

Las recetas de Vicky MasterChef

Ganadora segunda temporada



SHINEIBERIA



temas de hoy

tve

Índice

Portada
Vicky, ganadora de Masterchef
APERITIVOS
PRIMEROS
SEGUNDOS
POSTRES
LAS RECETAS DEL FINALISTA
LAS RECETAS DE LOS CHEFS
Índice alfabético de recetas
Agradecimientos
Créditos

Te damos las gracias por adquirir este EBOOK

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

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Próximos lanzamientos
Clubs de lectura con autores
Concursos y promociones
Áreas temáticas
Presentaciones de libros
Noticias destacadas

PlanetadeLibros.com

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



Explora

Descubre

Comparte



Vicky, ganadora de MasterChef

MI PASO POR EL PROGRAMA

Desde el día que decidí apuntarme al *casting* de MasterChef mi vida cambió sin que yo me diera cuenta. El primer sentimiento cuando fui elegida fue el de felicidad, pero tras pasar las duras pruebas y conseguir el codiciado delantal blanco, lo que sentí fue miedo por lo que pasaría a partir de ese momento.

Llegué a una casa con catorce desconocidos, cada uno con su carácter y sus manías, y durante la primera semana no me supe encontrar entre tantas emociones nuevas. Todavía recuerdo cómo me latía el corazón y me temblaban las manos el primer día en las cocinas. Me desconcertaba que cosas que estaba acostumbrada a hacer en casa me salieran tan mal, pero poco a poco me di cuenta de que no era tan mala y, para mi asombro también, me sorprendí más que nadie cuando nos pusieron pruebas de postres —que en la vida había trabajado— y resultó que gustaban a ese jurado, que tanto respeto y miedo tenía.

En la prueba inicial por equipos pensé que me iba a ir la primera cuando, junto con Lola, me dejaron la última en la elaboración de los grupos. A la semana siguiente me tocó ser capitana, y fue un desastre del que sentí tanta vergüenza que creo que me enseñó a no rendirme y a saber que todo, si no abandonas, se puede salvar.

Luego, en cada una de las pruebas de eliminación que siguieron hasta el fin del programa, sospechaba que yo sería la próxima en dejar el concurso. A veces pensaba que estaba en un sueño y que lo

que ocurría no era real, y no sé cómo siempre me despertaba otra vez y allí seguía.

Tengo que reconocer que aunque me apasiona tanto comer como cocinar no tengo libros de recetas en mis estanterías, y siempre suelo sacar ideas preguntando a los demás. Cuando en los ratos que no había grabación veía a los compañeros en casa estudiando e incluso haciendo prácticas, pensaba que no llegaría muy lejos, porque mis conocimientos nunca podrían ser los mismos que los de los otros que no paraban de empaparse de maravillosos platos hechos por cocineros que yo apenas conocía. Sin embargo, gracias a los libros que por fin accedí a leer, pude saber más de esas estrellas que a tantos paladares deleitan. Tengo que decir que ha sido increíble cuando alguno de estos cocineros han alagado mi comida.

He tenido la suerte de llevarme bien con todos mis compañeros; a veces te enfadabas o te molestaba algo, pero se hablaba y adiós problema. La convivencia es dura; no obstante, creo que la he sabido llevar y, sobre todo, me han sabido entender, ya que en ocasiones tengo un carácter un poco raro.

Ha habido momentos en los que me quería encerrar en el cuarto y llorar, pero constantemente había gente por todos los lados, y como las habitaciones eran compartidas, no podía estar nunca sola. Echaba de menos a mi familia y a mi novio. Esta experiencia me ha servido también para darme cuenta de lo mucho que me quieren los míos y de la falta que me hacen.

Siempre estaba preocupada por lo que me pudieran decir los jueces, y cada vez que se acercaban a la cocina me ponía supernerviosa y, aunque el plato me hubiera salido bien, pensaba que me iban a echar la bronca por algo. Samantha Vallejo-Nágera ha sido muy simpática conmigo, sin embargo, a veces ponía mala caras cuando un plato no estaba bien hecho. Normal, ella es chef y tenía que hacerme ver que me estaba equivocando, que no era un juego y que no me relajara. Creo que Jordi Cruz, con su mala leche, es el que ha estado más encima de mis errores y quien más caña me ha dado, pero el que te hace llorar al final es el que más espera de ti y de ahí tanta bronca. Pepe Rodríguez con sus gracias a hecho que mi paso por el programa haya sido más divertido y siempre ha tenido

palabras bonitas para mí. Le he admirado durante todos los programas, y sus valoraciones me han servido mucho.

Creo que nunca olvidaré los nervios que pasé la semana antes de la final y lo histérica que estaba, y el pobre Mateo, que es más sereno, aguantándome, aunque ya me sentía ganadora pasara lo que pasara, la sensación de que Pepe dijera que la ganadora era yo, es algo difícil de explicar y sientes tanta felicidad que no sabes cómo expresarla para que la gente te entienda.

He podido disfrutar de clases con fantásticos cocineros y cuando veía lo que íbamos a cocinar se me salían los ojos de felicidad. En todas las clases, excepto en la de helados, que fue como física cuántica. Vamos, que no me enteré de nada.

Ha sido algo maravilloso que no voy a poder repetir nunca en la vida. Me lo he dicho cada día y he sido consciente de ello. He visitado lugares que de no haber entrado en el concurso no hubiese podido. Al final de toda esta experiencia solo te quedas con lo bueno y espero que esto no acabe aquí y algún día pueda seguir sorprendiendo a toda la gente que está leyendo esto.

Vicky

DE LOS CUCHILLOS A LA EXCELENCIA CULINARIA

Victoria Pulgarín Rabasa se ha convertido en la ganadora de la segunda edición del *talent show* de cocina *MasterChef*. Una carnicera en paro, natural de Palma de Mallorca, ha demostrado que la constancia es un valor seguro para colocarse en lo más alto del concurso más exitoso de Televisión Española.

Otros son los méritos que ensalzan a la ganadora. A lo largo de los programas hemos sido testigos de su generosidad, su humildad, su espontaneidad y su simpatía, así como de sus tremendas ganas de vivir. A Victoria o Vicky, como jueces y compañeros la conocen, le gusta tomarse la vida y la cocina con un ingrediente básico: el sentido del humor.

En ocasiones el destino cambia bruscamente. En el caso de Vicky le ocurrió un suceso crucial que trocó su forma de pensar de manera radical. El duro golpe por la pérdida de su padre le hizo abandonar su trabajo. Se dio cuenta de que en esos momentos lo importante era pasar más tiempo al lado de la familia. Esta circunstancia también sería determinante para que se presentara al concurso.

EL MEJOR INGREDIENTE DE LA COCINA: EL CARIÑO

Vicky ha tenido contacto con los fogones desde muy pequeña. Creció en una familia de cocineros, de hecho, su madre es cocinera profesional. Pero la verdadera pasión que siente hoy por el arte culinario se la debe a su hermana mayor. Esta ejerció de madre con ella y con sus hermanos, y le enseñó el amor a la cocina.

En cada programa, nuestra ganadora ha puesto de manifiesto el tremendo cariño y empatía que siente por la gastronomía. Según sus propias palabras, para ella «la cocina lo es todo», una manera de evadirse de los problemas cotidianos, de disfrutar y de compartir. Y

como buena cocinera, siente verdadera satisfacción cuando los demás prueban sus platos y le dan su aprobación.

Aunque lo suyo es la carne —ha llegado a confesar que es capaz de comérsela cruda—, ha demostrado que puede afrontar la preparación de cualquier plato. Lo mismo hace un buen cabrito asado que un tiramisú y una panacota, casi de diez, aunque fuera la primera vez que se enfrentaba a estos postres. Los nuevos retos han sacado la parte más insegura, nerviosa y quisquillosa de Vicky. Sin embargo, ha sabido sobreponerse a estos momentos y superar sus desafíos con nota. El programa se ha convertido para ella, no solo en un reto culinario, también en un auténtico examen personal.



MasterChef buscaba candidatos capaces de evolucionar cada día, aspirantes que amaran el trabajo bien hecho, entregaran lo mejor de sí mismos y supieran asimilar y aprender de las críticas y también de los elogios del prestigioso jurado del concurso. Vicky ha cumplido con todos estos requisitos. Sin ser la favorita, ha dejado patente programa a programa, sin apenas hacer ruido, que reunía todas las condiciones de evolución, constancia y excelencia.

Con su flamante título en la mano tiene muy claro su sueño: abrir su propio restaurante. Ahora podrá hacerlo o incluso seguir otros caminos igual de interesantes y ambiciosos en el mundo de la gastronomía.

SUPERÁNDOSE A SÍ MISMA

Después de la exitosa primera edición, el listón estaba muy alto. Vicky era una de las nueve mil solicitudes recibidas en la página web de Televisión Española. Pasó la primera criba. Quedó entre las cincuenta personas que recibieron la cuchara de madera que simbolizaba el pasaporte directo para la siguiente fase; la prueba final de la que saldrían los quince elegidos para entrar en las cocinas de *MasterChef*. Para conseguir el delantal blanco, Vicky debía lograr la aprobación de, al menos, dos de los tres reconocidos jueces. Unos jueces implacables que no se muerden la lengua a la hora de decir lo que piensan, ya sea para bien o para mal.

Pepe Rodríguez buscaba un aspirante en el que se saboreara carácter, personalidad y pasión en sus platos. Para Jordi Cruz lo importante era el talento y las ganas de aprender. Quería un candidato que no tuviera límites y que encontrara en la cocina su propio lenguaje. Samantha Vallejo-Nágera perseguía imaginación, gusto por el detalle y originalidad. Había que demostrarle que se sabe hacer algo más que cocinar y que se tiene capacidad para arriesgar y sorprender.

El primer reto de Vicky llegó en la prueba final. Tras el «sí» de Pepe y la negativa de Samantha, solo faltaba Jordi por emitir su veredicto. Vicky había manifestado anteriormente, durante la preparación de su plato, su poca destreza con los cuchillos, así que el chef le plantó un gran pescado para que retirara la carne de las espinas. Tras ver cómo lo hacía, Jordi le dio también un «sí».

Prueba superada; estaba dentro de *MasterChef* y la aventura no había hecho más que empezar.

LA ELECCIÓN PERFECTA

Desde el primer día hay que comenzar a demostrar de lo que se es capaz. Hay que trabajar bajo presión, y el mínimo error te deja fuera del concurso. No hay tiempo para las dudas ni para rectificar. Estar en las cocinas de *MasterChef* o en las pruebas que se hacen en



exteriores no es como guisar en casa. Vicky ha tenido siempre esto claro, y aunque en el primer programa ya tuviera que enfrentarse a la prueba de eliminación, ha sabido reponerse y evolucionar.

A la hora de preparar un plato es imprescindible tener las ideas claras, organizarse mentalmente y saber qué ingredientes se van a utilizar. El tiempo es limitado y pasa rápido, por lo que este último punto es sumamente importante. Una vez que un concursante ha decidido la receta que va a elaborar, solo tiene tres minutos para coger los ingredientes necesarios en el supermercado que hay junto a las cocinas. No hay que quedarse corto, pero tampoco pasarse con las cantidades —el supermercado proveedor de alimentos de *MasterChef* dona el excedente a comedores sociales—. El primer paso para elaborar el plato que sorprenderá al jurado ya está dado. Después hay que hacerlo rico y presentarlo debidamente. En esto último Vicky ha tenido algún problema, porque como ella misma asegura:

—No soy pija ni fina. Quiero serlo, pero no me sale. Es mejor que algo esté feo pero rico.

Otro punto importante para trabajar en una cocina profesional es coordinarse con los compañeros y tomar decisiones conjuntas. En una de las pruebas de presión los concursantes tuvieron que cocinar de dos en dos. A Vicky le tocó con Milagrosa, y aunque sus platos no fueron de los mejores, los jueces les alabaron por lo bien que habían trabajado juntas y lo organizadas que estaban.

DE COCINAS HACIA FUERA

Lejos de las cocinas de *MasterChef* los concursantes han tenido que enfrentarse a duros e interesantes retos por equipos que les han puesto a prueba. Algunos de ellos se han realizado en ciudades de España que han sido noticia por algún motivo, como Toledo, que conmemora el IV Centenario de la muerte del Greco. Otras llevadas a cabo en lugares tan dispares como los hangares del aeropuerto madrileño de Barajas, en la estación de esquí de Formigal, en la plaza de toros de Las Ventas, el teatro donde se representa el musical *El rey León*, en un portaaviones de la Armada o en un avión A-330.



En Barajas, Vicky se convirtió en capitana por primera vez. Tuvo que liderar a su equipo en la preparación de un menú pensado para pasajeros de vuelos de larga distancia. Gazpacho de fresas y confit de pato con canelón de verdura eran los platos que debían elaborar. Pero este reto le vino un poco grande; nunca antes había hecho esa receta y no escuchó los consejos de Jordi. Estaba sobrepasada ante tanta responsabilidad. Enseguida fue consciente de que no estaba cumpliendo con su papel. Afirmó que ella misma se había decepcionado porque no había actuado como una capitana. Confesó que no servía para mandar a gente que conocía. Según Jordi, no tuvo ningún tipo de actitud. Este comentario fue un revulsivo para

Vicky y comenzó a crecerse ante esta adversidad. En el siguiente programa tuvo una nueva oportunidad para demostrar que podía ser buena dirigente.

La siguiente parada fue Lisboa. Con el delantal de líder del equipo rojo, Vicky y los suyos tuvieron que preparar un menú basado en la tradición y la materia prima local. Bacalao espiritual y unos pasteles de Belem. Treinta y cinco españoles representantes del mundo gastronómico en la ciudad portuguesa eran su reto. La dificultad añadida estaba en que tenían que reproducir el plato sin receta. Solo con haberlo probado el capitán debía intentar saber qué ingredientes llevaba y realizarlo. Fue el equipo azul el que se alzó con la victoria.

El concurso se trasladó en el quinto programa al teatro Lope de Vega de Madrid, donde se representa el musical *El rey León*. Allí los aspirantes tenían que demostrar sus dotes culinarias ante una treintena de bailarines y actores que forman parte del elenco de este gran espectáculo. Bajo la capitanía de Emil y con Vicky en su equipo, tuvieron que realizar un menú a base de solomillo con salsa romescu, con guarnición de pasta, y minipastas con té de jengibre. A pesar de que sus platos tenían muchos errores, Vicky se libró de la prueba de eliminación.

La estación de esquí de Formigal, en el Pirineo aragonés, fue otro de los marcos elegidos. Vicky tuvo que enfundarse —junto con algunos de sus compañeros— las raquetas de nieve para llegar a una altura de dos mil metros con temperaturas bajo cero. En ese escenario se desarrollaría la prueba en la que había que preparar un menú a base de carillas, corzo y bombones rellenos de postre para profesores, pisteros y equipos de rescate de la estación. Pero el resultado no fue completamente satisfactorio y tuvieron que ir a la prueba de eliminación.

En otro de los programas los concursantes se trasladaron a Lanzarote, concretamente a los Jameos del Agua, una de las creaciones del arquitecto César Manrique, para hacer un homenaje a la cocina canaria. Allí Vicky formó equipo con Cristina y Milagrosa, siendo esta última la capitana. Papas arrugás con mojo rojo, un baifo asado con puré de calabaza y mousse de gofio con plátano canario caramelizado les valió a las chicas para imponerse al equipo



azul y seguir una semana más en el programa. A Vicky le sirvió para recibir los elogios de Pepe:

—Lo tuyo es increíble. Da gusto verte cocinar. Te he visto haciendo el postre, cogiendo la carne como pocos hubieran hecho. Esa es la máquina que quiero yo para mi restaurante.

Si en la edición anterior surgió una relación especial entre Maribel y Pepe, en esta ha sido entre Vicky y Jordi. Cada vez que el chef se acercaba a la cocina de la aspirante, esta se ponía de los nervios. No paraba de moverse, hablar o no podía evitar que se le escapara alguna risita. Eran tales sus nervios que en una ocasión le espetó:

—Siempre vienes tú; nunca vienen Pepe ni Samantha a verme.

Otra, y mientras el chef estaba catando un plato de la mallorquina para emitir su veredicto, le dijo:

—¿Sabes que me he dado cuenta de que nos hacemos miraditas tú y yo?

A lo que ella respondió:

—A mí me gustan todos, yo miro a todos —pero no pudo evitar ponerse roja como un tomate y comentar fuera de cámara que Jordi siempre le había parecido muy guapo.

PRUEBAS DE ELIMINACIÓN

Sobrevivir programa tras programa a los retos que se proponen en *MasterChef* es cada vez más difícil. Según van pasando las semanas el listón se pone más alto, los compañeros cocinan mejor y la competición es mayor. Por eso, cada una de las eliminatorias a las que deben enfrentarse tiene más tensión que la anterior.

Tras la realización de las pruebas por equipos, los integrantes del que ha resultado perdedor portan el delantal negro, teniéndose que enfrentar en la prueba de eliminación. El propósito es ver quién continúa una semana más en *MasterChef* y quién se marcha a casa. Cuando cada uno de los aspirantes ha terminado su plato y espera el veredicto del jurado, la tensión se palpa.



A pesar de la presión y de los nervios, seguía transmitiendo su naturalidad a través de sus creaciones. Un pimiento relleno con curry de seitán, un arroz caldoso con conejo y caracoles al estilo mallorquín, reproducir una degustación de un *catering* hecho por Samantha o emular unos platos de sushi, un tartar de atún y un sashimi de bogavante del chef Ricardo Sanz fueron algunas de las creaciones que preparó Vicky para librarse de abandonar el programa. A medida que superaba pruebas y se crecía ante los retos, la mallorquina fue cogiendo confianza en sí misma, creyéndose una aspirante a tener en cuenta para ganar la competición.

INTERESANTES *MASTERCLASS*

Uno de los privilegios de ser concursante de *MasterChef* es contar con las enseñanzas de los mejores jefes de cocina de España. A lo largo del concurso diferentes chefs han pasado por el programa o han abierto de par en par sus restaurantes para impartir sus clases magistrales y enseñarles sus mejores trucos.

