RECETAS EFFICIENT

Contenido

VERDURAS Y LEGUMBRES 2

Alcachofas con jamón 3

Pisto manchego 4

Trinxat de la Cerdanya 5

Fritura de verduras con crema de queso Idiazábal 6

Hongos a la plancha 8

Judías verdes rehogadas 10

Patatas aliñadas 12

PASTA Y ARROCES 14

Arroz caldoso con bogavante 15

Arroz caldoso con cerdo, nabos y judías 16

Arroz negro 17

Macarrones al queso 18

Arroz con almejas a la manera tradicional 19

Arroz cremoso con chipirón 21

Lasaña de anchoas frescas y verdures 24

Pasta con pesto de perejil 27

PESCADOS Y MARISCOS 29

Almejas a la marinera 30

Bonito en marmita 31

Bacalao a la vizcaína 32

Bacalao con patatas 33

Calamares encebollados 34

Merluza con almejas y langostinos 35

Rape a la cazuela 36

Rape especial la paz 37

Zarzuela de pescado 38

Alcachofas con almejas en salsa verde 39
Bacalao confitado sobre txangurro 41
Kokotxas de bacalao en salsa con berberechos y cebollinos 43
Kokotxas de merluza rebozadas 45
Lomos de merluza en salsa verde 47
Suquet marinero de langostinos 49
CARNES Y AVES 51
Albóndigas cántabras 52
Conejo a la jardinera 53
Conejo a la tarraconense 54
Entrecote a la plancha con salsa de aceitunas 55
Fricandó de ternera 56
Lomo a la cerveza 57
Lomo de cerdo relleno 58
Magret de pato con vino espumoso 59
Pato con aceitunas 60
Pollo con langostinos 61
Redondo de ternera 62
Solomillo de cerdo con cebolla confitada 63
Olla aranesa 64
Patatas a la riojana 65
Carrilleras de ternera guisades 66
Chuleta asada tradicional 68
Pichón asado con arroz de setes 70
Pollo en salsa con clavo 72
POSTRES 74
Compota de inviernoç 75
Tarta fina de hojaldre y manzana 77

COCINAR CON WOK 80

Calamares con pimiento verde 81

Cerdo salteado con berenjena 82

Chop suey de pollo 83

Fideos con pollo y gambas 84

Pollo a la naranja malayo 85

Pollo al jengibre con miel 86

Ternera a la mandarina 87

Verduras salteadas con naranjas y salsa de ostras 88

Langostinos con salsa picante 89

Introducción

La serie, reúne las más avanzadas características técnicas para una cocina moderna, eficiente y de gran calidad.

Fabricada en fundición de aluminio. Está concebida para tener una máxima robustez y una gran resistencia a la deformación, no solo por el material utilizado, sino también por el cuidadoso estudio de los espesores en cada una de las zonas de riesgo.

SAVE ENERGY SISTEM. Las características y forma del fondo difusor de dos capas de acero inoxidable, beneficia la absorción del calor, con lo que se consigue el máximo aprovechamiento energético y la mayor eficiencia.

Tapa de cristal de gran dureza y espesor, resistente a altas temperaturas (200ºC).

Recubrimiento interior antiadherente Teflón Platinum, es el mejor y más duradero de todos los del mercado, un uso correcto del mismo proporciona a la pieza una duración ilimitada. Además también posee una protección antiadherente exterior, con lo que se consigue una limpieza fácil y perfecta, ya sea a mano o en el lavavajillas. Se evita con el antiadherente el riesgo de oxidación, al no tener el aluminio contacto con el exterior.

VERDURAS Y LEGUMBRES

Alcachofas con jamón

Para 4 personas

- 1 limón cortado por la mitad
- 750 gr. de alcachofas pequeñas
- 8 lonchas de jamón serrano picado
- 3 cucharadas de perejil fresco picado
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta negra recién molida
- Sal marina gruesa

Llenamos una cacerola con agua, exprimimos el limón e incorporamos el zumo, las mitades del limón y un poco de sal.
Cortamos los tallos de las alcachofas dejando más o menos 1 cm. Y retiramos las hojas externas hasta llegar a las tiernas del interior. Cortamos las alcachofas por la mitad a lo largo.
A medida que las preparamos, las introducimos en la cacerola con agua para evitar que se oxiden. Las llevamos a ebullición, bajamos el fuego y las cocemos unos 7 minutos, hasta que estén tiernas. Seguidamente las sacamos y las escurrimos.
Calentamos el aceite en una sartén, añadimos las alcachofas con el corte hacia abajo y las freímos 5 minutos. Les damos la vuelta y las dejamos 2 minutos más. Añadimos el jamón y proseguimos la cocción otros 4 minutos, hasta que queden crujientes y doradas.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Espolvoreamos con el perejil y la pimienta y servimos.

Pisto manchego

Para 4 personas

- 150 ml. de aceite de oliva virgen
- 2 cebollas troceadas
- 4 dientes de ajo picados
- ½ cucharada de semillas de comino
- 2 berenjenas medianas en dados de 1 cm.
- 6 tomates pelados, picados y sin semillas (reservar el jugo)
- 300 gr. de calabacines en dados de 1 cm.
- 3 pimientos rojos asados en dados de 1 cm.
- 1 cucharada de orégano fresco picado
- Unas hojas de orégano fresco
- 2 cucharaditas de vinagre de jerez o de vino tinto
- Pimienta negra recién molida
- Sal marina

Calentamos la mitad del aceite en una cacerola alta, añadimos la cebolla y el ajo, y sofreímos 5 minutos a fuego medio hasta que estén tiernos. Reservamos en un bol. Subimos el fuego y vertemos el aceite restante, el comino y la berenjena, y removemos hasta que se absorba el aceite y se ablande un poco.
A continuación añadimos el tomate y su jugo y cocemos la mezcla hasta que se empiece a espesar.
Incorporamos el calabacín, el pimiento y el orégano picado, salpimentamos y cocemos a fuego lento, sin tapar, hasta que estén tiernos.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Regamos el pisto con el vinagre y servimos al gusto (caliente o frío) espolvoreando con las hojas de orégano.

Trinxat de la Cerdanya

Para 4 personas

- 1 col verde de invierno
- 1 kg. de patatas
- 4 trozos de panceta de cerdo
- 2 dientes de ajo
- Manteca
- Aceite
- Sal

Ponemos una olla con agua al fuego y cuando empiece a hervir añadimos la sal y la col limpia y troceada. Pelamos las patatas y las echamos a la olla, dejando hervir veinticinco minutos, hasta que esté todo cocido. Escurrimos bien. Pasamos las patatas y la col a una cacerola baja y las trituramos para que quede todo bien mezclado.
En una sartén con un poco de aceite y manteca, freímos los ajos pelados hasta que estén dorados y los retiramos. Añadimos la panceta, freímos bien y reservamos.
Ponemos un poco de este aceite en la cacerola donde están la col y las patatas
y removemos bien.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

En la sartén donde hemos frito la panceta y con el aceite que queda, colocamos los ingredientes de la cacerola y hacemos como una tortilla, dorándola muy bien por los dos lados.
Servimos inmediatamente con los trozos de panceta encima.

