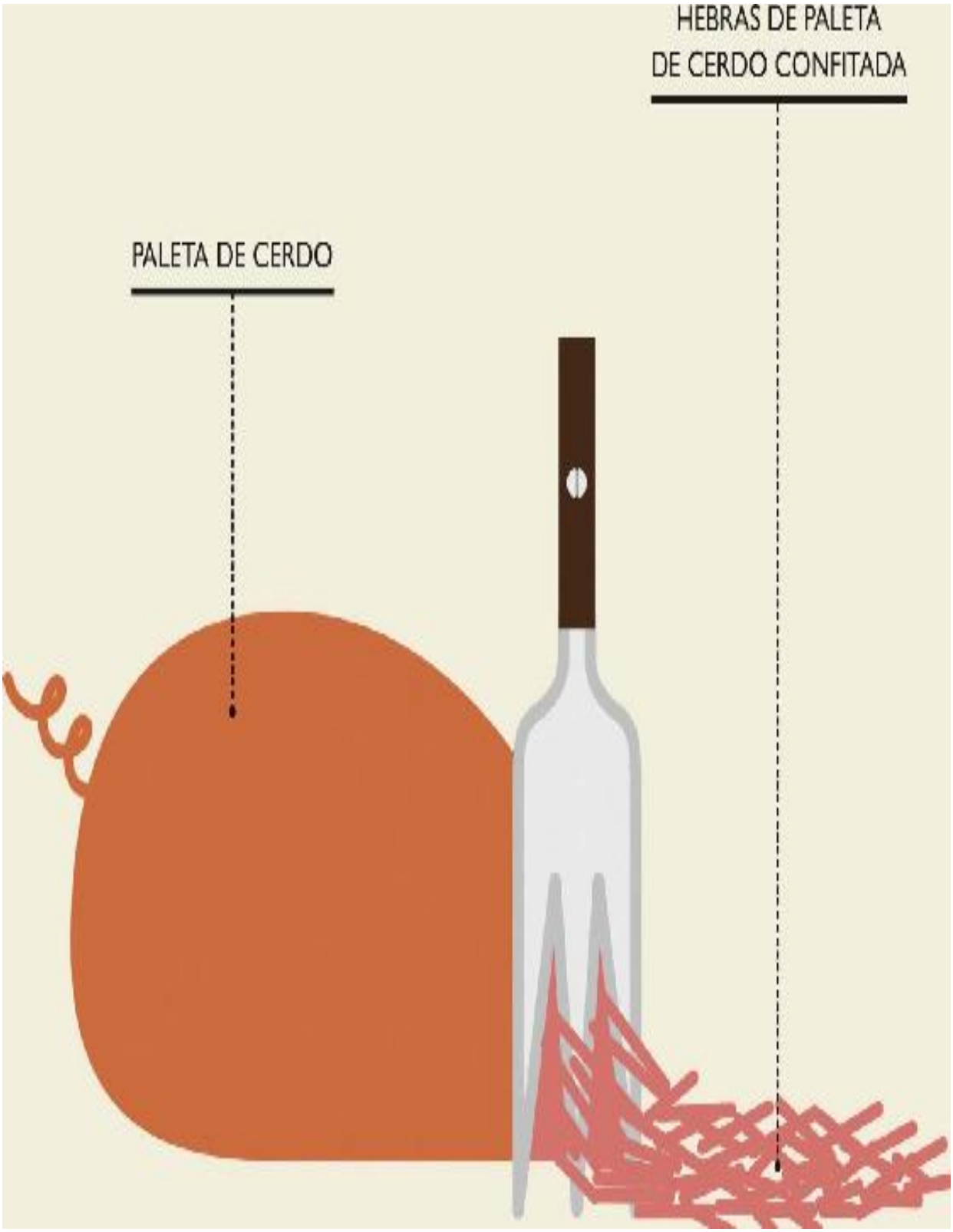
4 Caliente una sartén apta para horno y marque los *magrets* a fuego medio durante 2 min, con el lado graso hacia abajo. Sazónelos con ¼ de cucharadita de sal y pimienta (1 vuelta de molinillo sobre cada *magret*) por el lado de la carne. Deles la vuelta y métalos en el horno entre 6 y 8 min: deben quedar rosados en el centro. Deposítelos sobre papel de cocina.

5 Desgrase la sartén y desglásela con 50 ml de agua. Deje reducir casi a seco. Pase el líquido por el colador y vuelva a echarlo en la sartén. Añada la salsa de naranja, remueva y apague el fuego.

6 Corte los *magrets* en lonchas de 5 mm. Emplátelos con la parte de la piel hacia arriba, saque las ralladuras de la salsa de naranja y repártalas por encima. Nápelos con la salsa y espolvoréelos con flor de sal y pimienta troceada.

CERDO DESHEBRADO

Concepto


HEBRAS DE PALETA
DE CERDO CONFITADA
PALETA DE CERDO

¿QUÉ ES?

Trozos de paleta de cerdo asados lentamente a fuego bajo y luego al grill en el horno, deshebrados y servidos con salsa barbacoa.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 30 min
Cocción: 2 h 10 min

EQUIPO

Cazuela apta para horno

VARIANTE

Paleta entera: frótela con mostaza y espolvoréela con pimentón, sal, pimienta, azúcar y cayena. Cuézala durante 3 h en la cazuela y luego durante 1 h 30 min más en el horno, sobre una rejilla colocada encima de una placa.

HAY QUE SABER

Decantar (pág. 282) Reducir el líquido de cocción (pág. 283) Pasar por el chino (pág. 281) ESTÁ HECHO
Cuando la parte superior de la carne se ha tostado (sin quemarse) y los extremos están crujientes.

CONSERVACIÓN

En frigorífico. Recaliente la carne durante 10 min a 150 °C.

ACOMPAÑAMIENTO

Calabaza asada (pág. 254) ¿POR QUÉ UNA PRIMERA COCCIÓN PARTIENDO DE FRÍO?
Porque así los compuestos aromáticos de la carne tienen más tiempo para pasar al líquido de cocción sin que esta se haga demasiado. Como luego el líquido se reduce, tanto la carne como la salsa quedan muy sabrosas.

Ingredientes



1

2

PARA 4 PERSONAS

1 CARNE

1 kg de paleta de cerdo (con una capa de grasa de 2 a 4 mm) en trozos de 5 cm de lado 1 cebolla pequeña (50 g)
1 hoja de laurel
2 cucharadas de zumo de lima
400 ml de agua
1 naranja

1 cucharadita de sal

½ cucharadita de pimienta

2 SALSA BARBACOA 120 g de kétchup

20 g de melaza

8 g de salsa Worcestershire

½ o 1 cucharadita de salsa picante (como *sriracha* o tabasco) 1 punta de cuchillo de pimentón ahumado

2 g de sal

pimienta recién molida (10 vueltas) *Elaboración*

1



2



3



4



5



6



1 Precaliente el horno a 150 °C. Pele la cebolla y córtela por la mitad. Lave la naranja y exprímala. Ponga en una cazuela la carne con la sal, la pimienta, el laurel, el zumo de lima y el zumo y la piel de la naranja exprimida (sin pepitas), con agua suficiente para cubrir la carne al ras. Caliente a fuego alto y remueva de vez en cuando hasta que empiece a hervir suavemente.

2 Tape la cazuela y métala en el horno durante 2 h, hasta que la carne esté tierna. Dé la vuelta a la carne a media cocción.

3 Decante la carne. Deseche la piel de naranja, la cebolla y la hoja de laurel. Reduzca el líquido a fuego alto hasta que adquiera textura de jarabe. Pase 40 ml de este jarabe por el chino y resérvelos. Precaliente el grill del horno.

4 Separe los trozos de carne en dos con ayuda de dos tenedores. Mezcle el jarabe restante con la carne y rectifique de sazón.

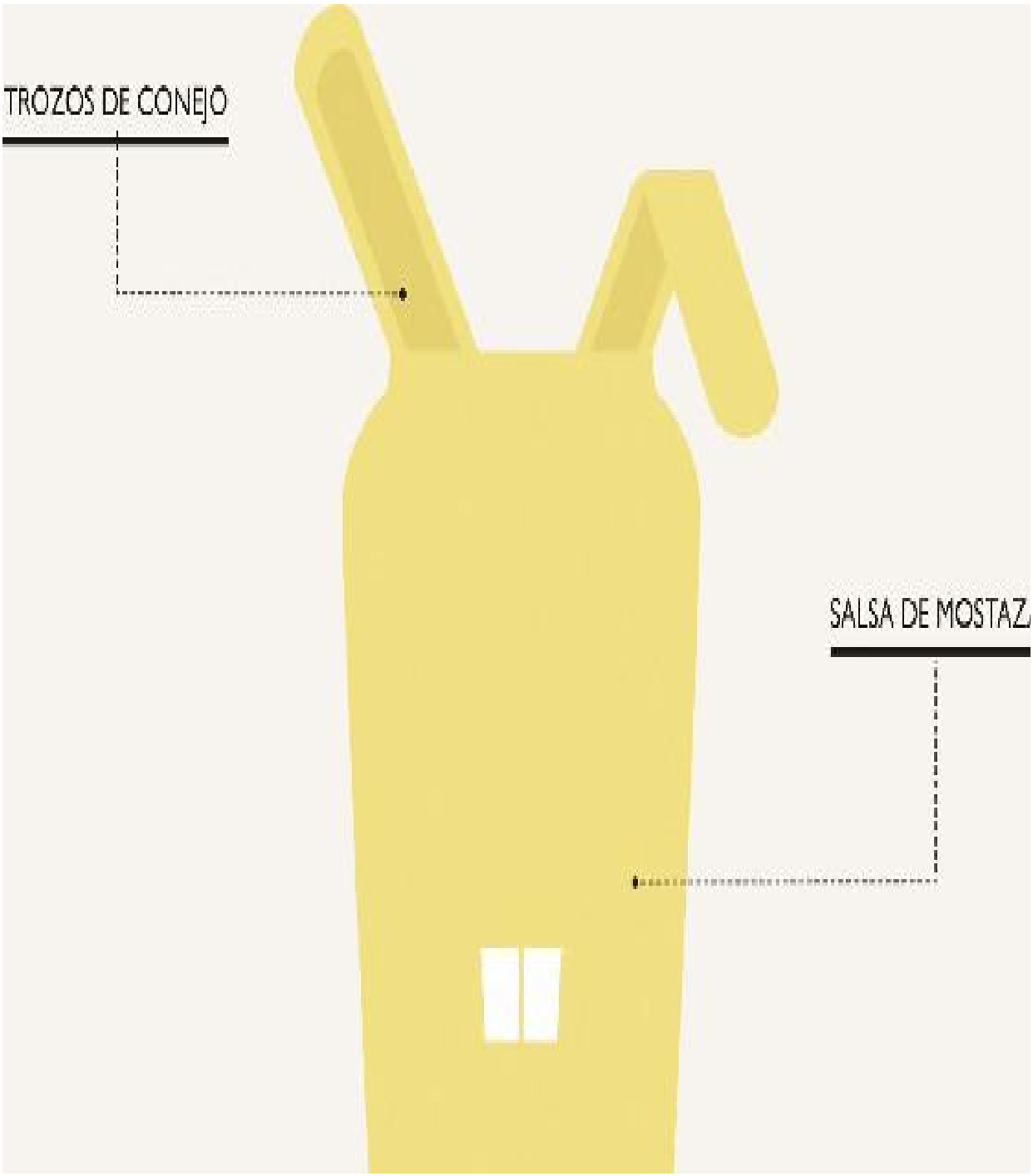
5 Disponga los trozos de carne sobre una rejilla colocada encima de una placa. Dórelos bajo el grill entre 8 y 10 min, en el nivel inferior del horno. Al cabo de 4 min, deles la vuelta.

6 Bata el jarabe de cocción reservado con todos los ingredientes de la salsa barbacoa hasta que la mezcla esté perfectamente homogénea. Sírvala con la carne en trozos o totalmente deshebrada.



CONEJO
A LA MOSTAZA

Concepto



¿QUÉ ES?

Estofado oscuro de conejo: trozos de conejo dorados, cocidos tapados en un líquido con

mostaza y luego salseados con el líquido de cocción reducido y cremoso.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 25 min
Cocción: 30 min

EQUIPO

Chino
Sartén honda (o cazo para saltear grande) PUNTO DELICADO
Dar color a la carne de conejo sin quemarla.

HAY QUE SABER

Picar finamente (pág. 280) Laminar (pág. 280) Aplastar el ajo (pág. 280) Trocear pimienta en grano (pág. 280) Decantar (pág. 283) Desglasar (pág. 283) Reducir una salsa (pág. 283) Pasar por el chino y exprimir (pág. 281) Dar color (pág. 282)
ACOMPAÑAMIENTO
Puré de patata (pág. 60)

Elaboración



PARA 4 PERSONAS

CARNE

1 conejo en 6 trozos sin las costillas, y los lomos cortados en dos y bridados 150 ml de vino blanco seco
300 ml de agua

40 g de mostaza fuerte

40 g de mostaza a la antigua
200 g de *crème fraîche*

30 ml de aceite de oliva

GUARNICIÓN AROMÁTICA 100 g de chalotas

2 dientes de ajo
1 hoja de laurel

1 ramita de tomillo

SAZÓN

1 ½ cucharaditas de sal
pimienta recién molida (6 vueltas)

ACABADO

3 ramitas de perejil

1 Precaliente el horno a 180 °C. Pele el ajo, quítele el germen y aplástelo. Pele y lamine finamente las chalotas. Lave, seque, deshoje y pique el perejil. Retire las partes grasientas y sanguinolentas que puedan tener los trozos de conejo y sale la carne con 1 cucharadita de sal.

2 Caliente 3 cucharadas de aceite de oliva (20 ml) en la sartén a fuego medio. Dore los trozos de conejo sin que se quemen. Trabaje en tandas con el fin de no sobrecargar la sartén.

3 Decante la carne, agregue 1 cucharada de aceite de oliva y haga sudar las chalotas con ¼ de cucharadita de sal. Remueva bien y espere a que se ablanden. Añada el ajo aplastado y rehóguelo hasta que empiece a desprender aroma (unos 30 s). Agregue las dos mostazas y remueva.

4 Cuando la mostaza empiece a pegarse un poco, desglase con el vino blanco y deje que este se reduzca casi a seco, siempre a fuego medio.

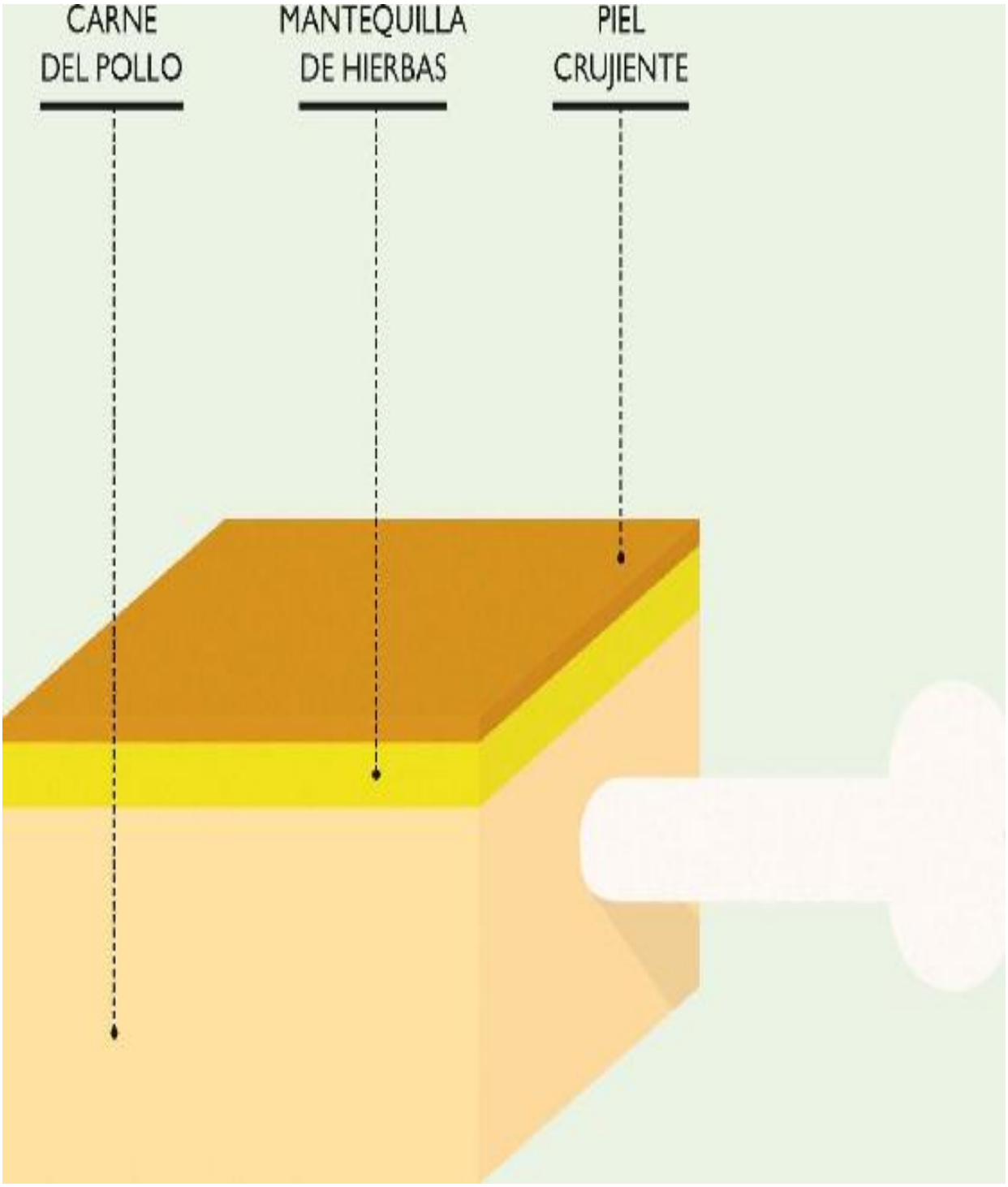
5 Devuelva la carne a la sartén, remueva y cúbrala con agua hasta 2/3 de la altura. Añada el tomillo y el laurel, lleve a ebullición y deje que hierva suavemente, tapada, durante 30 min. Cocine los muslos 10 min más.

6 Decante la carne sobre una fuente caliente. Pase el líquido de cocción por el chino, sin exprimir, y redúzcalo a la mitad en un cazo. Añada la *crème fraîche*, bata enérgicamente y lleve a ebullición suave. Reduzca hasta que la salsa quede untuosa. Rectifique de sazón y, si fuera necesario, añada algo de mostaza a la antigua.

7 Vuelva a meter los trozos de conejo en la salsa, nápelos y espolvoréelos con perejil.

POLLO ASADO CON MANTEQUILLA DE HIERBAS

Concepto



¿QUÉ ES?

Pollo relleno bajo la piel con una mantequilla de hierbas, asado al horno con patatas y servido con el jugo.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 45 min
Cocción: 40 min
Reposo: 10 min

EQUIPO

Cazuela de hierro colado
Chino de estameña
Manga + boquilla lisa de 10 mm

PUNTO DELICADO

Rellenar bajo la piel.

HAY QUE SABER

Picar finamente (pág. 280) Picar (pág. 280)
Desgrasar (pág. 283) Desglasar (pág. 283)
Despegar los jugos (pág. 283) Reducir (pág. 283)
Pasar por el chino (pág. 281) ESTÁ HECHO
Cuando la piel está dorada y el jugo que sale del pollo es transparente.

TRUCOS

En vez de rellenar con manga, hágalo con los dedos, rápidamente para no calentar la mantequilla.

Utilice una pipeta de cocina para regar el pollo.

¿POR QUÉ COMENZAR LA COCCIÓN POR LOS MUSLOS?

Para proteger las pechugas, que se cuecen a una temperatura inferior a la de los muslos.

Ingredientes


1
2
3

PARA 4 PERSONAS

1 POLLO

1 pollo de 1,5 kg, eviscerado
y sin el cuello
85 g de mantequilla

2 cucharaditas de sal

pimienta recién molida (8 vueltas) 2 PATATAS
500 g de patatas de pulpa firme
150 ml de fondo blanco de ave (pág. 10)

1 cabeza de ajos

3 MANTEQUILLA DE HIERBAS

200 g de mantequilla blanda
1 chalota
20 g de perejil

20 g de perifollo

1 ramita de estragón
5 g de cebollino

1 cucharadita de sal

pimienta recién molida (3 vueltas) *Elaboración*

1



3



5



2



4



6



1 Precaliente el horno a 220 °C. Prepare la mantequilla de hierbas: pele la chalota y píquela finamente. Lave, seque, deshoje y pique el perejil, el perifollo y la ramita de estragón. Lave, seque y pique finamente el cebollino. Incorpore las hierbas a la mantequilla blanda, luego agregue la chalota picada y salpimiente.

2 Separe la piel del pollo pasando dos dedos por delante y por detrás. Introduzca la mantequilla de hierbas bajo la piel con ayuda de una manga provista de boquilla y masajee para repartir bien la mantequilla sobre las pechugas y los muslos. Vuelva a colocar bien la piel, a fin de que la carne no se seque durante la cocción. Sazone el interior y el exterior del pollo con 1 cucharadita de sal y pimienta recién molida (4 vueltas de molinillo) por cada cara.

3 Lave las patatas y córtelas en dos a lo largo. Corte la cabeza de ajos por la mitad a lo ancho.

4 Engrase una cazuela de hierro colado con 15 g de mantequilla, disponga el pollo apoyado sobre un muslo y a su alrededor las patatas y las dos mitades de la cabeza de ajos. Esparza el resto de la mantequilla cortada en trozos sobre las patatas. Meta la cazuela en el horno durante 15 min.

5 Riegue el pollo con la mantequilla de cocción y dele la vuelta. Deje que se haga 15 min más. Vuelva a regarlo. Cuando las patatas empiecen a dorarse, sálelas y deles la vuelta. Ponga el pollo sobre la espalda y áselo 10 min más. Para comprobar la cocción, levante el pollo y observe el líquido que sale de su interior: debe ser transparente. Deje reposar el ave sobre una rejilla durante 10 min.

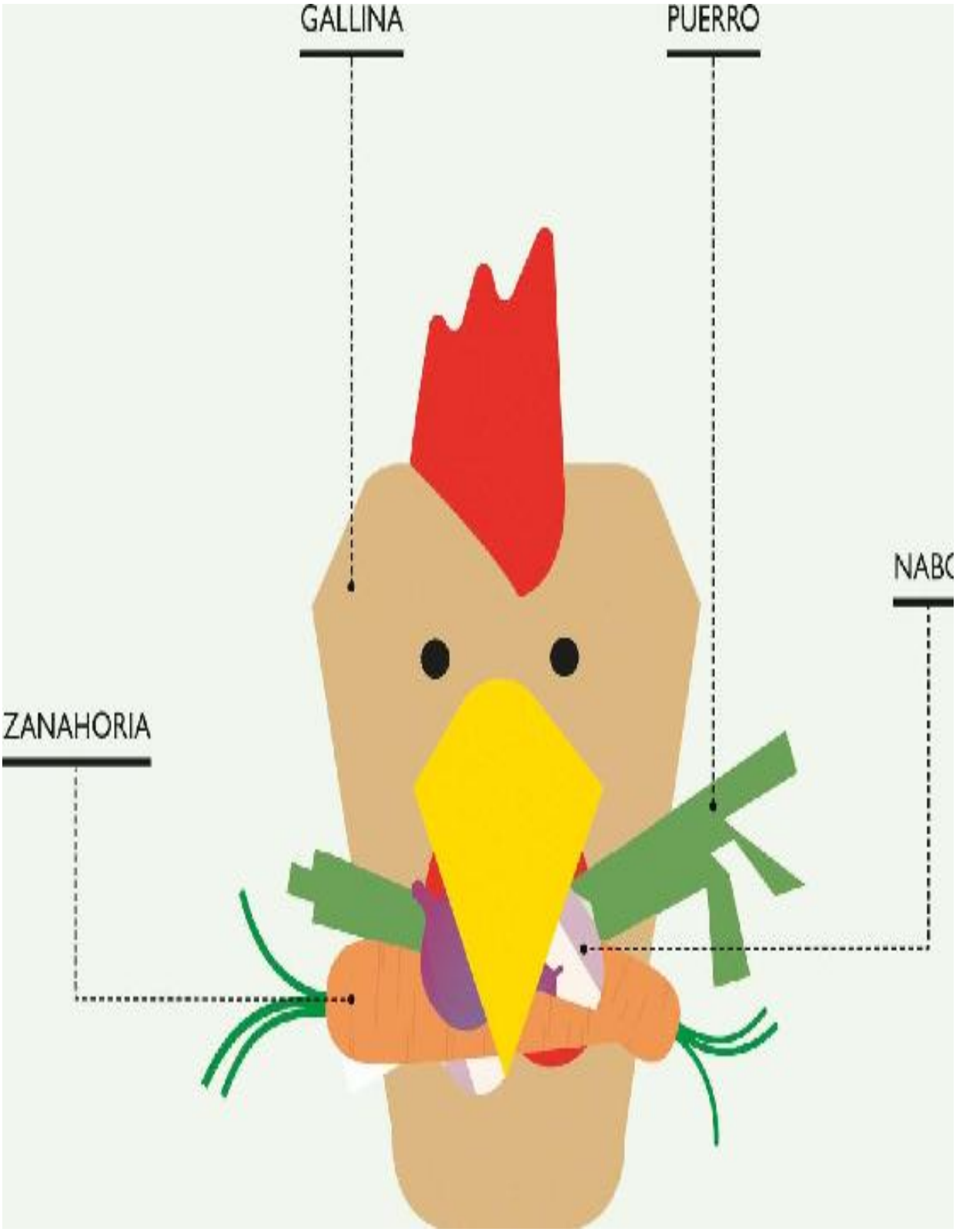
6 Retire las patatas con una espumadera. Desgrase la cazuela y desglase con el fondo blanco de ave. Llévelo a ebullición y despegue los jugos. Redúzcalo hasta el grado de concentración deseado. Pase la salsa por el chino y rectifique de sazón.

