JOAN ROCA

COCINA MADRE

Recetas sencillas y tradicionales para cocinar en casa



Gracias por adquirir este eBook

Visita **Planetadelibros.com** y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

---

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros.com

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:

Explora **Descubre** **Comparte**

SINOPSIS

Un libro que reúne la cocina de casa de toda la vida con 80 recetas sencillas para que todo el mundo cocine en casa. La cocina de las madres, de la tradición, puesta al día, ligada a un concepto muy emocional, el de la recuperación y la perpetuación de los platos más auténticos, del recetario popular. Recetas sin complicaciones ni tecnicismos, pero con todo el toque de calidad de Joan Roca. El libro contiene tres tipos de recetas: las de toda la vida, las de nuestras madres; otras como adaptaciones al tipo de cocina actual, con reducción de grasas, por ejemplo; y otras como evolución de la cocina tradicional pero puestas al día, al gusto de hoy. El libro está estructurado con la organización clásica de las recetas: entrantes, pescados, carnes, huevos, verduras, dulces. Y contará con una breve introducción a las técnicas fundamentales explicadas de manera muy clara y sin grandes complicaciones. Todo un homenaje a la cocina de nuestras madres.

JOAN ROCA
COCINA MADRE

Recetas sencillas y tradicionales
para cocinar en casa

Fotografía de Becky Lawton

PLANETA
GASTRO

Para Montse y Maria

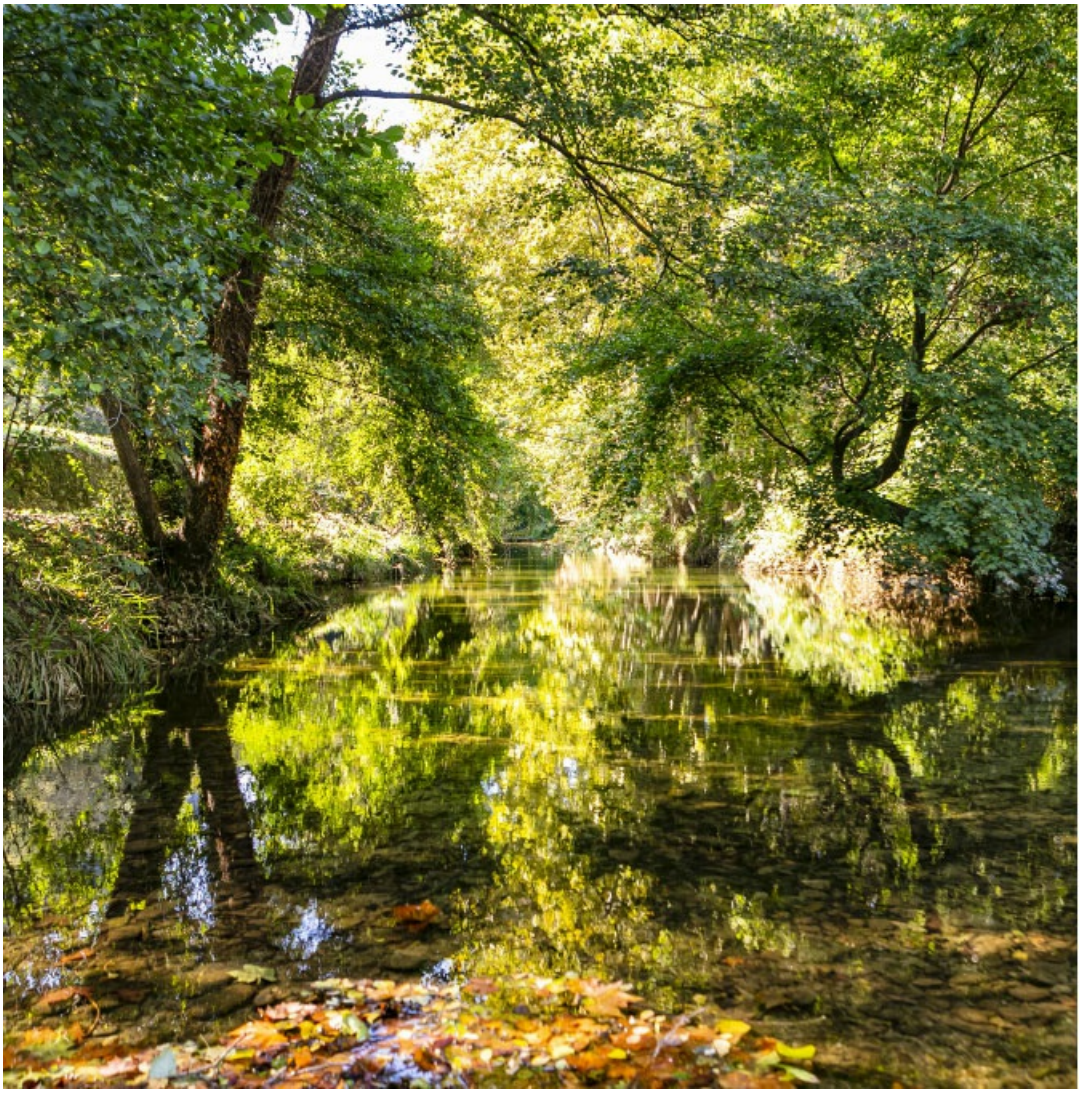
PRÓLOGO

Hiroyoshi Ishida es una leyenda viva del kaiseki, la alta cocina tradicional japonesa, y su restaurante en Tokio, Mibu, se ha convertido en un destino imprescindible para muchos de los más importantes chefs del mundo. Yo mismo acudí allí hace seis años con algunos representantes de la vanguardia culinaria del momento: Gastón Acurio, Massimo Bottura, Harold McGee, Dan Barber, Alex Atala, Ferran Adrià, Sven Elverfeld, Michel Bras y Yukio Hattori. En aquella visita creció mi respeto y admiración por la cultura gastronómica japonesa, y tuve el privilegio de experimentar en vivo las preparaciones sutiles y delicadas de Ishida, así como su reverencia por el producto. En la cocina del Mibu comprendí cuál era el auténtico parámetro intangible de la gastronomía japonesa: la tradición. Y, con ella, su autenticidad arraigada.

Tras mi visita a Tokio, Hiroyoshi y yo mantuvimos el contacto y, hace un par de años, fue él quien se subió a un avión con destino Girona. Pero, cuando acudió al barrio de Taialà, no lo hizo para degustar la cocina de El Celler de Can Roca. Intrigado por entender el sustrato amoroso y paciente de nuestro éxito, quería conocer nuestra tradición, nuestra «cocina madre». Por eso, su objetivo fue el bar restaurante Can Roca de nuestros padres y, especialmente, Montserrat, mi madre.

Ver a ambos comunicarse sin palabras, solo con gestos, aromas y sabores en la cocina de Can Roca, fue una experiencia inolvidable. Ninguno de los dos habla el idioma del otro, pero ambos dominan el lenguaje universal de la cocina y, aunque a simple vista podrían parecer muy distintos, tienen muchas cosas en común. A sus ochenta y pico años, tanto Montserrat como Hiroyoshi siguen al pie del cañón en sus respectivos restaurantes, como si un hilo vital e imperceptible los conectara con sus fogones. Después de tantos años en sus cocinas, se han convertido en un ingrediente más, en el rasgo distintivo de sus elaboraciones. Creo que ambos son conscientes de que, sin su presencia, estas tendrían otro sabor.





Fotografía de Sant Martí de Llémena, pueblo natal de Montserrat.

Y, desde luego, tal y como intuyó acertadamente Hiroyoshi, sin nuestra cocina madre El Celler de Can Roca también sería muy distinto. Aquel encuentro entre Tokio y Girona nos recordó la importancia de la tradición. En tiempos de novedad y obsolescencia programada, acercarnos a nuestros mayores es más que un acto de memoria, es sumergirnos en un libro vivo que conserva nuestras señas de identidad.

Y eso es precisamente lo que hemos querido hacer nosotros aquí. Sumergirnos en nuestra cocina madre para identificar, recordar y celebrar las elaboraciones, ingredientes y enseñanzas que nos han convertido en quienes somos; recuperar los sabores y aromas que nos han moldeado y empujado a crear nuestra propia cocina.

Tras muchas horas de recordar, cocinar, probar y jugar, hemos dado con tres tipos de recetas que queremos compartir:

- Recetas tradicionales a las que no hemos cambiado ni una coma. Elaboraciones y sabores de toda la vida que os ofrecemos tal y como las prepara nuestra madre. Algunos son platos de fiesta, otros, de aprovechamiento, un rasgo muy importante en la cocina tradicional, pero todos están elaborados, como no podría ser de otra manera, con ingredientes de proximidad y de temporada.

- Recetas tradicionales ligeramente adaptadas para acomodarlas a los gustos actuales. Son elaboraciones de siempre en las que hemos sustituido algún ingrediente o hemos ajustado los tiempos de cocción. Tradición revisada y actualizada con todo el respeto por el espíritu del original.

- Recetas nuevas que utilizan ingredientes ahora habituales pero inexistentes en la cocina de nuestra madre. Son elaboraciones inspiradas por una de las enseñanzas más importantes que hemos recibido de nuestra madre: cocina con lo que tengas a tu disposición, aprovecha los productos de los que dispones.

Además, incluimos una breve recopilación de elaboraciones y técnicas habituales en la cocina tradicional, como por ejemplo las picadas, los sofritos o el escabeche, que nos servirá de ayuda tanto para elaborar las recetas que proponemos como para recuperar antiguos recetarios de nuestras madres y abuelas.







Este es un libro hecho en familia y en equipo. Con Montserrat, la madre, a la cabeza, sus dos nietos, Martí y Marc, y nuestro cómplice en todas las aventuras culinarias que hemos servido en papel impreso: Salvador Brugués. Con él comparto muchísimas cosas, dentro y fuera de los libros, desde que nos conocimos, con solo catorce años, en la escuela de hostelería de Girona. Juntos hemos crecido profesional y personalmente, desde los inicios de El Celler hasta ahora, y, caprichos del destino, quién sabe si por casualidad o por causalidad, nuestras madres comparten apellido y profesión: Maria Fontané y Montserrat Fontané nos dieron a ambos el regalo de la vida y el de la cocina. Ambas están totalmente presentes en este recetario.

Los meses de preparación de este proyecto han constituido un apasionante diálogo multigeneracional. El resultado es esta recopilación viva del pasado, presente y futuro de nuestra cocina. Un recetario que os animamos a cocinar, disfrutar y regalar a las próximas generaciones.







ALGUNOS ELEMENTOS BÁSICOS DE NUESTRA COCINA MADRE

Todas las cocinas tradicionales tienen una serie de elementos comunes que les otorgan su personalidad y sabor característicos. Hablamos tanto de elaboraciones como de métodos de cocción y otros procesos, que aparecen de forma recurrente y constituyen la base común de un determinado recetario.

En este capítulo explicaremos los elementos característicos de nuestra cocina madre, que citaremos a menudo en las recetas que vienen a continuación. Os recomendamos volver a estas páginas siempre que sea necesario, ya que estos procesos no aparecen detallados propiamente en las recetas. Además, dominar estas técnicas os permitirá sumergiros en otros recetarios tradicionales o, incluso, poner en práctica recetas familiares.

Tres elaboraciones básicas: caldos, sofritos y picadas

CALDOS

Muchas recetas precisan de una base líquida. Aunque ahora es muy habitual usar agua, nosotros somos partidarios de recuperar el uso de caldos, ya que aportan sabor y personalidad a nuestros platos y, además, son muy sencillos de hacer y conservar.

Hay caldos de muchos tipos, dependiendo de sus ingredientes e intensidad, y se utilizan con finalidades distintas. A continuación vamos a explicar cómo elaborar los caldos básicos de nuestra cocina madre.

Caldo blanco o fondo claro

Esta es una elaboración sencilla con un sabor suave que sirve de base para muchos procesos y elaboraciones.

Ingredientes

1 kg de huesos o carcasas de pollo
500 g de huesos de ternera
100 g de cebolla
50 g de apio
100 g de puerro
100 g de zanahoria
1 bouquet garni (opcional)
4 l de agua (que acabarán reducidos a 3)

Elaboración

1. Limpiamos las verduras, las cortamos en dados pequeños y las reservamos.
2. Troceamos las carcasas de pollo. Si queremos que el caldo quede muy limpio o con un sabor muy suave, blanqueamos los huesos y las carcasas.
3. Ponemos al fuego en una olla la carne y la verdura con el agua fría.
4. Dejamos que se cueza todo junto un par de horas, retirando de vez en cuando la espuma que se formará.
5. Colamos y dejamos que se enfríe. Se puede congelar.

Caldo casero

Este caldo tiene un sabor más intenso que lo convierte en una sopa, por lo que no es tanto una base o un complemento, si no una elaboración en sí misma.

Ingredientes

¼ de gallina (muslo)
250 g de jarrete de ternera
250 g de huesos de ternera
250 g de carcasa de pollo
100 g de cebolla
50 g de apio
100 g de puerro
150 g de zanahoria
1 patata pelada
100 g de alubias o garbanzos
1 bouquet garni (opcional)
5 l de agua (que acabarán reducidos a 3 o 3 ½)

Elaboración

1. Limpiamos las verduras, las cortamos en dados pequeños y las reservamos.
2. Troceamos la carcasa de pollo. Si queremos que el caldo quede muy limpio o con un sabor muy suave, blanqueamos los huesos y la carcasa.
3. Ponemos en una olla al fuego la carne, la verdura, las legumbres y la patata con el agua fría.
4. Dejamos que se cueza todo junto entre 3 y 5 horas, dependiendo de la intensidad de sabor que deseemos, retirando de vez en cuando la espuma que se formará.
5. Colamos y dejamos que se enfríe. Se puede congelar.

Caldo o fondo oscuro

Este es un caldo con un sabor y un color más intensos, que suele utilizarse en la elaboración de guisos y salsas.

Ingredientes

1 kg de huesos de ternera, tendones y recortes (preferentemente de partes duras gelatinosas)

100 g de cebolla
50 g de apio
100 g de zanahoria
100 g de puerro
5 dientes de ajo
100 g de tomates
1 bouquet garni (opcional)
5 l de agua (que acabarán reducidos a 2,5)

Elaboración

1. Precalentamos el horno a 180 ºC.
2. Ponemos todas las carnes en una rustidera y las ponemos en el horno hasta que estén bien doradas. Hay que tener cuidado de que no se quemen porque, si no, nos darán un sabor amargo al caldo.
3. Limpiamos las verduras y las cortamos en daditos.
4. Ponemos al fuego en una olla la carne y la verdura con el agua fría.
5. Dejamos que se cueza todo junto a fuego muy lento entre 8 y 12 horas, retirando de vez en cuando la espuma que se formará.
6. Colamos y dejamos que se enfríe. Al enfriarse, veremos que se forma una capa de grasa sobre el caldo, que debemos retirar. Se puede congelar.

Fumet o caldo de pescado

Este caldo es la base de todo tipo de arroces y guisos de pescado. Es muy rápido de preparar, en unos 20 o 30 minutos ya está listo. Si deseamos tener un caldo más concentrado, hay que reducirlo después de colarlo porque, de lo contrario, el pescado se deshace y queda demasiado turbio y con un sabor desagradable. Es importante tener en cuenta que no todos los pescados sirven para hacer fumets. Los más recomendables son los blancos o de roca. No son nada aconsejables los pescados grasos como el salmón, corvinas o caballas. Durante la elaboración del caldo, veremos que se forma una espuma que debemos ir retirando con la ayuda de una espumadera, ya que contiene impurezas que podrían enturbiarlo y darle mal sabor.

Ingredientes

1 kg de espinas de pescado, cabezas o pescado para sopa
100 g de cebolla

100 g de zanahoria
100 g de apio
100 g de puerro
1 bouquet garni (opcional)
4 l de agua (que acabarán reducidos a 3 ½)

Elaboración

1. Limpiamos las verduras, las cortamos en dados pequeños y las reservamos.
2. Troceamos las espinas, abrimos las cabezas y las limpiamos con abundante agua fría.
3. Ponemos al fuego en una olla el pescado y las verduras con el agua fría.
4. Dejamos que se cueza todo junto entre 20 y 30 minutos retirando al principio la espuma que se formará.
5. Colamos y enfriamos rápidamente si no vamos a usarlo de inmediato. Se puede congelar.

Fumet concentrado

Este fumet tiene un sabor más intenso. Su uso es habitual en las recetas en las que interviene marisco.

Ingredientes

500 g de marisco (cabezas de gamba, cigala, cangrejos de mar o galeras)
100 g de cebolla
100 g de zanahoria
50 g de apio
100 g de puerro
1 hoja de laurel
50 g de aceite
1 bouquet garni (opcional)
100 g de tomate fresco o 30 g de concentrado de tomate
4 l de agua (que acabarán reducidos a 2)

Elaboración

1. Precalentamos el horno a 180 ºC.

2. Ponemos las cabezas de gamba y las doramos unos 40 minutos con unas gotas de aceite.
3. Limpiamos y troceamos las verduras y las ponemos en una cazuela a fuego suave con unas gotas de aceite hasta que estén completamente cocidas.
4. Ponemos al fuego en una olla las cabezas de gamba y las verduras con el agua fría.
5. Dejamos que se cueza todo junto a fuego suave durante 2 horas, retirando de vez en cuando la espuma que se formará.
6. Colamos y enfriamos rápidamente si no vamos a usarlo de inmediato. Se puede congelar.

Caldo o fondo de verduras

Es un fondo ligero que aporta frescor a las elaboraciones sin ningún tipo de grasa. Cuando tengamos verduras a punto de estropearse, siempre las podemos aprovechar para hacer un caldo, que nos servirá para enriquecer otros platos o para tomar directamente. Esta es una elaboración que permite muchísimas variaciones como, por ejemplo, el caldo de setas, de raíces o de verduras frescas de primavera.

Ingredientes

100 g de nabos
100 g de cebolla
100 g de zanahoria
50 g de apio
100 g de puerro
1 hoja de laurel
1 bouquet garni (opcional)
4 l de agua (que acabarán reducidos a 3 ½)

Elaboración

1. Limpiamos las verduras, las cortamos en dados pequeños y las reservamos.
2. Ponemos el agua en una olla al fuego y, cuando esté caliente, añadimos las verduras.
3. Dejamos que se cuezan entre 2 y 3 horas.
4. Colamos y dejamos enfriar. Se puede congelar.

Otros caldos

Caldo de legumbres

Llamamos caldo de legumbres al jugo de cocción de las legumbres. Especialmente el de garbanzos y el de alubias es ideal para utilizar como jugo para remojar o complementar otras elaboraciones. También se puede mezclar con un buen aceite de oliva para convertirlo en un aliño ideal para acompañar, por ejemplo, un guiso de legumbres o un empedrat.

Caldo de cocción de verduras

Al igual que el líquido resultante de la cocción de legumbres, el caldo sobrante de la cocción de verduras puede servirnos para complementar otros platos como, por ejemplo, una crema de verduras, de setas, etc.

Bouquet garni o atadillo de hierbas

El bouquet garni es una atadillo de hierbas aromáticas que incluye también algún tipo de verdura (zanahoria, apio, puerro) que aporta aromas y matices a caldos, guisos o estofados. Tradicionalmente los elementos se ataban para evitar que se rompieran durante la cocción pero en la actualidad existen bolsas de cocción porosas, inertes, flexibles y resistentes al calor que permiten al bouquet desprender todo su aroma sin deshacerse.

El bouquet garni tradicional está formado por perejil, tomillo y hojas de laurel. Sin embargo, puede modificarse y actualizarse con sabores especiales como raíces de jengibre, especies y complementos aromáticos de otras culturas, muy vigentes en nuestras cocinas y que pueden complementar o dar un toque especial a nuestras recetas.

SOFRITOS

El sofrito es un elemento que encontramos tanto en platos de interior como en cocina marinera. Muy a menudo es el elemento que unifica el sabor en elaboraciones tradicionales donde un caldo aporta la humedad necesaria para cocer el ingrediente principal, y una picada, la ligazón y el toque de personalidad. Hay sofritos de muchos

tipos según sus ingredientes, pero nosotros sentimos predilección por el básico de ajo, cebolla y tomate.

Sofrito básico

El secreto del sofrito es elaborarlo sin prisas, confitando la cebolla tranquilamente, sin freírla, para que su sabor se fije en la elaboración, y añadiendo una pequeña cantidad de tomate, que evitará que la cebolla se queme. En algunos casos la cocción es tan suave que adquiere una textura similar a una confitura.

Ingredientes

2 ½ kg de cebolla
3 dientes de ajo
250 g de tomate
250 g de aceite de oliva virgen

Elaboración

1. Picamos finamente el ajo y la cebolla, y los ponemos en una sartén con un poco de aceite a fuego medio. Dejamos que la cebolla se confite sin prisas durante una hora (o más).
2. Cuando estén bien cocinados, añadimos el tomate rallado y dejamos que reduzca.
3. Una vez hecho se puede usar inmediatamente o se puede congelar distribuyéndolo en una bandeja para hacer cubitos de hielo. Cuando necesitemos usar sofrito, bastará con usar la cantidad de cubitos que precisemos.

Una vez dominado el sofrito básico, podemos hacer todo tipo de variaciones para lograr el sabor que busquemos en cada elaboración. Por ejemplo:

Sofrito de pimientos y cebolla

Igual que el sofrito básico, se elabora con una cocción lenta y prolongada, que le da una textura dulce y aterciopelada. En este caso podemos también optar por una cocción rápida para dejar la verdura con un sabor más natural y fresco.

Sofrito con verduras

Es un sofrito a base de cebolla, puerro, zanahoria y apio. En este caso, la cocción es un poco más rápida porque no queremos confitar la verdura sino dejarla con un sabor y un color naturales y una textura más tersa.

PICADAS

Como ya hemos dicho, las picadas, con su textura y sabor, acostumbran a ser un elemento que aporta personalidad a los guisos. Además, si la picada contiene ingredientes como frutos secos, pan, hígado o sangre, por ejemplo, también nos ayuda a ligar las salsas. Como sucede con el sofrito, picadas las hay de muchos tipos y su elaboración es tan sencilla como introducir los ingredientes en un mortero y machacarlos hasta obtener una pasta uniforme que, si es necesario, se puede aligerar con un poco de líquido del guiso (lo que llamamos desleír) antes de añadirla a la cazuela.

Algunas de las picadas que nos gustan son:

- Ajo, perejil y aceite.
- Ajo, perejil y frutos secos (nueces , avellanas, almendras o piñones).
- Ajo, perejil, fruto secos y galletas o pan frito.
- Ajo, hígado (de pollo o de conejo), frutos secos, orégano y brandy o jerez seco.
- Ajo, perejil, carquiñolis, azafrán, hígado de pescado y anís.
- Huevo duro, perejil y zumo de limón.

Las cantidades para una picada básica de ajo, perejil y aceite serían: 2 dientes de ajo, un buen manojo de perejil (unos 25 g) y 50 g de aceite.

Alioli cortado

Aunque el alioli es una salsa que se utiliza para acompañar infinidad de platos, a veces se usa también, como la picada, para aportar sabor y ligar salsas. En estos casos se usa lo que se denomina «alioli cortado».

Hacer un alioli cortado es sencillo (de hecho, la mitad de las veces nos sale solo cuando intentamos hacer un alioli clásico sin usar huevo), se trata de machacar en el mortero un par de dientes de ajo y añadir el aceite un poco deprisa buscando que se mezcle pero sin dejar que tome la consistencia del alioli.

ALGUNOS PROCESOS BÁSICOS

Escaldar y blanquear

Escaldar y blanquear son dos procesos similares que en ocasiones se usan como sinónimos. En nuestras recetas los usamos de la siguiente manera:

Escaldar: sumergir un alimento en agua hirviendo durante unos segundos (menos de 10) para darle un golpe de calor. Este proceso ayuda a fijar propiedades del alimento (color o textura, por ejemplo) y, en algunos casos, también facilita el proceso de pelado.

Blanquear: consiste en sumergir un alimento en agua fría, ponerlo al fuego, retirarlo justo antes de que el agua rompa a hervir y enjuagar con agua limpia. Este proceso sirve para eliminar el mal sabor que pueden tener los huesos, por ejemplo, o incluso para reducir la potencia de sabor de algunas carnes. En el caso de algunos alimentos, como las manitas de cerdo, es recomendable blanquearlos más de una vez antes de cocinarlos.

Tostar azafrán

El azafrán se puede tostar antes de usarlo para que desprenda todo su sabor y aroma. Nosotros tostamos el azafrán envolviendo las hebras en un papel fino formando una especie de sobre y poniéndolo sobre la tapa de una cazuela al fuego para que coja calor unos segundos. Este método es sencillo y muy eficaz. Otra forma más moderna de hacerlo es poniendo las hebras unos 15 segundos en el microondas hasta que queden frágiles. Es igual de eficaz que el método anterior, pero pierde algo de romanticismo.

Salar, salar en salmuera y curar

Salar, salar en salmuera y curar son procesos muy distintos que tienen en común la utilización de sal. Sin embargo, cada uno de ellos tiene una finalidad concreta.

Salar

Salar consiste básicamente en añadir sal a un alimento o elaboración para darle sabor. En general, salamos antes de cocinar y rectificamos al final, después de probar.

Antes de cocinar es importante añadir la sal siempre en el último momento porque, con el paso del tiempo, la sal actúa sobre el producto y le extrae parte del agua.

Salar en salmuera

Salar en salmuera es un proceso que se utiliza mucho actualmente para salar los alimentos. El método consiste en sumergir el alimento en una salmuera líquida, que no es otra cosa que agua con un porcentaje de sal de entre un 7 y un 10 % (es decir, entre 70 y 100 g de sal por cada litro de agua), durante una cantidad de tiempo concreto.

Este método tiene dos ventajas. Por un lado, siempre sala correctamente los alimentos y, por el otro, en las cocciones largas, ayuda a que queden jugosos. En algunos pescados, por ejemplo la sardina o la caballa, y en prácticamente todas las carnes, la salmuera también sirve para desangrar la carne, que «se limpia» durante la inmersión en agua.

Curar

Curar es un sistema que puede tener tres objetivos distintos: preparar un alimento antes de su elaboración final, conservarlo o sazonarlo antes de salarlo propiamente.

Suele llevarse a cabo con carnes y pescados y, además de sal, se pueden emplear también azúcar y hierbas. El curado se puede usar en combinación con otros procesos de conservación como el ahumado o el secado.

En la cocina tradicional, se usa sobre todo cuando buscamos que la carne tenga más personalidad, por ejemplo al hacer confit de pato o papada de cerdo.

Enfriar rápidamente los alimentos

Una vez finalizada una elaboración, si no la vamos a consumir en el momento, lo más recomendable es enfriarla lo más rápidamente posible para evitar que se estropee y asegurarnos de que mantiene todas sus propiedades.

En casa, antes de poner las preparaciones en la nevera, hay que asegurarse de que ya no humeen ni estén muy calientes, ya que esto podría elevar la temperatura interior de la nevera, lo que podría tanto estropear el aparato como echar a perder el resto de los alimentos allí contenidos. Sin embargo, tampoco es recomendable que pasen mucho tiempo fuera de la nevera templándose, por eso es muy recomendable poner las elaboraciones en una zona muy fresca, donde pase corriente de aire, para que el proceso de enfriado sea lo más rápido posible.

Hacer sudar

Hacer sudar es un proceso que se aplica, sobre todo, a hortalizas como el calabacín o la berenjena, para asegurarnos de que pierden su amargor o acidez naturales.El proceso es tan sencillo como añadir sal al alimento y dejarlo reposar sobre un colador para que pierda parte de su agua.

Poner en remojo

El remojo es un proceso en el que un alimento que ha sido secado previamente recupera el agua que ha perdido. El ejemplo más habitual son las legumbres secas, que deben ponerse en remojo con agua entre 8 y 12 horas antes de ser utilizadas para que queden tiernas. En ocasiones, el remojo también sirve para eliminar sales, como en el caso del bacalao.

Asustar o engañar

Estos dos términos definen acciones muy concretas, y muy distintas, en cocina.

Hablamos de asustar cuando interrumpimos súbitamente el hervor de un guiso o caldo añadiendo agua fría. Esto se hace para evitar que se enturbie o que se deshaga el preparado.

En cambio, engañar es un proceso similar al blanqueamiento, pero que se lleva a cabo en la elaboración de caracoles. Llamamos engañar al hecho de poner a los caracoles a hervir a partir de agua fría, para evitar que se encierren en su cascarón. Una vez han sacado el cuello y el agua está caliente, se escurren y se cuecen de manera normal.

Confitar y escabechar

Confitar y escabechar son dos tipos distintos de cocción que nos gustan mucho y que tienen un elemento en común: consisten en cocinar en un elemento líquido y a temperatura suave.

Confitar

Confitar consiste en llevar a cabo una cocción suave, a baja temperatura (entre 50 y 90 ºC), en la que el objetivo es que los alimentos conserven sus jugos.

Tradicionalmente, se confitaba para conservar los alimentos, pero, actualmente, en casa, es más habitual aplicar esta técnica como una forma más de cocinar.

Para confitar, introducimos el alimento en una grasa, que puede ser grasa de pato u oca (si estamos hablando de confitar aves o animales de caza) o aceites como el de oliva o aromatizados, y dejamos que se cocine a temperatura suave, sin que llegue nunca a hervir, hasta que el alimento esté muy tierno.

Escabechar

En cuanto a técnica, el escabeche y el confitado son idénticos, lo único que cambia es el líquido en el que introducimos el alimento. En el caso del escabeche, además de una grasa, encontramos un ácido (normalmente un vinagre) que aporta sabor y, en las condiciones adecuadas, puede actuar como conservante.