Fritura de verduras con crema de queso Idiazábal

(por Martín Berasategui)

Para 4/6 personas

INGREDIENTES:

Para la crema de queso Idiazábal:

- 50 g. de queso Idiazábal ahumado
- 2'5 dl. de nata líquida
- sal fina
- 1 cucharada sopera de cebollino picado

Para la pasta de fritura:

- 150 g. de harina
- 250 g. de agua
- ½ cucharada sopera de azúcar
- 15 g. de levadura de panadería
- ½ cucharada sopera de sal

Para las verduras:

- 20 bastones de berenjena
- 20 bastones de calabacín
- 20 bastones de pimiento rojo
- 20 guindillas frescas
- 20 tomatitos cereza
- 20 bastones de nabo
- 20 hojas de hojas de acelga roja

- 20 bastones de zanahoria morada
- 20 bastones de pencas de acelga.
- sal fina

ELABORACIÓN:

La crema de queso Idiazábal: En primer lugar, rallar el queso. Por otro lado, calentar la nata en un cazo y cuando rompa a hervir volcar sobre el queso rallado. Remover bien hasta que éste se disuelva por completo, pasar por el colador fino 3 veces y poner a punto de sal. Dejar enfriar. Es aconsejable hacerla de un día para otro ya que si no se corre el peligro de que no monte y se corte. Una vez fría montar la nata con la ayuda de una varilla y añadir el cebollino picado.
La pasta de fritura: Poner la harina, la sal, el agua y la levadura en un bol y mezclarlo todo. El agua debe estar por encima de los 30º C. Dejar reposar hasta que fermente dentro de la cámara. Esta masa ha de estar en todo momento en la cámara, cuando nos pidan una ración se saca y cuando se terminan de embadurnar todas las verduras se vuelve a meter dentro de la cámara cambiando el recipiente si fuera necesario.
Las verduras: Limpiar todas las verduras y cortarlas en bastones de 3 cm. de largo y al menos 1cm. de ancho, aproximadamente. Salvo las guindillas frescas que se lavarán enteras y se secarán al igual que las hojas de acelga roja y los tomates cereza.

ACABADO Y PRESENTACIÓN:

A la hora de servir las verduras, en un wok, calentar aceite de girasol (190º C mínimo), sumergir la verdura en la masa de fritura, retirar el exceso e ir friéndolas poco a poco. Escurrirlas a una bandeja con papel secante para quitarle el exceso de grasa e inmediatamente espolvorearlas con sal fina.
Colocarlas en un plato y servirlas con la crema de queso, en la que se untarán las verduras, a modo de snack.

Hongos a la plancha

(por Martín Berasategui)

Para los hongos a la plancha:

- 1 kg. de hongos limpios y troceados en láminas de 1 cm. de grosor.
- 6 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 pizca de perejil picado.

Para los huevos escalfados:

- 4 huevos.
- 1 chorretón de vinagre de sidra.
- agua.
- sal.

La limpieza de los hongos: Los hongos o boletus edulis son una seta muy apreciada y de precio elevado, por eso su limpieza debe ser escrupulosa y precisa. Nunca hay que sumergirlos en agua para su limpieza.
Con ayuda de un cuchillo pequeño afilado, eliminar la tierra o la arena adherida a su base, sin llevarnos demasiada parte carnosa. Hay quien pela los tallos, pero no es aconsejable. También se puede hacer con ayuda de un cepillo de cerdas prietas.
Con un trapo humedecido en agua, limpiar las "txapelas" para eliminar la mayor parte de suciedad adherida. Con una puntilla afilada retirar todas las pequeñas hojas o ramitas pegadas y seccionar todas las partes que puedan estar podridas. Para facilitar el trabajo, se pueden separar los tallos de las "txapelas" y así trabajar más cómodamente.
Los hongos a la plancha: Poner al fuego una cacerola alta con agua y una sartén vacía. Cuando la sartén esté muy caliente, añadir una cucharada de aceite de oliva y, en cuanto humee ligeramente, añadir las láminas de hongo, que han de quedar bien planas y en contacto directo con el fondo de la sartén, sin apilar ni amontonar.

Saltearlas vuelta y vuelta, hasta que queden bien doradas. Retirarlas a unos platos calientes y sazonarlas ligeramente.
Los huevos escalfados: Mientras tanto, añadir al agua hirviendo un buen chorretón de vinagre de sidra, para romper los borbotones. Ajustar la intensidad del fuego de manera que en ningún momento el agua hierva violentamente, sino que aparezcan tímidamente en la superficie pequeñas burbujas y ondulaciones del agua producidas por el calor.
Ir cascando los huevos en pequeñas tazas o vasos, individualmente y escalfarlos de dos en dos, deslizándolos delicadamente del vaso al agua caliente, donde permanecerán por espacio de 1 minuto aproximadamente. Ir volteándolos cuidadosamente con una espumadera.

Pasado el tiempo, sacarlos del agua e introducirlos en un pequeño barreño con agua limpia tibia ligeramente salada (1 cucharada sopera por litro). De esta manera se corta la cocción, las yemas no cuajan y se elimina de la clara el gusto a vinagre transmitido por el agua de cocción.

ACABADO Y PRESENTACIÓN:

Distribuir los huevos escalfados sobre las setas salteadas, espolvorear el perejil picado y servir. Ya en la mesa, romper los huevos sobre las setas. Al romperse, las yemas harán las veces de untuosa salsa.

Judías verdes rehogadas

(por Martín Berasategui)

Para 4 personas

INGREDIENTES:

- 500 gr. de judías verdes
- 2 dientes de ajo
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 tomate rojo maduro
- 1 cebolleta tierna
- 1 hojita de laurel
- Sal

ELABORACIÓN:

Poner abundante agua a hervir en una olla y añadir un puñado de sal fina. Mientras esperamos ese hervor, vamos preparando las judías verdes. Con ayuda de un cuchillo bien afilado o las manos, les retiramos los dos extremos y si son judías creciditas, convendrá pelarlas y retirar los hilos laterales. Una vez todas hechas, las lavamos en agua y las troceamos en pedazos de unos 6 centímetros de largo.
El agua hierve, así que deslizamos las judías en su interior y las cocemos por espacio aproximado de 6 minutos. La escurrimos y refrescamos, sin introducirlas en la nevera.

ACABADO Y PRESENTACIÓN:

En una cacerola, añadir el aceite de oliva, el ajo picado, sal y la cebolleta también picada.
Arrimamos a fuego suave y dejamos que se vaya estofando lentamente hasta que caramelice ligeramente y adquiera una tonalidad rubia.
Mientras esperamos, pelamos el tomate y lo picamos con ayuda de un cuchillo bien afilado y en cuanto la cebolla esté lista, añadimos el tomate y la hojita de laurel.
Sofreír durante 15 min aproximadamente, hasta que quede bien reducido y el tono de la cebolla el de un sofrito. Podemos añadir unas gotas de vino blanco.
Añadir las judías verdes, dar unas vueltas, sazonar y servir.

Truco: En un sofrito de estas características podemos rehogar cualquier tipo de verdura u hortaliza, brócoli, espinacas, coliflor, calabacines, etc.

Patatas aliñadas

(por Martín Berasategui)

Para 4 personas

INGREDIENTES:

- Para el caldo meloso de bacalao:
- 1 kg. de pieles de bacalao desaladas.
- 1’5 l. de agua.

Para la cocción del huevo:

- 8 huevos de caserío

Para el puré de patata roseval:

- 0’5 kg. de patata roseval (el peso ya cocida y pelada)
- 150 g. aproximadamente de aceite de oliva arbequina
- sal fina
- 1 cucharada sopera de perejil picado

ELABORACIÓN:

El caldo meloso de bacalao: Lavar las pieles de bacalao ya desaladas y ponerlas a cocer en el agua en una olla. En cuanto empiece a hervir, bajar el fuego al mínimo y dejar que cueza a pequeños borbotones hasta que reduzca el líquido a una cuarta parte. Una vez ya reducido, colar el caldo y poner a punto de sal el líquido obtenido, que resultará meloso y muy sabroso. Reservar.
La cocción del huevo: Cocer los huevos con su cáscara, en un horno mixto a una temperatura constante de 65º C, el tiempo variará en función del peso de los huevos. Si los hacemos en el horno, éste estará siempre en posición mixto.