Paco Roncero, chef de La Terraza del Casino de Madrid, les explicó algunas técnicas de emplatado para que apreciaran no solo el gusto, sino también la estética. Antonio Pérez, del restaurante Atrio de Cáceres les apuntó algunas ideas para preparar la carne de cerdo. Ricardo Sanz, chef del restaurante Kabuki de cocina japonesa de Madrid, con una estrella Michelin, les explicó cómo preparar algunos platos de este tipo de gastronomía, que después tendrían que reproducir los concursantes en la prueba de eliminación. Eneko Atxa, chef de Azurmendi, con tres estrellas Michelin, les presentó las propiedades y posibilidades del uso del azafrán en la cocina. El prestigioso cocinero malagueño Dani García les recibió en sus cocinas para que vieran la creación de uno de sus platos estrella, el tomate nitro.



Pero no solo han contado con la sabiduría de chefs españoles, también de extranjeros. El portugués Miguel Rocha Vieira, que con treinta y cuatro años tiene una estrella Michelin y es jurado de *MasterChef Portugal*, hizo a los concursantes un plato de bacalao con productos de temporada. Además, Vieira les habló de la

diferencia entre unos cocineros y otros por la forma de presentar su comida. También les hizo ver que no olvidaran que eran unos privilegiados al poder participar en un programa como este.

SUS MEJORES CREACIONES

Muchos han sido los platos que se han preparado a lo largo del concurso. Unos, creaciones libres y otros, recetas ya realizadas anteriormente por grandes chefs. En cada uno de ellos Vicky ha ido dejando patente la buena mano que tiene para cocinar.

Uno de los primeros retos al que tuvo que enfrentarse fue el de repostería, algo que, según ella misma confesó, no había trabajado en la vida. Pero superó el desafío con nota. Gracias a su versión de la tarta de limón de Samantha consiguió el delantal de capitán por primera vez para liderar a sus compañeros en una de las pruebas de exteriores. Su pastel fue el más parecido al de la conocida restauradora.

Y siguió triunfando con el dulce. Emular casi perfectamente los macarons del maestro pastelero Christian Escribá le valió los elogios del jurado. Aseguró que no los había hecho nunca, ni siquiera los había comido, pero para Escribá «la cocción estaba de coña». Además, gracias a esta creación fue la mejor de la prueba de presión y capitana nuevamente. Samantha apuntilló que Vicky era uno de los aspirantes que «había trabajado como se tiene que trabajar en la repostería, con orden, disciplina y paciencia, y que se había acercado al postre que les pedían». Parece ser que Vicky lleva una pastelera dentro sin haberse dado cuenta, y los dulces los hace casi a la perfección.

—No me gusta el dulce y es lo que mejor me sale —aseguraba ella.

Buena prueba de esto se vio en la realización de un tiramisú y una panacota siguiendo la receta y las indicaciones de Andrea Tumbarello, chef y propietario del restaurante Don Giovanni, el mejor italiano de Madrid. Pepe se comió la panacota de Vicky sin

dejarles nada a los otros jueces, y del modo que le caracteriza cuando le gusta lo que está comiendo.



—A Pepe más vale comprarle un traje que darle de comer. Se lo ha comido como si fuera la última panacota de su vida —afirmó la concursante totalmente sorprendida.

Para Jordi su tiramisú estaba muy bueno:

—Quizá no para un tres estrellas de Milán, pero en un restaurante italiano me lo ponen y lo pago —dijo el chef.

En una de las pruebas de plató cocinaron para algunos de los actores más famosos del cine y la televisión de nuestro país. Los concursantes tenían que tomar una comanda, cocinar lo que hubiera elegido el comensal de una carta de nueve platos y servírselo. Y después, tenían que decir cuánto pagarían por esa creación. Vicky tuvo que guisar para María Pujalte y Anabel Alonso una merluza con almejas y cocochas y una tartaleta de manzana. Sus platos, junto con los de Mateo, fueron los más cotizados de la prueba.

LOS MOMENTOS MÁS EMOTIVOS

Muchas veces los jueces recuerdan a los concursantes que la comida tiene que tener alma, que los platos deben hablar de lo que siente el cocinero. La cocina, según palabras de Jordi Cruz, «es algo más que seleccionar unos productos y meterlos en una olla. Pocas cosas

tienen la virtud de trasladarnos al pasado y hacernos revivir a nosotros o a nuestros comensales momentos ya vividos. La cocina es un acto de amor hacia los demás que despierta emociones».

Y algunas de las pruebas llevadas a cabo en el programa han sacado a relucir la parte más emotiva de los concursantes. Recibieron una sorpresa muy especial: la visita de los más pequeños de cada casa para que les ayudaran a preparar una tarta sacher de chocolate y unas gominolas naturales. En el caso de Vicky, le acompañó su sobrino Izan, pero el pastel no quedó como esperaban porque el bizcocho acabó un poco crudo.

En otro de los programas, una caja misteriosa encerraba un plato hecho por la madre de cada uno de los concursantes de *MasterChef*. En un primer momento, Vicky no identificó la receta de su progenitora. Sin embargo, había truco. Se trataba de una comida que ella no sabía preparar. En eso consistía el reto; en reproducir el guiso de mamá para ver quién lo hacía mejor de los dos. La recompensa era el delantal dorado, con el que se consigue la inmunidad y el paso directamente al siguiente programa. Vicky no lo ganó, pero su plato de pollo con cacahuets estuvo entre los tres mejores.



A UN PASO DEL ÉXITO

Llegar a la gran final y convertirse en *MasterChef España* es un sueño al alcance de muy pocos. Vicky lo ha hecho realidad. Ella nunca se dio importancia; no creía que fuera a llegar, pero poco a poco se convirtió en la reina del concurso. Sus mejores bazas: el interés, la evolución y una auténtica pasión por la cocina; requisitos exigidos por los jueces para alzarse con la victoria.

En la gran final tuvo a su lado a Mateo. Entre los dos estaba la disputa por convertirse en el ganador de la segunda edición del programa y alzarse con el galardón oficioso de mejor cocinero *amateur* de España y unos interesantes premios. Vicky fue la que finalmente se impuso.

—El que consiga conquistarnos plato a plato se llevará el menú que le cambiará la vida —afirmó Pepe Rodríguez.

Y esa fue Vicky. Cien mil euros de premio, la publicación de su propio libro de recetas y una formación intensiva en la prestigiosa escuela de alta cocina Le Cordon Bleu, de Madrid, para conseguir Le Grand Diplôme, valorado en treinta y seis mil euros. Esta es la recompensa a tanto esfuerzo. Pero existen otras mucho más profundas. Ganar el concurso supone una gran oportunidad profesional para Vicky y un cambio radical de vida. Ahora podrá dejar de soñar y empezar a vivir de lo que más le gusta: cocinar.



APERITIVOS

APERITIVOS

TOSTA DE STEAK TARTAR

INGREDIENTES

200 g de entrecot de buey sin grasa ni fibras

1 yema de huevo

1 cucharada sopera de pepinillos en vinagre

1 cucharada sopera de alcaparras

½ cucharadita de mostaza de Dijon

½ chalota

Tabasco

Salsa Perrins

Tostas pequeñas de pan

2 cucharadas soperas de aceite de oliva

Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Picar la carne a cuchillo. Trocear finamente los pepinillos, las alcaparras y la ½ chalota.

Poner la yema de huevo en un bol e ir añadiendo aceite en hilo. Remover hasta que queden ligados perfectamente todos los ingredientes.

Sin dejar de remover, agregar unas gotas de tabasco, salsa Perrins y la mostaza.

Incorporar la carne salpimentada y mezclar todo con un tenedor. Servir sobre las tostas de pan.

PRESENTACIÓN

Presentar las tostas sobre una bandeja o fuente.



APERITIVOS

TOSTA DE ARENQUE CARMELIZADO

INGREDIENTES

Arenques en conserva

Azúcar moreno

Crema de queso

Hierbas frescas

Pan (puede ser de diferentes sabores)

PREPARACIÓN

Mezclar la crema de queso con las hierbas.

Untar los trozos de pan con la crema de queso. Colocar encima el arenque con la piel hacia arriba, y recortar la rebanada de forma que solo se vea el arenque.

Añadir azúcar moreno y utilizar un soplete para caramelizar.

PRESENTACIÓN

Presentar las tostas sobre una bandeja o fuente.



APERITIVOS

TOSTA DE SALMÓN

INGREDIENTES

1 rebanada de pan
Salmón ahumado
1 huevo de codorniz
1 yema de huevo
Mantequilla clarificada
Un chorrito de limón
½ cucharada de mostaza de Dijon

PREPARACIÓN

Batir en un bol la yema de huevo y ponerla al baño maría. Agregar un chorrito de limón y la mostaza. Sin dejar de batir, añadir poco a poco la mantequilla clarificada. Es importante que no se enfríe para que esta salsa holandesa no pierda textura.

Cortar con un molde redondo pequeño la rebanada de pan y tostarla. Cortar el salmón de la misma forma y medida que el pan y colocarlo encima.

Escalfar el huevo de codorniz y ponerlo sobre el salmón. Añadir un poco de salsa holandesa.

PRESENTACIÓN

Presentar las tostas sobre una bandeja o fuente.



APERITIVOS

SOPA DE CEBOLLA

INGREDIENTES

2 cebollas

Queso gruyer

1 yema de huevo

Vino blanco

Caldo de carne o de pollo

Hojaldre

Aceite de oliva

Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Pochar las cebollas cortadas en juliana con un poco de aceite. Salpimentar.

Agregar un chorrito de vino blanco y el caldo. Cocer aproximadamente 30 min. Añadir queso gruyer cortado en tiras de unos 2 dedos.

Retirar del fuego y servir la sopa en cuencos individuales. Tapar con hojaldre (hay que tener cuidado de que no toque la sopa) y pintarlo con la yema de huevo.

Precalentar el horno a 180 °C y hornear hasta que la tapa de hojaldre quede dorada.

PRESENTACIÓN

Servir bien caliente en los cuencos individuales.



APERITIVOS

RISOTTO DE CEBOLLA

INGREDIENTES

1 cebolla
Arroz especial para risotto
Queso parmesano
Caldo de pollo
Mantequilla
Aceite de oliva
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Sofreír la cebolla picadita en un chorrito de aceite. Salpimentar.
Añadir el arroz y dejar que se sofría hasta que quede un poco transparente.

Agregar poco a poco el caldo de pollo, intercalando con agua (1 cucharón pequeño de caldo, y luego uno de agua) hasta que el arroz esté cocido y cremoso.

Incorporar unos trocitos de mantequilla, el queso parmesano rallado y remover bien.

PRESENTACIÓN

Colocar el risotto sobre las tostas y presentar en una bandeja.



APERITIVOS

CROQUETAS DE LANGOSTINOS

sin leche

INGREDIENTES

10 langostinos
6 champiñones
2 chalotas
2 cucharadas de harina de trigo
Pan rallado
Huevos
Aceite de oliva
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Sofreír en una sartén las chalotas picadas, los champiñones cortados en trozos pequeños y los langostinos pelados, troceados y sin cabezas (reservar estas para preparar un caldo). Salpimentar.

Añadir 2 cucharadas grandes de harina y, sin dejar de remover, esperar hasta que se tueste. Agregar poco a poco el caldo de los langostinos. Seguir removiendo hasta conseguir una crema espesa y homogénea (cuidado con los grumos).

Enfriar la masa (se puede hacer el día anterior y así es más fácil trabajar con ella).

Proceder al rebozado clásico con pan rallado y huevos batidos, y freír.

PRESENTACIÓN

Quitar bien la grasa con un papel de cocina y servir en una fuente.



APERITIVOS

BOCADITOS DE PIMIENTO

de mi padre

INGREDIENTES

1 baguette de hace 2 días
4 huevos de codorniz hervidos
2 pimientos rojos asados
2 dientes de ajo
Aceite de oliva 0,4 para freír
Cebollino

PREPARACIÓN

Cortar la baguette en rodajas de 1 cm y freírlas en abundante aceite. Colocar las rebanadas sobre papel absorbente para que escurran el aceite sobrante.

Frotar ajo en cada una de las rebanadas. Poner encima un trocito de pimiento asado y ½ huevo de codorniz.

PRESENTACIÓN

Presentar sobre una bandeja y con una ramita de cebollino por encima.



APERITIVOS

PAPAS CON MOJO

INGREDIENTES

24 patatas pequeñas

3 cabezas de ajo

3 pimientos picantes rojos canarios (o 1 guindilla seca)

Pimentón picante

Pimentón dulce

Vinagre

Aceite de oliva virgen extra

Sal marina

PREPARACIÓN

Poner las patatas en una cazuela con agua hasta que las cubra y 2 puñados generosos de sal marina.

Cuando las patatas estén tiernas, retirar el agua y dejarlas tapadas fuera del fuego para que se les haga una costra de sal.

Pelar los ajos y quitarles los grillones (el germen interior) o escaldarlos.

Poner en la túrmix los ajos con sal, los pimentones dulce y picante, los pimientos rojos sin semillas, un chorro de aceite y vinagre. Batir bien e ir añadiendo aceite poco a poco hasta que se triplique la cantidad. Rectificar de sal si fuera necesario.

PRESENTACIÓN

Servir el mojo en un bol y las patatas calientes en una fuente.



APERITIVOS

BOCADITOS DE FOIE

con cebolla caramelizada

INGREDIENTES

100 g de azúcar
50 ml de aceite de oliva
50 ml de coñac
4 cebollas
Foie micuit (previamente congelado)
Caramelo líquido
Tostas finas de pan

PREPARACIÓN

Pelar las cebollas y cortarlas finamente en juliana. Rehogar en una sartén con el aceite de oliva y agregar el azúcar.

Cuando estén bien pochadas, regar con el coñac. Cocinar a fuego lento aproximadamente 1 h hasta que estén caramelizadas. Transcurrido este tiempo, añadir un chorrito de caramelo líquido.

PRESENTACIÓN

Servir las tostas con la cebolla caramelizada y colocar encima ralladura de foie.





PRIMEROS PLATOS

PRIMEROS PLATOS

ARROZ BRUT DE CONEJO

INGREDIENTES

½ conejo (con el hígado)
4 puñados de arroz bomba
2 puñados de caracoles
3 alcachofas
2 setas de cardo
1 cebolla
1 tomate
1 diente de ajo
1 rama de hierbabuena fresca
1 cucharadita de pimentón
Perejil
Nuez moscada
Canela
Aceite de oliva
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Trocear el conejo y sofreírlo junto al hígado con un poco de aceite. Añadir la cebolla picada y salpimentar. Cuando coja un poco de color la carne, agregar el tomate picado sin piel. Seguir sofriendo.

Incorporar el pimentón y cubrir con unos 4 dedos de agua. Cocinar durante unos minutos antes de echar una pizca de canela y otra de nuez moscada, la rama de hierbabuena y los caracoles limpios y hervidos.

Cuando el conejo esté tierno, sacar un trozo de hígado y reservar.

Incorporar las alcachofas bien limpias y cortadas en 8 trozos, las setas partidas y el arroz.

Machacar en un mortero el diente de ajo, un poco de perejil y el trozo de hígado reservado. Sacar un cucharón del caldo del conejo y agregarlo al mortero. Incorporar esta majada a la cacerola 5 min antes de acabar la cocción.

PRESENTACIÓN

Servir bien caliente en cacerolitas individuales.



PRIMEROS PLATOS

PASTA SIN GLUTEN

INGREDIENTES

Para la masa

250 g de harina de maíz

3 huevos

Aceite de oliva

Sal

Para la salsa

2 tomates

1 chalota

½ berenjena

½ calabacín

Beicon en trocitos

Queso gorgonzola (reservado en el congelador)

Nata

Leche

Aceite de oliva

Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Para la masa

Juntar la harina de maíz con un poco de sal. Hacer un volcán e ir añadiendo los huevos trabajando la mezcla con los dedos. Incorporar un chorrito de aceite y seguir amasando hasta conseguir una pasta homogénea de consistencia algo dura.

Dejar reposar la masa tapada con film transparente unos 30 min para que coja cuerpo y proceder a hacer los espaguetis con la máquina para hacer pasta o a mano.

Para la salsa

Freír con abundante aceite la berenjena lavada y troceada. Retirar y reservar.

Escurrir el aceite sobrante y en la misma sartén donde se ha hecho la berenjena, sofreír el calabacín limpio y partido en trozos. Sacar y reservar.

En la misma sartén freír el beicon hasta que quede dorado. Apartar y reservar. Luego rehogar la chalota troceada. Cuando esté transparente, añadir los tomates picados sin piel y sin semillas. Salpimentar.

Sofreír unos minutos e incorporar la berenjena, el calabacín y el beicon. Remover y agregar un chorrito de nata y otro de leche. Volver a salpimentar.

Incorporar los espaguetis previamente hervidos en agua con sal y remover para mezclar todos los ingredientes.

PRESENTACIÓN

A la hora del emplatado, rallar el queso gorgonzola por encima.



PRIMEROS PLATOS

GAZPACHO DE FRESAS

INGREDIENTES

Para el gazpacho

1 kg de tomates

750 g de fresas

1 pepino

1 pimiento verde

½ cebolla

Vinagre

Aceite de oliva

Sal y pimienta

Para la brunoise de tomate

1 tomate

Para las fresas rellenas

4 fresas

200 ml de Martini rojo

3 hojas de gelatina

Para la presentación

Alcaparras

Flores comestibles

PREPARACIÓN

Para el gazpacho

Poner en una túrmix los tomates, las fresas limpias, el pepino pelado, el pimiento verde y la cebolla. Agregar aceite, vinagre, sal y pimienta, y batir. Reservar.

Para la brunoise de tomate

Cortar en brunoise (en dados pequeños) la carne del tomate sin piel. Reservar.

Para las fresas rellenas

Calentar el Martini hasta que reduzca. Añadir las hojas de gelatina.

Escaldar las fresas vaciadas y rellenarlas con la gelatina de Martini. Dejar enfriar.

PRESENTACIÓN

Poner en un cuenco pequeño 1 cucharada de brunoise de tomate. Colocar encima la fresa rellena. Verter el gazpacho y decorar con alcaparras en forma de flor y flores comestibles.



PRIMEROS PLATOS

FIDEUÁ DE URTA Y ALMEJAS

INGREDIENTES

Para el fumet

Las espinas y la cabeza de la urta

2 l de agua

200 g de patatas

1 puerro

1 diente de ajo

1 pimienta roja

1 pimienta verde

1 cebolla

Para la fideuá

400 g de fideos para fideuá número 2

350 g de almejas

1 urta de unos 500 g

1 calamar de unos 150 g

1 l de fumet

2 cebollas

1 pimienta roja

4 dientes de ajo

4 alcachofas

2 tomates

200 ml de vino oloroso

Harina

Perejil

1 limón

Aceite de oliva

Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Para el fumet

Introducir las verduras cortadas, las espinas y la cabeza de la urta en un recipiente con agua fría y poner en el fuego a máxima potencia. Una vez que empiece a hervir, bajar el fuego e ir espumando las veces que sea necesario hasta que quede un caldo limpio. Cocer unos 30 min aproximadamente y reservar.