Sobre los alérgenos

En todas las recetas de este libro incorporamos una pequeña nota al final de los ingredientes sobre los alérgenos que pueden contener para que sirva de guía en caso de alergias e intolerancias. Los alérgenos que listamos son los siguientes: cereales con gluten, frutos secos con cáscara, crustáceos, apio, huevos, mostaza, pescado, sésamo, cacahuetes, anhídrido sulfuroso y sulfitos, soja, altramuces, leche y moluscos.

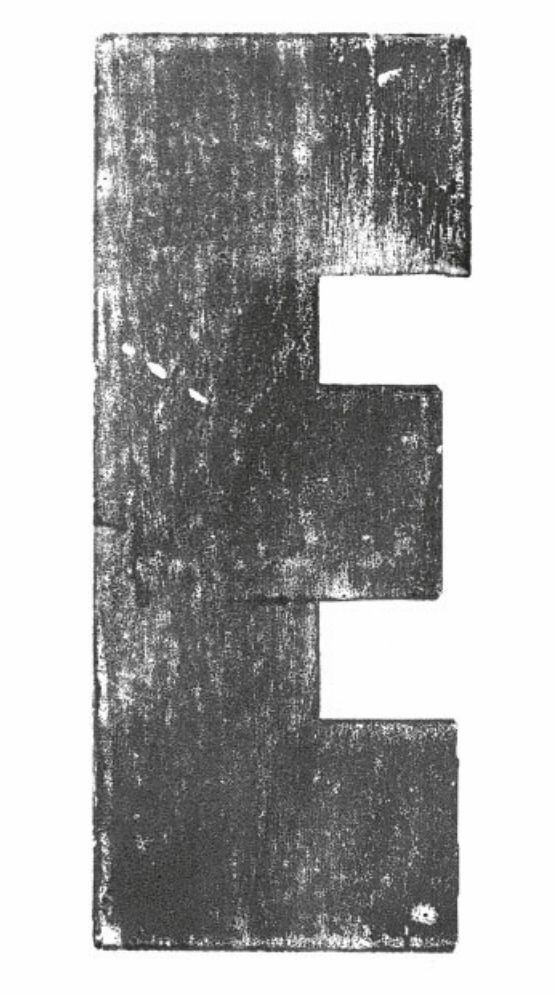
Esta información es meramente orientativa y, en muchos casos, dependerá de los productos que se elijan para llevar a cabo las elaboraciones, como es el caso de los sulfitos, por ejemplo, que pueden o no estar presentes en vinos, vinagres o embutidos dependiendo de su proceso de elaboración. Lo mismo sucede con los alérgenos que pueden estar presentes en caldos (como, por ejemplo, el apio) y que deben ser tenidos en cuenta.

En caso de dudas sobre la presencia o no de alérgenos en determinados alimentos, recomendamos consultar con un especialista.

A Apio
C Crustáceos
F Frutos secos con cáscara
G Cereales con gluten

H Huevos
L Leche
M Moluscos
P Pescado
S Anhídrido sulfuroso y sulfitos
Mo Mostaza
Se Sésamo
Ca Cacahuetes
So Soja
Al Altramuces

ENTRANTES





CALAMARES A LA ROMANA

Los calamares a la romana son un plato característico del aperitivo dominical, pero también sirven a menudo como plato principal o para poner en el centro de la mesa y compartir.

Es un plato que consiste, sencillamente, en freír aros de calamar cubiertos de una pasta ligera y aireada, algo que se consigue añadiendo a la mezcla agua con gas, impulsores, levadura o clara de huevo, entre otras muchas opciones.

Aunque lo habitual es acompañarlos solo con limón, los calamares a la romana también se pueden servir con salsa romesco, mayonesa o variantes de esta con tinta o cítricos; los más atrevidos también pueden apostar por una pasta picante de pimiento.

Los ingredientes (como aperitivo, para 10 personas):
800 g de calamares más bien grandes
300 g de harina
400 g de agua fría
1 chorro de sifón
Sal
2 huevos
1 cucharadita de bicarbonato
Aceite de oliva de sabor suave
Limón o lima
1 chorro de coñac

Alérgenos:
G, H, S, M.

La preparación:

1. Limpiamos los calamares y les quitamos la piel. Los cortamos en aros no demasiado gruesos.
2. Aparte, hacemos la pasta del rebozado mezclando en un bol la harina, el agua fría, el chorro de coñac, la sal, los huevos y un poco de bicarbonato hasta que quede una pasta semilíquida. Justo antes de introducir en ella los aros de calamar, añadimos el chorro de sifón.
3. Enharinamos los aros de calamar, los pasamos por la pasta y los introducimos directamente en una sartén con aceite a 175 ºC. Tiene que haber bastante aceite en la sartén para permitir que los calamares floten, y hay que darles la vuelta para que se cocinen de manera uniforme.
4. Al sacarlos de la sartén los ponemos directamente sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite y los servimos inmediatamente, antes de que se enfríen.
5. Podemos rallar la piel de un limón con un rallador fino (tipo Microplane) y espolvorear con ella los calamares para darles un toque cítrico

Aconsejamos:

Las patas del calamar, que no se usan en esta receta, se pueden aprovechar para hacer un arroz o un caldo que ayude a enriquecer otros platos.

Es importante enharinar los aros justo en el momento de freír porque, de lo contrario, se corre el riesgo de que los calamares se peguen entre sí y se moje la harina.

Si la pasta ha quedado muy espesa, se puede ir rebajando con chorros de sifón. La mejor manera de comprobar la consistencia de la pasta es al tacto. Introducimos un dedo en la masa y comprobamos que la pasta lo recubra ligeramente. Si la masa es demasiado espesa corremos el riesgo de que el calamar quede crudo. Por el contrario, si queda demasiado líquida, no cubrirá bien el aro y este quedará seco.

La temperatura del aceite también es muy importante. Si está demasiado frío, los calamares quedarán blandos y aceitosos; si está demasiado caliente, quedarán hechos por fuera, pero crudos por dentro.



CROQUETAS DE BACALAO Y PATATA

Las croquetas pueden hacerse de dos maneras muy distintas. Lo más habitual es que la base de la croqueta sea una bechamel que, al calentarse, se vuelve cremosa. Pero también es posible, como en este caso, hacerlas con una base de patata.

Así la característica textura fundente de las croquetas una vez fritas depende en este caso del equilibrio entre la pasta de patata y bacalao y el agua de la cocción.

Los ingredientes (para 4 personas):
500 ml de patata
250 g de bacalao
1 cebolla mediana
100 g de harina
1 huevo
Pan rallado
Sal
150 g de aceite de oliva virgen
Perejil

Alérgenos:
G, H, P.

La preparación:

1. Hacemos un sofrito a fuego muy lento con la cebolla picada y el aceite de oliva hasta que quede una textura de mermelada, pero sin color caramelizado. Cuando esté lista, retiramos del fuego y escurrimos bien.
2. Tronchamos las patatas y las ponemos a hervir en una olla con agua y sal.
3. Mientras tanto desmigamos la carne del bacalao.
4. Cuando estén listas las patatas (lo podemos comprobar con una aguja de punto o un cuchillo de hoja fina) las apartamos del fuego e incorporamos el bacalao desmigado.

Tapamos la olla y dejamos que se cueza cinco o seis minutos con el calor residual.

5. Lo pasamos todo por un pasapurés o lo aplastamos con la mano del mortero hasta que quede una pasta lisa.
6. Ponemos la masa en una cazuela o sartén ancha e incorporamos el perejil picado. Cocinamos hasta que la masa se separe fácilmente de la cazuela. Si hace falta, rectificamos de sal.
7. Pasamos la masa a una bandeja y la cubrimos con papel transparente en el que haremos unos pequeños agujeros para que respire. La dejamos en un lugar fresco y, cuando esté templada, la ponemos en la nevera.
8. Una vez fría, hacemos porciones pequeñas, les damos la forma característica de croqueta y las rebozamos con harina, huevo y pan rallado.
9. Las freímos en aceite de oliva entre 170 y 180 ºC.
10. Las sacamos con una espumadera y las ponemos en un plato con papel absorbente para que liberen el exceso de aceite.
11. Servimos enseguida, antes de que se enfríen.

Aconsejamos:

Cocer las patatas en un caldo enriquecido con sabor a bacalao (o un fumet) aprovechando las espinas y las pieles y con el agua justa, para que la cocción dé sabor a las patatas.

Al hacer el puré es importante combinar la patata con agua de la cocción para conseguir una textura firme, ni muy seca ni muy blanda, que hará que la croqueta quede más cremosa.

Al rebozar la croqueta hay que procurar que esta quede completamente bañada por el huevo para que el pan se pegue por todas partes y no queden huecos por los que podría vaciarse.



CROQUETAS DE CARNE DE ASADO

Las croquetas son en muchas ocasiones una excusa, fruto de la sabiduría popular, para aprovechar sobras de carne o pescado. Esta excelente elaboración surge de uno de los rasgos característicos de la cocina tradicional: la sostenibilidad, es decir la voluntad de no desperdiciar comida que aún está en buen estado.

En esta receta sumamos a una base de bechamel espesa los restos de un asado. En otros casos se pueden aprovechar las sobras de una escudella o, incluso, de un guiso. Además, sobre esta misma base se pueden añadir setas, butifarras, pescado, etc. Las combinaciones son casi infinitas.

Los ingredientes (para unas 65 unidades de 25/30 g):
1 l de leche
150 g de harina
150 g de mantequilla
500 g de carne de un asado (pollo, cerdo, conejo)
3 cebollas
2 tomates maduros
Nuez moscada
Sal
Aceite de oliva virgen

Para rebozar:
Huevo
Pan rallado
Harina

Alérgenos:
G, F, H, L.

La preparación:

1. Picamos la cebolla y la sofreímos a fuego lento en aceite de oliva. Una vez esté bien cocinada, añadimos el tomate rallado y dejamos que se haga bien.
2. Mientras tanto elegimos y trinchamos a cuchillo los restos de carne de asado.
3. Añadimos la carne al sofrito y removemos. Probamos de sal y picamos con la picadora de carne.
4. A continuación hacemos una bechamel espesa. Para ello, ponemos la leche a hervir con un poco de nuez moscada. Cuando esté caliente, incorporamos la mezcla de carne y sofrito.
5. Aparte, en una cazuela, fundimos la mantequilla y, cuando esté líquida (hay que evitar que se queme) incorporamos la harina, removemos bien y dejamos que se cocine un par de minutos a fuego muy suave.
6. Incorporamos la mezcla de leche caliente y carne y cocinamos mezclando primero con un batidor que combinamos después con una lengua que aguante el calor hasta que la masa se separe fácilmente de la cazuela.
7. Pasamos la masa a una bandeja y la dejamos que se enfríe cubierta a ras con papel transparente en el que haremos unos pequeños agujeros para que respire. Primero a temperatura ambiente y, cuando esté templada, en la nevera para que se asiente.
8. Una vez fría, hacemos porciones pequeñas, les damos la forma característica de croqueta y las rebozamos con harina, huevo y pan rallado.
9. Las freímos en aceite de oliva entre 170 y 180 ºC.
10. Las sacamos con una espumadera y las ponemos en un plato con papel absorbente para que liberen el exceso de aceite.
11. Las servimos enseguida, antes de que se enfríen.

Aconsejamos:

La cremosidad que buscamos para nuestras croquetas la aporta la cantidad de roux (la mezcla de harina y mantequilla) que incorporamos a la bechamel. Si dejamos la bechamel muy líquida, hay peligro de que las croquetas se vacíen con facilidad al freírlas. Para evitarlo, hay que encontrar un buen equilibrio de densidad y rebozarlas de manera uniforme sin dejar huecos.



RASPAS DE ANCHOA FRITAS

Esta es una tapa muy curiosa. Consiste en aprovechar las espinas que quedan después de limpiar anchoas para hacer un divertido crujiente. Se trata de una elaboración sencilla en la que vemos que, con buen criterio, se pueden usar partes de alimentos que a menudo descartamos para hacer elaboraciones complementarias.

Este plato es un homenaje al Motel Empordà, que hace tiempo que lo tiene en su carta y que es donde lo probamos por primera vez en una salida familiar. Es un sitio al que le gusta ir a mi madre.

Los ingredientes (para 4 personas):
12 raspas o 12 anchoas
200 g de leche
Sal
Harina
Aceite de oliva virgen

Alérgenos:
G, P, L.

La preparación:

1. Limpiamos las anchoas para quitarles las raspas y conservamos la carne en aceite de oliva.
2. Ponemos las raspas en un recipiente, las cubrimos con leche y las dejamos una hora en remojo dentro de la nevera.
3. Las escurrimos y las secamos.
4. A continuación las enharinamos y las freímos en aceite a 160 ºC.
5. Las sacamos con una espumadera y las ponemos en un plato con papel absorbente para que liberen el exceso de aceite.
6. Salamos y servimos.

Aconsejamos:

Es importante limpiar las raspas de olores, posibles impurezas y exceso de sal dejándolas en remojo y en frío para evitar posibles riesgos de contaminación.

Hay que freír a temperatura moderada. Poca temperatura las dejaría flojas y aceitosas, pero demasiada las quemaría por fuera en muy poco tiempo.



BRANDADA DE BACALAO

La brandada es una elaboración muy polivalente que puede usarse como plato, como relleno o, como en este caso, como aperitivo. Se trata de una elaboración en la que la calidad del bacalao es fundamental, ya que lo que se busca es una masa sabrosa y untuosa, que quede densa por la emulsión de bacalao y aceite.

Los ingredientes (para 4 personas):
250 g de bacalao desmigado
250 g de aceite de oliva virgen
4 dientes de ajo
50 g de patatas
Aceite de oliva virgen
Pimientos del piquillo (una lata, pueden estar troceados)

Alérgenos:
P.

La preparación:

1. Desalamos el bacalao durante 24 horas cambiándolo de agua un par de veces. La primera agua sirve para hidratar y la segunda para desalar. Pasado este tiempo, lo escurrimos bien.
2. En un cazo con un chorro de aceite de oliva virgen extra, cocemos los ajos laminados sin que lleguen a coger color. Dejamos enfriar ligeramente.
3. A continuación añadimos ebacalao, lo ponemos a fuego suave y dejamos que se cocine ligeramente.
4. Cuando empiece a soltar agua, apartamos el cazo del fuego y, con la mano del mortero, lo vamos machacando hasta hacer una pasta.
5. Vamos añadiendo poco a poco un hilo de aceite y lo vamos triturando y ligando como si fuera una mayonesa.
6. Mientras lo ligamos con el aceite, vamos añadiendo chorritos de leche para acabar de ligar la mezcla. Cuando la brandada esté bien ligada y firme, paramos.

7. Con la ayuda de una mandolina, laminamos finamente las patatas y, sin pasarlas por agua, las freímos inmediatamente a 160 ºC hasta que queden doradas. Escurrimos, salamos y reservamos.
8. Trituramos los pimientos del piquillo con un poco de aceite de oliva (no el propio de la lata, que acostumbra a ser demasiado fuerte de sabor) de manera que quede un puré muy liso. Si hace falta, rectificamos de sal y pimienta. Reservamos.
9. Montamos capas de patata alternadas con brandada de manera que quede un milhojas de 3 o 4 pisos.
10. Emplatamos 2 o 3 milhojas por ración y decoramos con el puré de pimientos del piquillo.

Aconsejamos:

Es muy importante no cocer de más el bacalao, porque si esto sucede quemaremos la gelatina que aporta al aceite de cocción y nos costará mucho ligar la brandada.

Podemos usar una parte de aceite de oliva y otra de girasol, pero hay que tener en cuenta que el aceite de oliva no sea muy fuerte, para evitar que el conjunto quede descompensado.

Para facilitar las cosas se pueden usar patatas fritas de churrería o comerciales.

Es importante cocinar los ajos partiendo de aceite frío para evitar que queden fritos muy rápidamente.



BUÑUELOS DE BACALAO

No sabemos muy bien por qué, pero para nosotros los buñuelos siempre han sido un plato festivo. Esta sencilla elaboración necesita pocos ingredientes, pero resulta un plato espléndido lleno de sabores y que gusta a todo el mundo.

Los ingredientes (como aperitivo, para 10 personas):
500 g de bacalao desalado
2 patatas monalisa o agrias
2 huevos
50 g de aceite de oliva virgen
Sal y pimienta blanca
Perejil picado
1 diente de ajo picado finamente
50 g de harina

Alérgenos:
G, H, P.

La preparación:

1. Chascamos las patatas y las hervimos en una olla con agua y sal. Cuando estén prácticamente hechas incorporamos el bacalao desmigado y apagamos el fuego para que se haga con el calor residual sin posibilidad de que se pase.
2. En una cazuela, ponemos aceite de oliva y vamos incorporando la harina poco a poco. Lo rehogamos todo un par de minutos a fuego suave (esta elaboración se denomina roux).
3. Añadimos las patatas y el bacalao y lo chafamos todo. Lo cocinamos un par de minutos.
4. Dejamos enfriar la masa y, a continuación, incorporamos el ajo y el perejil picados finos, la sal y la pimienta blanca, así como los huevos. Hay que remover constantemente hasta conseguir una pasta espesa.

5. En una sartén con aceite a unos 170-180 ºC iremos friendo bolas de esta pasta hechas con dos cucharas o una manga pastelera. Mientras se fríen, las iremos removiendo para que se hagan de manera uniforme.
6. Las retiramos y las ponemos en un plato con papel absorbente para que liberen el exceso de aceite.
7. Servimos enseguida.

Aconsejamos:

La temperatura del aceite de freír es muy importante, ya que es lo que proporciona el punto de textura correcto.

Si vas a hacer muchos buñuelos, lo mejor es usar una manga pastelera e ir cortando bolas uniformes directamente sobre el aceite caliente.



BUTIFARRA DULCE Y BUTIFARRA NEGRA CON FRUTA

La combinación de embutidos y algún elemento dulce es más o menos clásica en muchas cocinas. La butifarra dulce es una elaboración característica de algunas zonas de la provincia de Girona. Se trata de una de esas cosas que, o bien te gustan mucho o bien las consideras demasiado peculiares. A nosotros nos gusta mucho, sobre todo si la podemos refrescar con alguna fruta. La butifarra negra, por su parte, es un embutido con mucho sabor, y también con mucha grasa, que resulta muy agradable con un contrapunto dulce. Nosotros os las presentamos como un bocado para poner en medio de la mesa y compartir con otras elaboraciones.

Los ingredientes (para 4 personas):
1 butifarra negra
1 butifarra dulce
1 pera blanquilla
1 manzana reineta
100 g de mantequilla
70 g de azúcar
1 piel de limón
1 rama de canela
un chorro de agua
1 dl de moscatel

Alérgenos:
S, L.

La preparación:

1. Pelamos las peras y las cortamos en rodajas finas. En una sartén, calentamos la mitad de la mantequilla y salteamos brevemente la pera. Incorporamos 20 g de azúcar y dejamos que se funda y que la pera libere parte de su jugo con cuidado de que no quede demasiado seca. Reservamos.
2. Ponemos la butifarra dulce en una sartén con 50 g de azúcar, el resto de la mantequilla, la rama de canela, la piel de limón y el moscatel. Ponemos todo a fuego suave para que se vaya formando un caramelo. Vamos mojando y girando la butifarra hasta que esté bien hecha (unos diez minutos aproximadamente). Retiramos del fuego y reservamos.
3. Tomamos un poco del caramelo resultante de la cocción, le incorporamos un poquito de agua y cocemos en él la manzana cortada en tacos de 2 centímetros de grosor. Cocinamos hasta que esté blanda.
4. Pelamos la butifarra negra y la cortamos en rodajas de aproximadamente un dedo de ancho. Cortamos igual la butifarra dulce. Ponemos una o distintas láminas finas de pera sobre cada rodaja de butifarra negra y un taco de manzana y un chorro de caramelo sobre cada trozo de butifarra dulce. Unimos los conjuntos con un palillo o una rama de romero o laurel para que no se desmonten.
5. Ponemos los bocados en el horno caliente a 180 ºC entre 2 y 3 minutos y servimos inmediatamente.

Aconsejamos:

Podemos hacer esta misma elaboración con melocotón u otras frutas dulces.



ALCACHOFAS CONFITADAS CON PAPADA DE CERDO DUROC

Esta receta combina la forma más sencilla (y para nosotros la mejor) de cocinar una alcachofa con una sabrosa papada crujiente que complementa a la perfección los matices de esta flor. El secreto del equilibrio de este plato está precisamente en la grasa de la papada, que contribuye a potenciar y mezclar los sabores de la carne y la verdura.

Los ingredientes (para 4 personas):
1 papada de cerdo duroc (tendréis para más de una vez)
4 alcachofas
500 g de aceite de oliva virgen
Pimienta en grano
Romero, tomillo, clavo
2 dientes de ajo
Ramas de romero

Sin alérgenos.

La preparación:
El día anterior

1. Sumergimos la papada en una salmuera al 10 % durante una hora, aproximadamente.
2. Pasado este tiempo, la secamos y la ponemos en una cazuela cubierta de aceite de oliva con las hierbas, especias y los dientes de ajo enteros y pelados. Es importante que se haga muy lentamente y hay que procurar no pasar de los 90 ºC. Esto lo podemos lograr controlando periódicamente la temperatura con un termómetro.
3. Cuando la papada esté tierna (unas tres o cuatro horas, lo sabremos porque podremos introducir un cuchillo pequeño con facilidad), la retiramos del fuego y la dejamos enfriar antes de ponerla en la nevera.

El día de la utilización

1. Hervimos las alcachofas sin pelar en agua y sal hasta que podamos atravesar con un cuchillo la parte del rabito (entre 20 y 30 minutos). Enfriamos con agua.
2. Pelamos las alcachofas y las ponemos en una cazuela con un poquito de la grasa con la que hemos confitado la papada y las cocinamos a fuego muy suave durante unos 10 minutos hasta que las alcachofas queden también confitadas.
3. Cortamos la papada en dados grandes y las alcachofas en gajos.
4. Marcamos la papada en una sartén a fuego fuerte por los 6 lados. La salpimentamos y la ponemos en una bandeja.
5. Sobre cada trozo de carne ponemos un gajo de alcachofa y los unimos con el laurel o el palillo.
6. Calentamos 5 minutos en el horno y servimos.

Aconsejamos:

Si cocemos las alcachofas enteras, sin pelar, evitamos la desagradable oxidación y no tendremos que cubrir ese sabor con limón u otros ácidos.

Se pueden confitar distintas papadas juntas para ahorrar tiempo, ya que es una cocción larga. Después, una vez frías, se pueden cortar y congelar para usarlas en distintas ocasiones. Así, el día que pensemos usarlas solo hay que descongelar, cortar y cocinar.



COCA DE TOMATE Y SETAS CON TUÉTANO

Nos ha apetecido hacer una versión actualizada, y muy sencilla, de una coca de recapte, a la que hemos cambiado la base de pan por una pasta de hojaldre que podemos comprar en la panadería.

Para rellenarla hemos optado por tomates cherry, aunque también se pueden usar tomates grandes, y los hemos combinado con setas. Lo hemos rematado con fuegos artificiales: un tuétano que aportará personalidad y sabor.

Los ingredientes (para 4 personas):
150 g de pasta de hojaldre
250 g de tomates cherry (mezcla)
200 g de setas de temporada (en nuestro caso, rebozuelos)
100 g de tuétano
Romero (fresco, si es posible)
40 g de aceite de oliva suave
Harina
Sal y pimienta

Alérgenos:
G, L.

La preparación:

1. Limpiamos los tomates y los cortamos en rodajas no muy finas.
2. Limpiamos las setas retirando la parte del pie y pasando un trapo húmedo por el sombrero sin mojarlas demasiado. Las laminamos.
3. Deshojamos el romero y lo picamos. Lo ponemos en un vaso y lo cubrimos con aceite de oliva, sal y pimienta.
4. Cortamos el tuétano en rodajas y lo reservamos en la nevera para que esté bien frío.
5. Estiramos la pasta de hojaldre hasta que quede fina (medio centímetro). Si es necesario, podemos usar harina para que no se pegue.

6. Cortamos la masa en círculos con la ayuda de un molde o el borde de un vaso y la ponemos en una bandeja de horno sobre papel de horno. Pinchamos la masa con un tenedor para que no crezca y quede una base crujiente.
7. Cubrimos la masa con los tomates y las setas. Aliñamos con sal, pimienta y un poco del aceite de romero que hemos preparado (reservamos una parte para acabar el plato).
8. Horneamos a temperatura moderada (180 ºC) durante 10 minutos. Pasado este tiempo, o cuando veamos que la coca empieza a coger color, incorporamos el tuétano y dejamos 3 minutos más.
9. Sacamos del fuego y servimos enseguida después de aliñar con un poco de aceite de romero.

Aconsejamos:

Si queremos que el hojaldre suba, basta con no pinchar la masa. En este caso, lo hemos pinchado porque nuestra intención es que la base quede crujiente, no que el hojaldre tenga muchas capas.

Podemos cambiar fácilmente el sabor de la coca usando otros aceites como, por ejemplo, aceite picante, de especias, de albahaca, etc.



FLORES DE CALABACÍN RELLENAS DE CREMOSO DE VERDURAS

Las flores de calabacín no solo son comestibles, sino que tienen un sabor tan delicado como su aspecto.

Aquí las hemos rellenado con pasta de croquetas, pero también se pueden usar unas sobras de farsa de canelones o un poco de queso. Estas flores, muy típicas de la gastronomía italiana, pero también de todo el mediterráneo, aportan un toque de originalidad a nuestra cocina.

Los ingredientes (para 4 personas):
500 g de patata
75 g de zanahoria
75 g de puerro (la parte blanca)
75 g de cebolleta
75 g de calabacín
75 g de mantequilla
25 g de aceite de girasol
1 cebolla
100 g de harina
Huevo
Pan rallado
Sal
150 g de aceite de oliva virgen

Alérgenos:
G, H, L.

La preparación:

1. Pelamos las verduras y las cortamos por separado a daditos (como para una ensaladilla). Reservamos el calabacín y lo salamos para que sude y pierda su

posible acidez.

2. Pochamos las verduras con la mantequilla y el aceite de girasol. Cuando estén hechas, incorporamos el calabacín, dejamos cinco minutos más y reservamos.
3. Ponemos a hervir en una olla las patatas tronchadas con agua y sal.
4. Cuando estén cocidas (lo podemos comprobar con una aguja de punto o un cuchillo de hoja fina), las pasamos por un pasapurés o las aplastamos con la mano del mortero hasta que quede una pasta lisa. Si es necesario podemos añadir un poco de agua de la cocción.
5. Las ponemos en una cazuela o sartén ancha, incorporamos perejil picado y la verdura cocida y bien escurrida de aceite y lo cocinamos hasta que la masa se separe de la cazuela con facilidad. Rectificamos de sal.
6. Pasamos la masa a una bandeja y la dejamos que se enfríe cubierta con papel transparente en el que haremos unos pequeños agujeros para que respire.
7. Una vez fría, rellenamos con cuidado las flores de calabacín y las cerramos retorciendo la parte superior. Las pasamos por harina, huevo y pan rallado
8. Las freímos en aceite de oliva entre 170 y 180 ºC.
9. Las sacamos con una espumadera y las ponemos en un plato con papel absorbente para que liberen el exceso de aceite.
10. Las servimos enseguida, antes de que se enfríen.

Aconsejamos:

Es importante limpiar bien las flores y quitarles los pistilos. Hay que secarlas y reservarlas en lugares frescos, de lo contrario, se ponen mustias enseguida.

Si salís a buscarlas al campo, hacedlo por la mañana, porque por la tarde se cierran.

Esta es una elaboración que puede hacerse de un día para otro, para dar tiempo a que la masa se enfríe bien. Lo recomendable es que se temple antes de entrar en la nevera, donde debería pasar unas horas para asentarse.



ALCACHOFAS A LA VINAGRETA

La preocupación por la comida sana y de calidad ha hecho que las verduras sean, cada vez más, elementos muy apreciados en nuestras cocinas. La siguiente propuesta, que tiene como protagonistas absolutas a unas humildes alcachofas, es sencilla pero muy sabrosa, una combinación que resulta un plato ideal para poner en medio de la mesa y compartir.

Los ingredientes (para 4 personas):
8 alcachofas
25 g de pimiento rojo
25 g de pimiento verde
25 g de pimiento amarillo
25 g de cebolleta
2 dientes de ajo
100 g de aceite de oliva virgen
25 g de vinagre de jerez
Sal y pimienta
Hojas tiernas de rúcula o berro, escarola, etc.

Alérgenos:
S.

La preparación:

1. Hervimos las alcachofas sin pelar en agua y sal hasta que podamos atravesar con un cuchillo la parte del rabito (entre 20 y 30 minutos). Enfriamos con agua.
2. Cortamos todas las verduras en daditos (brunoise). Picamos finamente el ajo y el perejil.
3. Mezclamos las verduras con el aceite y el vinagre, sal y pimienta.
4. Pelamos las alcachofas, las cortamos de manera irregular y las ponemos en una cazuela. Aprovechamos también la parte tierna del rabito.
5. Aliñamos con la vinagreta anterior y dejamos reposar una hora aproximadamente.

6. Emplatamos y acompañamos con hojas tiernas de rúcula o similares.

Aconsejamos:

Aunque en la actualidad disponemos de ellas todo el año, para muchos, la mejor temporada de alcachofas es de noviembre a marzo, aunque las primeras aparecen en septiembre y la temporada se puede alargar hasta junio.

La parte del rabito, bien pelada para eliminar la parte leñosa, también está muy rica y vale la pena aprovecharla.



ESCABECHE DE SARDINAS

Los escabeches son una elaboración que, en muchos casos, buscaba cocinar y conservar al mismo tiempo los alimentos. Se hacen escabeches de caza, de pescado e, incluso, de verduras.

Sin embargo, en esta ocasión os presentamos un escabeche ligeramente modificado en el que buscamos un sabor más actual. Rebajamos bastante la cantidad de vinagre e intentamos dar más protagonismo a las verduras, sin cocerlas demasiado.