Para un huevo de 50 g., 36 minutos de cocción. Después dejar reposar en un lugar templado. Pelar el huevo e introducir en un baño de agua a 70º C. Dejar unos segundos para que se caliente y sacamos del agua.
Para un huevo de 55g., 38 minutos de cocción y el acabado igual que el anterior.
Para un huevo de 60g. , 40 minutos de cocción y el acabado igual que el anterior.
La patata roseval: Lavar bien las patatas y sin pelar, poner en una cacerola alta y cubrir de agua fría 3 cm. por encima (añadir 10 g. de sal por litro de agua). Hervir a fuego moderado durante 20-30 minutos (el filo del cuchillo tiene que penetrar fácilmente). Escurrir cuando estén cocidas y no dejar nunca enfriar en el agua de cocción ya que cogerían gusto a recocido.
Pelar las patatas eliminando bien las partes negras y machacar con la ayuda de un tenedor hasta hacer un puré con trozos de patata, condimentar bien con aceite de olivas arbequinas, espolvorear con el perejil, poner a punto de sal y reservar en un lugar templado.

ACABADO Y PRESENTACIÓN:

En el fondo de un plato hondo colocar un par de buenas cucharadas de la patata aliñada y sobre ella, acomodar dos huevos, por ración. Rociar el conjunto con el caldo de bacalao.

PASTA Y ARROCES

Arroz caldoso con bogavante

Para 4 personas

- 2 bogavantes crudos
- 4 dientes de ajo
- 2 cebollas
- 2 tomates maduros
- 2 pimientos secos
- 4 cucharadas de
- Brandy
- 2 litros de caldo de pescado
- 300 gr. de arroz
- Varias hebras de azafrán

Cortamos los bogavantes por la mitad longitudinalmente, y los ponemos en una cacerola con un poco de aceite hasta que adquieran un color rojizo. Los retiramos y en ese mismo aceite sofreímos el ajo y la cebolla picada muy fina.
A continuación añadimos los tomates troceados, pelados y sin pepitas.
Incorporamos la pulpa de los pimientos secos rehidratados previamente en agua caliente durante treinta minutos. Cuando el sofrito ha tomado color añadimos el brandy y flambeamos.
Echamos el arroz y rehogamos ligeramente.
Añadimos el caldo de pescado y cuando empiece a hervir incorporamos los bogavantes.
Rectificamos de sal y agregamos el azafrán previamente machacado en un mortero.
Hervimos a fuego fuerte durante cinco minutos y después cocemos a fuego medio 15 minutos más. Servimos inmediatamente.

Arroz caldoso con cerdo, nabos y judías

Para 4 personas

- 1 ¼ de litro de agua
- 600 gr. de cerdo
- 400 gr. de nabos
- 200 gr. de judías blancas secas
- 350 grs. de arroz
- 1 cebolla
- 4 ajos
- 1 tomate rallado
- 6 cucharadas de aceite
- Azafrán
- Sal

En una olla echamos el agua, el cerdo troceado, el nabo cortado a rodajas, las judías, la sal y el azafrán. Mientras tanto, en una cacerola, preparamos un sofrito con la cebolla, los ajos y el tomate rallado.
Pasamos el agua de la olla y sus ingredientes a la cacerola y una vez esté todo cocido, echamos el arroz.
A partir de la ebullición, dejamos cocer veinte minutos, rectificamos de sal y servimos.

Arroz negro

Para 4 personas

- 400 gr. de arroz
- 500 gr. de sepias pequeñas con su tinta
- 100 gr. de cebollas
- 1 pimiento verde
- 250 gr. de tomates maduros
- 3 dientes de ajo
- 1 ¼ de agua
- Perejil
- 2 dl. de aceite
- Sal

Limpiamos las sepias, reservamos la tinta y las troceamos.
Calentamos aceite en una cacerola.
Cuando esté caliente freímos la sepia y cuando haya cogido color, añadimos la cebolla cortada fina.
Dejamos dorar y echamos los ajos picados, el pimiento troceado y los tomates.
Removemos y dejamos que coja un poco de color, cuidando de que no se queme. Una vez esté todo bien sofrito, añadimos el agua (previamente templada) y tapamos, dejando cocer unos doce minutos.
Diluimos la tinta en un poco de agua caliente y la agregamos a la cacerola.
Añadimos el arroz removiendo para repartirlo homogéneamente. Sazonamos con la sal y el perejil.
Cocemos a fuego medio de 18 a 20 minutos.
Dejamos reposar 5 minutos y servimos inmediatamente.

Macarrones al queso

Para 4 personas

- 60 gr. de mantequilla
- 250 gr. de macarrones hervidos y escurridos
- 6 de. De salsa mornay
- 50 gr. de jamón cocido en dados
- 50 gr. de queso cheddar rallado
- 50 gr. de migas de pan rallado
- Sal
- Pimienta

Calentamos el horno a 220 grados.
Untamos una fuente con una nuez de mantequilla.
Ponemos los macarrones en un cuenco con la mitad de la mantequilla, la sal, la pimienta, la salsa mornay y el jamón.
Lo mezclamos todo y lo añadimos a la fuente.
Espolvoreamos el queso y las migas de pan y rociamos con el resto de la mantequilla.
Horneamos durante quince minutos o hasta que se dore y servimos.

Arroz con almejas a la manera tradicional

(por Martín Berasategui)

Para 4 personas

INGREDIENTES:

Para el arroz:

- 250 g. de arroz.
- 200 g. de cebolleta fresca picada.
- 0'5 dl. de aceite de oliva.
- 0'5 l. de agua.
- sal.

Para las almejas a la marinera:

- 1 cucharadita de ajo picado.
- 0'25 l. de caldo de pescado o agua.
- 1'5 kg. de almejas.
- 1 cucharada sopera de perejil picado.
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen.

ELABORACIÓN:

El arroz: En una cacerola baja rehogar en el aceite la cebolleta fresca, bien picada. Después de 15 minutos, sin dejar que se dore, añadir el arroz. Sazonar. Rehogar un minuto más e incorporar el agua poco a poco Hasta que el arroz la absorba toda y quede bien seco. Ha de tardar unos 16 minutos.

Las almejas a la marinera: En una sartén amplia rehogar el ajo picado con el aceite y, cuando empiece a “bailar”, añadir el caldo de pescado. Dar un hervor de 1 minuto. Seguidamente, añadir las almejas y mantener en el fuego hasta que se abran. Espolvorear con el perejil. Es importante no hacer mucho las almejas, ya que quedarían correosas.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Mezclar el arroz con las almejas a la marinera y dejar cocer el conjunto durante un minuto más. Rectificar el sazonamiento y servir.

Arroz cremoso con chipirón

(por Martín Berasategui)

Para 4/6 personas

INGREDIENTES:

Para la salsa de chipirón:

- 375 g. de cebolleta picada
- 625 g. de chipirón fresco picado
- 625 g. de caldo de pescado
- 0'5 dl. de aceite de oliva
- tintas de chipirón
- sal
- 180 g. de mantequilla

Para el arroz:

- 300 g. de cebolleta picada
- una pizca de ajo picado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 300 g. de chipirón fresco troceado en dados pequeños
- 1 dl. de caldo de carne
- Sal
- 300 g. de arroz
- 7 dl. de caldo de carne
- 100 g. de queso Idiazabal rallado
- perejil picado
- 30 g. de aceite de oliva virgen

ELABORACIÓN:

La salsa de chipirón: Poner una cacerola alta al fuego y cuando esté bien caliente añadir el aceite y la cebolleta. Pochar bien sin que llegue a tomar color, añadir el chipirón y dejar estofar. Mojar con el caldo de pescado y cocer durante 45 minutos. Añadir las tintas necesarias para que adquiera un buen color negro. Pasar por un colador fino presionando bien para aprovechar todos los jugos. Ligar con la mantequilla el jugo resultante y poner a punto de sazonamiento.

El arroz: Poner a pochar la cebolleta y el ajo en una cacerola baja con la cucharada de aceite de oliva a fuego muy lento. Una vez pochados, añadir el chipirón troceado, sazonar, revolver para que se dore perfectamente y añadir el caldo. Dejar cocer suavemente al menos durante 35 minutos, hasta que reduzca el jugo de cocción. Una vez que se haya rehogado, añadir todo el arroz y el caldo caliente (7 dl.) poco a poco, removiendo cuidadosamente y prolongando la cocción al menos durante 16 minutos a fuego lento, hasta consumir todo el líquido. Cuando el arroz esté tierno, añadir el perejil picado, el queso Idiazábal y el aceite de oliva ligando el conjunto sin dejar de remover.