Para la fideuá

Cortar las cebollas, el pimiento, los dientes de ajo y los tomates despepitados y pelados en brunoise (dados pequeños). Sofreír todo en una sartén con aceite de oliva.

Limpiar las alcachofas y cortarlas en cuartos. Dejarlas en agua con perejil y limón hasta la hora de la cocción.

Partir los lomos de la urta en trozos de 4 o 5 cm.

Cuando el sofrito de verduras esté pochado, añadir el calamar partido en cuadrados. Agregar el vino y esperar a que se cocine el calamar. Añadir el fumet.

A continuación, cocer las alcachofas con harina, agua y zumo de limón. Incorporar los fideos al sofrito. Salpimentar al gusto.

Verter las alcachofas cocidas, y 5 min antes de retirar del fuego la fideuá, añadir los trozos de urta y las almejas.

PRESENTACIÓN

Dejar reposar unos minutos y emplatar.



PRIMEROS PLATOS

EMPANADA DE MEJILLONES

INGREDIENTES

Para la masa

500 g de harina

1 huevo

300 ml de aceite de oliva

10 g de sal

Para el relleno

1 kg de mejillones

1 kg de mero

2 cebollas

1 pimiento rojo

1 huevo

1 vaso de vino blanco

1 hoja de laurel

Tomate frito

Mantequilla

Aceite de oliva

Sal y pimienta en grano

PREPARACIÓN

Para la masa

Mezclar la harina con la sal. Hacer un volcán con la harina y añadir el huevo y el aceite (la empanada tendrá un sabor estupendo si parte del aceite es el utilizado para pochar las cebollas).

Trabajar la masa hasta que quede homogénea. Hacer una bola. Envolver en film transparente y dejar reposar a temperatura ambiente mientras se prepara el relleno.

Para el relleno

Cortar las cebollas en ciseler y pocharlas a fuego lento en un poco de aceite, cuidando que no se queme. Reservar.

Lavar y cortar el pimiento en trozos pequeños y pochar también. Reservar.

Limpiar y desbarbar los mejillones con un cepillo de púas bajo un chorro de agua fría. Abrirlos al vapor en una olla con agua, el vaso de vino blanco, la hoja de laurel y pimienta en grano. Una vez abiertos, colar el líquido a través de un paño humedecido para limpiar de residuos y reservar los mejillones en ese líquido ya limpio.

Limpiar el mero, quitando la piel y las espinas. Cortar en trozos pequeños.

Forrar una rejilla de horno con papel sulfurizado. Dividir la masa de empanada en dos trozos. Extender con el rodillo y colocar uno de los trozos sobre el papel. Pinchar el fondo con un tenedor.

Mezclar la cebolla y el pimiento con tomate frito. Disponer una cama sobre la base de la empanada. Colocar, alternativamente, mejillones y porciones de mero. Cubrir con la otra porción de masa, estirada con rodillo. Cerrar los bordes.

Pintar la superficie con la mezcla de huevo batido y 1 cucharada de agua.

Hornear durante 30 min a temperatura media.

PRESENTACIÓN

Cortar en porciones y servir.



PRIMEROS PLATOS

FIDEOS A LA CAZUELA

INGREDIENTES

Fideos (de los que tienen el agujero en medio)

½ kg de costillas de cerdo

½ kg de almejas

½ pimienta verde

1 cebolla

1 tomate

Vino blanco

½ paquete de queso en polvo

Azafrán o colorante alimenticio

Aceite de oliva

Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Rehogar con aceite en una cazuela las costillas salpimentadas y cortadas en trozos pequeños. Incorporar la cebolla y el pimienta picados. Cuando estén bien sofritos, añadir unas hebras de azafrán (o el colorante) y seguidamente agregar el tomate picado y sin piel. Cocinar unos 5 min.

Regar con un chorro de vino blanco y cuando se haya evaporado el alcohol, cubrir con 3 o 4 dedos de agua. Cocer aproximadamente 45 min o hasta que las costillas estén tiernas.

Mientras, abrir las almejas al vapor. Reservar. Colar el caldo para limpiarlo de impurezas e incorporarlo a la cazuela de las costillas.

Añadir los fideos. En mitad de la cocción agregar el queso en polvo (es para dar consistencia, no sabor).

PRESENTACIÓN

Dejar reposar unos minutos y emplatar.



PRIMEROS PLATOS

COCA DE TRAMPÓ

INGREDIENTES

Para la masa

1 cucharadita de manteca de cerdo

1 vaso de cerveza

Harina de trigo

1 vaso de aceite de oliva

Sal

Para el relleno

5 tomates

3 o 4 pimientos verdes (preferiblemente, los de color claro)

2 o 3 cebollas

Pimentón dulce

Aceite de oliva

Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Para la masa

Mezclar la cerveza, el aceite, la manteca y sal en un bol, e ir añadiendo harina hasta formar una bola compacta y homogénea.

Amasar bien sobre una superficie enharinada. Cubrir la masa con un paño y dejar reposar.

Para el relleno

Mientras, cortar las verduras en trocitos muy pequeños. Ponerlos en un bol y aliñarlos con pimentón, aceite, sal y pimienta al gusto.

Extender la masa en una bandeja de horno previamente aceitada. Disponer la verdura aliñada por encima, procurando apretarla con las manos para que suelte un poco de caldo (pero no empapar la masa).

Precalentar el horno a 190 °C y hornear la coca durante 50-60 min, aproximadamente.

PRESENTACIÓN

Dejar que se temple y cortar en porciones.



PRIMEROS PLATOS

PATATAS RELLENAS

de beicon y queso

INGREDIENTES

4 patatas nuevas grandes

Mantequilla

Beicon en trozos

Queso brie

Queso emmental

Leche

Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Hervir las patatas enteras con la piel. Comprobar que están bien cocidas pinchándolas con un palillo. Colar y dejar templar un poco.

Cortar las patatas por la mitad a lo largo, vaciar y reservar la piel. Machacarlas bien con un tenedor hasta obtener un puré.

Dorar en una sartén el beicon a fuego fuerte. Añadir las patatas machadas y bajar el fuego (si el puré está muy espeso se puede añadir un chorrito de leche). Mezclar bien y remover constantemente. Salpimentar y añadir un trozo de mantequilla.

Rellenar las pieles de las patatas reservadas con esta masa y gratinar en el horno hasta que tengan un aspecto dorado.

PRESENTACIÓN

Emplatar las patatas bien calientes y servir.



PRIMEROS PLATOS

AGUACATES RELLENOS

INGREDIENTES

2 aguacates maduros

1 cucharada de mermelada de tomate

Sucedáneo de cangrejo

Gambas cocidas peladas

Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Abrir los aguacates por la mitad. Quitarles el hueso y vaciarlos con una cuchara o un sacabocados. Reservar las cáscaras.

Machacar en un bol la pulpa del fruto con un tenedor. Cortar el sucedáneo de cangrejo en juliana y mezclar con los aguacates y 1 cucharada generosa de mermelada de tomate. Salpimentar.

Rellenar las cáscaras reservadas con esta mezcla.

PRESENTACIÓN

Antes de servir, decorar los aguacates con unas gambitas cocidas.



PRIMEROS PLATOS

ESPÁRRAGOS CON VINAGRETA

de mostaza

INGREDIENTES

Para las verduras

2 manojos de espárragos blancos gruesos
1 cebolla morada
2 tomates
1 pepino

Para la esferificación de alcaparras

300 g de alcaparras
150 ml de agua de alcaparras
3 g de gluconolactato
5 g de alginato
1 l de agua mineral
1,5 g de xantana

Para los huevos

12 huevos de codorniz
50 ml de vinagre de Jerez

Para la vinagreta

1 cucharada de mostaza de Dijon

100 ml de aceite de oliva virgen

1 limón

Para la presentación

1 granada

PREPARACIÓN

Para las verduras

Cortar la parte inferior de los espárragos. Pelar y cocer las puntas en abundante agua durante 15 min. Retirar y sumergir en agua y hielo para cortar la cocción. Escurrir y reservar.

Pelar y cortar el pepino a lo largo con la ayuda de una máquina cortafiambres. Sumergir estas lascas en agua y hielo hasta el momento de emplatar. Quitar la piel del tomate, cortar la carne en brunoise y reservar las semillas. Limpiar y cortar en brunoise la cebolla. Reservar.

Para la esferificación de alcaparras

Triturar las alcaparras con su agua. Añadir, si es preciso, agua mineral hasta conseguir 150 ml de líquido de alcaparras. Pasar por un colador fino. Incorporar el gluconolactato y la xantana. Mezclar en una túrmix. Dejar reposar y retirar todo el aire de la mezcla con la ayuda de una máquina de vacío.

Mezclar el alginato con el agua mineral. Con un sacabolas, sumergir la mezcla de agua de alcaparras en la de alginato. Cocinar un par de minutos. Retirar las esferas y sumergirlas en agua mineral. Reservar.

Para los huevos

Abrir los huevos de codorniz con una puntilla, con cuidado de no romper las yemas. Escalfar con el vinagre de Jerez durante 2 min.

Retirar el sobrante de la clara y sumergir en agua con hielo. Reservar.

Para la vinagreta

Mezclar el aceite de oliva virgen, la mostaza de Dijon y unas gotas de zumo de limón. Remover bien y reservar.

PRESENTACIÓN

Servir en un plato las puntas de espárragos junto a las esferas de alcaparras y las lascas de cebolla, tomate y pepino. Aliñar con la vinagreta de mostaza y decorar con los huevos de codorniz escalfados y unas semillas de granada y de tomate. Por último, sazonar con sal y pimienta blanca.



PRIMEROS PLATOS

PIMIENTO RELLENO DE CURRY

de seitán

INGREDIENTES

Para los pimientos

200 g de seitán
2 pimientos rojos
1 cebolla
1 cucharada rasa de harina
1 cucharadita de curry
Leche de avena
Uvas
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Para la salsa

Partes sobrantes de los pimientos rojos
Leche
Maicena (opcional)
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Para los pimientos

Lavar y asar los pimientos rojos. Limpiar, pelar y cortarlos en grandes trozos cuadrados o rectangulares (reservar las partes sobrantes para la salsa). Abrirlos bien para poder rellenarlos. Reservar.

Hacer un sofrito con la cebolla y el seitán troceado en porciones pequeñas. Salpimentar.

Cuando la cebolla esté transparente, incorporar las uvas cortadas, peladas y sin pepitas. Agregar la cucharadita de café rasa de curry y seguir rehogando hasta que las uvas suelten toda el agua.

Añadir la cucharada de harina y mezclar hasta obtener una pasta.

Ir incorporando la leche a chorritos, removiendo constantemente hasta conseguir una crema homogénea. Dejar un rato más en el fuego para terminar la cocción sin parar de mover. Retirar y dejar templar.

Cuando la masa esté a una temperatura fácil de trabajar con ella, rellenar los pimientos.

Para la salsa

Poner en la túrmix los restos de los pimientos rojos y la leche. Batir hasta conseguir que quede una salsa cremosa.

Poner al fuego y llevar a ebullición. Bajar la temperatura y cocer hasta obtener una consistencia espesa (se puede poner un poquito de maicena diluida en agua fría para conseguirlo). Salpimentar.

PRESENTACIÓN

Servir el pimiento relleno acompañado de la salsa. Decorar, si se desea, con uvas y flores comestibles.



PRIMEROS PLATOS

MAKI INVERTIDO

INGREDIENTES

200 g de arroz para sushi
6 cucharadas de vinagre de arroz
2 cucharadas de azúcar
1 cucharada de sal
Salmón
Gambas
Aguacate
Pepino
Wasabi
Salsa de soja
Algas nori

PREPARACIÓN

Preparar una vinagreta con las cucharadas de vinagre de arroz, las de azúcar y la de sal. Hervir brevemente y reservar.

Lavar el arroz muy bien hasta que el agua deje de salir blanca.

Cubrir el arroz con agua (que sobresalga 1 dedo) y cocer a fuego lento, sin mover y tapado. Dejar 9 min, contando a partir del primer hervor. Colocarlo en una fuente y enfriar con un abanico.

Verter la vinagreta sobre el arroz atemperado.

Cocer las gambas en agua durante 2 min. Reservar.

Colocar el alga nori encima de una esterilla previamente plastificada. Poner el arroz cubriendo toda la superficie y después el salmón cortado en finas lonchas.

Dar la vuelta y poner en medio del arroz unos bastones de pepino y de aguacate, un par de gambas cocidas y un poco de wasabi.

Plegar la esterilla sobre el relleno, dejando arroz más adelante. Dar un pequeño apretón y acabar de enrollar apretando de nuevo. Enrollar con la ayuda de la esterilla.

Sacar de la esterilla el rollo de arroz y cortarlo en trozos más o menos del mismo tamaño con un cuchillo mojado para evitar que se pegue.

PRESENTACIÓN

Presentar el maki en una bandeja con un cuenco pequeño con salsa de soja.



PRIMEROS PLATOS

TARTAR DE ATÚN

INGREDIENTES

- 1 filete de atún
- 1 cebolleta
- 1 yema de huevo
- 2 cucharadas de salsa de soja
- Jengibre
- Zumo de lima

PREPARACIÓN

Cortar el lomo de atún en filetes de 1 cm y luego en cuadrados de otro centímetro. Añadir al pescado la cebolleta picada finamente y la salsa de soja. Mezclar bien. Agregar jengibre rallado y un poco de zumo de lima.

PRESENTACIÓN

Poner en un bol el tartar, hacer un agujero y colocar en el centro la yema de huevo entera.



PRIMEROS PLATOS

RISOTTO DE SETAS

INGREDIENTES

100 g de arroz arbóreo o bomba por persona

100 g de setas por persona (champiñones, boletus y trompetilla)

1 cebolla

Vino blanco

Caldo de pollo

Mantequilla

Queso parmesano

Aceite de oliva

Sal y pimienta

Albahaca fresca

PREPARACIÓN

Calentar en una olla el caldo.

Mientras, sofreír en aceite la cebolla cortada finamente. Añadir las setas troceadas y salpimentar. Mojar con vino blanco y esperar que reduzca.

Cuando el vino se haya reducido, incorporar el arroz, nacarar y agregar el caldo caliente a medida que lo pida el arroz.

Cocer unos 15 o 20 min, retirar del fuego, poner una nuez de mantequilla, queso parmesano y remover.

PRESENTACIÓN

Servir bien caliente y decorar con unas hojitas de albahaca.



PRIMEROS PLATOS

GUISO DE SEPIA

INGREDIENTES

1 sepia grande
2 o 3 patatas
1 diente de ajo
1 tomate grande
1 cebolla
½ vaso de vino blanco
Perejil
Azafrán en hebras
Aceite de oliva
Sal y pimienta
Perejil

PREPARACIÓN

Sofreír la cebolla picada y salpimentar. Cuando esté bien pochada, añadir unas hebras de azafrán. Incorporar seguidamente el tomate pelado y picado, y continuar sofriendo. Agregar las patatas partidas en gajos grandes.

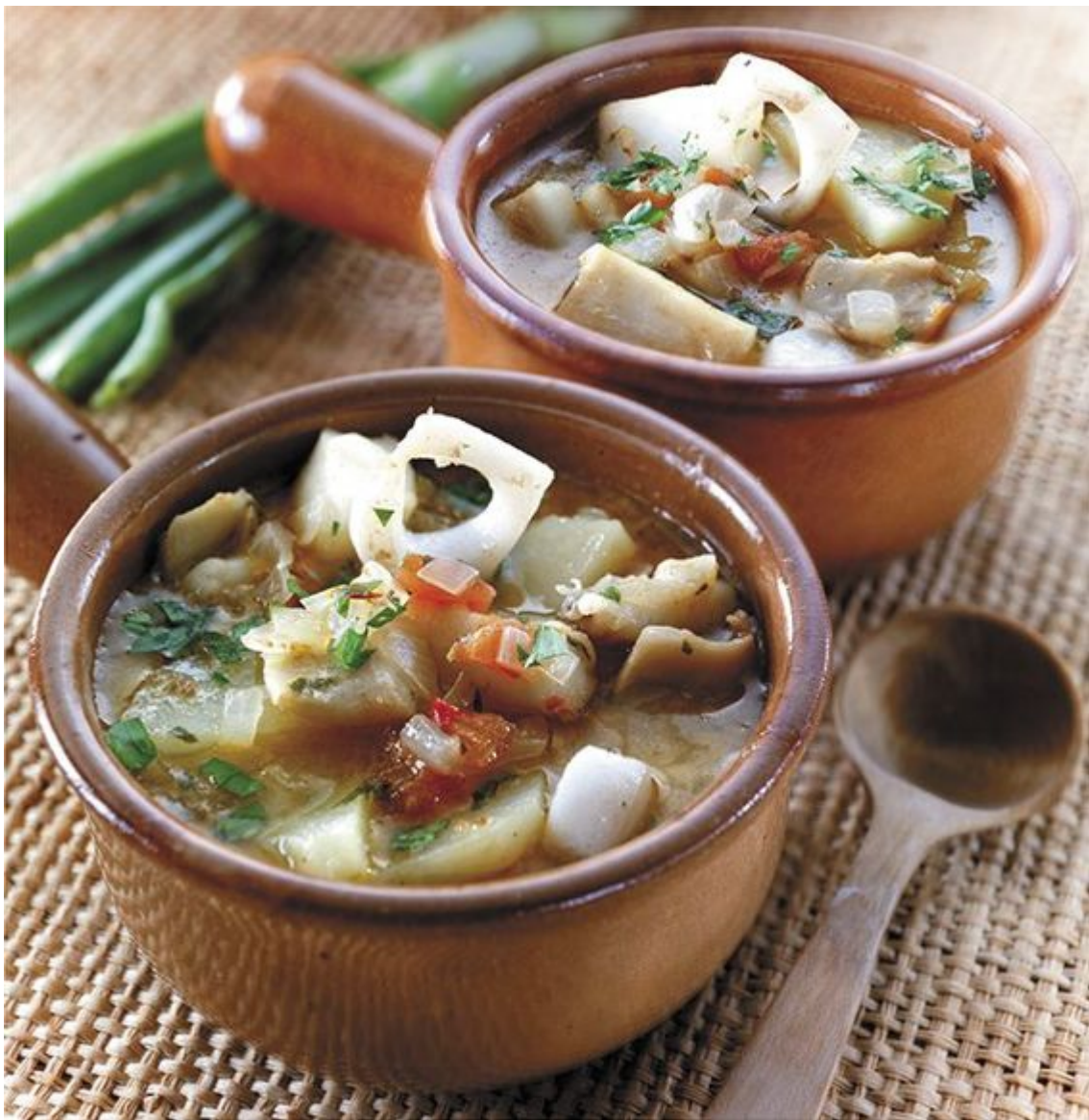
Limpiar y trocear la sepia. Reservar el hígado. Salpimentar y dorar en una sartén con un poco de aceite. Incorporar a la cazuela del sofrito de cebolla.