Por último, buscamos un punto de cocción muy ajustado para las sardinas, lo que hará que el pescado tenga una textura mucho más suave, aunque entonces no podamos considerarlo una conserva, ya que no alcanzaremos temperaturas de seguridad, por lo que habrá que comerse el plato el mismo día que se cocine.

Los ingredientes (para 4 personas):

1 kg de sardinas frescas
½ cabeza de ajo
1 cebolla mediana
½ pimiento verde
½ pimiento rojo
½ pimiento amarillo
1 hoja de laurel
1 rama de tomillo
1 rama de orégano
Sal
1 cucharada de pimentón
50 g de vinagre de vino (según vuestro gusto, puede ser un vinagre suave como el de manzana o cabernet o uno con más cuerpo, como el de jerez)
300 g de aceite de oliva virgen

Alérgenos:
P, S.

La preparación:

1. Limpiamos las sardinas y les quitamos las escamas y las tripas. Las salamos, las enharinamos y las freímos en aceite muy caliente. Reservamos.
2. Aparte, en una cazuela de hierro fundido o barro, ponemos 75 g de aceite y sofreímos los ajos pelados. A continuación, añadimos la cebolla y los pimientos cortados en tiras finas.
3. Cuando cojan color, añadimos una cucharada de pimentón y las hierbas aromáticas. Apartamos del fuego e incorporamos el resto del aceite y el vinagre.
4. Añadimos las sardinas y las dejamos que se cocinen un par de minutos a fuego muy suave. Dejamos enfriar y consumimos el mismo día.

Aconsejamos:

En esta receta hemos usado sardinas enteras. Si las queremos usar fileteadas os aconsejamos, en lugar de salarlas, ponerlas en una salmuera de agua muy fría con un 10 % de sal durante 5 minutos. En este caso se cuecen directamente en el escabeche, sin freír, durante solo un par de minutos con el fuego muy bajo.

Los escabeches clásicos cocinan lo suficiente los alimentos para contribuir a su conservación, de manera que pueden consumirse varios días después de su elaboración, cuando la carne está más sabrosa al haberse impregnado del sabor del escabeche. Sin embargo, esta receta apuesta por un sabor más fresco del pescado, que se consigue con una cocción más breve, por lo que debe consumirse el mismo día.

Las mejores sardinas se dan de mayo a octubre. Si son pequeñitas, se pueden comer enteras.



CARPACCIO DE MANITAS DE CERDO CON TOMATES ASADOS Y ACEITE DE PICADA

Seguramente, el carpaccio no es la primera elaboración que nos viene a la mente cuando pensamos en manitas de cerdo. La manera más clásica y tradicional de cocinarlas es en forma de guiso, con una cocción larga y un resultado caldoso. Sin embargo, nosotros os proponemos un modo muy distinto de hacerlas: cocidas y finamente laminadas para romper la fuerza de su gelatina. Para rematar, unos tomates asados aportan el punto ácido y dulce que buscamos para complementar el plato.

Los ingredientes (para 4 personas):
2 manitas de cerdo
1 cebolla mediana
1 zanahoria
1 tomate
8 clavos
1 hoja de laurel
500 ml de aceite de girasol
1 cucharada de vinagre de cabernet sauvignon
Flor de sal
100 g de tomates cherry (mezcla)
Pimienta
Cebollino picado
Piñones tostados

Alérgenos:
Frutos secos con cáscara.

La preparación:

1. Cocemos las manitas de cerdo a la manera tradicional. En primer lugar, las blanqueamos un par o incluso tres veces para que queden limpias de impurezas y tengan un color más claro. A continuación, las ponemos a hervir en agua caliente con una cebolla, clavo, zanahoria, la hoja de laurel y sal.
2. Cuando estén bien cocidas (un par de horas aproximadamente), las deshuesamos antes de que se enfríen y las envolvemos en papel transparente apretándolas bien y dándoles forma cilíndrica. Las dejamos templar un rato y las ponemos un par de horas en la nevera. Antes de cortarlas, las pondremos unos minutos en el congelador para poder hacer rebanadas más finas.
3. Limpiamos los tomates, los partimos por la mitad y los asamos en el horno a 180 ºC durante 7 minutos con sal, pimienta y aceite. Dejamos enfriar y aliñamos con aceite, vinagre y pimienta.
4. Picamos el cebollino muy fino y lo mezclamos con aceite de oliva.
5. Para emplatar, cortamos rebanadas muy finas de manitas de cerdo y cubrimos con ellas el fondo del plato. Condimentamos con aceite de oliva. Decoramos con piñones tostados, algunos rotos, aceite de cebollino y los tomates asados. Por último, aliñamos con flor de sal y pimienta recién molida.

Aconsejamos:

Antes de servir, podemos dar al plato un toque muy suave de temperatura (dejándolo un momento en el horno caliente o con la ayuda de un soplete de cocina) para que las manitas se ablanden un poco y aumente la intensidad de sabor.

Nosotros a veces acompañamos este plato con alubias de Santa Pau, pero te invitamos a probar y buscar tu propia combinación.



DOS RECETAS DE SETAS A LA VINAGRETA

Las setas son una joya gastronómica de temporada, lo que significa que solo podemos disfrutarlas frescas determinados meses del año. Por eso, cuando están disponibles, vale la pena usarlas, pero también guardarlas en conserva para el resto del año.

Aquí os proponemos las dos cosas, así podréis disfrutar de vuestras setas cuando más os apetezcan.

Los ingredientes (para 4 personas):
500 g de níscalos botón
200 g de aceite de oliva suave
50 g de vinagre de jerez o similar
Sal y pimienta

Alérgenos:
S.

La preparación:

1. Limpiamos las setas cuidadosamente con un paño húmedo, procurando que no pierdan el aroma.
2. Opción A, para consumir al momento.
   2.1. Escaldamos las setas un momento en agua hirviendo, las escurrimos y las ponemos en una cazuela.
   2.2. Las cubrimos con 3 partes de aceite por 1 de vinagre, sal y pimienta y las cocemos a fuego suave hasta que queden bien confitadas.
   2.3. Apartamos del fuego y dejamos que se enfríen sin sacarlas del líquido. Las podemos servir como acompañamiento o como plato principal, acompañadas de una ensalada.
3. Opción B, como conserva.

3.1. Escaldamos las setas un momento, las escurrimos y las enfriamos extendiéndolas en una bandeja.
3.2. Preparamos una mezcla de 200 g de aceite de oliva y 50 g de vinagre de jerez o similar, aliñamos con sal y pimienta y, si nos apetece, diferentes especias.
3.3. Esterilizamos unos frascos de vidrio en agua hirviendo, los llenamos con setas y cubrimos con la mezcla de aceite y vinagre.
3.4. Cerramos los frascos y los ponemos en agua hirviendo durante 30 minutos.
3.5. Dejamos que se enfríen dentro de la propia agua.
3.6. Conservamos en un lugar fresco o nevera y no los abrimos antes de 15 días.

Aconsejamos:

Aunque las setas más grandes también se pueden hacer a la vinagreta, os aconsejamos que elijáis las de tamaño más pequeño, que tienen más intensidad de sabor.

Es recomendable apuntar en el propio frasco la fecha de elaboración de la conserva y desechar cualquier elaboración que tenga un aspecto desagradable o cuya tapa esté abombada.



TERRINA DE CARNE DE PEROL

Los despojos son un ingrediente habitual en la cocina tradicional, que siempre procura aprovechar al máximo los alimentos. El paso del tiempo y el cambio de costumbres ha hecho que caigan en desuso, sin embargo, nosotros creemos que merece la pena reivindicarlos por su valor gastronómico. Por eso os proponemos esta revisión de un plato tradicional de despojos, con un resultado sabroso y atractivo.

Los ingredientes (para 4 personas):

carnes de cerdo: 2 carrilleras, 2 orejas, 2 lenguas, 2 riñones, 1 corazón, 1 estómago y 2 manitas de cerdo blanqueadas.
1 zanahoria
½ puerro
20 g de alcaparras
20 g de pepino
1 escarola
10 cebollitas en vinagre
Perejil
1 calabacín
Sal
Pimienta negra
Aceite de oliva virgen
Vinagre
cilantro germinado

Alérgenos:
S.

La preparación:

1. Ponemos una olla, antiguamente un perol, al fuego con agua y sal. Introducimos en ella todas las piezas de carne y las vamos sacando a medida que estén bien tiernas. Cuando esté todo listo, lo quitamos del fuego y dejamos que se enfríe unos minutos.
2. Cortamos cada pieza en rodajas o dados y la ponemos en una bandeja. Deshacemos las manitas de cerdo y las cortamos también.
3. Cortamos todas las verduras en dados medianos. Las pochamos a fuego suave con el aceite de oliva, incorporando el calabacín en el último momento, ya que se hará en poco tiempo. Salpimentamos y, cuando esté hecho, escurrimos y enfriamos.
4. Mezclamos las carnes cortadas y las verduras y lo ponemos a punto de sal. Aliñamos con perejil picado.
5. Ponemos la mezcla en un molde rectangular y la cocemos al horno al baño maría a 120 ºC durante 30 minutos.
6. Retiramos del fuego y del agua y ponemos encima otro molde lleno de agua para que apriete y compacte la terrina. Dejamos enfriar.
7. Hacemos una vinagreta picando las alcaparras, las cebollitas y los pepinillos, y mezclándolos con el vinagre y el aceite.
8. Cuando la terrina esté fría, cortamos rodajas de un dedo de ancho.
9. Emplatamos los cortes acompañados con la escarola bien limpia y aliñamos con la vinagreta, las cebollitas en vinagre y el cilantro germinado. Añadimos sal, pimienta, aceite y vinagre al gusto.

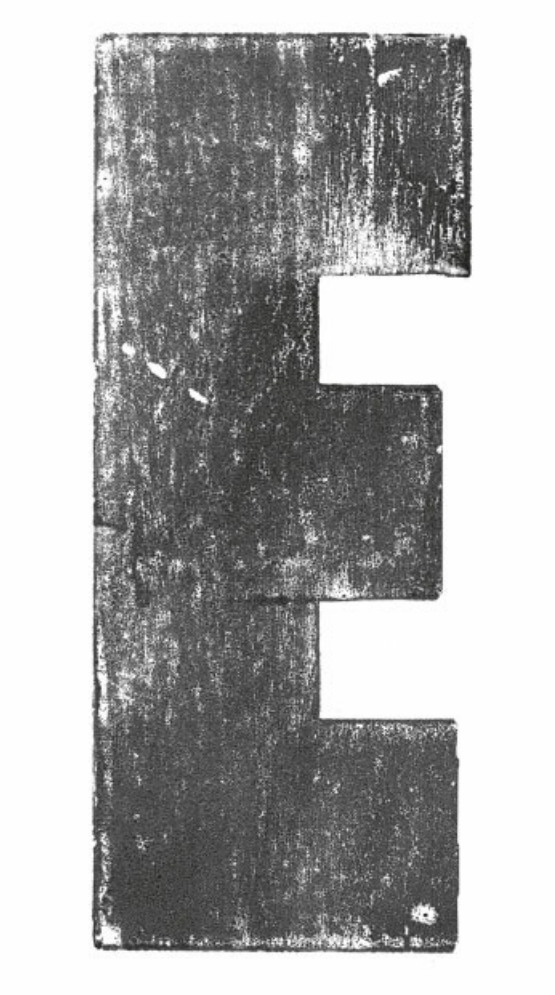
Aconsejamos:

Aconsejamos no cortar la terrina muy gruesa para que se coma bien y quede elegante.

Es importante hacer la segunda cocción de la terrina con todos los ingredientes para lograr un compactado correcto que después se corte bien.



ENSALADAS





ENSALADA DE CEBOLLA AL PUÑETAZO CON COL CONFITADA

De la cocina de tradición hemos aprendido y seguimos aprendiendo muchas cosas. En este caso, cómo lograr que la cebolla no pique. Y, ciertamente, se trata de algo muy curioso, ya que para lograrlo hay que chafarla con un buen golpe. De esta manera, se logra que la cebolla suelte parte de su jugo y no sea tan picante y, en cambio, se note más su dulzor.

Los ingredientes (para 4 personas):

4 cebollas tiernas de Figueras, vigatanas, Berguedà o de otras variedades como fuentes o Sabadell
Col confitada
Aceitunas negras moradas
Sal gruesa
Aceite de oliva virgen
Vinagre (opcional)

Alérgenos:
S.

La preparación:

1. Pelamos las cebollas y las envolvemos en un trapo.
2. De una en una, las chafamos con puñetazo seco o usando la mano del mortero, hasta que la cebolla quede rota, que no aplastada, para evitar que se pierda todo el jugo.
3. A continuación las lavamos y las escurrimos muy bien.
4. Las ponemos en un plato, añadimos la col confitada también bien escurrida y las aceitunas. Para acabar, aliñamos con una pizca de sal y un buen chorro de aceite y, si lo preferimos, unas gotas de vinagre.

Aconsejamos:

Aunque hay muchas variedades de cebolla que se ajustan perfectamente a esta receta, os recomendamos que uséis variedades largas y tiernas que sean dulces.



ENSALADA DE HIERBAS DE MONTAÑA

Aunque ahora pueda parecernos curioso, nuestras madres nos contaban que, durante la posguerra, debido a la escasez de alimentos, las hierbas de montaña se convirtieron en un recurso alimentario muy utilizado.

Las hierbas son un producto que cambia con la temporada. La achicoria, por ejemplo, es de primavera y finales de otoño; la achicoria dulce, de primavera, y la cerraja, prácticamente de todo el año. Igual que las hierbas, también se pueden utilizar hojas y flores de todo tipo, como el hinojo o las hojas de zanahoria tierna, y cerca del mar podemos encontrar salicornias (o espárragos de mar) e hinojo marino (o perejil marino).

Como veis, hay muchas opciones y, además, estos productos nos brindan una excusa magnífica para explorar nuestro entorno y estrechar lazos con los mayores que lo conocen, y que seguro que nos podrán explicar todos sus secretos y posibilidades.

Los ingredientes (para 4 personas):
1 escarola de cabello de ángel
Achicoria
Cosconilla
Acedera
Rúcula
Collejas
Vinagrera
Hinojo
Hoja de zanahoria
Flores (pensamientos, romero, tomillo, malvas, caléndulas, vinagrera morada)

Sal y pimienta
Aceite de oliva virgen
Tomate maduro

Alérgenos:
S.

La preparación:

1. Limpiamos todas las hierbas y flores de las que dispongamos (dependerá de la disponibilidad por temporada) con abundante agua fría para eliminar cualquier impureza. Centrifugamos para eliminar el agua sobrante. Hacemos lo mismo con la escarola, que es lo que aportará volumen y frescor a la ensalada.
2. Escaldamos el tomate, lo pelamos y retiramos las semillas.
3. Cortamos la carne del tomate en dados pequeños y los ponemos en un bol con aceite de oliva, sal y pimienta.
4. Disponemos todas las hierbas y flores y la escarola troceada en un plato hondo o fuente. Añadimos el tomate con el aceite para que el conjunto quede bien aliñado. Servimos.

Aconsejamos:

Hay que prestar mucha atención a la limpieza de las hierbas y las flores. Una vez limpias y secas, hay que utilizarlas lo antes posible.

Esta ensalada se puede complementar con todo tipo de lechugas, escarolas o verduras crudas para hacerla más sencilla de elaborar y degustar.



ENSALADA DE HABAS A LA MENTA

Esta receta, que se inspira en una ensalada del Motel Empordà de Josep Mercader, y que Santi Santamaria describía como un plato esencial y sabroso, es un reflejo de la cocina de producto imaginativa.

Nosotros, con todo el respeto del mundo, versionamos su clásica ensalada de habas incorporando un elemento con mucha intensidad, como el tocino ibérico, que, con la ayuda de un poco de calor, se funde y aporta la grasa necesaria para redondear el sabor de las habas tiernas de primavera y la menta.

Los ingredientes (para 4 personas):
1 kg de habas tiernas (con vaina)
1 cebolleta
1 ramito de menta
Aceite de oliva de sabor suave
Vinagre de manzana
Tocino ibérico
Sal y pimienta

Alérgenos:
S.

La preparación:

1. Pelamos las habas. Las hervimos (si son tiernas, deberían hacerse en un instante). Enfriamos y volvemos a pelar.
2. Picamos la cebolleta finamente, incorporamos un poco de menta también picada y lo mezclamos todo con aceite, un poquito de vinagre de manzana, sal y pimienta. Añadimos las habas y rectificamos al gusto.
3. Laminamos finamente el tocino.
4. Hacemos unos paquetitos con las tiras de tocino envolviendo las habas aliñadas.

5. Escaldamos unas hojas de menta y las enfriamos en agua con hielo. Las escurrimos bien y las ponemos en un recipiente alto y estrecho con un poco de aceite de oliva para obtener un aceite bien verde.
6. Calentamos los paquetitos en el horno a 180 ºC hasta que se funda la grasa del tocino y quede brillante y casi transparente.
7. Ponemos los paquetitos con cuidado en un plato y los aliñamos con el aceite de menta, sal y pimienta.

Aconsejamos:

Usar las habas tiernas de primavera. Si son muy pequeñas y tiernas, no habrá que repelarlas.

Las hojas de menta hay que picarlas en el último momento, porque se ennegrecen muy deprisa.

Se pueden incorporar manitas de cerdo hervidas y jamón ibérico para dar más sabor. Nosotros, en esta ocasión, hemos optado por darles protagonismo a las habas con pocos elementos externos.



ENSALADA DE TOMATES Y AJOS TIERNOS

Esta es una ensalada sencilla pero llena de sabor. Aunque en muchos casos basta con un solo tipo de tomate bueno para hacer una ensalada, en este caso buscamos la combinación de distintas variedades de este tesoro vegetal para jugar con los diferentes sabores y texturas.

Los ingredientes (para 4 personas):

500 g de tomates variados (de la pera, de Montserrat, cor de bou, del pimiento, huevo de toro, silvestres, cherry, verdes, de Montgrí, etc.)
6 ajos tiernos
Sal
Aceite de oliva virgen
Pimienta en grano (¡y molinillo!)
Flores de tomate

Alérgenos:
S.

La preparación:

1. Limpiamos todos los tomates y los cortamos de forma irregular.
2. Limpiamos los ajos tiernos y laminamos toda la parte blanca y un trozo de la parte verde más tierna (el resto podemos reservarlo para hacer algún caldo o guiso). Reservamos en agua muy fría.
3. Montamos el plato o bandeja combinando los distintos tomates de manera que obtengamos una mezcla vistosa de colores, texturas y formas.
4. Añadimos el ajo bien escurrido.
5. Aliñamos con sal y pimienta y un buen chorro de aceite de oliva. Decoramos con las flores de tomate y servimos.

Aconsejamos:

Podemos aliñar la ensalada también con vinagre si nos gusta más fresca.

El jugo que queda en la bandeja una vez se acaba la ensalada se convierte en un aliño perfecto o en un buen final de plato en el que mojar pan.

Algunos tomates se prestan a ser pelados. En la medida de lo posible, es mejor quitarles la piel en crudo que escaldarlos (como se hace cuando se van a cocinar).

Esta ensalada puede complementarse con unas buenas anchoas, cebolla picada, lomos de atún o, incluso, si os gustan los sabores intensos, una sardina arenque pasada por la sartén.



EMPEDRAT DE LEGUMBRES

El empedrat es un plato típico catalán que consiste, básicamente, en una ensalada fría de legumbres. Aunque lo más habitual es elaborarlo con judías blancas cocidas, en este caso nos ha apetecido enriquecer esta deliciosa ensalada con distintas legumbres para aportar más matices, empezando por el color, la textura y, por descontado, el sabor.

Al mismo tiempo, nos ha parecido interesante y divertido buscar puntas de sabor que refresquen o aporten personalidad y, para lograrlo, hemos incorporado elementos como las guindillas, las alcaparras o los ajos confitados. El resultado es un empedrat más complejo, fresco y divertido.

Los ingredientes (para 4 personas):

400 g de legumbres variadas ya hervidas (alubias, lentejas, garbanzos, etc.)
200 g de bacalao desmigado
1 cebolleta
½ pimiento verde
½ pimiento rojo
½ pimiento amarillo
2 dientes de ajo
Perejil
12 ajos confitados
4 guindillas confitadas o en vinagre
12 alcaparras
1 tomate de Montserrat
Aceitunas negras
Aceite de oliva virgen
Sal

Vinagre de vino blanco

Alérgenos:
P, S.

La preparación:

1. Desalamos ligeramente el bacalao desmigado procurando que no pierda del todo el sabor salado.
2. Pelamos las cebollas, limpiamos los pimientos y lo cortamos todo en daditos.
3. Cortamos las guindillas en láminas medianas.
4. Pelamos el tomate, le quitamos las semillas y lo cortamos también en daditos. Reservamos la parte central, también denominada caviar, para incorporarla al final.
5. En un bol, mezclamos el bacalao, las legumbres, la cebolla, los pimientos, el tomate, las aceitunas y el ajo y el perejil picados.
6. Aliñamos con una pizca de sal, un buen chorro de aceite de oliva y un poco de vinagre.
7. Decoramos con las guindillas, las alcaparras, los ajos confitados y la parte central del tomate que hemos reservado.

Aconsejamos:

Si nos apetece, podemos enriquecer el empedrat con huevo duro, una guarnición clásica que aporta sabor y, además, es nutritiva. También se pueden añadir otros encurtidos como coliflor o pepinillos y, por descontado, se puede jugar con la infinidad de variedades de aceitunas disponibles en el mercado.



ENSALADA DE ESCAROLA DE CABELLO DE ÁNGEL Y NARANJA AMARGA

Esta es una ensalada muy sencilla que puede ser un buen recurso como plato de invierno, cuando los tomates ya han perdido el sabor y el frescor del verano.

Aunque en otras épocas había sido bastante habitual elaborarlas como conserva, hoy en día las naranjas amargas no se utilizan demasiado. Sin embargo, por su versatilidad, nosotros las reivindicamos como un buen complemento en la cocina, ya que aportan un sabor intenso y una personalidad especial.

Los ingredientes (para 4 personas):
1 escarola de cabello de ángel
2 naranjas amargas
1 naranja
Agua mineral
Aceite de oliva virgen
Sal
Pimienta
Aceitunas moradas

Para el almíbar:
20 g de azúcar
20 g de agua
Cebollino
Flores de tomillo o de romero

Sin alérgenos.

La preparación:
1. Pelamos las naranjas agrias y las cortamos por la mitad.

2. Las ponemos a hervir en agua con sal entre 12 y 15 minutos, hasta que la pulpa esté blanda. Las dejamos enfriar sin sacarlas del agua.
3. Retiramos todo el recubrimiento blanco del interior de uno de los trozos de piel de las naranjas amargas. Cortamos la piel limpia en tiras muy finas y la blanqueamos tres veces.
4. A continuación, hacemos el almíbar poniendo las tiras en un cazo con el agua y el azúcar. Cocemos a fuego suave durante unos 20 minutos. Reservamos.
5. Pelamos la naranja no agria y la separamos en gajos quitando cuidadosamente toda la parte blanca. Cortamos los gajos y los reservamos cubiertos de aceite de oliva suave.
6. Limpiamos la escarola con agua abundante y la escurrimos bien en una centrifugadora para que no quede ni una gota.
7. Distribuimos las hojas de escarola en los platos.
8. Escurrimos las naranjas agrias, las cortamos y las ponemos sobre la escarola. Incorporamos también la naranja no agria escurrida. Añadimos las aceitunas.
9. Mezclamos las pieles de naranja en almíbar escurridas con el aceite de oliva donde hemos reservado la naranja. Aliñamos la escarola con una pizca de sal, pimienta y el aceite aromatizado con las pieles de naranja. Espolvoreamos con las flores de tomillo y bastoncillos finos de cebollino.

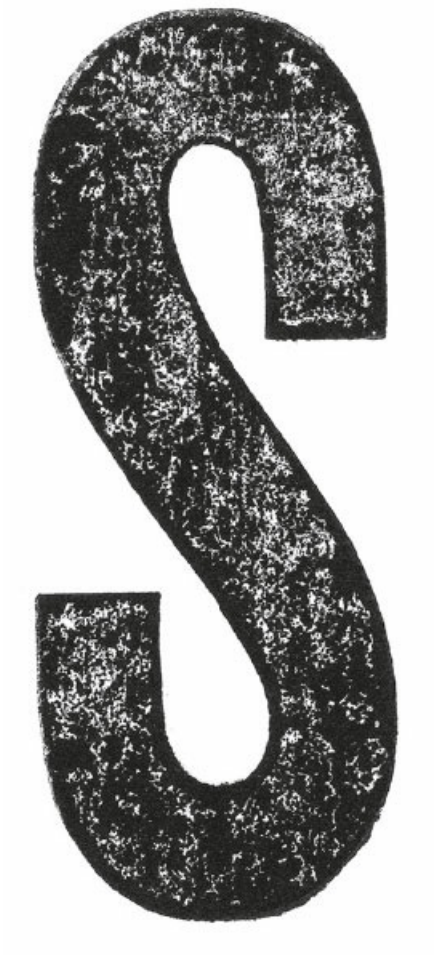
Aconsejamos:

Esta ensalada puede complementarse con limón tratado de la misma manera o, incluso, con trocitos de limón confitados a la sal.

En el mercado se encuentran pieles de cítricos confitadas o caramelos de jengibre que pueden aportar matices dulces, ácidos o picantes y que nos ayudarán a conseguir que la ensalada sea aún más compleja.



SOPAS





ESCUDELLA DE BACALAO

Las escudellas son platos que apetece hacer en casa. Es cierto que el proceso de elaboración acostumbra ser largo, pero es igual de cierto que son guisos muy agradecidos y reconfortantes.

Esta escudella es especialmente sabrosa, ya que el caldo queda untuoso y liga perfectamente todos los elementos.

Los ingredientes (para 4 personas):

Para el caldo de bacalao:

1 l de agua
400 g de colas de bacalao
1 puerro
1 zanahoria
1 diente de ajo
2 cucharadas de aceite de oliva virgen
200 g de patatas

Para la terrina:

50 g de macarrones hervidos
200 g de bacalao desalado
3 dientes de ajo
1 cucharada de aceite de oliva virgen
4 hojas de col

Para la tripa de bacalao:

100 g de tripa de bacalao (después de 12 horas de remojo)
2 dientes de ajo
1 cucharada de perejil picado
2 cucharadas de caldo de bacalao
2 cucharadas de aceite de oliva virgen

Alérgenos:

G, P.

La preparación:

1. Empezamos con el caldo de bacalao. Para ello, rehogamos las verduras en una olla mediana con un poco de aceite.
2. Añadimos las colas de bacalao y el agua. Dejamos hervir durante 30 minutos.
3. A continuación colamos el caldo, añadimos las patatas y dejamos que se cuezan. Cuando estén tiernas, trituramos con el túrmix. Reservamos.
4. Seguimos con la elaboración de la terrina. En primer lugar, ponemos los dientes de ajo enteros en un cazo con aceite y a temperatura media hasta que queden confitados. Dejamos enfriar ligeramente.
5. Añadimos el bacalao desmigado y dejamos confitar a fuego muy suave.
6. Lo trituramos todo con el túrmix mientras incorporamos el aceite de oliva en un chorro fino, para conseguir una emulsión compacta.
7. Aparte, escaldamos las hojas de col en agua hirviendo.
8. En un molde rectangular forrado con film transparente, montamos capas superpuestas de hojas de col, brandada, macarrones hervidos y brandada, dejamos enfriar en la nevera para que adquiera firmeza.
9. Por último, preparamos las tripas. Para ello, hervimos en agua las tripas de bacalao durante 10 minutos. A continuación, separamos la piel negra de su parte externa y las cortamos en daditos.
10. En un cazo con aceite a fuego medio, confitamos el ajo picado.
11. Cuando esté, añadimos la tripa de bacalao y dejamos cocer a fuego lento 15 minutos más.
12. Añadimos dos cucharadas del caldo de bacalao y, a continuación, añadimos lentamente y sin dejar de remover el aceite de oliva, hasta conseguir una emulsión. Acabamos con el perejil picado. Reservamos.
13. Para servir, cortamos la terrina en piezas cuadradas, la calentamos y la ponemos en el centro de platos soperos grandes. La rodeamos con la tripa de bacalao y servimos acompañado de la sopera con la sopa de bacalao.

Aconsejamos:

También podemos elaborar esta escudella sustituyendo las patatas por garbanzos, como si fuera una crema texturizada, con una legumbre ya cocida.

Si estamos usando bacalao seco hay que tener cuidado con el punto de sal al hacer la crema.



ESCUDELLA DE CALABAZA

Que nos den calabazas puede ser sinónimo de que nos suspendan un examen o nos rechace aquel a quien pretendemos, pero aquí las calabazas las damos en forma de buen guiso. Esta escudella es de otoño-invierno y hay que comerla muy caliente. Es muy sencilla de hacer y su resultado es excepcional y muy reconfortante, gracias a su agradable dulzor.

Los ingredientes (para 4 personas):
2 l de agua (o 1 l de caldo de verduras para hacer la versión sin carne)
Huesos de ternera y pollo
1 hueso de jamón
Cebolla, puerro, zanahoria y nabo
500 l de calabaza violín
75 g de fideos gruesos
75 g de arroz
25 g de aceite de oliva
Sal

Alérgenos:
G, A (si usamos caldo).

La preparación:

1. Ponemos al fuego una olla con agua fría, los huesos de ternera y pollo, el hueso de jamón y las verduras limpias y cortadas.
2. Lo dejamos hervir aproximadamente dos horas y lo colamos.
3. Pelamos la calabaza, la cortamos en dados medianos, la rehogamos un par de minutos con aceite de oliva y la ponemos a hervir en el caldo que hemos colado. Lo cocinamos todo junto 5 minutos.
4. Incorporamos el arroz y los fideos y lo cocinamos hasta que esté todo listo (unos veinte minutos aproximadamente).
5. Rectificamos de sal, si es necesario, y servimos.