ACABADO Y PRESENTACIÓN:

Servir el arroz acompañado de la salsa negra. Si reservamos unos cuantos chipirones limpios y sus tentáculos, se pueden saltear en una sartén con una pizca de aceite y colocarlos sobre el arroz antes de servir. Además, podemos coronar el arroz con unas lascas finas de queso Idiazabal.

Lasaña de anchoas frescas y verdures

(por Martín Berasategui)

Para 6 personas

INGREDIENTES:

Para la marinada de las anchoas:

- 2 kg. de anchoas enteras
- 0'5 l. de agua
- 30 g. de sal gorda
- 0'5 l. de vinagre de sidra

Para el relleno de verdura:

- 2 cebollas.
- 2 pimientos rojos
- 5 pimientos verdes
- 2 calabacines
- 2 berenjenas
- (opcionalmente, dos o tres cucharadas de salsa mayonesa)

Para la pasta de lasaña:

- 8 láminas de pasta para lasaña (20 g. por hoja)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharilla de curry
- Sal

Para la salsa de la lasaña:

- 2 cebolletas blanqueadas en agua y refrescadas
- 6 tomates maduros
- 3 pepinillos en vinagre
- 3 cucharadas de vinagre de Jerez
- Sal
- 4 cucharadas soperas de mayonesa
- 2 pimientos del piquillo de Lodosa bien limpios de pepitas
- 150 g. de aceite de oliva virgen

ELABORACIÓN:

La marinada de las anchoas: Hervir el agua en una cacerola alta, y disolver bien la sal en ella. Añadir el vinagre de sidra y remover. Dejar enfriar.
Limpiar las anchoas, abrirlas por la mitad y extraer la espina central. Irlas echando a un recipiente amplio con agua fría. Lavarlas en abundantemente hasta que queden escrupulosamente limpias. Escurrirlas bien. Verter el líquido de marinar sobre las anchoas ya limpias hasta cubrirlas bien. Dejarlas que reposen en el frigorífico durante unas dos horas.
El relleno de verdura: Partir la cebolla en juliana y el resto de verduras en daditos. Pochar con una pizca de aceite de oliva la cebolla a fuego suave, sazonando ligeramente.
Mientras tanto, saltear en una sartén el resto de las verduras, una por una, con unas gotas de aceite y una pizca de sal.
Cuando la cebolla se haya ablandado añadir las demás verduras salteadas. Mezclar cuidadosamente, dar un leve hervor, corregir el punto de sal y dejar enfriar.
Justo antes de montar la lasaña se puede incorporar a la mezcla de las verduras unas cucharadas de mayonesa para ligarlas y reforzar su sabor.
La pasta de lasaña: Poner a hervir abundante agua salada (20 g. de sal por litro de agua), el aceite y el curry. Una vez que hierve, bajar la intensidad del fuego e ir añadiendo las láminas de pasta de pocas en pocas. Dejar que hiervan durante el tiempo que indique el fabricante en las instrucciones del paquete y retirarlas ayudándonos de una espumadera e introducirlas en un recipiente con agua y hielos.
Secar las láminas con cuidado y extenderlas sobre una superficie adecuada. Engrasar con aceite de girasol una bandeja y cubrirla con papel film de tal forma que sus bordes rebasen ampliamente la superficie de la bandeja ya que luego habrá que envolver con él la lasaña una vez montada.
Sobre el papel film colocar una capa de láminas de pasta hasta formar un rectángulo de 40 x 25 cm. aproximadamente, cubrir con otra capa de verduras y, sobre ésta, una tercera de anchoas marinadas perfectamente ordenadas.
Cubrir las anchoas con una nueva capa de pasta de lasaña, otra de verduras y, finalmente, una última capa de anchoas con su piel plateada hacia arriba.
Envolver la lasaña con el papel film hasta hacer un paquete perfectamente regular e introducirlo en el frigorífico por lo menos dos horas para que quede bien compacto y no se rompa luego al trocearlo.

La salsa de la lasaña: Introducir en el vaso de una trituradora las cebolletas blanqueadas, el tomate y los pepinillos. Triturar a velocidad máxima durante un minuto. Añadir los pimientos, la mayonesa y el vinagre y volver a triturar durante otro minuto. Incorporar el aceite de oliva virgen, volver a accionar la batidora hasta obtener una mezcla perfectamente homogénea. Colar la salsa así obtenida y reservarla en el frigorífico.

ACABADO Y PRESENTACIÓN:

Cortar con ayuda de un cuchillo de sierra (o, mejor si se dispone de él, de un cuchillo eléctrico) la lasaña en trozos del tamaño de una cajetilla de cigarros.

Distribuirlos con cuidado para evitar que se rompan en platos individuales (o colocarlos todos sobre una gran fuente) y acompañar con la salsa, que introduciremos en una jarrita para servirla en la mesa.
Se puede espolvorear el conjunto con hebras de eneldo fresco y rociar con un hilo de aceite de oliva virgen extra.

Pasta con pesto de perejil

(por Martín Berasategui)

Para 4/6 personas

INGREDIENTES:

- 600 g de espagueti
- 1 manojo grande de hojas de perejil fresco
- 6 dientes de ajos pelados
- El zumo de 1 limón
- 2’5 dl. de aceite de oliva virgen extra
- 1 trozo pequeño de queso de oveja muy curado
- 1 puñado de almendras o avellanas tostadas
- Sal

ELABORACIÓN:

Lavar las hojas de perejil en abundante agua, adicionada de unas gotas de lejía o de vinagre. Escurrirlas y secarlas bien. Retirarles los tallos, sólo usaremos las hojas para hacer el pesto. Introducirlas en el mortero con los ajos, los frutos secos, la sal y el pedazo de queso y comenzar a majar el contenido muy suavemente hasta que se transforme en una pasta de intenso tono verdoso.
Entonces, llegado ese momento, añadimos el zumo de limón, damos unas vueltas y sin dejar de majar, añadir el aceite de oliva virgen en fino cordón para conseguir hacer una salsa de atractivo aspecto.
Antes de retirarla del mortero, comprobar que esté bien sazonada y si acaso añadir un poco más de sal y de zumo de limón (un golpe de pimienta recién molida le vendrá de perlas).

ACABADO Y PRESENTACIÓN:

Poner en marcha la cocción de la pasta. Introducir abundante agua en una olla, sazonada a razón de 10 g de sal por litro. En el momento que hierva, añadir la pasta y dejarla hervir a fuego suave, para no correr el riesgo de que se pegue al fondo, por espacio aproximado de 2 minutos si es pasta fresca o hasta los 8-10 minutos para las pastas secas más duras. Pero ojo, porque algunas pastas integrales, si es que las empleamos, requieren de muchos más minutos de cocción. La experiencia y nuestro gusto personal serán determinantes.
Una vez cocida, escurrirla a través de un colador.
Colocar en una sartén unas buenas cucharadas de pesto de perejil y añadir la pasta recién hervida y escurrida. Damos unas vueltas a fuego suave sin dejar de dar vueltas, para que se impregne bien y servir.
El pesto que nos sobra lo podemos mantener en la nevera unas semanas, en un bol herméticamente cerrado.

Truco: Podemos acompañarla de abundante queso en lascas, obtenidas rascando un pedazo de Idiazábal, Manchego o Parmesano con un pelador económico de los que habitualmente empleamos para pelar patatas.