Desglasar con el vino la sartén de la sepia y añadir también a la cazuela. Dejar reducir, cubrir con agua y cocer unos 35 min.

Majar en un mortero el ajo, el hígado reservado de la sepia y perejil. Incorporar al guiso y cocer durante 5 min más.

PRESENTACIÓN

Servir el guiso caliente en cazuelitas individuales con un poquito de perejil para decorar.



PRIMEROS PLATOS

MENESTRA DE VERDURAS

INGREDIENTES

200 g de judías redondas
200 g de coles de Bruselas
200 g de tirabeques
6 espárragos blancos
6 espárragos verdes
2 zanahorias
2 patatas
1 berenjena
1 calabacín
Vinagre
Aceite de oliva
Sal

PREPARACIÓN

Pelar los espárragos y cocerlos por separado hasta que estén tiernos. Para comprobar si ya están blandos, pincharlos con la punta de un cuchillo. Retirar el agua y reservar 4 espárragos blancos enteros para el emplatado. Trocear el resto.

Limpiar y partir en cuadrados las judías redondas, las zanahorias, las patatas, la berenjena y el calabacín.

Lavar y dejar enteros los tirabeques y las coles de Bruselas.

Cocer por separado todas las verduras en agua hirviendo, dándole a cada una su punto exacto de cocción. Una vez hervidas, sumergirlas inmediatamente en agua con hielo para que conserven el color vivo que las caracteriza.

PRESENTACIÓN

Colocar las verduras en un plato hondo, coronando con los 4 espárragos blancos reservados. Regar con un chorro abundante de aceite de oliva, un chorrito de vinagre y un poco de sal.



PRIMEROS PLATOS

AJOBLANCO

con carabineros

INGREDIENTES

300 g de panceta
100 g de almendras
150 g de pan duro
1 l de agua
15 carabineros
2 dientes de ajo
Vinagre
Flores comestibles
100 ml de aceite de oliva
Sal

PREPARACIÓN

Pelar y escalfar las almendras. Añadir las a una batidora, junto con el agua, los dientes de ajo, el aceite, el pan, un chorrito de vinagre y sal. Batir hasta que quede con apariencia de gazpacho y reservar en el frigorífico para que se enfríe.

Mientras, freír en una sartén la panceta cortada en dados de 1 cm sin aceite hasta que quede dorada.

Pelar los carabineros y marcar los cuerpos en una sartén antiadherente. Reservar las cabezas y sacar el jugo de estas

apretando con los dedos. Reservar.

PRESENTACIÓN

Servir el ajoblanco en un bol o plato hondo, con los carabineros y unos trozos de panceta. Añadir un chorrito del jugo de las cabezas reservado y decorar con flores comestibles.



PRIMEROS PLATOS

CALDERETA DE RAPE Y MARISCO

INGREDIENTES

1 sepia sucia
1 kg de cola de rape
½ kg de mejillones
½ kg de gambas
¼ kg de almejas
1 l de caldo de pescado
100 ml de vino blanco
50 ml de coñac
2 vasos de agua
2 tomates
1 cebolla
2 dientes de ajo
10 almendras
1 rebanada de pan duro
1 cucharadita de tomate concentrado
Azafrán
Aceite de oliva
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Pelar las gambas y reservar. Sofreír las cabezas en un chorro de aceite y regar con el coñac. Esperar a que reduzca y agregar el agua. Cocer durante 20 min. Luego, pasar por una túrmix y colar. Reservar este fumet.

Limpiar el rape de piel y espinas y cortarlo en tacos. Reservar.

Limpiar la sepia, guardando el hígado, cortarla en trozos y saltearla a fuego fuerte en una cazuela grande. Sacar y reservar.

Sofreír en la misma cazuela que la sepia y con un chorro de aceite, la cebolla picada. Cuando esté transparente, añadir los tomates rallados, la cucharadita de tomate concentrado, sal, pimienta y azafrán. Regar con el vino blanco e incorporar la sepia, los mejillones y las almejas limpias.

Tapar hasta que se abran los moluscos. Sacarlos y agregar el caldo de pescado y el fumet de las cabezas de gambas. Cocer aproximadamente 25 min.

Mientras, majar en un mortero la rebanada de pan, los ajos previamente fritos, las almendras y el hígado de sepia.

A mitad de la cocción añadir la majada de pan y almendras. Cuando la sepia esté tierna apagar el fuego e incorporar las gambas, los mejillones, las almejas y los tacos de rape.

PRESENTACIÓN

Servir inmediatamente en cazuelitas individuales.



PRIMEROS PLATOS

FIDEOS DE CAZA

INGREDIENTES

300 g de fideos planos
300 g de robellones
250 g de costillas de cerdo
150 g de coliflor
3,5 l de agua
2 muslos de pollo de campo
1 conejo de caza y su hígado
2 tórtolas
8 judías redondas o planas
1 cebolla
2 tomates
5 alcachofas
2 dientes de ajo
½ pimiento rojo
Azafrán
Pimentón dulce
Hierbabuena fresca
Aceite de oliva
Sal y pimienta
1 pizca muy pequeña de canela
1 pizca muy pequeña de nuez moscada
1 ramita de perejil

PREPARACIÓN

Cortar el conejo, las tórtolas, los muslos de pollo y las costillas de cerdo en trocitos como si fuera para paella.

Dorar en una cazuela de barro toda la carne troceada, incluido el hígado entero del conejo. Salpimentar.

Agregar 1 diente de ajo picado, el ½ pimiento lavado y cortado en trozos y la cebolla picada. Rehogar.

Incorporar al sofrito los tomates pelados y picados o rallados, unas hebras de azafrán y pimentón. Salpimentar y remover. Cuando esté todo bien pochado, añadir el agua y cocer al menos durante 75 min.

Mientras, limpiar las alcachofas y cortarlas en 8 trozos. Lavar los robellones y partirlos en 6 trozos, lavar las judías y cortarlas en trozos de 2 dedos y cortar la coliflor en tallos pequeños.

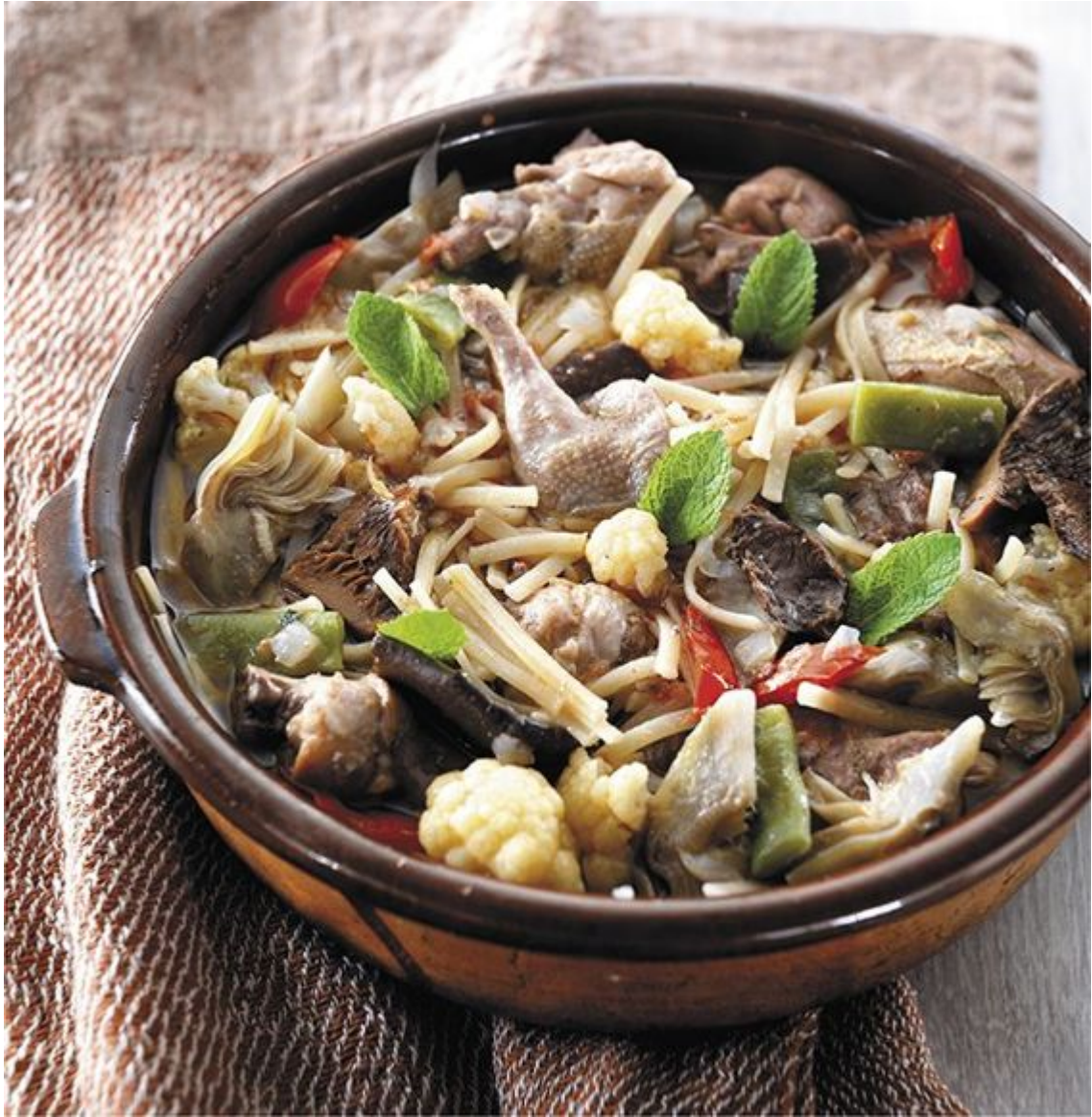
Cuando haya pasado el tiempo de cocción y la carne esté tierna, sacar el hígado y reservar.

Incorporar al guiso unas ramas de hierbabuena y las judías. A los 5 min, agregar las alcachofas. Pasados otros 2 min, añadir los fideos, la coliflor y los robellones.

Machacar en un mortero el hígado con el otro diente de ajo, el perejil, la canela y la nuez moscada. Echar esta majada a los fideos y rectificar de sal.

PRESENTACIÓN

Servir inmediatamente y adornar con hierbabuena.



PRIMEROS PLATOS

FAVA PARADA

INGREDIENTES

½ kg de habas peladas secas
300 g de panceta
200 g de fideos número 3
3 tomates
3 butifarrones (o 1 morcilla asturiana curada)
Aceite de oliva
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Poner en una cazuela al fuego las habas con 5 dedos de agua fría por encima.

Mientras, sofreír en una sartén la panceta cortada en trozos pequeños y los butifarrones partidos en rodajas (si se emplea la morcilla es preferible no cortarla, ya que se deshará toda).

Agregar a la sartén los tomates lavados, pelados, picados y sin semillas. Salpimentar. Cuando todo esté bien sofrito, incorporar a la cazuela de habas y cocer aproximadamente 90 min o hasta que las habas estén deshechas. Remover de vez en cuando.

Agregar los fideos, rectificar de sal y guisar hasta que los fideos estén cocidos.

PRESENTACIÓN

Sevir caliente en platos hondos.



PRIMEROS PLATOS

FRITO MARINERO

INGREDIENTES

½ kg de sepia
½ kg de mejillones
½ kg de gambas o langostinos
1 pata de pulpo cocido
2 patatas
3 alcachofas
6 dientes de ajo
2 o 3 hojas de laurel
Un manojo de cebolletas finas
Una ramita de hinojo
Aceite de oliva
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Pelar y cortar las patatas en dados de 1 cm. Freír en abundante aceite con los ajos golpeados y con piel. Retirar y reservar.

Abrir los mejillones al vapor en una olla. Retirar las conchas y reservar.

Saltear la sepia limpia, partida en trozos y salpimentada con un chorro de aceite. Retirar y reservar.

En la misma sartén, dorar las gambas o los langostinos pelados. Retirar y reservar.

Sofreír en la sartén de las gambas las cebolletas partidas (se puede incorporar al sofrito una guindilla). Añadir las alcachofas troceadas en gajos finos, el hinojo partido con la mano y las hojas de laurel.

Cuando las alcachofas estén al dente, agregar el pulpo troceado, las patatas fritas, los mejillones y la sepia. Remover bien para que se mezclen los sabores y rectificar de sal y pimienta.

PRESENTACIÓN

Servir el frito marinero en platos hondos con una hoja de laurel encima.





SEGUNDOS PLATOS

SEGUNDOS PLATOS

CONFIT DE PATO

con canelón de verdura

INGREDIENTES

200 ml de grasa de pato
100 g de kumquat
100 g de judías verdes
100 g de setas shiitake
100 ml de Grand Marnier
100 ml de soja
100 g de mantequilla
2 muslos de pato
8 hojas de canelones
1 naranja
3 zanahorias
2 cebollas
2 dientes de ajo
1 botella de vino tinto
¼ de apio nabo
Ralladura de 1 lima
200 ml de aceite de oliva
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Salpimentar los muslos de pato y colocar con los ajos en una bandeja de horno. Cubrir con la grasa y calentar en el horno a 180 °C. Cuando empiece a burbujear la grasa, bajar el fuego a 100 °C y dejar confitar al menos 90 min hasta que el hueso salga por sí solo.

A mitad de la cocción, regar con la botella de vino tinto y la soja, teniendo en cuenta el sazonamiento que le hemos puesto en crudo, porque un exceso de sal y de salsa de soja puede hacer que los muslos queden salados.

Hacer una salsa de naranja exprimiendo la naranja con el kumquat, un chorrito de Grand Marnier y la ralladura de lima.

Trocear las verduras al gusto (juliana o brunoise finos) y saltearlas con el aceite y la mantequilla. Aliñar con salsa de soja y pimienta.

Aparte, hervir los canelones en abundante agua con sal. Cuando estén hechos, rellenarlos con las verduras salteadas.

PRESENTACIÓN

Servir el confit de pato junto a un canelón de verdura. Añadir la salsa de naranja encima de la carne.



SEGUNDOS PLATOS

POLLO CON COLA

INGREDIENTES

1 pollo
400 ml de refresco de cola
2 cebollas
Aceite de oliva
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Cortar el pollo en octavos. Salpimentar y dorar bien con aceite.

Cuando estén hechos, sacar y reservar.

Pochar en la misma cazuela las cebollas (se puede sustituir por un sobre de sopa de cebolla). Volver a meter el pollo y regar con el refresco de cola.

Tapar y cocinar durante 1 h y, si se consume el líquido, se puede añadir agua.

PRESENTACIÓN

Servir en cuencos individuales con un poco de salsa por encima.



SEGUNDOS PLATOS

RAYA ASADA CON MANTEQUILLA DE TOMATE Y ARROZ NEGRO DE ALGAS

INGREDIENTES

Para la raya

500 g de aleta de raya
200 g de mantequilla
100 g de algas (lechuga de mar)
100 ml de tomate concentrado
1 cebolla
Aceite de oliva virgen extra

Para el sofrito de arroz

300 g de arroz bomba
100 ml de vino blanco
4 sobres de tinta de calamar
1 cucharada de tomate concentrado
1 pimiento rojo
1 pimiento verde
1 cebolla
2 dientes de ajo
Caldo de raya
Aceite de oliva

Para el alioli

2 dientes de ajo

1 yema de huevo

100 ml de aceite de girasol

Sal

Para la presentación

2 hojas de alga nori

PREPARACIÓN

Para la raya

Pelar y cortar en brunoise 1 cebolla. Dorar en una sartén y añadir el tomate concentrado. Retirar y mezclar con la mantequilla.

Enrollar el sofrito de cebolla y tomate en film transparente y dejar reposar en el frigorífico esta mantequilla de tomate durante 30 min.

Mientras, retirar la carne del cartílago de la raya (reservar estos para hacer un caldo para el arroz). Estirar y colocar en el interior un poco de mantequilla de tomate. Enrollar y bridar para mantener la forma. Asar en el horno a 180 °C durante 12 min.

Para el sofrito de arroz

Lavar y cortar los pimientos en brunoise. Sofreírlos en una sartén junto con la cebolla finamente troceada y los dientes de ajo pelados y partidos.

Cuando todo esté dorado, añadir el tomate concentrado. Mojar con el vino blanco y esperar a que reduzca.

Incorporar el arroz, la tinta de calamar y las algas cortadas finamente.

Añadir caldo elaborado con los cartílagos de la raya y cocer durante 17 min.

Para el alioli

Majar en un mortero los dientes de ajo, la yema de huevo y un poco de sal hasta obtener un puré.

Añadir poco a poco aceite de girasol en forma de hilo hasta conseguir una salsa homogénea y densa.

PRESENTACIÓN

Servir en la base del plato el arroz negro de algas. Colocar encima la raya asada y decorar con un crujiente de alga nori cortado finamente. Acompañar con salsa alioli.



SEGUNDOS PLATOS

GALTA DE CERDO

con calamar

INGREDIENTES

4 galdas de cerdo ibérico

1 cebolla

2 tomates

2 zanahorias

1 calamar

4 gambas

1 cabeza de ajos

1 copa de vino blanco

Caldo de pescado

Hierbabuena fresca

Aceite de oliva

Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Sofreír en una cazuela las galdas salpimentadas. Cuando estén doradas, retirar y reservar.

En el mismo recipiente sofreír la cebolla picada, los tomates rallados sin piel, la cabeza de ajos, la rama de hierbabuena y las zanahorias cortadas en láminas.