7 Sirva el pollo con las patatas, los dientes de ajo confitados y la salsa.



COCIDO DE GALLINA

Concepto


GALLINA
PUERRO
NABO
ZANAHORIA

¿QUÉ ES?

Gallina cocida a fuego muy bajo en un caldo aromático y acompañada de las verduras de cocción.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 20 min
Cocción: 3 h

EQUIPO

Olla grande

VARIANTE

Cocido de carne

HAY QUE SABER

Preparar un ramito compuesto (pág. 34) Tornear verduras y hortalizas (pág. 38) Espumar (pág. 283)
DESGRASAR EL CALDO
Déjelo reposar 5 min y retire la grasa que habrá subido a la superficie.
Déjelo una noche en el frigorífico y deseche la grasa solidificada en la superficie.

CONSERVACIÓN

48 h en frigorífico (con la carne y las verduras sumergidas en el caldo). Para calentarlo, llévelo a

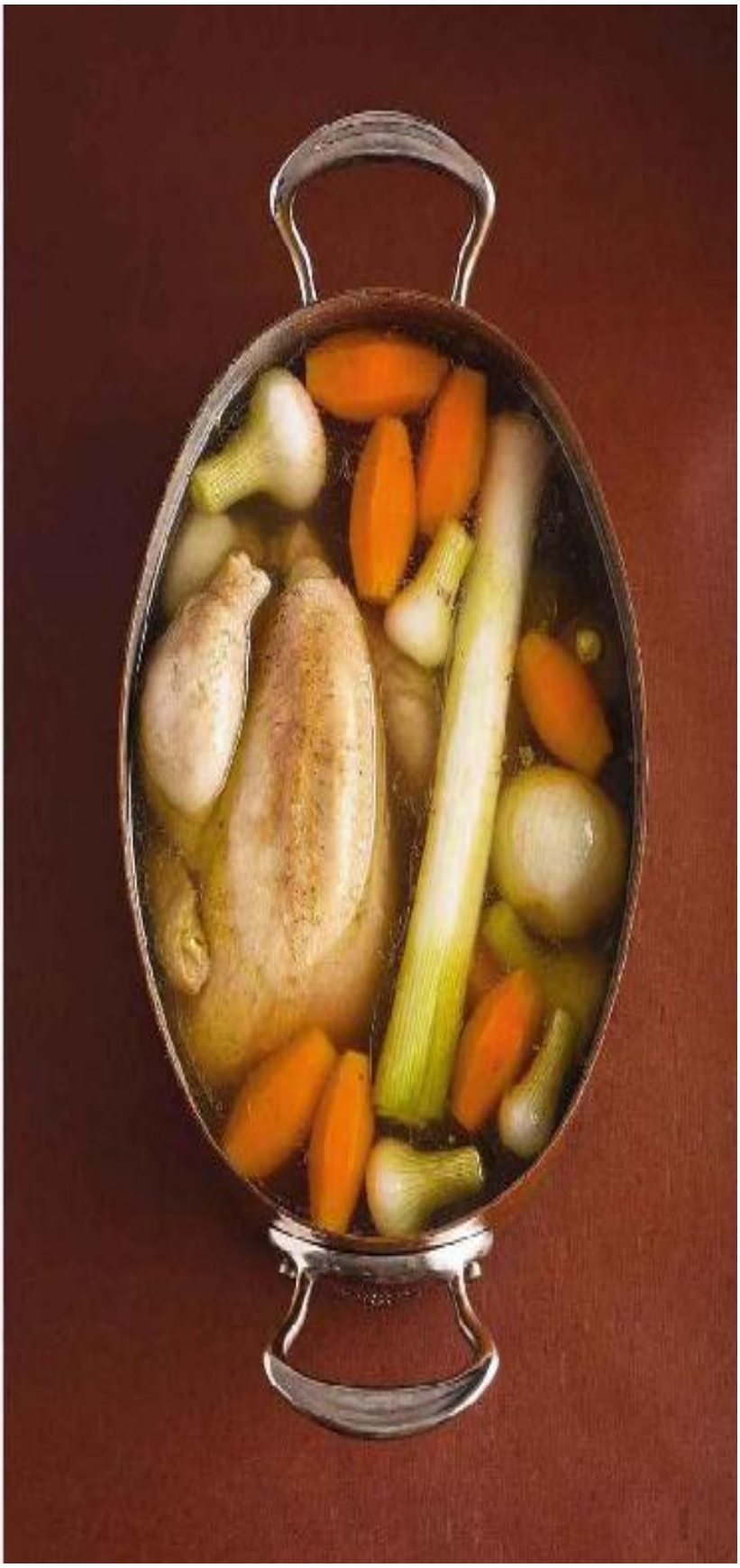
ebullición y déjelo hervir suavemente al menos 15 min.

Elaboración









PARA 4 PERSONAS

CARNE

1 gallina de 2,5 kg (1,9 kg eviscerada) VERDURAS
8 zanahorias (1 kg)
6 nabos grandes (300 g) 2 cebollas (230 g)
1 manojo de cebolletas (300 g) 6 puerros (500 g)

GUARNICIÓN AROMÁTICA 4 clavos

1 hoja de laurel

1 ramita de tomillo

SAZÓN

30 g de sal gruesa

10 granos de pimienta

1 Pele las cebollas y cláveles los clavos. Retire la primera hoja de los puerros y separe las partes verde y blanca. Reserve las partes blancas y una hoja verde. Prepare un ramito compuesto atando con la hoja verde el laurel, el tomillo y los granos de pimienta, e introdúzcalo en el interior de la gallina.

2 Pele y lave las zanahorias y los nabos. Tornee las zanahorias cortadas en tronquitos de 6 cm de largo, y los nabos cortados en 4 trozos. Quite la primera hoja a las cebolletas, córteles la raíz y lávelas.

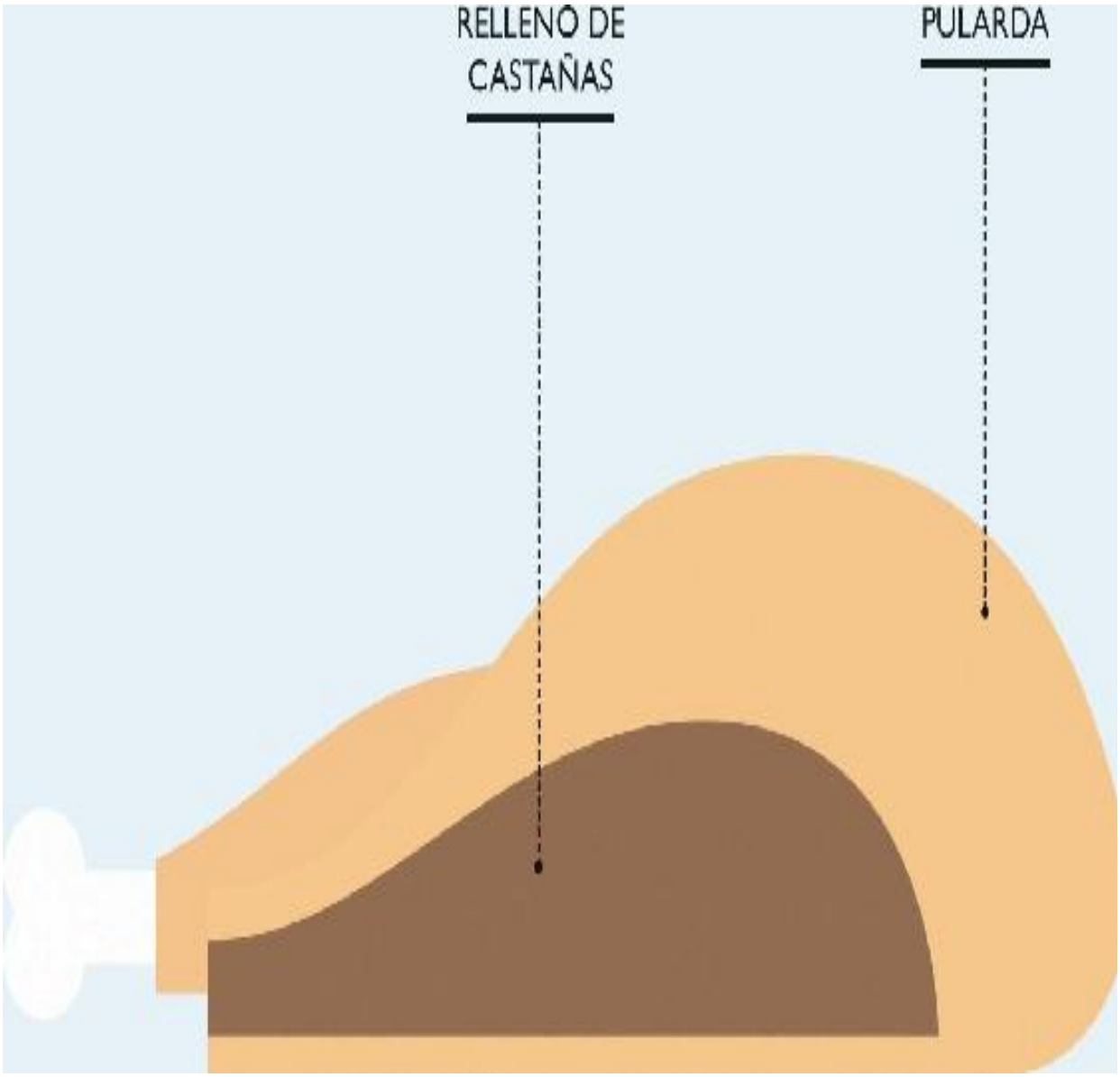
3 Ponga la gallina y las cebollas en una olla grande. Añada unos 4 l de agua, hasta cubrir bien la gallina. Lleve a ebullición, sale y deje que hierva suavemente durante 3 h, espumando con regularidad. Cubra la parte superior del ave, si sobresale, con una hoja de papel sulfurizado.

4 Añada todas las verduras restantes 1 h antes del fin de la cocción. Escurra la gallina y trocéela. Trasvase las verduras a un recipiente con caldo de cocción.

5 Sirva en platos hondos con un trozo de gallina y verduras del cocido: nabo, zanahoria, puerro y cebolleta.

PULARDA RELLENA

Concepto



¿QUÉ ES?

Pularda rellena de una muselina de ave con castañas, dorada en la sartén y cocida al vapor en una cazuela en el horno.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 55 min
Cocción: 1 h 20 min

EQUIPO

Cazuela o sartén grandes aptas para horno Robot con cuchilla Aguja de bridar y bramante de cocina

VARIANTE

Pavo relleno de castañas.

PUNTO DELICADO

La muselina del relleno.

HAY QUE SABER

Bridar (pág. 278) Desgrasar (pág. 283) Desglasar (pág. 283) Despegar los jugos (pág. 283) Dar color (pág. 282) Regar (pág. 283) Pasar por el chino (pág. 281) Rebañar (pág. 281) ¿QUÉ SUCEDE ENTRE EL AVE Y EL RELLENO DURANTE LA COCCIÓN?

La caja torácica del ave protege el relleno de la cocción excesiva y el resecamiento, y la carne capta

los aromas del relleno.

Ingredientes



1



2



3



2

PARA 4 PERSONAS

1 CARNE

1 pularda de 1,5 kg (peso una vez eviscerada) 30 ml de aceite de oliva
50 g de mantequilla

2 cucharaditas de sal

pimienta recién molida (6 vueltas)

2 RELLENO

Muselina de ave
200 g de pechuga de pollo, sin piel

75 g de mantequilla

75 ml de nata líquida

1 clara de huevo

½ cucharadita de sal
pimienta recién molida (3 vueltas)

1 punta de cuchillo de cayena

Guarnición

150 g de *duxelles* de champiñón (pág. 42) 220 g de castañas cocidas

3 PURÉ DE CASTAÑAS

680 g de castañas cocidas
750 ml de fondo de ave (pág. 10) 2 dientes de ajo

50 g de mantequilla

Elaboración


1


2


3


4


5


6


7


8


9

1 Para la muselina de ave, meta en el frigorífico la cubeta del robot de cocina y la nata ya pesada. Retire la grasa y los nervios de la pechuga de pollo si fuera necesario. Corte los filetes a lo largo y luego en dados de 2 cm. Corte la mantequilla en dados de 2 cm.

2 Triture la pechuga de pollo con la clara de huevo, la sal, la pimienta y la cayena. Añada la mantequilla y la nata líquida poco a poco, alternando la una y la otra, y deje que el robot gire unos 3 min, hasta que la mezcla sea homogénea. Pásela con una lengua a otro recipiente, rebañe las paredes y alísela. Tápela por contacto con film transparente y resérvela en el frigorífico.

3 Para el puré de castañas, pele los dientes de ajo y quíteles el germen. Lleve a ebullición el fondo de ave y añada las castañas, los ajos y 20 g de mantequilla. Lleve a ebullición y deje que hierva suavemente 20 min. Deje las castañas en el líquido, fuera del fuego y tapadas.

4 Pique groseramente las castañas de la guarnición. Mézclelas con la *duxelles* y la muselina de ave, y reserve en el frigorífico.

5 Frote la piel de la pularda con una cucharadita de sal y sazone el interior con una cucharadita de sal y pimienta recién molida. Rellene el ave con una cuchara (o con una manga con boquilla), presionando con fuerza.

6 Bride la pularda. Corte el bramante y ate los extremos con un nudo doble.

7 Precaliente el horno a 200 °C. Dore la pularda con aceite de oliva caliente en la cazuela o la sartén, por todas las caras, empezando por los muslos, luego las pechugas y finalmente la espalda.

8 Ponga la pularda sobre el vientre. Añada la mantequilla, deje que espumee y riegue con ella el ave. Cubra la pularda y métala en el horno entre 1 h 15 min y 1 h 20 min. A media cocción, dele la vuelta y riéguela.

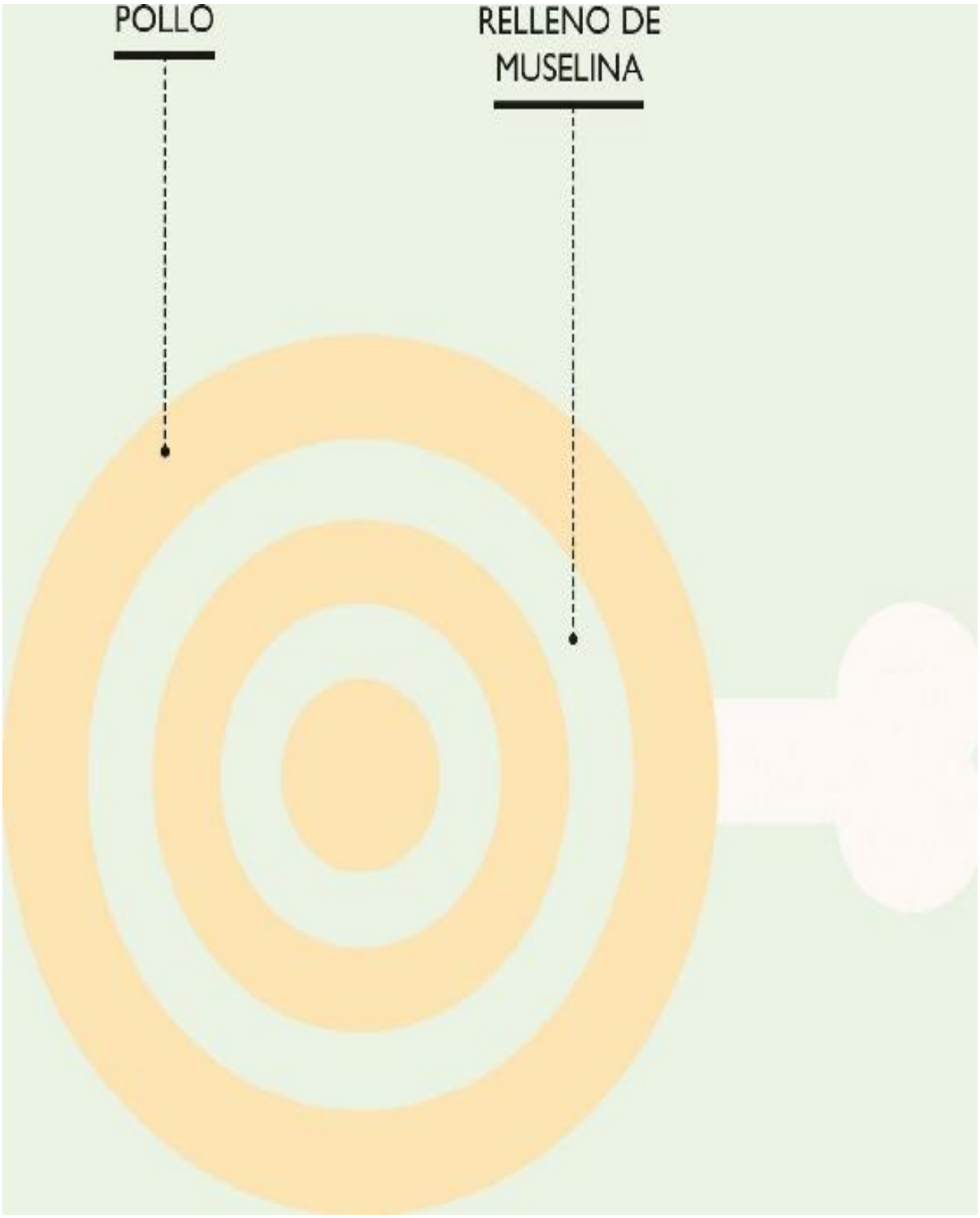
9 Escurra las castañas para el puré y reserve el líquido de cocción. Tritúrelas con 2 o 3 cucharones de dicho líquido hasta obtener un puré untuoso. Agregue los 30 g de mantequilla restantes y vuelva a triturar. Tape y reserve.

10 Desgrase la cazuela o la sartén (reserve la grasa). Desglase con el líquido de cocción de las castañas que queda. Lleve a ebullición y despegue los jugos. Reduzca el líquido a la mitad. Páselo por el chino, añada 2 cucharadas de grasa, remueva y rectifique de sazón. Sirva la pularda con el jugo y el puré de castañas.



ROLLITOS DE AVE

Concepto



¿QUÉ SON?

Muslos de pollo deshuesados, enrollados y rellenos con una muselina de ave, cocidos y dorados, acompañados de una salsa de colmenillas.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 55 min
Cocción: 1 h

EQUIPO

Robot con cuchilla
Bramante de cocina
Sartén antiadherente

VARIANTES

Relleno de muselina de ternera (redondo), de pescado (pescadilla, merluza, etc.) o de marisco (langostinos, gambas, bogavante, langosta).

HAY QUE SABER

Picar finamente (pág. 280) Rebañar (pág. 281) Desglasar (pág. 283) Despegar los jugos (pág. 283) Hervir a partir de caliente (pág. 84) Desgrasar (pág. 283) ESTÁN HECHOS
Cuando están dorados por fuera y jugosos por dentro.

TRUCO

Compre los muslos de pollo ya deshuesados.

CON COLMENILLAS SECAS

Rehidrate 40 g de colmenillas secas en agua caliente durante 30 min. Estrújelas para escurrirlas. Añádalas a las chalotas con 3 cucharadas del agua del remojo.

¿QUÉ APORTA LA COCCIÓN EN ROLLO?

Garantiza una buena cocción de los muslos (cuyas proteínas se coagulan a mayor temperatura que las de las pechugas) y a la vez mantiene las pechugas jugosas.

Ingredientes



PARA 4 PERSONAS

1 CARNE

4 muslos de pollo (800 g)
4 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharadita de sal

pimienta recién molida (8 vueltas)

2 RELLENO DE MUSELINA DE AVE

300 g de pechuga de pollo sin piel

110 g de mantequilla

110 ml de nata líquida entera
1 clara de huevo

1 punta de cuchillo de cayena

¾ de cucharadita de sal
pimienta recién molida (4 vueltas)

3 SALSA DE COLMENILLAS A LA CREMA 300 g de colmenillas frescas

2 chalotas

30 g de mantequilla

200 ml de nata líquida entera

40 ml de vino blanco

½ cucharadita de sal

Elaboración

1



2



3



4



5



8



6



7



1 Prepare el relleno de muselina: meta en el frigorífico la cubeta del robot y la nata ya pesada durante al menos 10 min. Si es necesario, limpie la pechuga y quítele los nervios. Filetéela a lo largo y luego corte los filetes en dados de 2 cm. Corte la mantequilla en dados de 2 cm. Triture en el robot el pollo con la clara, sal y pimienta. Añada la mantequilla y la nata poco a poco, alternando la una y la otra, hasta obtener una masa homogénea y suave (tardará entre 3 y 4 min). Pásela a un cuenco con ayuda de una lengua y alísela. Tápela con film transparente por contacto y refrigérela.

2 Deshuese los muslos de pollo: clave la punta de un cuchillo en la articulación de los 2 huesos (tibia y fémur). Recorra el fémur con el cuchillo, raspando para despegar la carne. Levante el hueso y despegue la carne que queda. Siga rascando hasta llegar a la cabeza del fémur. Rodéela y seccione los nervios y los tendones para sacar el hueso. Repita el proceso con la tibia.

3 Coloque la carne de los muslos sobre una tabla de cortar grande, con la piel hacia abajo, y sazónela. Extienda el relleno de muselina por encima, pliegue la carne alrededor de él y forme un cilindro. Envuelva cada rollito en varias capas de film transparente bien prieto. Bride los extremos.

4 Cueza los rollitos en agua hirviendo a fuego lento durante 40 min.

5 Corte las colmenillas por la mitad a lo largo. Lávelas una por una bajo un chorrito de agua fría y con ayuda de un pincel. Estrújelas suavemente y séquelas con papel de cocina. Pele y pique finamente las chalotas y hágalas sudar en mantequilla en un cazo a fuego medio. Añada las colmenillas y la sal, tape el cazo y deje que se cuezan durante 20 min.

6 Quite el film a los rollitos y dórelos en aceite de oliva en una sartén a fuego alto. Retírelos y desgrase y desglase la sartén con el vino

blanco.