PESCADOS Y MARISCOS

Almejas a la marinera

Para 4 personas

- 1 kilo de almejas
- 3 dientes de ajo
- 1 aro de guindilla
- 1 cucharada de perejil picado a tijera
- 1 trozo de cebolla
- Pan rallado
- ½ vaso de vino blanco
- ½ limón aceite
- Sal

Se lavan bien las almejas y se echan en una sartén con medio vaso de agua fría y se ponen a cocer a fuego vivo.
A medida que se abren se van sacando y se pasan a una cacerola amplia.
Se cuela por tamiz fino el agua de cocerlas y se reserva.
En una sartén se pone aceite, se calienta y se fríe la cebolla y el ajo, todo ello picado.
Cuando estén dorados, se añade una cucharada sopera de pan rallado y se rehoga un poco.
Se agrega el agua de cocer las almejas, el vino blanco, el zumo de limón y el aro de guindilla.
Se deja dar un hervor y se vierte esta salsa sobre las almejas, dejándolas cocer a fuego muy suave de cinco a diez minutos.
Por último se sazonan con sal y se espolvorean con el perejil picado.

Bonito en marmita

Para 4 personas

- ½ Kg. de bonito fresco
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 tomates maduros
- 2 pimientos verdes
- 2 pimientos rojos
- 1 hoja de laurel
- 750 gr. de patatas
- Pimienta
- Pimentón
- Aceite
- Sal

En una cacerola ponemos aceite a calentar y después echamos la cebolla picada muy fina. Cuando empieza a dorarse, añadimos los pimientos verdes y rojos cortados en trozos pequeños, y agregamos el tomate pelado cortado en trozos.
Tapamos y dejamos hacer a fuego lento hasta que reduzca un poco.
Machacamos el ajo y la sal en el mortero, lo disolvemos con dos cucharadas de vino blanco y lo añadimos al sofrito.
Agregamos el laurel, la pimienta y una pizca de pimentón. Dejamos cocer cinco minutos y añadimos las patatas troceadas, cubrimos con agua y cuando las patatas estén hechas, incorporamos el bonito en trozos, pelado y sin espinas, y cocemos durante diez minutos.
Comprobamos el punto de sal y dejamos reposar.
Servimos en la misma cacerola quitando la hoja de laurel.

Bacalao a la vizcaína

Para 4 personas

- 8 trozos de bacalao
- 3 cucharadas de salsa de tomate
- 1 cabeza de ajos
- 1 kg. de cebollas rojas
- 1 guindilla
- 1 pimiento verde
- 15 pimientos choriceros
- Aceite de oliva

Desalamos el bacalao durante 40 horas, cambiando tres veces el agua.
En una sartén, ponemos la cebolla picada muy fina, pochándola a fuego muy lento con media cabeza de ajos durante 45 minutos, y removiendo constantemente sin dejar que se agarre.
En una olla damos tres hervores seguidos, en aguas distintas, a los pimientos choriceros para que se reblandezca la carne y podamos sacarla bien.
Escurrimos después del último hervor, los cortamos y quitamos la pulpa con ayuda de un cuchillo o cuchara.
Cuando la cebolla esté lista, añadimos la carne de los pimientos choriceros y las tres cucharadas de salsa de tomate.
Removemos bien y dejamos que hierva durante 10 minutos más.
Si se seca podemos añadir un poco de agua o caldo de pescado.
Ponemos mientras tanto el bacalao en una cacerola con aceite caliente, la otra media cabeza de ajos y unos trozos de guindilla, durante 6 minutos a fuego medio sin que llegue a hervir, para que el bacalao se cueza en lugar de freírse.
Colocamos el bacalao en una bandeja, pasamos la salsa por un chino y la vertimos encima del mismo.
Decoramos con unas tiras de pimiento verde.

Bacalao con patatas

Para 4 personas

- 4 patatas
- 4 trozos de bacalao
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- Caldo
- 1 huevo
- Harina
- 3 cucharadas de salsa de tomate
- Perejil picado
- Sal

Desalamos el bacalao, manteniéndolo 48 horas en agua fría, que cambiaremos tres veces.
Quitamos la piel y las espinas y con ellas hacemos un caldo.
Lo colamos y reservamos a fuego lento, dejándolo cercano a la temperatura de ebullición.
Pelamos las patatas y las cortamos en rodajas de ½ cm. de grosor.
Picamos la cebolla y dos dientes de ajo, sofriéndolos a continuación en una cacerola con un poco de aceite de oliva y sal.
Añadimos las patatas cuando transparente la cebolla, las rehogamos uno o dos minutos, añadimos perejil picado y cubrimos con el caldo hecho con los restos del bacalao.
Dejamos cocer unos veinte minutos a fuego lento.
Mientras tanto, rebozamos los trozos de bacalao en harina y huevo, friéndolos en aceite de oliva caliente, apenas medio minuto por cada lado. Incorporamos el bacalao y la salsa de tomate al guiso y dejamos cocer otros cinco minutos, moviendo la cacerola de vez en cuando para que trabe la salsa.

Calamares encebollados

Para 4 personas

- ½ kg. de calamares pequeños
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 1 vaso pequeño de vino blanco
- Pimienta blanca molida
- 1 cucharada de pan rallado
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de salsa de tomate
- Aceite
- Sal

Limpiamos los calamares quitando la bolsa, ojos, tripas y piel. La tinta, en caso de tenerla, no la utilizaremos. Lavamos en varias aguas. Cortamos los calamares a tiras oa cuadrados. Picamos las aletas y las patas y las sazonamos con los ajos previamente machacados en el mortero.
Colocamos los calamares en una cacerola baja y los cubrimos con la cebolla picada menuda, el perejil y el pimiento verde cortado en tiras finas, la salsa de tomate, un poco de pimienta molida, la cucharada de pan rallado y finalmente la sal, para evitar que los calamares adquieran un tono rosado, y cubrimos con una capa de aceite de oliva.
Dejamos hacer a fuego lento removiendo de vez en cuando, y añadimos el vino blanco cuando estemos a media cocción. Si hubiera que añadir agua, lo haríamos en muy poca cantidad.

Una vez que los calamares estén tiernos, retiramos del fuego y dejamos reposar media hora antes de servir.

Merluza con almejas y langostinos

Para 4 personas

- 8 rodajas de merluza gruesas
- ¼ kg. de gambas
- ¼ kg. de langostinos
- 2 dientes de ajo
- 3 ramas de perejil
- 50 gr. de guisantes
- Pimienta
- Aceite
- Sal

Salamos la merluza y pelamos los langostinos crudos. En un cazo cocemos los guisantes en agua hirviendo con sal.
Machacamos el perejil y los ajos en un mortero.
En una cacerola, cubrimos el fondo con aceite y calentamos.
Enharinamos las rodajas de merluza y las rehogamos en el aceite caliente durante tres minutos, agregamos el ajo y el perejil y les damos la vuelta con cuidado.
Incorporamos los langostinos y las almejas bien lavadas, dejando que se hagan a fuego suave con la cacerola tapada.
Removemos de vez en cuando para que quede bien ligado.
Añadimos los guisantes y un poco de caldo. Espolvoreamos con un poco de pimienta molida y rectificamos de sal.
Dejamos hervir cinco minutos y servimos.

Rape a la cazuela

Para 4 personas

- 1 ¼ kg. de rape
- ½ cebolla mediana
- Salsa de tomate
- 1 rama de perejil
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- ½ copa de vino blanco
- Aceite
- Sal

Ponemos a cocer el rape durante diez minutos en agua con sal, cebolla, ajo, perejil y la hoja de laurel. Lo retiramos una vez cocido y le quitamos la piel y las espinas y lo dejamos enfriar.
Echamos aceite en una cacerola y rehogamos el rape, partido en trozos.
Incorporamos la salsa de tomate, que deberá estar espesa, y seguidamente el vino blanco.
Lo introducimos en el horno, previamente calentado, y mantenemos durante diez minutos.

Rape especial la paz

Para 4 personas

- 8 medallones de rape
- 1 sobre de azafrán
- 2 ajos
- ½ cebolla
- 2 ramas de perejil
- 8 almejas
- 8 gambas peladas
- 125 ml. de nata
- Caldo de pescado
- 1 tomate en juliana
- (pelado)
- Aceite de oliva virgen
- Pimienta
- Sal

Ponemos en una sartén el ajo, la cebolla, el perejil, el azafrán, las almejas y las gambas.
Rehogamos ligeramente.
Colocamos el rape enharinado y rehogamos 2 minutos.
Añadimos media cucharada de harina y le damos la vuelta al rape.
Agregamos el caldo de pescado y la nata. Sazonamos con sal y pimienta.
Adornamos con patatas chips.