Aconsejamos:

Hay dos tipos de calabaza, de verano y de invierno; la segunda suele ser más dulzona y con notas más cálidas.

La calabaza es una verdura muy nutritiva que contiene muchísimas vitaminas, minerales y antioxidantes.

Si lo preferimos, podemos blanquear los huesos de ternera para reducir un poco su potencia de sabor antes de ponerlos en el caldo.



SOPA DE PESCADO

Os proponemos una sopa de pescado clásica a la que, sin perder la esencia de la receta original, le hemos dado un toque de modernidad.

Prepararemos la sopa tal y como se ha hecho toda la vida en casa, pero actualizaremos la guarnición de pescado y marisco, con unos puntos de cocción más ajustados, y propondremos una presentación actualizada.

Los ingredientes (para 4 personas):

3 l de agua mineral
1 kg de pescado variado para sopa (por ejemplo: cabeza de rape, gallineta, cabracho, bejel, etc.)
2 cebollas
4 tomates
2 zanahorias
1 cucharada de pimentón
4 gambas
8 mejillones
4 cigalas
8 almejas
4 dientes de ajo
1 puñado de almendras
1 rama de perejil
2 rebanadas de pan duro
Daditos de tomate
Picatostes de pan frito
Flor de hinojo
Una cucharadita de Pernod o de un licor anisado similar
Aceite de oliva virgen
Perifollo

Alérgenos:
F, P, G, S.

La preparación:

1. Limpiamos bien los mejillones quitándoles los filamentos y cepillándolos. Los ponemos en un cazo al fuego, los tapamos y dejamos que se cuezan hasta que se abran. Reservamos el jugo y separamos la carne de las conchas. Hacemos lo mismo con las almejas.
2. En una sartén, hacemos un sofrito con la cebolla pelada y cortada muy fina. Cuando esté bien hecha, incorporamos el tomate rallado y lo cocinamos hasta que quede bien concentrado.
3. Quitamos las cabezas de las gambas y las cigalas. Ponemos las colas en agua hirviendo con sal durante treinta segundos. Enfriamos en agua con hielo, escurrimos y reservamos.
4. En la misma agua, hervimos durante unos minutos un trozo de carne de rape o de un pescado similar. Enfriamos en agua con hielo, escurrimos y reservamos.
5. Limpiamos bien todo el pescado, quitamos escamas y tripas y lo cortamos a trozos. Lo ponemos en una cazuela con aceite muy caliente y lo salteamos a fuego fuerte. En el último momento añadimos las cabezas de las gambas y las cigalas y dejamos que tomen algo de color. Incorporamos el sofrito y le damos un par de vueltas.
6. Añadimos el agua mineral fría y dejamos que hierva a fuego suave durante una hora y media.
7. Hacemos una picada con las almendras y los ajos. La añadimos a la olla junto con el pan duro y dejamos que hierva 10 minutos más. Colamos el caldo, separamos la carne de pescado que se pueda aprovechar para alguna otra receta (un pastel de pescado o unas croquetas) y reservamos el líquido en caliente. Incorporamos el licor. Rectificamos de sal y pimienta.
8. Montamos el plato poniendo de manera ordenada los pescados y mariscos hechos al punto. Añadimos los daditos de tomate (opcionales), la flor de hinojo, el perifollo y los picatostes de pan frito.

Aconsejamos:

Podemos modificar la intensidad de sabor reduciendo el caldo más o menos. Es decir, dejándolo que hierva más o menos tiempo una vez colado.

Las sopas de pescado acostumbran estar un poco ligadas. Esto se suele conseguir añadiendo al caldo un poco de harina de maíz refinada.

El sabor anisado del Pernod se refuerza en este caso con las flores de hinojo, que también tiene un sabor anisado, pero se pueden usar otros elementos como hojas tiernas de estragón.



SOPA DE SETAS DE PRIMAVERA

Aunque cuando pensamos en setas siempre las asociamos al otoño, la primavera también es una buena temporada para ir a buscar o degustar las primeras setas del año. Los rebozuelos, los perretxikos o setas de san Jorge y las colmenillas son buenos ejemplos.

Esta sopa toma todo el sabor de estas setas y resulta un plato con una intensidad y una delicadeza muy especiales.

Los ingredientes (para 4 personas):
1 l de caldo blanco
2 cebollas
100 g de panceta
2 tomates
Aceite de oliva virgen
300 g de trompetas amarillas
300 g de perretxikos
300 g de colmenillas
300 g de rebozuelos
6 ajos tiernos
25 g de almendras tostadas
1 diente de ajo
3 rebanadas de pan tostado
Unas hebras de azafrán
Perejil
Sal

Alérgenos:
G, F, A.

La preparación:

1. Limpiamos con mucho cuidado las setas por separado, pasándoles un poquito de agua, pero procurando que no pierdan su perfume.
2. Las troceamos para que sean todas más o menos del mismo tamaño, ya que las colmenillas y los rebozuelos suelen ser más grandes que las trompetas amarillas o los perretxikos.
3. Las salteamos en una sartén a fuego vivo con un chorro de aceite. Reservamos.
4. En una olla con un chorro de aceite, sofreímos ligeramente la panceta cortada en daditos.
5. Pelamos y cortamos la cebolla muy pequeña y la añadimos a la panceta. Hacemos lo mismo con los ajos tiernos (reservamos unas tiras para decorar el plato).
6. Una vez esté bien cocinada, añadimos el tomate rallado y lo dejamos que se haga lentamente.
7. Añadimos las setas y el caldo blanco caliente. Lo cocinamos todo junto 5 minutos a fuego suave.
8. Hacemos una picada con las almendras, el ajo, el pan tostado y las hebras de azafrán tostadas y la incorporamos a la sopa para que quede un poquito ligada. Cocemos un par de minutos más a fuego suave.
9. Servimos decorando con las tiras de ajo tierno que habíamos reservado y un poco de perejil picado.

Aconsejamos:

En muchas ocasiones, las sopas de setas son ideales para aprovechar todos los recortes que quedan cuando las limpiamos. Para aprovechar al máximo este alimento, lo mejor es guardar las partes más bonitas para hacer a la plancha y el resto para otras elaboraciones.

Podemos optar por triturar un poco la mezcla y obtener, en ese caso, una crema untuosa y llena de sabor gracias a la textura que aportan las setas.



SOPA DE MENTA

En nuestro recuerdo culinario tenemos variantes de las denominadas sopas de pan o, a veces, sopas escaldadas. Son caldos humildes y sencillos, basados en la cocina de aprovechamiento y que tienen como uno de sus elementos principales el uso del pan duro que sobra de otras comidas o, incluso, los caldos que quedan después de hervir verdura o legumbres.

Los ingredientes (para 4 personas):
1½ l de caldo de verduras o el caldo de hervir verduras o legumbres
Unas ramas de menta fresca
Un buen chorro de aceite de oliva virgen
Sal
Pan duro en rebanadas finas (mejor del día antes)
2 huevos

Alérgenos:
G, A, H.

La preparación:

1. Ponemos al fuego una olla con el caldo y la menta fresca. Lo dejamos hervir cuatro minutos, sacamos la menta y añadimos el pan, el aceite y la sal.
2. Lo dejamos hervir unos minutos más batiendo la sopa con una batidora o unas varillas para que se deshaga el pan.
3. Añadimos los huevos y seguimos batiendo para que se mezclen bien con la sopa.
4. Servimos decorando con pan tostado y unas ramitas de menta.

Aconsejamos:
Si usamos menta hay que saber que se ennegrece con mucha facilidad, lo que significa que, una vez rota, se tiene que usar inmediatamente.

Una buena manera de mejorar el plato es usar aceite de menta para dar más sabor a la sopa.



SOPA FRÍA DE CEREZAS

Este es un ejemplo de receta que no hacían nuestras madres pero que, en cambio, contiene toda la esencia de su cocina: elaborar buenos platos con los ingredientes de que disponían. Esa es una de las principales lecciones de la cocina tradicional, y en este caso la aplicamos para crear una sopa fría y veraniega que sorprende por su sabor, pero también por lo fácil que es prepararla. Además, nos demuestra que las frutas, en este caso las cerezas, no son solamente un postre.

Los ingredientes (para 4 personas):
400 g de cerezas
100 g de tomate maduro
250 g de tomates cherry (mezcla)
100 g de aceite de oliva arbequina
25 g de vinagre balsámico
Flores de tomillo, romero o similar
Sal

Alérgenos:
S.

La preparación:

1. Quitamos los huesos de las cerezas y reservamos (separamos algunas para acabar el plato).
2. Limpiamos los tomates maduros y los cortamos en trozos medianos.
3. Ponemos los tomates y las cerezas deshuesadas en el vaso de la batidora y trituramos bien con el aceite, el vinagre, y un poquito de sal y pimienta hasta obtener una buena emulsión.
4. Colamos el resultado para eliminar cualquier piel o semilla. Rectificamos de sal y guardamos en la nevera.

5. Cortamos los tomates cherry en rodajitas.
6. Ponemos la sopa en un plato hondo y la decoramos con el tomate cherry, las cerezas, unas gotas de aceite de oliva y flor de tomillo o romero.

Aconsejamos:

Las cerezas es mejor consumirlas en temporada. Es cuando su intensidad de sabor es más alta, están mejor de precio y son más fáciles de encontrar.

Para respetar el sabor fresco y suave de las cerezas y los tomates es muy importante que el aceite sea de olivas arbequinas y suave.

Se puede hacer una variante de esta sopa incorporando fresones, que también aportan un sabor muy fresco.



ESCUDELLA Y CARN D’OLLA

Aunque tanto en Cataluña como fuera de ella se suele asociar la escudella y carn d’olla a la Navidad, este es un plato típico de los meses fríos que se elabora y disfruta con regularidad durante todo el invierno. De hecho, hace décadas se tomaba a diario, ya que se trataba de un plato completo y nutritivo. Primero se sirve el caldo con pasta o arroz y fideos, según la casa, y después las carnes, verduras y legumbres en el centro de la mesa.

Los ingredientes (para 4 personas):

4 l de agua
500 g de huesos de ternera (preferentemente de la rodilla o con tuétano)
½ gallina
1 oreja de cerdo, morro de cerdo, 1 pie de cerdo, 1 hueso de jamón, 4 huesos de espinazo desalados
1 jarrete de cordero
1 bola de manteca ligeramente rancia
120 g de garbanzos
4 patatas
2 cebollas
1 nabo
1 rama de apio
1 puerro
4 zanahorias
½ col de invierno
160 g de butifarra negra fina
200 g de carne magra de cerdo picada
1 huevo
4 dientes de ajo
1 rama de perejil
1 miga de pan blanco

Harina
Galets grandes (tiburones)
Sal y pimienta

Alérgenos:
G, F, A, H.

La preparación:

1. El día antes, ponemos los grarbanzos en remojo con agua y con un poco de sal.
2. Limpiamos los huesos de ternera y de cerdo, la gallina y la carne de cerdo y de cordero, y lo ponemos todo en una olla al fuego con agua fría.
3. Cuando empiece a hervir, retiramos la espuma que se haya formado e incorporamos la verdura troceada (excepto la patata, que la cocinaremos entera, para que no se deshaga). Dejamos que se cueza durante tres o cuatro horas.
4. Aparte, ponemos los garbanzos en agua caliente y con un hervor suave y constante hasta que estén hechas.
5. Mientras tanto hacemos la pilota mezclando bien la carne magra picada, los ajos y el perejil picados, el huevo, la miga de pan remojada y un poco de sal y pimienta hasta conseguir una masa similar a la de las albóndigas.
6. Hacemos bolas grandes con la mezcla y las enharinamos bien. Pasadas las dos o tres horas de cocción del caldo, añadimos a él la pilota y las hojas de col y, en el último momento, escaldamos la butifarra negra solo un momento para evitar que se deshaga.
7. Cuando esté todo hecho, separamos la carne, la cortamos, separamos la verdura y lo ponemos todo en una bandeja con una cucharada de caldo para que se mantenga caliente.
8. Colamos el caldo y hacemos en él los galets (el tiempo que indique el fabricante). Rectificamos de sal en el último momento y servimos. Primero el caldo (la escudella) y después las carnes cortadas, las verduras y las alubias (la carn d'olla).

Aconsejamos:

A nosotros nos gusta cocinar las legumbres aparte para que no se rompan, pero se pueden añadir al caldo y hacerlas en él.

Las pilotas se cortan en rebanadas al ponerlas en la bandeja de servir.

Normalmente, la carn d'olla se aliña con un buen chorro de aceite de oliva antes de servirse.



ESCUDELLA BARREJADA

La escudella barrejada es una variante de la escudella en la que la sopa y las carnes o verduras del caldo se sirven juntas y no por separado. En este caso, hemos apostado por una versión exclusivamente vegetal. En nuestra casa, este era un plato típico de los viernes de vigilia y, prácticamente, de todo el invierno.

Los ingredientes (para 4 personas):
2½ l de agua
1 cebolla
50 g de zanahoria
50 g de rama de apio
50 g de puerro
50 g de nabo
50 g de calabacín
50 g de hoja de col
50 g de calabaza
50 g de coliflor
50 g de patata
100 g de legumbres hervidas (alubias, garbanzos o una mezcla de ambas)
25 g de arroz
25 g de fideos gruesos
Perejil
Sal
Aceite de oliva virgen (opcional)

Alérgenos:
G, F, A.

La preparación:
1. Lavamos y cortamos todas las verduras a dados (tamaño jardinera) por separado.

2. En una olla con el agua y un poco de sal ponemos a cocer las verduras más duras: la zanahoria, el apio y el puerro.
3. Al cabo de una hora incorporamos el nabo, la coliflor, la patata y la calabaza.
4. Treinta minutos después incorporamos el calabacín y la col (si queremos incluir la parte dura de la col, hay que ponerla con las verduras duras).
5. Por último incorporamos el arroz, los fideos y las legumbres. Lo dejamos cocer entre 15 y 18 minutos más. Rectificamos de sal y servimos.

Aconsejamos:

Al poner las verduras por tandas según su dureza, conseguimos que todas aporten su sabor al caldo sin deshacerse.

Tradicionalmente, las escudellas de verdura se escaldaban con aceite al rojo para aportar «grasa», que era una manera de darles más sabor y proporcionar fuerza a quienes tenían que salir a trabajar al campo. Si queréis intentarlo, hay que hacerlo antes de añadir la pasta y el arroz. Calentamos al máximo 100 g de aceite (casi hasta que empiece a humear). A continuación, lo vertemos poco a poco dentro de la olla donde está hirviendo la sopa. Hay que tener mucho cuidado y usar una tapa para protegernos de las salpicaduras que produce el aceite al entrar en contacto con el líquido en ebullición.



PASTAS Y ARROCES





FIDEOS A LA CAZUELA CON CONEJO, ALUBIAS Y TRIPA DE BACALAO

Una buena cazuela de fideos es un plato muy festivo. Esta es una de esas recetas denominadas «mar y montaña». Es una combinación que nos gusta, porque mezcla dos mundos distintos ligados, en este caso, por un elemento conductor, que son los fideos.

Los ingredientes (para 4 personas):
2 muslos de conejo
100 g de aceite de oliva virgen
2 cebollas de Figueras medianas
1 pimiento verde
2 tomates que estén maduros
un chorro de vino blanco seco
325 g de fideos del número 2
agua
pieles y espinas de bacalao
250 g de tripa de bacalao
250 g de alubias hervidas
4 dientes de ajo
1 zanahoria
1 cebolla

Alérgenos:
G, P, S.

La preparación:

1. Empezamos haciendo un caldo de bacalao. Ponemos a hervir las pieles y la espina del bacalao con una cebolla y una zanahoria durante unos 30 minutos. Colamos y reservamos.

2. Desalamos la tripa de bacalao, la escaldamos y le quitamos la piel negra. La cortamos en trozos pequeños.
3. Cortamos el conejo en daditos y los salteamos en una sartén a fuego fuerte con cuidado de que no se nos queme el aceite.
4. Pelamos las cebollas y las picamos muy pequeñas. Hacemos lo mismo con el pimiento.
5. A continuación ponemos la cebolla y el pimiento en la misma sartén en la que hemos salteado el conejo y hacemos un sofrito a fuego lento para que caramelice bien.
6. Cuando esté, añadimos el tomate rallado y dejamos que se concentre.
7. Remojamos el sofrito con el vino blanco y dejamos que reduzca. Añadimos el conejo y la tripa de bacalao.
8. Añadimos los fideos, les damos una vuelta y los mojamos con el caldo de bacalao.
9. Lo dejamos que se cocine unos 8 minutos y, a continuación, añadimos las alubias hervidas. Dejamos que se acabe de cocinar.
10. Mientras tanto hacemos un alioli cortado. Lo añadimos cuando queden unos 2 minutos de cocción.
11. Apartamos del fuego, dejamos reposar un par de minutos y servimos.

Aconsejamos:

Hay que poner las alubias al final para evitar que se deshagan.

Podemos jugar con el sabor y la potencia del plato cambiando el caldo de bacalao por otro tipo de caldo (de ave, por ejemplo), un fumet o, incluso, agua, si lo que buscamos es un sabor más suave.



RAVIOLIS DE PATATA Y CARNE DE PEROL

La cocina tradicional suele usar las patatas como elemento envolvente en sus preparaciones. En este caso, inspirándonos en las famosas patatas de Olot (rellenas de carne), os proponemos unos raviolis de patata rellenos de carne de perol. La carne de perol es una preparación típica de las comarcas de Girona que solía hacerse el día de la matanza del cerdo con todo tipo de despojos, que se hervían en un perol. Actualmente, lo normal es comprarlas en la carnicería.

Los ingredientes (para 4 personas):
Para los raviolis:
400 g de patatas nuevas
200 g de aceite de oliva virgen
200 g de butifarra de perol
100 g de cebolla
100 g de hongos (u otro tipo de setas)
2 ajos

Para el caldo de setas:
200 g de caldo de verduras
25 g de cebolla
25 g de zanahoria
25 g de calabacín
50 g de setas (rebozuelos, hongos, níscalos)
Cebollino y perifollo

Sin alérgenos.

La preparación:

1. Empezamos por los raviolis. En primer lugar, aromatizamos aceite poniendo una pequeña cantidad en una cazuela y calentando en él dos dientes de ajo con cuidado de que no se quemen. Cuando el aceite haya adquirido el aroma, retiramos del fuego, dejamos que se enfríe y lo incorporamos al resto.
2. Pelamos las patatas y, sin lavarlas, las cortamos en láminas muy finas con la ayuda de una mandolina. Las ponemos dentro de un cazo con el aceite de ajo.
3. Cocinamos a fuego suave hasta que las patatas estén ligeramente blandas y retiramos del fuego. Reservamos las patatas dentro del aceite.
4. Aparte, preparamos el relleno. Ahogamos en aceite la cebolla cortada en dados. Tomamos una pequeña parte del aceite de las patatas, que mezclamos con aceite nuevo. Cuando esté bien hecho, incorporamos los hongos cortados a daditos. Cuando esté todo hecho, rectificamos de sal y colamos.
5. Cortamos a dados la butifarra de perol y la mezclamos con los hongos.
6. Salpimentamos las láminas de patata y montamos los raviolis con una base de patata, un poco de farsa y otra lámina de patata. Presionamos ligeramente los bordes con un tenedor y los ponemos en una bandeja.
7. Aparte, hacemos el caldo. Cortamos todas las verduras y las setas por separado y a daditos Salamos el calabacín para que sude un poco. (Es importante picarlo con la piel.)
8. Pochamos la cebolla y las zanahorias a fuego suave durante 7 minutos, incorporamos las setas y el calabacín y dejamos que se cocine todo 3 minutos más. Salpimentamos y mojamos con el caldo de verduras. Cocinamos 3 minutos más y rectificamos de sal.
9. Templamos los raviolis en el horno y los ponemos en un plato o bandeja un poco honda, decoramos con el cebollino picado y unas hojas tiernas de perifollo.
10. Calentamos el caldo y lo cortamos con unas gotas de aceite de oliva. Regamos los raviolis con el caldo y servimos inmediatamente.

Aconsejamos:

Es importante vigilar bien el punto de cocción de las patatas para que no se deshagan.

Si tenemos recortes de setas de otras elaboraciones, este es un buen momento para aprovecharlos y hacer un caldo con ellos.

Si te gustan los sabores intensos, sube un poco el calor cuando pongas los raviolis para que la patata quede tostadita.



CANELONES DE FESTIVO

Los canelones han sido históricamente un plato de domingo o de grandes festivos, como las fiestas patronales o, sobre todo, el día de Navidad o de San Esteban (26 de diciembre, festivo en Cataluña).

Este es el típico plato que sabe distinto en cada casa, porque la mezcla de carnes del relleno siempre tiene un toque personal que pasa de generación en generación.

En la nuestra, comíamos canelones todas las semanas, ya que estaban en la carta de los domingos de Can Roca. Su elaboración era un momento semanal recurrente en el que cada uno de nosotros sabía perfectamente cuál era su cometido para dejarlo todo a punto.

Los ingredientes (para 4 personas):
300 g de carne magra de ternera y de cerdo
100 g de pechuga de pollo
50 g hígados de pollo
2 cebollas
2 ajos
Un chorro de vino rancio
Un chorro de coñac
1 tomate maduro
Aceite de oliva virgen
2 rebanadas de pan (solo la miga)
1 l de leche
30 g de mantequilla
30 g de harina
Sal

Pimienta blanca
Nuez moscada
12 láminas de pasta de canelón
125 g de queso que funda bien, como requesón o emmental

Alérgenos:
G, F, S, L.

La preparación:

1. Cortamos toda la carne en dados y la doramos en una cazuela con un chorro de aceite de oliva.
2. A media cocción, añadimos los ajos pelados y cortados en láminas y la cebolla rallada. Dejamos que se cueza lentamente unos 40 minutos, para que la carne se vaya ablandando.
3. Remojamos con un chorro de vino rancio y el coñac y dejamos que se evapore el alcohol.
4. A continuación añadimos el hígado y dejamos cocer unos minutos más. Añadimos el tomate rallado y dejamos que se concentre.
5. Remojamos la miga de pan en leche y la añadimos a la carne. Pasamos la mezcla por la picadora por el tamaño mediano y la ponemos a punto de sal.
6. Ponemos a hervir las láminas de pasta siguiendo las indicaciones del fabricante. Una vez hechas, las enfriamos con agua fría y las ponemos encima de un trapo blanco.
7. Vamos poniendo una cucharada de carne en cada una de las láminas y enrollamos la pasta para cerrar el canelón.
8. A continuación hacemos la bechamel. Ponemos a hervir medio litro de leche. En otra cazuela, echamos la mantequilla y la ponemos a hervir. Añadimos la harina y la dejamos que se cocine un par de minutos a fuego suave. Añadimos la leche poco a poco para que no haga grumos y la cocinamos lentamente un par de minutos.
9. La ponemos al punto de sal, pimienta blanca y nuez moscada.
10. Ponemos una cucharada de bechamel en el fondo de una bandeja de horno, ponemos los canelones y cubrimos con la bechamel.
11. Esparcimos una capa de queso rallado y unas bolitas de mantequilla.
12. Lo ponemos al horno a 200 ºC hasta que se calienten los canelones y queden gratinados.

Aconsejamos:

Las versiones más festivas de esta receta enriquecen el relleno de los canelones con hígado de pato o trufa o, incluso, con un acompañamiento de salsa de carne intensa para darle más enjundia. Si queremos que la experiencia sea completa, podemos atrevernos también a hacer la pasta fresca de los canelones desde cero.



FIDEUS ROSSEJATS

Rossejar significa literalmente dorar. Es un término que se usa para definir el acto de dar color a un alimento. En el proceso, además de color, el alimento también adquiere un sabor y una textura especiales.

En esta elaboración, dorar los fideos es lo que hará que, al acabar el plato, esta pasta adquiera en la parte superior una textura ligeramente seca y tersa que reforzará su sabor.

Para acompañar este plato hemos decidido ir más allá del típico alioli o mayonesa de ajo y hemos incorporado dos purés, uno de pimiento rojo con una especia picante como es el merkén (que puede sustituirse por pimentón de la Vera) y unos pimientos verdes de Padrón, que son más dulces, para obtener un plato con muchos contrastes.

Los ingredientes (para 4 personas):

1 cebolla
2 tomates maduros
250 g de galeras
200 g de cangrejos de mar
600 g de pescado de roca o cabezas de pescados como el rape, la merluza o el rodaballo
8 gambas
400 g de fideos finos
6 ajos
Aceite de oliva virgen
2 l de agua
Coñac
Sal

1 pimiento rojo
Merkén
100 g pimientos de Padrón
100 g de mayonesa

Alérgenos:
G, C, H, P.

La preparación:

1. En una sartén con aceite muy caliente, doramos las gambas para que cojan color pero queden crudas. A continuación, sofreímos los ajos laminados y la cebolla picada finamente.
2. Cuando esté bien hecha, añadimos el tomate rallado y dejamos que se haga bien.
3. Añadimos el marisco a fuego fuerte hasta que coja un poco de color, después el pescado bien limpio y troceado y rehogamos. Añadimos el coñac y flambeamos.
4. Añadimos el agua y dejamos que se cocine todo junto 30 minutos a fuego suave.
5. Colamos el caldo y lo desgrasamos si es necesario.
6. Preparamos una mayonesa y la enriquecemos añadiéndole un ajo triturado con aceite y añadiéndolo a la mayonesa.
7. Preparamos dos purés de pimientos asados distintos. Por un lado, trituramos los pimientos rojos asados con merkén o pimentón picante y, por el otro, trituramos los pimientos de Padrón y los emulsionamos con aceite de oliva.
8. En una cazuela, doramos poco a poco los fideos en un poco de aceite sin dejar de moverlos hasta que cojan un color uniforme.
9. Incorporamos el caldo muy caliente y los cocinamos durante unos siete minutos. Rectificamos de sal.
10. Ponemos las gambas encima y acabamos la cocción en el horno hasta que los fideos queden bien secos.
11. Al servir, decoramos los fideos con unas láminas finas de ajo tierno y podemos decidir añadir puntos de los tres aliños en la superficie o bien servirlos aparte.

Aconsejamos:

Las tres salsas que proponemos aportan picante y sabor. Podemos añadir complejidad incrementando el picante o jugando con otros sabores y especias. Es importante que la cocción sea en dos tiempos, porque así conseguimos que los fideos de la capa superior queden tiesos, secos y crujientes, sin que se resequen los de la inferior.



ARROZ A LA CAZUELA

Para nosotros, este es el clásico «arroz de los jueves», un arroz a la cazuela con el jugo y el color característicos del sofrito oscuro. Hay mil maneras de hacer el arroz, mil combinaciones distintas, pero este es nuestro preferido, porque nos trae recuerdos.

Nos gusta acabar esta receta con una picada de hígado de conejo porque, al cocinarse, aporta un sabor y una untuosidad especiales, similar a la que buscan los italianos cuando «mantecan» los risottos con mantequilla y queso para enriquecer y ligar el arroz.

Los ingredientes (para 4 personas):
400 g de arroz de grano redondo
2 l de agua o caldo blanco
4 gambas medianas
4 cigalas
12 mejillones
100 g de pollo
100 g de conejo
1 hígado de conejo
100 g de costilla de cerdo
2 salchichas
Un chorro de vino rancio o coñac
1 sepia o calamar
2 cebollas
5 dientes de ajo
Unas hojas de perejil
2 tomates
Aceite de oliva virgen

Alérgenos:
S, M.

La preparación:

1. En una cazuela de barro o hierro fundido doramos las gambas y las cigalas con un chorro de aceite. Reservamos.
2. En la misma cazuela, doramos toda la carne cortada en trozos pequeños y añadimos la sepia o el calamar bien limpio y cortado en dados. Lo dejamos que se haga unos minutos.
3. Cuando la carne haya cogido color, añadimos la cebolla y la mitad de los ajos, todo bien picado. Dejamos que se haga a fuego lento y, cuando haya adquirido un color oscuro, incorporamos el tomate rallado y dejamos que se cueza bien.
4. Lo regamos con un chorro de vino rancio o coñac. Dejamos que se evapore el alcohol y añadimos el arroz.
5. Le damos una vuelta y añadimos el caldo o el agua hirviendo. Salamos y dejamos que se vaya haciendo.
6. Mientras tanto hacemos una picada con los ajos, el perejil y el hígado de conejo. Se puede hacer tal cual en el mortero o añadir un poquito de caldo y triturarlo todo con el túrmix.
7. Cuando el arroz lleve 15 minutos al fuego, añadimos la picada. Cocinamos todo junto 2 minutos más. Retiramos del fuego y dejamos reposar otros dos minutos. Servimos.

Aconsejamos:

Este arroz tiene que quedar un poco caldoso, así que hay que vigilar que hierva de manera constante pero no muy fuerte. Si vemos que se nos seca, podemos añadir más caldo o, incluso, tapar la cazuela para que no se evapore tanto.



ARROZ CON SALCHICHAS Y COSTILLA CON DESPOJOS

Este es un arroz diferente y muy sabroso que nos permite disfrutar de un producto tan sencillo y barato como los despojos que, a veces, no cocinamos sencillamente porque no sabemos cómo utilizarlos. Nosotros os animamos a dejar de lado prejuicios o desconfianzas y probar este arroz. Seguro que os sorprenderá.

Los ingredientes (para 4 personas):
400 g de arroz de grano redondo
2 l de agua o caldo blanco
Despojos de pollo: cuello, molleja, corazón (también se pueden añadir crestas)
Despojos de conejo: hígado y riñones
100 g de costilla de cerdo cortada
100 g de salchichas
Guisantes
Un chorro de vino rancio o coñac
2 cebollas
5 dientes de ajo
Unas hojas de perejil
2 tomates
50 g de pimiento verde
50 g de pimiento rojo
Aceite de oliva virgen

Alérgenos:
S.