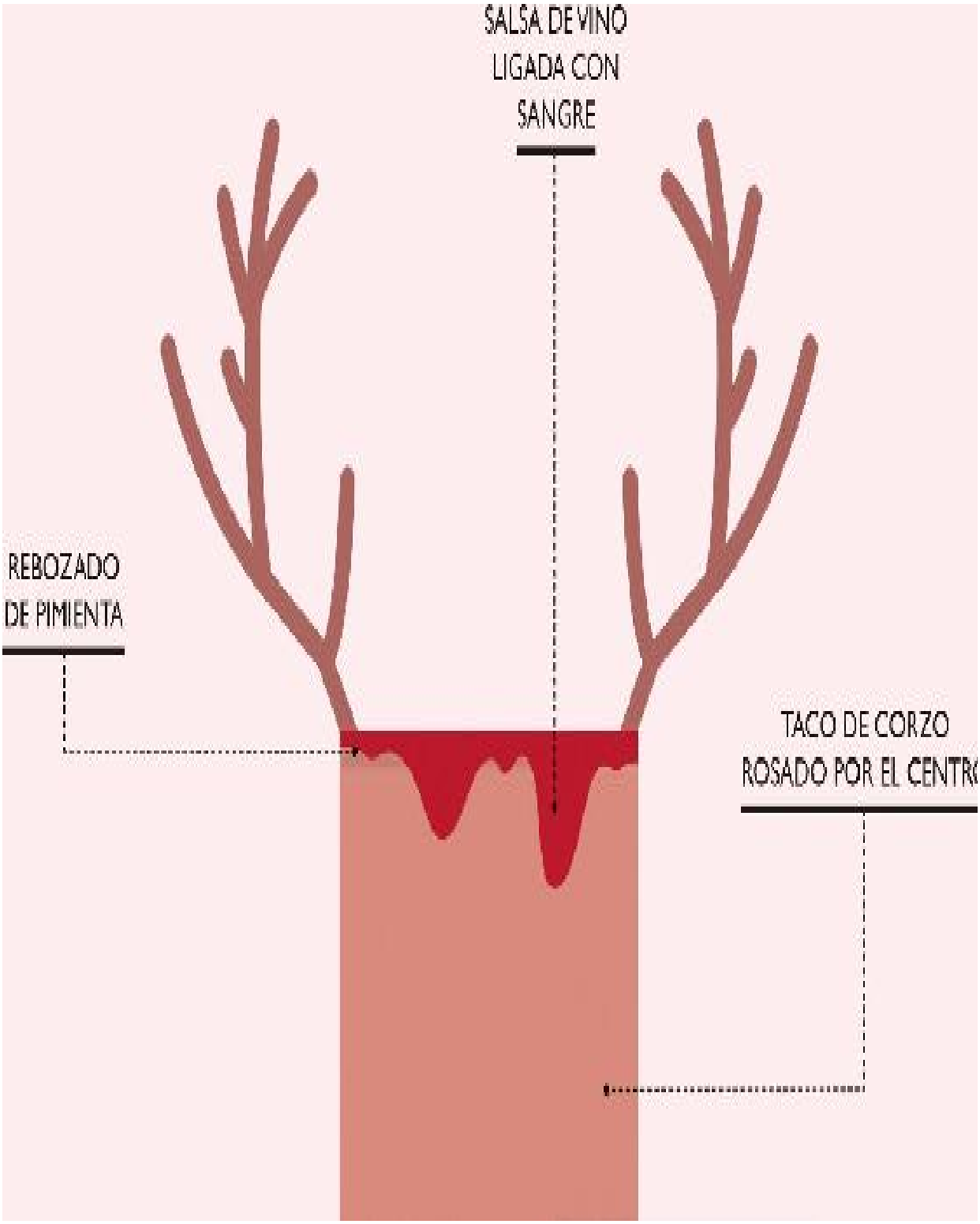
7 Despegue los jugos, añada la nata líquida y remueva. Vierta esta mezcla sobre las colmenillas, llévela a ebullición y redúzcala hasta que adquiera consistencia de salsa.

8 Corte los extremos a los rollitos. A continuación, córtelos en rodajas gruesas y emplátelos con la salsa de colmenillas a la crema al lado.



CORZO EN SALSA DE VINO

Concepto


SALSA DE VINO
LIGADA CON
SANGRE
REBOZADO
DE PIMIENTA
TACO DE CORZO
ROSADO POR EL CENTR

¿QUÉ ES?

Tacos de corzo salteados en sartén y acompañados de una salsa de vino tinto elaborada con el desglasado de los recortes de carne y ligada con sangre.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 35 min
Cocción: 1 h 50 min

EQUIPO

Sartén honda grande
Chino de estameña

VARIANTE

Salsa cazadora: salsa de vino tinto con jalea de grosella y espesada con sangre.

PUNTO DELICADO

La ligazón con sangre.

HAY QUE SABER

Trocear pimienta en grano (pág. 280) Desgrasar (pág. 283) Picar finamente (pág. 280) Cortar en *brunoise* (pág. 36) Reducir (pág. 283) Desglasar (pág. 283) Despegar los jugos (pág. 283) Montar con mantequilla (pág. 282) Pasar por el chino (pág. 281) Espumar (pág. 281) Flambear (pág. 282) Regar la carne (pág. 283) Preparar mantequilla espumosa (pág. 283) CONSERVACIÓN

Guarde la salsa sin ligar en el frigorífico (24 h como máximo) y líguela en el último momento.

¿POR QUÉ LIGAR CON SANGRE A FUEGO MODERADO?

Porque a más de 75 °C, las proteínas de la sangre se coagulan y aportan una textura granulosa.

Ingredientes



1



2



PARA 4 PERSONAS

1 CARNE

4 tacos de corzo de 150 g cada uno, con los recortes
20 ml de aceite de oliva
20 g de mantequilla
3 bayas de enebro

1 cucharadita de sal

pimienta negra recién molida

2 SALSA DE VINO

35 ml de sangre de animal de caza (o, si no es posible, de cerdo) 70 g de zanahorias

70 g de chalotas

35 g de champiñones
700 ml de agua
500 ml de vino tinto

15 ml de vinagre de vino

20 ml de coñac
10 g de mantequilla
35 ml de aceite de oliva

1 ramita de tomillo

1 hoja pequeña de laurel

2 g de pimienta en grano

10 ml de vinagre de vino añejo

35 ml de agua

½ cucharadita de flor de sal

Elaboración


1
2
3
4
5
6
7
8
9

1 Prepare la salsa. Pele y lave las zanahorias. Retire el pie de los champiñones y pele los sombrerillos. Pele y pique finamente las chalotas. Corte en *brunoise* el resto de verduras. Trocee los granos de pimienta.

2 Dé color a los recortes de corzo en un cazo con 35 ml de aceite caliente, primero a fuego vivo y luego a fuego bajo durante 2 o 3 min.

3 Desgrase y haga sudar la *brunoise* con la pimienta troceada en la mantequilla fundida durante 2 o 3 min. Flambee con el coñac. Añada el tomillo y el laurel. Reduzca por completo. Desglase con el vinagre de vino. Reduzca a seco y despegue los jugos con la espátula.

4 Moje con el vino tinto y reduzca a la mitad a fuego medio, espumando con regularidad. Añada el agua, lleve a ebullición suave durante 1 h 30 min y espume de vez en cuando. Al final de la cocción, la salsa debería haberse reducido hasta las dos terceras partes. De no ser así, llévela a ebullición y déjela reducir a fuego medio.

5 Pase la salsa por el chino exprimiendo.

6 Reboce ligeramente los tacos de corzo con los 2 g de pimienta molida.

7 Caliente 20 ml de aceite de oliva a fuego alto en la sartén. Marque los tacos de corzo a fuego medio, 2 min por lado. Añada 15 g de mantequilla y dore cada lado durante 3 min más, regando la carne con frecuencia con la mantequilla espumosa. Escurra los tacos sobre una rejilla y cúbralos con una hoja de papel de aluminio para mantenerlos calientes.

8 Deseche la grasa de cocción y desglase la sartén con el vinagre y 35 ml de agua. Vierta 200 ml de salsa. Llévela a ebullición, espúmela y déjela a fuego bajo durante 5 a 10 min. Rectifique de sazón y monte la salsa con 10 g de mantequilla para que quede brillante y untuosa. Trocee las bayas de enebro. Espolvoree con flor de sal y el enebro troceado. Pase la salsa por el chino.

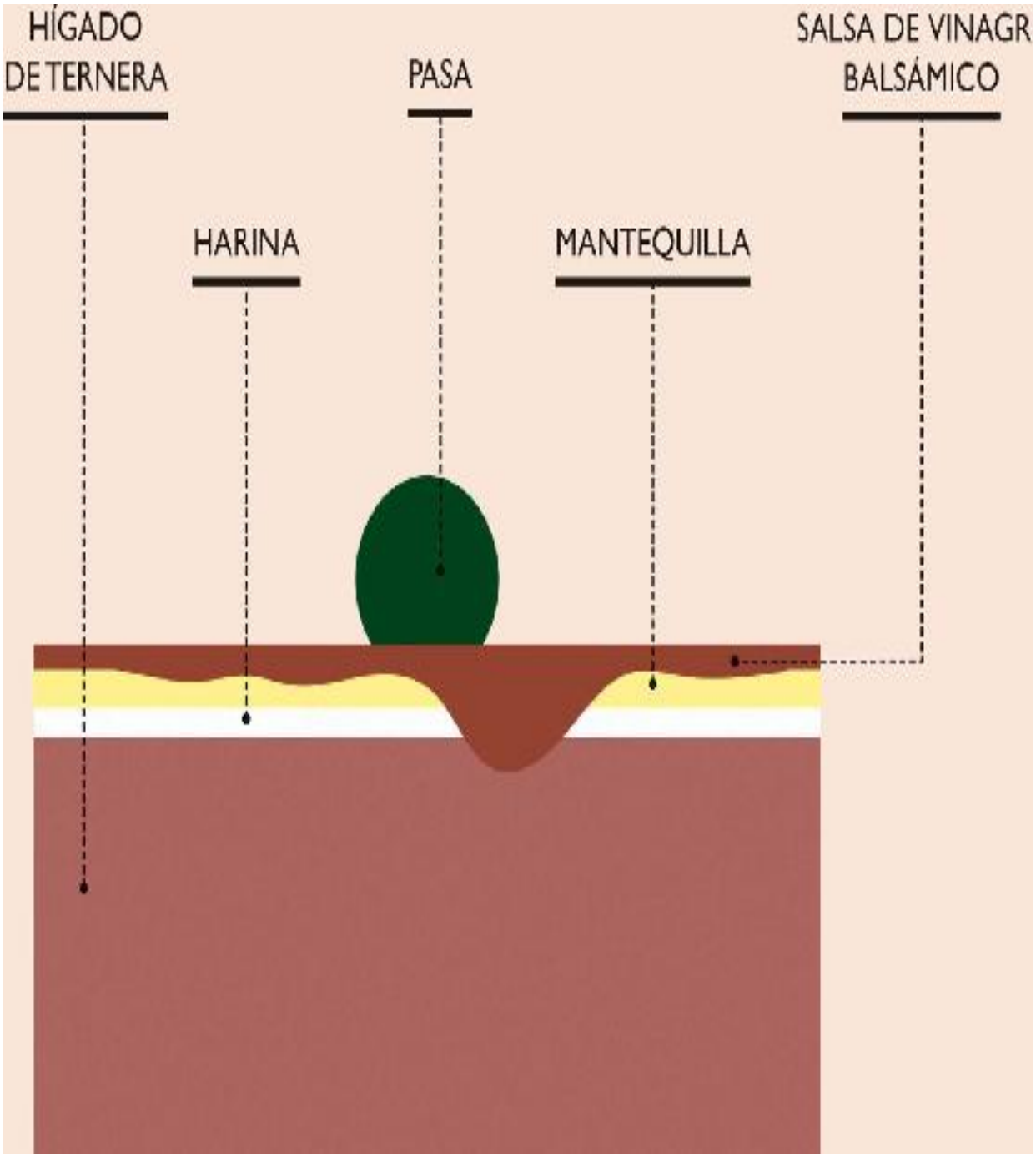
9 Vuelva a poner la salsa en el cazo, llévela a ebullición suave y luego retírela del fuego. Añada la sangre mientras bate con suavidad. Rectifique de sazón.

10 Sirva un taco de corzo en cada plato y cúbralo con la salsa.



HÍGADO DE TERNERA CON PASAS

Concepto



¿QUÉ ES?

Filetes de hígado de ternera salteados en mantequilla y acompañados de una salsa de

vinagre con pasas.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 15 min
Cocción: 5 min

EQUIPO

Rejilla

VARIANTE

Hígado de ternera a la inglesa (hígado de ternera salteado + beicon + mantequilla *noisette*).

PUNTO DELICADO

La cocción del hígado: debe quedar rosado.

HAY QUE SABER

Picar finamente (pág. 280) Desglasar (pág. 283) Despegar los jugos (pág. 283) Reducir una salsa (pág. 283) Montar con mantequilla (pág. 283)
ACOMPAÑAMIENTO
Puré de patata (pág. 60) ¿POR QUÉ SE ENHARINAN LOS FILETES DE HÍGADO DE TERNERA?
Porque el almidón de la harina absorbe la humedad del hígado y favorece así su coloración (reacciones de Maillard, pág. 282).

Elaboración











PARA 4 PERSONAS

HÍGADO DE TERNERA 2 filetes gruesos de hígado de ternera, de 300 g cada uno

2 chalotas

60 ml de vinagre balsámico
60 g de mantequilla
60 g de pasas

20 g de harina

SAZÓN

1 cucharadita de sal

½ cucharadita de flor de sal
pimienta recién molida (4 vueltas)

1 Lleve a ebullición 100 ml de agua y viértala sobre las pasas. Pele y pique finamente las chalotas.

2 Corte por la mitad los filetes de hígado. Séquelos con papel de cocina, sálelos y páselos por harina. Deles golpecitos para retirar el exceso de harina.

3 Dore 30 g de mantequilla en una sartén grande. Agregue los filetes de hígado y deles color durante 3 min a fuego medio. Deles la vuelta, añada 10 g de mantequilla y deje que se hagan durante 2 o 3 min sin

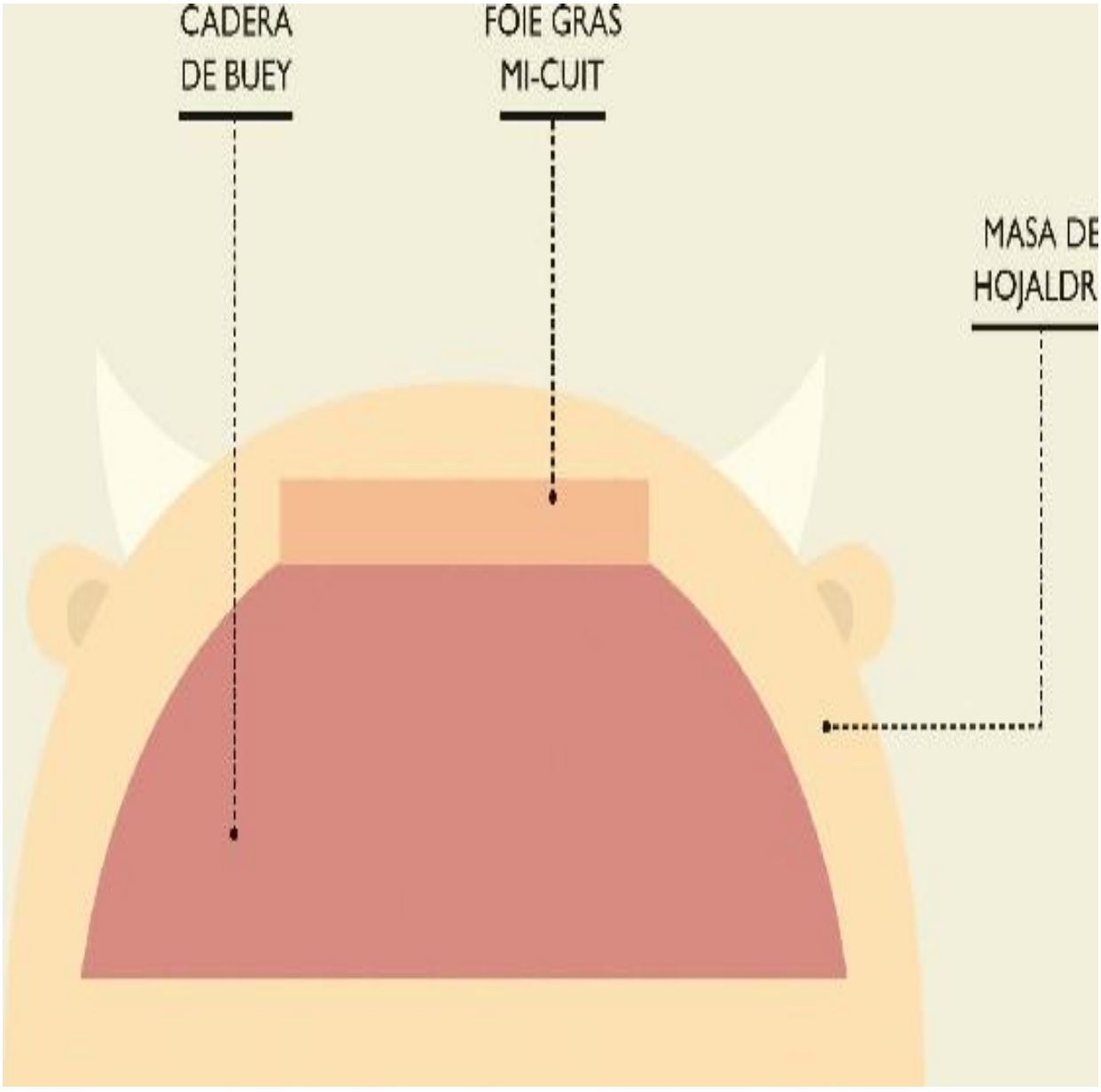
dejar de regarlos con la mantequilla espumosa. Luego, deposítelos sobre una rejilla y espolvoréelos con pimienta y flor de sal.

4 Ponga a sudar las chalotas durante 1 min en la misma sartén. Desglase con el vinagre balsámico y despegue los jugos. Añada las pasas con el agua del remojo. Reduzca hasta que empiece a espesarse y monte la salsa con 20 g de mantequilla fría cortada en dados.

5 Vuelva a poner el hígado en la sartén y riéguelo con la salsa.

BUEY EN COSTRA AL FOIE GRAS

Concepto



¿QUÉ ES?

Asado de buey en una costra de hojaldre rellena de *foie gras*.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 35 min
Cocción: 25 min
Reposo: 15 min

EQUIPO ESPECÍFICO

Rodillo
Pincel
Cortador de pizza o cuchillo
de hoja larga y fina

VARIANTES

Costra de masa quebrada.
Buey Wellington: buey con costra de hojaldre rellena de *duxelles* de champiñón.

PUNTO DELICADO

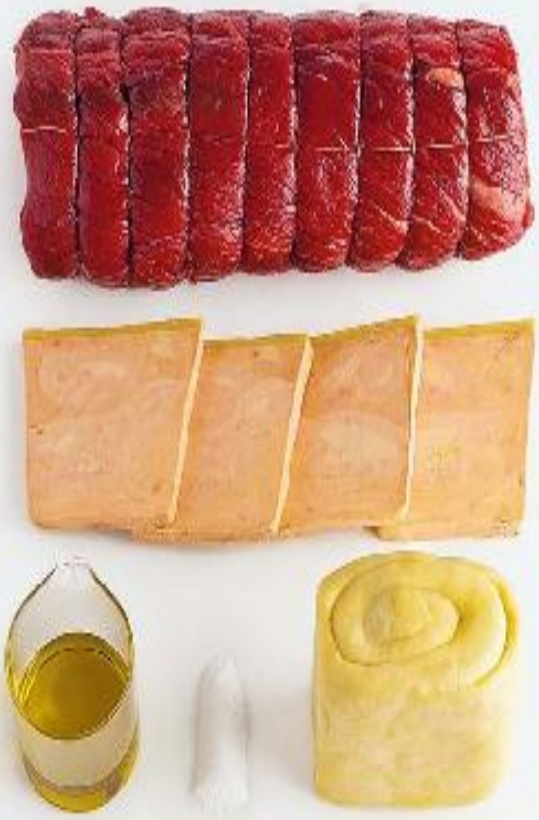
Montar la masa de hojaldre.

HAY QUE SABER

Dar color (pág. 282) Desglasar (pág. 283) Despegar los jugos (pág. 283) Desgrasar (pág. 283) Pasar por el chino (pág. 281) ¿QUÉ APORTA LA COSTRA DE HOJALDRE?

Protege la carne para evitar que se pase de cocción, porque, a pesar de cocerse a fuego vivo, permite que en el centro la temperatura sea de 55 ºC.

Ingredientes



1



2



3

PARA 4 PERSONAS

1 CARNE

660 g de masa de hojaldre (pág. 46) 1,5 kg de cadera de buey bridada
225 a 300 g de *foie gras mi-cuit* (3 o 4 lonchas de 75 g, para cubrir la carne a lo largo)

40 ml de aceite de oliva

1 o 1 ½ cucharaditas de sal

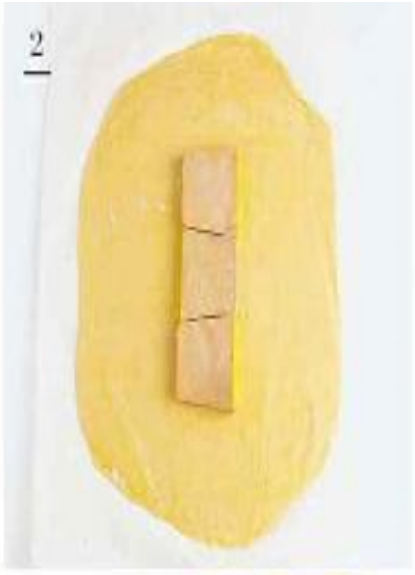
2 SALSA GASTRIQUE (PÁG. 55) 60 g de azúcar glas

3 cucharadas de vinagre de jerez (20 ml) 3 DORADURA 2 yemas de huevo

2 cucharaditas de agua

Elaboración


1


2


3


4


5 y 6


8

1 Seque la carne con papel de cocina. Sálela. Caliente el aceite a fuego vivo en una sartén y dore la carne por todos los lados. Déjela enfriar sobre una rejilla. Reserve la sartén con los jugos para la elaboración de la salsa.

2 Precaliente el horno a 240 °C, con una rejilla en la parte inferior. Prepare una placa de horno cubierta de papel sulfurizado. Corte la masa de hojaldre en un trozo grande, de 500 g, y otro pequeño, de 160 g. Estire el trozo grande con el rodillo hasta obtener un rectángulo de entre 3 y 4 mm de grosor y del tamaño suficiente para envolver ampliamente la carne. A continuación, coloque las lonchas de *foie gras* en el centro de la masa.

3 Ponga la carne (sin el bramante) sobre el *foie gras*.

4 Cierre la masa de modo que la carne quede envuelta (sin que quede aire dentro). Dore la masa con pincel y las yemas de huevo diluidas en el agua. Ponga la carne envuelta en la masa sobre la placa, con la juntura hacia abajo. Reserve en el frigorífico.

5 Estire el segundo trozo de masa hasta obtener un rectángulo de la misma longitud que la carne y de 3 a 4 mm de grosor. Corte tiras de 1 a 1,5 cm de ancho.

6 Saque la carne del frigorífico y vuelva a pintar la masa con doradura. Disponga las tiras de masa encima de modo que formen una rejilla. Píntelas.

7 Meta la carne en el horno durante 25 min a 200 °C. Déjela reposar 15 min fuera del horno antes de servir.

8 Para la salsa, vierta el azúcar en una sartén pequeña y haga un caramelo en seco. Añada el vinagre con cuidado para evitar las

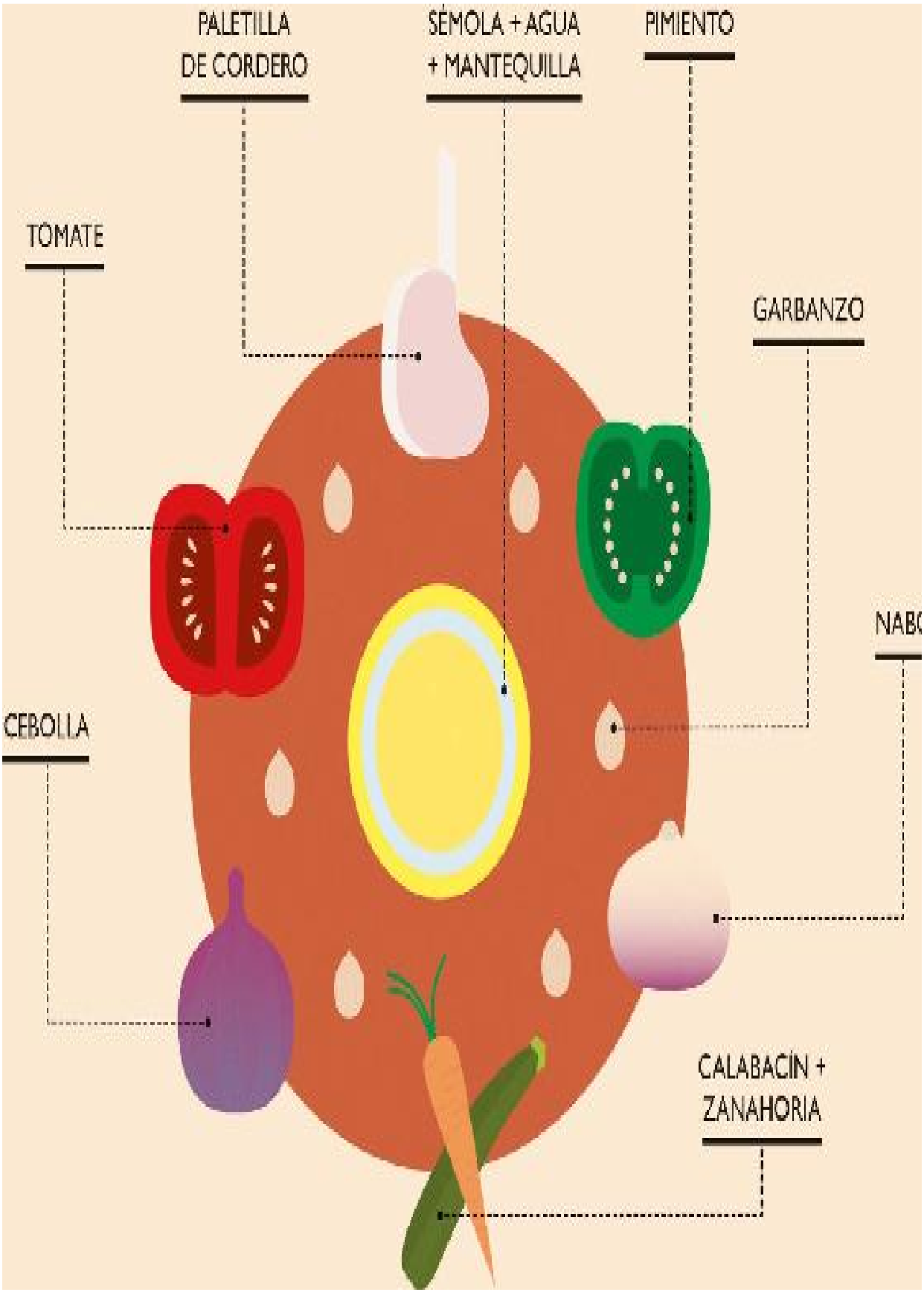
salpicaduras. El azúcar se cristalizará. Vuelva a poner el cazo a fuego medio y espere a que el azúcar se funda. Retire el cazo del fuego.