Incorporar al sofrito las galdas y las cabezas de las gambas. Regar con el vino y el caldo de pescado hasta que el guiso quede cubierto.

Cocer hasta que la carne esté totalmente tierna. Sacar las galdas y la cabeza de ajos y pasar el resto de los ingredientes por un chino. Volver a calentar hasta que la salsa reduzca.

Aparte, saltear las gambas y el calamar en una plancha.

PRESENTACIÓN

Colocar el calamar partido debajo de la galda. Poner un poco de salsa por encima. Decorar con una gamba, unos calamares y una rama de hierbabuena.



SEGUNDOS PLATOS

BOGAVANTE MACERADO

INGREDIENTES

1 bogavante
2 cucharadas de salsa kozu
100 ml de sake
Algas

PREPARACIÓN

Si el bogavante está vivo, clavar un cuchillo justo en medio de los ojos. Separar la cola de la cabeza y pasar un cuchillo por la tripa entre la cáscara y la carne para cortar el nervio y evitar que se mueva. Sacar toda la carne que se pueda.

Cortar la carne lo más regular posible en cuadrados y reservar.

Calentar el sake a 40 o 45 °C. Una vez alcanzada esta temperatura, introducir el bogavante troceado y cocinar levemente dejando la carne nacarada. Escurrir y presentar en la misma cáscara.

PRESENTACIÓN

Servir acompañado con unas algas alrededor y un poco de salsa kozu.



SEGUNDOS PLATOS

MAGRET DE PATO

a la manzana

INGREDIENTES

1 magret de pato
2 manzanas Granny Smith
250 ml de caldo de pollo
Mantequilla
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Pochar en una cazuela las manzanas peladas y cortadas con el caldo. Salpimentar. Cuando la fruta esté blanda, añadir una nuez de mantequilla. Triturar y colar.

Marcar el magret en la plancha y desgrasar.

Precalentar el horno a 190 °C. Cuando haya cogido la temperatura, hornear la carne durante 10 min. Sacar y cortar en medallones.

PRESENTACIÓN

Servir los medallones de magret con la crema de manzana.



SEGUNDOS PLATOS

BAFIO ASADO CON PURÉ DE CALABAZA

INGREDIENTES

- 1 mano de bafio
- 1 pierna de bafio
- 1 calabaza pequeña
- 1 cabeza de ajos
- 1 puerro
- Caldo de verduras o de pollo
- Vino blanco
- Tomillo
- Mantequilla
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Cortar la mano y la pierna de bafio en dos y frotar enérgicamente los trozos de carne con la cabeza de ajos partida por la mitad. Precalentar el horno a 180 °C y hornear durante 45 min con aceite, sal, pimienta y tomillo.

Mientras, trocear el puerro y sofreírlo en una sartén con un poco de aceite y sal. Limpiar la calabaza, partir y añadirla al sofrito

cuando el puerro esté bien pochado. Incorporar el caldo y salpimentar.

Cuando la calabaza esté tierna, pasar todo por la túrmix sin líquido alguno y con una nuez de mantequilla. Colar por un tamiz para que el puré quede más suave.

En el momento que la carne esté dorada, agregar un poco de vino blanco y acabar el horneado.

Luego, sacar los jugos de la bandeja y reducirlos en una sartén. Colar y reservar caliente.

PRESENTACIÓN

Servir la carne con el puré y la reducción de los jugos.



SEGUNDOS PLATOS

BACALAO ESPIRITUAL

INGREDIENTES

600 g de bacalao desalado

2 zanahorias

2 cebollas

5 dientes de ajo

½ barra de pan

Besamel

Cilantro

Aceite de oliva

Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Sofreír en una sartén los ajos laminados. Agregar seguidamente las cebollas cortadas en juliana y luego las zanahorias ralladas. Salpimentar y dejar pochar hasta que la cebolla esté transparente.

Aparte, hervir agua en una cacerola con un poco de sal. Retirar del fuego e incorporar el bacalao durante 1 min más o menos. En cuanto se abra, sacar y colar. Limpiarlo de piel, espinas y de cualquier trozo que no sea blanco. Secarle toda el agua y cortarlo a cuchillo en trozos muy pequeños.

Mezclar el bacalao con el sofrito de zanahorias, el pan mojado en leche y escurrido y, por último, la besamel. Debe quedar una textura

cremosa pero con consistencia para poder emplatar con un molde.

PRESENTACIÓN

Se puede servir el bacalao adornado con unas hojas de cilantro.



SEGUNDOS PLATOS

MERLUZA DE PINCHO

con cocochas

INGREDIENTES

1 lomo de merluza de pincho fresca
8 cocochas de bacalao
½ cabeza de ajos
1 manojo de perejil
1 vasito de agua
Vino blanco
Almendras
Aceite de oliva
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Cortar el lomo de merluza en 4 trozos, salpimentar y dorar en una sartén con aceite de oliva. Cuando estén hechos, sacar y reservar.

Rehogar en la misma sartén la ½ cabeza de ajos pelada y partida, el manojo de perejil bien picado y un puñado de almendras troceadas.

Regar con un chorro de vino blanco y reducir. Agregar el agua y cocer hasta que quede una salsa espesa.

Introducir la merluza y las cocochas limpias en la salsa y retirar de fuego. Dejar reposar unos 3 min. Rectificar de sal si fuera necesario.

PRESENTACIÓN

Servir la merluza en un plato y agregar la salsa caliente por encima.



SEGUNDOS PLATOS

MOLLEJA DE TERNERA

con puerro

INGREDIENTES

1 molleja de ternera
1 manojo de puerros
1 chalota
Germinado de soja fresco
Aceite de oliva
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Poner la molleja en agua con hielo durante 1 h. Secar y quitar la grasa y las partes feas.

Hacer con ella un rulo con film transparente y reservar en el congelador al menos durante 2 h.

Sofreír los puerros cortados en juliana y la chalota picada. Salpimentar y dejar a fuego lento hasta que se caramelice.

Cortar la molleja en medallones sin retirar el film. Luego, quitar el film de cada medallón y pasar estos por la plancha hasta que queden muy bien hechos.

PRESENTACIÓN

Colocar la molleja en un molde redondo y agregar una buena cucharada del sofrito del puerro por encima. Aplanar y decorar con el germinado de soja, un poco de sal, pimienta y un chorrito de aceite. Desmoldar y servir caliente.



SEGUNDOS PLATOS

POLLO CON GAMBAS

en salsa de cacahuetes

INGREDIENTES

2 muslos de pollo
1 cebolla
1 pimiento rojo
1 pimiento verde
1 tomate
8 gambas
1 cucharada de pasta de cacahuete
Caldo de pollo
Aceite de oliva
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Limpiar los muslos de pollo de piel y huesos. Cortar en trocitos y rehogarlos en una olla con aceite de oliva. Esperar a que se doren ligeramente.

Añadir la cebolla troceada y los pimientos lavados y partidos. Seguir rehogando y salpimentar.

Agregar el tomate pelado y picado. Cuando esté todo bien sofrito, incorporar la cucharada de pasta de cacahuete y remover.

Cubrir con caldo de pollo y cocer unos 45 min. Unos minutos antes de terminar la cocción, agregar las gambas peladas.

PRESENTACIÓN

Servir en plato hondo.



SEGUNDOS PLATOS

PRESA DE CERDO IBÉRICA

con tapenade de aceitunas

INGREDIENTES

600 g de presa ibérica

2 botes de alcaparras

1 bote de aceitunas

1 lata de anchoas

2 cebolletas pequeñas

Aceite de oliva

Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Retirar los huesos a las aceitunas. Mezclar en una túrmix la carne de aceitunas con las anchoas. Añadir, si se quiere, un chorrito de aceite.

Salpimentar la presa sin cortar y sellarla en una sartén. Después, hornear a 180 °C para que se haga por dentro. La carne en el interior debe quedar rosada, no roja.

Freír las alcaparras en aceite y escurrir sobre papel absorbente.

Pelar y cortar en juliana las cebolletas. Saltearlas con un chorrito de aceite y reservar caliente.

PRESENTACIÓN

Cortar la presa en lonchas gruesas y presentarlas en una fuente. Decorar con 1 cucharada de tapenade, flores de alcaparras y el sofrito de cebolletas.



SEGUNDOS PLATOS

LUBINA

con caldo de shiitake y berenjena asada

INGREDIENTES

1 lubina de 700 g aproximadamente

½ kg de champiñones

½ kg de setas shiitake

1 ½ de agua

2 berenjenas

1 cebolla

3 g de xantana

Aceite de oliva

Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Asar las berenjenas directamente sobre carbón hasta que las pieles queden quemadas. Limpiarlas y cortarlas en 4 trozos. Reservar.

Sofreír la cebolla pelada y picada finamente, las setas y los champiñones lavados y cortados. Cuando todo esté bien dorado, agregar el agua y salpimentar. Cocer durante 1 h. Colar y ligar en una túrmix con la xantana.

Sacar los lomos a la lubina y partirlos en 2 raciones cada uno. Marcar en la plancha y sazonar con sal. Terminar en el horno a 180

°C durante 2 min, aproximadamente.

PRESENTACIÓN

Servir un trozo de berenjena en un plato y colocar encima una ración de lubina. Verter alrededor un poco de caldo de shiitake.



SEGUNDOS PLATOS

TIRADITO DE LUBINA

INGREDIENTES

- 1 lubina grande
- 1 pimienta amarillo
- 1 pimienta rojo pequeño
- 2 aguacates
- 1 cebolla morada
- 150 ml de leche de coco
- 3 naranjas
- 6 limas
- 1 diente de ajo
- Cilantro
- Sal y pimienta rosa en grano

PREPARACIÓN

Limpiar de piel y de espinas la lubina. Sacar los lomos y cortarlos en tiras gruesas no muy largas. Macerarlos en el zumo de las limas, de las naranjas y de la leche de coco.

Lavar y trocear en tiras pequeñas el pimienta amarillo y el rojo. Pelar y cortar también en tiras la cebolla y los aguacates. Incorporar todo al macerado de lubina durante 20 min aproximadamente.

Majar en el mortero el ajo pelado, la pimienta rosa, el cilantro y la sal. Añadir al pescado.

PRESENTACIÓN

Presentar el pescado en moldes y espolvorear por encima ralladura de lima y cilantro picado. Desmoldar justo antes de llevar a la mesa.



SEGUNDOS PLATOS

MERLUZA EN PAPILOTE

con verduras

INGREDIENTES

1 ½ kg de merluza

6 tomates

3 patatas

1 cebolla grande

1 pimiento rojo

1 pimiento verde

1 calabacín

Aceite de oliva

Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Pelar las patatas y partirlas en rodajas finas. Pelar y cortar la cebolla en juliana y añadirla al bol de las patatas. Agregar un chorro grande de aceite de oliva y salpimentar.

Tapar el recipiente con film transparente y meter en el microondas a potencia máxima durante 30 min, removiendo a la mitad de la cocción.

Escaldar los tomates, pelar y retirar las semillas. Picarlos en trozos pequeños y preparar una salsa con ellos.

Mientras, cortar los pimientos en tiras y sofreírlos en sartenes separadas. Salpimentar.

Lavar, cortar el calabacín en rodajas y marcarlo en una plancha.

Limpiar la merluza de piel y espinas. Cortar cada lomo en 3 raciones.

Poner el pescado en un trozo de papel de aluminio e ir intercalando las verduras con la merluza (el pescado debe quedar en el medio). Finalizar con 1 cucharada de salsa de tomate encima. Cerrar el paquete e introducirlo en el horno precalentado a 180 °C durante 8 min.

PRESENTACIÓN

Servir el papillote cortado por la mitad para poder apreciar todos los colores.



SEGUNDOS PLATOS

LOMO DE CONEJO RELLENO

de foie y manzana

INGREDIENTES

2 lomos de un conejo deshuesado

150 g de foie de pato fresco

2 patatas grandes

2 cebollas

1 manzana

Huesos del lomo del conejo

Mantequilla

Aceite de oliva

Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Dorar los huesos del conejo con aceite y agregar 1 cebolla limpia y troceada. Cuando esté bien pochada, añadir agua y cocer durante 1 h aproximadamente. Colar y reservar.

Pelar y cocer las patatas. Retirar el agua y machacarlas con un tenedor hasta obtener un puré. Si es preciso se puede poner un poco de agua de la cocción para que el puré quede más ligero.

Pelar y picar la otra cebolla y sofreírla con mantequilla. Salpimentar y añadirla al puré de patata. Reservar.

Pelar y quitar el corazón a la manzana. Cortar en finas rodajas y marcar en una sartén.

Cortar el foie en 4 lonchas y marcarlo a fuego fuerte en una sartén antiadherente sin aceite.

Salpimentar el lomo de conejo deshuesado y abierto a modo de libro y rellenarlo con la manzana y el foie (colocando esto en medio). Formar un rulo y bridar.

Marcar el rulo de conejo por todos lados e introducirlo durante 30 min en el caldo preparado y reservado. Sacar la carne y untarlo con un poco de mantequilla para dar brillo.

Dejar reducir el caldo y probar por si fuera necesario corregirlo de sal.

PRESENTACIÓN

Quitar la cuerda al rulo de conejo y cortar en rodajas de unos 2 cm. Servir 3 rodajas de conejo con su salsa y al lado una quenelle de patata.



SEGUNDOS PLATOS

GUISO DE CODORNICES

INGREDIENTES

4 codornices
150 g de tirabeques
150 ml de vino blanco
2 o 3 patatas
4 alcachofas
2 tomates
1 cebolla
2 hojas de laurel
2 dientes de ajo
Pimentón
Aceite de oliva
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Cortar en 4 trozos las codornices, salpimentar y dorar en una cazuela.

Incorporar la cebolla pelada y cortada, los tomates lavados y picados, las hojas de laurel, los dientes de ajo picados y un poco de pimentón.

Regar con el vino y esperar a que se evapore el alcohol. Agregar las patatas peladas y cortadas en gajos. Remover y cubrir con 3

dedos de agua fría por encima. Cocer aproximadamente 45 min.

Mientras, limpiar las alcachofas y los tirabeques. Cortar en 6 trozos las alcachofas y en 2 o 3 los tirabeques. Introducir estas verduras en la cazuela de las codornices 10 min antes de apagar el fuego. Remover con cuidado y rectificar de sal si fuera necesario.

PRESENTACIÓN

Servir cada ración de codorniz bien caliente en un plato hondo con las verduras y un poco de caldo.



SEGUNDOS PLATOS

FRITO DE CORDERO

INGREDIENTES

1 asadura de cordero lechal (hígado, corazón, pulmón y molleja)
100 g de guisantes
100 g de tirabeques
2 manojos de puerros largos finos
1 rama de hinojo fresco
4 alcachofas
4 patatas
1 cebolla
1 coliflor
1 guindilla
5 dientes de ajo
2 hojas de laurel
Aceite de oliva
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Pelar las patatas, cortarlas en dados y freírlas en aceite. Reservar y quitar el exceso de aceite con papel absorbente.

Cortar en trozos pequeños la asadura de cordero, salpimentar y freír en una cazuela con 2 dedos de aceite de oliva. Cuando esté sofrito, retirar y reservar.

Sofreír en la misma cazuela y con el mismo aceite la cebolla pelada y picada, los puerros limpios y cortados finamente, los ajos pelados y enteros (pero con una raja), las hojas de laurel, la guindilla, las cebolletas limpias y cortadas finamente (incluida la parte verde) y el hinojo cortado.

Cuando esté bien sofrito, incorporar los guisantes, las alcachofas limpias y cortadas en trozos pequeños y los tirabeques también limpios y partidos en pequeños trozos. Remover.

Agregar la asadura de cordero a la cazuela de verduras y cocinar para que se mezclen los sabores.

Añadir la coliflor lavada y partida en tallos pequeños. Cuando toda la verdura esté cocida, retirar el exceso de aceite e introducir las patatas. Rectificar de sal y pimienta si fuera necesario.

PRESENTACIÓN

Servir el guiso caliente. Es mejor retirar la guindilla antes de llevar a la mesa.



SEGUNDOS PLATOS

BACALAO

con tomate gratinado y alioli

INGREDIENTES

6 raciones de bacalao desalado

10 tomates

4 patatas

2 cebollas

1 huevo

1 pimienta roja

4 dientes de ajo

2 hojas de laurel

Azúcar

Aceite de oliva 0,4

Aceite de girasol

Sal

PREPARACIÓN

Escaldar los tomates en agua hirviendo, pelarlos, quitarles las semillas y picarlos.

Rehogar con aceite de oliva 1 cebolla picada, el pimienta roja lavado y troceado muy pequeño, 2 dientes de ajo con la piel y un corte a la mitad y las hojas de laurel. Incorporar los tomates y

sofreír unos 45 min, aproximadamente. Añadir un poco de azúcar para controlar la acidez del tomate.

Mientras, pochar con aceite de oliva las patatas peladas y partidas en láminas y la otra cebolla cortada en juliana hasta que estén hechas.