Zarzuela de pescado

Para 4 personas

- 300 gr. de rape
- 300 gr. de aros de calamares
- 6 langostinos
- 12 mejillones
- 12 almejas
- 2 vasos de caldo de pescado
- 1/3 de vasito de brandy
- ½ taza de salsa de tomate
- 1 cucharada de perejil picado
- Hebras de azafrán
- Aceite
- Harina
- Sal y pimienta

Calentamos una sartén con 3 cucharadas de aceite y doramos los ajos agregando el azafrán. Retiramos y majamos. Añadimos el perejil y un poco de agua fría.
Abrimos los mejillones al vapor, colamos el caldo y lo reservamos.
Ponemos en harina los calamares y el rape y los freímos en una cacerola baja con aceite, agregamos los langostinos, los mejillones y las
almejas, y flambeamos con el brandy.
Añadimos la salsa de tomate, el majado, el caldo reservado de los mejillones y el caldo de pescado. Lo salpimentamos y cocemos un par de minutos.

Alcachofas con almejas en salsa verde

(por Martín Berasategui)

Para 4-6 personas

INGREDIENTES:

Para la cocción de las alcachofas:

- 24 alcachofas
- 1 pizca de aceite de oliva
- Sal
- agua

Para las almejas:

- 0'5 kg. de almejas
- 2 dientes de ajo picados
- 0'25 l. aprox. de caldo de cocción de las alcachofas
- 3 cucharadas de aceite de oliva. perejil picado
- 1 cucharadita rasa de harina
- 1 pizca de vino blanco

ELABORACIÓN:

La cocción de las alcachofas: Quitar las hojas exteriores de las alcachofas y cortarlas casi dos dedos por debajo de su extremo. Pelar con cuidado la base, procurando quitarle la mínima cantidad de carne posible. Hacer lo mismo con su tallo, es decir, pelarlo a partir de la base de la alcachofa hasta su extremo, sin llevarnos mucha pulpa. Conforme se van limpiando, partirlas en dos e ir introduciéndolas en una cacerola alta con una pizca de aceite a fuego suave.

Cuando se haya acabado con la última alcachofa, añadir una pizca de sal, rehogar durante 1 minuto más y cubrir con abundante agua, cociéndolas durante unos 20 minutos. Comprobar con la punta de un cuchillo que ya están hechas (el filo podrá entrar en ellas sin dificultad). Dejarlas enfriar en el caldo de cocción.

Las almejas: Rehogar con aceite el ajo picado en una cacerola baja. Cuando comience a "bailar", sin dorarse, añadir la harina y revolverla con una cuchara. Verter el vino y el caldo caliente. Hervir durante medio minuto. Añadir las almejas y mantener al fuego hasta que se abran.

ACABADO Y PRESENTACIÓN:

Retirar las almejas a un plato, sin que se enfríen. Introducir en la salsa los cuartos de alcachofa y dejar hervir suavemente unos minutos para que cojan calor, a poder ser cubiertas. Colocar las almejas por encima, dar unas vueltas y espolvorear con el perejil.
Truco: es importante abrir primero las almejas por si alguna nos "arruina" el guiso, no al revés. Así se evitan problemas. Una vez calientes las alcachofas, juntar todo y servir.

Bacalao confitado sobre txangurro

(por Martín Berasategui)

Para 4/6 personas

INGREDIENTES:

Para el aceite de ajos:

- 0,5 l Aceite de oliva (0,4º)
- 0,5 l Aceite de oliva virgen
- 2 cabezas de ajo partidas en dos
- 1 rama de perejil

Para la verdura del Txangurro a la donostiarra:

- 1 cebolla y media
- 1 cebolleta y media
- 1 puerro y medio
- 60g de mantequilla
- 40ml de aceite de oliva 0,4º

El txangurro:

- La verdura pochada
- 200g de txangurro cocido y desmigado
- 1 dl de salsa de tomate

El bacalao:

- 4 lomos de bacalao desalados y descamados de 200g cada uno
- Las raspas, espinas y pieles de los lomos

ELABORACIÓN:

El aceite de ajos: Poner los aceites y los ajos a fuego suave en una cacerola baja, mezclados.Mantener a fuego mínimo sin hervir, dejando que dé ligerísimos borbotones por espacio al menos de una hora. Añadir la rama de perejil, dejar enfriar a temperatura ambiente y colar por un fino. Este aceite se utiliza para confitar el bacalao y hacer el pil pil.
La verdura del txangurro a la donostiarra: Pochar en la cacerola baja toda la verdura, cortada en juliana muy fina, sin que llegue a tomar color, en la mantequilla y el aceite. Sazonarla ligeramente.

El txangurro: Juntar todos los ingredientes, mezclarlos y darles un pequeño hervor, de forma que todo quede bien unificado. Poner a punto y reservar.

El bacalao: Colocar los lomos de bacalao con la piel hacia arriba en el fondo de la cacerola baja medianamente amplia. Cubrirlos con el aceite de ajos y arrimar a fuego suave, para que "pilpilee" suavemente, de forma casi imperceptible (intentar no sobrepasar nunca los 55-60º). Pasados unos minutos, retirar los lomos cuidadosamente, que deberán estar hechos y jugosos en su interior. Añadir al aceite, si es posible algunas raspas o pieles de los lomos. Cocer suavemente durante unos minutos hasta que haya suficiente gelatina disuelta en la grasa como para poder ligarla en un pil pil densoy sabroso, meneando la cazuela.

ACABADO Y PRESENTACIÓN:

Colocar en unos platos una buena cucharada de txangurro guisado y depositar sobre ella los lomos de bacalao confitado. Salsear con salsa pil pil bien ligada y caliente.

Kokotxas de bacalao en salsa con berberechos y cebollinos

(por Martín Berasategui)

Para 4/6 personas

INGREDIENTES:

Para los berberechos:

- 30 berberechos
- 50 g. de vino blanco o txakoli

Para las kokotxas:

- 800 g. de kokotxas pequeñas de bacalao fresco
- 1 diente de ajo picado
- 150 g. de aceite de oliva

Además:

- 1 cucharada sopera de cebollino picado
- Sal

ELABORACIÓN:

Los berberechos: Poner en una sartén, el vino blanco y los berberechos con tapa y mantener en el fuego hasta que justo se abran los berberechos.
Con ayuda de una espumadera retirar todos a una bandeja congelada (esto es para que pare la cocción y no se queden cauchosas) y separar la carne con cuidado.
Reducir hasta que queden 3 cucharadas de postre pequeñas de jugo. Enfriar el jugo de vino y berberecho, juntándolo con la carne de los berberechos.

Las kokotxas: Calentar en una sartén el diente de ajo picado y el aceite de oliva. Cuando el ajo empieza a bailar añadir las kokotxas frescas de bacalao y dejar que se hagan durante más o menos 3 minutos.
Retirar todo el aceite y apartarlo a un bol, para que se enfríe ligeramente.

ACABADO Y PRESENTACIÓN:

Ligar las kokotxas, dando movimientos de vaivén y añadiendo el aceite retirado, hasta que se liguen y a la vez echar el jugo de los berberechos.
Cuando está ligado añadirle las carnes de los berberechos (justo que les entre el calor) y el cebollino picado. Rectificar el sazonamiento y servir.

Kokotxas de merluza rebozadas

(por Martín Berasategui)

Para 4/6 personas

INGREDIENTES:

- 1 kg. de kokotxas de merluza frescas.
- 3 dientes de ajo enteros, con piel.
- Sal.
- Harina.
- Huevo batido.
- Aceite de oliva.