9 Desgrase la sartén donde ha dorado la carne y caliéntela a fuego vivo. Desglase con 50 ml de agua y rasque el fondo para despegar los jugos. Cuele el líquido con un colador pequeño de malla fina y viértalo en la sartén donde tiene la *gastrique*. Vuelva a calentarlo todo y remueva. Corte el asado en rodajas gruesas y nápelas con la salsa.



CUSCÚS

Concepto


PALETILLA DE CORDERO
SÉMOLA + AGUA + MANTEQUILLA
PIMIENTO
TOMATE
GARBANZO
NABO
CEBOLLA
CALABACÍN + ZANAHORIA

¿QUÉ ES?

Sémola de trigo duro cocida con agua y servida con un estofado de cordero con 7 verduras y caldo especiado.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 40 min
Cocción: 1 h 25 min
Reposo: 5 min

EQUIPO

Cuscusera (u olla + cestillo para cocinar al vapor).

PUNTOS DELICADOS

Evitar que se quemen los jugos de cocción.
La cocción de las verduras.
La preparación de la sémola (cocción y desgranado).

HAY QUE SABER

Laminar (pág. 280) Dar color a la carne (pág. 282) Desgrasar (pág. 283) Decantar (pág. 282) ESTÁ HECHO
Cuando el calabacín y el cordero están tiernos.

CONSERVACIÓN

En frigorífico. Retire la grasa solidificada de la superficie antes de volver a calentarlo.

CON GARBANZOS SECOS

Ponga a remojar 125 g de garbanzos secos durante 12 h en abundante agua junto con ½ cucharadita de bicarbonato de sodio.
Escúrralos y enjuáguelos. Póngalos a hervir en un cazo pequeño y cuézalos a fuego bajo y tapados durante 1 h. Añada una cucharadita de sal 5 min antes del fin de la cocción.

Ingredientes



PARA 4 PERSONAS

1 CARNE Y CALDO

1 paletilla de cordero de 1,3 kg aproximadamente (deshuesada y cortada en 15 trozos) 1 cebolla roja
4 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharadita de sal

1 cucharadita de harissa

½ cucharada de tomate concentrado

500 ml de agua

2 VERDURAS

2 zanahorias
3 a 6 nabos
1 pimiento verde

2 tomates

1 calabacín

250 g de garbanzos cocidos

3 SÉMOLA 450 g de sémola fina

450 ml de agua

1½ cucharaditas de sal gruesa

60 g de mantequilla

Elaboración

1



2



3



4



5



7



6



8



1 Pele y lamine groseramente la cebolla. Seque la carne con papel de cocina y luego sazónela con ½ cucharadita de sal.

2 Dé color a los trozos de cordero en la cuscusera a fuego fuerte. Trabaje en tandas. Decante el cordero.

3 Dore la cebolla laminada a fuego medio y añada la sal restante, la harissa y el tomate concentrado. Remueva durante 1 o 2 min.

4 Vuelva a poner el cordero en la cuscusera. Añada el agua y llévela a ebullición. Baje el fuego, tape la cuscusera y deje que el caldo hierva suavemente durante 1 h.

5 Pele las zanahorias, córtelas por la mitad longitudinalmente, y luego corte cada mitad en 3 trozos ligeramente biselados. Pele los nabos y córtelos en cuatro. Corte los extremos del pimiento, quítele las pepitas, córtelo en rodajas no muy finas, y luego corte cada rodaja por la mitad. Lave los tomates, quíteles el pedúnculo, córtelos en 4 y retire las pepitas. Lave el calabacín y deseche los extremos, córtelo a lo largo en 2 o 3 trozos (según el grosor), y luego corte cada trozo en 3.

6 Añada a la cuscusera las zanahorias, los nabos, el pimiento y los garbanzos con su agua. Deje que hierva suavemente durante 15 min sin tapar. Agregue al caldo el calabacín y el tomate. Deje hervir durante 10 min. Desgrase con regularidad.

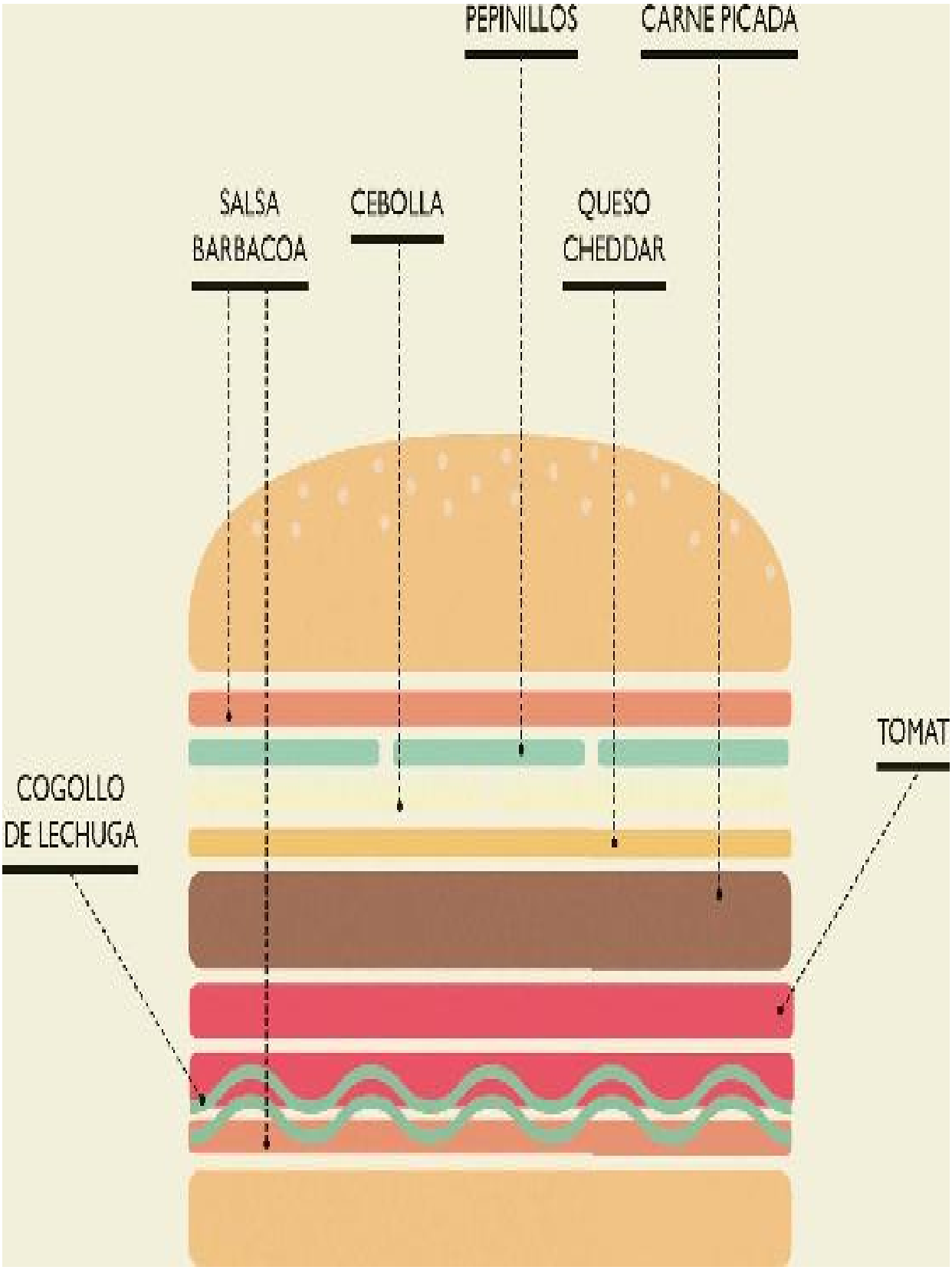
7 Vierta el agua hirviendo con sal gruesa sobre la sémola en una fuente honda grande y remueva inmediatamente con una cuchara. Alise la superficie y deje que la sémola se hinche durante 5 min. Añada la mantequilla cortada en trozos. Frote la sémola entre las manos para que la mantequilla penetre en los granos y estos se separen.

8 Pase la sémola a la parte alta de la cuscusera (o al cestillo para cocinar al vapor) hasta el momento de emplatar.



HAMBURGUESA

Concepto


PEPINILLOS
CARNE PICADA
SALSA BARBACOA
CEBOLLA
QUESO CHEDDAR
TOMAT
COGOLLO DE LECHUGA

¿QUÉ ES?

Bocadillo caliente compuesto por un panecillo de tipo brioche, carne de ternera picada (pecho + solomillo), queso, verduras crujientes y una salsa especiada ligeramente dulce.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 35 min
Cocción: 13 min

EQUIPO

Sartén o plancha grande de hierro colado Espátula fina

PUNTO DELICADO

La cocción de la carne: ha de conseguir una costra externa, sin quemarla, mientras que el interior debe quedar poco hecho.

HAY QUE SABER

Pasar por el chino y exprimir (pág. 281) Decantar (pág. 282) TRUCO
Si el carnicero no puede picar el pecho de ternera, pida que se lo corte en dados de 2 cm y píquelo en casa con una picadora o un robot de cocina con cuchilla (si usa el robot, endurezca la carne en el

congelador durante 15 min y píquela pulsando repetidamente).

Ingredientes


2
1
3
4

PARA 4 PERSONAS

1 PAN

4 panecillos de hamburguesa (de 9 a 10 cm de diámetro) 2 CARNE

400 g de carne recién picada (y sin prensar): 200 g de pecho y 200 g de solomillo

1 cucharadita de sal

3 GUARNICIÓN

4 lonchas de queso cheddar (2 mm de grosor como máximo)

1 tomate

2 hojas grandes de lechuga o 4 de cogollo

1 pepinillo

1 cebolla roja pequeña
10 g de mantequilla
1 cucharadita de aceite de oliva

1 cucharadita de sal

pimienta recién molida (8 vueltas) 4 SALSA 1 cebolla
1 diente de ajo

70 ml de agua

250 g de kétchup
40 g de melaza
2 cucharadas de vinagre de sidra

2 cucharadas de salsa Worcestershire

2 cucharadas rasas de mostaza de Dijon 1 cucharadita de azúcar
½ cucharadita de tabasco
pimienta recién molida (8 vueltas)

2 cucharadas de aceite de oliva

½ cucharadita de pimentón picante

1 punta de cuchillo de cayena

Elaboración

1



2



3



4



5



6



7



1 Pique la cebolla con el agua en el robot de cocina para obtener una crema de cebolla homogénea (unos 30 s). Pásela por el chino exprimiendo, de manera que obtenga 100 g. Mezcle el jugo de cebolla, el kétchup, la melaza, el vinagre, la salsa Worcestershire, la mostaza, el tabasco, el azúcar y la pimienta.

2 Caliente aceite en una cacerola mediana a fuego medio. Agregue el ajo picado y las especias. Sofría durante unos 30 s, o bien hasta que el ajo empiece a desprender aroma. Agregue la mezcla con kétchup y lleve a ebullición. Deje que hierva suavemente y sin tapar durante unos 25 min, hasta que la salsa se espese.

3 Lave las hojas de lechuga y córtelas por la mitad. Corte 8 rodajas de tomate. Pele la cebolla roja y córtela en aros finos. Corte el pepinillo a lo largo en 4 láminas de unos 5 mm de grosor, y luego cada lámina por la mitad.

4 Separe con cuidado la carne en 4 montones iguales sobre una tabla de cortar. Sin levantarlos, deles forma de disco del diámetro aproximado del panecillo y de 1 a 1,5 cm de grosor. No alise la superficie. Con ½ cucharadita de sal, sale los discos por una cara, deles la vuelta con ayuda de una espátula y sálelos por la otra cara con el resto de la sal.

5 Caliente el aceite al máximo. Cuando empiece a humear, fría las hamburguesas, sin tocarlas, durante 1 min aproximadamente, para que se forme una corteza oscura. Deles la vuelta con una espátula, deposite una loncha de queso sobre cada una y deje que este se funda durante 1 min a fuego medio. Decante las hamburguesas sobre una rejilla.

6 Corte los panecillos por la mitad. Funda 5 g de mantequilla en una sartén a fuego medio, hasta que esté dorada. Dore en la mantequilla

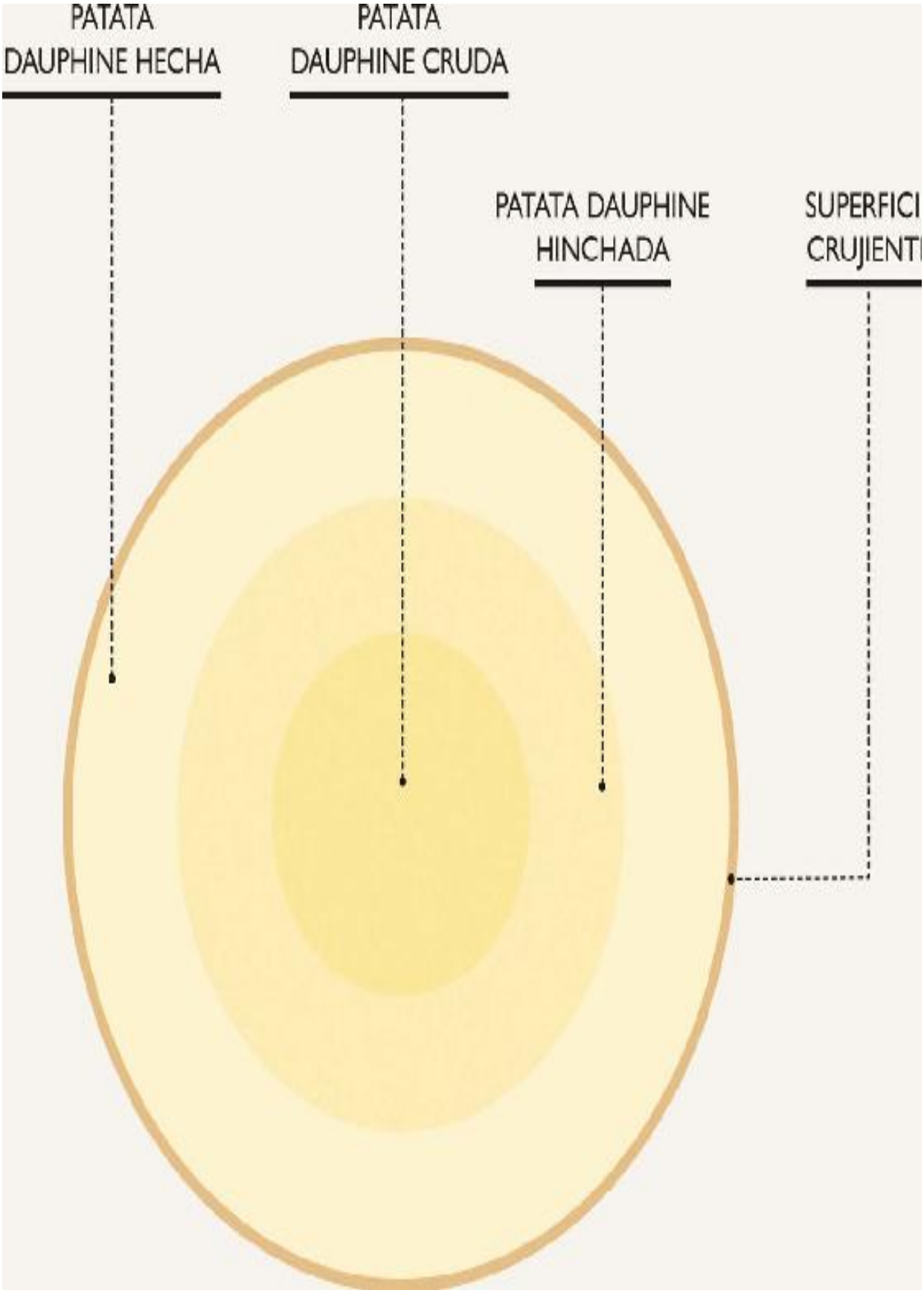
la parte interna de la mitad de los panecillos. Haga lo mismo con el resto de la mantequilla y la otra mitad de los panecillos.

7 Unte con 1 cucharada de salsa la cara interna de los panecillos. Ponga sobre la mitad inferior ½ hoja de lechuga, 2 rodajas de tomate, la hamburguesa con el queso, varios aros de cebolla y 2 trozos de pepinillo. Tape con la otra mitad del panecillo.



PATATAS DAUPHINE

Concepto


PATATA
DAUPHINE HECHA
PATATA
DAUPHINE CRUDA
PATATA DAUPHINE
HINCHADA
SUPERFICI
CRUJIENT

¿QUÉ SON?

Bolitas fritas de una mezcla de puré de patata y masa de *choux*.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 45 min
Cocción: 40 min a 1 h

EQUIPO

Tamiz + rasqueta (o pasapurés o triturador de verduras) Manga + boquilla lisa de 20 mm
Termómetro
Espumadera

PUNTOS DELICADOS

La textura del puré y la cocción.

HAY QUE SABER

Distribuir con manga (pág. 281) ESTÁN HECHAS
Cuando están hinchadas y doradas.

CONSERVACIÓN

Congélelas crudas y fríalas 3 min más.
Para recalentarlas: 3 min en el horno a 200 °C; sálelas inmediatamente después.

NOTA

Debe obtener dos veces más puré que masa de *choux*. Péselos.

ACOMPAÑAN A

Carnes y aves asadas, pato lacado (pág. 200) y hamburguesas (pág. 240).

¿POR QUÉ SE HINCHAN LAS PATATAS DAUPHINE?

Porque el agua que contiene la masa se evapora y el vapor las hincha.

¿POR QUÉ SUBEN A LA SUPERFICIE?

Porque cuando el agua se evapora, pierden densidad y ascienden.

Ingredientes



PARA 40 UNIDADES

1 PURÉ

500 g de patatas tipo

Bintje o Monalisa

sal gruesa

2 MASA DE CHOUX

2 huevos
12 cl de agua

50 g de mantequilla

½ cucharadita de sal

70 g de harina

3 SAZÓN Y FRITURA 1 punta de cuchillo de nuez moscada rallada sal
pimienta recién molida

1 l de aceite de cacahuete

Elaboración


1


2


3


4


5


6


7


8


9

1 Lave las patatas y póngalas en un cazo grande con agua fría y sal gruesa. Lleve a ebullición y deje que se cuezan hirviendo suavemente entre 20 y 40 min, según su tamaño.

2 Prepare la masa de *choux*. Funda la mantequilla con agua y sal a fuego medio en un cazo sin dejar de remover. Lleve a ebullición y deje hervir durante unos 2 o 3 s.

3 Retire el cazo del fuego, agregue toda la harina de una vez e incorpórela poco a poco al principio. Una vez que empiece a formarse la masa, bata enérgicamente.

4 Para desecar la masa, remuévala entre 30 s y 1 min a fuego medio. Retírela del fuego de vez en cuando, para evitar así que se queme el fondo del cazo. Pare cuando la masa ya no se pegue.

5 Pase la *panade* (la masa desecada) a la cubeta del robot de cocina y bátala durante unos segundos para templarla (o remuévala con una espátula rígida). Agregue lentamente dos terceras partes de los huevos batidos. Si la masa de *choux* se pega a la espátula y vuelve a caer formando una punta (o varias), está lista; si no, añada más huevo batido.

6 Escurra las patatas, vuelva a ponerlas al fuego en el cazo y remueva para que la piel se seque bien. A continuación, pélelas.

7 Aplaste toscamente las patatas aún calientes con un tenedor y páselas por el tamiz con ayuda de una rasqueta. Salpimiente y añada la nuez moscada.

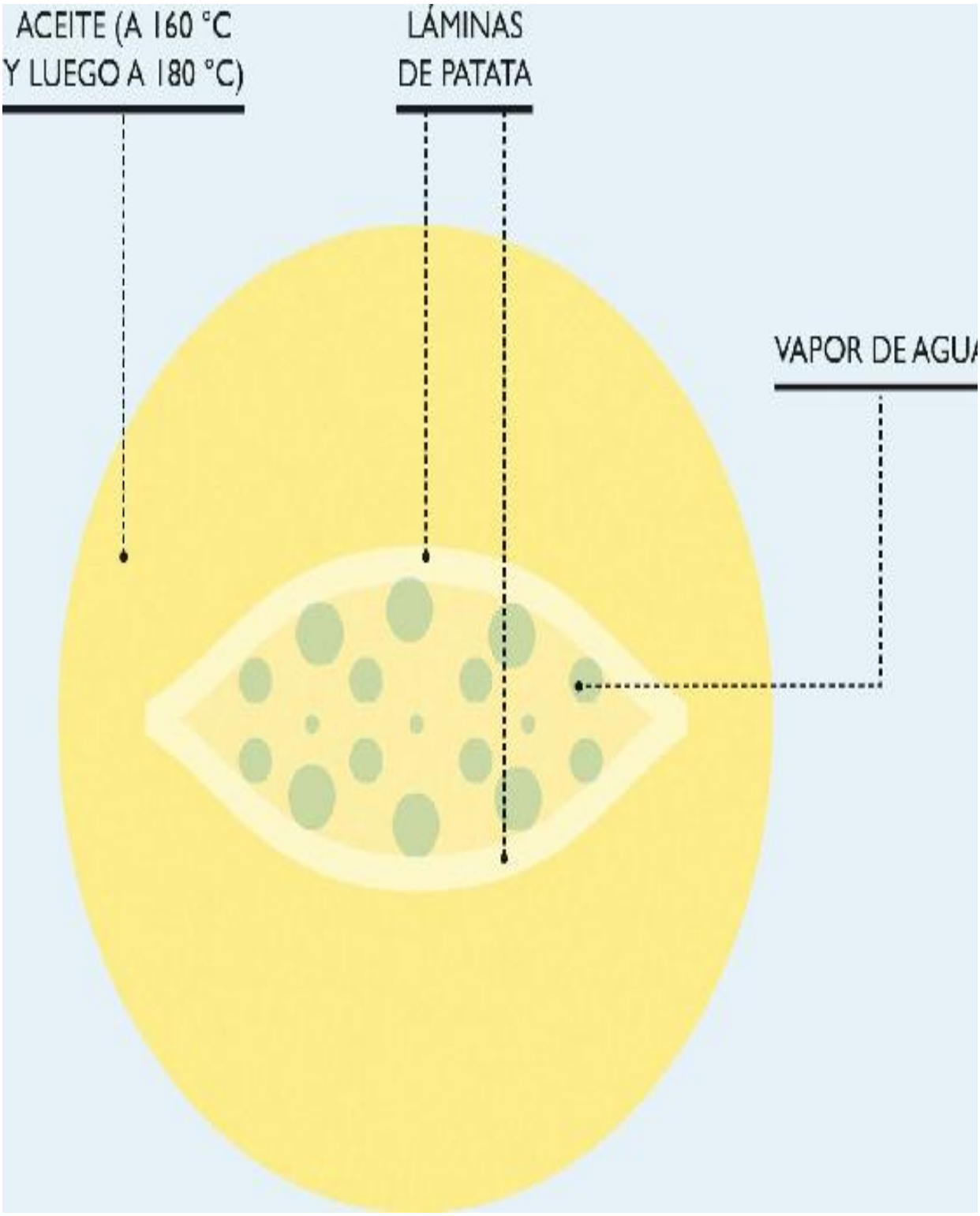
8 Mezcle la masa de *choux* y el puré con ayuda de una espátula o una rasqueta. Llene la manga con la mezcla para patatas *dauphine* (o use una cuchara).

9 Coloque unas 40 bolas sobre una tabla de cortar. Fríalas, de 8 en 8, en una cacerola con aceite a 160 °C, asegurándose de que no se peguen entre ellas. Primero se hundirán y luego volverán a subir. Déjelas al fuego 4 min. Sáquelas con una espumadera, sálelas y deposítelas sobre papel de cocina.



PATATAS SUFLÉS

Concepto



¿QUÉ SON?

Finas rodajas de patata fritas que se «inflan» como un suflé durante la cocción.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 15 min
Cocción: 20 min

EQUIPO

Dos cazos pequeños
Termómetro
Mandolina
Espumadera pequeña
Cortapastas redondo de 5 cm

PUNTOS DELICADOS

Sincronizar la temperatura del aceite de los dos cazos.
Pasar las patatas de un cazo al otro.