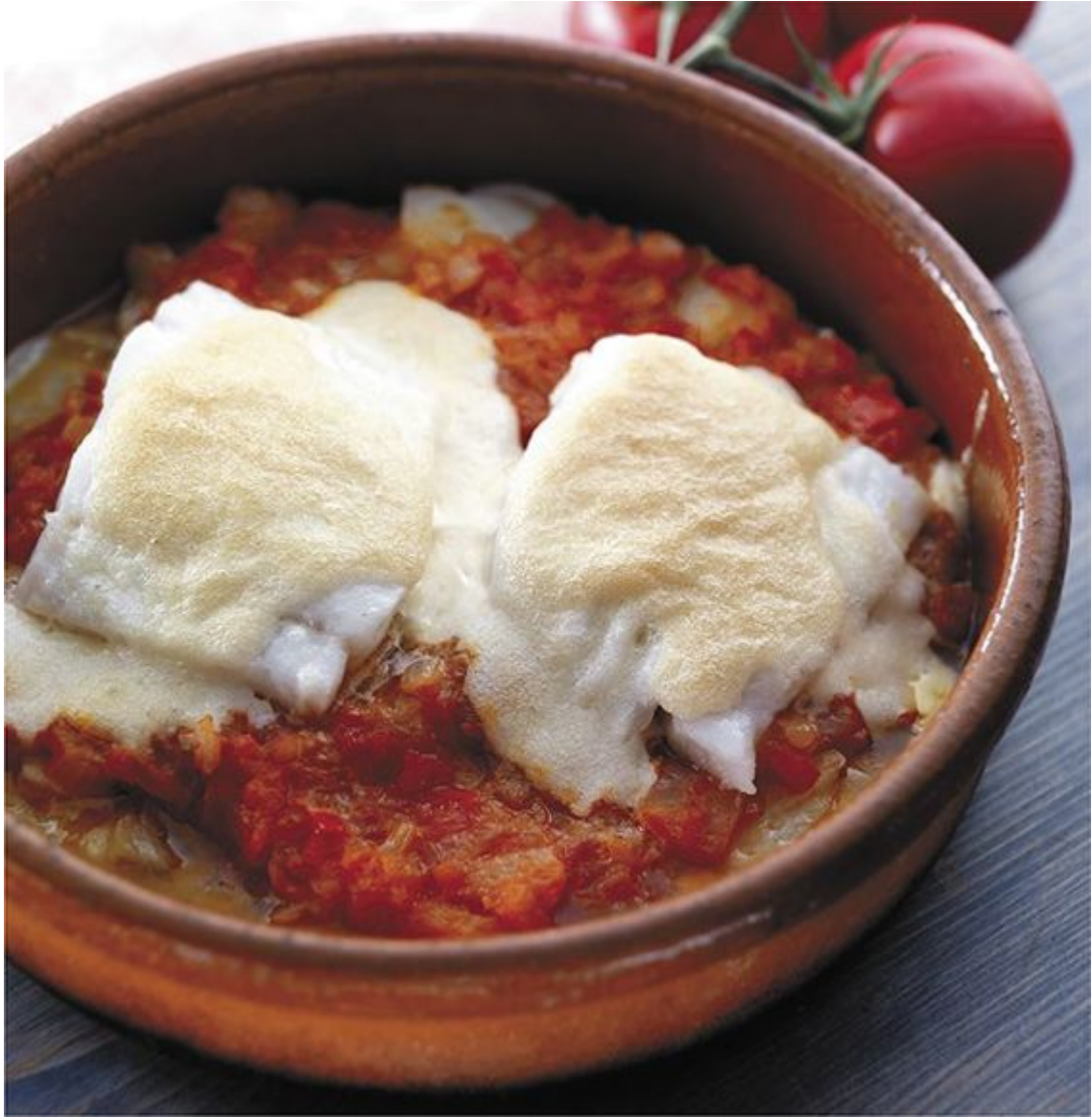
Preparar un alioli con 2 dientes (retirar el germen para que no repita), aceite de girasol, el huevo y una pizca de sal.

Marcar el bacalao a fuego fuerte en una sartén antiadherente.

Precalentar el horno a 220 °C. Colocar en una cazuela de barro las patatas pochadas, la salsa de tomate, el bacalao y, por último, la salsa alioli. Gratinar lo más arriba posible del horno para que no se funda lentamente con el calor.

PRESENTACIÓN

Cuando adquiera un tono dorado sacar del horno y servir.



SEGUNDOS PLATOS

HOJALDRE DE LENGUADO Y GAMBAS

INGREDIENTES

700 g de gambas

1 lenguado

½ l de agua

1 masa de hojaldre fresco

1 cucharada de harina

1 cebolla

2 dientes de ajo

1 huevo

Coñac

Aceite de oliva

Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Limpiar el lenguado de piel y espinas, y sacarle los lomos. Colocarlo sobre papel absorbente para que suelte toda el agua.

Pelar las gambas y reservar la carne. Sofreír las cabezas, agregar un chorro de coñac, flambear, dejar que se consuma y añadir el agua. Cocer durante 30 min. Pasar por un chino, apretando las cabezas, y reservar.

Sofreír la cebolla pelada y cortada, los ajos pelados y picados y las gambas reservadas. Un minuto antes de que la cebolla esté bien pochada, agregar la cucharada de harina, rehogar bien y mojar poco a poco con el fumet de gambas hasta que quede cremoso. Salpimentar. Dejar templar.

Aparte, estirar el hojaldre y cortarlo en porciones cuadradas según el tamaño deseado. Colocar sobre el hojaldre un trozo de lomo de lenguado salpimentado y encima la crema de gambas. Poner otra lámina de hojaldre y pintar con huevo.

Precalentar el horno a 180 °C y hornear hasta que el hojaldre esté dorado.

PRESENTACIÓN

Servir inmediatamente para que el hojaldre no pierda su consistencia.





POSTRES

POSTRES

PASTELES DE BELEM

INGREDIENTES

Para la masa

1 paquete de hojaldre

200 g de mantequilla

Para la crema pastelera

250 g de nata con 35% de materia grasa

60 g de azúcar glas (preferiblemente, pero se puede usar también granulada o moreno para darle un toque personal)

4 huevos

¼ de la ralladura de 1 limón

1 ½ rama de canela

1 ½ rama de vainilla

Canela en polvo

PREPARACIÓN

Para la masa

Untar unos moldes metálicos (como para flanes, y si son un algo más bajos, mejor) con un poco de mantequilla.

Disponer una lámina de hojaldre untada con una capa fina de mantequilla y encima otra también engrasada con mantequilla. Enrollar y cortar en discos de 2,5 o 3 cm, dependiendo del molde.

Colocar los discos de hojaldre en los moldes engrasados y aplastar el centro hacia abajo. Después, con el dedo pulgar, estirar la masa uniformemente por todo el molde, llegando al ras de estos y un poco más.

Para la crema pastelera

Calentar 200 g de nata, infundiendo en ella las ramas de canela y vainilla y la ralladura del limón.

Mientras, batir los huevos con el azúcar glas. Mezclar con los restantes 50 g de nata.

Cuando rompa a hervir la nata, sacar los sólidos y verter poco a poco en los huevos sin parar de batir.

Devolver a la olla y esperar a que espese sin dejar de batir para que no se agarre a la base. Una vez espesada la nata, reservar hasta que se enfríe (también se puede usar templada).

Agregar la nata a los moldes hasta un poco más de la mitad. Hornear a la máxima temperatura de 15 a 30 min, aproximadamente, o hasta que la crema se haya tostado bastante por arriba. Si unos se doran antes que otros, es necesario mover la bandeja para que resulten uniformes y no queden algunos pasteles más crudos que otros.

PRESENTACIÓN

Una vez transcurrido el tiempo, sacar del horno, desmoldar y espolvorear con un poco de canela en polvo. Se recomienda comer los pasteles templados, pero depende del gusto del comensal.



POSTRES

BOMBONES DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

Para bombones de chocolate blanco con frambuesas liofilizadas

200 g de chocolate blanco para fundir
6 g de frambuesas liofilizadas

Para bombones de chocolates blanco y negro con polvo de kikos

100 g de chocolate blanco para fundir
100 g de chocolate negro para fundir
75 g de kikos

Para bombones negros con pistachos

200 g de chocolate negro
12 pistachos enteros pelados

PREPARACIÓN

Para bombones de chocolate blanco con frambuesas liofilizadas

Picar las frambuesas en porciones no demasiado pequeñas. Poner unos trocitos en cada hueco de un molde de silicona para bombones.

Deshacer el chocolate blanco al baño maría. Introducirlo en una manga pastelera y rellenar el resto de los huecos del molde, de manera que al sacarlos se vean las frambuesas en contraste con el chocolate blanco.

Para los bombones de chocolates blanco y negro con polvo de kikos

Derretir el chocolate negro al baño maría y llenar con él un molde de silicona hasta la mitad. Guardar en el frigorífico para que se enfríe.

Mientras, machacar los kikos en un mortero o con el robot de cocina (picarlos no muy finos).

Una vez se haya endurecido lo suficiente la capa de chocolate negro de los moldes, derretir el chocolate blanco al baño maría e introducir en una manga pastelera.

Colocar una capa fina de crujiente de kikos y terminar de rellenar el molde de silicona con el chocolate blanco.

Para los bombones negros con pistachos

Derretir el chocolate negro al baño maría e introducirlo en una manga pastelera. Llenar con él unos moldes de silicona para bombones hasta la mitad y reservarlos en el frigorífico hasta que se enfríen.

Una vez haya endurecido lo suficiente, poner un pistacho en cada hueco del molde y rellenar con más chocolate de la manga.

PRESENTACIÓN

Dejar enfriar en el frigorífico y desmoldar cuando estén fríos. Saldrán unos doce bombones, aproximadamente.



POSTRES

MOUSSE DE QUESO Y NUECES

con reducción de Pedro Ximénez

INGREDIENTES

250 g de queso de untar
250 g de nata
100 g de queso gorgonzola
100 g de azúcar
25 ml de vino Pedro Ximénez
4 claras de huevo
½ rama de canela
Nueces peladas
Ralladura de naranja
Ralladura de limón

PREPARACIÓN

Hacer una reducción de Pedro Ximénez.

Hervir lentamente en una cazuela la canela y las ralladuras de naranja y limón hasta que el líquido quede bien concentrado. Reservar.

Montar las claras con el azúcar a punto de nieve. Añadir las nueces troceadas toscamente. Incorporar también la crema de queso y el gorgonzola (después de batirlo con un poco de nata para

que quede más suave). Reservar en una manga en el frigorífico o en el congelador para que esté muy frío.

PRESENTACIÓN

Servir la mousse en un cuenco o un vasito con unos hilos de la reducción de Pedro Ximénez y unas nueces picadas. También se puede decorar con una juliana con la piel de los cítricos.



POSTRES

FLAN SIN HUEVO

INGREDIENTES

400 ml de leche

160 g de azúcar

10 g de iota

1 vaina de vainilla

Colorante

Agua

PREPARACIÓN

Calentar la leche con el interior de la vainilla y 60 g de azúcar. Remover lentamente. Cuando coja temperatura, agregar la iota batiendo enérgicamente con unas varillas. Añadir un poco de colorante. Una vez mezclado, llevar a ebullición.

Mientras, hacer un caramelo con agua y 100 g de azúcar a fuego medio sin remover. Verter en flaneras individuales y dejar enfriar.

Una vez que el caramelo esté frío, llenar las flaneras con la leche avainillada. Enfriar en el frigorífico.

PRESENTACIÓN

Desmoldar una vez cuajados y servir.



POSTRES

TIRAMISÚ

INGREDIENTES

4 huevos

350 g de queso mascarpone

125 g de azúcar

Cacao

Café

Pedro Ximénez

Cacciolini (pan dulce de almendras)

PREPARACIÓN

Mezclar las yemas de los huevos con el azúcar, reservando las claras. Añadir el queso mascarpone y remover con cuidado hasta que quede una crema homogénea.

Preparar una cafetera de café fuerte y sabroso. Agregar un poco de Pedro Ximénez al café. Empapar en esta mezcla el pan dulce de almendras.

Montar las claras a punto de nieve y añadirlas con cuidado a la crema de mascarpone.

PRESENTACIÓN

Servir en vasos individuales. Colocar en el fondo una base de crema de mascarpone y después una capa de pan de almendras. Luego otra capa de queso y terminar con un poco de cacao en polvo espolvoreado.



POSTRES

TARTA DE POMELO

INGREDIENTES

Para la masa quebrada

310 g de de harina
190 g de mantequilla
95 g de azúcar
1 huevo

Para el relleno

400 g de azúcar
400 ml de zumo de pomelo
60 g de harina de maíz
8 huevos

Para el merengue italiano

250 g de azúcar
100 ml de agua
4 claras de huevo

PREPARACIÓN

Para la masa quebrada

Juntar en un bol la mantequilla y el azúcar. Añadir la harina y el huevo y seguir mezclando hasta obtener una masa homogénea.

Extender la pasta en un molde previamente untado con mantequilla y harina para que no se pegue y reservar en el frigorífico unos 10 o 15 min.

Tapar con papel sulfurizado y hornear. Colocar unos garbanzos para que no se hinche la masa (también se puede pinchar con un tenedor). Retirar cuando la masa esté dorada y reservar.

Para el relleno

Mezclar el azúcar con la harina, el zumo de pomelo recién exprimido y los huevos.

Pasar por la túrmix para conseguir una pasta y ponerla al baño maría hasta que espese sin dejar de remover. Enfriar en el frigorífico (o en el congelador si se tiene prisa).

Para el merengue italiano

Hacer un almíbar con el agua y el azúcar. Retirar y dejar templar.

Mezclar las claras de huevo e ir añadiendo el almíbar poco a poco. Seguir batiendo hasta que estén bien montadas.

PRESENTACIÓN

Utilizar un soplete para dorar el merengue y servir.



POSTRES

TARTA SACHER DE PIÑA

INGREDIENTES

Para la masa

175 g de azúcar
175 g de mantequilla
175 g de chocolate amargo
100 g de harina de trigo
50 g de harina de almendras
7 huevos

Para el almíbar

150 g de azúcar
100 ml de agua mineral

INGREDIENTES

Para la mermelada

200 g de piña natural
200 g de azúcar

Para la cobertura

300 g de chocolate de cobertura
100 g de mantequilla

100 ml de nata líquida

Mantequilla

PREPARACIÓN

Para la masa

Batir con una batidora eléctrica de varillas la mantequilla con el azúcar. Incorporar, una a una, las yemas de los huevos sin dejar de batir.

Mientras, fundir el chocolate en el fuego a no más de 40 °C. Templar e incorporarlo a la crema de yemas.

Juntar las harinas con las manos para airear la mezcla. Agregarlas a la crema con una varilla de forma manual y con movimientos envolventes.

Batir las claras a punto de nieve e incorporarlas suavemente a la crema.

Untar un molde desmontable con mantequilla. Enharinar un poco para que el bizcocho no se pegue.

Verter la mezcla en el molde y hornear a 185 °C durante 10 min. Pasado este tiempo, bajar la temperatura a 175 °C y dejarlo otros 30 min más.

Dejar templar el bizcocho cuando se saque del horno y desmoldar. Enfriar en el frigorífico.

Para el almíbar

Mezclar el agua y el azúcar en un cazo. Poner al fuego. Fundirlo sin que llegue a hervir, removiendo para deshacer el azúcar.

Enfriar el almíbar a temperatura ambiente.

Para la mermelada

Cocinar a fuego bajo la piña cortada en trozos pequeños y el azúcar durante 1 h, removiendo de vez en cuando. Enfriar en el frigorífico.

Para la cobertura

Fundir el chocolate. Agregar la mantequilla a temperatura ambiente. Mezclar y añadir la nata. Remover.

Para conseguir una cobertura brillante, pasar a un recipiente frío, añadir 1 cucharada de agua fría y batir enérgicamente hasta conseguir una textura y un brillo natural en la cobertura.

Para terminar

Una vez que el bizcocho esté templado, cortarlo en 3 capas. Con la ayuda de un pincel, barnizarlo con el almíbar (la capa inferior por arriba, la capa central por ambas caras y la tapa por la parte interna). Secar unos segundos.

A continuación, extender la mermelada sobre las dos capas inferiores.

Igualar los bordes de la tarta para darle una forma uniforme y que se cubra con la cobertura por igual.

Con el bizcocho templado y sobre una rejilla de pastelería (para evitar el goteo del chocolate), cubrir la tarta. Enfriar en el frigorífico.

Mezclar el agua y el azúcar en un cazo. Poner al fuego. Fundirlo sin que llegue a hervir, removiendo para deshacer el azúcar.

PRESENTACIÓN

Dejar la tarta en el frigorífico unas horas para que quede bien firme y la cobertura quede dura. Cortar las porciones con cuidado para se vean las diferentes capas internas.



POSTRES

PLÁTANO CARAMELIZADO

con mousse de gofio

INGREDIENTES

Para el plátano caramelizado

100 g de azúcar

50 cl de agua

4 plátanos

Mantequilla

Para la mousse de gofio

200 ml de nata con 35% de materia grasa

20 g de azúcar

1 cucharada de gofio

Canela

PREPARACIÓN

Para el plátano caramelizado

Preparar en una sartén un caramelo con el azúcar y el agua. Incorporar una nuez de mantequilla y remover. Bajar el fuego.

Cortar los plátanos y añadirlos al caramelo para que se caramelicen durante 5 min. Reservar.

Para la mousse de gofio

Montar la nata con el azúcar. Añadir una pizca de canela y el gofio. Remover con una espátula y dejar reposar en frío.

PRESENTACIÓN

Colocar en el fondo del plato el plátano y encima una quenelle de mousse de gofio.



POSTRES

PASTELES DE NATA

INGREDIENTES

120 g de azúcar

½ l de nata

6 yemas

Canela

Mantequilla

Masa de hojaldre

Avellanas (para decorar)

PREPARACIÓN

Colocar el hojaldre en unos moldes previamente untados en mantequilla.

Batir las yemas con el azúcar. Reservar.

Poner la nata al baño maría con un poco de canela. Cuando esté bien caliente la nata, añadir poco a poco las yemas sin dejar de batir hasta lograr una consistencia óptima de crema.

Precalentar el horno a 250 °C. Rellenar los moldes de hojaldre con la crema de nata y hornear unos 25 min aproximadamente o hasta que estén dorados.

PRESENTACIÓN

Dejar que se enfríen los pasteles y decorarlos con unas avellanas caramelizadas.



POSTRES

TARTA DE MANZANA

INGREDIENTES

Masa de hojaldre

100 ml de agua

100 g de azúcar

1 manzana

1 hoja de gelatina

Nata para montar

1 vaina de vainilla

PREPARACIÓN

Estirar la masa de hojaldre y cortarla en círculos del tamaño deseado para la tarta.

Partir la manzana en láminas y disponerlas encima de la masa. Hornear a 180 °C durante unos 30 min (depende del grosor de la tarta).

Mientras, hacer un almíbar con el azúcar y el agua. Retirar del fuego y añadir la hoja de gelatina hidratada. Remover y dejar enfriar.

Montar la nata junto al interior de la vaina de vainilla y, si se desea, con un poco de azúcar.

Sacar la tarta del horno, pintar con el almíbar y esperar a que se enfríe.

PRESENTACIÓN

Acompañar la tarta con la nata avainillada.



POSTRES

PANACOTA

con mermelada de fresa

INGREDIENTES

250 ml de leche

250 ml de nata

70 g de azúcar

1 vaina de vainilla

3 hojas de gelatina

Mermelada de fresa

PREPARACIÓN

Hidratar las hojas de gelatina en agua fría.

Mezclar la nata, la leche, el azúcar y la vaina de vainilla. Calentar todo en una cazuela y llevar a ebullición. Retirar del fuego.