ELABORACIÓN:

Las kokotxas de merluza rebozadas: Limpiar las kokotxas, recortar las barbas y quitar las espinas. Sazonarlas antes de rebozarlas. Colocar una sartén a fuego muy suave con abundante aceite (unos dos dedos) e introducir los ajos enteros, de forma que el aceite vaya cogiendo gusto mientras se calienta. Pasados unos minutos subir el fuego.
Colocar al lado de la sartén un plato con harina y otro hondo, con huevo batido sazonado. Ir pasando las kokotxas por harina y huevo e introduciéndolas en el aceite caliente.
Voltearlas rápidamente, dejando que se frían durante unos segundos por cada lado (si son grandes, necesitarán algo más de tiempo). Escurrirlas.

ACABADO Y PRESENTACIÓN:

Si vemos que el aceite merma durante la fritura, añadir más, hasta llegar al volumen inicial.

Truco: Hay que ser generoso con el huevo batido. Si sobra, al final y tras retirar todo el aceite de la sartén, se puede cuajar una tortilla para comerla antes de “arrancarse” con la fritura.

Lomos de merluza en salsa verde

(por Martín Berasategui)

Para 4 personas

INGREDIENTES:

- 4 lomos de merluza desespinados de 200 g. cada uno.
- 2 dientes de ajo picados.
- 5 cucharadas de aceite de oliva virgen.
- 1 pizca de harina.
- perejil picado.
- 32 almejas grandes.
- 0'25 l. de caldo ligero de pescado o agua.
- sal.

ELABORACIÓN:

Los lomos de merluza con almejas: Sazonar el pescado con suficiente antelación, por todos sus lados. Poner en una cacerola baja el aceite con el ajo. Cuando este último comience a "bailar", añadir 1 pizca de harina y rehogar durante unos segundos sin que tome color. Añadir entonces el caldo de pescado o el agua y hervir durante 1 minuto.
Deslizar el pescado en la salsa con la piel hacia arriba. Mantenerlo a fuego muy suave durante unos 4 minutos, meneando la cacerola en vaivén. Dar la vuelta a los lomos con una espátula, con cuidado de que no se rompa la piel y menearlos durante otros 2 minutos.
Es importante que tanto la intensidad del fuego como los movimientos de la cacerola sean suaves. Justo antes de retirar el pescado del fuego, introducir las almejas y tapar la cazuela. Conforme se vayan abriendo, ir retirándolas.

ACABADO Y PRESENTACIÓN:

Cuando se haya abierto la última almeja, volver a introducirlas todas. Si alguna no se abre, tirarla.
Si queremos añadir unas kokotxas, es el momento. Bien limpias y sazonadas. Se les ha de infiltrar el calor justo para que no se rompan y queden gelatinosas.
Espolvorear con el perejil picado.
Fuera del fuego, ligar la salsa con un movimiento de vaivén. Dar el punto de sal si es necesario (las almejas terminan de sazonar la cazuela) y servir.

Suquet marinero de langostinos

(por Martín Berasategui)

Para 4/6 personas

INGREDIENTES:

Para el caldo:

- Las cabezas y los caparazones de los langostinos
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra
- 2 zanahoria en rodajas
- 1 diente de ajo pelado
- 1 cebolla troceada
- 1 puerro troceado
- Agua

Para el suquet:

- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 pimientos verdes
- 1 cucharadita de pulpa de pimiento choricero o ñora
- 1 cebolleta picada
- 1 diente de ajo picado
- 4 patatas hermosas
- 1 pizca de sofrito de tomate

Además:

- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 400 g de langostinos pelados

- Sal

ELABORACIÓN:

Para hacer el caldo: Rehogar en una cacerola alta las cabezas y caparazones en el aceite, a fuego fuerte e incorporar las verduras. Cubrir sobradamente con agua, sazonar ligeramente y hervir fuerte unos 25 minutos. Colar a través de un fino y apretar bien para extraer todos los jugos escondidos en las cabezas, que le dan un toque extraordinario al guiso.

Para seguir con el suquet: Rehogar durante 5 minutos en el aceite, suave, los pimientos y la cebolleta. Añadir el ajo y darle unas vueltas. Pelar las patatas, cascarlas a lo pobre y rehogarlas en el fondo de verduras durante unos minutos.
Añadir el sofrito de tomate, la pulpa de ñora y rehogar unos minutos más.
Cubrir con abundante caldo -hecho anteriormente-, sazonar y cocer a fuego lento hasta que la patata esté en su punto y tierna.

Para acabar, en una sartén muy caliente con 2 cucharadas de aceite, saltear los langostinos sazonados, a los que habremos retirado cuidadosamente el intestino con ayuda de un cuchillo afilado. Volcarlos a las patatas guisadas. Rectificar de sal y servir.

Truco: Podemos añadir también cuando rehogamos la verdura, una punta de picante como la guindilla. Diluir una pizca de all-i-oli en este guiso, al final, le da un toque ardiente.

CARNES Y AVES

Albóndigas cántabras

Para 4 personas

500 gr. de carne picada

- 50 gr. de tocino
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 rama de perejil
- 1 huevo
- 2 cucharadas de miga de pan remojado de leche
- ½ vaso de vino blanco
- ½ lata de pimientos
- Laurel
- Pimienta
- Aceite
- Sal

Preparamos un picadillo con la carne picada, ajo y perejil.
Añadimos la miga de pan escurrida de la leche, sazonamos con sal y pimienta y mezclamos con el huevo ligeramente batido.
Dejamos reposar media hora.
Formamos las albóndigas y las freímos en aceite bien caliente. Las reservamos.
En la cacerola con el aceite caliente, agregamos un poco de cebolla bien picada y cuando empiece a ablandarse, rehogamos con una cucharadita de harina, una pizca de pimentón, el vino, agua y media hoja de laurel.
Damos unos hervores y añadimos las albóndigas.
Cocemos a fuego lento, hasta que estén en su punto, cuidando que no se peguen.
Rectificamos de sal, añadimos los pimientos cortados en tiras y quitamos el laurel.

Conejo a la jardinera

Para 4 personas

- 1 Kg. de conejo troceado
- 200 gr. de guisantes
- 1 hoja de laurel
- 1 vaso de vino blanco
- 1 cebolla
- 2 tomates
- Caldo de carne
- Pimienta negra
- 4 alcachofas
- 1 pimiento verde
- Aceite de oliva
- Sal

Ponemos aceite en una cacerola y añadimos la cebolla, el tomate y el pimiento verde muy picados, hasta conseguir un buen sofrito. Seguidamente incorporamos el conejo y rehogamos bien, hasta que coja color.
Salpimentamos y agregamos el vino blanco dejando la cacerola destapada 5 o 6 minutos hasta que evapore.
Cubrimos el guiso con el caldo de carne, incorporando las alcachofas y los guisantes cuando empiece a hervir.
Tapamos la cacerola, bajamos el fuego y dejamos cocer durante 45 minutos.
Rectificamos de sal y servimos.

Conejo a la tarraconense

Para 4 personas

- 2 cucharadas de harina salpimentada
- 1 kg. de conejo troceado
- 1 cucharada de almendras troceadas
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- 150 gr. de tocino ahumado en dados
- 1 cebolla grande
- 4 tomates pelados, picados y sin semillas (reservar el jugo)
- 100 ml. de vino tinto
- 2 ramitas de romero
- 1 cucharadita de semillas de hinojo molidas
- ½ kg. de patatas
- 2 pizcas de azafrán
- 1 ñora sin semillas en trozos grandes
- 2 dientes de ajo troceados
- 25 gr. de chocolate negro en trozos
- 3 cucharadas de perejil fresco picado
- Pimienta negra recién molida
- Sal marina

Rebozamos los trozos de conejo en harina salpimentada.
Calentamos tres cucharadas de aceite en una sartén, añadimos el conejo y freímos hasta que empiece a dorarse por ambos lados. Reservamos el conejo en una fuente. Freímos el tocino hasta dorarlo y lo guardamos junto con el conejo.
Calentamos el aceite restante en una cacerola, añadimos la cebolla y la sofreímos a fuego lento unos diez minutos, hasta que quede tierna pero sin llegar a dorarse.
Agregamos el tomate y sofreímos 4 minutos a fuego medio. Incorporamos el vino, subimos el fuego y lo hervimos 2 minutos.
Añadimos el romero, las semillas de hinojo, la sal, la pimienta y el conejo.
Tapamos la cacerola y cocemos en el horno precalentado a 180º durante media hora.
Mientras tanto, sancochamos las patatas con agua salada. Trituramos el azafrán, la ñora, el ajo y el chocolate, añadiendo 50 ml. de agua caliente.
Añadimos las almendras troceadas a la pasta triturada.
Incorporamos las patatas y la pasta al conejo y proseguimos la cocción unos treinta minutos más, hasta que esté todo tierno.
Espolvoreamos con perejil y servimos.