ESTÁN HECHAS

Cuando las rodajas se han inflado y están ligeramente doradas.

ACOMPAÑAN A

Una pierna de cordero, un *magret* de pato (pág. 204) o un carré de cordero a baja temperatura (pág. 83).

¿POR QUÉ SE INFLAN LAS RODAJAS DE PATATA?

Por efecto del calor, el agua de la patata se transforma en vapor, que infla la rodaja.

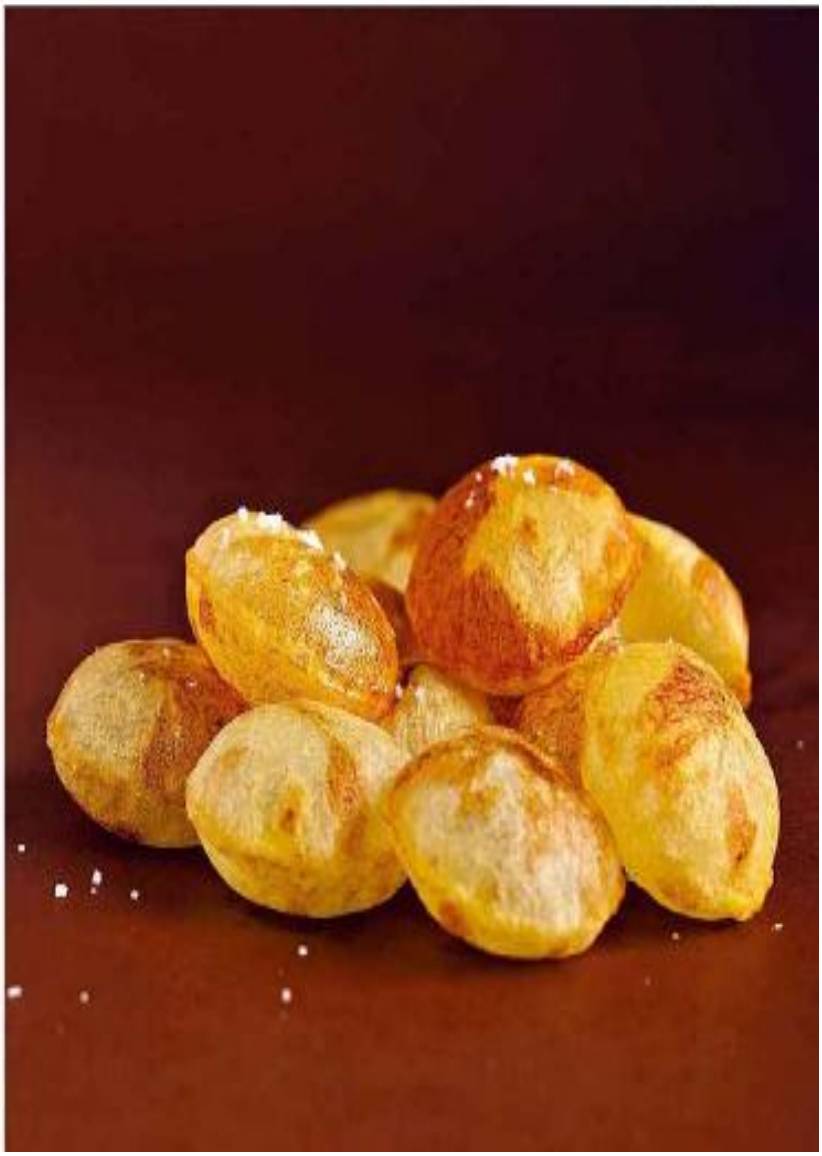
¿POR QUÉ SE SEPARAN EN DOS?

Porque el vapor levanta las dos superficies de las rodajas. Una vez secas por efecto de la cocción, permanecen separadas.

Elaboración







PARA 30/40 UNIDADES

2 patatas grandes (de 300 g cada una) de pulpa harinosa o blanda (Agria o Monalisa) aceite de cacahuete

1 cucharadita de sal

1 Prepare dos cazos con aceite: uno a 160 °C y el otro a 180 °C. Pele las patatas, lávelas en agua fría y séquelas con un paño de cocina. Córtelas con la mandolina en rodajas lisas de 2 mm de grosor.

2 Corte el centro de cada rodaja en forma de disco con el cortapastas. Reserve las rodajas así obtenidas en agua fría.

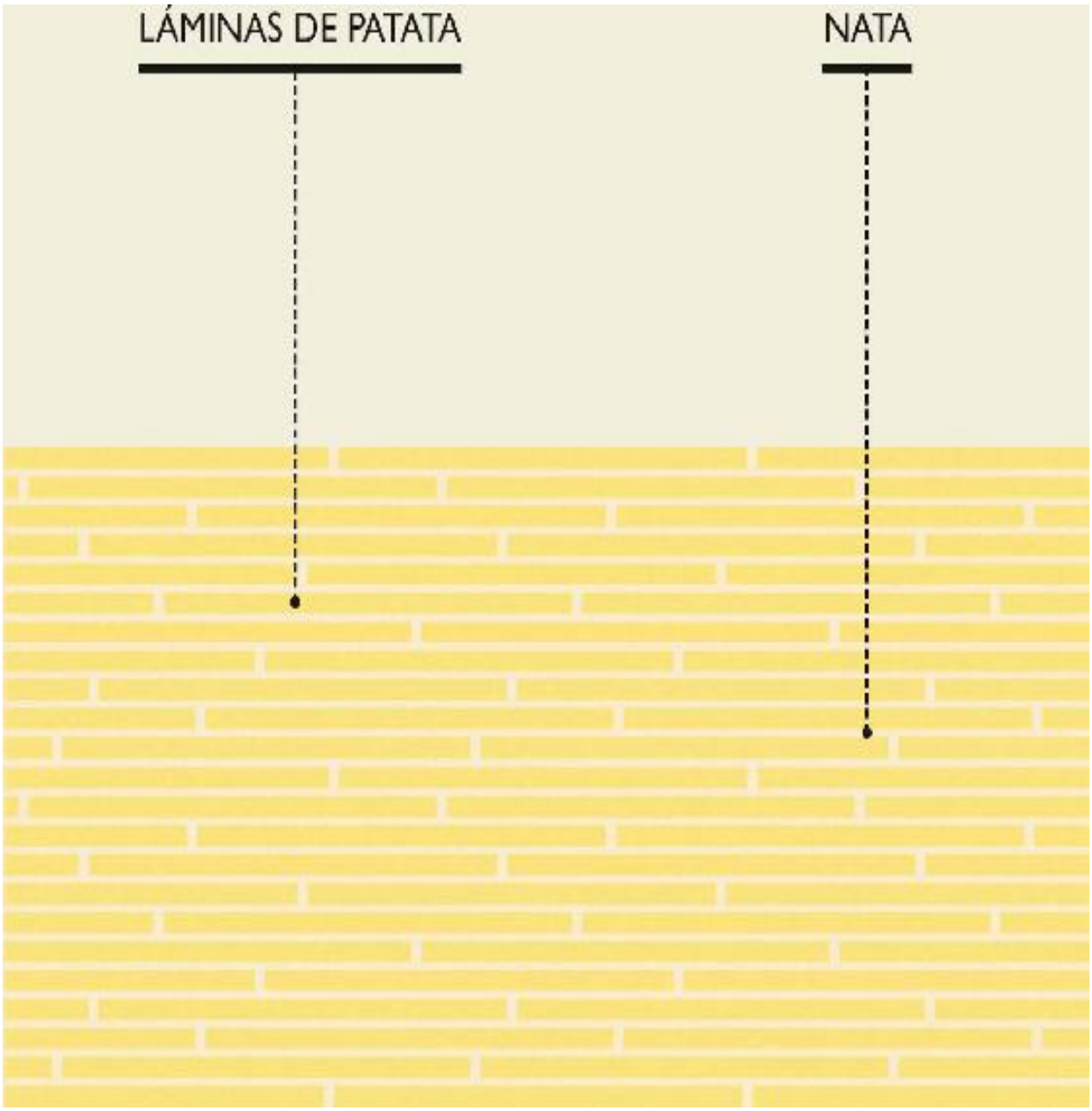
3 Enjuague y seque entre 5 y 8 rodajas de patata y métalas en el aceite a 160 °C. Retire el cazo del fuego y remueva con una espátula para que las patatas estén en movimiento constante.

4 Cuando alguna patata empiece a desarrollar una o varias ampollas en la superficie (pasados entre 2 y 4 min), sáquela con una espumadera pequeña y pásela de inmediato al segundo cazo con aceite a 180 °C. Remueva con la espátula.

5 Cuando las patatas se hayan hinchado, dorado y secado (al cabo de unos segundos), sáquelas, sálelas y deposítelas sobre papel de cocina. Una vez que haya terminado la primera tanda, vuelva a calentar el primer cazo de aceite a 160 °C y repita la operación con otras 5 u 8 rodajas de patata, y así sucesivamente.

MILHOJAS DE PATATA

Concepto



¿QUÉ ES?

Láminas finas de patata impregnadas en nata líquida, superpuestas en capas y luego confitadas al horno y prensadas.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 40 min
Cocción: 1 h
Reposo: 6 h

EQUIPO

Molde para bizcocho rectangular (8 × 25 cm aproximadamente) Mandolina

VARIANTE

Gratín *dauphinois* (patatas + leche + nata líquida + ajo) PUNTO DELICADO

El corte de las patatas.

HAY QUE SABER

Cortar con mandolina (pág. 284)
Arreglar (pág. 281) ESTÁ HECHO

Cuando un cuchillo penetra con facilidad.

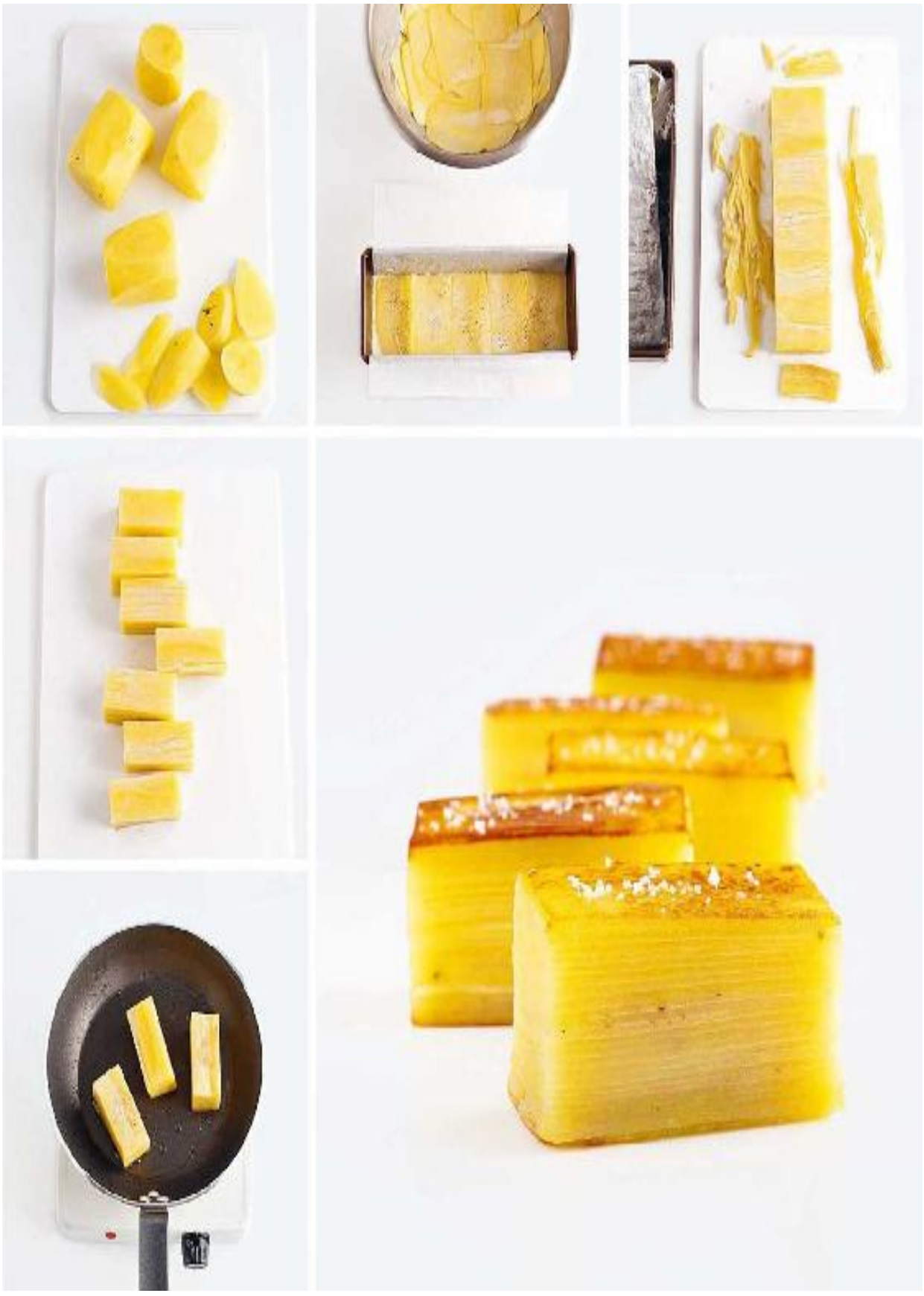
ACOMPAÑA A

Un rollo de cordero (pág. 192), un carré de cordero, o al salmón.

¿POR QUÉ LAS PATATAS SE VUELVEN TRANSLÚCIDAS Y SE ABLANDAN?

Porque, durante la cocción, el almidón que contienen se hincha de agua y se gelatiniza, lo cual provoca cambios de textura.

Elaboración



PARA 4 PERSONAS

1,2 kg de patatas muy grandes (de 350 a 400 g cada una) de pulpa harinosa y tierna: Bintje, Artemis, Monalisa, *etc.*
150 g de nata líquida entera

2 cucharaditas de sal

pimienta recién molida (12 vueltas) 1 punta de cuchillo de nuez moscada

2 cucharadas de aceite de oliva

½ cucharadita de flor de sal

1 Precaliente el horno a 170 °C. Forre el molde con papel sulfurizado, dejando que sobresalga por los lados largos. Mezcle la nata líquida con 1 cucharadita de sal, 6 vueltas de molinillo de pimienta y la nuez moscada en un casquete grande.

2 Pele y lave las patatas. Arréglelas para darles forma de bloque rectangular de la misma anchura que el molde (8 cm) y luego córtelas en láminas de 1,5 a 2 mm de grosor con la mandolina colocada sobre el casquete. Remueva de vez en cuando para impregnar las láminas de patata de la mezcla de nata.

3 Escurra ligeramente las patatas y dispóngalas en el molde en capas evitando que queden huecos. Sazone con sal y pimienta cada 2 capas. Tape el molde con el papel sulfurizado que sobresale y luego con una hoja de papel de aluminio. Hornéelo durante 1 h.

4 Corte un rectángulo de cartón un poco más pequeño que el molde. Cuando saque este del horno, coloque el cartón forrado de papel de aluminio sobre el milhojas, reparta pesos por encima (3 de unos 500 g) y déjelo templar a temperatura ambiente. Retire los pesos y el cartón, cúbralo con film transparente y resérvelo en el frigorífico 6 h como mínimo.

5 Desmolde el milhojas con ayuda del papel sulfurizado que sobresale. Colóquelo sobre una placa, retire el papel, arregle los extremos y córtelo en porciones.

6 Por último, vierta el aceite de oliva en una sartén antiadherente a fuego medio y dore la parte superior e inferior de cada milhojas. Sírvalo espolvoreado con flor de sal.

VERDURAS GLASEADAS

Concepto


CEBOLLA CARAMELIZADA
CEBOLLA GLASEADA
NABO GLASEADO
ZANAHORIA GLASEADA

¿QUÉ SON?

Verduras pequeñas rehogadas en agua, mantequilla y azúcar hasta que quedan recubiertas de un jarabe transparente (glaseadas) u oscuro (caramelizadas).

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 20 min
Cocción: 10 min

EQUIPO

Sartén grande y honda

PUNTO DELICADO

Lograr simultáneamente la cocción de las verduras y la reducción del líquido de cocción.

HAY QUE SABER

Hacer una tapa de papel sulfurizado (pág. 285)
Tornear los nabos (pág. 38) TRUCOS
Utilice cebollitas congeladas, ya peladas, y prolongue la cocción 2 o 3 min.
Si las verduras no están hechas al final de la cocción, añada agua hirviendo.
Si las verduras están cocidas, pero el agua no se ha evaporado, retírelas, reduzca el líquido y vuelva a meterlas en el jarabe.

ACOMPAÑAN A

Carnes en salsa, caza o pescados blancos.

¿POR QUÉ COGEN COLOR LAS CEBOLLAS?

Tras evaporarse el agua, la temperatura supera los 100 °C. Esto provoca reacciones de caramelización: aparecen compuestos oscuros que aportan un color dorado.

¿PARA QUÉ EL DISCO DE PAPEL?

Para ralentizar la evaporación y mantener el agua suficiente para que se cuezan las verduras.

Elaboración



PARA 4 PERSONAS

VERDURAS

180 g de cebollitas perla (unas 25)
o 250 g de nabos
o 250 g de zanahorias pequeñas o nuevas JARABE

15 g de mantequilla

1 cucharadita de azúcar
¼ de cucharadita de sal

100 ml de agua aproximadamente

1 Pele y lave las verduras elegidas. Pele y corte los nabos en 4 y tornéelos.

2 Ponga las verduras en una sola capa en la sartén. Cúbralas de agua hasta media altura, agregue la mantequilla troceada, el azúcar y la sal.

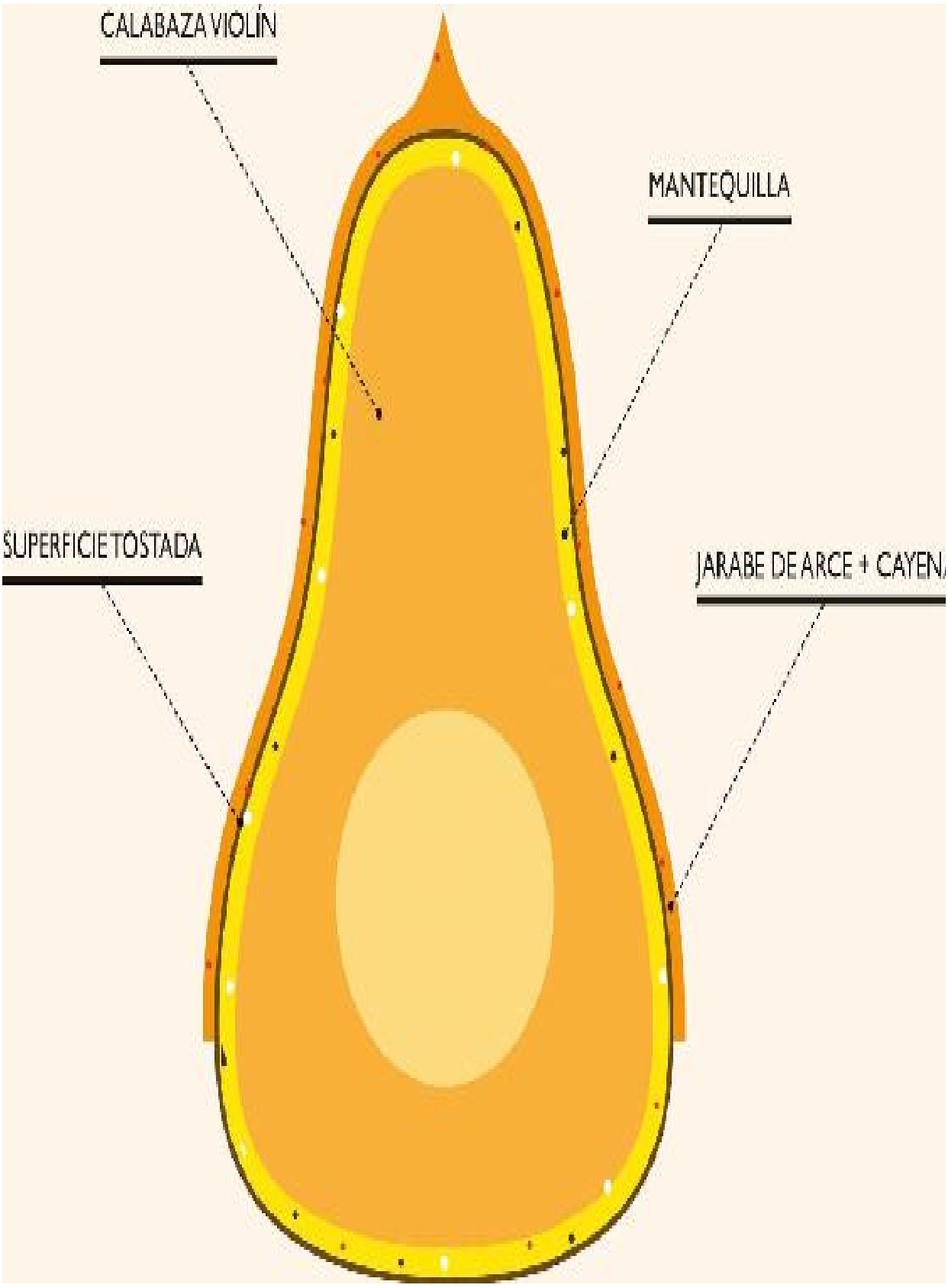
3 Lleve a ebullición y tape la sartén con un disco de papel sulfurizado. Deje que hierva lentamente hasta que el agua de cocción se haya evaporado por completo.

4 Retire el papel sulfurizado y deje hervir 1 min más mientras vigila la reducción: la mantequilla y el azúcar deben formar un jarabe brillante. Para caramelizar las cebollitas, prolongue la reducción del jarabe hasta obtener un caramelo.

5 Mueva en círculo la sartén a fin de bañar delicadamente las verduras.

CALABAZA ASADA

Concepto


CALABAZA VIOLÍN
MANTEQUILLA
SUPERFICIE TOSTADA
JARABE DE ARCE + CAYEN

¿QUÉ ES?

Calabaza violín en rodajas asadas y aderezadas con jarabe de arce especiado, queso de cabra y pacanas.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 25 min
Cocción: 35 a 40 min

EQUIPO

Pelador con cuchilla rígida y muy afilada Placa

HAY QUE SABER

Tostar (pág. 281) ESTÁ HECHA
Cuando la calabaza ha tomado color por las dos caras.

ACOMPAÑA A

Huevos, aves.

Elaboración








PARA 4 PERSONAS

CALABAZA ASADA 1 calabaza violín de 800 g

35 g de mantequilla

½ cucharadita de sal
pimienta recién molida (10 vueltas) GUARNICIÓN
60 g de queso de cabra
40 g de pacanas
4 cucharadas de jarabe de arce 1 punta de cuchillo de cayena

1 ramita de tomillo fresco

1 Precaliente el horno a 220 °C, con la rejilla en el nivel inferior. Con un pelador, pele la calabaza, retirando al mismo tiempo la piel blanca que hay bajo la corteza: una vez pelada, la calabaza debe quedar completamente anaranjada. Córtela por la mitad separando la parte redondeada de la alargada y luego corte cada parte longitudinalmente. Retire las pipas con una cuchara.

2 Funda la mantequilla. Corte los trozos de calabaza (colocados sobre la cara cortada) en rodajas de 1,5 cm de grosor. Páselas a un cuenco grande y vierta la mantequilla fundida, la sal y la pimienta. Remueva bien.

