



mercado
de sabores
de la campiña

recetario



mercado
de sabores
de la campiña

*Recuperación de las huertas
y productos tradicionales
de la campiña de Jerez*

Este recetario ha sido el fruto del trabajo de muchas personas tanto del Grupo de Desarrollo Rural de la Campiña de Jerez, como por parte de la Escuela de Hostelería de Jerez, que ha colaborado con nosotros en la puesta en marcha del proyecto Mercado de Sabores de la Campiña.

Agradecemos a todos/as los/as productores/as artesanales involucrados/as en este proyecto, por creer y apostar en el Mercado de Sabores de la Campiña y poner todo su empeño en que esta arriesgada iniciativa, financiada por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación a través de la Delegación de Desarrollo Agroindustrial y Rural del Instituto de Promoción y Desarrollo de la Ciudad del Ayuntamiento de Jerez, salga adelante.

También, queremos mostrar nuestro más sincero agradecimiento por su trabajo en la elaboración del presente recetario, a Pilar González García -Mier, porque sus diseños han reavivado aún más nuestros productos tradicionales de la Campiña de Jerez, y a Cristina Cruz, por su labor de corrección.

A todos los autores de las recetas, los profesores y miembros de la cocina: José Manuel de la Chica, Rafael Aranda, Juan de Dios Heredia, Sergio González, Miguel de Jesús Pinteño.

Igualmente a Pepe Rosales, jefe de cocina y profesor titular del Restaurante Las Vides, perteneciente a la Escuela de Hostelería de Jerez- quien durante todos los eventos nos ha deleitado con sus creaciones.

A Domingo Pedro, jefe de estudios de la Escuela de Hostelería y coordinador por parte de esta entidad del proyecto Mercado de Sabores de la Campiña, nuestro agradecimiento por su dedicación constante.

Y del mismo modo, al director de la Escuela Profesional de Hostelería de Jerez, Francisco Romero, por habernos abierto las puertas de su Escuela y haber colaborado con nosotros en todo momento.

Por último, a todas las personas que, de alguna forma, han contribuido a que este proyecto se convirtiera en una realidad.

Muchas gracias.

*Miguel Cabeza Mesa
Presidente*

Asociación para el Desarrollo de la Zona Rural de la Campiña de Jerez

Índice

Agradecimientos.....	2
Presentación.....	4

Aperitivos

Quenafa de pisto Mediterráneo glaseada con alioli.....	6
Mousse de pimientos asados con puré de olivas negras.....	6
Tempura de verduritas con fondue de queso y crema de remolacha roja.....	7
Aliño de patatas servido en espuma.....	7
Cuchara de verduritas del tiempo con melva canutera.....	8
Cuchara de puré de berza con bacalao ahumado.....	8
Barquilla de setas de cultivo al Brandy de Jerez.....	9
Tostita de alboronía con anchoa en aceite y alioli.....	9
Tostita de cebolla confitada con bacalao y tricolor de lechugas.....	10
Cuenquito de gazpacho de remolacha con pulpo.....	10

Entrantes

Cilindros de carpaccio de pulpo, calabacín con patatas, pimentón y naranja caramelizada.....	11
Dúo de alcachofas crujientes rellenas de foie.....	12
Tartar de gambas, hinojo fresco y frutales.....	12
Sopa fría de melón con jamón.....	13
Revuelto de verduritas en brick.....	13
Panaché de verduras al aroma del romero con vinagreta de cebolla “colorá”.....	14
Sopa de tomate con huevo a la hierbabuena.....	14
Arranque roteño con crujiente de jamón y huevos de codorniz.....	15
Queso de cabra relleno de fideos de verduritas salteadas al momento.....	15
Verduras en textura con cigalas y su propio caldo.....	16
Verduras salteadas con infusión de queso payoyo.....	17
Ensalada de huerta y mar.....	17
Crema fría de pimiento rojo asado con virutas de foie.....	18
Ensalada de pequeña escalivada salteada con lascas de bacalao desalado al vinagre de Jerez.....	18
Gazpacho de fresa.....	19
Melón y salmón.....	19

Segundos

Charlota de calabacín relleno de brandada de bacalao.....	20
Deconstrucción del huevo a la flamenca.....	21
Espaguetis de verduras a la marinera con crema de guisantes blanquillos.....	21
Cous cous de membrillo con calabaza roteña y magret de pato al Pedro Ximénez.....	22
Alcauciles con almejas de carril.....	23
Habas con perdices.....	23
Merluza a la roteña.....	24
Medallones de rape en salsa de trigueros.....	24
Lasaña de berenjena rellena de solomillo de cerdo ibérico a la crema de setas.....	25
Thian de puerros y alboronía con gambón rojo asado.....	25
Dúo de pastel de espárragos en tempura y vinagreta de trigueros con pimientos rojos escalibados.....	26
Carpaccio de ajo con virutas de foie y queso de cabra y salmorejo de judería.....	26
Arroz cortijero con trigueros y setas.....	27
Chocos con habas.....	27
Bacalao con pisto.....	28
Pollo al chilindrón.....	28

Postres

Perlas de remolacha y fresa con mousse de queso fresco y crema de limón.....	29
Milhojas hojaldradas de pimienta con tomate salteado a la vainilla y aire de chocolate.....	30
Boniato asado a la antigua con miel de romero.....	31
Confitura de otoño.....	31
Pastel de zanahorias y avellanas.....	32
Calabaza en texturas y temperaturas.....	33
Bizcocho de calabaza.....	34
Bizcocho de zanahoria con aceite de oliva virgen y queso cremoso azucarado.....	34

Glosario.....	35
---------------	----

¿POR QUÉ UN RECETARIO CON PRODUCTOS TRADICIONALES DE LA CAMPIÑA?

A pesar de que en nuestra Campiña existe la escasez de productos hortofrutícolas con propia identidad, los colonos que conformaron los diferentes núcleos de población siempre han mantenido la cultura aprendida en sus lugares de origen de la siembra de la huerta para consumo familiar. Durante estos 70 años transcurridos, de padres a hijos se han transmitido el arte de cultivar la huerta, preservando incluso semillas de variedades hortícolas heredadas de sus progenitores.

En los tiempos actuales, con la problemática agrícola de los cultivos industriales, la migración de jóvenes fuera de la campiña de Jerez en busca de trabajo en otros sectores, está provocando que la tradición de la huerta no se siga transmitiendo a las generaciones posteriores, por lo que sabemos que al desaparecer estos hortelanos, también desaparecerá todo este patrimonio de saber, cultura y tradición de nuestra zona.

Por otro lado, las modas alimenticias importadas del extranjero, los fast-food, las comidas preparadas de los hipermercados, etc... están siendo los responsables, de a parte de una pérdida de autenticidad, del empobrecimiento de la cultura alimentaria con la consecuente "mal-nutrición". Esto trae como consecuencia cambios importantes en las preferencias y costumbres alimenticias, muchas veces impuestas por la mano invisible, pero cierta, del mercado y sus intereses comerciales.

Por lo que se deriva de lo antes expuesto, la situación de las variedades agrícolas locales es más que preocupante, debiéndose adoptar medidas para remediar esta tendencia. Debido a la velocidad con que se está produciendo esta erosión biológica, se convierte en urgente e imprescindible tomar una serie de medidas que puedan proteger los recursos agrícolas de los que aún disponemos, así como ciertas estrategias que deberían adoptarse para corregir los excesos que están degradando el tejido agrícola en particular, y por consiguiente el de la sociedad en general.

También hemos detectado que existe una gran demanda potencial de productos obtenidos de carácter tradicional así como también de productos de agricultura ecológica, tanto por consumidores en general como por el canal hostelero y que dicha demanda no se encuentra del todo satisfecha.

Con todos estos antecedentes, desde la Asociación para el Desarrollo Rural de la Campiña de Jerez, con la colaboración de la Escuela de Hostelería de Jerez, nace el proyecto "PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y DIFUSIÓN DE PRODUCTOS TRADICIONALES DE LA CAMPIÑA DE JEREZ EN EL SECTOR HORECA". Este proyecto abarca diferentes acciones encaminadas a mejorar las perspectivas de actividad de nuestros huerteros y por lo tanto no sólo aprovechar sino también transmitir este conocimiento humano ligado a la filosofía tradicional del manejo de la huerta.

Dentro de los objetivos, no sólo se encuentra el conservar y poner en valor las producciones hortofrutícolas de la Campiña, sino también promover el consumo de productos agroalimentarios de "CALIDAD" elaborados de manera tradicional y/ artesanal. Para ello, las diferentes acciones que llevaremos a cabo van dirigidas a contribuir a la recuperación del conocimiento campesino y de las variedades locales tradicionales; acciones que permitan el mantenimiento de dicha biodiversidad "in situ" y la conservación del potencial humano y genético existente en nuestra Campiña.

Precisamente una de las acciones de este proyecto es la edición del presente Recetario, con el cual esperamos no sólo estar promocionando la biodiversidad y el consumo de productos agroalimentarios tradicionales entre los consumidores y el sector hostelero en general, sino también estaremos impulsando la recuperación de los sabores tradicionales de la Campiña de Jerez.

El cambio en los hábitos de compra experimentado por los ciudadanos en las últimas décadas viene marcado por la implantación, hace casi treinta años, de las primeras grandes cadenas de distribución. El comercio tradicional sufrió un serio revés que provocó que multitud de pequeñas tiendas (ultramarcos, desayunos, almacenes...) cerraran sus puertas ante la incapacidad de competir. Sus proveedores eran agricultores cercanos tanto en el trato como en la distancia. Se trataba de una autarquía alimentaria en la que cada pueblo consumía aquello que producía en sus tierras. Esta pseudo-globalización de las grandes cadenas provocó ciertos desvaríos, como el hecho de que trajeran a zonas eminentemente agrícolas como Jerez todo tipo de productos agrícolas de otras lejanas zonas de producción, en cantidades ingentes, aunque con el beneplácito de los consumidores. Dicho favor ciudadano venía determinado por el precio y, sobre todo, por la comodidad. La compra diaria dejó de ser una necesidad. Se pasó a comprar semanalmente. El trato familiar se perdió.

A lo largo de estos últimos treinta años el nivel de renta de la zona se ha incrementado sensiblemente y los ciudadanos han vuelto sus ojos a aquellas hortalizas, frutas y verduras que consumían cuando apenas eran niños. Hay quienes ya hablan de la horripilante perfección de una lechuga-iceberg y del maravilloso encanto de un tomate reventón tan repleto de pulpa como de imperfecciones. Los hábitos, como si de un feed-back se tratara, vuelven a cambiar. Es precisamente por ello por lo que nace, dentro de los proyectos Agroalimentarios del Grupo de Desarrollo Rural de Jerez, este intento de incorporación de los productos artesanales de la Campiña de Jerez a los canales de restauración. La máxima es simple: ¿Por qué buscar fuera lo que podemos encontrar dentro? Se trata, sin duda, de una deuda tan histórica como sentimental la que mantiene Jerez con los productores de su Campiña.

La creación de una marca de calidad unifica en el producto final diversos conceptos: desde la zona donde se produce a las características del entorno y, sobre todo, la persona que trabaja dicho producto. 'Mercado de Sabores de la Campiña' apuesta por las producciones artesanales frente a las industriales, por los productos de temporada frente a aquellos que, de forma industrial, permanecen todo el año en el mercado.

El increíble valor de estos productos en la mesa es la base de este recetario, elaborado por el cuerpo docente de la Escuela Profesional de Hostelería de Jerez, y en él se aglutinan tanto el saber gastronómico de la Campiña como la excelencia de sus verduras, hortalizas, pan, chacinas, miel... productos cuya distribución es tan reducida que consumirlos se ha erigido en un verdadero lujo. Se trata de la recuperación de una memoria en forma de recetario. ¡Que les aproveche!