Ecurrir bien las gelatinas y añadirlas a la cazuela de la leche avainillada. Remover hasta que queden bien integradas en el líquido.

Llenar unas flaneras con la crema resultante y reservar en el frigorífico hasta que estén cuajadas.

PRESENTACIÓN

Acompañar con una mermelada de fresa.



POSTRES

MOUSSE DE AGUACATE

con queso quark, piña y miel

INGREDIENTES

Para la mousse de aguacate

200 ml de nata
2 yogures griegos
2 hojas de gelatina
1 aguacate maduro
1 lima

Para las bolas de queso quark

125 g de queso quark
100 g de pistachos
50 g de azúcar blanquilla
40 g de pan rallado
20 g de azúcar glas
20 g de mantequilla
2 yemas de huevo

Para el coulis de piña

300 g de piña
100 g de azúcar blanquilla

Para la presentación

100 g de miel

PREPARACIÓN

Para la mousse de aguacate

Pelar el aguacate, retirar la semilla y trocear.

Montar con una batidora la nata junto a los yogures. Añadir el aguacate troceado, 2 gotas de lima y las hojas de gelatina, previamente hidratadas.

Colocar esta mezcla en moldes y dejar reposar en el frigorífico durante 1 h.

Para las bolas de queso quark

Pelar, partir y caramelizar los pistachos en una sartén. Templar y triturar hasta conseguir un polvo más o menos grueso. Reservar.

Mezclar el azúcar glas, las yemas de huevo, la mantequilla, el queso quark, el pan rallado y el azúcar blanquilla hasta conseguir una masa homogénea.

Hacer bolas con la mezcla anterior y rebozarlas con el polvo de pistacho caramelizado.

Para el coulis de piña

Pelar la piña y partirla en trozos medianos.

Colocar los trozos en una cazuela a fuego lento e ir añadiendo azúcar hasta conseguir una salsa espesa. Es importante remover constantemente para que no se pegue. Reservar.

PRESENTACIÓN

Servir 2 cucharadas de coulis de piña en el centro del plato. Desmoldar la mousse y sobreponerla sobre el coulis. Colocar a su

lado unas bolas de queso quark empanizado de pistacho y decorar con unas líneas de miel.





LAS RECETAS DEL FINALISTA

LAS RECETAS DE MATEO

CREMA DE BORRAJAS CON BERBERECHOS Y PARMENTIER DE PATATA

INGREDIENTES

1 kg de borrajas, preferiblemente con las hojas

2 patatas grandes

5 berberechos

1 zanahoria

1 puerro

Mantequilla

Nuez moscada

Hinojo

Aceite de oliva arbequina

Sal y pimienta blanca

PREPARACIÓN

Lavar y escurrir bien las borrajas (guardar unas hojas en agua con hielo para el emplatado).

Abrir los berberechos y reservarlos en el propio líquido con un poco de aceite de oliva arbequina.

Sofreír en una olla exprés el puerro con la zanahoria lavados y troceados. Echar 4 dedos de agua y poner al fuego. Cuando empiece

a hervir el agua, agregar las borrajas.

Pelar y cortar 1 patata en trozos grandes e incorporarlos al guiso. Salpimentar y cerrar la olla. Cocinar durante 20 min, contando a partir del momento que suba la válvula.

Una vez transcurrido el tiempo de la cocción, escurrir todo y reservar el líquido por si hubiera que aligerar la crema. Triturar el resto de las verduras hasta obtener una crema fina junto con un poco del caldo y un poco de aceite.

Cocer la otra patata en agua con sal. Cuando esté cocida, aplastar hasta obtener un puré cremoso. Rectificar de sal, nuez moscada, pimienta, hinojo y una nuez de mantequilla. Reservar.

Finalmente, sacar y secar bien las hojas de borraja que estaban en agua con hielo y freír a fuego no muy fuerte hasta que las hojas dejen de burbujear en el aceite.

PRESENTACIÓN

Servir la crema con una quenelle de puré de patata y el crujiente de hojas de borraja encima. Decorar con unos berberechos con una emulsión de su jugo con aceite de oliva arbequina.



LAS RECETAS DE MATEO

BECADA AL CHILINDRÓN

INGREDIENTES

1 becada
1 puerro
1 chalota
2 cebolletas
½ zanahoria
¼ de pimienta roja
¼ de pimienta verde
1 cucharada de tomate concentrado
1 cucharada de foie
300 ml de caldo de carne
100 ml de agua por cada puñado generoso de polenta
Polenta
Coñac
Tomillo
Aceite de oliva
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Limpiar y reservar por separado las pechugas, los muslos y las tripas de la becada.

Dorar las carcasas en un cazo. Agregar la chalota picada, la 1/2 zanahoria y un poco de puerro también picados. Añadir el coñac y dejar reducir bien. Cubrir con el caldo y cocinar hasta obtener un sabroso fondo de carne.

Por otro lado, poner en una olla agua con sal y, cuando hierva, añadir el puñado de polenta lentamente, distribuyéndolo por todo el recipiente. Remover de vez en cuando.

Mientras, pelar los pimientos y 1 cebolleta y picar todo en trozos muy pequeños. Sofreír bien y agregar el tomate concentrado, un poco de coñac, sal, pimienta y tomillo fresco. Añadir este sofrito a la polenta.

Saltear en un poco de aceite la casquería con 1 cebolleta, la cucharada de foie y un poco de coñac. Cuando reduzca, sacar toda la casquería con el jugo, corregir de sal y pimienta y triturar con unas gotas de agua. Colar y emulsionar bien. Reservar este paté en el frigorífico hasta que endurezca.

Por último, dorar las pechugas y los muslos de la becada a fuego fuerte en una sartén. Sellar solamente un par de minutos para que la carne no se seque.

PRESENTACIÓN

Servir en un molde cuadrado una base de polenta y encima la pechuga del ave junto con el muslo con el hueso limpio hacia arriba. Decorar con unas hojitas de tomillo y el jugo de la becada por encima de la carne.



LAS RECETAS DE MATEO

EXPERIENCIA LAURENTINA

INGREDIENTES

Para el bizcocho

- 1 huevo
- 1 ½ tazas de azúcar
- 1 taza de leche
- 3 tazas de harina
- 1 gaseosa de papel
- 3 cucharadas de aceite

Para el helado de albahaca

- 200 ml de leche
- 200 ml de nata
- 60 g de azúcar
- 2 yemas de huevo
- ½ vaina de vainilla
- Hojas de albahaca

Para el melocotón con vino

- 1 melocotón
- ½ l de vino
- 200 g de azúcar
- 100 ml de agua

1 rama de canela
Piel de naranja
Piel de limón

PREPARACIÓN

Para el bizcocho

Mezclar bien todos los ingredientes secos. Añadir poco a poco el resto y removerlos enérgicamente. Introducir la masa resultante en pequeños moldes de silicona o en un molde grande tradicional y partir luego en porciones.

Hornear a 180 °C durante 20 min aproximadamente.

Para el helado de albahaca

Infusionar la leche, la nata, la vainilla y unas hojas de albahaca partidas con la mano (cuantas más se pongan, más aromatizado quedará). Colar.

Aparte, montar las yemas con el azúcar y añadir por encima la infusión de vainilla.

Batir sobre un recipiente con agua con hielo e introducir en el congelador cuando haya cogido frío. Luego, mantecar en la heladora y reservar en el congelador (en caso de no poder hacer el helado por no tener heladera, usar las hojas pequeñas de albahaca en la decoración y tendrá un efecto de sabor parecido).

Para el melocotón con vino

Retirar con un sacabolas mediano la carne del melocotón y reservar para el emplatado.

Preparar una infusión con el vino, el azúcar, las ralladuras de naranja y limón, la canela, el agua, el hueso y la carne sobrante del melocotón e ir reduciendo hasta que se obtenga una salsa espesa. Hay que estar bastante pendiente para que la textura quede como la

de un sirope. Comprobar poniendo un poco de la salsa en un plato frío y si se enfría consiguiendo una textura espesa, pero no de caramelo, será la idónea. Colar para quitar todos los infusionantes y reservar.

PRESENTACIÓN

Servir un bizcochito con unas bolas de melocotón por encima salseados con un poco del sirope de vino, acompañado con una cucharada de helado. Decorar con ralladura de naranja y hojitas de albahaca.





LAS RECETAS DE LOS CHEFS

LAS RECETAS DE SAMANTHA

TARTAR DE CHAMPIÑÓN

INGREDIENTES

300 g de champiñones

4 cucharadas soperas de alcaparras mini

4 cucharadas soperas de aceitunas negras sin hueso

12 pepinillos en vinagre

2 chalotas

1 manojo de cebollino

2 ramas de albahaca fresca

1 cucharada de perejil

4 yemas de huevos de corral

Vinagre de Jerez

Aceite de oliva

Sal gorda y pimienta en grano

PREPARACIÓN

Hacer una vinagreta mezclando sal, pimienta pasada por el molinillo, un chorrito de vinagre y aceite de oliva.

Picar los pepinillos, las chalotas, las aceitunas y las alcaparras en trozos pequeños.

Limpiar bien la arena de los champiñones y cortarlos en daditos. Aliñarlos y mezclarlos con el cebollino, el perejil y la albahaca. Condimentar con sal y pimienta.

PRESENTACIÓN

Acompañar todo con una yema de huevo en su propia cáscara. El comensal podrá así mezclarlo justo antes de comerlo.



LAS RECETAS DE SAMANTHA

TUMBET MALLORQUÍN

INGREDIENTES

6 patatas en rodajas

2 cebollas

1 calabacín cortado en rodajas de ½ cm

1 pimiento verde italiano cortado en rectángulos de 5 x 2 cm

1 pimiento rojo cortado en rectángulos de 5 x 2 cm

1 berenjena cortada en rodajas de 1 cm

1 diente de ajo

10 tomates muy rojos

50 g de azúcar

Harina para rebozar

Aceite de oliva

Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Preparar una salsa con los tomates, 1 cebolla picada en cuadraditos y 1 diente de ajo en un poco de aceite de oliva. Sofreír a fuego lento durante 1 h, removiendo de vez en cuando. Añadir al final el azúcar, la sal y la pimienta. Reservar.

Poner abundante aceite en una sartén grande y freír en ella el calabacín, las patatas, el pimiento rojo, el pimiento verde y la cebolla restante cortada en rodajas de 2 cm por separado (salpimentado

todo previamente), ya que cada verdura tiene su propio tiempo de cocción.

Rebozar la berenjena en harina y freír. Reservar todas las verduras en papel absorbente.

Poner en una fuente pírex un plato hondo boca abajo (así el aceite que quede patina sobre la pendiente del plato) y encima las verduras por capas de abajo a arriba: la patata, la cebolla, el pimiento verde, el pimiento rojo, la berenjena y el calabacín.

Terminar con abundante salsa de tomate. Hornear a 180 °C durante unos 20 min.

PRESENTACIÓN

Servir caliente, colocado de tal manera que se aprecien todas las capas de verduras.



LAS RECETAS DE SAMANTHA

CARROT CAKE

INGREDIENTES

Para el bizcocho

100 g de nueces
340 g de zanahoria rallada
300 g de azúcar
260 g de harina
1 cucharada de mantequilla
1 cucharadita de bicarbonato
1 ½ cucharada de levadura en polvo
4 huevos grandes
2 cucharaditas de aroma de vainilla
1 cucharada de zumo de piña
2 cucharaditas de canela
1 taza de aceite de girasol
1 pellizquito de sal

Para el frosting de queso

250 g de queso crema tipo Philadelphia
300 g de azúcar glas
55 g de mantequilla
1 cucharadita de aroma de vainilla
Ralladura de 1 limón

PREPARACIÓN

Para el bizcocho

Batir los huevos con el azúcar, la mantequilla y el aceite. Agregar a continuación la harina y mezclar bien. Después añadir el bicarbonato, la levadura, las nueces y la zanahoria rallada. Remover hasta obtener una mezcla homogénea. Incorporar, por último, el zumo de piña, el aroma de vainilla, la canela y la sal.

Hornear durante 20 min a 180 °C o hasta que al pincharlo con un tenedor este salga limpio. Reservar.

Para el frosting de queso

Mezclar la mantequilla y el azúcar glas hasta conseguir una crema. Añadir el queso y la vainilla, la ralladura y remover bien.

PRESENTACIÓN

Colocar el frosting encima del bizcocho.



LAS RECETAS DE PEPE

SOPA DE PESCADO

y marisco especiada

INGREDIENTES

½ kg de chirlas
½ kg de gambas arroceras
2 l de caldo de pescados
200 g de hojas de espinacas
100 ml de vino blanco
50 g de lubina por persona
50 g de sepia por persona
1 langostino por persona
1 mejillón por persona
1 cebolla
1 tomate
2 dientes de ajo
Bicarbonato
Aceite de oliva
Sal

Para la presentación

50 g de mayonesa
50 g de salsa de kimchi (salsa coreana picante)
Salsa de chile dulce

Hojas, hierbas o miniverduras

PREPARACIÓN

Sofreír en aceite 1 diente de ajo pelado y cortado. Añadir las gambas y las chirlas. Rehogar bien.

Cortar la cebolla en trozos y pocharla en aceite de oliva con el otro ajo y el tomate pelado y limpio de semillas y rehogar bien. Añadir a las chirlas y gambas y rehogar. Añadir el vino blanco, dejar reducir y agregar el caldo de pescado. Hervir 15 min. Colar y rectificar de sal si es necesario.

Por otra parte, escaldar durante 30 s las hojas de espinacas en agua con bicarbonato para que mantengan el color. Escurrir y triturar. Añadir al caldo anterior para teñirlo de verde y hervir.

Calentar en el horno a 80 °C la lubina, el mejillón, el langostino y un poco de sepia.

PRESENTACIÓN

Disponer en el fondo del plato tres gotas de salsa de chile dulce y colocar encima la lubina, la sepia, el langostino y el mejillón. Mezclar la mayonesa con la salsa de kimchi (en cantidades iguales) y poner tres puntos por encima del pescado. Decorar con hojas, hierbas o miniverduras al gusto. Servir la sopa muy caliente.



LAS RECETAS DE PEPE

MORTERUELO ESPECIADO

con foie gras y su caldo

INGREDIENTES

Para el morteruelo

1 liebre
1 conejo
3 perdices
1 kg de panceta
500 g de pan tostado
400 g de jamón
100 g de manteca de cerdo
3 g de canela
3 g de clavo
3 g de alcaravea
3 g de pimentón dulce

Para el aire de foie gras

500 g de foie gras fresco
250 g de nata
75 g de caldo de pollo
1 hoja de gelatina

Para la presentación

2 piñones

2 uvas

PREPARACIÓN

Para el morteruelo

Guisar en la misma cazuela y con abundante agua la liebre, el conejo y las perdices. Retirar las carnes según se vayan cociendo (la más blanda es la perdiz, luego el conejo y, por último, la liebre). Una vez cocinadas, deshuesar y reservar.

Cocer aparte la panceta y reservar. Guardar el agua en el que se haya cocinado esta panceta.

Calentar la manteca y añadir las especias. Incorporar después el agua de la panceta (500 ml aproximadamente) y las carnes deshuesadas con el jamón y el pan.

Guisar hasta que casi reduzcan los líquidos. Antes de finalizar, sacar un poco de caldo y reservar.

Para el aire de foie gras

Calentar la nata y triturar junto con el resto de ingredientes con una batidora, manteniendo la mezcla caliente. Añadir la hoja de gelatina y mezclar bien.

Colar, dejar templar y meter en un recipiente de plástico cerrado, con hielo en la base, en una máquina de vacío. Cuando empiece a subir el líquido, cortar la presión para que quede aireada. Congelar.

PRESENTACIÓN

Disponer en el fondo un poco de morteruelo. Añadir 2 piñones y 2 uvas peladas y sin pepitas, y colocar encima el foie gras congelado y cortado en trozos. Poner alrededor un poco de caldo.



LAS RECETAS DE PEPE

FRUTOS ROJOS

con vainilla y regaliz

INGREDIENTES

Para el polvo de frutos rojos

½ kg de frambuesas

½ kg de fresitas

100 g de azúcar

90 g de claras de huevo

40 ml de agua

Para el helado de vainilla

½ l de leche

½ l de nata

3 ramas de vainilla

8 yemas de huevo

250 g de azúcar

Para la crema de regaliz

50 g de pasta de regaliz negra

50 g de nata

Para la presentación

Frambuesas

Grosellas

PREPARACIÓN

Para el polvo de frutos rojos

Triturar las frutas y hacer un puré. Añadir 100 g de merengue italiano, elaborado con las claras y un almíbar (a 120 °C). Montar. Congelar.

Pasar poco a poco por un Pacojet hasta crear un polvo helado rojo, con mucho sabor a frutos rojos.

Para el helado de vainilla

Hervir la leche con las ramas de vainilla y agregar a las yemas batidas con el azúcar. Volver a hervir hasta los 80 °C y dejar enfriar. Montar la nata y mezclarla con la crema ya fría. Si no se dispone de una heladora, guardar en el congelador y pasar por una batidora antes de servir, para que quede una consistencia parecida al helado.

Para la crema de regaliz

Mezclar la pasta de regaliz negra y con la nata a partes iguales hasta obtener una crema homogénea.

PRESENTACIÓN

Colocar en el fondo del plato unos puntos de crema de regaliz, unos trocitos pequeños de helado de vainilla y tapar con el polvo helado de frutos rojos. Decorar con frambuesas y grosellas.



LAS RECETAS DE JORDI

RAVIOLIS DE BACALAO *con el sabor de la esqueixada, jugo de vegetación gelatinizado, yemas de tomate y hojas de escarola joven ligeramente aliñadas*

INGREDIENTES

Para el bacalao

2 lomos de bacalao desalado

Para el relleno con sabor a esqueixada

2 pimientos rojos

2 pimientos verdes

6 tomates maduros

10 aceitunas negras

1 cebolla tierna

30 g de jugo de aceitunas negras

2 dientes de ajo

60 g de miga de pan del día anterior

Hojas secas de orégano

80 g de aceite de vinagreta

Aceite de oliva virgen

Sal y pimienta blanca

Para la gelatina de tomate

2 kg de tomates maduros
2,5 hojas de gelatina neutra
Sal
Agua

Para el crujiente de bacalao

Las pieles de bacalao
Crema de ajo asado
Aceite de oliva

Para la presentación

Brotes de escarola frisée
Hojas de berro joven
Cebollino picado fino
Vinagreta simple
Aceite de oliva
Sal maldon y pimienta

PREPARACIÓN

Para el bacalao

Retirar las pieles a los lomos, procurando no dejar nada de carne. Reserva las pieles para el crujiente.