3 Disponga las rodajas en una sola capa sobre la placa de horno y áselas durante 25 a 30 min, o hasta que la cara superior esté bien dorada. Deles la vuelta con ayuda de una espátula y déjelas en el

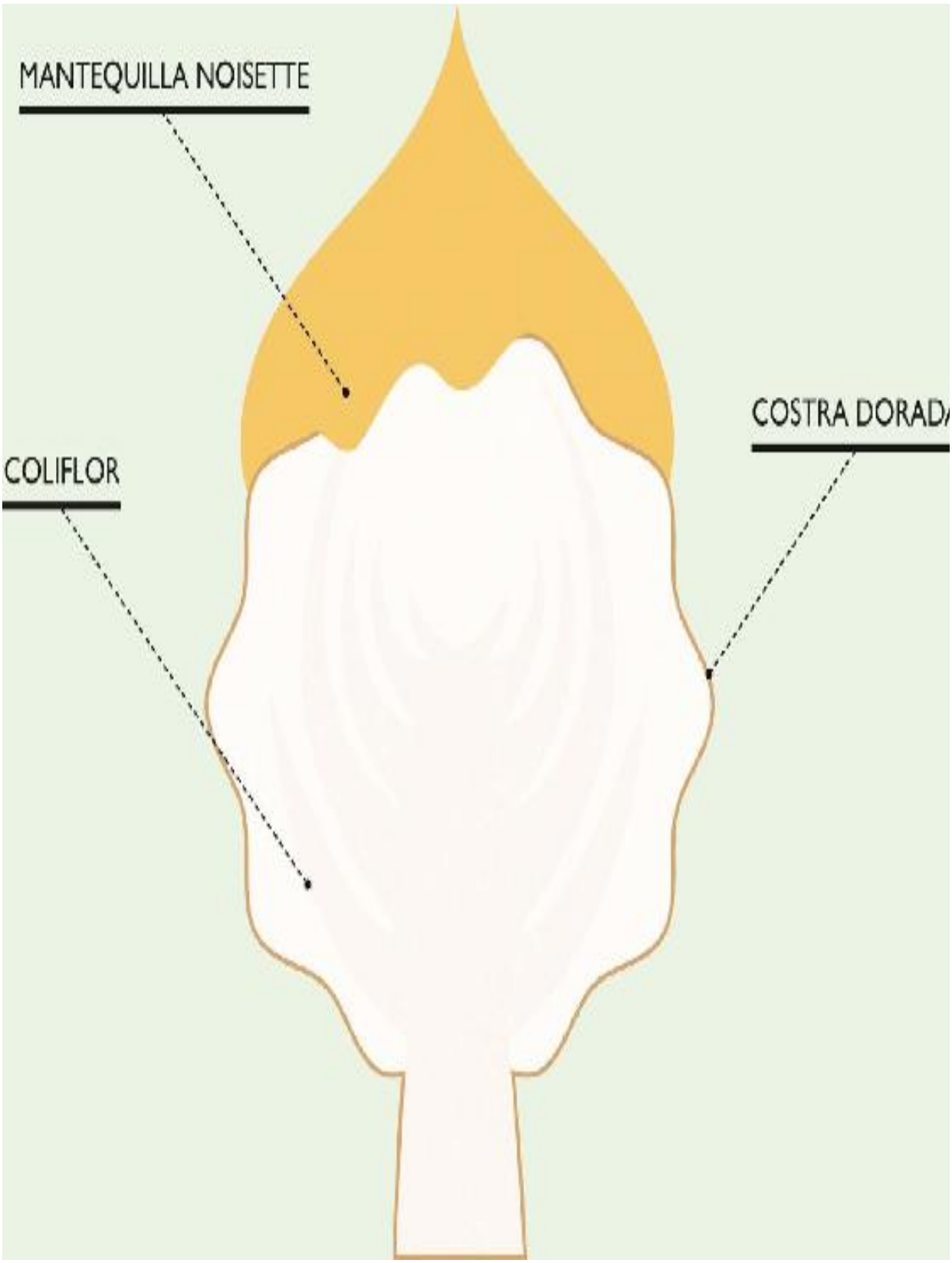
horno 10 min más. La segunda cara también ha de dorarse y la pulpa ha de quedar tierna.

4 Tueste las pacanas. Trocéelas groseramente. Corte en dados el queso de cabra.

5 Mezcle el jarabe de arce y la cayena en un cuenco pequeño. Pase la calabaza a una fuente y rocíela con el jarabe de arce especiado. Agregue el queso y las pacanas y espolvoree el conjunto con hojas de tomillo fresco.

COLIFLOR
AL HORNO

Concepto


MANTEQUILLA NOISETTE
COSTRA DORADA
COLIFLOR

¿QUÉ ES?

Coliflor entera asada al horno, regada regularmente con mantequilla fundida durante la cocción.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 10 min
Cocción: 1 h a 1 h 15 min

PUNTO DELICADO

La coloración: la coliflor no debe quemarse.

ESTÁ HECHA

Cuando está muy oscura por fuera y tierna por dentro.

ACOMPAÑA A

Un carré de cordero, el conejo a la mostaza, el *koulibiac* (pág. 174), los cangrejos de río en salsa (pág. 144), el rodaballo *à la bonne femme* (pág. 156), *etc.*

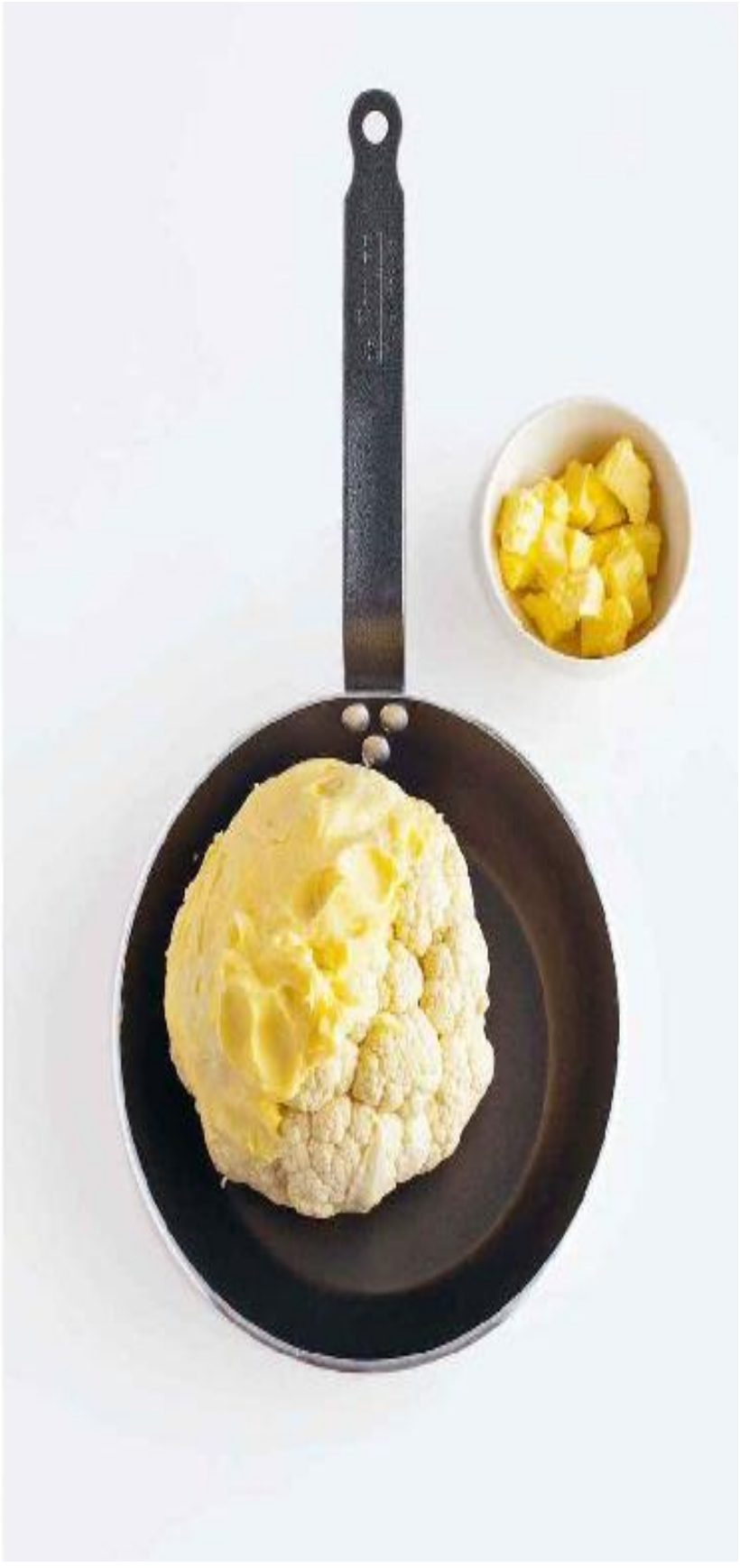
¿CÓMO SE CUECEN LAS VERDURAS?

La estructura de los vegetales se caracteriza por una pared que les aporta rigidez. Durante la cocción, cuando se superan los 70 °C, la pared vegetal se degrada y la verdura se vuelve tierna.

Elaboración







PARA 4 PERSONAS

COLIFLOR AL HORNO

1 coliflor de 1 kg aproximadamente

90 g de mantequilla blanda

SAZÓN

1 cucharadita de sal

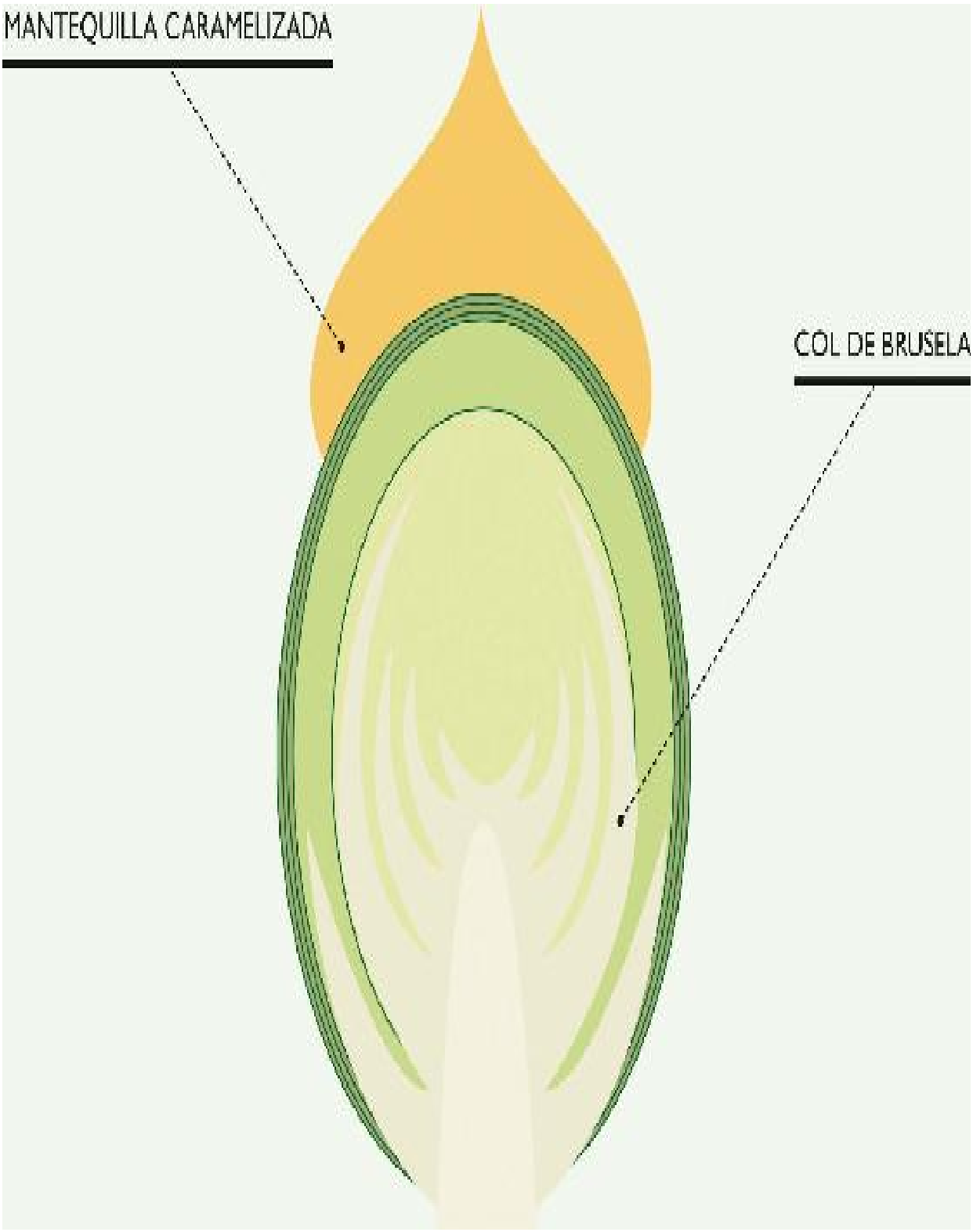
1 Precaliente el horno a 200 °C. Corte el troncho que sobresale de la coliflor y retire las hojas verdes. La coliflor debe sostenerse plana. Límpiela frotando con un trozo de papel de cocina húmedo.

2 Ponga la coliflor en una fuente pequeña o en una sartén apta para horno. Cúbrala completamente con mantequilla blanda. Sálela y métala en el horno.

3 Déjela en el horno hasta que esté tierna, entre 1 h y 1 h 15 min, y riéguela con la mantequilla de cocción cada 10 o 15 min. Emplátela entera y córtela en porciones para servir.

COLES DE BRUSELAS GLASEADAS

Concepto


MANTEQUILLA CARAMELIZADA
COL DE BRUSELA

¿QUÉ SON?

Coles de Bruselas braseadas y rehogadas en mantequilla y azúcar con avellanas.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 25 min Cocción: 25 min

VARIANTE

Con castañas cocidas y peladas (sin tostar).

PUNTO DELICADO

El glaseado de las avellanas: si se prolonga demasiado, amargarán.

HAY QUE SABER

Tostar (pág. 281) ESTÁN HECHAS
Cuando las coles están muy brillantes.

ACOMPAÑAN A

Un asado de cerdo.

¿EN QUÉ CONSISTE EL GLASEADO?

El azúcar y la mantequilla se mezclan para formar, poco a poco, una base viscosa y brillante que cubre las avellanas y las coles como una glasa de repostería.

Elaboración



PARA 4 PERSONAS

COLES DE BRUSELAS GLASEADAS

500 g de coles de Bruselas pequeñas 15 g de mantequilla 1 cucharadita de sal

120 ml de agua

AVELLANAS GLASEADAS

60 g de avellanas

30 g de mantequilla

15 g de azúcar

SAZÓN

pimienta recién molida (6 vueltas) sal

1 Retire las hojas externas de las coles y corte el troncho al ras. Lávelas y escúrralas.

2 Ponga las coles en un cazo con agua hirviendo y añada la sal. Baje el fuego, tape el cazo y mantenga un hervor suave durante 10 o 15 min, o hasta que la punta de un cuchillo se hunda al pinchar las coles.

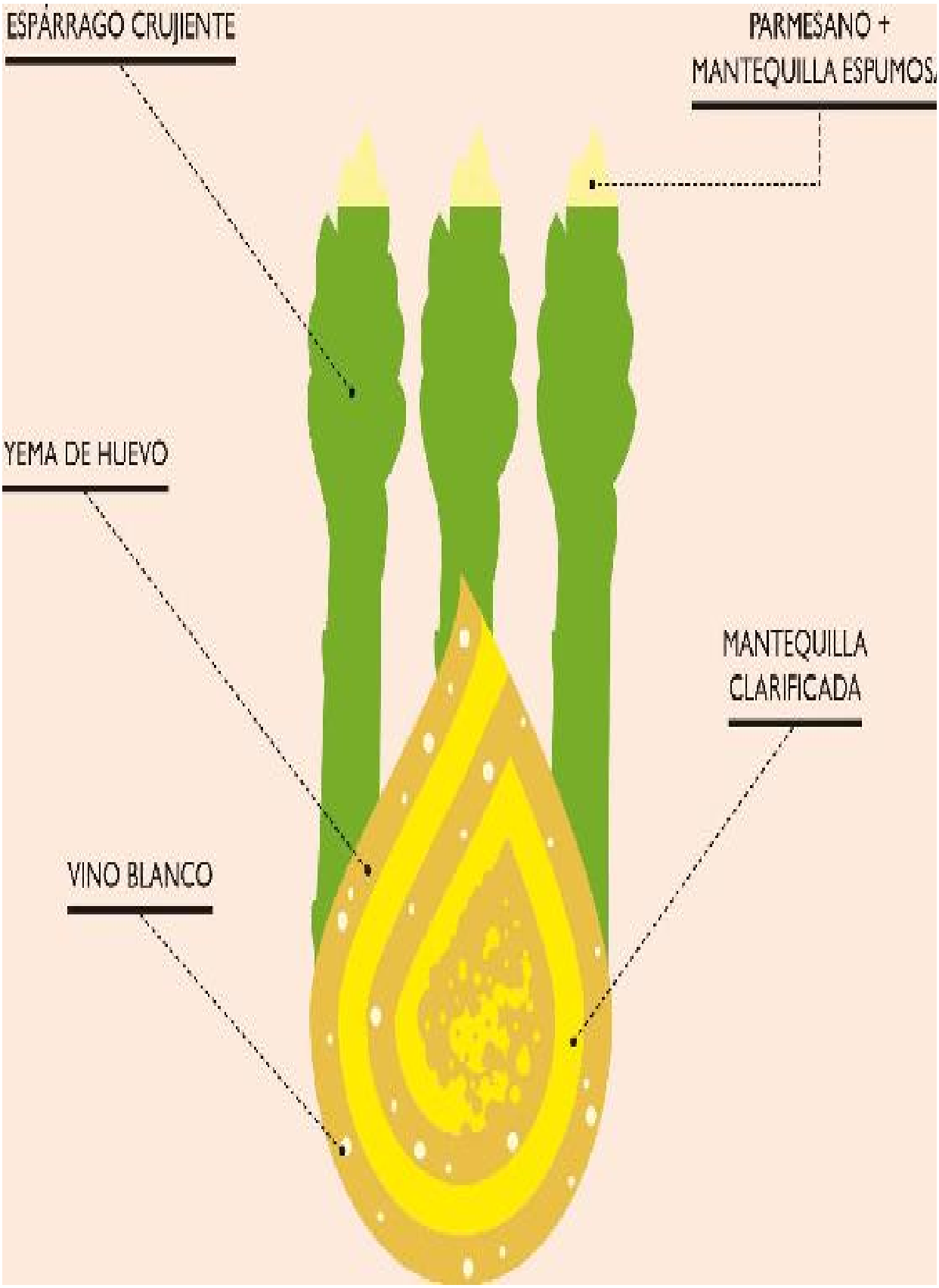
3 Tueste las avellanas en una sartén caliente hasta que empiecen a oscurecerse en algunas partes. Trocéelas groseramente con el cuchillo. Escurra las coles de Bruselas.

4 Funda el azúcar y la mantequilla en una sartén a fuego medio. Añada las avellanas y remuévalas para que queden bien untadas. Déjelas al fuego unos 3 min, removiendo de vez en cuando, hasta que empiecen a brillar y hayan tomado algo de color.

5 Añada las coles de Bruselas y 15 g de mantequilla. Remueva hasta que las coles se hayan calentado por completo. Agregue sal si fuera necesario y 6 vueltas de molinillo de pimienta.

ESPÁRRAGOS EN SABAYÓN

Concepto


ESPÁRRAGO CRUJIENTE
PARMESANO +
MANTEQUILLA ESPUMOS
YEMA DE HUEVO
MANTEQUILLA
CLARIFICADA
VINO BLANCO

¿QUÉ SON?

Espárragos verdes cocidos y salteados en mantequilla espumosa y parmesano, con una salsa a base de yema de huevo emulsionada en vino blanco y mantequilla.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 35 min
Cocción: 15 min

EQUIPO

Cazo o cacerola pequeños
Dos sartenes grandes
Batidor de varillas

DEFINICIÓN

Sabayón: salsa cremosa elaborada al fuego con yemas de huevo batidas y un líquido. Puede ser dulce o salado (para acompañar espárragos, por ejemplo). Su origen es un postre italiano tradicional denominado *zabaione* (especie de natillas a base de vino dulce, azúcar y yema de huevo).

DERIVADO DEL SABAYÓN

Salsa holandesa (pág. 30) UTILIZACIÓN DEL SABAYÓN
Para acompañar pescado y crustáceos.

HAY QUE SABER

Elaborar mantequilla clarificada (pág. 51) TRUCO Opte por un cazo (con la boca más ancha que el fondo, para facilitar el batido) pequeño (para que las yemas no se coagulen demasiado pronto, sin haber ganado volumen).

ESTÁN HECHOS

Cuando los espárragos están tiernos y la salsa ligera.

¿POR QUÉ SE TRIPLICA EL VOLUMEN DE LA EMULSIÓN?

Porque al batir se incorpora aire y el sabayón se vuelve espumoso.

Ingredientes



1





2

PARA 4 PERSONAS

1 ESPÁRRAGOS

24 espárragos verdes de calibre grueso (20-22), 1,5 kg aproximadamente 30 g de parmesano

50 g de mantequilla

pimienta recién molida (2 vueltas) 40 g de sal gruesa (20 g por litro de agua) 2 SABAYÓN AL LIMÓN

5 yemas de huevo

150 g de mantequilla clarificada (pág. 51)

20 ml de vino blanco

1 limón
1 cucharadita de sal

1 punta de cuchillo de cayena

Elaboración


1


2


3


4


5

1 Mantenga la mantequilla clarificada templada (a unos 40 °C) al baño maría en agua caliente (no hirviendo) y a fuego muy bajo. Exprima el limón. Ralle el parmesano. Corte el pie (entre 3 y 4 cm) a los espárragos y enjuáguelos.

2 Cueza los espárragos en agua hirviendo con sal gruesa durante 8 a 10 min, o hasta que estén tiernos. Escúrralos.

3 Emulsione en frío las yemas de huevo con el vino blanco en el cazo. Manténgalas a fuego bajo, sin dejar de batir, entre 3 y 5 min para montar el sabayón: debe quedar cremoso y espumoso.

4 Fuera del fuego, vierta la mantequilla clarificada muy lentamente en el sabayón. Sale y añada la cayena. Remueva bien. Tape y resérvelo a temperatura ambiente.

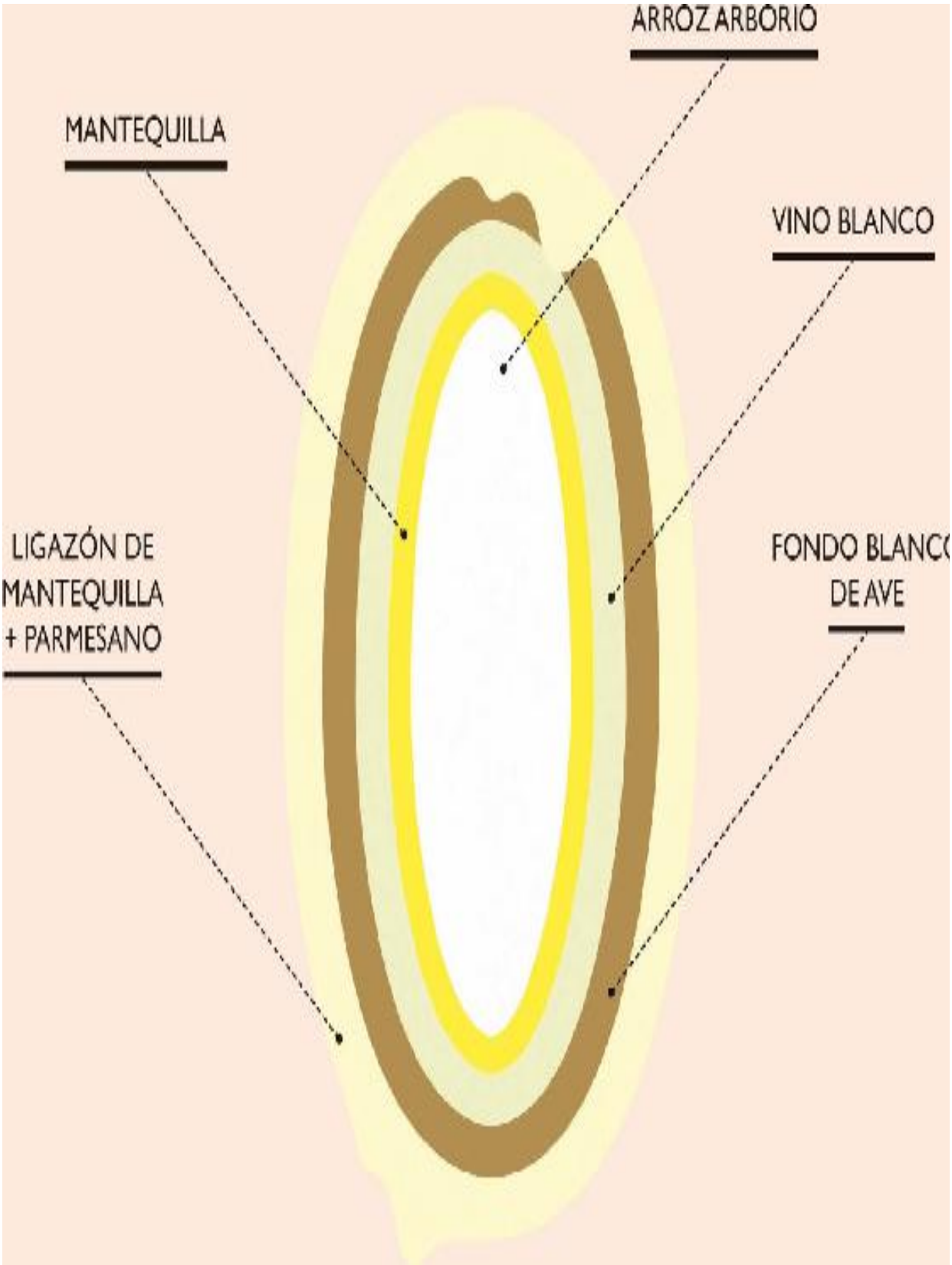
5 Haga espumear la mantequilla en las sartenes a fuego alto. Reparta los espárragos entre las sartenes, báñelos bien en la mantequilla y cúbralos con parmesano.