La preparación:

1. En una cazuela de barro o hierro fundido doramos el conejo, la costilla y todos los despojos con un chorro de aceite. Reservamos.

2. En la misma cazuela, con el aceite que haya quedado, añadimos la cebolla, la mitad de los ajos y los pimientos, todo finamente picado. Lo regamos con un chorro de vino rancio o coñac.
3. Una vez esté bien cocinado, añadimos el tomate rallado y lo dejamos que se haga.
4. Mientras tanto hacemos una picada con el perejil y el resto de los ajos. Se puede hacer tal cual en el mortero o añadir un poquito de agua o aceite y triturarlo todo con el túrmix.
5. Incorporamos el agua o el caldo y dejamos que cueza 30 minutos para obtener un buen caldo de cocción.
6. Añadimos los guisantes y el arroz y dejamos que se hagan 13 minutos. Incorporamos la picada y dejamos que cueza 2 minutos más. Retiramos del fuego y dejamos reposar 3 minutos antes de servir.

Aconsejamos:

La base de esta receta son los despojos de pollo o de conejo, pero también se pueden añadir manitas de cerdo o algún tipo de butifarra (blanca, negra o de perol) en el último momento para acabar de complementar con un sabor intenso.

Como siempre, utilizar caldo en lugar de agua aporta más potencia al plato y permite jugar un poco con los sabores.



ARROZ DE BUTIFARRA NEGRA Y SARDINAS

Este es un típico arroz de montaña, pero con un final de pescadores. Un plato de mar y montaña sorprendente y delicioso que combina productos que no acostumbramos a encontrar juntos en la misma elaboración.

Los ingredientes (para 4 personas):
8 sardinas fileteadas
100 g de butifarra negra
1½ l de caldo blanco
Sal
400 g de arroz de Pals
Aceite de oliva virgen
300 g de salmuera al 10 %

Para el sofrito:
2 cebollas
½ pimiento rojo
½ pimiento verde

Alérgenos:
A, P.

La preparación:
1. Introducimos las sardinas en la salmuera bien fría durante 5 minutos. Les quitamos las espinas y las reservamos.
2. Cortamos la cebolla en daditos y la sofreímos a fuego lento en la cazuela donde haremos el arroz.
3. Cortamos los pimientos a daditos y los añadimos a la cebolla. Dejamos que se haga todo a fuego lento hasta que quede bien confitado, aproximadamente dos horas.
4. Añadimos el arroz, le damos unas vueltas, y añadimos entonces el caldo hirviendo.
5. Diez minutos después añadimos la butifarra negra cortada en dados. Dejamos cinco minutos más, añadimos las sardinas y retiramos del fuego. Tapamos y dejamos

reposar 3 minutos para que el pescado se cocine con el calor residual. Servimos inmediatamente.

Aconsejamos:

En este arroz actualizamos la cocción de las sardinas. Nosotros hemos llegado a dejar las sardinas haciéndose hasta 5 minutos, pero os recomendamos ajustar los tiempos para respetar al máximo el sabor del pescado. La idea es ponerlas justo en el último momento para que se cocinen solo ligeramente.



ARROZ DE BACALAO Y COLIFLOR

Aunque sin duda este es un arroz que se puede disfrutar todo el año, formaría parte también de la categoría de platos de vigilia o Cuaresma, cuando la norma religiosa marcaba que no se podía comer carne y había que imaginar platos festivos que no contaran con este ingrediente. Sin embargo, a diferencia de lo que sucede con otros platos de vigilia, aquí el bacalao no es el protagonista, sino el complemento de un arroz vegetal muy sabroso.

Los ingredientes (para 4 personas):
400 g de arroz de grano redondo
200 g de bacalao desmigado y desalado
200 g de coliflor (también se puede usar brócoli o similar)
1 cebolla (preferiblemente cebolleta)
1 zanahoria
1 calabacín pequeño
1 nabo pequeño
½ puerro
4 dientes de ajo
Unas hojas de perejil
1 diente de ajo
4 hebras de azafrán
2 l de caldo de verduras

Alérgenos:
A, P.

La preparación:

1. Empezamos haciendo un sofrito como base. Pelamos la cebolla y los ajos y lo picamos todo bien por separado. Cortamos a dados (tamaño jardinera) la zanahoria,

el puerro y el nabo, también por separado. Añadimos un poco de sal al calabacín para que sude.

2. En una cazuela con un chorro de aceite añadimos el ajo y lo doramos a fuego moderado. A continuación, añadimos la cebolla, la zanahoria, el puerro, el nabo y el calabacín.
3. Dejamos que se poche todo a fuego medio y, al cabo de cinco minutos, añadimos el calabacín.
4. Cuando el calabacín coja color, añadimos el arroz, le damos una vuelta y añadimos el caldo hirviendo. Cocinamos a fuego vivo unos 7 u 8 minutos.
5. Añadimos la coliflor cortada en ramilletes pequeños y lo dejamos cocer 5 minutos más. Mientras tanto, hacemos una picada con el ajo, el perejil y el aceite de oliva. Reservamos un poquito para decorar en la parte final e incorporamos el resto a la cazuela junto con el azafrán.
6. Por último, añadimos el bacalao desmigado y desalado y, sobre todo, bien escurrido. Acabamos la cocción en el horno durante un par de minutos más.

Aconsejamos:

Ponemos el bacalao en el último momento para que conserve todo su sabor. Si lo preferimos, podemos añadirlo antes. En ese caso, el pescado perderá parte de su potencia de sabor, que, en cambio, pasará al arroz.

Si queremos que el arroz tenga más sabor a mar también podemos cambiar el caldo de verduras por un fumet de pescado hecho con las espinas del bacalao.



ARROZ DE ALMEJAS CON SALSA VERDE

Este es un arroz que procede de otra elaboración. De hecho, podríamos decir que, en este caso, una elaboración acabada, como son las almejas en salsa verde, se convierte en un ingrediente para otra receta, en este caso, un arroz. Así obtenemos un plato caldoso con un sabor intenso y un bonito tono verde

Los ingredientes (para 4 personas):
6 ajos
perejil (un buen ramito)
1½ l de fumet de pescado
400 g de almejas
25 g de harina
400 g de arroz de grano redondo

Alérgenos:
G, P, M.

La preparación:

1. Picamos los ajos y el perejil bien fino y por separado.
2. Ponemos las almejas en agua y sal para que suelten la arena.
3. Ponemos unos ajos en una cazuela con aceite frío y los ponemos a fuego medio.
4. Cuando se empiecen a freír, y antes de que estén demasiado dorados, incorporamos la mitad del perejil picado, le damos una vuelta, incorporamos también la harina y le damos un par de vueltas.
5. Lo mojamos con el fumet caliente y dejamos que hierva un par de minutos a fuego muy suave, incorporamos el resto del perejil (reservamos un poquito para decorar el plato), rectificamos de sal y reservamos.
6. Nacaramos el arroz en una cazuela con un poco de aceite de oliva.
7. Lo regamos con la salsa verde que hemos hecho y lo cocemos durante 12 minutos. En este momento, incorporamos las almejas y cocemos durante 3 minutos más, que será el tiempo que tardarán en abrirse.

8. Retiramos la cazuela del fuego, la tapamos y dejamos que repose 3 minutos más.
9. Servimos rápidamente espolvoreando con el perejil picado que hemos reservado.

Aconsejamos:

Este es un arroz que pretende ser caldoso. Se trata de incorporar el fumet en función de lo que pida la cocción, y en ello influirá tanto la potencia del fuego como el ancho de la cazuela.

También podemos hacer un arroz con una base de sofrito blanco y fumet, y acabarlo en el último momento con unas almejas con salsa verde.



ARROZ BLANCO CON BACALADILLAS

Esta es una manera gastronómica de comer lo que muchas veces se denomina «arroz de enfermo». De hecho, no es más que una cocción en un caldo de arroz de un pescado para que quede muy tierno y evitar así usar grasas.

En esta ocasión, lo «mantecamos» con un yogur para buscar un símil con un risotto italiano, para lograr cierta untuosidad. Además, lo refrescamos y perfumamos con limón.

Los ingredientes (para 4 personas):
6 dientes de ajo
2 cebolletas
Aceite de oliva virgen
Sal
400 g de arroz de Pals
4 bacaladillas o rodajas de merluza
Limón o lima
Yogur
Flores de hierbaluisa
1¼ l de agua mineral

Alérgenos:
P, L.

La preparación:

1. Ponemos una olla al fuego con el agua.
2. Cuando empiece a hervir, echamos los ajos, la cebolleta cortada en rodajas, una pizca de sal, un chorro de aceite y arroz.
3. Dejamos que se haga unos 15 minutos y, a continuación, ponemos las bacaladillas previamente limpias y desespinadas. Dejamos que cueza durante 2 minutos más, a fuego muy suave, y dejamos reposar.

4. Retiramos las bacaladillas y «mantecamos» el arroz, con el yogur, como si se tratara de un risotto.
5. Emplatamos colocando unas buenas cucharadas de arroz, las bacaladillas y unos puntitos de yogur.
6. Espolvoreamos el limón o la lima rallados y flores de hierbaluisa o tomillo limonero.

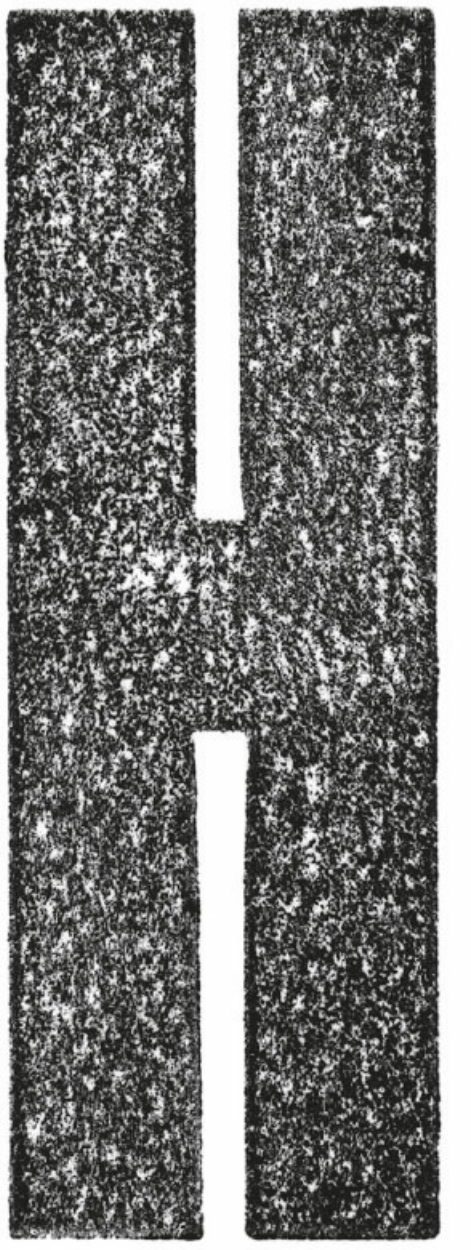
Aconsejamos:

En esta ocasión os aconsejamos que utilicéis un arroz semilargo y perlado, ya que consideramos que va muy bien para este tipo de plato.

Podemos aplicar la misma técnica de acabado con una sopa de arroz hervido tradicional. Si lo hacemos así, veremos el toque sorprendente que le dan el yogur y el limón, que se mezclarán muy bien con el caldo.



HUEVOS





HUEVOS REVUELTOS CON PERRETXIKOS

Los revueltos son, seguramente, uno de los platos más sencillos que conocemos, aunque es precisamente en esa sencillez donde reside la magia de su elaboración.

Hay mil maneras de hacerlos: con nata, mantequilla, acabados con aceite de oliva virgen, batiendo los huevos mucho o muy poco, etc. En cualquier caso, el objetivo siempre es una elaboración «rota» y cremosa que se enriquece con otros alimentos.

Aquí os presentamos unos deliciosos perretxikos llenos de sabor y con una textura que contrasta con la finura del revuelto.

Los ingredientes (para 4 personas):
12 huevos de granja
500 g de perretxikos frescos
Sal y pimienta
100 g de nata para cocinar
60 g de aceite de oliva

Alérgenos:
H, L.

La preparación:

1. Limpiamos bien los perretxikos con un trapo húmedo procurando que conserven el aroma y cortándoles el pie, si es necesario.
2. Los cortamos en trozos de tamaño regular y los salteamos brevemente en una sartén con un poco de aceite, ya que no necesitan mucha cocción. Salamos y reservamos.
3. Batimos los huevos con la nata, la sal y la pimienta. Incorporamos las setas salteadas y bien escurridas.
4. En una sartén, ponemos el resto del aceite de oliva y cocinamos suavemente el revuelto hasta que veamos que empieza a formarse una pasta cremosa. Retiramos

del fuego, pero no paramos de remover para evitar que la base se haga de más.

5. Servimos deprisa espolvoreando con cebollino laminado.

Aconsejamos:

Aunque es tradicional añadir ajo y perejil a este tipo de elaboraciones, en este caso aconsejamos no hacerlo, para respetar al máximo la intensidad de los perretxikos.

Si prefieres no usar nata ni mantequilla, puedes «enriquecer» el revuelto en el último momento con un chorro de aceite de oliva.



TORTILLA DE LECHUGA

La tortilla de lechuga, como la de harina, es una de esas elaboraciones tradicionales que se han perdido, pero que nos demuestran la sabiduría de la cocina tradicional.

Enriquecer una sencilla tortilla con un poco de lechuga salteada es una manera fantástica de renovar nuestro catálogo de tortillas.

Los ingredientes (para 4 personas):
8 huevos de granja
Hojas verdes de lechuga
4 dientes de ajo
Sal
Aceite de oliva virgen

Alérgenos:
H.

La preparación:

1. Limpiamos las hojas verdes de la lechuga, las escurrimos bien y las cortamos en tiras finas.
2. Pelamos los ajos y los cortamos en láminas finas.
3. Los salteamos en una sartén a fuego vivo con un chorro de aceite.
4. A continuación añadimos la lechuga y dejamos que se haga un momento.
5. Añadimos los huevos batidos con una pizca de sal y hacemos la tortilla como de costumbre.
6. Dejamos al punto de cocción que prefiramos.
7. Las servimos enseguida, antes de que se enfríen.

Aconsejamos:
Si queremos un punto crujiente, podemos añadir un poco de lechuga cruda cortada fina cuando estemos a punto de acabar la tortilla.

También podemos añadir hierbas o especias a la lechuga para aromatizarla y darle un toque especial a nuestras tortillas.

La lechuga en cocina se utiliza en otros platos para aportar sabor y humedad a un producto o una elaboración; por ejemplo, los guisantes a la francesa.



TORTILLA DE ALUBIAS CON BUTIFARRA

Esta es una receta ideal para compartir. No solo es típica de la fiesta de *dijous gras* (jueves lardero), a nosotros también nos recuerda las excursiones del colegio y las salidas al campo en familia o con amigos, ya que nunca faltaba en las fiambreras. Por un lado, como sucede con la mayoría de las tortillas, es ideal para transportar; por otro, la combinación de alubias y butifarra no solo es muy sabrosa sino también nutritiva, ideal para recuperar fuerzas.

Los ingredientes (para 4 personas):
8 huevos de granja
200 g de alubias (o mezcla de legumbres como alubias, garbanzos, lentejas...)
100 g de butifarra negra
100 g de butifarra blanca
100 g de butifarra de perol
4 dientes de ajo
Un ramito de perejil
Sal
Aceite de oliva virgen

Alérgenos:
H.

La preparación:

1. Pelamos las butifarras y las cortamos en dados medianos.
2. Picamos el ajo y el perejil.
3. Batimos los huevos con un poquito de sal.
4. Ponemos el aceite, el ajo y el perejil en una sartén y lo calentamos hasta que el ajo empiece a dorarse. En ese momento, incorporamos las legumbres y las dejamos que se hagan un par de minutos.

5. Incorporamos también la butifarra y lo cocemos todo un minuto más. Retiramos del fuego.
6. Dejamos que se enfríe todo un momento y mezclamos el salteado con el huevo batido.
7. Calentamos la sartén y quitamos cualquier impureza para evitar que se pegue la tortilla.
8. Cuando el aceite esté bien caliente, añadimos la mezcla de huevos con el salteado.
9. Hacemos la tortilla al punto que más nos guste y servimos.

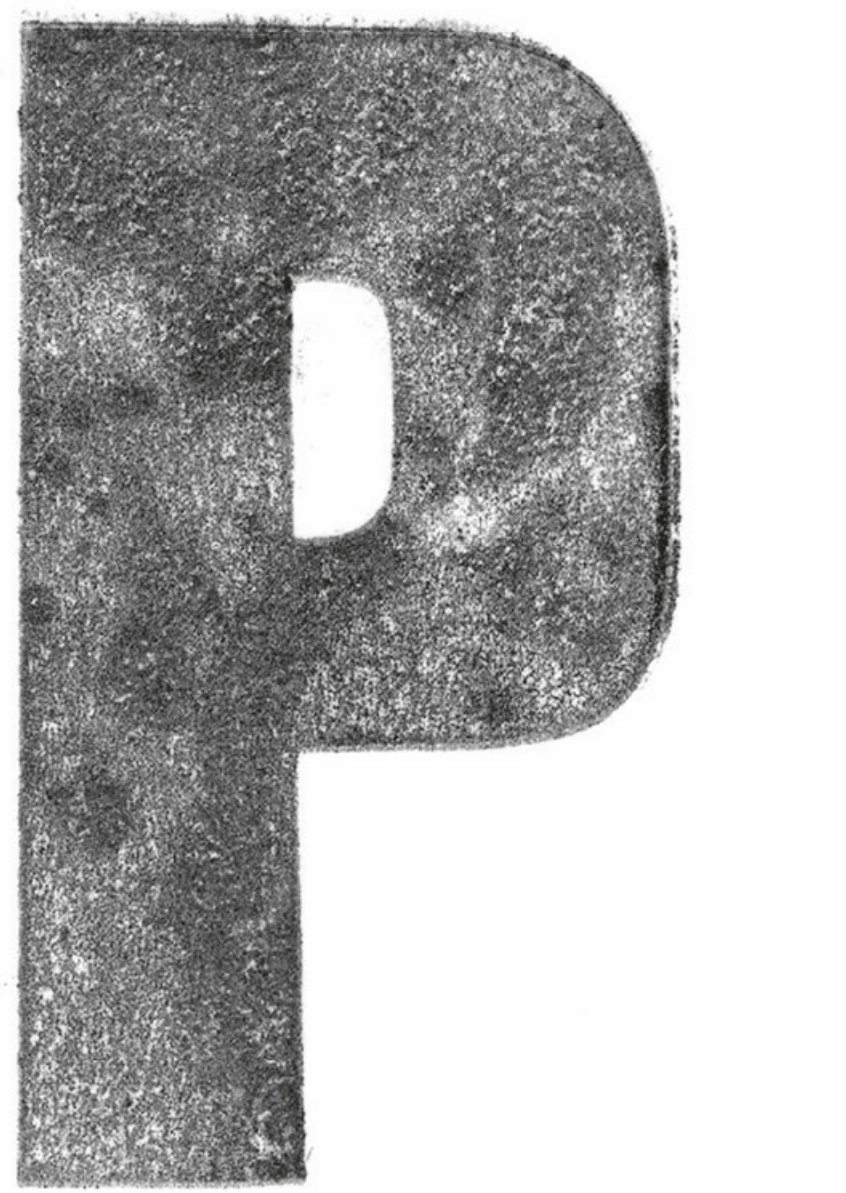
Aconsejamos:

Esta receta es ideal para tomar fría acompañada de pan con tomate.

A nosotros nos gustan las tortillas un poquito crudas y jugosas. Es importante recordar que este tipo de elaboraciones tan ajustadas de cocción son solo para comer al momento. Si el plan es llevarse la tortilla de excursión lejos de casa, rompiendo con toda probabilidad la cadena del frío, os aconsejamos encarecidamente que la cocinéis del todo para evitar cualquier riesgo de contaminación. Es cierto que queda un poco más seca, pero os la podréis comer con toda tranquilidad.



PESCADOS





SUPREMA DE MERLUZA AL HORNO CON VINAGRETA DE AJOS Y ROMERO

Este sencillo plato combina los aromas del ajo y el romero con el frescor del vinagre. De hecho, es una preparación que se emplea en muchas elaboraciones en las que se incorporan unos ajos fritos sobre un pescado para aportar sabor. En este caso, además, añadimos un poquito de vinagre para refrescar la elaboración. Este es uno de los platos favoritos de mi padre.

Los ingredientes (para 4 personas):
4 supremas de merluza de palangre
2 patatas
8 cebollitas francesas
200 g de vino blanco
4 cabezas de ajo
Romero fresco
Un chorro de vinagre de vino tinto
Aceite de oliva virgen
Sal

Alérgenos:
P, S.

La preparación:

1. Asamos las cebollitas francesas en el horno a 180 ºC durante 10 o 12 minutos con cuidado de que no se pasen.
2. Mientras tanto preparamos la vinagreta de ajos confitados. Pelamos las cabezas de ajo y reservamos la mitad. Cortamos el resto en láminas. Lo ponemos en un cazo al fuego con aceite de oliva y dejamos que se confite lentamente. Cuando empiece a dorarse, apagamos el fuego y añadimos unas hojas de romero sin tronco. Una vez tibio, añadimos un chorro de vinagre.

3. Pelamos las patatas y las cortamos en rodajas de un centímetro con ayuda de una mandolina. Las ponemos por capas en un molde rectangular. Entre capa y capa de patatas ponemos un poquito de sal y unas gotas de aceite hasta montar un milhojas. Lo ponemos en el horno a 180 ºC hasta que podamos pinchar con un cuchillo de hoja fina y este penetre con facilidad.
4. Marcamos la merluza en una sartén antiadherente a fuego muy suave y muy brevemente, para que solo quede marcada por fuera.
5. Ponemos la merluza en una bandeja de horno con un poco de la vinagreta que hemos hecho y la cocinamos a 180 ºC unos 7 minutos o bien a 120 ºC durante 12 minutos.
6. Cortamos un trozo de la terrina de patata y la marcamos en una sartén para intensificar su sabor.
7. Servimos la merluza con unas cucharadas del jugo de la cocción. Complementamos con un trozo de la terrina de patata y unas cebollitas asadas.

Aconsejamos:

También podemos cocer la merluza en la sartén y, después de retirar el pescado, calentar en ella ligeramente la vinagreta.

La terrina de patatas que proponemos suele hacerse con crema de leche, pero en este caso hemos preferido eliminar el sabor del lácteo. En cualquier caso, es importante que al cortar las patatas no las pongamos en agua para conservar todo el almidón, que es lo que hace que la terrina quede compactada.



BACALAO CON PASAS Y HUEVO DURO

Este es otro plato típico de Cuaresma, cuando la costumbre religiosa no permitía el consumo de carne y el pescado más fácil de conseguir, sobre todo en los pueblos de montaña, era el bacalao, un pescado seco y humilde que podía consumirse todo el año. En nuestra casa, este era un plato clásico de Viernes Santo.

Los ingredientes (para 4 personas):
800 g de lomo de bacalao desalado
2 cebollas
2 tomates
aceite de oliva virgen
70 g de pasas
4 huevos
1 puñado de almendras tostadas
4 dientes de ajo
Un ramito de perejil
Sal
500 g de fumet de pescado
50 g de vino rancio
1 rebanada de pan
Harina para rebozar

Alérgenos:
G, F, A, H, P, S.

La preparación:

1. En un cazo pequeño, remojamos las pasas con un poco de vino rancio, calentando suavemente el líquido y dejando reposar un poco las pasas en él.
2. Hervimos los huevos 10 minutos, los enfriamos y reservamos para pelarlos más tarde.

3. Ponemos al fuego una cazuela con un buen chorro de aceite. Freímos la rebanada de pan y reservamos.
4. Enharinamos los lomos de bacalao y los freímos hasta que estén dorados. Reservamos.
5. En la misma cazuela, con un chorrito de aceite, empezamos a hacer un buen sofrito con la cebolla bien picada.
6. A media cocción añadimos el tomate rallado y dejamos que se haga bien. Añadimos el vino rancio del remojo de las pasas y dejamos que reduzca. Mojamos con fumet, dejamos que hierva 5 minutos y colamos.
7. En una cazuela baja ponemos el líquido colado y las pasas remojadas.
8. Añadimos el bacalao y seguimos con la cocción 7 u 8 minutos.
9. Mientras tanto hacemos una picada con los ajos, el perejil, las almendras y la rebanada de pan frito. Añadimos un poquito de líquido del guiso para desleír la picada y la añadimos a la cazuela.
10. Añadimos los huevos duros pelados y cortados por la mitad. Cocinamos todo junto 3 minutos más. Servimos.

Aconsejamos:

La primera cocción del bacalao tiene que ser a fuego fuerte y muy rápido, la idea no es cocinarlo sino más bien marcarlo. La harina hará que ligue la salsa.

Es muy importante no quemar el aceite con el bacalao enharinado; si pasa, hay que empezar el sofrito con aceite limpio.

Algunos de estos guisos mantienen bien la calidad para el día siguiente, aunque debemos tener la precaución de enfriarlos lo más rápidamente posible, apartándolos de fuentes de calor y dejándolos en algún lugar fresco, por ejemplo, cerca de una ventana abierta, y guardarlos en la nevera en cuanto estén templados.



CARACOLES CON CENTOLLO

Este es un mar y montaña muy especial por la singularidad de sus ingredientes principales. Dos alimentos con cáscara, el centollo y el caracol, uno del mar y otro de la tierra, para elaborar un guiso complejo, original y sabroso. Era el plato que mejor se le daba a mi padre, y el que más le gustaba cocinar, su plato estrella.

Los ingredientes (para 4 personas):
1 kg de caracoles
Aceite de oliva virgen
2 centollos
4 dientes de ajo
2 cebollas
2 tomates
100 g de vino blanco o vermut seco
1 hoja de laurel
1 rama de tomillo
500 g de agua o fumet
Un par de ramas de perejil
30 g de chocolate a la piedra

Alérgenos:
C, A, S, M.

La preparación:

1. Purgamos bien los caracoles crudos. Los limpiamos con mucha agua y una pizca de sal y desechamos los que estén vacíos o muertos.
2. Engañamos a los caracoles poniéndolos a cocer en agua fría. Cuando esté a punto de hervir, los escurrimos, así sacarán la cabeza y soltarán impurezas.
3. Los enjuagamos y los volvemos a poner a hervir durante media hora con agua y sal y, si queremos, una hoja de laurel. Escurrimos y reservamos.

4. Mientras tanto troceamos los centollos procurando recuperar el jugo, que tiene mucho sabor. Si son hembras y tienen huevas, también las reservamos.
5. En otra cazuela con un chorro de aceite sofreímos ligeramente el centollo y lo reservamos.
6. En la misma cazuela, hacemos un sofrito muy concentrado con los tres ajos y la cebolla bien picados.
7. A media cocción añadimos el tomate rallado y las hierbas aromáticas, dejamos que se haga lentamente.
8. Volvemos a incorporar los centollos y el vino. Dejamos que reduzca.
9. Añadimos los caracoles, cubrimos con agua o caldo de pescado y dejamos que cueza unos 20 minutos para que se mezclen todos los sabores.
10. Hacemos una picada con el ajo restante y el perejil. La echamos en la cazuela. Si el centollo tenía huevas, las añadimos también ahora, junto con el jugo que hayamos podido recuperar al trocearlo.
11. Rallamos por encima el chocolate a la piedra y hacemos unos movimientos circulares para que se funda. Rectificamos de sal, si es necesario, y servimos.

Aconsejamos:

Hay que ir con cuidado al remover la cazuela, ya que, si algún caracol se rompe, nos podríamos encontrar pequeños trozos de caparazón, al comer que resultan desagradables.

Es recomendable romper las patas del centollo antes de freírlas para poder comer más fácilmente la carne del interior.



BACALAO CON GARBANZOS, TRIPA DE BACALAO Y BUTIFARRAS

El bacalao es un ingrediente muy versátil que permite multitud de combinaciones. Se puede, como en este caso, cocinar con carne, que le aporta fuerza; con verduras o, incluso, con algún elemento dulce como la miel. Por otro lado, la combinación de bacalao y garbanzos que proponemos aquí es un clásico en muchas tradiciones y cocinas.

Este plato nace de adaptar un potaje tradicional sin carne, para los días de precepto religioso, y añadirle butifarra, un ingrediente impensable en un plato así. Además, en nuestra versión optamos por hacer una cocción muy ajustada para el bacalao, aparte y a baja temperatura, para que conserve su sabor más natural.

Los ingredientes (para 4 personas):
4 lomos de bacalao de unos 150 g cada uno
2 dientes de ajo
1 cebolla
2 tomates maduros
300 g de garbanzos hervidos
250 g de tripa de bacalao
1 puñado de almendras tostadas
Aceite de oliva virgen
60 g de tocino
80 g de butifarra blanca
80 g de butifarra negra
Unas ramas de perifollo

Alérgenos:

F, P.