Aperitivos

Quenafa de pisto Mediterráneo glaseada con alioli



Ingredientes:

Para el pisto:

1 cebolla.
1 pimiento rojo.
1 pimiento verde.
2 tomates rojos.
1 diente de ajo.
1 berenjena.
1 calabacín.
1 patata.
Aceite de oliva suave.
Sal fina.

Para el alioli:

2 dl. de aceite de girasol.
1 huevo.
½ diente de ajo sin el germen.
Vinagre de Jerez.
Sal fina.

Elaboración

Pelamos el ajo y lo cortamos en láminas finas. A continuación, pelamos la cebolla, la berenjena y los tomates. Cortamos todos los ingredientes en daditos de ½ cm.

En un recipiente ponemos el aceite y el ajo y sofreímos. Cuando levante, agregamos la cebolla, la dejamos sofreír lento y, cuando esté a medio hacer, añadimos los pimientos. Cuando los pimientos estén tiernos, agregamos el tomate y lo dejamos cocer. Mientras, freímos la berenjena y el calabacín en aceite a 160 °. Los sacamos y los escurrimos bien. Después pochamos la patata, agregamos el sofrito, y lo dejamos cocer lento durante tres minutos. Desgrasar y reservar. A continuación, ponemos todos los ingredientes del alioli en el vaso de la batidora y emulsionamos bien.

Presentación:

Rellenamos unos aros metálicos con el pisto. Encima, le ponemos un toque de alioli y lo glaseamos todo en la gratinadora.



Mousse de pimientos asados con puré de olivas negras

Ingredientes:

Para la mousse de pimientos:

2 pimientos rojos.
1 cebolla pequeña.
1 tomate rojo.
1 dl. de nata.
Melva en aceite.
Sal fina.
Vinagre de Jerez.
Aceite de oliva suave.
6 hojas de gelatina.

Para el puré de olivas negras:

200 gr. de olivas pasas.
1 filete de anchoa en aceite.
20 gr. de alcaparras.

Elaboración:

En el horno, precalentado a 180°, ponemos la cebolla, los pimientos y el tomate y los asamos durante 15 minutos. Transcurrido este tiempo, los sacamos y los tapamos, dejándolos reposar un poco. Posteriormente, pelamos las verduras y las desproveemos de pepitas. Las ponemos en la batidora y las trituramos bien. Seguidamente las colamos por un colador fino y lo aliñamos con sal, vinagre de Jerez y un poco de aceite.

Mientras, ponemos la gelatina a remojo con agua fría. Cuando haya perdido la rigidez, calentamos ½ dl. de agua y disolvemos la gelatina. Reservar.

A continuación, semimontamos la nata y la mezclamos con el puré de pimientos asados. Agregamos la gelatina y lo mezclamos todo bien (esta operación debe hacerse con los ingredientes templados).

Seguidamente elaboramos el puré de aceitunas. Para ello, le retiramos el hueso a las aceitunas y las trituramos en la batidora junto con el resto de ingredientes.

Presentación:

Ponemos la mousse en unos cuenquitos. Encima, colocamos unos trocitos de melva y un toque del puré de olivas negras.



Tempura de verduritas con fondue de queso y crema de remolacha roja

Ingredientes:

Para las verduras:

1 pimiento rojo.
2 pimientos verdes.
1 calabacín verde.
1 berenjena.
1 cebolleta.
Judía perona.

Sal.

Pimienta blanca.

Para la tempura:

½ litro de agua con gas bien fría.
15 gr. de levadura en polvo.
200 gr. de harina de fuerza.
200 gr. de harina floja.

Para la fondue de queso:

50 gr. de queso emmental rallado.
50 gr. de queso de barra especial sándwich.
1 litro de nata.
1 dl. de vino blanco.
Sal fina.

Elaboración:

Cortamos las verduras en tiras y rodajas finas. Las salpimentamos y reservamos. A continuación, elaboramos la tempura. Para ello, ponemos el agua en un recipiente adecuado y agregamos la levadura. En un recipiente aparte, mezclamos las harinas y las vamos agregando poco a poco al agua con la levadura. Seguidamente lo mezclamos todo bien con la batidora y reservamos la masa de la tempura en frío.

Para elaborar la fondue de queso, ponemos todos los ingredientes en el robot, a 70° durante 3 minutos.

Ponemos aceite de oliva suave en un perol. Cuando esté caliente, pasamos las verduras de una en una por la tempura y las freímos. Una vez fritas las sacamos a un recipiente con papel absorbente para que escurra bien el aceite.

Presentación:

Colocamos las verduras en un plato y servimos la fondue de queso en un cuenco aparte.

Aliño de patatas servido en espuma

Ingredientes:

375 gr. de patatas para cocer.
200 gr. de nata.
3 hojas de gelatina.
Sal fina.
Vinagre de Jerez.
200 gr. De agua de la cocción de la patata.

Elaboración:

Lavamos bien las patatas y las ponemos a cocer sin agregar sal al agua. Cuando estén cocidas, las pelamos y las troceamos. Posteriormente, las ponemos en el robot, añadiendo el agua de la cocción colada por colador, la sal y el vinagre. Lo trituramos bien y lo colamos por colador fino. A continuación, en un recipiente adecuado, le agregamos la nata. Mientras, ponemos en remojo la gelatina en agua fría. Después, calentamos un poco de agua y disolvemos la gelatina. Añadimos la gelatina al preparado de patata y lo mezclamos todo bien.

Ponemos esta mezcla en un sifón y agregamos dos cargas (el sifón no debe de llenarse más de la mitad). Mover el sifón para que mezcle bien el preparado con el gas. Dejaremos reposar el sifón en un lugar fresco pero no en el frigorífico.

Presentación:

Mover bien el sifón y rellenar los cuenquitos. Servir.





Cuchara de verduritas del tiempo con melva canutera

Ingredientes:

150 gr. de pimiento rojo.
150 gr. de pimiento verde.
100 gr. de cebolla.
100 gr. de tomate rojo.
Sal fina.
Vinagre de Jerez.
1 cl. de aceite de oliva suave.
200 gr. de melva canutera.
Salsa rosa.

Elaboración:

Cortamos todas las verduras en brunoise y las aliñamos con la sal, el vinagre y el aceite.

Presentación:

En una cuchara, ponemos las verduras y, encima, colocamos un toque de salsa rosa y unos trocitos de melva.



Cuchara de puré de berza con bacalao ahumado

Ingredientes:

1 coliflor.
Leche.
Bacalao ahumado.
Sal fina.
Agua.
Pimienta blanca molida.
Mantequilla en pomada.
Aceite de oliva virgen.

Elaboración:

Sacamos los muñones a la coliflor y los ponemos en una cacerola con $\frac{3}{4}$ partes de agua y $\frac{1}{4}$ parte de leche. Agregamos sal y tapamos con estameña. Ponemos a cocer la coliflor a fuego medio hasta que esté bien tierna. Escurrimos la coliflor y la ponemos en el robot, con un toque de mantequilla, sal y pimienta, y lo trituramos bien. Enfriar.

Presentación:

Rellenamos las cucharas con la coliflor y le ponemos encima unos trocitos de bacalao. Antes de servir, le damos un toque de aceite de oliva virgen o de aceite de perejil.



Barquilla de setas de cultivo al Brandy de Jerez

Ingredientes:

Para el relleno:

300 gr. de setas de cultivo.
3 cl. de Brandy de Jerez.
1 cebolleta.
2 cl. de aceite de oliva suave.
1 dl. de crema de mariscos.
Sal fina.
Pimienta blanca molida.
100 gr. de nata.

Para la crema de mariscos:

Cabezas de langostinos.
Cabezas de gambas.
2 dientes de ajo.
2 cl. de aceite de oliva suave.
1 dl. de vino joven de Jerez.
2 dl. de nata.
Sal fina.
Cebollino.

Elaboración:

En primer lugar, preparamos la crema de mariscos. Ponemos los ajos en una sartén con el aceite. Antes de que se doren, le agregamos las cabezas de los mariscos, salteamos y agregamos el vino. Lo dejamos cocer hasta que reduzca a la mitad. Posteriormente lo pasamos por un colador chino, apretando bien para aprovechar el jugo de las cabezas.

Para el relleno, cortamos la cebolleta en brunoise y las setas en printanier. Sofreimos la cebolleta, agregamos las setas y el brandy. Cocemos a la mitad y agregamos la nata. Reducimos y añadimos la crema de mariscos. Terminamos de cocer y la reservamos.

Presentación:

Rellenamos las barquillas de hojaldre con la mezcla y esparcimos por encima el cebollino picado fino.



Tostita de alboronía con anchoa en aceite y alioli.

Ingredientes:

Filetes de anchoa.
Salsa alioli.
Biscottes.
Para la alboronía:
Cebolla.
Calabacín verde.
Pimiento rojo.
Membrillo.
Sal fina.
Aceite de oliva suave.

Elaboración:

Cortamos las verduras en brunoise y las pelamos. Hacemos igual con el membrillo y lo salteamos todo con un poco de aceite. Lo sazonamos y lo dejamos al dente. Después lo dejamos enfriar.

Presentación:

Rellenamos los biscottes con la alboronía y le ponemos encima un toque de salsa alioli (ver receta en página 6) y una anchoa.



Tostita de cebolla confitada con bacalao y tricolor de lechugas



Ingredientes:

1 kg. de cebollas.
1 l. de aceite de oliva suave.
Bacalao ahumado.
50 gr. de glucosa.
Sal fina.
Tostas.

Para el tricolor de lechugas:

1 escarola.
1 lechuga.
1 col lombarda.
Sal fina.
Vinagre de Jerez al Pedro Ximénez.
Aceite de oliva suave.

Elaboración:

Cortamos la cebolla en juliana. En un cazo, la ponemos a freír con el aceite. Mover de vez en cuando y, cuando esté de color rubio, la sacamos y la escurrimos bien. Sazonamos la cebolla y le agregamos la glucosa templada. Mezclar bien. En segundo lugar, desinfectamos bien las lechugas y las escurrimos. Después cortaremos las lechugas en trocitos con las manos y las aliñaremos.

Presentación:

Rellenamos las tostitas con la cebolla confitada. Encima, colocamos una lámina de bacalao ahumado y le rociamos un poquito de aceite de oliva. Lo calentamos en la gratinadora y ponemos junto a la tosta un bouquet de tricolor de lechugas.

Cuenquito de gazpacho de remolacha con pulpo

Ingredientes:

1 pulpo.
3 dl. de agua.
Cebolla.
Ajo.
Laurel.
Vino joven de Jerez.
Para el gazpacho:
300 gr. de remolacha roja cocida.
300 gr. de tomate rojo.
½ diente de ajo.

1 pimiento cuerno de cabra.
20 gr. de cebolla.
Sal fina.
Vinagre de Jerez.
Aceite de oliva suave.

Para decorar:

Tomate pequeño.
Rúcula.



Elaboración:

Le quitamos la piel a la remolacha y lavamos el resto de las verduras. Las troceamos y las ponemos en la batidora junto al resto de los ingredientes. Agregamos 3 dl. de agua y lo trituramos bien. Después lo colamos por un colador fino, lo ponemos a punto de sal y lo reservamos.

A continuación, ponemos abundante agua a hervir. Le añadimos un poco de cebolla, ajo, laurel y vino de Jerez joven. Cuando esté hirviendo, cogemos el pulpo por la cabeza y lo introducimos, sacándolo por tres veces y dejándolo caer en el agua a la tercera. Lo tapamos y lo dejamos cocer durante 1 ½ horas. Transcurrido este tiempo, lo sacamos del agua y lo dejamos enfriar.