6 Con una cuchara, riegue los espárragos con mantequilla espumosa. Añada la pimienta. Vuelva a calentar el sabayón a fuego muy bajo y batiendo sin parar. Añada el zumo de limón y rectifique de sazón. Emplate los espárragos con el sabayón al lado.



RISOTTO DE BOLETUS

Concepto


ARROZ ARBORIO
MANTEQUILLA
VINO BLANCO
LIGAZÓN DE MANTEQUILLA + PARMESANO
FONDO BLANCO DE AVE

¿QUÉ ES?

Arroz redondo nacarado con mantequilla y cebolla, desglasado con vino blanco y luego cocido en un caldo, aderezado con boletus y ligado con mantequilla y parmesano.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 50 min
Remojo: 25 min
Cocción: 25 min

EQUIPO

Aro de 10 cm
Cazo o sartén honda

VARIANTE

Risotto a la milanesa: sustituya los boletus por 1 g de azafrán (diluido en un cucharón de caldo), y añádalo unos minutos antes del fin de la cocción.

PUNTO DELICADO

La cocción final: el arroz debe quedar ligeramente *al dente*.

HAY QUE SABER

Elaborar una teja (pág. 276) Aplastar ajo (pág. 280) Picar finamente (pág. 280) TRUCO

El caldo y el arroz deben hervir suavemente y con la misma intensidad para que el caldo se incorpore bien en el arroz.

ESTÁ HECHO

Cuando el *risotto* está cremoso y los granos de arroz aún un poco *al dente*.

¿POR QUÉ NO HAY QUE LAVAR EL ARROZ?

Para no eliminar el almidón de la superficie de los granos, necesario para la ligazón de la salsa.

Ingredientes


2
4
3
1

PARA 4 PERSONAS

1 BOLETUS

20 g de boletus deshidratados
200 ml de agua caliente
10 g de mantequilla

1 diente de ajo

¼ de cucharadita de sal
pimienta recién molida (3 vueltas) 2 RISOTTO
250 g de arroz redondo para *risotto* (Carnaroli o Arborio) 1 cebolla
1 l de caldo de ave
10 cl de vino blanco

10 g de mantequilla

sal

pimienta recién molida

3 LIGAZÓN

60 g de parmesano sin rallar

60 g de mantequilla

4 TEJAS DE ENCAJE

20 g de parmesano sin rallar

Elaboración


1


2


3


4


5

1 Ralle finamente todo el parmesano. Pele el ajo, quítele el germen y aplástelo. Pele y pique finamente la cebolla. Luego ponga los boletus a remojar en agua caliente entre 15 y 30 min, o hasta que adquieran una consistencia flexible. Estrújelos sobre el cuenco. Mezcle el agua del remojo filtrada con el caldo. Enjuague los boletus y séquelos con papel de cocina.

2 Caliente a fuego medio una sartén antiadherente pequeña (3 min). Retírela del fuego, coloque el aro en el centro y vierta en este 2 cucharadas de parmesano. Retire el aro y dore el parmesano entre 1 y 2 min. Una vez fuera del fuego, despegue la teja con cuidado, ayudándose de una espátula fina. Repita la operación 3 veces (sin precalentar la sartén).

3 Funda 10 g de mantequilla a fuego medio en un cazo o una sartén honda. Rehogue los boletus durante unos minutos, removiendo con regularidad. Agregue el ajo, remueva y sofríalo hasta que empiece a desprender aroma (30 s). Añada ¼ de cucharadita de sal, 3 vueltas de molinillo de pimienta y un cucharón de caldo, y deje que se hagan durante 2 min. Retírelos.

4 Funda 20 g de mantequilla a fuego medio en el cazo. Rehogue la cebolla durante 2 min, removiendo, hasta que se vuelva translúcida. Agregue el arroz y remueva con regularidad durante 2 min. Vierta el vino blanco y reduzca a seco.

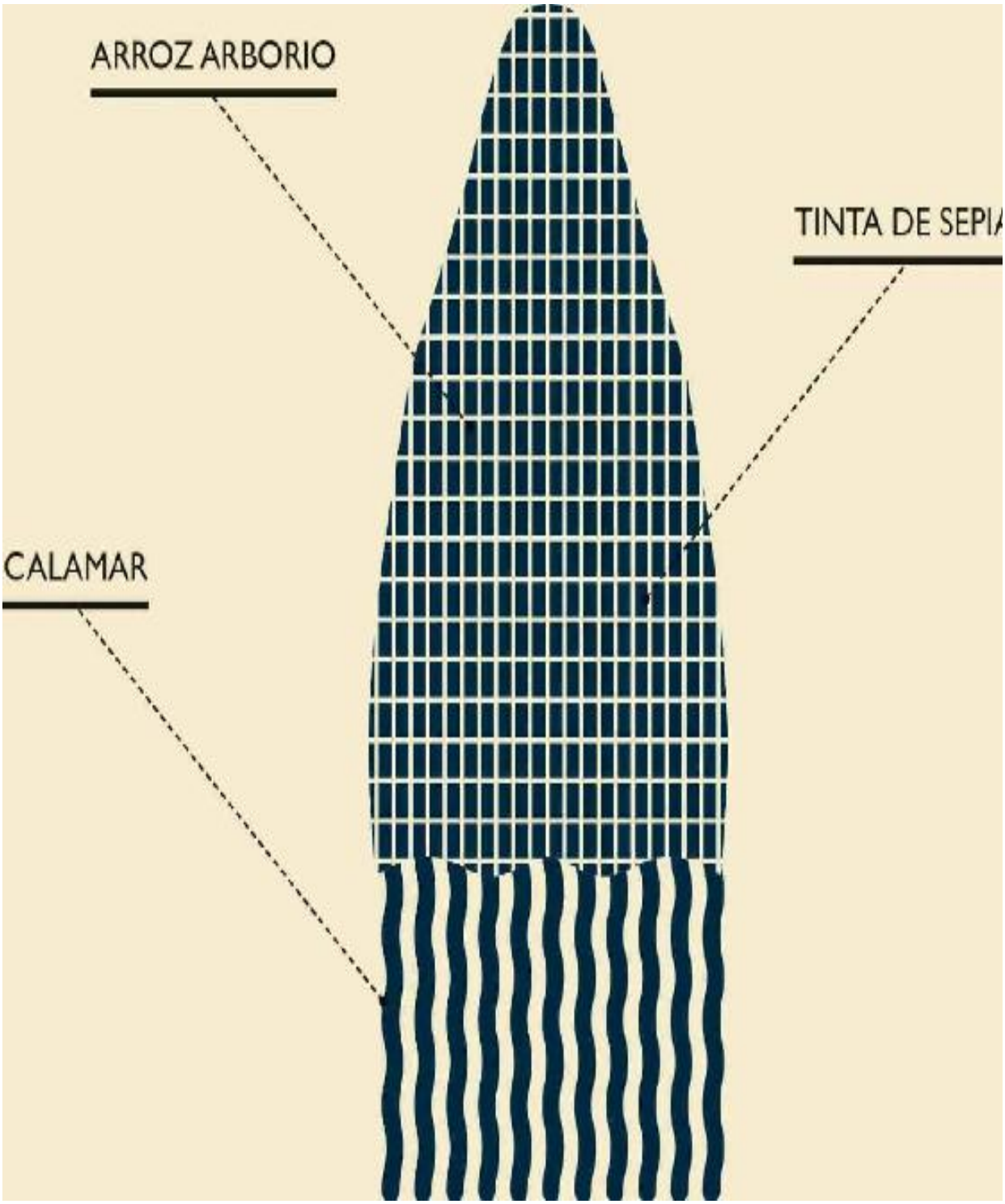
5 Vierta un cucharón de caldo hirviendo suavemente y remueva sin parar. Espere a que el arroz lo haya absorbido del todo antes de añadir más. Repita la operación hasta que se termine el caldo. Agregue los boletus al cabo de 10 min.

6 Fuera del fuego, añada el resto de la mantequilla y el parmesano rallado, y remueva con suavidad. Sazone. Emplate el *risotto* y decore cada plato con una teja de parmesano.



RISOTTO NEGRO

Concepto



¿QUÉ ES?

Arroz redondo nacarado con mantequilla y cebolla, desglasado con vino blanco y cocido en un caldo con tinta de sepia.

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Preparación: 40 min
Cocción: 15 min

EQUIPO

Cazo o sartén honda

VARIANTE

Compre sepias enteras y límpielas para recuperar la tinta que contiene la bolsita. Calcule el doble de sepias para obtener la tinta suficiente. (La carne de la sepia no es tan delicada como la de los calamares).

PUNTO DELICADO

La cocción final: el arroz debe quedar ligeramente *al dente*.

HAY QUE SABER

Aplastar ajo (pág. 280) Picar finamente (pág. 280) Reducir (pág. 283) TRUCO
El caldo y el arroz deben hervir suavemente y con la misma intensidad para que el caldo se incorpore bien en el arroz.

ESTÁ HECHO

Cuando el *risotto* está cremoso y los granos de arroz aún un poco *al dente*.

¿POR QUÉ SE AÑADE EL CALDO POCO A POCO?

Para dosificarlo de manera óptima en función de cómo absorba el líquido el arroz.

Ingredientes

1

2

3

PARA 4 PERSONAS

1 RISOTTO

250 g de arroz redondo para *risotto* (Carnaroli o Arborio) 1 cebolla
10 g de tinta de sepia

35 g de mantequilla

1,2 l de agua

100 ml de vino blanco

½ cucharadita de sal
pimienta recién molida (3 vueltas)

2 GUARNICIÓN

4 calamares de unos 20 cm (500 g), limpios

10 ml de aceite de oliva

pimienta recién molida (6 vueltas)
½ cucharadita de sal

3 LIGAZÓN

60 g de parmesano sin rallar

60 g de mantequilla

Elaboración


1
2
3
4
5
6
7
8
9

1 Quite las aletas a los calamares. Póngalos en un cazo con agua y ½ cucharadita de sal, lleve a ebullición y deje hervir suavemente durante 15 min, hasta que el agua se haya perfumado.

2 Ralle finamente el parmesano. Pele y pique finamente la cebolla.

3 Enjuague los calamares, ábralos, póngalos planos y séquelos. Cuadricule la superficie, por las dos caras, con la punta de un cuchillo. Reserve los tentáculos.

4 Corte los calamares en tiras de aproximadamente 2 cm de ancho.

5 Funda 20 g de mantequilla en la sartén a fuego medio. Rehogue la cebolla y la mitad de los tentáculos durante 2 min, sin dejar de remover, hasta que la cebolla se vuelva translúcida.

6 Añada el arroz y remueva con regularidad durante 2 min. Vierta el vino blanco y reduzca a seco. Agregue un cucharón del caldo de calamar hirviendo suavemente y remueva sin parar. Espere a que el arroz lo haya absorbido prácticamente del todo antes de añadir otro cucharón. Repita la operación hasta que el arroz esté cocido, pero aún *al dente*.

7 A media cocción, diluya la tinta de sepia en un cucharón de caldo de calamar y añádalo al *risotto*. Remueva bien.

8 Fuera del fuego, añada el resto de la mantequilla y el parmesano rallado, y remueva con suavidad. Salpimiente.

9 Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego vivo. Añada las tiras de calamar y saltéelas hasta que se encojan un poco. Rectifique de sazón.

10 Sirva el arroz en platos hondos con las tiras de calamar salteadas por encima.



GLOSARIO ILUSTRADO

EMPLATAR SALSAS Y GUARNICIONES

EMPLATAR UNA SALSA
EMPLATAR UN PURÉ
EMPLATAR UNA GUARNICIÓN
EMPLATAR CON MANGA

MONTAR UN PLATO

MONTAR CON ARO
MONTAR EN LÍNEA
MONTAR EN ALTURA
MONTAJE GRÁFICO
MONTAR EN CONTRASTE
MONTAJE ESTRUCTURADO / DESESTRUCTURADO
BASES DEL MONTAJE

DECORACIÓN

FLORES
FRITURAS FINAS
TEJAS
SAL Y PIMIENTA
CORTEZA RALLADA
FINAS HIERBAS
GOTAS
LÁMINAS DE VERDURAS
ESPUMA
BASES DE LA DECORACIÓN

PREPARAR LA CARNE

DESVENAR
BRIDAR / COSER
APLANAR CARNE
CATEGORÍAS DE CARNE

PREPARAR PESCADOS Y CRUSTÁCEOS

LIMPIAR
DESBARBAR
PELAR (RAPE, LENGUADO)
DESVENAR
PELAR (CRUSTÁCEOS)
TROCEAR LAS ESPINAS
LA CABEZA DEL BOGAVANTE

CORTAR

PICAR FINAMENTE
PICAR (HIERBAS, AJO)
APLASTAR (AJO)
LAMINAR
MONDAR CÍTRICOS

CORTAR EN GAJOS
PELAR TOMATES
RALLAR CORTEZA
FILETEAR
TROCEAR PIMIENTA Y ESPECIAS EN GRANO

TÉCNICAS BÁSICAS

ARENAR
TOSTAR AVELLANAS
TOSTAR HARINA
REBAÑAR
SOLDAR BORDES DE MASA
DISTRIBUIR CON MANGA
PASAR POR EL CHINO
EXPRIMIR
TAPAR POR CONTACTO
ARREGLAR

COCCIÓN

REACCIONES DE MAILLARD
DAR COLOR
ESPOLVOREAR CON HARINA
DECANTAR
SUDAR
ESTOFAR
FLAMBEAR
COCINAR CON SONDA
LIGAR
MONTAR CON MANTEQUILLA
MANTEQUILLA ESPUMOSA
REGAR
DESGLASAR
DESPEGAR LOS JUGOS
DESGRASAR UNA SARTÉN

DESGRASAR UN CALDO
REDUCIR UNA SALSA
REDUCIR A SECO
ESPUMAR
SOFREÍR / DORAR
MOJAR

UTENSILIOS

CASQUETE
CUENCO CLÁSICO
CUCHILLO DE CHEF / PUNTILLA
RASQUETA / LENGUA
PINZAS
CHINO
MANDOLINA
TERMÓMETRO / SONDA
TAPA DE PAPEL SULFURIZADO
LOS FUEGOS
UTENSILIOS PARA EMPLATAR
LA BATERÍA DE COCINA

EMPLATAR SALSAS Y GUARNICIONES

1



2



3



1



2



3



1



2



4



1 EMPLATAR UNA SALSA

EN FORMA DE COMA

Deposite una gota de salsa con la cuchara perpendicular sobre el plato. Luego, rozando el fondo del plato con la punta de la cuchara, arrastre la salsa dándole forma de coma ligeramente redondeada.

EN CÍRCULO CON ARO

Vierta la salsa en el interior del aro, disponga los elementos de la receta encima y retire el aro justo antes de servir.

EN CORDÓN CON CUCHARA

Deje caer la salsa de la cuchara con un gesto rápido. Si se trata de una salsa muy líquida, preséntela en un pequeño recipiente al lado del plato.

2 EMPLATAR UN PURÉ

CON ARO

Extienda el puré en el interior del aro, alíselo con el dorso de una cuchara y retire el aro.

EN *QUENELLES*

Moje dos cucharas en un cuenco con agua caliente. Recoja un poco de puré con una cuchara y deslice el borde de la otra a lo largo del puré para empujarlo y hacer que pase enteramente a esta segunda cuchara. Repita entre 5 y 10 veces para moldear una «croqueta» bonita. Moje las cucharas entre una y otra *quenelle*.

ESTIRADO CON CUCHARA

Deposite el puré con la cuchara y a continuación, apoyando el dorso de esta en el fondo del plato, trace una raya en el interior del puré.

3 EMPLATAR UNA GUARNICIÓN

Debe verse, no dominar. Por lo general se emplata la salsa, el elemento principal y luego la guarnición.

ALINEADA
Disponga la guarnición y el elemento principal en dos líneas paralelas.

EN CURVA
Disponga la guarnición siguiendo el perfil del plato.

4 EMPLATAR CON MANGA

Para esculpir materias blandas y darles elegancia. Corte la punta de la manga y deslice una boquilla. Tapónela embutiendo la parte inferior de la manga. Llene la manga con la preparación y ciérrela retorciendo, con la boquilla hacia arriba, hasta que empiece a salir la preparación. Sostenga la manga vertical sobre el plato y apriete suavemente.

MONTAR UN PLATO


1


4


5


2


4


6


3


6

1 MONTAR CON ARO

Plato tradicional, limpio y preciso.
El aro permite moldear preparaciones blandas (puré, tartar) para darles una forma limpia y altura, o montar platos en superposición, apilando las distintas preparaciones que componen la receta.
Llene toda la superficie limitada por el aro, pero no necesariamente todo su volumen. Apisone con el dorso de una cuchara y retire el aro.

2 MONTAR EN LÍNEA Plato muy moderno, muy blanco.

Dibuje una franja de unos centímetros de ancho con los ingredientes de la receta a lo largo del plato con ayuda de una regla o una tira de cartón.

3 MONTAR EN ALTURA Plato generoso y espectacular.

Superponga los distintos elementos que componen la receta. Por ejemplo, un puré moldeado con aro, una porción de pescado y un ramillete de ensalada.

4 MONTAJE GRÁFICO

Plato geométrico, depurado.
Disponga los elementos jugando con la geometría del plato. Cree formas limpias y bien definidas: medialunas, líneas rectas, curvas frente a rectas, *etc.*

5 MONTAR EN CONTRASTE

Contraste de color: aceitunas negras / pescado blanco.
Contraste de montaje: elemento con volumen (pescado) / elemento disperso (camarones).

6 MONTAJE ESTRUCTURADO / DESESTRUCTURADO

Estructurado: cada elemento ordenado por su lado.
Desestructurado: elementos desordenados.

BASES DEL MONTAJE

Comience por imaginar el plato final. Si es preciso, dibújelo para prever mejor su montaje.
Utilice todo el plato, pero sin recargarlo: prevea zonas vacías.
Dé prioridad a los contrastes de textura, color, temperatura, etc., que deleitarán la vista y el paladar.

DECORACIÓN

1



2



3



4



5



6



1 FLORES

Las flores comestibles (borraja, pensamiento, capuchina) o los germinados pueden aportar color y frescura a la receta. Utilícelas en pequeños toques para no romper el equilibrio gustativo del plato. Manipúlelas con precaución, con unas pinzas.

2 FRITURAS FINAS

CHIPS DE PATATA MORADA

Corte las patatas con mandolina en láminas de 1 mm de grosor. Lave, seque y fría las láminas unos minutos en aceite caliente hasta que estén secas, pero no en exceso (podrían tostarse). Sálelas.

VIRUTAS DE PUERRO

Separe las hojas con parte blanca y verde. Córtelas en juliana fina y fríalas unos segundos en 2 o 3 cm de aceite muy caliente. Sálelas.

PEREJIL FRITO

Fría las hojas de perejil en 3 cm de aceite hasta que queden secas, pero no demasiado (ennegrecen muy rápido). Sálelas.

3 TEJAS

PARMESANO

Caliente una sartén antiadherente. Retírela del fuego, coloque un aro en el centro y esparza dentro parmesano rallado. Retire el aro y ponga la sartén al fuego hasta que el queso se funda y se dore. Fuera del fuego, despegue cuidadosamente la teja con ayuda de una espátula fina.

BEICON

Ponga lonchas finitas de panceta ahumada en una sartén grande. Coloque un peso encima. Caliéntelas a fuego medio de 3 a 4 min por cada lado.

GALLETAS DE ALFORFÓN

Corte un disco en una crep de alforfón con un cortapastas. Píntelo con mantequilla fundida y hornéelo 10 min a 180 °C.

4 SAL Y PIMIENTA

La flor de sal y la pimienta recién molida son los medios más simples para dar sabor, textura y contraste a un plato.

5 CORTEZA RALLADA

Ralladura fina: textura casi impalpable en boca; elemento decorativo ligero.

Rizos o virutas: ralladuras más gruesas y largas para aportar un toque crujiente y vistosidad.

6 FINAS HIERBAS

Una hierba aromática finamente picada esparcida por el plato aporta una nota verde que realza la receta.

1



2



2



3



1 GOTAS

SIROPE

Reduzca vinagre balsámico hasta que tenga consistencia de jarabe. Déjelo enfriar. Salpíquelo sobre el plato con una cucharilla (dejando caer gotas, sin tocar el plato) o con pipeta.

PURÉ

Haga un puré de judías verdes o de zanahoria bien fino y dispóngalo con una manga con boquilla de pequeño diámetro.

2 LÁMINAS DE VERDURAS

Corte finas láminas o rodajas de verdura con la mandolina y póngalas a remojar 10 min en agua muy fría para que queden crujientes y, según la verdura, hacer que se ricen un poco.

DECORACIÓN CON VOLUMEN

Forme un ramillete con las láminas entre las manos y dispóngalo sobre el plato.

DECORACIÓN PLANA

Disponga las láminas planas, como para un *carpaccio*.

3 ESPUMA

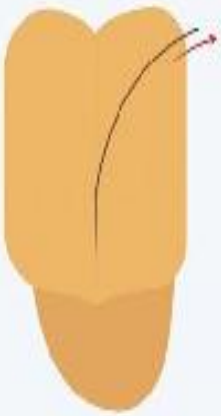
En un recipiente alto y estrecho, y con la batidora de brazo, bata un caldo cremoso o cualquier otro líquido que contenga proteína (clara de huevo, gelatina o un fondo) hasta que forme espuma. Deposite la espuma en el plato (sopa, salsa, filete de pescado) con una cuchara.

BASES DE LA DECORACIÓN

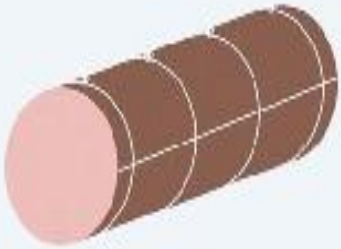
Los elementos decorativos deben realzar el plato dándole relieve, profundidad y un toque final sofisticado. La mesura es indispensable para no desnaturalizar la receta.

PREPARAR LA CARNE

1



2



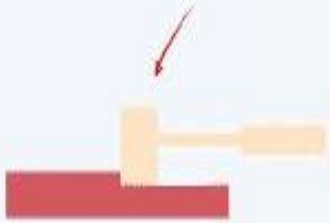
2



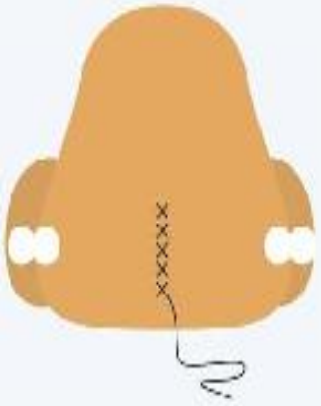
2



3



2



1 DESVENAR

Retirar las venas. Para desvenar los lóbulos del *foie gras*, separe el trozo grande del pequeño y retire las venas con delicadeza, utilizando el dedo o un mango de cuchara redondeado. Abra cada trozo en dos separando los bordes. Saque la primera vena superficial. Para retirar la segunda, más profunda, haga un pequeño corte en el *foie*.
Esto evita que se note la textura de las venas al degustar y permite retirar los filamentos rojos visibles incluso tras la cocción. Para cocinar el *foie gras* a la plancha no es preciso desvenarlo.

2 BRIDAR / COSER

Sujetar los miembros de un ave o atar una pieza de carne con ayuda de una aguja especial y bramante de cocina permite una presentación compacta y una cocción homogénea. El bridado de un ave alarga el tiempo de cocción un 25 %, porque el aire caliente tarda más en penetrar. Un ave rellena debe bridarse para que el relleno no se salga durante la cocción.

BRIDAR UN ASADO

Dé una vuelta de bramante cada 2 cm. Pase el primer trozo de bramante bajo uno de los extremos de la pieza. Ate firmemente los dos extremos de hilo con un nudo doble. Continúe a lo largo de la pieza.

COSER UN AVE RELLENA

Enhebre un trozo de bramante en una aguja de bridar y cosa la abertura a punto de cruz. Anude al final con un nudo doble.

3 APLANAR CARNE

Con ayuda de un mazo, un rodillo de pastelería o el fondo de una cazuela, golpee la pieza para hacerla más delgada uniformemente y enternecerla rompiendo algunas fibras musculares.

4 CATEGORÍAS DE CARNE

CORTES DE 1.ª

Piezas tiernas: entrecot, chuletón, cadera, solomillo, tapa, tapilla, babilla (buey); solomillo, chuleta (ternera); costillas, carré (cordero).
Cocción: corta (sartén, plancha o parrilla), para que la carne no se reseque.

CORTES DE 2.ª Y 3.ª

Piezas duras, ricas en colágeno (nervios): pecho, brazuelo, aleta, falda, jarrete o morcillo, pescuezo (buey); brazuelo y pescuezo (ternera); paletilla, cuello (cordero).
Cocción: larga, para destruir el colágeno y enternecer la carne.

PREPARAR PESCADOS Y CRUSTÁCEOS

2



4



4



3



6



5



3



7



1 LIMPIAR

Preparar un pescado (desescamar, desbarbar, eviscerar) o un ave (eviscerar, bridar, arreglar) antes de la cocción.