La preparación:

1. Desalamos la tripa de bacalao poniéndola unas horas en abundante agua. A continuación le quitamos el recubrimiento negro y la cortamos en dados regulares. Después la ponemos en un cazo con agua fría y la calentamos hasta que esté a punto de hervir. En ese momento la retiramos del fuego y dejamos que se enfríe dentro del agua (se hidratará y se hinchará).
2. En una cazuela hacemos un sofrito con un par de ajos, la cebolla picada pequeña y el tomate rallado hasta que quede bien confitado.
3. En otra cazuela salteamos el tocino cortado a tiras. A continuación lo incorporamos al sofrito junto con los garbanzos, la tripa y un poco de su agua de cocción (antes de hacerlo, hay que comprobar que no haya quedado muy salada) o un poco de agua o fumet. Dejamos que se cocine todo 10 minutos.
4. Después añadimos una picada que habremos hecho con las almendras y un par de ajos. En el último momento incorporamos la butifarra blanca y la negra, que aportarán sabor, y dejamos que se hagan unos 10-15 minutos. Rectificamos de sal, si es necesario. Es importante que el guiso no hierva, porque, si no, las butifarras se desharán.
5. En paralelo, en un cazo con aceite a baja temperatura (unos 50 ºC), confitamos la pieza de bacalao durante unos 15 minutos. Si no podemos mantener la temperatura tan baja, podemos hacerlo 5 minutos a 80 ºC.
6. En un plato hondo ponemos una base del estofado, ponemos encima el bacalao confitado y la tripa y decoramos con unas hojas de perifollo.

Aconsejamos:

Si el agua de la tripa del bacalao ha quedado muy salada, podemos usar el agua de la cocción de las legumbres, porque es muy sabrosa y conserva parte de las propiedades de estas.

Si lo prefieres, puedes hacer esta receta solo con butifarra negra. Si quieres añadir más textura puedes cortarla muy fina y secarla en el horno, o freírla para potenciar su sabor.



SALMONETE DE ROCA A LA LLAUNA

Las cocciones «a la llauna» son muy comunes en recetas de caracoles, pero no tanto en pescados, aunque es una manera de conseguir resultados espectaculares con piezas no demasiado grandes. Os recomendamos probarlo con sardinas o caballa: éxito asegurado. Una llauna es una bandeja de metal, normalmente cuadrada y completamente plana, con un borde de más o menos un centímetro de alto y asas, que se puede poner en el horno o a la brasa.

Los ingredientes (para 4 personas):
4 salmonetes de roca grandes (o una docena si son pequeños)
pan rallado para empanar
3 dientes de ajo
perejil
2 cucharadas de pimentón dulce
sal
pimienta blanca
aceite de oliva virgen

Alérgenos:
G, P.

La preparación:

1. Limpiamos los salmonetes, les quitamos las escamas y las tripas.
2. Pelamos los ajos y los trinchamos pequeñitos junto con el perejil. Mezclamos con el pan rallado, el pimentón dulce, la sal y la pimienta.
3. Rebozamos los salmonetes con esta mezcla y los ponemos en una lata con un chorro de aceite de oliva virgen extra. Cocemos en el horno a 160 ºC durante 10 minutos.
4. Sacamos del horno y servimos enseguida, antes de que se enfríen.

Aconsejamos:

Es recomendable untar ligeramente con aceite la base de la lata para que no se pegue el pescado.

En esta receta es importante adecuar el tiempo de cocción al tamaño de las piezas de pescado, para evitar que se pase y quede reseco.

Si queremos que el pescado coja un poco más de color, podemos poner el horno a 180 ºC. Esto es ideal cuando los salmonetes son pequeños.



SUQUET DE CABALLA

El suquet es una elaboración indudablemente marinera, que suele elaborarse con patata. Sin embargo, en esta ocasión hemos decidido optar por una preparación rápida, con pocos ingredientes, que son precisamente los que hacen que el plato se convierta en una pequeña maravilla gastronómica.

Los ingredientes (para 4 personas):
8 filetes de caballa sin espinas
½ cabeza de ajo
2 tomates rallados
1 cucharada de pimentón dulce
Sal
Pimienta blanca
Aceite de oliva virgen
200 g de caldo de pescado
3 dientes de ajo
60 g de aceite de oliva

Alérgenos:
P.

La preparación:

1. Ponemos las caballas limpias y sin espinas en una fuente con una salmuera de 1 l de agua fría y 100 g de sal durante 5 minutos. Pasado este tiempo las sacamos y las secamos.
2. Ponemos un chorro de aceite en una cazuela de hierro y sofreímos en ella la media cabeza con los ajos pelados y laminados.
3. Añadimos el tomate rallado y una cucharada de pimentón.
4. Mezclamos un poco y añadimos el caldo de pescado, dejamos hervir 5 minutos.
5. Incorporamos la caballa y retiramos del fuego de manera que el calor residual lo acabe de cocinar o, en el caso de que sean muy grandes, dejamos que se hagan un

minuto a fuego muy suave.

6. Preparamos un alioli cortado con los tres dientes de ajo y añadimos una cucharada. Mezclamos y servimos.

Aconsejamos:

Es importante que la cocción sea muy suave y ajustada de tiempo para respetar al máximo tanto el sabor como los nutrientes de la caballa.

El pescado azul es más rico en omega-3 en primavera y verano. Además, las cocciones suaves destruyen menos estos nutrientes.



SUQUET DE ANGUILAS

Esto es un suquet de pescador que se realiza con pocas cosas, solo buenos ingredientes, una cazuela y un poco de maña.

Esto lo sabían los pescadores que, espontáneamente, cocinaban este pescado tan especial con patatas y lograban un pescado con una textura gelatinosa difícilmente igualable.

Los ingredientes (para 4 personas):
1 anguila
4 ajos
1 pimiento de cayena
3 tomates
100 g de aceite de oliva
600 g de patata
600 g de caldo de pescado

Alérgenos:
P.

La preparación:

1. Escaldamos en agua hirviendo los tomates, los pelamos y los secamos. Los picamos en daditos.
2. En una cazuela ponemos el aceite en frío, los ajos y la guindilla laminados.
3. Cuando empiece a sofreír y antes de que los ajos cojan color, incorporamos el tomate y dejamos que se haga 5 minutos a fuego medio.
4. A continuación, incorporamos las patatas que habremos tronchado y las rehogamos un momento, regamos con el caldo de pescado y, cuando empiece a hervir, incorporamos la anguila salpimentada, rectificamos de sal y dejamos que se haga suavemente unos 40 minutos (con el fuego muy bajo). Servimos.

Aconsejamos:

Si quieres que el sabor de este plato sea más potente, puedes acabar con un alioli cortado o con una picada.

Lo ideal es que el caldo de pescado para esta receta se haga con cabezas y colas de anguila, ya que aporta sabor y textura gelatinosa al plato.



CALAMARES RELLENOS

Esta es una receta que podríamos denominar mixta, porque para crearla hemos combinado nuestros detalles favoritos de dos recetas distintas en una sola. Por un lado, tenemos el concepto de los calamares rellenos y, por el otro, el de los calamares encebollados.

Así, aquí prescindimos del relleno más habitual para los calamares, que suele tener una base de carne complementada al gusto del cocinero, y lo sustituimos por uno a base de cebolla confitada. El resultado es este delicioso plato.

Los ingredientes (para 4 personas):
12 calamares pequeños
4 cebollas de Figueras
Sal
Pimienta negra
Aceite de oliva virgen
Harina
Pan
Leche

Alérgenos:
G, L, M.

La preparación:

1. Pelamos las cebollas y las cortamos en juliana. Las ponemos al fuego en un cazo con aceite de oliva y las cubrimos con papel de horno para impedir que se evapore el agua y lograr que la cebolla se haga poco a poco en un ambiente húmedo. Las cocinamos hasta que estén prácticamente confitadas, unas dos horas, aproximadamente.

2. Una vez lista la cebolla, la colamos y dejamos que se enfríe y escurra bien el aceite. A continuación, incorporamos una rebanada de pan empapada en leche que ayudará que el calamar quede meloso y no se deshaga.
3. Limpiamos los calamares procurando quitar bien la piel y dejar el interior limpio de membranas e impurezas. Limpiamos bien las patas y las reservamos aparte.
4. Rellenamos los calamares con la cebolla y, si es necesario, los cerramos con un palillo pequeño. Salpimentamos.
5. Enharinamos las patas y las freímos en aceite hasta que estén crujientes. Reservamos.
6. En una sartén antiadherente con un chorro de aceite de oliva, marcamos rápidamente los calamares rellenos para que adquieran un color dorado. Los acabamos 3 minutos en el horno a 120 ºC.
7. Emplatamos, decoramos con las patas rebozadas y servimos.

Aconsejamos:

En esta receta es básico acertar el punto de cocción de los calamares, porque si nos pasamos de cocción, quedarán secos. Además, es indispensable que los calamares sean muy frescos y, a ser posible, pequeños.

Es muy importante escurrir bien la cebolla antes de rellenar los calamares para evitar que el plato quede aceitoso o demasiado húmedo.



ROMESCADA

Aunque el suquet es una elaboración que acostumbra hacerse con una base de sofrito, nosotros proponemos una versión propia de algunas zonas que sustituye el sofrito por romesco.

De hecho, el sofrito y el romesco comparten gran parte de sus ingredientes, aunque el segundo es una elaboración mucho más compleja que, por lo tanto, incorporará matices que mejorarán este plato tan especial.

Los ingredientes (para 4 personas):

2 kg de pescado fresco (cabracho, rape, breca, dorada, pez rata, pargo, sargo, entre otros)
1 kg de patatas (mejor si son viejas)
4 gambas grandes
Agua o caldo de pescado
Aceite de oliva virgen
Sal

Para el romesco:

400 g de tomate maduro
6 ajos
60 g de almendras
60 g de avellanas
1 cebolla
Perejil
Rebanadas finas de pan
1 ñora
100 g de aceite de oliva virgen
25 g de vinagre
Sal
Pimienta

Alérgenos:
G, F, P, S.

La preparación:

1. Empezamos haciendo el romesco. Para ello, asamos los tomates, el ajo y la cebolla al horno a 180 ºC hasta que estén bien hechos. Dejamos enfriar un poco y lo pelamos todo.
2. Ponemos en remojo la carne de la ñora para que se hidrate.
3. Freímos los frutos secos si no están tostados.
4. Freímos también el perejil y el pan.
5. Lo mezclamos todo y lo trituramos añadiendo aceite en pequeñas cantidades para conseguir una emulsión densa. Ponemos a punto de vinagre y sal. Reservamos.
6. A continuación ponemos al fuego una cazuela de hierro fundido con aceite de oliva.
7. Añadimos las patatas tronchadas y las rehogamos un par de minutos. A continuación incorporamos el romesco que hemos hecho y lo rehogamos todo dos minutos más.
8. Regamos con caldo de pescado hasta que cubra y dejamos que se cocine a fuego suave hasta que estén casi hechas las patatas.
9. En ese momento añadimos todo el pescado limpio, cortado en supremas, y las gambas, y dejamos que se acabe de cocer todo.
10. Rectificamos de sal, si es necesario, y servimos.

Aconsejamos:

Antes de servir podemos añadir un par de cucharadas de romesco tanto en la cazuela, para darle un último hervor, como en el mismo plato.

Tenemos que conseguir servir un plato de patatas y pescado, pero con algo de caldo, para poder comerlo chafando las patatas y haciendo con ellas un puré cremoso.



ESTOFADO DE JUDÍAS TIERNAS, BONITO Y AJETES

Es habitual comer judías verdes y judías secas, pero no lo es tanto comerse la semilla de la judía cuando está tierna, justo antes de que llegue a ser legumbre. Cuando veamos en el mercado bolsas de estos pequeños diamantes verdes hay que aprovechar la ocasión y hacerse con ellos para cocinarlos al momento. Simplemente hervidas con un chorro de aceite de oliva o guisadas, como es el caso que nos ocupa, descubriremos un producto maravilloso tanto en sabor como en textura.

Los ingredientes (para 4 personas):
600 g de judías tiernas
1 manojo de ajos tiernos
100 g de aceite de oliva virgen
1 tomate maduro grande
300 g de bonito
300 g de fumet de pescado
1 diente de ajo
50 g de almendras
Un manojo de perejil

Alérgenos:
P.

La preparación:

1. Elaboramos la base del estofado rehogando en aceite los ajos tiernos cortados en tiras de 1 centímetro. Dejamos cocer 10 minutos e incorporamos el tomate cortado en dados. Dejamos que se cocine todo junto 15 minutos más.
2. Añadimos las judías, las rehogamos un minuto y las regamos con el fumet de pescado. Dejamos cocer a fuego suave hasta que estén blandas, una hora,

aproximadamente.

3. Cuando estén listas, hacemos una picada con los ajos, las almendras y el perejil, la incorporamos al estofado y dejamos cocer 1 minuto.
4. Añadimos el bonito salpimentado y cortado a dados medianos. Apagamos el fuego y dejamos que se haga unos minutos con el calor residual.
5. Decoramos con perejil y servimos.

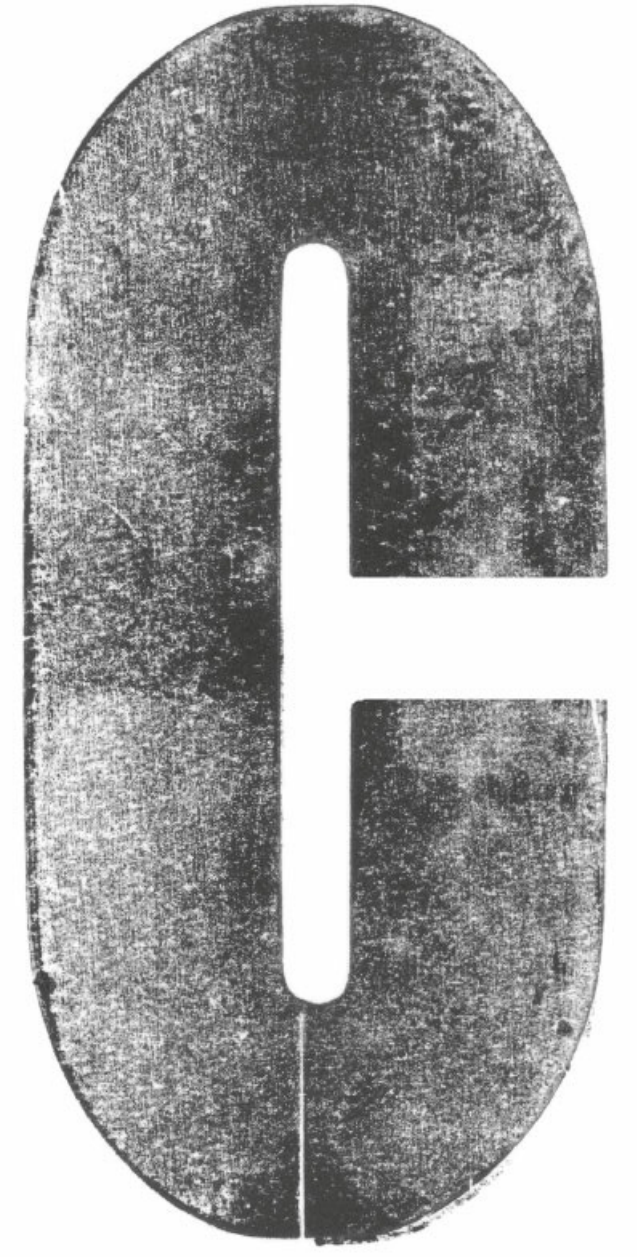
Aconsejamos:

Es importante no cocer de más el bonito, basta con que se atempere.

Como las judías tiernas son un producto de temporada, podéis comprar de más y congelarlas inmediatamente para usarlas distintos días.



CARNES





POLLO ASADO CON ALBÓNDIGAS CON REDAÑO

En la cocina tradicional es muy habitual comer asados los días festivos. Son elaboraciones que suelen combinar distintos productos en una cocción tranquila y prolongada para que los sabores armonicen a la perfección. Pueden hacerse tanto en el horno como a fuego lento en cazuelas que repartan el calor de manera uniforme, como las de barro o hierro fundido.

En este caso, acompañamos nuestro pollo asado con albóndigas, un elemento muy típico de la gastronomía catalana, habitualmente asociado a las escudellas.

Los ingredientes (para 4 personas):

1 pollo de granja de 1½ kg, aproximadamente
20 cebollitas francesas
2 cabezas de ajo
400 g de setas (las que haya de temporada)
100 g de carne magra de cerdo picada
100 g de carne magra de ternera picada
50 g de panceta fresca
1 diente de ajo
1 rama de perejil
1 huevo
1 miga de pan mojada en leche
Sal
Pimienta negra
300 g de redaño de cerdo
Aceite de oliva virgen o manteca de cerdo
200 g de vino rancio
100 g de coñac
200 g de caldo blanco

Alérgenos:
G, A, H, S, L.

La preparación:

1. En primer lugar, ponemos la carne y la panceta picadas en un bol y la amasamos con el ajo picado, el perejil picado, los huevos, la miga de pan bien chafada, la sal y la pimienta.
2. Una vez esté bien mezclado, hacemos las albóndigas del tamaño de una ciruela y las envolvemos en rectángulos de redaño.
3. Las freímos en una sartén con aceite caliente procurando que no queden demasiado hechas.
4. Las ponemos sobre un papel absorbente y reservamos.
5. A continuación, limpiamos bien la piel del pollo y quitamos cualquier resto de pluma que quede, chamuscándola si es necesario.
6. Lo cortamos a octavos y salpimentamos.
7. En una cazuela con un chorro de aceite, doramos los cortes de pollo.
8. A media cocción añadimos los ajos pelados y la cebolla en juliana. Tapamos y dejamos que se cocine todo a fuego suave durante 30 minutos.
9. Salteamos las setas con un poco de aceite y reservamos.
10. Añadimos el vino rancio y el coñac y le damos la vuelta al pollo. Dejamos evaporar el alcohol e incorporamos las albondiguillas y las setas.
11. Dejamos que se haga todo junto durante una hora aproximadamente y mojamos de vez en cuando con un poco de caldo para que el pollo no quede seco y la salsa no quede aceitosa. Servimos.

Aconsejamos:

Si no tenemos setas frescas se pueden usar en conserva.

Aunque los redaños suelen venderse ya limpios, es mejor dejarlos un rato en remojo en agua fría para quitarles el olor.



PALETILLA DE CABRITO AL HORNO CON ALIOLI CORTADO

Este es un asado muy sencillo en el que buscamos que la carne quede muy tierna, pero con la piel crujiente, lo que nos aportará el sabor característico de los asados y esa textura que tanto nos gusta.

Para rematar, tenemos el sabor intenso del alioli cortado, lo que dota a este plato de una gran personalidad.

Los ingredientes (para 4 personas):
1 paletilla de cabrito
1 cabeza de ajo
Aceite de oliva virgen
Sal
Pimienta negra

Para la guarnición:
16 patatas pequeñas
Ajo
Perejil
Tomillo fresco
Agua o caldo

Sin alérgenos.

La preparación:

1. Hervimos las patatas partiendo de agua fría hasta que se puedan pinchar fácilmente con la punta de un cuchillo fino. Retiramos el cazo del fuego y dejamos que se enfríen dentro del agua.
2. Salpimentamos la paletilla de cabrito, la regamos con un buen chorro de aceite y la ponemos en el horno a 220 ºC durante 10 minutos aproximadamente. A continuación bajamos la temperatura a 120 ºC y dejamos que se haga durante 3 horas.

3. Mientras tanto preparamos un alioli cortado chafando los ajos pelados en un mortero. Una vez hecha la pasta, añadimos aceite de oliva y removemos.
4. A media cocción le damos la vuelta a la paletilla y le añadimos un chorro de agua o de caldo para crear un poco de caldo de carne. Usaremos este jugo para ir mojando la paletilla durante el final de la cocción para que no se seque.
5. Cuando falten 10 minutos para acabar la cocción, volvemos a subir el horno a 180 ºC y ponemos un par de cucharadas de alioli cortado por encima de la carne.
6. Mientras tanto salteamos en una sartén las patatas hervidas cortadas de manera irregular. En el último momento, incorporamos el ajo, el perejil y el romero picado y lo cocinamos un minuto más.
7. Servimos el cabrito acompañado de las patatas salteadas.

Aconsejamos:

Esta receta también se puede hacer con paletilla de cordero; en ese caso, hay que pedir al carnicero que le haga unos cuantos cortes a la pieza para que sea más fácil de trocear en el momento de servir.

Si el sabor del alioli cortado nos resulta demasiado intenso, podemos hacer una mezcla de ajo y perejil con pan rallado y espolvorearla en el último momento para lograr la costra sabrosa y crujiente que queremos para esta elaboración.



CUELLO DE CORDERO CON SAMFAINA

El cuello de cordero es una carne extremadamente gustosa que tradicionalmente se sirve cortada en rodajas y estofada, de manera similar al rabo de toro, ya que es la manera más sencilla de cocinar este corte. Sin embargo, nosotros hemos decidido apostar por una receta en la que deshuesaremos la carne para que sea más fácil de comer, aunque también resulte un poco más laboriosa de preparar. Os aseguramos que vale la pena.

Los ingredientes (para 4 personas):
Para el braseado:
1½ kg de cuello de cordero (2 cuellos medianos)
1 cebolla
½ pimiento verde
½ pimiento rojo
3 tomates maduros
100 g de vino rancio
Aceite de oliva virgen
Sal y pimienta negra

Para la samfaina:
1 cebolla
½ pimiento verde
½ pimiento rojo
1 calabacín
1 berenjena
1 berenjena para acompañar

Alérgenos:
S.

La preparación:

1. Empezamos con el braseado. Salpimentamos el cuello de cordero entero y lo doramos ligeramente en una sartén con un chorro de aceite. Reservamos.
2. En la misma sartén, o en una cazuela de hierro fundido, sofreímos la cebolla picada y los pimientos limpios y cortados en tiras de 1 cm de grosor con aceite. Una vez estén bien cocidas, añadimos el tomate rallado y lo dejamos que se haga bien.
3. Añadimos el vino rancio y lo dejamos reducir. Devolvemos el cuello a la cazuela.
4. Regamos con agua hasta la mitad y dejamos cocer hasta que la carne esté tierna. La cocción tiene que ser lenta y prolongada, entre 2 y 3 horas, aproximadamente, a fuego suave y tapada. En este tiempo, para evitar que se seque la carne, hay que ir dándole la vuelta de vez en cuando.
5. Cuando esté listo retiramos del fuego. Separamos la carne y colamos la salsa.
6. A continuación deshuesamos el cuello con cuidado y envolvemos la carne en un papel transparente apretándola bien para formar un cilindro. Hacemos unos pequeños agujeros para que salga el aire y, cuando esté templado, lo ponemos a reposar en la nevera unas horas hasta que esté bien compacto.
7. Para la samfaina, ponemos a fondear en aceite la cebolla cortada en juliana. Cuando empiece a transparentar, incorporamos los pimientos a daditos y, por último, la berenjena y el calabacín cortados en bastoncitos. Cuando esté todo hecho, incorporamos un tomate triturado y lo cocinamos. Rectificamos de sal y pimienta y, si hace falta, añadimos una punta de azúcar. Reservamos.
8. Antes de servir, cortamos una berenjena en dados, la salamos y la dejamos sudar. A continuación la marcamos en una sartén con un chorro de aceite.
9. Cortamos el cuello en medallones y lo calentamos a fuego suave con la salsa, con cuidado de que no hierva para que no se deshaga.
10. Cuando esté, lo ponemos en un plato hondo, lo cubrimos con la samfaina caliente y decoramos con la berenjena recién hecha.

Aconsejamos:

Deshuesar el cuello no es complicado. Basta con buscar la zona donde el hueso está más cerca del borde de la pieza y separar suavemente la carne de ese punto con los dedos. La carne se abre como un libro y deja al descubierto el hueso, que se despega y se puede retirar con toda facilidad.

Es muy importante apretar bien el rulo de carne y dejarlo reposar el tiempo necesario en la nevera para que no se deshaga después.



PERDIZ CON COL

Estofar aves, ya sean de caza o de corral, es un clásico de la cocina tradicional. Son preparaciones con las que se obtiene una carne muy sabrosa con una textura muy tierna.

En este caso, hemos querido respetar una combinación de alimentos muy arraigada, perdiz y col, pero dándole un giro actualizado a la guarnición.

Los ingredientes (para 4 personas):
2 perdices
2 ajos
1 cebolla
2 tomates maduros
1 rama de apio
100 g de vino rancio
1 l de caldo blanco
1 col verde
Sal
Pimienta negra
Harina
1 huevo

Alérgenos:
G, H, S.

La preparación:

1. Limpiamos las perdices y las chamuscamos un poco para que no quede ninguna pluma. Las salpimentamos y las doramos ligeramente en una cazuela con un chorro de aceite. Reservamos.
2. En la misma cazuela, hacemos un sofrito con los ajos y la cebolla bien picados.
3. Añadimos la rama de apio picada y, cuando esté todo bien hecho, incorporamos el tomate rallado. Dejamos que se confite bien.

4. Volvemos a introducir las perdices en la cazuela y las regamos con el vino rancio. Dejamos que reduzca.
5. Lo cubrimos todo con caldo y dejamos que se cueza lentamente un buen rato, entre 1 y 2 horas, hasta que las perdices estén tiernas.
6. Mientras tanto preparamos los paquetitos. Limpiamos las hojas de la col y separamos los nervios centrales. Las hervimos con agua y sal durante 3 o 4 minutos y las enfriamos rápidamente en agua fría. Las ponemos encima de un trapo para que se sequen bien.
7. Hacemos una bola bien apretada con cada una de las hojas procurando que no quede nada de agua. Las enharinamos, las pasamos por huevo batido y las freímos hasta que queden bien doradas.
8. En los últimos minutos de la cocción de la perdiz, añadimos los paquetitos y dejamos que borbotee todo junto unos minutos más.
9. Rectificamos de sal, si es necesario, y servimos.

Aconsejamos:

Si queremos, podemos añadir una picada de ajo, perejil y almendras en el último momento.

Como pasa con muchos guisos, si queremos que la salsa quede más fina, podemos colarla cuando queden pocos minutos de cocción. En este caso, antes de añadir los paquetitos, para que el último hervor de la perdiz con la col se haga en la salsa ya colada.

Hay que tener en cuenta que, si las perdices son de caza, tienen una carne dura que precisa una cocción muy larga; si, por el contrario, son de granja, la carne es más tierna y se hacen mucho más rápido.



ESPALDILLA DE TERNERA A LA JARDINERA

La espaldilla o llana, que en Cataluña se conoce como *llata*, es una pieza situada en el cuarto delantero de la ternera y que, por su textura y melosidad es ideal para braseados.

Esta es una buena receta para los días de fiesta, ya que permite dejar una parte de la elaboración hecha el día anterior, lo que es ideal para organizarse y disfrutar más del día festivo.

Los ingredientes (para 4 personas):
1 espaldilla de ternera de 1 kg aproximadamente
manteca de cerdo o aceite de oliva virgen
2 cebollas
2 zanahorias
1 puerro pequeño
2 ramas de apio
1 cabeza de ajo
1 hoja de laurel
1 rama de tomillo
Media rama de canela
100 g de vino rancio
Sal
Pimienta negra

Para la jardinera de verduras:
1 patata
8 zanahorias baby
12 cebollitas francesas
100 g de guisantes
100 g de setas (rebozuelos, níscalos, perretxikos, entre otras)
1 nabo

Para la picada:

2 ajos
50 g de almendras
Unas hojas de perejil

Alérgenos:
S.

La preparación:

1. Salpimentamos la espaldilla y la ponemos en una cazuela con una cucharada de manteca o un chorro de aceite para que se dore por todos los lados.
2. Añadimos una cabeza de ajo cortada por la mitad, el resto de las verduras cortadas en dados medianos e irregulares, el laurel, el tomillo y la canela. Lo dejamos cocer lentamente.
3. Cuando las verduras estén hechas, añadimos el vino rancio y dejamos que reduzca.
4. A continuación añadimos agua hasta que la espaldilla esté casi cubierta y dejamos que se haga a fuego muy lento hasta que esté tierna, unas dos horas, aproximadamente.
5. Retiramos la espaldilla y dejamos que se enfríe para poder cortarla mejor. Colamos el jugo restante de la cocción.
6. Aparte, preparamos la jardinera de verduras. Pelamos las patatas y hacemos bolas con un sacabolas, lavamos las zanahorias baby, troceamos el nabo y pelamos las cebollitas francesas.
7. Freímos rápidamente todas las verduras (excepto los guisantes y las setas) de manera que queden crudas por dentro. Salteamos las setas. Lo salamos todo y lo ponemos en una cazuela con la espaldilla cortada en medallones de 1½ cm, aproximadamente, y el jugo de la cocción colado.
8. Dejamos que se haga 30 minutos más. Añadimos la picada, cocinamos 25 minutos más y ya podemos servir.

Aconsejamos:

Esta elaboración también se puede hacer al horno. En ese caso, se convierte en un braseado o asado al que hay que ir dando vueltas para que no se seque.

Si nos conviene, podemos dejar la espaldilla hecha el día anterior y hacer la jardinera y la cocción final el mismo día.

Este tipo de platos se pueden comer tranquilamente al cabo de uno o dos días, sobre todo si procuramos enfriarlos lo más rápidamente posible y guardarlos tapados en la nevera.



ESTOFADO DE LENGUA DE TERNERA CON PATATAS

Aunque actualmente es un corte poco valorado, hay que decir que la lengua de ternera tiene un sabor exquisito. Es una carne que requiere una cocción más o menos larga, pero el resultado es una textura muy interesante y sabrosa que merece ese pequeño esfuerzo.

Los ingredientes (para 4 personas):
1 lengua de ternera
2 cebollas
4 dientes de ajo
2 tomates
100 g de vino blanco seco
100 g de vino rancio
1 kg de patatas
200 g de setas de temporada (níscalos, rebozuelos, etcétera)
1 l caldo blanco
2 ramas de perejil
Unas hebras de azafrán

Alérgenos:
A, S.

La preparación:

1. Ponemos en una olla la lengua de ternera cubierta de agua fría, la ponemos al fuego y la blanqueamos. Repetimos la operación un par de veces. A continuación la ponemos a hervir aproximadamente una hora y cuarto a fuego muy suave, hasta que empiece a ponerse tierna.
2. Mientras tanto, ponemos una cazuela al fuego con un chorro de aceite y añadimos la cebolla y un par de ajos bien picados.