Presentación:

Cortamos el pulpo en láminas en la cortadora de fiambre, lo colocamos en el centro del cuenco y lo decoramos con un tomate cherry y una hoja de rúcula. Podemos verter el gazpacho alrededor o servirlo aparte en una jarrita.

Entrantes

Cilindros de carpaccio de pulpo, calabacín con patatas, pimentón y naranja caramelizada.

Ingredientes: (4 pax.):

4 patas de pulpo gruesas y cocidas.
2 calabacines medianos.
100 gr. de puré de patatas:
300 gr. de patatas.
50 gr. de mantequilla.
25 ml. de nata.
La piel de una naranja.
Aceite de pimentón:
100 ml. de aceite de oliva.
25 gr. de pimentón.
Sal maldon.
Perejil.
Aceite.
Para el aceite de perejil:
Perejil.
Aceite.
1 pastilla de avecrem.
1 diente de ajo.

Elaboración:

Metemos las patas de pulpo en el congelador para que cojan cuerpo (sin llegar a congelar). Después, las cortamos longitudinalmente en láminas de 1 cm de ancho por 10 cm de largo, a ser posible en una cortadora de fiambre.

Laminamos el calabacín de la misma forma que el pulpo y lo escaldamos en agua hirviendo. Reservar en agua fría. Enrollar formando cilindros.

Seguidamente elaboramos el puré de patatas, cociéndolas, triturándolas y mezclándolas posteriormente con la mantequilla, la nata, la sal y la pimienta, hasta que quede fino y cremoso.

A continuación cortamos en juliana muy fina la piel de la naranja y la escaldamos tres veces en agua para que pierda el amargor. Hacemos un almíbar con la misma cantidad de agua y azúcar y, cuando empieza a hervir, echamos la naranja a fuego lento hasta que se dore.



Para el aceite de perejil, escaldamos el perejil en agua hirviendo; lo escurrimos y mezclamos con el resto de los ingredientes hasta que quede fino y homogéneo.

Por último, para el aceite de pimentón, añadimos seis cucharadas de aceite de oliva y una cucharadita de pimentón dulce y lo mezclamos bien.

Presentación:

En un plato transparente, colocamos los cilindros de pulpo y los cilindros de calabacín haciendo espirales sobre el puré de patatas. Calentamos en el horno para que éste salga tibio y terminamos colocando la naranja y el aceite de perejil por encima junto con la sal maldon. Napamos los cilindros con el aceite de pimentón.

Dúo de alcachofas crujientes rellenas de foie

Ingredientes (4 pax.):

8 ud. de alcachofas.
250 gr. de foie.
8 hojas de pasta brick.
Cebollino.
C/s Pedro Ximénez.
C/s de azúcar moreno.
100 gr. de piñones.
Aceite de oliva.
Agua.
2 limones.
Harina.

Elaboración:

Limpiamos las alcachofas y las introducimos en la blanqueta (mezcla de harina, agua y limón). Las cocemos en ésta y una vez cocidas, las rellenamos de foie. Cogemos la pasta brick y hacemos cestitos envolviendo las alcachofas. Freír en aceite de oliva.

A continuación hacemos la salsa con el Pedro Ximénez, el azúcar y los piñones. Primero realizamos un caramelo con el azúcar; a continuación añadimos el Pedro Ximénez y cuando reduzca el alcohol, añadimos los piñones. Poner a punto de sal.

Presentación:

Situamos dos alcachofas crujientes en el plato y le añadimos la salsa.



Tartar de gambas, hinojo fresco y frutales

Ingredientes (1 pax):

300 gr. de gambas.
1 hinojo.
2 naranjas.
50 gr. de ciruela roja.
Cebollino.
Vinagre de Jerez.
100 ml. de nata.
C/s de azafrán.
Sal.
Comino molido.
1 phrysalys.

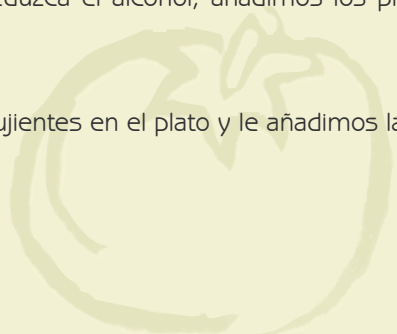
Elaboración:

Para el tartar, pelamos las gambas y las troceamos en brunoise. En el mismo tamaño, cortamos el hinojo, la naranjas y la ciruela y lo maceramos todo con Vinagre de Jerez.

Hacemos a continuación la salsa, semimontando la nata y añadiendo el azafrán, la sal y el comino.

Presentación:

Realizamos el montaje del plato introduciendo la mezcla de las gambas en un aro metálico. Acompañamos con la salsa y decoramos con el phrysalys encima.



Sopa fría de melón con jamón

Ingredientes (4 pax.):

1 melón pequeño.
1 limón.
C/s azúcar.
Unas ramas de menta fresca.
Sal.
Medio yogurt de limón.
25 gr. de jamón ibérico.
C/s hielo pilé.
Sal.

Elaboración:

Sacamos la pulpa del melón e introducimos esa pulpa en la licuadora junto con el zumo de limón, el azúcar, las hojas de menta, el medio yogurt y la sal. Licuamos y lo metemos en el frigorífico para que esté bastante frío. Picar el jamón.

Presentación:

Esta sopa la vamos a servir en una copa de aperitivo. La decoramos con el jamón picado y una hoja de menta.



Revuelto de verduritas en brick

Ingredientes (2 pax):

2 ajetes.
3 espárragos.
25 gr. de habas naturales.
25 gr. de judías verdes.
1 escarola.
Tomates.
2 hojas de brick.
C/s aceite de oliva.
Sal.
3 huevos.

Elaboración:

Horneamos la pasta brick en forma de corona. Seguidamente, limpiamos las verduras y las salteamos con aceite de oliva. Una vez salteadas, introducimos los huevos y realizamos un revuelto jugoso.

Presentación:

Pasamos el brick al plato y rellenamos con el revuelto. Pondremos un poco de escarola aderezada y el tomate baby a un lado de la escarola.



Panaché de verduras al aroma del romero con vinagreta de cebolla "colorá"

Ingredientes (4 pax):

1 tomate
1 berenjena.
1 calabacín.
1 pimiento verde.
1 pimiento rojo.
3 espárragos.
C/s escarola.
1 cebolla colorá.
C/s vinagre de Jerez.
Aceite de Oliva.
Romero.
Sal.



Elaboración:

Limpiamos y troceamos la verdura. Pasamos a saltear la verdura cortada en emincés y la espolvoreamos con romero picado.

Picamos en brunoise la cebolla "colorá" y la aderezamos con aceite, vinagre y sal para hacer la vinagreta.

Presentación:

Ponemos la verdura en molde metálico por capas y desmoldamos. Acompañamos con la vinagreta y un poco de escarola.

Sopa de tomate con huevo a la hierbabuena

Ingredientes (1 pax):

1cebolla.
1 diente de ajo.
Laurel.
Aceite de oliva.
1 pimiento verde.
1 pimiento rojo.
200 gr. de tomate.
Hierbabuena.
1 huevo.
Agua.
Vinagre de Jerez.
Sal.
Pimienta blanca.
Pan frito.



Elaboración:

Para la sopa de tomate realizaremos un sofrito con el ajo, la cebolla, el laurel y con un poco de aceite de oliva. A continuación, introducimos en el sofrito, los tomates y dejamos unos 15 minutos. Luego, incorporamos el pan frito. Por último añadimos la hierbabuena y dejamos cocer unos minutos. Pasar por robot.

Ponemos un recipiente al fuego con la mezcla de agua, vinagre y sal. Cuando rompa la ebullición introducimos el huevo sin cáscara. Dejarlo unos 3 minutos y sacar.

Presentación:

Echamos la sopa de tomate en un plato sopero y ponemos en el centro el huevo. Lo decoramos con una ramita de hierbabuena.



Arranque roteño con crujiente de jamón y huevos de codorniz

Ingredientes: (4 pax.):

7 tomates.
3 pimientos verdes italianos.
½ diente de ajo.
Pimentón dulce.
Sal gorda.
Pan de campo.
100 gr. jamón en lonchas.
5 huevos de codorniz.
C/s aceite.
C/s vinagre.



Elaboración:

Escaldamos los tomates en agua hirviendo. Posteriormente los pelamos y despepitamos reservando el agua. Picamos en brunoise los pimientos italianos y los tomates. Lo majamos bien hasta que quede homogéneo. Añadimos la sal gorda, el aceite de oliva, el vinagre y el pimentón dulce.

A continuación, cogemos el pan rústico, le retiramos la corteza y lo desmigamos. Lo mezclamos con el majao anterior añadiendo un poco de agua de la cocción de los tomates y lo tapamos con un paño. Dejar reposar durante cinco minutos.

Para elaborar el crujiente de jamón, lo cortamos muy fino y lo freímos en aceite fuerte hasta que quede dorado.

Por último, cocemos los huevos de codorniz y los cortamos en cuartos. Reservar.

Presentación:

En un plato redondo, colocamos el arranque en un molde y lo decoramos con los huevos y el crujiente de jamón.

Queso de cabra relleno de fideos de verduritas salteadas al momento con jamón, sobre una confitura de tomate acompañada de espárragos trigueros y su propia sopa de queso

Ingredientes: (4 pax.):

200 gr. queso de cabra.
2 zanahorias.
2 nabos.
2 ajetes tiernos.
2 espárragos gordos.
3 espárragos trigueros.
Jamón picado.
3 tomates pelados y despepitados.
Azúcar.
Agua.
Queso.
Nata.
Leche.

Elaboración:

Cogemos el queso de cabra y lo vaciamos con un molde. A continuación, cortamos las verduras en juliana muy fina. Salteamos las zanahorias, los nabos, los ajetes y los espárragos gordos por durezas hasta que queden al dente y las mezclamos con el jamón. A continuación, rellenamos el queso con las verduritas salteadas.

Seguidamente, cogemos los tomates pelados y despepitados y los troceamos en cuadrados pequeños. Hacemos un almíbar con agua y azúcar al 50%, introducimos el tomate y dejamos veinte minutos a fuego lento. Para elaborar los espárragos trigueros, saltearlos hasta que queden al dente. Apartar.

Para la sopa de queso, cogemos la nata y la leche y diluimos el queso de cabra. A continuación, lo trituramos todo y lo colamos para conseguir una textura fina y ligera.

Presentación:

En un plato soper, colocamos en la base la confitura de tomate. Encima, colocamos el cilindro de queso de cabra, rellenándolo posteriormente con las verduritas. A continuación, colocamos los espárragos trigueros sobre el cilindro. Por último, añadimos la sopa de queso alrededor del cilindro.



Verduras en textura con cigalas y su propio caldo

Ingredientes (4 pax.):

4 colas de cigalas.

Para la salsa de pimientos:

100 gr. de pimientos verde asado sin piel.

4 dientes de ajo.

50 gr. de almendras tostadas.

100 ml. de aceite de oliva.

3 ml. vinagre de Jerez.

Sal.

Pimienta.

Para las texturas blandas:

2 tomates.

1 berenjena.

Para las texturas crujientes:

1 calabacín.

5 hojas de espinacas.

50 gr. de calabaza.

Para la tempura:

100 ml. de agua muy fría.

30 gr. harina.

Para el caldo:

1 kg. de cabeza de pescado.

2 zanahorias.

1 puerro.

2 dientes de ajo.

1 rama de perejil y laurel.

1 Tomate.

Vino oloroso.

Para el polvo de pimiento:

3 Pimientos rojos.

Elaboración:

Pelamos las cigalas y nos quedamos con el cuerpo. A continuación, marcamos los cuerpos en una sartén hasta que queden hechos. A continuación, mezclamos los pimientos, el ajo, las almendras, el aceite, el vinagre, la sal y la pimienta. Trituramos todo y lo colamos por un chino de malla o colador.