2 DESBARBAR

Eliminar las aletas de un pescado. Yendo de la cola a la cabeza, corte todas las aletas con unas tijeras grandes.

3 PELAR (RAPE, LENGUADO) Para sacar la piel entera, despegue un trozo de esta cortando con un cuchillo entre la piel y la carne en el extremo opuesto a la cabeza. Sujete la cola con una mano y tire de la piel hacia la cabeza con la otra mano. Descarte la piel.

4 DESVENAR

Retirar el intestino negro de los crustáceos. Si se trata de un cangrejo de río, póngalo sobre una tabla de cortar, sujete la cabeza y las pinzas con una mano y tire suavemente de la aleta central de la cola girando de izquierda a derecha para sacar el intestino.

5 PELAR (CRUSTÁCEOS) Separe la cabeza de langostinos o gambas, retire el resto del caparazón y luego el intestino negro cortando el dorso de la cola con la punta de una puntilla.

6 TROCEAR LAS ESPINAS

Pique groseramente las espinas cortando cada una en 3 o 4 trozos según su tamaño.

7 LA CABEZA DEL BOGAVANTE

Pese a su nombre, esta parte del bogavante corresponde al cefalotórax y contiene una bolsa granulosa, el hígado y un intestino negro a cada lado. El coral (cremoso y de color gris verdoso en crudo, rojo una vez cocido) puede reservarse para usarlo como ligazón de alguna salsa.

CORTAR


1


4


8


2


5


6


3


7


9

1 PICAR FINAMENTE

Finas hierbas: agrupe las hierbas, enróllelas bien prietas y córtelas en tiras finas.
Chalotas: córtelas en daditos.

2 PICAR (HIERBAS, AJO) Reducir a trocitos con un cuchillo de chef.

3 APLASTAR (AJO) Una vez pelado el diente de ajo y retirado el germen central, aplástelo presionando con fuerza con la hoja de un cuchillo plana o con una rasqueta.

4 LAMINAR

Cortar verduras en láminas o rodajas finas.

5 MONDAR CÍTRICOS

Corte los dos extremos de la fruta hasta la pulpa para darle una base estable. Pélela en arcos de círculo con una puntilla a partir de la parte superior. Dele forma redondeada, sin dejar restos de corteza.

6 CORTAR EN GAJOS

Separe los gajos de las membranas con una puntilla bien afilada.

7 PELAR TOMATES

Para retirar la piel a los tomates, sumérjalos unos segundos en agua hirviendo y refrésquelos de inmediato en agua muy fría. O bien utilice un pelador para frutas y verduras blandas.

8 RALLAR CORTEZA Raspar la parte aromática de la corteza de los cítricos. Ralladura fina: casi impalpable; decoración ligera.

Rizos o virutas: ralladuras más gruesas y largas que aportan una nota más crujiente y más colorido.

9 FILETEAR

Cortar lonchas o láminas finas en diagonal.

10 TROCEAR PIMIENTA Y ESPECIAS EN GRANO

Ponga los granos en una sartén pequeña y aplástelos presionando fuerte con el fondo de una cacerola.

TÉCNICAS BÁSICAS

1



2



5

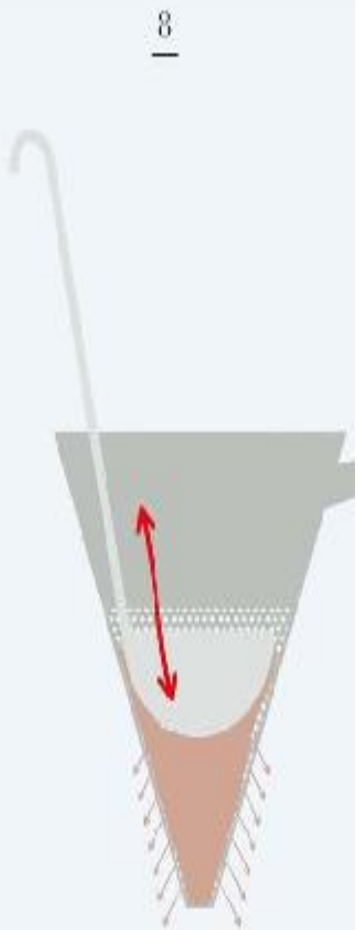
6



6



8



10

7



1 ARENAR

Mezclar con la punta de los dedos trocitos de mantequilla con harina. Cada gránulo de harina se envuelve con mantequilla para obtener una mezcla de color marfil y textura arenosa.

2 TOSTAR AVELLANAS

Ponga las avellanas en una sartén a fuego medio, en seco, removiendo regularmente hasta que tomen color marrón.

3 TOSTAR HARINA

Caliente la harina en una sartén a fuego medio, removiendo constantemente.
Espolvoree con harina la preparación en cazuela cuya salsa quiera espesar y caliéntela en el horno a 180 °C entre 5 y 10 min, sin remover.

4 REBAÑAR

Rasque con cuidado el interior de un recipiente con rasqueta o lengua (espátula de plástico flexible) para recuperar el máximo de una preparación.

5 SOLDAR BORDES DE MASA

Apriete ligeramente entre los dedos los bordes de dos trozos de masa humedecidos con agua o con doradura para que queden pegados durante la cocción.

6 DISTRIBUIR CON MANGA

Corte la punta de la manga y deslice una boquilla. Tapónela arrugando la manga. Llene la manga con la preparación y ciérrela retorciendo, con la boquilla hacia arriba. Sostenga la manga perpendicular al plato, 1 cm por encima, y apriétela. «Corte» la masa con un movimiento de ¼ de vuelta alejándose lo mínimo posible.

7 PASAR POR EL CHINO

Verter una preparación en un colador chino para recuperar el jugo, eliminar partículas no aptas para consumir o afinarla.

8 EXPRIMIR

Pasar por el chino presionando con fuerza con un cucharón para extraer el máximo de líquido.

9 TAPAR POR CONTACTO

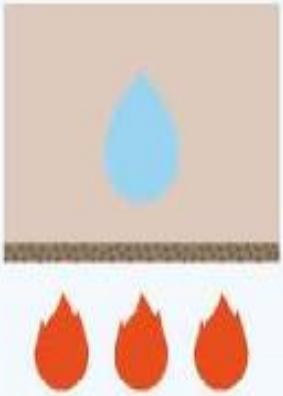
Colocar film transparente directamente sobre la preparación y presionar ligeramente para extraer todo el aire. Permite conservar mejor los alimentos.

10 ARREGLAR

Dar forma regular a un alimento o una preparación eliminando las partes no presentables o no comestibles.

COCCIÓN

1



4



9

2



5



10



3



6



1 REACCIONES DE MAILLARD

Reacciones químicas entre las proteínas y los azúcares de los alimentos que se producen cuando ya no quedan moléculas de agua en la superficie (a 110-115 °C). Se manifiestan mediante una coloración oscura y una intensificación del sabor (notas aromáticas de asado).

2 DAR COLOR

Hacer que una pieza tome color mediante cocción. Caliente una materia grasa en el utensilio elegido. Seque bien el alimento con papel de cocina y cocine cada trozo por todas las caras hasta que esté dorado o tostado. Repita varias veces si es necesario.

3 ESPOLVOREAR CON HARINA

Esparcir harina sobre un guiso para que la salsa quede ligada (espesa) al final de la cocción.

4 DECANTAR

Retirar una pieza del recipiente de cocción sin la salsa, con ayuda de una espumadera.

5 SUDAR

Perder una verdura su agua al calentarla suavemente en un cuerpo graso, sin que llegue a tomar color.

6 ESTOFAR

Cocer lentamente y tapado un alimento en su jugo con un poco de mantequilla, aceite o agua.

7 FLAMBEAR

Regar con alcohol una preparación hirviendo y, sin apartarla del fuego, encenderla acercando una llama. Deje que la llama se extinga naturalmente.

8 COCINAR CON SONDA

Para comprobar la temperatura interna de un alimento durante la cocción, introduzca una sonda pasando por el centro del alimento, evitando que toque un hueso.

9 LIGAR

Dar consistencia a un líquido añadiéndole un elemento de ligazón (harina al principio de la cocción; fécula o yema de huevo al final).

10 MONTAR CON MANTEQUILLA

Incorporar mantequilla a una salsa para aumentar su volumen y darle untuosidad. Añada poco a poco daditos de mantequilla batiendo o moviendo la cacerola, a fuego medio. Espere a que se hayan fundido los primeros antes de añadir los siguientes.

1



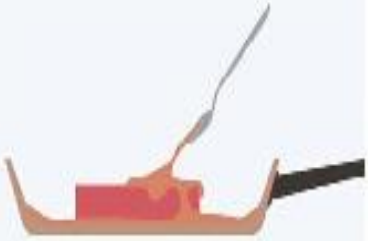
4



10



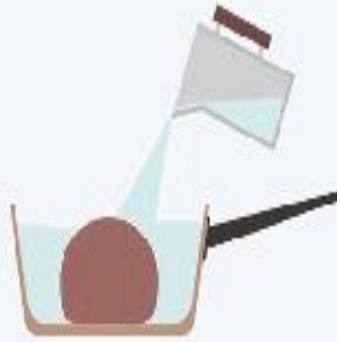
2



5



11



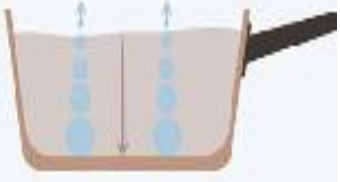
3



7



8



1 MANTEQUILLA ESPUMOSA

Mantequilla fundida que espumea por la acción del calor: las microgotitas de agua dispersas en la materia grasa se convierten en vapor de agua, creando así burbujas, es decir, espuma. Permite regar un alimento durante la cocción y enriquecerlo.

2 REGAR

Verter sobre una pieza su grasa o mantequilla fundida para evitar que se seque. Use una cuchara o una pera de goma de cocina y riegue con la mayor regularidad posible.

3 DESGLASAR

Licuar los jugos caramelizados en el fondo de un recipiente de cocción. Si el recipiente está caliente, vierta un líquido frío (agua, fondo, vino), llévelo a ebullición y rasque los jugos con una espátula; si está frío, vierta (fuera del fuego) agua hirviendo y luego rasque los jugos.

4 DESPEGAR LOS JUGOS

Rasque suavemente el fondo del recipiente de cocción con una espátula plana.

5 DESGRASAR UNA SARTÉN

Elimine la grasa excesiva inclinando la sartén sobre un recipiente para que caiga en él.

6 DESGRASAR UN CALDO

Retire con una cuchara la grasa que sube a la superficie de una preparación líquida. Si la preparación se enfría, la grasa se endurece y es más fácil de retirar.

7 REDUCIR UNA SALSA

Concentrar la salsa dejándola hervir para que se evapore parte de su agua.

8 REDUCIR A SECO

Llevar a ebullición y dejar que se evapore por completo un líquido (vino, agua, licor).

9 ESPUMAR

Retirar la espuma que se forma en la superficie de un líquido con ayuda de una espumadera.

10 SOFREÍR / DORAR

Saltear un alimento de manera que no llegue a tomar color y solo se contraiga ligeramente (sofreír), o hasta que tome un tono dorado más o menos oscuro (dorar).

11 MOJAR

Añadir un líquido (fondo, vino, agua) a una preparación para permitir su cocción.

UTENSILIOS

1



4



7



2



5



8



3



6



9



1 CASQUETE

Recipiente inoxidable con base plana y estable. Para reservar alimentos y enjuagar las verduras.

2 CUENCO CLÁSICO

Recipiente semiesférico que se utiliza para mezclar o batir. Se usa a menudo para montar claras a punto de nieve porque permite batir por todas partes sin olvidar los rincones.

3 CUCHILLO DE CHEF / PUNTILLA

Cuchillo de chef: hoja de 25 a 30 cm con talón. El talón permite hacer fuerza para trocear piezas duras (espinas de pescado). También se usa para cortar carne cruda y aves y para picar.
Puntilla: cuchillo multiuso con hoja de 7 a 11 cm y punta fina.

4 BATIDOR / LENGUA / RASQUETA

Batidor de varillas: usado para mezclar ingredientes.
Lengua: espátula semirrígida.
Rasqueta: utensilio de plástico o metal para rebañar platos y limpiar la superficie de trabajo.

5 PINZAS

Permiten manipular con delicadeza los alimentos durante la cocción.

6 CHINO

Utensilio cónico de metal para filtrar preparaciones. El chino clásico es rígido y con agujeritos, pero el de estameña o tela metálica muy fina retiene mejor las partículas pequeñas. A veces se puede sustituir por un colador de malla fina.

7 MANDOLINA

Utensilio de corte: en rodajas, en juliana (bastoncillos), en láminas enrejadas (patatas rejilla) o lisas (chips), *etc.* Pase el alimento sobre

la cuchilla con un gesto rápido y seco apretando bien, utilizando la empuñadura protectora o un guante anticorte.

8 TERMÓMETRO / SONDA

Útiles para controlar la temperatura del horno (termómetro y sonda), de un alimento (solo la sonda) y del aceite de fritura (termómetro y sonda). En este caso el termómetro es indispensable, a menos que se utilice freidora eléctrica. El termómetro o la sonda no deben tocar nunca el fondo del recipiente de cocción.



9 TAPA DE PAPEL SULFURIZADO

Evita el secado superficial de los alimentos o su coloración, a la vez que permite la evaporación gracias a una chimenea recortada en el centro del disco.
Corte un cuadrado de papel sulfurizado más grande que la cazuela. Dóblelo en dos y de nuevo en dos para obtener un cuadrado. Doble este en diagonal pasando por el ángulo cerrado para formar un triángulo rectángulo. Doble el ángulo derecho sobre el lado largo, y repita dos veces más. Obtendrá un triángulo muy alargado y estrecho.
Coloque la punta del triángulo en el centro del recipiente y recorte lo que sobresalga del borde. Despliegue la hoja para obtener un disco. Para hacer la chimenea, corte unos milímetros de la punta del triángulo antes de recortar lo que sobresale.

LOS FUEGOS

Las temperaturas de cocción se escalonan según la potencia: fuego muy bajo, bajo, medio, alto y vivo.
Esta escala corresponde a cocciones sobre placa de inducción, que proporciona a menudo temperaturas más altas y más bajas que un quemador de gas, una placa eléctrica o una vitrocerámica. Si cocina con gas, prevea un baño maría para las recetas que precisan un fuego muy bajo, y más tiempo para las cocciones a fuego vivo si utiliza placa eléctrica o vitrocerámica. Tenga en cuenta también la falta de reactividad de los fuegos: las placas no pasan de calor vivo a calor medio instantáneamente (al contrario que el gas o la inducción), así que deberá mantener dos fuegos encendidos cuando la receta requiera pasar de uno a otro rápidamente.

UTENSILIOS PARA EMPLATAR

Manga y boquillas, pincel para glasear, aros de varios tamaños, cucharas y pinzas de depilar para manipular con precaución o retirar lo que estorbe.

LA BATERÍA DE COCINA

- Cacerola / cazo:
Grande: 20-22 cm / Mediana: 16-18 cm / Pequeña: 14 cm
- Sartén / cazo para saltear:
Grande: 26 cm *Mediana: 22 cm* Pequeña: 20 cm
- Cazuela ovalada:
Grande: 30 cm / Mediana: 22 cm
- Cazo: recipiente con el borde más ancho que el fondo, que permite mezclar fácilmente los ingredientes.
- Cazo para saltear: recipiente cilíndrico que permite saltear y luego cocinar los alimentos tapados.

TABLA DE RECETAS

BASES

FONDS

Fondo blanco de ave
Fondo oscuro de ternera
Fumet de pescado
Caldo corto

GRANDES SALSAS BÁSICAS

Roux
Velouté
Salsa bechamel
Salsa de tomate

SALSAS EMULSIONADAS

Mayonesa
Mantequilla blanca
Salsa holandesa
Salsa bearnesa

PREPARACIONES Y RELLENOS

Guarnición aromática
Mantequillas compuestas
Duxelles

MASAS

Masa quebrada
Masa de hojaldre

PRODUCTOS BÁSICOS

Apionabo en costra de sal
Cebolla pochada
Cebolla caramelizada
Puré de patata
Patatas duquesa
Huevo pasado por agua
Huevo cocido blando
Huevo duro
Huevo al plato
Huevos revueltos
Tortilla enrollada
Huevo escalfado
Huevo frito

COCCIONES

Entrecot con salsa de roquefort

Lomo de cerdo asado
Costillas de cordero al grill
Espaldilla braseada
Estofado de ternera
Carré de cordero
Judías verdes a la inglesa
Patatas a la inglesa
Patatas *Pont Neuf*
Patatas cerilla
Patatas *mignonettes*
Patatas chips
Patatas rejilla
Patatas paja

RECETAS

SOPAS

Sopa de cebolla
Bisque de gambas
Consomé de ave
Sopa con costra de hojaldre

ENTRANTRES FRÍOS

Carpaccio de vieira
Tartar de salmón
Gravlax de salmón

Huevos en gelatina
Terrina de *foie gras*

ENTRANTES CALIENTES

Volovanes
Buñuelos de queso
Suflé de queso
Creps suflés
Foie gras a la plancha
Tuétano al horno
Raviolis de *foie gras*
Huevos en salsa de vino

MARISCOS

Mejillones rellenos
Vieira con mantequilla de naranja
Langostinos flambeados
Cangrejos de río en salsa
Bogavante al horno
Calamares rellenos

PESCADOS

Lenguado *à la meunière*
Raya a la grenoblesa

Rodaballo *à la bonne femme*
Rape a la americana
Bacalao fresco con costra de hierbas
Bacalao fresco a baja temperatura
Atún marinado
Salmón confitado
Koulibiac
Fish and chips

CARNES

Buey a la borgoñona
Cocido de carne
Blanqueta de cordero
Rollo de cordero con especias
Navarín de cordero
Pato lacado
Magret a la naranja
Cerdo deshebrado
Conejo a la mostaza
Pollo asado con mantequilla de hierbas
Cocido de gallina
Pularda rellena
Rollitos de ave
Corzo en salsa de vino
Hígado de ternera con pasas
Buey en costra al *foie gras*

Cuscús
Hamburguesa

GUARNICIONES

Patatas *dauphine*
Patatas suflés
Milhojas de patata
Verduras glaseadas
Calabaza asada
Coliflor al horno
Coles de Bruselas glaseadas
Espárragos en sabayón
Risotto de boletus
Risotto negro

GLOSARIO

Emplatar salsas y guarniciones
Montar un plato
Decoración
Preparar la carne
Preparar pescados y crustáceos
Cortar
Técnicas básicas
Cocción
Utensilios

ÍNDICE DE INGREDIENTES

ARROZ

Risotto de boletus
Risotto negro

ATÚN

Atún marinado

BACALAO FRESCO

Bacalao fresco a baja temperatura
Bacalao fresco con costra de hierbas
Fish and chips

BOGAVANTE

Bogavante al horno

BUEY

Buey a la borgoñona
Buey en costra al *foie gras*
Cocido de carne
Entrecot con salsa de roquefort

Espaldilla braseada
Hamburguesa

CANGREJOS DE RÍO

Cangrejos de río en salsa

CEBOLLA

Cocido de carne
Raya a la grenoblesa
Salsa de tomate
Sopa de cebolla

CERDO

Cerdo deshebrado
Lomo de cerdo asado

CHAMPIÑONES

Blanqueta de ternera
Duxelles
Velouté de setas
Volovanes

CALAMARES

Calamares rellenos

Risotto negro

CONEJO

Conejo a la mostaza

CORDERO

Carré de cordero
Costillas de cordero al grill
Cuscús
Navarín de cordero
Rollo de cordero con especias

CORZO

Corzo en salsa de vino

FOIE GRAS

Buey en costra al *foie gras*
Foie gras a la plancha
Raviolis de *foie gras*
Terrina de *foie gras*

GAMBAS

Bisque de gambas

GRUYER

Sopa de cebolla

HINOJO

Gravlax de salmón
Huevos en gelatina
Koulibiac
Tartar de salmón

HUEVO

Buñuelos de queso
Creps suflés
Huevos en gelatina
Huevos en salsa de vino
Mayonesa
Salsa bearnesa
Salsa holandesa
Suflé de queso

LANGOSTINOS

Langostinos flambeados

LENGUADO

Lenguado *à la meunière*

LIMA / LIMÓN

Carpaccio de vieira
Magret a la naranja
Salmón confitado
Salsa holandesa
Tartar de salmón

MEJILLONES

Mejillones rellenos

NARANJA

Magret a la naranja
Vieira con mantequilla de naranja

PARMESANO

Risotto de boletus
Risotto negro
Suflé de queso

PATATA

Fish and chips
Milhojas de patata
Patatas a la inglesa
Patatas chips
Patatas *dauphine*
Patatas *Pont Neuf*
Patatas suflés
Pollo asado con mantequilla de hierbas

PATO

Magret a la naranja
Pato lacado

PEREJIL

Bacalao fresco con costra de hierbas
Caldo corto
Duxelles
Guarnición aromática
Langostinos flambeados
Mantequilla de caracol
Mantequilla *maître d'hotel*
Mejillones rellenos
Pollo asado con mantequilla de hierbas

POLLO

Cocido de gallina
Consomé de ave
Pollo asado con mantequilla de hierbas
Rollitos de ave
Volovanes

QUESO BEAUFORT

Buñuelos de queso
Suflé de queso

QUESO COMTÉ

Buñuelos de queso
Suflé de queso

RAPE

Rape a la americana

RAYA

Raya a la grenoblesa

RODABALLO

Rodaballo *à la bonne femme*

SALMÓN

Gravlax de salmón
Koulibiac
Salmón confitado
Tartar de salmón

TERNERA

Blanqueta de ternera
Estofado de ternera
Hígado de ternera con pasas
Volovanes

TOMATE

Bisque de gambas
Bogavante al horno
Calamares rellenos
Rape a la americana
Salsa de tomate

VIEIRA

Carpaccio de vieira
Vieira con mantequilla de naranja

ZANAHORIA

Cocido de carne
Cocido de gallina
Consomé de ave

AGRADECIMIENTOS DE MARIANNE

Gracias infinitas a Emmanuel Le Vallois, Rosemarie di Domenico y Pauline Labrousse por haberme confiado este proyecto.
Gracias igualmente al equipo de apasionados por la cocina con el cual he tenido el placer de escribir este gran manual.
En especial, quiero expresar mi gratitud a:
Pauline Labrousse, por haber concebido este inmenso proyecto y haberlo orquestado con su afabilidad legendaria.
Pierre Javelle, por sus magníficas fotos y puestas en escena de ingredientes, siempre realizadas con buen humor.
Orathay Souksisavanh por la elegancia de su estilismo, pero también por que es una enciclopedia viva de la cocina y me ha brindado generosamente sus conocimientos a lo largo del trabajo.
Yannis Varoutsikos (ilustrador) y Anne Cazor (técnica culinaria) que me hacen el honor de firmar este libro conmigo.
Audrey Génin, que corrige mis textos enriqueciéndolos con su propia cultura culinaria.
¡Y gracias al papá de Agathe, Didier el Cazador, que nos ha encontrado entre sus reservas con qué preparar tacos de corzo fuera de la temporada de caza!

AGRADECIMIENTOS DE ANNE

Gracias a todo el equipo que ha participado en la elaboración de esta obra.

AGRADECIMIENTOS DE YANNIS

¡Sabía que tenía que haber escuchado a mis abuelas!
Por suerte, mis padres han sabido transmitirnos el gusto por los buenos productos y las buenas recetas acompañadas de sus truquitos prácticos.
Espero que mi pequeña Clémentine también sepa apreciar los buenos productos y las buenas recetas. A los deliciosos raviolis y a la sopa *au pistou* de Mamie-Vonnette y a los increíbles asados de Mamie-Claude.
Gracias una vez más al equipo Marabout y a todos sus buenos consejos.

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

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

El editor agradece a Mauviel 1830 la cesión del material de cocina © Hachette Livre (Marabout), 2015
Textos: Marianne Magnier-Moreno
Fotografías: Pierre Javelle
Ilustraciones: Yannis Varoutsikos
Traducción: Montserrat Asensio Fernández

El editor no tiene ningún tipo de compromiso ni acuerdo comercial con ninguna de las marcas que aparecen en este libro.

Primera edición: noviembre de 2016

© Editorial Planeta, S. A., 2016
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España) Planeta Gastro es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-15126-5
D. L.: B. 20.488-2016

El gran manual del cocinero
Marianne Magnier-Moreno

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *Le grand manuel du cuisinier*

El editor agradece a Mauviel 1830 la cesión del material de cocina © Hachette Livre (Marabout), 2015

Textos: Marianne Magnier-Moreno Fotografías: Pierre Javelle
Ilustraciones: Yannis Varoutsikos Traducción: Deleatur

El editor no tiene ningún tipo de compromiso ni acuerdo comercial con ninguna de las marcas que aparecen en este libro.

© Editorial Planeta, S. A., 2016
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España) Planeta Gastro es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (kf8): noviembre de 2016

ISBN: 978-84-08-16648-1 (kf8)

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