3. A media cocción añadimos el tomate rallado y dejamos cocer para que se concentren los sabores.
4. Añadimos el vino blanco y el vino rancio y dejamos que reduzca.
5. Pelamos las patatas y las tronchamos. Reservamos en agua.
6. Las cortamos en rodajas o en tacos y las ponemos en la cazuela con el sofrito. Dejamos 30 minutos con el caldo para que la lengua se vaya ablandando.
7. Pasados los 30 minutos añadimos también las patatas.
8. Limpiamos las setas, las salteamos y las incorporamos al estofado. Añadimos más caldo para cubrir, si es necesario, y lo dejamos media hora más, hasta que las patatas estén hechas.
9. Hacemos una picada con un par de ajos, unas ramas de perejil y unas hebras de azafrán secadas en el horno. La desleímos con el jugo de la cocción y la añadimos a la cazuela.
10. Dejamos que se haga un minuto más y apagamos el fuego. Servimos.

Aconsejamos:

El blanqueado es una parte importante de esta receta. Se hace para eliminar los sabores demasiado fuertes que pueda tener la lengua, que tiene que ser muy fresca.

Pelar la lengua es indispensable, ya que la piel es seca y dura y no aporta nada.

Este es uno de esos platos que se pueden hacer en dos días, haciendo la cocción larga un día y acabando el plato al siguiente. Además, la lengua se corta mejor en frío.



MANITAS DE CERDO CON NABOS

Las manitas de cerdo permiten combinaciones muy variadas. Nosotros hemos elegido los nabos, una verdura de textura agradable y suave, y un sabor dulce, delicado y exquisito, que complementa perfectamente a las manitas de cerdo y hace de esta elaboración un plato contundente.

Los ingredientes (para 4 personas):
4 manitas de cerdo
1 cebolla
1 zanahoria
2 clavos
2 cebollas
2 tomates
4 dientes de ajo
100 g de vino rancio
1 l de caldo blanco
1 kg de nabos o nabos negros
200 g de harina
Sal
Aceite de oliva virgen o manteca de cerdo
4 ajos
Un puñado de almendras tostadas
Un par de ramas de perejil

Alérgenos:
F, A, S.

La preparación:

1. Limpiamos las manitas de cerdo y las chamuscamos para quitar cualquier rastro de pelos. Las blanqueamos al menos 2 veces (mejor 3) y las ponemos a hervir con una

zanahoria y la cebolla, en la que habremos clavado dos clavos, hasta que estén ligeramente blandas.

2. A continuación, en una cazuela de hierro fundido o de barro, hacemos un sofrito con los ajos finamente picados y la cebolla picada.
3. Cuando empiecen a dorarse, añadimos el tomate rallado y dejamos que se haga poco a poco, como si fuera una mermelada.
4. Unos minutos después añadimos el vino rancio y dejamos que reduzca.
5. Añadimos las manitas de cerdo hervidos, una parte de su agua de cocción y una parte de caldo. Dejamos que borbotee todo junto unos minutos más.
6. Aparte, pelamos los nabos, los cortamos en 3 o 4 partes, los enharinamos y los freímos en aceite de oliva. Los añadimos a la cazuela y cocemos 30 minutos más. Rectificamos de sal.
7. Hacemos una picada con los ajos, el puñado de almendras tostadas y las hojas de perejil. La añadimos y dejamos que se haga todo unos 5 minutos más antes de servir.

Aconsejamos:

Si usamos nabos negros tiernos no es necesario pelarlos, basta con limpiarlos y frotar la piel, porque esta tiene sabor y una parte de los nutrientes.

También podemos usar salsifíes. En este caso, hay que tener en cuenta que se oxidan fácilmente.



RABO DE TERNERA AL VINO TINTO

Los rabos de bovino son carnes muy ricas en colágeno, una proteína que, cuando logramos que se ablande, hace que la carne adquiera una textura muy blanda, gelatinosa. Para lograrlo, hay que hacer cocciones largas, en medios húmedos, ya sean estofados, braseados o hervidos. Elijamos lo que elijamos, valdrá la pena.

Los ingredientes (para 4 personas):
2 kg de rabo de ternera (cortado)
4 cebollas
4 zanahorias
1 puerro
1 rama de apio
1 l de vino tinto
5 l de agua
Sal
Pimienta negra en grano
Aceite de oliva virgen
200 g de aceitunas variadas (moradas, arbequinas, rotas...)
Harina para rebozar

Alérgenos:
A, G, S.

La preparación:
1. Salamos los trozos de rabo de ternera, los enharinamos y los doramos en una cazuela con aceite. Reservamos.
2. En la misma cazuela, sofreímos la cebolla, la zanahoria, la rama de apio y los puerros, todo limpio y cortado en trozos regulares.
3. A continuación ponemos de nuevo el rabo de ternera, unos granos de pimienta negra, el vino tinto y lo cubrimos con bastante agua fría. Lo dejamos cocer

lentamente entre 3 y 5 horas, hasta que el rabo esté bien tierno.

4. Lo sacamos y lo pasamos a otra cazuela.
5. Trituramos la salsa y la colamos. La vertemos por encima de la carne e incorporamos las aceitunas limpias. Dejamos que se haga unos minutos más y servimos.

Aconsejamos:

Pedid siempre que os hagan los medallones de rabo en la carnicería, ya que es una pieza que cuesta mucho de cortar en casa. Alternativamente, se puede cocinar entero y hacer un cilindro como se explica en la receta del cuello de cordero. Así se puede comer con más comodidad sin encontrar huesos.

El tiempo de cocción dependerá del tamaño del rabo y cambia también si usamos otro tipo de carne: de buey, de vaca, etc.



COSTILLA DE CERDO CON CASTAÑAS

Aunque no es muy habitual hacerlo, las castañas se pueden cocer como si fueran una legumbre. El planteamiento es el mismo. Se compran castañas secas, se hidratan el día antes y después se cuecen suavemente. Si no las habéis probado nunca, seguro que os sorprenderán. Aquí os las proponemos para acompañar una sabrosa costilla de cerdo, lo que da pie a un plato muy de otoño, con un sabor reconfortante y hogareño.

Los ingredientes (para 4 personas):
12 costillas de cerdo (piezas individuales)
4 dientes de ajo
2 cebollas medianas
2 tomates
500 g de castañas secas
Aceite de oliva virgen o manteca de cerdo
Sal
Pimienta negra
Agua
Un puñado de almendras
2 carquiñoles

Alérgenos:
G, F, H.

La preparación:

1. El día antes de hacer el plato ponemos en remojo las castañas secas, como si se tratara de una legumbre (agua fría y 5 partes de agua por una de castañas).
2. El mismo día salpimentamos las costillas y las doramos en una cazuela. Reservamos.

3. En la misma cazuela hacemos un sofrito de cebolla, ajo y tomate hasta que quede todo bien confitado.
4. Volvemos a introducir la costilla en la cazuela y añadimos agua. Dejamos que se cocine todo a fuego suave durante unos 60 minutos.
5. Aparte, hervimos las castañas, muy lentamente para que no se deshagan, con un poquito de sal. Cuando empiecen a ablandarse, paramos el fuego e incorporamos con cuidado las castañas escurridas a la costilla. Lo acabamos todo junto durante 5 minutos a fuego muy suave.
6. Rectificamos de sal, si es necesario, y añadimos una picada de almendras, un diente de ajo y los carquiñoles. Dejamos que se haga 5 minutos.
7. Apagamos el fuego y dejamos reposar un rato para que se mezclen todos los sabores antes de servir.

Aconsejamos:

Este guiso está muy bueno de un día para otro, ya que el reposo ayuda a ablandar las castañas.



PALETILLA DE CONEJO EN ESCABECHE

Un escabeche puede ser tanto una técnica de cocción como una elaboración en sí misma. Con esta cocción se busca conseguir un plato sabroso y contribuir a conservar el alimento. Los escabeches tradicionales tienen la virtud de que con unos días de reposo mejoran notablemente su sabor y la textura de las carnes o pescados que contienen.

Los ingredientes (para 4 personas):
4 paletillas de conejo
½ media cabeza de ajo
1 cebolla
1 zanahoria
½ pimiento verde
½ pimiento rojo
Sal
Pimienta negra en grano
2 clavos
200 g de aceite de oliva virgen
50 g de vinagre de vino tinto
1 rama de tomillo
1 hoja de laurel
1 rama de mejorana

Alérgenos:
S.

La preparación:
1. Salpimentamos el conejo.
2. Lo doramos en una cazuela con un chorro de aceite de oliva y reservamos.
3. En la misma cazuela, ponemos a hacer la cebolla, la zanahoria y los pimientos, todo cortado en tiras finas, y los ajos pelados y enteros con un chorro de aceite.

4. A media cocción añadimos de nuevo los cortes de conejo, las hierbas aromáticas, unos granos de pimienta negra, los clavos, el vinagre y el aceite.
5. Lo dejamos que se haga lentamente hasta que el conejo esté bien tierno.
6. Rectificamos de sal y pimienta. Se puede servir caliente o frío.

Aconsejamos:

La personalidad de los escabeches está muy marcada por los ingredientes y las variedades que utilicemos. Por ejemplo, podemos usar aceites o vinagres con mucha intensidad, o bien optar por unos más neutros, en función del sabor que nos guste.

Lo mismo puede decirse de los complementos aromáticos. Seguramente, para un escabeche de caza necesitaremos mucha potencia de hierbas y especias, mientras que para una caballa o unas sardinas habrá que rebajar la intensidad para no tapar el sabor del pescado.



LOMO DE CONEJO CON SAMFAINA

El lomo de conejo es la parte más tierna de esta carne. En esta ocasión haremos una elaboración clásica, pero lo adaptaremos al gusto actual ajustando el punto de cocción, ya que la pieza lo permite.

Además, os proponemos una samfaina, una elaboración a base de verduras, típicamente catalana y similar al pisto, también muy ajustada de cocción para buscar un sabor intenso pero limpio en las verduras y ayudar a que el plato esté bien equilibrado.

Los ingredientes (para 4 personas):
4 lomos de conejo con sus riñones
½ pimiento verde
½ pimiento rojo
1 cebolleta
½ calabacín
½ berenjena
½ pimiento amarillo
1 tomate maduro
Aceite de oliva virgen
10 g de piñones tostados
Cebollino
5 g de pimienta rosa

Alérgenos:
F.

La preparación:

1. Empezamos por la samfaina. Cortamos todas las verduras en dados medianos (tipo jardinera). Añadimos sal a las berenjenas y los calabacines para que suden.

2. En una sartén, empezamos haciendo la cebolla a fuego moderado durante 5 minutos. A continuación añadimos los pimientos y los hacemos 5 minutos más. Después incorporamos las berenjenas y los calabacines bien escurridos y subimos un poco el fuego.
3. Pasados 5 minutos acabamos la samfaina añadiendo tomate cortado en dados. Dejamos que cueza 10 minutos más y rectificamos de sal, azúcar y pimienta negra. Apartamos del fuego y reservamos.
4. Aparte, preparamos un aceite de piñones cortando los piñones por la mitad y poniéndolos en un frasco de aceite con un poco de pimienta rosa y cebollino picado.
5. Salpimentamos los lomos y los riñones y los cocemos en una sartén empezando con fuego fuerte y acabándolos con fuego suave, procurando que queden ajustados de cocción y que no se sequen. Preparamos los riñones marcados a fuego vivo.
6. Cortamos los lomos y los riñones por la mitad.
7. Los emplatamos sobre una base de samfaina, aderezamos con el aceite de piñones y servimos.

Aconsejamos:

También podemos laminar todo el lomo una vez hecho. En ese caso, la estética del plato será más moderna, pero hay que ir rápido para que no se enfríe.

En cualquier caso, el punto clave de este plato es no sobrecocer el lomo. Esta es la única parte del conejo (además de los riñones) que no hay que hacer mucho.

Si os gustan, también podéis complementar el plato con hígados de conejo marcados a fuego vivo.



PATO CON SALSIFÍES

Existen muchas maneras de cocinar pato y muchas formas de combinarlo. Nosotros hemos elegido los salsifíes, una verdura con una consistencia mantecosa que complementa la textura carnosa de esta ave y convierte la elaboración en un plato de contrastes.

Los ingredientes (para 4 personas):
4 muslos de pato mudo
500 g de salsifíes
2 cebollas
1 tomate
1 rama de tomillo
1 rama de mejorana
Caldo blanco o agua
Sal
Pimienta negra
Harina
Manteca de cerdo o aceite de oliva virgen
2 ajos
Un puñado de almendras tostadas
2 carquiñoles
Perifollo

Alérgenos:
G, F, H.

La preparación:

1. Limpiamos bien el pato quitándole los restos de pluma y chamuscando la piel si es necesario.
2. En una cazuela con un chorro de aceite y una cucharada de manteca, si nos gusta, doramos los cortes de pato y reservamos.

3. En la misma cazuela, quitamos un poco de grasa de la cocción y hacemos un sofrito con la cebolla picada muy pequeña. Cuando esté medio hecha, añadimos el tomate rallado y dejamos que se confite bien.
4. Volvemos a poner los cortes de pato, las hierbas aromáticas y cubrimos con caldo caliente o agua.
5. Mientras tanto pelamos los salsifíes y los cortamos. Los hervimos un par de minutos con agua, los escurrimos bien, los enharinamos y los freímos. Incorporamos en la cazuela.
6. Cocinamos el conjunto lentamente y tapado hasta que la carne del pato esté bien hecha. Si nos gusta la salsa fina, es el momento de retirar los muslos y los salsifíes y colar la salsa. Si no lo hacemos, tendremos una textura más rústica, pero igual de buena.
7. Preparamos una picada con los ajos, las almendras y los carquiñoles.
8. Cuando quede muy poco para sacar el pato del fuego, incorporamos la picada y dejamos que se acabe de hacer.
9. Probamos de sal, apagamos el fuego y servimos.

Aconsejamos:

El salsifí se oxida muy rápidamente, por eso aconsejamos que, si es necesario, lo mantengáis en agua helada una vez pelado y lo friais lo antes posible.

Aunque sea una raíz, tiene textura de tubérculo, por lo que es apropiado para muchos tipos de estofados y purés.



CARRILLADA DE CERDO CON NABOS Y SETAS

La carrillada tiene una carne muy sabrosa que puede llegar a tener una textura tierna y melosa, solo hay que cocinarla con paciencia. Para que sea fácil de comer, la acabamos deshuesada y rellena y la «cerramos» con redaño. El redaño es una membrana veteada de grasa del cerdo que actualmente está en desuso en la cocina, pero que se encuentra en las carnicerías. Su forma y textura, hace que sea ideal para unir piezas de carne y lograr que mantengan la forma durante la cocción.

Los ingredientes (para 4 personas):
4 carrilleras de cerdo
2 cebollas
½ cabeza de ajo
2 tomates
1 rama de tomillo
1 hoja de laurel
Sal y pimienta negra
Un chorro de aceite de oliva virgen
100 g de vino rancio
500 g de caldo blanco

Para la farsa:
100 g de redaño
1 cebolleta
150 g de setas
70 g de aceite de oliva suave

Para la guarnición
200 g de nabos
200 g de setas (trompetas de la muerte, *Craterellus cornucopioides)*

Alérgenos:
A, S.

La preparación:

1. Salpimentamos las carrilleras de cerdo y las ponemos en una bandeja de horno con un chorro de aceite de oliva, la cebolla cortada en tiras finas, cuatro dientes de ajo cortados por la mitad, los tomates, a cuartos, la rama de tomillo y la hoja de laurel. Lo ponemos a 180 ºC y dejamos que se dore.
2. Cuando esté dorado, añadimos una copa de vino rancio y le damos un par de vueltas al asado.
3. Pasados 30 minutos, añadimos agua o caldo para que las carrilleras no se resequen y queden bien blandas y las vamos girando para que queden igual por los dos lados.
4. Una vez estén bien hechas, las sacamos de la bandeja y pasamos la salsa por un colador.
5. Dejamos que se enfríen un poco y deshuesamos las carrilleras.
6. Limpiamos los nabos negros y los cortamos de forma irregular. Los hervimos en agua y sal hasta que estén al dente. Escurrimos, enfriamos y reservamos.
7. A continuación hacemos la farsa. Para ello, picamos la cebolla en daditos. La pochamos a fuego suave con aceite de oliva y, cuando esté blanda, incorporamos las setas cortadas también a daditos. Dejamos que se acabe de hacer, retiramos, escurrimos y reservamos.
8. Rellenamos las carrilleras con la farsa que hemos preparado. Las cerramos y las envolvemos con el redaño. Las ponemos en una bandeja y les damos un golpe fuerte de calor en el horno para que el redaño se agarre fuerte a la carrillera y esta no se abra ni se deshaga.
9. Pasamos las carrilleras a una cazuela con salsa y las setas salteadas, y las vamos bañando para calentarlas hasta que la salsa quede bien reducida. Rectificamos de sal, si es necesario.
10. Salteamos los nabos cortados de forma irregular e incorporamos unas gotas de agua o caldo
11. Montamos el plato con las carrilleras y un poco de guarnición. Servimos.

Aconsejamos:

Después de dar el golpe de calor fuerte al redaño, no hay que aprovechar la grasa que suelta, porque es muy potente y dejaría la salsa grasienta.

Al saltear los nabos podemos incorporar unas gotas de agua para que no queden resecos. No buscamos una verdura seca o crujiente, lo que queremos es que aporte personalidad.



PATO A LA NARANJA

Este es un buen asado de fiesta, de esos que piden tiempo y paciencia, pero que, al mismo tiempo, nos permiten obtener un resultado que hará que valga la pena el esfuerzo.

Planteamos una cocción larga, que podríamos denominar a baja temperatura, y doble, para mantener la esencia del pato a la naranja, aunque este normalmente se hace a trozos y braseado.

Los ingredientes (para 4 personas):
1 pato
3 naranjas
2 cebollas
2 tomates
4 dientes de ajos
Aceite de oliva suave
200 g de vino rancio
1 rama de canela
Sal y pimienta negra
Almendras
Carquiñoles

Para la salsa de naranja:
25 g de vinagre
50 g de azúcar
el zumo de una naranja

Para las zanahorias encurtidas:
16 zanahorias tiernas o baby
50 g de vinagre de cabernet sauvignon
150 g de agua
Sal

Alérgenos:
G, F, H, S.

La preparación:

1. Limpiamos bien el pato. Lo desplumamos, chamuscamos y quitamos cualquier rastro de pluma.
2. Lo salpimentamos por dentro y por fuera y lo rellenamos con una naranja cortada en trozos grandes.
3. Lo doramos en una cazuela con un chorro de aceite de oliva. Incorporamos las cebollas, las zanahorias, los tomates, tres dientes de ajo y dos naranjas cortadas en trozos grandes, la rama de canela y el vino rancio.
4. Ponemos la cazuela al horno a 120 ºC y cocinamos durante 4 horas, regándolo de vez en cuando con el jugo que vaya resultando de la cocción.
5. Cuando pasen 4 horas lo sacamos del horno, lo mantenemos tapado y ponemos el horno a 190 ºC. Cuando haya alcanzado la temperatura, volvemos a poner el pato hasta que tenga un color bien dorado.
6. Mientras tanto, hacemos las zanahorias encurtidas. Empezamos haciendo la base de la cocción mezclando la sal, el vinagre y el agua, y reservamos.
7. Limpiamos las zanahorias y las escaldamos o las hervimos durante 1 minuto.
8. Enfriamos en agua y escurrimos.
9. Hacemos las zanahorias con la base durante 25 minutos, cocinándolas a fuego muy lento.
10. Pasado este tiempo retiramos las zanahorias del agua, dejamos enfriar y reservamos.
11. Cuando esté listo el pato, lo sacamos del fuego, lo retiramos de la bandeja y lo mantenemos en caliente, tapado con un par de bandejas hondas.
12. Colamos bien la salsa con un colador chino. Dejamos reposar y quitamos la grasa que se formará en la parte superior.
13. Acabamos haciendo un caramelo en la cazuela. Desglasamos con un chorro de vinagre y, cuando se haya evaporado, incorporamos el zumo de una naranja. Dejamos reducir y añadimos el zumo colado de la cocción y las zanahorias encurtidas. Cocemos 1 minuto la salsa.
14. Mientras tanto hacemos una picada con un diente de ajo, las almendras y los carquiñoles. La desleímos con el jugo de la cocción y la añadimos a la cazuela.
15. Probamos de sal y paramos el fuego. Servimos.

Aconsejamos:

Es muy buena costumbre dejar reposar los asados cinco o diez minutos al sacarlos del horno. Este reposo hace que la carne quede más blanda y gustosa, ya que así los jugos de la cocción que se han ido al centro de la pieza vuelven a toda la carne y esta queda más tierna.



JABALÍ ESTOFADO CON CEBOLLITAS

Este es un guiso largo que hay que afrontar sin miedo. Podemos dividir el proceso en dos partes. En la primera, lo preparamos y lo dejamos marinar, para que la carne se ablande y cambie el olor del animal por los buenos aromas de una marinada a base de vino y especias. En la segunda parte, cocinamos con paciencia el estofado, que no quiere prisas, y en la parte final, daremos los últimos toques con la guarnición y la picada.

Los ingredientes (para 4 personas):
1,2 kg de jabalí que sea joven (paletilla o pierna)
3 zanahorias
½ cabeza de ajo
2 cebollas
2 tomates
1 puerro
2 zanahorias
1 l de vino tinto
1 botellín de cerveza (33 cl)
1 hoja de laurel
1 rama de tomillo
1 rama de mejorana
1 rama de romero
Aceite de oliva virgen
Harina
Un puñado de almendras tostadas
1 onza de chocolate
20 cebollitas francesas

Alérgenos:
G, F, S, L.

La preparación:

1. Cortamos el jabalí en dados medianos y lo ponemos a marinar en una cazuela con todas las verduras limpias y cortadas (cebolla, tomate y puerro) y el vino tinto, la cerveza y las hierbas aromáticas. Lo dejamos entre 2 y 5 días. Pasado este tiempo, separamos los cortes de carne, las verduras y el jugo.
2. Reducimos el jugo del jabalí y reservamos.
3. Enharinamos la carne y la freímos en una cazuela con un chorro de aceite de oliva. Reservamos.
4. En la misma cazuela, con aceite limpio, sofreímos las verduras de la marinada que hemos reservado al colar el jugo del jabalí.
5. Una vez hechas, volvemos a incorporar el jabalí su jugo, y cubrimos con agua.
6. Pelamos las cebollitas francesas, las salteamos en aceite caliente e incorporamos la mitad en la cazuela. La otra mitad las confitamos suavemente en aceite y, cuando estén hechas, las pelamos y reservamos.
7. Dejamos que se haga todo lentamente unas 3 o 4 horas, hasta que la carne esté bien tierna.
8. Cuando el jabalí esté casi hecho, añadimos el resto de las cebollas confitadas y una picada de almendras tostadas y chocolate.
9. Rectificamos de sal y dejamos que se acabe de cocinar. Paramos el fuego y dejamos reposar unas horas antes de comerlo.

Aconsejamos:

En algunas ocasiones se modifica la guarnición añadiendo, por ejemplo, setas o patatas, o también la denominada jardinera, que es una mezcla de verduras cortadas y salteadas.

Marinar sirve para ablandar la carne, así que tiene sentido cuando el animal es viejo o su carne es dura. Cuanto más dura sea la carne, más días de reposo necesitará. En muchas ocasiones también se incorpora limón a la mezcla para que sea ácida y ayude a marinar mejor.



POLLO CON MANITAS DE CERDO Y CIGALAS

Esta receta es una variación de un mar y montaña clásico, como es el pollo con cigalas, que en casa complementamos con manitas de cerdo, que aportan sabor y gelatina.

Como muchos platos tradicionales, se basa en un sofrito, un buen caldo de cocción y una picada que da el toque final de personalidad.

Los ingredientes (para 4 personas):
½ pollo de granja de 2 ½ kg
2 manitas de cerdo hervidas
4 cigalas grandes
2 cebollas
2 zanahorias
3 tomates
1 hoja de laurel
100 g de vino rancio
50 g de brandy
1 ½ l de fondo claro o fumet
Sal
Pimienta
Harina
Aceite de oliva virgen
4 ajos
2 ramas de perejil
2 galletas maría
Un puñado de avellanas tostadas
Un trozo de chocolate a la piedra

Alérgenos:
G, F, C, H, P, S, L.

La preparación:

1. Cortamos el pollo a octavos y salpimentamos.
2. Enharinamos los cortes y los ponemos rápidamente al fuego en una cazuela con aceite. Doramos los cortes de pollo por todos los lados, retiramos y reservamos.
3. Si el aceite no se ha quemado, salteamos también en él muy ligeramente las cigalas y reservamos.
4. En la misma cazuela hacemos un sofrito con la cebolla y la zanahoria cortada en daditos. Cuando la verdura ya esté hecha, añadimos el tomate rallado. Dejamos que se haga bien, que quede todo bien confitado.
5. Añadimos el vino rancio y el brandy y dejamos que se evapore el alcohol.
6. A continuación añadimos el pollo y lo cubrimos con el caldo. Dejamos que se haga hasta que el pollo esté bien blando.
7. Unos minutos antes de acabar la cocción añadimos las manitas de cerdo y las cigalas para que se cuezan con el pollo unos 10 minutos más.
8. Mientras tanto hacemos una picada con los ajos, el perejil, las galletas, las avellanas y la onza de chocolate. La desleímos con el jugo de la cocción y la añadimos a la cazuela.
9. Dejamos que se haga un par de minutos más, rectificamos de sal, si es necesario, y servimos.

Aconsejamos:

Podemos freír un poco las manitas de cerdo pasadas por harina, esto hará que el guiso quede con la salsa ligada.

Esta receta también se puede hacer con gambas, bogavante u otros mariscos.



JARRETE DE TERNERA

Cocinar una pieza de carne de gran tamaño supone un gran reto para cualquier cocinero, pero también es una muestra de cariño hacia las personas para quienes cocina.

Este es un gran plato para el que, aparte de una buena pieza de carne, necesitaremos tiempo y paciencia para lograr el resultado final. Eso sí, el éxito estará asegurado.

Los ingredientes (para 4 personas):
1 jarrete de ternera de Gerona con hueso
500 g de cebolla
1 cabeza de ajo
200 g de zanahoria
1 puerro
250 g de vino tinto
2 hojas de laurel
1 rama de tomillo
Pimienta negra
Sal gruesa

Para la guarnición:
2 alcachofas
2 zanahorias
8 cebollitas francesas
1 nabo

Alérgenos:
S.

La preparación:
1. Cubrimos el jarrete con sal gruesa durante 3 horas. Pasado este tiempo lo limpiamos con un trapo húmedo.

2. Lo atamos y lo marcamos en aceite a fuego fuerte de manera que quede bien dorado.
3. Cuando esté, y sin sacarlo de la cazuela, añadimos las verduras cortadas en dados (tamaño jardinera) y la cabeza de ajos partida sin pelar. Cuando estén bien hechas, añadimos el vino y reducimos, cubrimos con agua y añadimos las hierbas. Acabamos la cocción al horno a 130 ºC unas 5 horas, durante las cuales iremos remojando y dándole la vuelta a la carne.
4. Retiramos del horno, colamos el jugo y, si es necesario, lo reducimos un poco.
5. Ponemos el jarrete en una bandeja y lo asamos en el horno 15 minutos a 180 ºC, regándolo con la salsa reducida.
6. Lo cortamos y lo servimos con la salsa.
7. Para acompañar, preparamos un asado de verduras. Limpiamos todas las verduras, las cortamos de distintas formas, escaldamos y enfriamos las zanahorias, los nabos y las cebollas y hervimos las alcachofas.
8. A continuación ponemos todas las verduras en el horno y las asamos a 180 ºC durante 20 minutos con un chorro de aceite de oliva.
9. Servimos el jarrete acompañado de la guarnición.

Aconsejamos:

También podemos acabar el plato poniendo el jarrete de pie en una cazuela y bañándolo constantemente de manera que la salsa se vaya reduciendo y la pieza de carne se vaya lacando.

Para este plato os recomendamos pedir al carnicero piezas de ternera de leche, que serán tiernas y no exageradamente grandes.



SALTEADO DE BUTIFARRA CON SETAS

Este es un salteado rápido y sin gran complicación que permite disfrutar de un delicioso ingrediente de temporada, como son las setas, acompañado de unas buenas butifarras, con las que combina de maravilla.

Los ingredientes (para 4 personas):
4 butifarras
600 g de setas variadas (hongos, rebozuelos, trompetas...)
Aceite de oliva virgen
Ajos tiernos
Sal
Pimienta
Fondo oscuro concentrado
Cebollino picado

Sin alérgenos

La preparación:

1. Cortamos la butifarra en medallones gruesos, de unos 3 centímetros.
2. Limpiamos y cortamos las setas a tamaño mediano.
3. Limpiamos los ajos tiernos y los cortamos en tiras de 5 centímetros.
4. En una sartén ancha y empezando con el aceite suave, ponemos los ajos y dejamos que se hagan durante 10 minutos a fuego suave.
5. A continuación incorporamos la butifarra cortada y dejamos que se dore, pero sin acabar de hacerse.
6. A continuación añadimos las setas y las hacemos a fuego fuerte de manera que quede todo hecho.
7. Acabamos incorporando un par de cucharadas de fondo de carne.
8. Servimos inmediatamente espolvoreado con cebollino picado.