Cogemos los tomates, los cortamos en cuadrados pequeños y los confitamos en un almíbar elaborado con agua y azúcar al cincuenta por ciento. Seguidamente, cogemos la berenjena y la pelamos. A continuación, cortamos la berenjena en bastones y la cocemos en agua, sal y zumo de limón. Posteriormente, la marcamos en una sartén y la dejamos dorada.

Seguidamente, cortamos los calabacines muy finamente, al igual que la calabaza y los reservamos junto con las espinacas. A continuación, hacemos una tempura, y mezclamos hasta que quede homogénea. Pasamos las verduras por la tempura y las freímos en aceite muy caliente.

Doramos en una sartén todos los ingredientes del caldo menos el pescado. A continuación añadimos el pescado y, cuando esté rehogado, añadimos el oloroso y lo cubrimos todo con agua hirviendo. Finalmente, colar y desgrasar el caldo.

Por último, trituramos el pimiento crudo y lo colamos. La mezcla, la estiramos en una placa de horno y lo dejamos hornear a 50 grados durante 10 horas, hasta que quede completamente seco. Posteriormente lo trituramos y lo dejamos convertido en polvo.

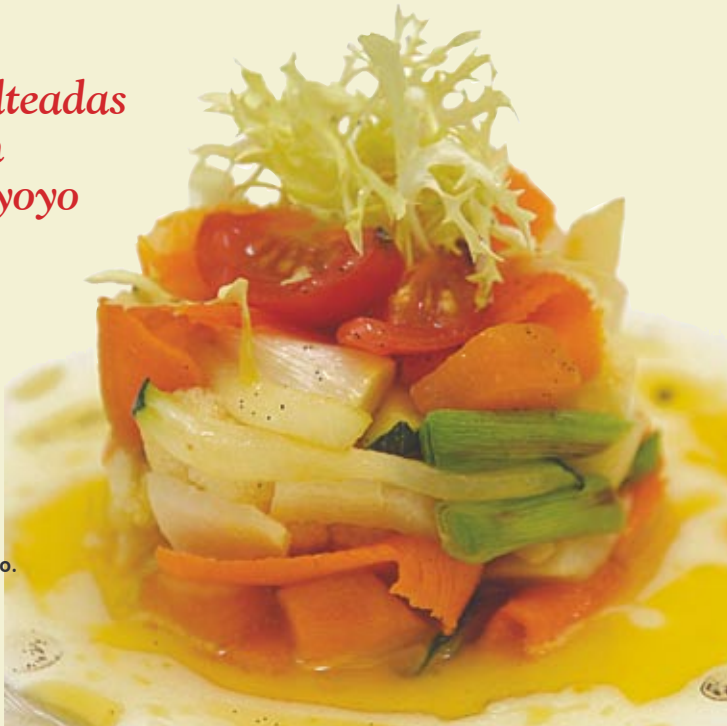
Presentación:

En un plato cuadrado grande, colocamos las cuatro cigalas formando una pirámide. Decoramos con las diferentes texturas, haciendo rayas con el polvo de pimiento y la salsa de pimiento rojo. Colocar el caldo en un vaso de chupito y servir en el plato.

Verduras salteadas con infusión de queso payoyo

Ingredientes (4 pax):

2 zanahorias.
6 espárragos.
1 calabacín.
1 col.
2 nabos.
6 ajetes.
100 gr. de calabaza.
1 escarola.
300 gr. de queso payoyo.
150 ml. de nata.
Cebollino.
Sal.
Aceite de oliva.



Elaboración:

En primer lugar limpiamos las verduras y las troceamos de diferentes formas según las clases de verduras. Una vez limpias, las sometemos a una leve cocción y a continuación salteamos con aceite de oliva.

A continuación haremos la infusión de queso payoyo, calentando la nata e introduciendo el queso. Lo dejamos fundir hasta que todo quede ligado.

Presentación:

En el fondo del plato situamos las verduras y añadimos la infusión de queso payoyo. Decorar con unas ramitas de cebollino.

Ensalada de huerta y mar

Ingredientes (4 pax.):

300 gr. de tomate.
300 gr. de cebolla.
200 gr. de zanahoria.
1 lechuga.
100 gr. de altramuces.
1 escarola.
6 hojas de gelatina.
50 ml. de nata.
300 gr. de atún en aceite de oliva.
100 gr. de Maicena.
2 ajetes.
C/s aceite de oliva.
C/s agua.
C/s vinagre de Jerez.
Cebollino.



Elaboración:

En primer lugar, haremos las gelatinas de tomate, lechuga y zanahoria. Para ello, licuaremos por separado cada ingrediente. Pesamos el líquido resultante y por cada 0,5 litros, introducimos 4 hojas de gelatina que previamente habremos remojado en agua. Verter el líquido resultante en sus respectivos recipientes y dejar enfriar. Luego cortaremos las gelatinas según la forma de emplatado.

A continuación elaboramos el cremoso de atún, troceando el atún e introduciéndolo en el robot. Lo trituramos a 90° y poco a poco le vamos agregando la nata de manera que consigamos una textura adecuada. Poner a punto de sal.

Para el crujiente de cebolla, cortamos la cebolla en aros muy finos. Pasamos por la Maicena y los freímos, dejándoles un color dorado.

Seguidamente haremos una vinagreta con los altramuces. Pelamos los altramuces y lo picamos en brunoise. Los metemos en un bol y los mezclamos con el vinagre de Jerez, el aceite de oliva y la sal.

Presentación:

Colocamos las gelatinas y, sobre éstas, el cremoso de atún y el crujiente de cebolla, y aderezamos con la vinagreta. Decorar con unas ramas de cebollino

Crema fría de pimiento rojo asado con virutas de foie.

Ingredientes:

1 cebolla.
2 tomates rojos.
3 pimientos rojos.
Aceite.
Vinagre.
Sal.
Nata.
Foie.



Elaboración:

En primer lugar asamos los pimientos, la cebolla y los tomates a 180 grados. Dejamos 10 minutos los tomates y 18 minutos, los pimientos y la cebolla. Cuando esté listo, lo trituramos todo bien y lo pasamos por el chino. A continuación le añadimos aceite, vinagre y sal.

Congelamos el foie y lo cortamos en la cortafiambre para conseguir las virutas.

Presentación:

En un plato sobero, servimos un par de cazos de la crema fría de pimientos y lo decoramos con la nata y las virutas de foie.

Ensalada de pequeña escalivada salteada con lascas de bacalao desalado al Vinagre de Jerez.

Ingredientes:

1 cebolla o cebolleta.
1 berenjena.
1 pimiento morrón.
300 gr. de bacalao desalado.
1 vaso de leche.
1 vaso de agua.
Aceite.
Sal.
Para la vinagreta:
Vinagre de Jerez.
Aceite.
Sal.
1 diente de ajo.
1 Tomate.



Elaboración:

Echamos en un cazo la leche y el agua y los ponemos a calentar.

Cuando empiece a hervir, le añadimos el bacalao y lo ponemos a cocer durante 2 o 3 minutos aproximadamente.

Mientras tanto, cortamos en juliana fina la cebolla, la berenjena y el pimiento morrón, y lo salteamos en una sartén con un poco de aceite. Dejar que pochen.

Aliñamos estas verduras con una vinagreta hecha con el tomate y el ajo muy picado, aceite, sal y vinagre de Jerez.

Presentación:

En un plato cuadrado, ponemos una cama de base con las verduras que hemos pochado. Sobre ésta se coloca el bacalao en láminas. Para terminar, poner encima unos taquitos de tomate y la vinagreta.

Gazpacho de fresa

Ingredientes (4 pax.):

15 tomates rojos maduros.
½ cebolla.
1 diente de ajo.
½ pepino.
Aceite.
Vinagre.
Sal.
150 gr. pulpa de fresa.
5 o 6 frambuesas para decorar.

Elaboración:

Cortamos y trituramos todos los ingredientes menos la pulpa de fresa hasta que quede homogéneo. A continuación, colamos la mezcla por un chino y lo mezclamos con la pulpa. Una vez mezclado, lo volvemos a colar.

Presentación:

Llenamos una copa de cóctel con el gazpacho hasta la mitad y la decoramos con frambuesas y aceite de oliva virgen.



Melón y salmón

Ingredientes (4 pax.):

½ melón.
100 grs. de queso fresco.
250 grs. de salmón ahumado.
Vinagre de Jerez.
125 ml. aceite de oliva.
Sal.

Elaboración:

Cortamos el melón en rodajas y le quitamos la piel. Seguidamente, cortamos el queso en rodajas y el salmón en lonchas, tantas como trozos de melón hayamos cortado.

En un bol, preparamos el aliño con el aceite, la sal y el vinagre. Reservar.

Colocamos un trozo de melón, lo envolvemos con una loncha de salmón y lo ponemos sobre un trozo de queso. También se puede atar con unos tallos de cebollino escaldados en agua hirviendo durante un par de minutos.

Presentación:

En un plato rectangular blanco, disponemos los "rollitos" sobre los trozos de queso (como anteriormente hemos explicado) y, por último, lo napamos por encima con la vinagreta.



Segundos Platos



Charlota de calabacín relleno de brandada de bacalao con variación de pimientos asados y vinagreta de mostaza antigua

Ingredientes (1 pax):

1 calabacín.
2 pimientos verdes.
1 pimiento rojo.
250 gr. de bacalao desalado.
1 kg. de patatas.
1 puerro.
1 cebolla.
2 dientes de ajo.
1 dl. de aceite de oliva.
2 cucharadas soperas de mostaza antigua.
½ cucharada de azúcar.
1 hoja de lollo rosso.
1 hoja de escarola.
Sal.

Elaboración:

Para la brandada, montamos un cocido de bacalao con las patatas, el puerro, la cebolla y los dientes de ajo. Lo ponemos a cocer hasta que estén tiernas las patatas. Seguidamente, sacamos el bacalao y lo desmigamos. Una vez desmigado lo mantendremos aparte hasta que trituramos las patatas con las verduras para convertirlas en puré. A continuación, incorporamos el bacalao desmigado ligándolo con el puré, lo ponemos a punto de sal y montamos la charlota con ayuda de una cuchara.

Para la variación de pimiento, metemos los pimientos a asar a 190° durante 15 o 20 minutos. Los dejamos enfriar y más tarde los pelamos. Cuando estén fríos, los cortamos a media juliana y lo aliñamos con la vinagreta de mostaza antigua (ligando la mostaza en un bol con el aceite y el azúcar, consiguiendo una vinagreta homogénea).

Para la charlota de calabacín cortamos unas 10 rodajas de calabacín a lo largo lo más finamente posible. Las blanqueamos, hirviéndolas durante unos 3 minutos. Una vez escurridas y bien secas las mareamos en una sartén. Sazonar.

Presentación:

Forramos un molde circular de unos 5 cm. de radio con las tiras de calabacín preparadas para introducirle la brandada y, a continuación, los pimientos asados con su vinagreta. Seguidamente, sellamos la charlota marcándola a la plancha hasta obtener un color dorado.



Deconstrucción del Huevo a la Flamenca

Ingredientes (1 pax):

2 dientes de ajo.
1 cebolla.
1 pimiento verde.
100 gr. de judías verdes.
1 patata.
100 gr. de tocino de jamón.
100 gr. de chorizo.
1 dl. de aceite de oliva.
1 huevo.

Sal y pimienta.

Para la salsa de tomate frito:

2 dientes de ajo.
1 cebolla.
1 pimiento rojo.
1 zanahoria.
1 kg. de tomate natural.
Sal.