Realizar dos carpaccios sin perder la forma natural de los lomos. Uno servirá para el relleno y otro para el ravioli.

Para el relleno con sabor a esqueixada

Cortar los pimientos y licuar la mitad del rojo y del verde. Pasar los tomates por un pasapurés y colar.

Mezclar el jugo de los tomates, el jugo de los pimientos, el jugo de aceitunas y el aceite de vinagreta (este aceite se prepara con unos 400 g de vinagreta simple, dejándola reposar hasta que el aceite y el vinagre se separen de nuevo), con los ajos picados, la miga de pan, la pimienta blanca, el orégano y la sal.

Picar la carne de los pimientos restantes, la cebolla tierna y las aceitunas.

Colocar en un recipiente una capa de carpaccio de bacalao e ir alternándolas con las verduritas picadas. Cuando se tengan 3 o 4 capas, cubrir con la marinada de pimientos y un poco de aceite de oliva virgen. Dejar macerar unas 12 h.

Para la gelatina de tomate

Triturar los tomates y pasar por un chino. Guardarlos en el frigorífico para que se filtren por su propio peso dentro de una estameña muy limpia de lino tupido.

Remojar las hojas de la gelatina y añadir 5 g por cada 4 dl de agua de tomates. Disolverlas en un poco de agua de tomates caliente y rectificar de sal. Dejar cuajar en el frigorífico unas 3 h.

Para el crujiente de bacalao

Cortar triángulos de piel sin nada de carne. Colocar entre 2 láminas de silicona pinceladas con aceite.

Poner estas láminas entre 2 fuentes de horno y cocer a 160 °C hasta que la piel quede crujiente, pero no muy tostada.

Reservar en un recipiente hermético hasta el momento de servir (colocar entonces una gota de crema de ajo en la parte posterior de la teja).

PRESENTACIÓN

Cortar por el lateral del carpaccio de bacalao para sacar láminas de 2,5 cm de ancho por 7 cm de largo y 2 o 3 mm de grosor. Colocar

estas láminas encima de otras iguales realizadas con papel sulfurizado. Poner en el centro de cada una un poco de relleno con sabor a esqueixada.

Enrollar los raviolis dando forma casi cilíndrica (realizar 3 por ración). Servir los raviolis, añadir un par de cucharadas de gelatina de tomate y poner encima las hojas de lechuga aliñadas con la vinagreta. Luego, incorporar un crujiente de bacalao y terminar el plato con un poco de aceite de oliva, escamas de sal y una vuelta de molinillo de pimienta encima de la gelatina de tomate.



LAS RECETAS DE JORDI

ROSBIF DE LÁMINAS DE TERNERA

atemperadas con aceite de trufas, con pan de avellana, hongos, foie y patatas tratadas

INGREDIENTES

Para la carne

500 g de solomillo de ternera limpio

300 g de hongos boletus edulis

150 g de hongos frescos

10 cebolletas

Mantequilla

Azúcar

Perejil

3 dl de aceite de trufa negra

1 dl de aceite de oliva

Sal y pimienta negra

Para las tostas de pan

1 rebanada de pan de avión sin corteza

0,06 dl de aceite de avellanas tostadas

Para la salsa

1,5 kg de recortes de carne no utilizados en la elaboración
300 g de vino de Oporto
100 g de vino reserva de calidad
1 cebolla
1 zanahoria
1 ramita de apio
4 ajos
4 l de agua mineral
1 clavo de especia
1 baya de enebro
Mantequilla
Azúcar
Sal y pimienta negra

Para la esfera de patata y cristal

7 patatas de buen tamaño
1 trufa negra pequeña
10 g de crema de foie
Mantequilla clarificada
200 g de aceite de trufa
10 g de aceite de oliva

Para la presentación

40 g de crema de foie asado
Aceite de trufa negra
Aceite de oliva
Sal maldon

PREPARACIÓN

Para la carne

Sacar del frigorífico la carne 3 h antes del asado para templarla. Pulir la pieza, cortar el filete y limpiar bien. Envasar al vacío con un poco de aceite de oliva, aplicando 8,5 atm de presión. Introducir en un baño de agua caliente a 55 °C durante 15 min. Retirar el filete de la bolsa, aliñar con aceite nuevo y asar en una sartén bien caliente. Bajar la intensidad del fuego y pincelar con mantequilla para que dore bien. La cocción durará unos 2 o 3 minutos. Retirar el filete antes, justo cuando tenga una temperatura interior de 25 °C. Dejar enfriar. Una vez frías las carnes, cortar láminas finas, aliñar ligeramente con aceite de trufa y colocar en una fuente en espera del confitado final antes de emplatar.

Mientras, cocer con papel de aluminio las cebolletas aliñadas en el horno hasta que estén tiernas. Sacar, pelar y saltear ligeramente con un poco de azúcar hasta que cojan color.

Limpiar con esmero los hongos, hacer láminas de 4 mm, aliñar y saltear hasta que tomen un bonito color. Mezclar con las cebolletas y poner en una fuente de asar con perejil picado hasta el momento de servir.

Para las tostas de pan

Cortar rectángulos de pan de 7 por 4 cm, pincelar con el aceite de avellanas y soasar en una sartén antiadherente hasta que coja color por todas sus caras. Cubrir las tostas de pan con la mezcla de cebolleta y setas. Reservar.

Para la salsa

Asar todos los recortes y desglasar con los vinos. Saltear las verduras y los ajos con el clavo, el enebro y el azúcar, y cocer con el agua a fuego moderado. Reducir a un 15% y mojar con un poco más de agua. Reducir de nuevo hasta el 15% y filtrar. Dar textura con un poco de mantequilla y salpimentar.

Para la esfera de patata y cristal

Elaborar con 6 patatas y un sacabocados grande 8 esferas de patata. Con un sacabocados pequeño, vaciar las esferas y dejar un hueco perfecto en la parte superior de la esfera.

Mezclar los dos aceites y la trufa muy picada.

Infusionar las esferas de patata con el aceite a 80-90 °C hasta que estén tiernas. Con la patata restante, cortar láminas de 2 mm y hacer discos con un cortapastas redondo de 4 cm. Pincelarlos con mantequilla clarificada.

Cocer los discos entre papel sulfurizado a 100 °C hasta que queden transparentes y crujientes.

Llenar las esferas de patata con crema de foie. Colocar el cristal encima de la esfera y acabar con unas escamas de sal.

PRESENTACIÓN

Cinco minutos antes de servir el plato, calentar los aceites de oliva y trufa hasta los 60-65 °C. Meter las láminas de carne en el aceite para que cojan una temperatura final de 55 °C.

Calentar las tostas de pan y cebolleta en el horno junto a la fuente de hongos. Sacar las láminas de carne y escurrir el aceite en papel absorbente.

Montar encima de la tosta láminas intercaladas de carne y hongos.

Servir el montaje de rosbif tibio y acompañado con la salsa bien caliente. Hacer dos lágrimas de crema de foie. En la parte ancha de las lágrimas colocar las esferas de patata con los cristales. En el lado opuesto poner el montaje de carne.

Aliñar con el aceite de trufa y las escamas de sal. Servir el jugo de carne aparte bien caliente.



LAS RECETAS DE JORDI

CREMA DE ALCACHOFAS BRETONAS

con trufas y langostinos aromatizados

INGREDIENTES

Para la crema de alcachofas

6 alcachofas de la Bretaña grandes (de 150 a 250 g unidad)

4 cebolletas medianas

Caldo de verduras

60-80 g de aceite de oliva

Sal y pimienta blanca

Para el caldo de verduras

1 alcachofa morada grande

1 zanahoria mediana

1 blanco de puerro

2 cebolletas

1 patata mediana

2,5 l de agua mineral

3 dientes de ajo

Sal

Para el aire de trufa

2 dl de leche

1 dl de leche evaporada
50 g de agua mineral
90 g de aceite macerado de trufa negra
1,2 g de lecitina de soja en polvo
Sal

Para los langostinos

4 langostinos frescos medianos
1 dl de agua mineral
20 g de aceite macerado de trufa negra
Sal

Para los fondos de alcachofas

4 alcachofas moradas de tamaño normal
1 dl de aceite de oliva
Sal

Para la presentación

1 trufa de verano (tuber aestivum) de tamaño medio
Aceite de trufa negra
Escamas de sal

PREPARACIÓN

Para la crema de alcachofas

Colocar una bolsa de cocción para vacío en un recipiente con los bordes doblados. Añadir el aceite de oliva.

Pulir las alcachofas, dejando los fondos muy limpios. Introducir estos en la bolsa y aliñar con sal. Envasar al vacío a una presión mínima de 9 atm. Poner la bolsa con los fondos en un cazo cubierto

de agua al fuego. Cuando empiece a hervir, bajar la intensidad y cocer a suaves borbotones hasta que los fondos estén tiernos.

Rehogar las cebolletas picadas finamente con un poco de aceite. Introducir en el vaso de la túrmix todo el contenido de la bolsa con los fondos, la cebolleta y el caldo de verduras (suficiente para que la crema tenga una textura líquida, pero sabrosa). Rectificar de sal y pimienta y trabajar con la batidora a máxima potencia. Pasar por un chino y reservar.

Para el caldo de verduras

Pulir y limpiar todas las verduras. Cortarlas en mirepoix e introducirlas en una cazuela alta.

Mojar las verduras con el agua y poner al fuego. Añadir la sal y cuando comience a hervir, dejar el caldo en infusión un par de horas a fuego muy suave. Pasado ese tiempo, pasar por un colador fino sin apretar las verduras.

Para el aire de trufa

Mezclar todos los ingredientes menos la lecitina en un recipiente rectangular, estrecho y alto. Tiene que quedar unos 2 cm de líquido en su interior. Cinco min antes de servir, agregar la lecitina y trabajar la superficie del líquido con la ayuda de una túrmix, formando una espuma aérea. Dejar reposar 1 min antes de servir para que el aire se estabilice.

Para los langostinos

Pulir las colas de langostino dejándolas limpias de cáscaras o intestinos. Colocar el agua, el aceite y la sal en un cazo alto. Encajar en el recipiente un colador de malla (tiene que quedar una altura entre la malla y el líquido de 5 cm aproximadamente).

En el momento de servir, marcar muy ligeramente los langostinos en una sartén bien caliente con unas gotas de aceite. Introducir las

colas en el colador de malla y tapar. Cocer al vapor de trufa unos 30 o 40 s. Cortar cada langostino por la mitad y servir de inmediato.

Para los fondos de alcachofas

Cortar el tallo de la alcachofa dejando 2-3 cm. Retirar las dos primeras capas de hojas y vaciar el interior. Con la ayuda de un pelador, repasar la parte externa de los fondos y tallos hasta que no quede nada de hoja.

Introducir los fondos en una bolsa de vacío con el aceite y cocer igual que los fondos utilizados en el caldo.

PRESENTACIÓN

Cortar 3 o 4 láminas muy finas de trufa de verano por ración. Partir cada fondo de alcachofa en cuatro y saltear con un poco de aceite.

Colocar en el plato los cuartos de alcachofa, los trozos de langostino y las láminas de trufa. Debe quedar un hueco en el centro para poder colocar el aire. En el momento de servir, poner la espuma con la ayuda de dos cucharas. Aliñar con un hilo de aceite de trufa y unas escamas de sal. Servir el jugo aparte a unos 90 °C.



Índice de recetas

Aguacates rellenos
Ajoblanco con carabineros
Arroz brut de conejo
Bacalao con tomate gratinado y alioli
Bacalao espiritual
Bafio asado con puré de calabaza
Becada al chilindrón
Bocaditos de foie con cebolla caramelizada
Bocaditos de pimiento de mi padre
Bogavante macerado
Bombones de chocolate
Caldereta de rape y marisco
Carrot cake
Coca de trampó
Confit de pato con canelón de verdura
Crema de alcachofas bretonas con trufas y langostinos aromatizados
Crema de borrajas con berberechos y parmentier de patata
Croquetas de langostinos sin leche
Empanada de mejillones
Espárragos con vinagreta de mostaza
Experiencia laurentina
Fava parada
Fideos a la cazuela
Fideos de caza
Fideuá de urta y almejas

Flan sin huevo
Frito de cordero
Frito marinero
Frutos rojos con vainilla y regaliz
Galta de cerdo con calamar
Gazpacho de fresas
Guiso de codornices
Guiso de sepia
Hojaldre de lenguado y gambas
Lomo de conejo relleno de foie y manzana
Lubina con caldo de shiitake y berenjena asada
Magret de pato a la manzana
Maki invertido
Menestra de verduras
Merluza de pincho con cocochas
Merluza en papillote con verduras
Molleja de tenera con puerro
Morteruelo especiado con foie gras y su caldo
Mousse de aguacate con queso quark, piña y miel
Mousse de queso y nueces con reducción de Pedro Ximénez
Panacota de mermelada de fresa
Papas con mojo
Pasta sin gluten
Pasteles de Belem
Pasteles de nata
Patatas rellenas de beicon y queso
Pimiento relleno de curry de seitán
Plátano caramelizado con mousse de gofio
Pollo con cola
Pollo con gambas en salsa de cacahuets
Presa de cerdo ibérica con tapenade de aceitunas
Raviolis de bacalao
Raya asada con mantequilla de tomate y arroz negro de algas
Risotto de cebolla
Risotto de setas
Rosbif de láminas de ternera

Sopa de cebolla
Sopa de pescado y marisco especiada
Tarta de manzana
Tarta de pomelo
Tarta sacher de piña
Tartar de atún
Tartar de champiñón
Tiradito de lubina
Tiramisú
Tosta de arenque caramelizado
Tosta de salmón
Tosta de steak tartar
Tumbet mallorquín

AGRADECIMIENTOS

Conseguir llegar hasta aquí no ha sido fácil, pero sin la ayuda de quienes se han cruzado conmigo en esta batalla hubiese sido imposible.

Quisiera dar las gracias a Macarena Rey y Ana Rivas que hacen posible este programa y que han estado pendientes de nosotros. A Eva Sanz, directora de exteriores, por su atención; a Javi Gil, que aunque trabajando es muy severo, fuera de cámaras es un encanto. A José de Isasa por resolverme las dudas que me han ido surgiendo. A Javi Carazo, porque en un mal momento supo consolarme. Gracias a Héctor, José, Henar, Yolanda, Merichel, Isabel, Gaby, Jesús, los redactores, por su simpatía y paciencia cuando intentaba eludir las preguntas que al final siempre me sonsacaban. En especial a Vicente, que fue el que me hizo la primera entrevista.

Gracias a David Marsall, a Álex Alcántara y a sus ayudantes, siempre tan alegres. A Pilar, que siempre nos animaba para que estuviéramos contentos. A dos personas muy especiales, Raka y Gabi, que me han visto llorar, reír, enfadarme, y han aguantado mis tonterías. No puedo olvidarme de Raúl, que cuidaba de nosotros en las largas esperas, y de Fátima, que a veces lo suplía. A todos los cámaras, al equipo de sonido, maquilladoras, en especial a Chema, que me ponía tan guapa. Es una máquina de peinar. A las chicas de vestuario; siento haberme manchado tanto. A Ana Ayala, por aguantarnos cuando estábamos descontentos. Muchas gracias de corazón también por el trato a mi pareja.

Agradecer con especial cariño a Paco Bello por acogernos en su casa y tratarnos como si fuéramos de la familia; y a Magdalena, que es la que nos animó a que fuéramos a conocerle.

Muchas gracias a los chefs por sus clases magistrales: Dani García, Paco Tumbarello, Ricardo Sanz, Paco Roncero, etc... Ha sido un lujo estar a su lado. Y por supuesto a los chefs y ayudantes de Le Cordon Bleu, por la paciencia que han tenido con nosotros.

Me gustaría agradecerle a Samantha Vallejo-Nágera que haya sido tan justa. Y mira que me daba miedo al principio. A Pepe Rodríguez, por esos halagos y esas palabras que me tocaron en más de una ocasión el corazón. A Jordi Cruz, por su severidad y sus críticas, que aunque yo pensaba que era para molestarme, me he dado cuenta de que lo hacía por mi bien. A Eva González, por hacernos reír en los parones de la grabación con ese acento y ese desparpajo.

Gracias a los catorce concursantes que estuvieron conmigo en esta aventura. Sin ellos nada hubiese sido igual. En especial a Lorena y Milagrosa, por sus largas charlas antes de dormirnos. Y a Mateo, por poder compartir con él la agonía y los nervios antes de enfrentarnos al duelo final.

Gracias a mis amigos, que aunque no ponga sus nombres, ellos saben quiénes son.

Muchas gracias, cómo no, a Bernardo, mi novio, por estar a mi lado desde el primer momento, y a su familia.

Y desde luego, mil gracias a mi familia, por el apoyo que me han dado siempre. Esta experiencia me ha hecho comprender lo difícil que es estar lejos de su lado. Una mención especial a mi madre, por todo lo que me ha enseñado en la vida. Y a mi padre. Tenerle en mente en cada duro momento me ha servido para que no me rindiera. Sé que estaría superorgulloso de mí. Papá, cómo me gustaría mostrarte lo que he aprendido.

MasterChef

Las recetas de Vicky. Ganadora segunda temporada

Masterchef

Título original: *MasterChef. Las recetas de Vicky. Ganadora segunda temporada*

© del diseño de la portada, Rudesindo de la Fuente, 2014

© de las fotografías de recetas: Fernando Ramajo, 2014

© de la elaboración de las recetas: Rosie Ward, 2014

© de las fotografías de 9 a 19: Pepe Maroto, Pablo Belda Sanchís, Javier Herráez, Javier Casado, Carmelo Ruiz y Juan Luis de Grado.

De las páginas 170 a 175: Javier Truchado 2014

© CRTVE SAU, 2014

© 2014 Shine Iberia. MasterChef y el logo de MasterChef son marcas registradas de Shine Limited utilizadas bajo licencia.

Todos los derechos quedan registrados. MasterChef está basado en un formato de Franc Roddam.

En asociación con Ziji Producciones.

www.masterchef.com

© Editorial Planeta, S. A., 2014

Temas de Hoy, sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda/ Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): julio de 2014

ISBN: 978-84-9998-433-9 (epub)

Conversión a libro electrónico: Safekat, S. L.
www.safekat.com