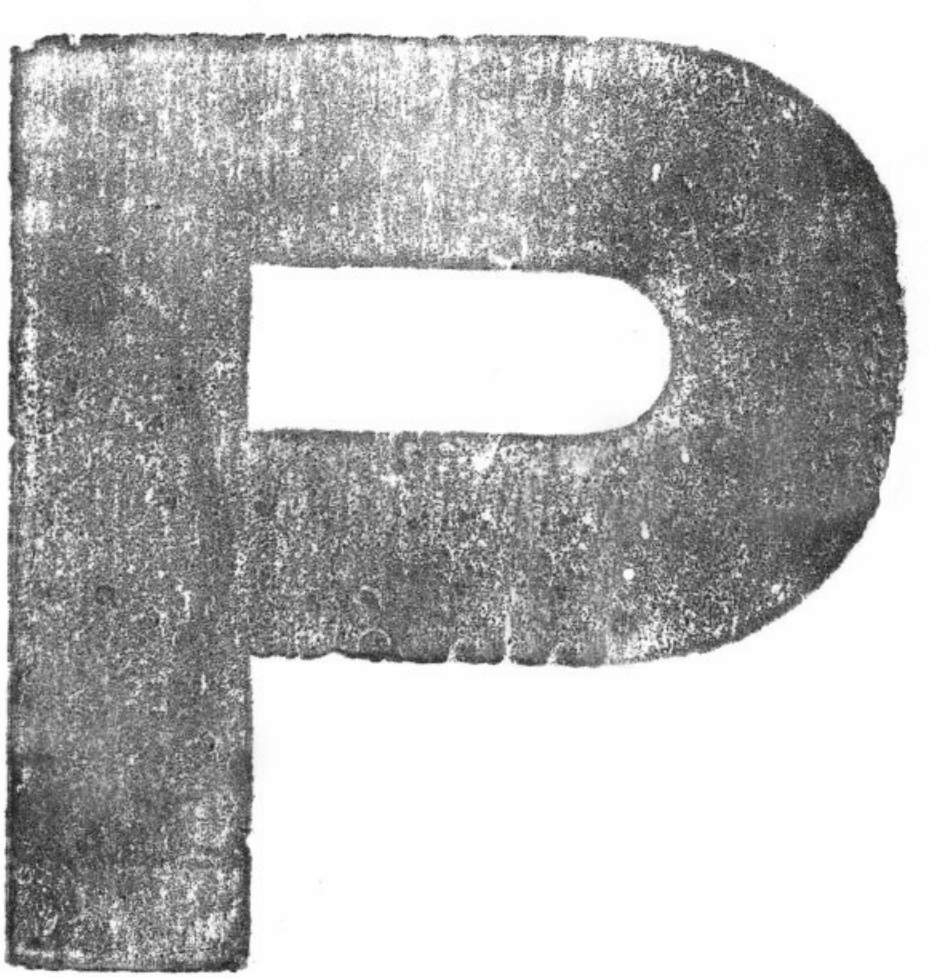
Aconsejamos:

Si preparamos mucha cantidad podemos hacer una primera cocción de todo por separado para que quede todo en su punto, y juntarlo para acabar el revuelto mojándolo con el fondo oscuro.

Podemos usar otros tipos de butifarras, como negra o de perol, para dar más intensidad e, incluso, añadir un poco de tocino al hacer los ajos.



POSTRES





FRESAS SILVESTRES Y FRESAS CON PIEL DE LECHE

En casa, a veces, nos comíamos la piel de la leche, que es la nata que sale al hervirla, con un poco de pan con azúcar. En esta ocasión, esta piel de leche, que tiene una gran personalidad y una textura delicada, nos sirve para hacer una versión de fresas con nata. Os aconsejamos que lo probéis, os sorprenderá la intensidad y, a más de uno, le traerá recuerdos de la infancia.

Los ingredientes (para 4 personas):
100 g de fresas silvestres
100 g de fresas
1 l de leche entera
50 g de nata líquida
20 g de azúcar glas

Alérgenos:
L.

La preparación:

1. Calentamos la leche en una cazuela baja de unos 20 cm de diámetro a fuego suave (unos 85-90 ºC). Cuando esté a punto de romper a hervir, bajamos el fuego al mínimo y dejamos que se vaya formando una capa de nata.
2. Vamos tocándola y cuando veamos que podemos pinzarla por el centro, como si fuera un pañuelo, y que al levantarla queda como medio círculo, la podemos quitar y ponerla sobre un film transparente pintado con nata. Después, la pintamos también por encima y la volvemos a tapar con film.
3. Repetimos esta operación hasta que obtengamos unas 8 o 10 láminas de nata de leche.
4. Reservamos en la nevera.

5. Limpiamos las fresas y fresones y los cortamos de manera que se puedan aguantar de pie.
6. Cubrimos con la piel de leche y espolvoreamos con un poco de azúcar glas.

Aconsejamos:

Las fresas más maduras y no muy bonitas, que no podríamos usar en este plato, las podemos poner en un baño maría con un poco de azúcar. Se trata de ir removiendo y rompiéndolas hasta obtener un jugo de fresas muy limpio que podemos usar para acompañar este plato y potenciar aún más su sabor.



NECTARINAS ASADAS CON HIERBAS

Este es plato muy sencillo que se puede hacer con la mayoría de las frutas. Es ideal cuando tenemos piezas muy maduras, porque tiene mucho sabor y, asadas, quedan carnosas.

Se trata de una preparación que está muy buena tanto caliente como fría, cuando la fruta ha reposado, y se puede acompañar con algún licor, yogur o helado.

Los ingredientes (para 4 personas):
4 nectarinas
100 g de mantequilla
50 g de miel
100 g de azúcar
Hierbas: romero, tomillo, satujera, hierbaluisa, laurel (cantidad y variedad, al gusto)

Alérgenos:
L.

La preparación:

1. Repartimos las nectarinas enteras en una cazuela o una bandeja que pueda ir al horno.
2. Cubrimos la fruta con el azúcar, la mantequilla, la miel y las hierbas, y dejamos que se haga al horno 20 minutos a 160 ºC.
3. Servimos al momento o reservamos para tomar frío.

Aconsejamos:
El punto de cocción puede variar en función del tamaño y el punto de maduración de la fruta que elijamos.

Si lo deseamos, podemos hacer un postre aún más goloso acompañándolo de helado para refrescar el dulzor extremo de la fruta.

Podemos hacer esta elaboración con otras frutas como melocotones, albaricoques, paraguayos, etc.



CARPACCIO DE HIGOS CARAMELIZADOS Y ANÍS ESTRELLADO

Los higos son una fruta típicamente mediterránea, muy presente en la tradición gastronómica. Aquí los presentamos en forma de un postre muy sencillo que nos permitirá comer higos maduros de una manera muy distinta a la que estamos acostumbrados.

Los ingredientes (para 4 personas):
4 higos
Azúcar
Anís estrellado
Licor de anís
100 g de nata para montar

Alérgenos:
S, L.

La preparación:

1. Pelamos los higos y los cortamos en láminas muy finas.
2. Ponemos las láminas de higo en un plato llano, añadimos un poco de azúcar y quemamos la superficie con la ayuda de un soplete de cocina.
3. Acabamos el plato añadiendo anís estrellado, un chorro de licor de anís y unas cucharadas de nata semimontada a mano sin azúcar.

Aconsejamos:
Si queremos que los higos queden muy finos, podemos pelarlos y aplastarlos entre dos hojas de film transparente hasta obtener una lámina que reservaremos en el congelador para que coja consistencia y así poder manipularla.

No hay que añadir azúcar a la nata ni montarla demasiado, lo que buscamos es que forme parte de la elaboración. De hecho, si se funde un poco, veremos que da más intensidad al sabor del plato.



CREMA DE VAINILLA CON MANZANA VERDE

Las cremas y natillas son populares en infinidad de cocinas tradicionales. En este caso, lo que hacemos es un postre a medio camino entre un cremoso y un flan, ya que la cocción es la de un flan, pero reduciendo la temperatura.

La textura cremosa la aporta la base con nata y yemas. El resultado es un postre muy goloso, que refrescamos con manzana ácida.

Los ingredientes (para 4 personas):

Para la crema:

375 g de nata
125 g de leche
50 g de azúcar
5 yemas de huevo
1 huevo
1 rama de vainilla

Para la infusión:

1 manzana ácida
50 g de agua
50 g de azúcar

Alérgenos:
H, L.

La preparación:

1. Empezamos preparando el batido. En un cazo, hervimos la nata, la leche y la pulpa de la rama de vainilla. En un bol aparte, batimos las yemas de huevo y el azúcar con una batidora de varillas. Es bueno añadir unas gotas de leche para evitar que la yema quede con grumos.

2. Mezclamos el contenido de los dos recipientes sin parar de remover. Colamos y llenamos varias flaneras de papel de aluminio (son más fáciles de desmoldar).
3. Horneamos las flaneras al baño maría a 90 ºC durante aproximadamente 60 minutos. Para comprobar que estén listos, los pinchamos con un cuchillo fino y nos aseguramos de que el filo sale limpio. Reservamos en la nevera.
4. Mezclamos el azúcar con el agua y hervimos durante 5 minutos. Retiramos del fuego. A continuación, incorporamos un cuarto de manzana sin pelar y cortada en daditos. Dejamos enfriar.
5. Licuamos el resto de la manzana y lo mezclamos con el almíbar frío.
6. En un plato hondo, servimos crema desmoldada, la espolvoreamos con azúcar y la caramelizamos con un quemador. Decoramos con la salsa de manzana verde.

Aconsejamos:

La manzana se oxida con mucha facilidad, especialmente cuando la licuamos; por eso, esta parte hay que hacerla en el momento de servir el postre o bien incorporar algo de zumo de limón al licuado.

La crema debe reposar unas horas para alcanzar su textura ideal. Por eso, os aconsejamos prepararla el día antes de su utilización.



CREMA DE MANZANA CON OXALIS

Un sencillo puré de manzana se puede convertir en un gran postre si cocemos la manzana al punto y lo complementamos con algún elemento que le dé personalidad, como, en este caso, una manzana ligeramente caramelizada y hojas de oxalis, que le aportarán un toque de acidez.

Los ingredientes (para 4 personas):
Para la crema:
2 manzanas golden
50 g de mantequilla
100 g de azúcar
1 rama de vainilla

Otros ingredientes:
1 manzana golden
Azúcar
Hojas de oxalis (pan de cuclillo o aleluya)

Alérgenos:
L.

La preparación:

1. Empezamos elaborando la crema. Para ello, pelamos y cortamos las manzanas a cuartos.
2. A continuación cocemos la fruta en el microondas junto con el azúcar y la mantequilla, a máxima potencia y durante 8 minutos.
3. Una vez cocidas, escurrimos el agua sobrante, añadimos la vainilla, trituramos las manzanas y reservamos en la nevera.
4. En un cazo pequeño, elaboramos un caramelo calentando suavemente el azúcar y removiendo cuando sea necesario. Cuando ya esté a punto, incorporamos dados de manzana. Cuando cristalice el azúcar, mojamos con un poco de agua y dejamos

cocer suavemente de manera que el azúcar se deshaga, se transforme en un caramelo líquido y cueza suavemente la manzana.

5. Servimos la crema en un bol, añadimos dados de manzana y decoramos con las flores de oxalis.

Aconsejamos:

Para evitar la oxidación de las manzanas es importante realizar la cocción inmediatamente después de pelarlas.

Para comprobar que las manzanas están cocidas correctamente, basta con apretarlas. Si aún están duras, se pueden dejar unos instantes más.



TORRIJAS

Este es un postre muy humilde de hecho, se hacía para poder aprovechar el pan duro del día anterior y convertirlo en un postre muy goloso. Nosotros os las presentamos acompañadas de un helado de ratafía que las refresca y las convierte en un postre de domingo.

Los ingredientes (para 4 personas):
Un panecillo (llonguet) del día anterior
500 ml de leche entera de vaca
1 rama de canela
La piel de un limón
2 huevos
50 g azúcar
10 g canela en polvo
Aceite de oliva suave
Helado de ratafía

Alérgenos:
G, H, L.

La preparación:

1. Ponemos al fuego la leche con la canela y la piel de limón. Cuando empiece a hervir, apartamos del fuego y dejamos reposar.
2. Cortamos el panecillo en rebanadas de un centímetro de grosor y, cuando la leche aromatizada se haya enfriado un poco, vamos mojando en ella las rebanadas, las pasamos por huevo batido con un poco de azúcar y las freímos en una sartén en aceite muy caliente.
3. Cuando estén bien doradas, las ponemos en un plato con papel absorbente y, una vez escurridas, las rebozamos en una mezcla de azúcar y canela en polvo.
4. Servimos inmediatamente antes de que se enfríen acompañadas de helado de ratafía.

Aconsejamos:

Para que la leche quede bien aromatizada, podemos hacerla el día anterior y dejarla reposar con la canela y la piel de limón en la nevera.

Hay que tener cuidado al remojar el pan. Si no se empapa mucho no quedará lo suficientemente tierno por dentro, pero, si nos pasamos, costará mucho pasarlo por el huevo.

Si nos apetece, podemos hacer una reducción de ratafía y mojar el helado con esta salsa fría.

Si os resulta difícil encontrar helado de ratafía, también queda muy bien uno de vainilla o de nata.



BONIATO CON GRANIZADO DE MANDARINA

Los boniatos asados, con su característico aroma dulzón, son una elaboración típica de otoño. En esta ocasión los refrescamos con mandarina para obtener una combinación de sabor y textura perfecta.

Los ingredientes (para 4 personas):
2 boniatos
2 mandarinas

Para el granizado:
200 g de azúcar
500 g de zumo de mandarina
100 g de agua
20 g de licor de mandarina o 10 g de vodka
Hojas tiernas de hierbaluisa

Alérgenos:
S.

La preparación:

1. Empezamos con el granizado. Mezclamos 100 g de zumo de mandarina con el azúcar y lo calentamos a fuego medio.
2. Cuando el azúcar se haya disuelto por completo, añadimos el resto del zumo e incorporamos el licor de mandarina o vodka.
3. Reservamos la mezcla en una tartera bien cerrada y la introducimos en el congelador durante un par de horas, como mínimo, hasta que se congele por completo.
4. Retiramos del congelador, abrimos la tartera y rascamos el helado con la ayuda de un tenedor hasta darle textura de granizado. Reservamos en el congelador.
5. Calentamos el horno a 160 ºC e introducimos los boniatos enteros y sin pelar hasta que estén asados, 1 hora, aproximadamente, según su tamaño. Comprobamos la cocción apretándolos. Tienen que estar muy blandos.

6. Pelamos las mandarinas, separamos en gajos y los cortamos por la mitad.
7. Cortamos los boniatos por la mitad y, con una cuchara, hacemos paladas dejando agujeros que rellenaremos con los medios gajos de la mandarina pelada.
8. Ponemos los boniatos rellenos en un plato de postre, acompañados de unas cucharas de granizado. Complementamos con hojas muy tiernas de hierbaluisa.

Aconsejamos:

Podemos asar boniatos aprovechando que hemos encendido el horno para alguna otra elaboración. Si nos pasamos un poco de cocción, no pasa nada, ya que esto hace que las partes internas de carne en contacto con la piel del boniato queden caramelizadas. Un pequeño lujo gastronómico.



POSTRE DE MÚSICO

El postre de músico es un postre tradicional catalán que consiste en una mezcla de frutos secos tostados que se toma acompañada de un vaso de vino dulce. Nosotros os proponemos dar un giro moderno a este clásico transformando los frutos secos en cremas de distintas texturas, lo que lo convierte en un juego de sabores, colores y texturas.

Los ingredientes (para 4 personas):
Para el bizcocho de vainilla:
300 g de mantequilla
80 g de yema de huevo
10 g de impulsor
2 ramas de vainilla
200 g de harina
300 g de harina de almendras
370 g de azúcar
200 g de clara de huevo

Para las pastas de fruta seca:
500 g de cada variedad de fruta seca: dátiles, orejones, pasas, higos y ciruelas
250 g de agua para cada variedad de fruta

Alérgenos:
L, F, H.

La preparación:
1. Empezamos por el bizcocho de vainilla. Mezclamos en un bol los ingredientes sólidos y los tamizamos. Batimos las yemas de huevo hasta que doblen su volumen y las mezclamos bien con a los ingredientes sólidos. Deshacemos la mantequilla y la reservamos. Batimos la clara a punto de nieve, la añadimos al bol de los ingredientes sólidos y mezclamos con cuidado para que no pierdan volumen.

Incorporamos las harinas y, por último, la mantequilla deshecha. Mezclamos bien. Añadimos la pulpa de la vainilla y reservamos tapado en la nevera durante 1 día.

2. Untamos con mantequilla una bandeja de horno y la espolvoreamos con harina. Vertemos la mezcla del bizcocho y horneamos 15 minutos a 200 ºC. Reservamos.
3. Hacemos distintas pastas con cada una de las frutas secas por separado. Para ello, ponemos la fruta con agua hirviendo en la batidora americana y trituramos hasta que quede una masa fina. La colamos y la reservamos en una manga.
4. En un plato llano, intercalamos líneas de pasta de fruta y, encima, ponemos unos trocitos de bizcocho de vainilla. Servimos.

Aconsejamos:

Es mejor no añadir toda el agua de golpe al hacer la pasta de fruta e ir ajustándola en función de la textura de la crema, ya que si esta queda demasiado líquida no la podremos usar.

Podemos incorporar algún licor dulce a las frutas; por ejemplo, un Pedro Ximénez a las pasas o a las ciruelas, o algún licor de melocotón o similar a los orejones.



CREMA DE CUAJADA CON PALOSANTO

Aunque cuando pensamos en cuajada lo que nos viene a la mente es una elaboración más o menos sólida, en esta ocasión os proponemos una más cremosa que permite incluir en sus bocados una fruta blanda, pero muy dulce y aromática, como es el palosanto o caqui.

Los ingredientes (para 4 personas):
1 palosanto o caqui

Para la cuajada:
500 ml de leche
6 gotas de cuajo líquido
50 g de nata líquida

Alérgenos:
L.

La preparación:
1. Empezamos preparando la cuajada. Calentamos la leche en un cazo hasta una temperatura de entre 70 y 80 ºC. Si sobrepasamos los 85 ºC, la leche no cuajará.
2. Añadimos el cuajo y llenamos una terrina de cristal. Reservamos en la nevera durante un par de horas.
3. Tomamos la cuajada, añadimos la nata líquida y batimos un poco para que quede cremosa.
4. Pelamos el palosanto y lo cortamos en trozos irregulares.
5. Llenamos terrinas con la crema de cuajada y añadimos los trozos de fruta. Servimos.

Aconsejamos:
Es recomendable escoger palosantos maduros, que tengan un intenso olor a fruta madura, aunque se deshagan ligeramente.

El cuajo líquido se puede comprar en farmacias o en tiendas de alimentación especializadas.



PASTEL DE QUESO «EL MINER D'ESPINELVES»

«El Miner d'Espinelves» es un queso de cabra madurado en una mina que tiene un sabor potente, por eso, este es un pastel diferente. Al hacerlo no buscamos la dulzura ni la suavidad de los pasteles hechos con quesos tiernos, sino que nos arriesgamos con la personalidad de un gran queso, que combinamos con pera para convertirlo en un postre con una personalidad muy fuerte.

Los ingredientes (para 4 personas):
Para el pastel:
350 g de queso «el Miner d'Espinelves»
350 g de nata
3 yemas de huevo
70 g de harina de maíz (Maizena)
40 g de leche en polvo
5 o 6 claras de huevo
210 g de azúcar (según el tamaño)

Para la pera:
3 peras blanquillas
50 g de azúcar
50 g de agua

Alérgenos:
H, L.

La preparación:
1. Calentamos la nata en un cazo, cuando empiece a hervir, apagamos el fuego y añadimos el queso. Montamos la mezcla con la ayuda de una batidora eléctrica hasta conseguir una textura cremosa. Reservamos.
2. En un bol, mezclamos las yemas, la leche en polvo y la harina de maíz. Sin dejar de remover, añadimos la mitad de la crema de queso y, por último, incorporamos toda

la mezcla en el cazo en el que hemos reservado el resto de la crema.

3. Lo calentamos a fuego lento y dejamos que hierva sin parar de remover. Apagamos el fuego y reservamos.
4. Montamos las claras con el azúcar hasta lograr una textura rígida de merengue.
5. Incorporamos la mezcla tibia de queso en el merengue en dos tiempos, sin parar de remover, hasta lograr una textura muy homogénea.
6. Preparamos una bandeja cubierta con papel de horno y distribuimos la mezcla de manera que tenga entre 3 y 4 cm de altura.
7. Horneamos durante 20 minutos a una temperatura de 180 ºC.
8. Aparte, hervimos el azúcar con agua durante 1 minuto e incorporamos la pera pelada y cortada a dados. Dejamos que se haga unos 5 minutos.
9. Separamos una parte y la trituramos hasta obtener una textura densa, reservamos.
10. Servimos el pastel de queso acompañado del puré de pera y trozos de pera caramelizada.

Aconsejamos:

Hay que vigilar mucho la cocción del pastel. Debemos comprobar el punto de cocción clavando un cuchillo pequeño y comprobando que la hoja salga limpia. Habrá que encontrar el tiempo correcto en el horno de casa.

Al incorporar las claras, no hay que hacerlo de una sola vez, sino en 2 o 3 veces y siempre en movimientos delicados de abajo hacia arriba.



NÍSPEROS CON MEL I MATÓ

En este caso, os queremos ofrecer una combinación fácil que une el frescor de la fruta con la suavidad de un queso cremoso. Lo ligamos todo con un elemento perfumado como es la miel que portará los matices ideales para lograr una multitud de sabores interesantes. Se trata de una elaboración sencilla en la que la cocción de la fruta aporta aún más suavidad al conjunto.

Los ingredientes (para 4 personas):
Para la mousse de requesón:
200 g de requesón de trapo
100 g de nata líquida con un 32 % de m. g.
50 g de azúcar
Para los nísperos:
4 nísperos
500 ml de agua
250 g de azúcar

Para la gelatina de miel:
200 g de agua
200 g de miel
4 g de agar-agar
2 hojas de gelatina de 2 g cada una

Alérgenos:
L.

La preparación:
1. Para la mousse de requesón, retiramos el requesón del trapo, lo ponemos en un bol y rompemos la estructura con las varillas. Añadimos el azúcar y la nata y lo montamos todo con la batidora eléctrica hasta que quede emulsionado. Reservamos en una manga pastelera.

2. Ponemos a hervir el agua con el azúcar hasta que esta se deshaga del todo. A continuación, pelamos y vaciamos los nísperos, respetando la forma, y los hacemos a fuego lento en el almíbar durante 5 minutos. Dejamos que reposen dentro de su propio líquido.
3. Aparte, calentamos la miel hasta que empiece a caramelizarse. Añadimos el agua para cortar la cocción, añadimos el agar-agar y lo calentamos sin dejar de remover. Cuando empiece a hervir, retiramos del fuego y añadimos la gelatina, que habremos hidratado previamente en agua fría. Dejamos reposar la mezcla en un recipiente hermético. Cuando esté fría y cuajada, la cortamos en daditos. Reservamos.
4. Colamos los nísperos, los rellenamos con la mousse de requesón y los servimos con la gelatina de miel.

Aconsejamos:

Si no tenemos nísperos podemos usar nectarinas u otras frutas similares.

Esta elaboración también se puede preparar con la fruta fresca, sin cocinar, o con fruta en conserva, si no estamos en temporada.



Este ha sido un libro lleno de emociones. No solo hemos cocinado, sino que hemos compartido muchos momentos de trabajo, de discusión y también de cata de las distintas elaboraciones. Muchísimas personas nos han ayudado a cocinar este libro, y queremos agradecerles a todas ellas la ayuda sincera que nos han prestado.

Al equipo de la Masia:
Héloïse, Gemma, Joana, Nil, Juan, Ester y Iolanda. Con ellos hemos estructurado, planificado, cocinado, fotografiado y escrito el libro.

A todo el equipo del Celler:
Capitaneados por Nacho y Hernán, pero también todos los demás jefes de partida: Miguel, Choi, Bernat, Eli, Angélica, Roseta, Luca, Adrià, Ferran, Sebastiano y Albert, que nos han ayudado con toda la logística, nos han aconsejado y nos han echado una mano en la elaboración de los platos.

A todo el equipo de Can Roca:
Que nos cuida cada día y nos permite disfrutar de una cocina casera, una cocina madre.

Al equipo de fotografía:
Con Becky a la cabeza, que nos ha dejado alucinados con su maravillosa personalidad y todos los complementos del mundo, y también a Thomas, que ha estado atento en todo momento a cada detalle de cada plato. También a Eva, que nos acompañó en una divertida (y emotiva) sesión de fotos familiares.

Al equipo de Planeta:
Como siempre, con el *boss* David Figueras coordinando un equipo de profesionales impecables. A Gema y a Anabel por su profesionalidad y constancia, y la ayuda gastronómica aparte de la lingüística, pues han tenido paciencia para corregir todos nuestros errores y nos han aportado mil soluciones pero, sobre todo, por su trato extremadamente humano. Y a Enric por su comprensión ante nuestras demandas imposibles.

A nuestro equipo:

A los de casa, que siempre están, que nos ayudan (y nos aguantan); a nuestras parejas, Anna y Mireia, sabemos que sin ellas nuestra cocina no tendría alma; y a nuestros hijos, Marc y Marina, Laura y Marta, que con su fuerza nos hacen encarar con ilusión todos los días.

Un agradecimiento especial a Martí y Marc, que ahora mismo son el eslabón final de esta historia, que han cocinado con nosotros las recetas, las han vivido y compartido con el deseo de que las mantengan vivas en las cocinas por donde pasen.

Joan Roca y Vadó Brugués

ÍNDICE DE RECETAS

Recetas base
Caldo blanco o fondo claro
Caldo casero
Caldo o fondo oscuro
Fumet o caldo de pescado
Fumet concentrado
Caldo o fondo de verduras
Caldo de legumbres
Caldo de cocción de verduras
Bouquet garni o atadillo de hierbas
Sofrito básico
Sofrito de pimientos y cebolla
Sofrito con verduras
Alioli cortado

Entrantes
Calamares a la romana
Croquetas de bacalao y patata
Croquetas de carne de asado
Raspas de anchoa fritas
Brandada de bacalao
Buñuelos de bacalao
Butifarra dulce y butifarra negra con fruta
Alcachofas confitadas con papada de cerdo duroc
Coca de tomate y setas con tuétano
Flores de calabacín rellenas de cremoso de verduras
Alcachofas a la vinagreta
Escabeche de sardinas
Carpaccio de manitas de cerdo con tomates asados y aceite de picada
Dos recetas de setas a la vinagreta
Terrina de carne de perol

Ensaladas

Ensalada de cebolla al puñetazo con col confitada
Ensalada de hierbas de montaña
Ensalada de habas a la menta
Ensalada de tomates y ajos tiernos
Empedrat de legumbres
Ensalada de escarola de cabello de ángel y naranja amarga

Sopas

Escudella de bacalao
Escudella de calabaza
Sopa de pescado
Sopa de setas de primavera
Sopa de menta
Sopa fría de cerezas
Escudella y carn d'olla
Escudella barrejada

Pastas y arroces

Fideos a la cazuela con conejo, alubias y tripa de bacalao
Raviolis de patata y carne de perol
Canelones de festivo
Fideus rossejats
Arroz a la cazuela
Arroz con salchichas y costilla con despojos
Arroz de butifarra negra y sardinas
Arroz de bacalao y coliflor
Arroz de almejas con salsa verde
Arroz blanco con bacaladillas

Huevos

Huevos revueltos con perretxikos
Tortilla de lechuga
Tortilla de alubias con butifarra

Pescados

Suprema de merluza al horno con vinagreta de ajos y romero

Bacalao con pasas y huevo duro
Caracoles con centollo
Bacalao con garbanzos, tripa de bacalao y butifarras
Salmonete de roca a la llauna
Suquet de caballa
Suquet de anguilas
Calamares rellenos
Romescada
Estofado de judías tiernas, bonito y ajetes

Carnes
Pollo asado con albóndigas con redaño
Paletilla de cabrito al horno con alioli cortado
Cuello de cordero con samfaina
Perdiz con col
Espaldilla de ternera a la jardinera
Estofado de lengua de ternera con patatas
Manitas de cerdo con nabos
Rabo de ternera al vino tinto
Costilla de cerdo con castañas
Paletilla de conejo en escabeche
Lomo de conejo con samfaina
Pato con salsifíes
Carrillada de cerdo con nabos y setas
Pato a la naranja
Jabalí estofado con cebollitas
Pollo con manitas de cerdo y cigalas
Jarrete de ternera
Salteado de butifarra con setas

Postres
Fresas silvestres y fresas con piel de leche
Nectarinas asadas con hierbas
Carpaccio de higos caramelizados y anís estrellado
Crema de vainilla con manzana verde
Crema de manzana con oxalis

Torrijas
Boniato con granizado de mandarina
Postre de músico
Crema de cuajada con palosanto
Pastel de queso «el Miner d’Espinelves»
Nísperos con mel i mató

Cocina madre
Joan Roca

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 reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Joan Roca i Fontané, 2019
© Salvador Brugués i Fontané, 2019
© de las fotografías de interior: Becky Lawton
Ayudante de fotografía: Thomas Lefebvre
Retoque fotográfico: Bjorn Badettii

Diseño y maquetación: Enric Jardí

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., 2019
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.editorial.planeta.es
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): marzo de 2019

ISBN: 978-84-08-20774-0 (epub)

Conversión a libro electrónico: Pablo Barrio



Cocina madre es un retorno a la cocina de casa, la de toda la vida, para celebrar y recordar las elaboraciones de nuestras madres y abuelas, con más de 80 platos sencillos para que todo el mundo pueda cocinar en casa. Un viaje para sumergirnos en los aromas y los sabores de la cocina tradicional de nuestros mayores, recuperando los platos más auténticos de nuestro recetario popular. Recetas con ingredientes de proximidad y de temporada, sin complicaciones ni tecnicismos y respetando todo el espíritu original pero adaptadas al paladar actual. Toda una celebración para animarnos a cocinar, disfrutar y regalar a las próximas generaciones.

PLANETA
GASTRO

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

COCINA
Y GASTRONOMÍA



¡Síguenos en redes sociales!