Elaboración:

Primero hacemos la salsa de tomate fondeando los dos dientes de ajo, una cebolla, un pimiento rojo y una zanahoria. Incorporamos el tomate natural y lo dejamos cocer 30 minutos, poniéndolo a punto de sal. Finalmente lo trituramos y lo pasamos por un colador de malla fina.

Para la flamenca, fondeamos la cebolla, los pimientos, las judías verdes y el ajo sin que cojan color. A continuación le agregamos la salsa de tomate y lo ponemos a punto de sal y pimienta.

Para el crujiente de patata, cortamos la patata en forma de pajas con ayuda de una mandolina. Las secamos bien y las doramos en una sartén antiadherente hasta que cojan costra, poniéndolas a punto de sal.

Ponemos el huevo en una sartén antiadherente con ayuda de un molde de unos 5 cm. de radio hasta que cuaje. A continuación hacemos la gelatina de jamón y chorizo. Para ello, pondremos el tocino y el chorizo en una sartén y los calentamos hasta que suelten la grasa. Posteriormente retiraremos los trozos de tocino y chorizo y agregamos las dos hojas de gelatina de cola de pescado y las dejamos enfriar para después cortarla.

Presentación:

Ponemos dos cucharadas de salsa de tomate en el fondo del plato con ayuda de un molde de 5 cm. de radio. Agregamos la flamenca y ponemos el huevo plancha. Pinchamos el crujiente de patata y lo acompañamos con la gelatina de jamón y chorizo.

Espaguetis de verduras a la marinera con crema de guisantes blanquillos

Ingredientes (1 pax):

1 calabacín.
1 zanahoria.
2 nabos.
4 dientes de ajo.
6 langostinos.
½ kg. de guisantes blanquillos.
1 cebolla.
1 dl. de aceite de oliva.
1 hoja de espinacas.

Elaboración:

Para elaborar los espaguetis de verduras, cortamos la zanahoria, el calabacín y el nabo en juliana fina y los salteamos con ajo picado hasta dejarlos al dente, poniéndolos a punto de sal. Seguidamente, cortamos dos dientes de ajo en láminas, los ponemos a freír en aceite hasta que cojan color y una vez dorados les añadimos los langostinos, dejándolos hasta que se hagan.

Para hacer la crema de guisantes, fondeamos la cebolla junto con el ajo hasta que estén bien caídos, sin que cojan color. Seguidamente se le agregan los guisantes, cubriéndolos con agua hasta que se cuezan, habiéndolos puesto previamente a punto de sal. A continuación, los trituramos con un robot y, finalmente, los pasamos por un colador de malla fina.

Por últimos hacemos un crujiente de espinacas, poniendo a freír la hoja de espinacas en aceite muy caliente.

Presentación:

Ponemos dos cucharadas de crema de guisantes en la base del plato y colocamos sobre ella un molde cilíndrico de unos 4 cm. de radio. Agregamos los espaguetis de verduras y, a continuación, los langostinos. Para decorar, ponemos un crujiente de hoja de espinacas frita en aceite.





Cous cous de membrillo con calabaza roteña y magret de pato al Pedro Ximénez reducido con caramelo

Ingredientes (1 pax):

100 gr. de cous cous.
50 gr. de calabaza roteña.
10 gr. de dulce de membrillo.
10 gr. de pasas.
1 pechuga de magret de pato.
1 dl. de Pedro Ximénez.
2 cucharadas de azúcar.

Elaboración:

En primer lugar, ponemos a cocer la calabaza durante quince minutos en agua y sal.

A continuación, mojamos el cous cous con el agua templada de la cocción de la calabaza y lo sazonamos. Lo dejamos esponjar y finalmente le agregamos la calabaza, cortada en brunoise, y las pasas.

Marcamos la pechuga de pato en una sartén y vamos retirando la grasa que vaya soltando. Una vez marcado, se meterá en el horno durante 10 minutos a 175° para después cortarlo en rodajas, dejándolo semi hecho.

Por último, hacemos la salsa de Pedro Ximénez, poniéndolo a reducir con el azúcar hasta obtener una salsa caramelizada.

Presentación:

Con la ayuda de un cortapasta, cortamos el dulce de membrillo y lo ponemos en la base del plato. Agregamos el cous cous hasta el borde del molde. En la parte inferior del plato, ponemos los filetes de magret de pato impregnándolos con la salsa de Pedro Ximénez.



Alcauciles con almejas de carril

Ingredientes (1 pax):

4 alcauciles.
 2 limones.
 50 gr. de harina.
 200 gr. de almejas de carril
 1 dl. de Jerez fino.
 4 dientes de ajo.
 1 cebolla.
 2 hojas de laurel.
 0,5 dl. de aceite de oliva.

Elaboración:

Limpiamos bien los alcauciles frotándolos con limón. Seguidamente los cocemos en una cazuela, con agua hirviendo y sal, durante 25 minutos. Los escurrimos y los reservamos junto con el agua de la cocción. En una sartén aparte, doraremos los ajos cortados en brunoise muy picado junto con la cebolla y las hojas de laurel. Seguidamente echamos las almejas y, a continuación, la harina. Lo mojamos con vino fino y con un poco del agua de la cocción de los alcauciles. Cuando comience a hervir, agregamos los alcauciles troceados y los dejamos cocer durante unos 4 o 5 minutos, poniéndolos finalmente a punto de sal.

Presentación:

Cortamos los alcauciles longitudinalmente y los montamos verticalmente, apoyando unos sobre otros. Salseamos alrededor con las almejas y su salsa.



Habas con perdices

Ingredientes (4 pax.):

500 gr. de habas.
 1 perdiz de campo.
 1 cebolla.
 2 tomates.
 1 dl. de aceite de oliva.
 Sal y pimienta.
 Perejil picado.
 2 dl. de vino oloroso.

Elaboración:

Limpiamos la perdiz y la troceamos, sazonándola. En una sartén, fondeamos la cebolla picada y los tomates picados hasta que cojan color dorado. Añadimos la perdiz a la vez que las habas y los rehogamos durante unos segundos para, seguidamente echar el vino oloroso, dejándolo cocer durante 5 minutos. A continuación lo cubrimos de agua y lo dejamos cocer unos 40 minutos.

Presentación:

Hacemos una base de habas y encima montamos la perdiz. Al servir, lo espolvorearemos con el perejil.

Merluza a la roteña

Ingredientes (4 pax.):

4 dientes de ajo.
2 hojas de laurel.
1 cebolla.
2 pimientos rojos.
2 pimientos verdes.
0,5 dl. de Brandy de Jerez.
0,5 dl. de tintilla roteña.
1 hueso de jamón.
1 cacito de salsa de tomate frito.
300 gr. de merluza.
1 patata.
1 huevo duro.
1 loncha de jamón.
1 dl. de aceite de oliva.
Sal y pimienta.



Elaboración:

Rehogamos los dientes de ajo cortados en lamas con el laurel. Seguidamente agregamos la cebolla cortada en juliana y lo dejamos rehogar hasta que empiece a coger color tostado. A continuación, echamos los pimientos dejándolos cocer durante 5 minutos para después echar el hueso de jamón, junto con el Brandy y la tintilla, dejándolo hervir todo durante 10 minutos.

Al terminar, le agregaremos la salsa de tomate y, a continuación, el pescado, dándole un máximo de 10 minutos. Lo salpimentamos y freímos unas patatas en rodajas junto con huevo picado y jamón en lardones.

Presentación:

Hacemos una base de patatas y encima colocamos el pescado. Napamos con la salsa roteña y le espolvoreamos el huevo y el jamón.

Medallones de rape en salsa de trigueros

Ingredientes (4 pax.):

500 gr. de espárragos trigueros.
300 gr. de rape.
4 dientes de ajo.
1 cucharada colmada de pimentón dulce.
2 rebanadas de pan frito.
0,5 dl. de Brandy de Jerez.
Agua.
Sal y pimienta.
1 dl. de aceite de oliva.



Elaboración:

Fondeamos el ajo y los espárragos troceados en un cazo, reservando tres puntas para su salseado posterior.

Agregamos el pimentón sin que se queme, añadimos el brandy dejándolo reducir durante 5 minutos. Añadimos el pan frito, lo cubrimos de agua y salpimentamos. Cocemos de 15 a 20 minutos. Finalmente lo pasamos por el robot y lo colamos por una malla fina.

En una sartén aparte, salteamos los medallones con ajo picado y los reducimos con Brandy. Le agregamos la salsa y cocemos durante 5 minutos. A la hora de servir se saltearán las puntas de espárragos para acompañar el plato.

Presentación:

Hacemos una Y invertida con los espárragos, colocamos un medallón en cada hueco y napamos con la salsa.

Lasaña de berenjena rellena de solomillo de cerdo ibérico a la crema de setas

Ingredientes (4 pax.):

16 láminas de berenjenas de 1 cm. de grosor.
2 dientes de ajo sin germen.
1/2 litro de salsa de tomate.
150 gr. de cebolla.
1 hoja de laurel.
75 gr. de pimientos verdes.
3 dl de aceite de oliva 0'4°.
1 kg. de solomillo de cerdo ibérico.
500 gr. de setas.
1 pan de sésamo.
25 gr. de mantequilla.
4 dl. de nata.
Pimienta blanca.
3 dl. de oloroso seco.
Sal.

Elaboración:

Sazonamos las láminas de berenjenas y las asamos en la plancha con un poco de aceite de oliva. Reservamos. Pasamos la carne por la máquina picadora. Elaboramos un fondo con un diente de ajo, la cebolla y los pimientos cortados en brunoise junto con 200 gramos de setas que cortaremos en printanier. Le añadimos la carne, salpimentamos y ponemos a reducir con oloroso viejo. A continuación, agregamos la salsa de tomate. Reservar. A continuación, cortamos el pan semi-congelado en láminas finas, en el cortafiambres. Colocamos las láminas en un molde de silicona, poniéndoles peso encima para que no se deformen. Seguidamente las introducimos en el horno a 100° durante 5 minutos. Reservamos el crujiente para la decoración.

Para la crema de setas, hacemos un fondo con la mantequilla y el aceite de oliva. Le añadimos un diente de ajo, sin germen y, a continuación, la cebolla. Seguimos fondeando sin que llegue a tomar color, y añadimos el resto de las setas junto con un decilitro de nata. Se turbinamos fino con robot y lo pasamos por un colador de malla fina. Lo volvemos a hervir y le añadimos el resto de la nata. Salpimentar.

Presentación:

Para cada plato, cogemos un aro metálico de 7 centímetros. Colocamos este aro en el plato y montamos una lámina de berenjena en el fondo. Le añadimos el relleno de la carne, y colocamos otra lámina de berenjena; así hasta cuatro veces. Tapamos la lasaña con crema de setas y la introducimos en el horno un par de minutos o en microondas 3 minutos a media potencia, para calentarla. Terminamos de decorar con el crujiente de pan de sésamo.



Thian de puerros y alboronía con gambón rojo asado

Ingredientes (1 ración):

2 gambones rojos.
250 gr. de blanco de puerros.
25 gr. de ajo.
100 gr. de cebolla.
50 gr. de pimientos rojos de asar.
50 gr. de pimientos verdes de asar.
100 gr. de calabacines.
50 gr. de tomate concassé.
3 dl de aceite de oliva de 0'4°.
Vinagre de Jerez.
Sal.

Para el tricolor de lechugas:

25 gr. de hoja de roble.
25 gr. de lechuga rizada.
25 gr. de escarola.

Elaboración

Escaldamos las hojas de puerros levemente en agua hirviendo e introducimos en agua con hielo para cortar la cocción. Con una puntilla, raspamos la parte interna del puerro para desechar las hebras e hilillos. Reservamos. En un poco de aceite de oliva, elaboramos un fondo con el ajo, la cebolla, los pimientos, el tomate y, por último, el calabacín, cortados en brunoise. Sazonamos y escurrimos en un chino o colador de malla fina para que escurra el exceso de grasa.

Colocaremos las hojas de puerros en un aro metálico. Introducimos la alboronía bien escurrida en el centro del aro y tapamos el molde con el sobrante de las hojas de puerros. Lo asamos en la plancha por ambos lados. Asamos los gambones sin cáscaras, solamente dejándoles las colitas.

Presentación:

Desmoldamos el thian en el plato y colocamos los gambones encima. Decoramos con el tricolor de lechugas previamente aliñadas con una vinagreta de aceite, vinagre de Jerez y sal.





Dúo de pastel de espárragos en tempura y vinagreta de trigueros con pimientos rojos escalibados

Ingredientes (4 pax):

300 gr. de espárragos blancos.
 300 gr. de espárragos verdes.
 12 huevos.
 1 litro de nata.
 Pimienta blanca molida y sal.
 Mantequilla.
 1 pimiento rojo de asar.
 100 gr. de espárragos trigueros finos.
 1 l. aceite de oliva.
 1/2 dl. de Vinagre de Jerez.
 250 gr. de tempura.
 4 puntas de espárragos verdes.
 2 dl. de agua.
 Sal.

Para el tricolor de lechugas:

50 gr. de hoja de roble.
 25 gr. de achicoria.
 50 gr. de lollo rosso.

Elaboración:

En primer lugar elaboramos los pasteles, para lo que trituramos los espárragos, añadimos los huevos y la nata y salpimentamos. A continuación, engrasamos dos moldes de Cakes con mantequilla, los rellenamos con la mezcla y espolvoreamos con pan rallado. Introducimos en el horno a 160° durante 30 minutos, bien tapados, fabricándoles una chimenea para que respiren. Una vez listos, los enfiamos en el frigorífico durante 24 horas. Se liga la tempura con el agua y sal, se deja reposar durante 15 minutos.

Asamos el pimiento directamente en el fuego, y lo introducimos en un bol con tapadera para que se le desprenda la piel. Asamos los trigueros despojándolos de sus partes más leñosas. Cuando estén asados, los cortamos en brunoise muy fina junto con los pimientos y se hace una vinagreta con aceite, vinagre de Jerez y sal, emulsionándolo durante unos minutos. Desmoldamos los pasteles y los cortamos en unos rectángulos de 7 x 2 cm. A continuación, los introducimos en la tempura y los freímos con el aceite de oliva bien caliente.

Presentación:

Ponemos los pasteles en el centro del plato con unas puntas de espárragos verdes asados y rodeamos de un cordón de vinagreta. Terminamos decorándolos con un bouquet de tricolor de lechugas.

Carpaccio de ajo con virutas de foie y queso de cabra y salmorejo de judería

Ingredientes (4 pax):

250 gr. de solomillo Retinto.
 2 dl. de oloroso seco.
 Pimienta negra molida.
 100 gr. de foie.
 25 gr. de queso de cabra.
 500 gr. de tomates rojos.
 1 diente de ajo sin germen.
 300 gr. de miga de pan asentado.
 3 dl de aceite de oliva de 0'4°.
 1/2 dl. de vinagre de Jerez.
 Sal.
 100 gr. de patatas.



Elaboración:

Maceramos el solomillo con oloroso seco, pimienta negra molida y sal, y lo dejamos 24 horas en cámara. Después, elaboramos un rulo con la carne y film transparente, y lo congelamos.

A continuación hacemos el salmorejo. En primer lugar, lavamos los tomates, los descorazonamos y cortamos en cuartos. Le añadimos el ajo cortado en brunoise, la miga de pan, el aceite, el vinagre y la sal. Introducimos todo en un robot y pasamos por un colador de malla fina. Rectificamos de sazón y reservamos en el frigorífico.

Para elaborar las virutas del foie, lo congelamos y después lo cortamos con el cortafiambres muy fino hasta obtener las virutas.

Por último, pelamos las patatas y sacamos unos cilindros con un descorazonador. Cortamos círculos de 2 centímetros y le abrimos un agujero de medio centímetro. Cocemos al dente y reservamos.

Presentación:

Cortamos el carpaccio en láminas finas en una máquina cortafiambre y las ponemos en el plato de forma lineal, montadas unas encima de las otras.

A continuación le añadimos las virutas de foie y queso, también cortadas en máquina cortafiambres. Decoramos con una lágrima de salmorejo en la parte superior y, en la inferior, las patatas dispuestas de forma lineal.

Arroz cortijero con trigueros y setas

Ingredientes (4 pax):

400 gr. de arroz.
200 gr. de solomillo de cerdo.
150 gr. de guisantes.
150 gr. de espárragos trigueros.
150 gr. de setas.
2 dientes de ajo.
2 ñoras.
200 gr. de cebolla.
75 gr. de pimientos.
150 gr. de tomates rojos.
1 hoja de laurel.
2 ñoras.
1 dl. de vino tinto.
3 dl. de jugo de carne.
Agua.
Sal.

Elaboración:

En una cazuela de barro, salteamos el solomillo de cerdo previamente salpimentado. Cerramos la carne y le añadimos el ajo y la cebolla cortados en brunoise y el laurel y lo pochamos. A continuación, añadimos los pimientos y los tomates junto con las ñoras previamente remojadas. Le agregamos también los guisantes y las setas cortadas en juliana. Reducimos con vino tinto y le añadimos jugo de carne desleído en un poco de agua. Seguidamente, añadimos el arroz y lo ponemos 10 minutos a fuego fuerte y otros 10 al mínimo. Cinco minutos antes de terminar le añadimos los trigueros. Sazonar.

Presentación:

Presentar en la misma cazuela de barro.



Chocos con habas

Ingredientes (4 pax):

1 kg. de chocos.
750 gr. de habas en grano.
150 gr. de cebolla.
200 gr. de tomates maduros.
1 pimiento rojo de asar.
2 dientes de ajo.
1 cucharadita de pimentón dulce.
1 hoja de laurel.
3 dl. de vino fino.
100 gr. de pan frito.
2 dl. de aceite de oliva 0'4°.
Sal.
Perejil picado.

Elaboración:

Cortamos los chocos y los escurrimos en un colador, para que suelten el agua.

En una cazuela de barro ponemos el aceite y añadimos el diente de ajo y la cebolla. Cuando tomen color, añadimos el pimiento cortado en brunoise, los chocos y los tomates sin pepitas ni agua y seguimos rehogando durante cinco minutos.

Posteriormente, reducimos con el vino y le añadimos las habas y el laurel. Cubrir de agua. A los 12 minutos de cocción, majamos en un mortero el diente de ajo, el pimentón, el pan frito y la sal y lo añadimos. Cocer entre 30 a 45 minutos dependiendo del tamaño de los chocos.

Presentación:

Presentamos en cazuela de barro, espolvoreados de perejil.



Bacalao con pisto

Ingredientes (4 pax):

800 gr. de lomos de bacalao seco.
600 gr. de tomate maduro.
1 pimiento verde.
1 pimiento rojo.
1 cebolla grande.
350 gr. de calabacín.
1 lata de pimiento morrón.
4 cucharadas de aceite de oliva.
C/s sal.

Elaboración:

Ponemos el bacalao en remojo 24-36 horas, cambiando el agua cada 8 (depende del grosor de los lomos). Transcurrido este tiempo, lo escurrimos y colocamos en una cacerola pequeña cubiertos de aceite de oliva a fuego suave. Cuando el aceite empiece a hacer pequeñas burbujas, apartar y dejar templar. Escurrimos los lomos y les quitamos todas las espinas.

En una sartén amplia y de fondo grueso, calentamos el aceite y rehogamos la cebolla picada hasta que se ablande y empiece a tomar un tono dorado. Seguidamente añadimos los pimientos troceados y rehogamos durante unos minutos. Le incorporamos los tomates y los calabacines pelados, cortados en daditos. Sazonamos y reducimos el fuego. Guisar muy despacio y removiendo de vez en cuando hasta que las verduras estén bien blandas.

Presentación:

Adornar el bacalao con tiras de pimiento morrón y servir con el pisto.



Pollo al chilindrón

Ingredientes (4 pax):

1 pollo grande.
200 gr. de jamón de Trevélez.
1 kg. de tomates maduros pelados.
1 cebolla grande.
2 pimientos verdes grandes carnosos o 4 pequeños.
2 dientes de ajo.
2 dl. de aceite de oliva.
1 chorrito de oloroso seco de Jerez.
Pimienta.
Sal.

Elaboración:

Troceamos el pollo y le quitamos la piel para quitarle la grasa. Lo sofreímos en una cazuela con el jamón picado. Picamos la cebolla y el ajo y troceamos el tomate y los pimientos, quitándoles las semillas y los rabos. Con las verduras, hacemos una fritada, rehogándolas en una sartén aparte. Remover bien con la espumadera unos cinco minutos.

A continuación, añadimos esta preparación a la cacerola en la que hemos sofrido el pollo con el jamón. Lo ponemos a fuego lento y vamos moviendo de vez en cuando para que no se pegue. Lo dejamos cocer una media hora aproximadamente, según el tamaño de los trozos de pollo. A los 20 minutos, le incorporamos el vino y reducimos.

Presentación:

Servir en la misma cazuela en que se han cocinado, si es de barro, y si no, en una fuente. En ambos casos acompañado de patatas fritas cortadas en cuadraditos o arroz blanco en recipiente aparte.



postres

Perlas de remolacha con mousse de queso fresco y crema de limón en cóctail

Ingredientes (4 pax.):

Para las perlas de remolacha:

250 gr. pulpa de fresa.
230 gr. zumo de remolacha.
500 gr. almíbar (250 gr. Azúcar + 250 gr. Agua).
10 grs. Agar-Agar.

Para la pulpa de fresa:

1 kg. de fresas
100 gr. de azúcar

Para el disco de chocolate blanco:

C.s. cobertura blanca.

Para la crema de limón:

1 l. de zumo de limón.
380 gr. de azúcar.
60 gr. maicena.
5 yemas.
C.s. ralladura de limón.

Para la mousse de queso cremoso.

500 gr. queso cremoso a temperatura ambiente.
200 gr. nata semimontada.
10 gr. azúcar grano.
5,5 hojas de gelatina.
Hojas de menta
Frambuesas

Elaboración:

Para las perlas de remolacha: Hervimos la pulpa en un recipiente y el zumo de remolacha en otro. Una vez que hayan hervido, los unificamos y les añadimos el agar-agar. Hervimos todo durante 5 minutos y lo vertemos en un recipiente. Enfriar en la nevera. Sacar pequeñas bolas y reservar.

Para la pulpa de fresa: Hervimos todos los ingredientes y los pasamos por un robot.

Para la mousse de queso cremoso: Ablandamos el queso con la ayuda de una varilla. Mojamos las hojas de gelatina con agua, les escurrimos el agua y las derretimos un minuto en el microondas. Mezclamos la gelatina con el queso y añadimos la nata semimontada con el azúcar. Homogenizar el conjunto. Vertemos la mezcla en un recipiente y lo ponemos a enfriar.

Para la crema de limón: Cocemos todos los ingredientes, menos la ralladura, como una crema inglesa, en el robot, a 87°. Añadimos la ralladura y dejamos enfriar.

Para el disco de cobertura blanca: Derretimos y atemperamos la cobertura. Posteriormente la cortamos en discos un poco más pequeños que el ancho de la copa donde la vayamos a presentar.

Presentación:

En copa de cocktail o similar, dispersamos en el fondo las perlas. Ponemos la placa de cobertura y sellamos con un soplete a la copa. Vertemos la crema de limón y una quenefa de mousse de queso y decoramos con hojas de menta y frambuesas.





Milhojas hojaldradas de pimienta con tomate salteado a la vainilla y aire de chocolate

Ingredientes (4 pax.):

Para el hojaldre de pimienta:

600 gr. de agua.
30 gr. de sal.
50 gr. de manteca de cerdo.
1 kg. de harina.
C/s pimienta picada.
800 grs. margarina.

Para el tomate salteado a la vainilla:

6 tomates maduros pelados y sin pepitas.
2 vainas de mantequilla.
Azúcar.

Para el aire de chocolate:

300 gr. chocolate negro.
300 gr. agua.
C/s. lecitina de soja.

Elaboración:

Para el hojaldre de pimienta: Amasamos todos los ingredientes, excepto la pimienta y la margarina. Con la mezcla, hacemos una plasta y le damos seis vueltas sencillas. En la 5º vuelta añadiremos por encima la pimienta picada y daremos la 6º vuelta. Cortamos el hojaldre del tamaño y forma deseada y lo ponemos en el horno a 210-220º unos 8-10 minutos.

Para el tomate salteado a la vainilla: Fundimos el azúcar con las vainas abiertas y salteamos los tomates. Reservar.

Para el aire de chocolate: Ponemos a hervir el agua y añadimos poco a poco el chocolate. Añadimos la lecitina de soja y emulsionamos con un mezcladora hasta obtener el aire.

Presentación:

Montamos la milhoja de tomate, compuesta de 3 piezas de hojaldre de pimienta y 2 tandas de tomate. Disponemos la milhoja en el centro del plato y al lado ponemos el aire de chocolate. Decorar con frutas del bosque.



Boniato asado a la antigua con miel de romero

Ingredientes (4 pax.):

5 boniatos de tamaño medio.
200 gr. de miel de romero o de otra clase.

Elaboración:

Asamos los boniatos en horno moderado a unos 200° (el tiempo dependerá del tamaño del boniato y del horno). Le vamos dando vueltas al boniato para que la cocción sea uniforme.

Una vez cocidos, los dejamos enfriar a temperatura ambiente y los pelamos.

Presentación:

Cortamos los boniatos en trozos y los servimos rociados con la miel de romero.

Confitura de otoño.

Ingredientes (4 pax.):

750 gr. de peras.
200 gr. de zanahoria cortada en juliana.
300 gr. de azúcar.
El zumo de un limón.
1/2 limón
Canela en rama.

Elaboración:

Cocemos todos los ingredientes a fuego lento durante 30 minutos. Si se desea, se puede pasar por turmix.

presentación

Servimos en un bol y decoramos con medio limón y la canela.



Pastel de zanahorias y avellanas, toffee de azúcar mascabado, helado de moka blanca y licuado de naranja y zanahoria.

Ingredientes (4 pax.):

Para el pastel de zanahoria y avellana:

15 yemas.
130 gr. de azúcar.
50 gr. de glucosa.
15 claras.
200 gr. de azúcar.
600 gr. de avellanas en polvo semitostadas.
100 gr. avellana picada semitostada.
400 gr. zanahoria rallada.
250 gr. puré de zanahoria.
200 gr. harina.
20 gr. levadura Royal.

Para el toffee de mascabado:

200 gr. azúcar mascabado.
30 gr. de azúcar.
300 gr. de nata.

Para el helado de moka blanco:

½ l. nata.
1 l. leche.
60 g café en grano troceado levemente.
200 gr. de glucosa.
15 yemas.
500 gr. leche.
450 gr. azúcar.
80 gr. estabilizante.

Para el licuado de naranja y zanahoria:

200 gr. de naranjas.
50 gr. zanahoria.
½ vaina de vainilla.
20 gr. de azúcar.

Elaboración:

Para el pastel de zanahoria y avellana: Tamizamos la harina y la levadura. A continuación, batimos las yemas con su azúcar y la glucosa. En un recipiente aparte, montamos las claras con su azúcar y mezclamos con lo anterior. Añadimos el puré y la harina de avellana y mezclamos delicadamente. Por último, añadimos la harina con el impulsor y terminamos de mezclar. Vertemos la mezcla sobre un molde y lo ponemos a cocer durante 40 minutos a 180°.

Para el toffee de azúcar mascabado: Hacemos un caramelo seco con los azúcares y desglasamos con la nata.

Para el helado de moka blanco: Hervimos la leche y la nata junto con el café y la glucosa. En un recipiente aparte, mezclamos la yema, el azúcar, la leche y el estabilizante. Vertemos este contenido en el líquido aún caliente y cocemos a la inglesa hasta 85°. Colar la mezcla y dejar madurar durante 12 horas. Meter en la heladera y helar.

Para el licuado de naranja y zanahoria: Pasamos las naranjas y las zanahorias por la licuadora y añadimos la raspadura de la vaina de vainilla y el azúcar. Servir muy frío.

Presentación:

Ponemos el pastel de zanahoria en la parte central superior del plato. Colocamos encima la quenefa de helado de moka blanco y hacemos un cordón de toffee de mascabado. En una esquina colocamos un vaso de chupito con el licuado de naranja y zanahoria. Terminamos decorando con frutas y rejilla de caramelo.



Calabaza en texturas y temperaturas.

Ingredientes (4 pax.):

Para el bizcocho de calabaza:

1 Kg. de pulpa de calabaza.
200 gr. de mantequilla al 82 % de materia grasa.
200 gr. de azúcar moreno de caña.
225 gr. de azúcar blanquilla.
390 gr. de harina floja.
20 gr. de royal.
10 gr. de bicarbonato sódico.
4 huevos.
C/s vainilla.
C/s canela.
C/s nuez moscada.
C/s ralladura de limón

Para las milhojas de calabaza y queso:

50 gr. nata.
25 gr. glucosa.
½ rama de canela.
Láminas de calabaza cortada fina en el corta fiambre.
250 gr. de queso cremoso.
100 gr. de azúcar glass.

Para el sushi de calabaza:

Láminas de calabaza cortada fina en el cortafiambre.

Para la mousse de arroz con leche:

100 gr. de arroz.
½ l de leche.
Canela en rama.
Clavo.
Ralladura de limón.
150 gr. de leche.
8 hojas de gelatina.
4 claras de huevo.
400 gr. de azúcar.
1 litro de nata semimontada.

Para el biscuit de calabaza:

350 gr. de calabaza en puré.
Zum de ½ limón.
150 gr. de azúcar.
100 gr. de agua.
2 claras.
250 gr. de nata semimontada.

Para el caramelo de calabaza:

250 gr. de azúcar.
Zum de limón.
50 gr. de puré de calabaza.

Elaboración:

Para el bizcocho de calabaza: Tamizamos la harina y la levadura royal. A continuación, mezclamos la calabaza con el bicarbonato y las especias. Empomamos la mantequilla con el azúcar, añadimos los huevos uno a uno y lo mezclamos. Poco a poco añadimos la harina en forma de lluvia y por último, incorporamos el puré. Cocemos todo en un molde engrasado y enharinado a 175 ° durante 20-25 minutos.

Para las milhojas de calabaza: Hervimos e infusionamos la nata, la glucosa y la canela. Mezclamos esto con el queso cremoso y el azúcar glass y lo colocamos alternando una capa de calabaza y una de crema. Dar un golpe en la gratinadora.

Para el sushi de calabaza: Escalfamos las láminas de calabaza en un almíbar (mitad agua, mitad azúcar) durante 3 minutos.

Para la mousse de arroz con leche: Hervimos el arroz, el medio litro de leche, la canela, el clavo y la ralladura de limón como un arroz tradicional. Lo dejamos enfriar a temperatura ambiente y pasamos una mitad por el robot y la mezclamos con la otra mitad.

Aparte, hervimos 150 g de leche y le añadimos 8 hojas de gelatina previamente remojadas. Las disolvemos en la leche y las mezclamos con el puré anterior.

Por otro lado, montamos las claras con 200 gr. de azúcar y, por otro lado, un litro de nata semimontada con los 200 gr. de azúcar restante.

Añadimos la nata al puré y mezclamos suavemente. A continuación, añadimos las claras y homogeneizamos el conjunto con una espátula. Escudillamos el mousse con una boquilla del nº 6 sobre las láminas de calabaza y las enrollamos.

Para el biscuit de calabaza:

Mezclamos el puré con el zumo de limón. A continuación, hacemos un merengue italiano hirviendo el agua y el azúcar hasta 121° y lo vertemos a hilo fino sobre las claras montadas a punto de nieve sin dejar de remover. Dejar enfriar.

Añadimos el puré a la nata y lo mezclamos. Posteriormente, añadimos el merengue italiano y homogeneizamos todo el conjunto.

Reservar en el congelador hasta su utilización.

Para el caramelo de calabaza: Hacemos un caramelo con el limón y el azúcar y desglasamos con el puré de calabaza y algo de agua, hasta conseguir la textura de un sirope.

Presentación:

En el fondo del plato, hacemos un dibujo de calabaza con el caramelo. En el centro, colocamos un trozo de bizcocho de calabaza y encima una quenefa de biscuit de calabaza.

A un lado ponemos el sushi de calabaza y, al otro, la milhoja. Decoramos con menta fresca.



Bizcocho de calabaza.

Ingredientes (4 pax.):

1 kg. de pulpa de calabaza.
200 gr. de mantequilla al 82 % de materia grasa.
200 gr. de azúcar moreno de caña.
225 gr. de azúcar blanquilla.
390 gr. de harina floja.
20 gr. de royal.
10 gr. de bicarbonato sódico.
4 huevos.
C/s vainilla.
C/s canela.
C/s nuez moscada.
C/s ralladura de limón

Elaboración:

Tamizamos la harina y la levadura royal. A continuación, mezclamos la calabaza con el bicarbonato y las especias. Empomamos la mantequilla con el azúcar, añadimos los huevos uno a uno y lo mezclamos. Poco a poco vamos añadiendo la harina en forma de lluvia y, por último, incorporamos el puré. Cocemos todo en un molde engrasado y enharinado a 175 ° durante 20-25 minutos.

Presentación:

Espolvoreamos el bizcocho con azúcar glass. Si se desea, se puede acompañar con una salsa de canela o vainilla.



Bizcocho de zanahoria con aceite de oliva virgen y queso cremoso azucarado

Ingredientes (4 pax.):

Para el bizcocho de zanahoria y aceite de oliva:

270 gr. zanahoria
100 gr. de aceite de oliva virgen extra
10 gr. de royal
180 gr. de harina floja
3 huevos
140 gr. de azúcar.
5 gr. de emulsionante

Para el queso cremoso azucarado:

200 gr. de queso de untar
150 gr de azúcar glass

Elaboración:

Para el bizcocho de zanahoria y aceite de oliva: Escaldamos la zanahoria en agua caliente durante dos minutos y la trituramos en el robot junto con el aceite de oliva. Tamizamos la harina y el royal, montamos los huevos y el azúcar con una varillas y añadimos la harina en forma de lluvia. Lo mezclamos todo con una espátula para evitar que la mezcla baje. Por último, añadimos la zanahoria y mezclamos delicadamente. Ponemos el bizcocho en un molde engrasado y enharinado a 190° durante 30 minutos.

Para el queso cremoso azucarado: Mezclamos los dos ingredientes con una espátula y reservamos en la nevera.

Presentación:

Disponemos el bizcocho en un plato y a un lado colocamos una cucharada del queso cremoso azucarado.



Glosario

ABRILLANTAR: Dar brillo con jalea o grasa a un preparado.

AGAR – AGAR: Alga roja y gelatinosa, muy flexible. Existe también un producto comercial llamado agar-agar, que se utiliza como estabilizador de algunos alimentos y comestibles y para la realización de diversas y suculentas gelatinas.

ACANALAR: Hacer canales o estrías en el exterior de un género crudo.

ACARAMELAR: Caramelizar. Operación consistente en untar un molde o cubrir un género con azúcar a punto de caramelo.

ADEREZAR: Acción de agregar sal, aceite, vinagre, especias, etc., a ensaladas u otras preparaciones frías. Dar su justo sabor a una comida, con la adición de sal u otras especias.

ADOBAR: Colocar un género crudo o troceado dentro de un preparado llamado "adobo" con objeto de darle un aroma especial, ablandarlo o simplemente conservarlo.

AGRIDULCE: Que combina matices en el paladar tanto agrios como dulces.

ALBORONÍA: Guisado de diferentes hortalizas picadas y revueltas.

ALIÑAR: Aderezar, sazonar. Condimentar.

ALMÍBAR: Sirope o jarabe. Azúcar disuelto en agua que se pone a cocer hasta que queda consistente.

AMASAR: Trabajar una masa con las manos.

AROMATIZAR: Añadir a un preparado elementos con fuerte olor y sabor.

ARROPAR: Tapar con un paño un preparado de levadura para facilitar su fermentación.

ASAR: Cocinar un género en el horno, parrilla o asador con grasa solamente de forma que quede dorado exteriormente y jugoso en su interior.

BATIR: Sacudir enérgicamente con las varillas batidoras una materia hasta que adquiera cierta consistencia o densidad deseada.

BAÑAR: Cubrir totalmente un género con una materia líquida pero suficientemente espesa para que permanezca.

BAÑO MARIA: Recipiente de bastante más altura que diámetro con mango o pequeñas asas que se utiliza para contener jugos, salsas, etc. Recipiente con agua caliente que sirve para contener los "baños" anteriormente citados y conservar su temperatura.

BISCUIT: Preparación fría y espumosa.

BLANQUEAR: Cocer un alimento, siempre en agua hirviendo, como proceso previo a su cocción, durante un tiempo variable.

BOQUILLA: Pequeño embudo de plástico o metal que se acopla a las mangas pasteleras.

BOL: Vasija grande, sin asas.

BOUQUET: Conjunto de sensaciones que se perciben de catar vinos u otras bebidas. Pequeño montón de determinadas viandas u hortalizas.

BRANDADA: Elaboración de pescado cocido, puré de patata, nata y gelatina.

BRICK: Obleas de pasta muy fina.

BRUNOISSE: Verdura picada en cuadrillos finos, zanahoria, puerro, apio o calabacín, cortados a dados que se utilizan por separado o juntos en guarnición.

CALDO: Líquido que resulta de la cocción de alimentos.

CARAMELIZAR: Untar un molde o cubrir un género con azúcar a punto de caramelo.

CARAMELO: Azúcar tostado, de color dorado y sabor amargo y dulce; se utiliza para colorear en la pastelería y cocina.

CARPACCIO: Plato compuesto de lonchas de carne o pescado, cortadas muy finas y condimentadas con diversas especias, que se consume crudo.

CHARLOTA: Emplatado en círculo, generalmente relleno.

CINCELAR: Efectuar pequeños cortes sobre los lomos de un pescado para facilitar su cocción.

CLARIFICAR: Aportar limpieza o transparencia a un caldo o salsa.

COCER AL BAÑO MARIA: Cocer lentamente un preparado poniéndolo en el interior de un recipiente que, a su vez, debe introducirse en otro mayor con agua, poniéndose el todo en el horno o fogón.

COCER: Hacer entrar en ebullición un líquido. Transformar por la acción del calor, el gusto, y propiedades de un género. Ablandar y hacer digeribles los artículos. Cocinar o guisar.

CONCASSÉE: Guarnición de tomate picado en forma gruesa, sin piel ni pepitas y rehogado con cebolla de igual forma, con aderezo de orégano, ajo, ...

CONDIMENTAR: Añadir especias a un género para darle sabor.

COULIS: Puré (tomate, cangrejo, etc.) que se somete a una evaporación completa de su jugo.

CUAJAR: Por acción de calor o frío sería la operación de coagular o aportar una forma más o menos compacta a elaboraciones culinarias o reposteras.

DADOS: Corte referente a pequeñas porciones de alimentos en forma de dados.

DENTE, AL: Expresión italiana referente al grado de cocción de la pasta, arroz y hortalizas, estando aún algo dura.

DERRETIR: Fundir al fuego con la ayuda del calor alguna grasa.

DESALAR: Sumergir un género salado en agua, fría por lo general, para que pierda la sal.

DESGLASAR: Añadir un líquido (agua, vino, aguardiente, etc.) al utensilio donde previamente se haya cocinado un ave, un pescado o una carne, para recuperar la grasa o jugo depositado y caramelizado.

DESGRASAR: Quitar la grasa de un preparado.

DESLEIR: Disolver.

DESMOLDEAR O DESMOLDAR: Sacar un preparado del molde del que se conservará la forma.

DORAR: Dar con huevo batido sobre una pasta para que se dore durante su cocción. Caramelizar la superficie de un pescado, carne o ave. Freír un alimento hasta que adopte un color dorado. Dorar al horno. Dar bonito color dorado a un frito, asado o cocido al horno.

EMBORRACHAR: Empapar con almíbar, licor o vino un postre.

EMINCÉS: Forma de cortar en láminas de dos milímetros.

EMPLATAR: Poner un preparado terminado en la fuente de servir.

ENHARINAR: Cubrir de harina las superficies de un género.

ESCALDAR: Sumergir en agua hirviendo un género, manteniéndolo poco tiempo.

ESCALFAR: Mantener en un punto próximo a la ebullición del líquido un género sumergido en él. Cocción de pocos minutos. Cocer en líquido grasoso y corto un género.

ESCALIVADA: Ensalada compuesta de pimientos, berenjenas y otras hortalizas asadas.

ESPOLVOREAR: Repartir en forma de lluvia un género en polvo.

ESPUMAR O DESESPUMAR: Quitar con la espumadera las impurezas que en forma de espuma flotan en un preparado durante la cocción. También significa formar espuma.

ESTAMEÑA: tela para colar salsas de consomés y gelatinas

ESTIRAR: Trabajar una masa con rodillo para adelgazarla. Conseguir mayor rendimiento del normal en un género al racionarlo.

FONDO: Caldo sustancioso resultante de cocer una vianda y que puede servir de base a caldos, sopas, salsas, cremas...

FREÍR: Introducir en una sartén con grasa caliente un género para su cocinado, debiendo formar costra dorada.

FONDUE: Fondue es un término francés que proviene del verbo fondre, que significa derretir. Se trata de una costumbre Suiza, una forma de disfrutar de la gran variedad de quesos de aquel país.

FUMET: Extracto muy concentrado de carnes, aves o pescado. Se consigue dejándolos en ebullición para reducir al máximo el caldo y machacando en él las carnes y huesos, pasándolo luego por el tamiz.

GLASEAR: Obtener una capa lisa y brillante en la superficie del alimento.

GRATINAR: Hacer tostar a horno fuerte o gratinador la capa superior de un preparado.

GUARNICIÓN: Géneros diversos que acompañan y complementan los platos de cocina. Aportación estética del plato.

HIERBAS AROMÁTICAS: Constituyen un condimento fundamental en la cocina, ya que aportan aromas y sabores naturales. Existen multitud, perejil, perifollo, cebollino, apio, romero, tomillo, laurel, estragón, menta, hinojo, etc ...

JULIANA: Forma de cortar en tiras (de 3 a 5 cm de largo por 1 a 3 mm de grueso).

KOKOTXA: La parte carnosas que se encuentra en la parte baja de la cabeza de algunos pescados. Las más cotizadas son las de merluza y bacalao. Se suelen preparar rebozadas, al pil-pil y en salsa verde.

LEVADURA: Fermento en polvo o prensado que hace aumentar el volumen de una masa, volviéndola esponjosa.

LIGAR: Añadir a un preparado un elemento de ligazón para espesar. Mezclar diversos ingredientes de forma homogénea.

MAJADO: Alimento machacado en un mortero o almirez hasta reducirlo a una pasta.

MAJAR: Quebrar de forma grosera, machacar de forma imperfecta.

MANTECA: Sustancia grasa de algunos productos.

MANTEQUILLA: Clarificada, fundida y decantada. Pomada reblandecida.

MARCAR: Preparar las operaciones básicas para iniciar la confección de un plato, a falta de su cocción.

MARINADA: Adobo, maceración.

MASCABADO: Azúcar de caña, de segunda producción.

MECHAR: Introducir en una carne cruda, con ayuda de una mechadora, tras de tocino en forma de mecha. También trufas o jamón, o cualquier otro ingrediente.

MIREPOIX: Término francés utilizado para designar la preparación básica en comida consistente en hortalizas troceadas y rehogadas.

MOUSSE: Preparado culinario o de pastelería en el que los ingredientes, aún siendo diversos componen una masa fina y homogénea. Pueden ser fríos o calientes.

NAPAR: Sinónimo de cubrir un preparado con un líquido espeso que permanezca.

PANACHÉ: Término que se aplica a diversas hortalizas o verduras previamente cocidas, que se presentan juntas como plato o guarnición.

PASTA BRISÉ: Pasta quebrada.

PASTA: Mezcla, masa.

PERFUMAR: Aromatizar

PIL-PIL: Salsa procedente de la gelatina del pescado obtenida al "vaivén" en una cazuela.

POCHAR: Véase rehogar.

PRINTANIER: verduras en dados.

PUDÍN O BUDÍN: Especie de pastel dulce o asado.

PURÉ: Preparación más o menos espesa a base de legumbres u hortalizas cocidas u otros alimentos triturados y colados.

QUENEFÁ: Son los géneros picados y posteriormente moldeados en forma de bolas que se suelen utilizar como guarnición.

RALLAR: Desmenuzar un género por medio de la máquina ralladora o el rallador manual.

REBOZAR: Cubrir un género con una ligera capa de harina y otra posterior de huevo batido, antes de freírlo.

RECTIFICAR: Poner a punto el sazónamiento o color de un preparado.

REDUCIR: Disminuir el volumen de un preparado líquido por evaporación al hervir, para que resulte más sustancioso o espeso.

REHOGAR: Freír los alimentos en una sartén o cacerola a fuego lento hasta obtener el punto deseado de ternura y sabor.

SALPIMENTAR: Sazonar de sal y pimienta.

SALSA: Líquido más o menos denso y sustancioso que acompaña a los alimentos aportándole sabor.

SALSEAR: Cubrir de salsa o jugo un género, generalmente al ser servido.

SALTEAR: Cocinar total o parcialmente con grasa y a fuego violento (180-240°) para que no pierda su jugo un preparado que debe salir dorado.

SAZONAR: Aderezar, condimentar, dar sazón a los alimentos.

SOFREIR: Véase rehogar.

SUSHI: Bola de arroz adobada con vinagre que se toma con un trozo de pescado crudo.

TAMIZAR: Separar con el tamiz o cebazo las partes gruesas. Convertir en puré un género sólido, usando un tamiz.

TARTAR: Presentación consistente en servir un ingrediente crudo cortado a cuchillo en pequeños dados. Puede ser tanto de carne como de pescado.

TEMPURA: Harina especial, muy suave y muy fina, que sirve para rebozar verduras y mariscos. Aporta una textura ligera y espumosa. Se mezcla la harina con agua con gas fría hasta conseguir una masa en la que se rebozan las verduras o mariscos y se fríe en aceite bien caliente.

THIAN: Forma que resulta al envolver un ingrediente en otro. Normalmente con verduras.

TOFFEE: Caramelo masticable de café con leche.

VAINA: Cáscara tierna y larga en que están encerradas las semillas de algunas plantas.