Entrecote a la plancha con salsa de aceitunas

Para 4 personas

- 4 entrecots de 2 cm. De grosor
- 3 dientes de ajo majados
- 3 cucharadas de perejil bien picado
- Aceite de oliva virgen extra
- El zumo de 1 limón recién exprimido
- Pimienta negra recién molida
- Sal marina gruesa

Salsa de aceitunas

- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de jerez
- Aceitunas negras y verdes sin hueso
- 2 dientes de ajo majados
- Tomates pelados, sin semillas y bien picados
- Pimienta negra recién molida
- Sal marina

Ponemos los entrecots en una bandeja, los cubrimos con el ajo, la pimienta y la mitad del perejil, los regamos con aceite y el zumo de limón, y untamos bien los ingredientes para que penetren en la carne.
Refrigeramos más de 2 horas y retiramos y salamos 30 minutos antes de la cocción.
Mientras tanto, para preparar la salsa, vertimos el aceite en un bol y batimos con el vinagre de jerez. Ponemos las aceitunas en un robot de cocina y las picamos en trocitos pequeños y uniformes (no dejar que se haga puré).
Añadimos la mezcla de aceite, el ajo y el tomate, y salpimentamos.
Calentamos una plancha a fuego muy vivo y añadimos los entrecots, dejándolos un minuto y medio por cada lado si los queremos poco hechos, 2 minutos si nos gustan al punto y tres minutos si los preferimos muy hechos. Espolvoreamos con el perejil restante y servimos con la salsa, los pimientos de padrón y las patatas fritas._

Fricandó de ternera

Para 4 personas

- 8 filetes de redondo de ternera
- 1 cebolla
- ½ kg. de tomate
- 10 champiñones
- Harina
- Aceite
- Sal
- Orégano
- Tomillo
- Pimienta

Una vez extendidos los filetes, los espolvoreamos con sal, pimienta, orégano y tomillo. A continuación los pasamos por harina y los freímos en una sartén a fuego fuerte.
Pasamos los filetes a una cacerola.
En la misma sartén hacemos un sofrito con la cebolla picada muy fina y los tomates maduros. Lo tendremos en la sartén entre ocho y diez minutos, transcurrido este tiempo añadimos este sofrito a la cacerola con los filetes y agregamos los champiñones limpios y fileteados.
Dejamos cocer todo a fuego lento para que reduzca el caldo y la carne quede tierna.

Lomo a la cerveza

Para 4 personas

- ½ kg. de lomo de cerdo
- 2 vasos grandes de cerveza
- 4 cucharadas de pan rallado
- 1 manzana
- Pimienta negra
- 75 gr. de manteca de cerdo
- 8 chalotas
- 1 manojo de hierbas aromáticas
- Mantequilla
- Sal

Calentamos la mitad de la manteca de cerdo en una sartén grande.
Doramos en ella el lomo de cerdo limpio de grasas.
Lo retiramos cuando esté dorado.
Agregamos el resto de la manteca y doramos las chalotas (también pueden usarse cebollas), peladas y cortadas en trozos.
Disponemos parte de las chalotas en una cacerola y ponemos encima el lomo.
Lo cubrimos con el resto de las chalotas, añadimos el ramillete de hierbas, espolvoreamos con pan rallado y mojamos con la cerveza.
Tapamos la cacerola y asamos durante 45 minutos.

Lomo de cerdo relleno

Para 4 personas

- 60 gr. de almendras escaldadas
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana picada
- 1 diente de ajo majado
- 50 gr. de tocino en dados
- 200 gr. de salchichas sin piel
- 1 ½ cucharadas de perejil fresco picado
- 600 gr. de lomo de cerdo en una pieza sin piel
- 200 ml. de vino blanco seco
- Pimienta negra recién molida
- Sal marina

Tostamos las almendras en una sartén a fuego lento hasta que empiecen a dorarse. Las reservamos en un bol, las dejamos enfriar y las picamos bien.
Calentamos 2 cucharadas de aceite en la sartén, añadimos la cebolla y el ajo, y freímos hasta que estén tiernos pero no dorados.
Reservamos y dejamos enfriar.
Limpiamos la sartén y freímos el tocino hasta dorarlo, reservándolo junto con la cebolla y el ajo.
Una vez frío, añadimos a la mezcla de tocino, cebolla y ajo las almendras, las salchichas y el perejil.
Mezclamos y salpimentamos.
A continuación abrimos el lomo, lo salpimentamos, tapamos y reservamos treinta minutos.
Repartimos el relleno de salchichas por la cara interna del lomo, de manera que quede un borde libre de dos centímetros en toda la superficie.
Seguidamente lo enrollamos y atamos con bramante, salpimentando la parte exterior.
Calentamos el aceite restante en una cacerola, incorporamos el lomo relleno y doramos uniformemente.
Vertimos el vino y llevamos a ebullición.
Ponemos la cacerola en el horno precalentado a 230º y cocemos sin tapar durante veinte minutos.
Bajamos la temperatura a 180º, tapamos la cacerola y proseguimos la cocción durante dos horas, destapando el lomo los últimos diez minutos.
Dejamos reposar de diez a quince minutos, cortamos en rodajas gruesas y servimos.

Magret de pato con vino espumoso

Para 4 personas

- 3 magret de pato
- 1 cebolla
- •1 vaso de vino espumoso rosado o cava rosado
- •½ vaso de nata líquida
- •Sal
- •Pimienta

Salpimentamos los magret y los doramos con su propia grasa en una sartén. Los sacamos y los cortamos en filetes a lo ancho y los reservamos.
En esa misma sartén ponemos a dorar la cebolla finamente cortada. Quitamos casi toda la grasa de la sartén y añadimos el vaso de vino espumoso rosado. Lo dejamos cocer durante 4 minutos a fuego vivo y añadimos el ½ vaso de nata líquida.
ACABADO Y PRESENTACIÓN
Incorporamos el magret fileteado para que se caliente un poco y lo servimos. Se pueden poner de guarnición verduras salteadas o patatas panaderas.

Pato con aceitunas

Para 4 personas

- 4 pechugas de pato
- 4 ramitas de tomillo
- 2 cucharadas de manzanilla
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 10 chalotes separados en lóbulos
- 2 cebollas medianas bien picadas
- 3 dientes de ajo majados
- 4 cucharadas de vino blanco seco
- 20 aceitunas negras y 20 verdes, con la pulpa separada del hueso en 4 trozos largos
- Pimienta negra recién molida
- Sal marina

Ponemos las pechugas en una bandeja y las cubrimos con el tomillo, el vino, la sal y la pimienta. Dejamos marinar media hora. Secamos las pechugas con papel de cocina y calentamos una sartén a fuego vivo hasta que humee. Incorporamos el pato con la piel hacia abajo y freímos durante 5 minutos por este lado, hasta que esté bien dorado. Reservamos las pechugas en una bandeja.
Limpiamos la sartén, calentamos una cucharada de aceite, añadimos los chalotes y los freímos hasta que empiecen a dorarse.
A continuación los reservamos en la bandeja con las pechugas.
Calentamos el aceite restante, añadimos las cebollas y el ajo, y sofreímos 5 minutos hasta que esté tierno pero no dorado.
Avivamos el fuego y echamos el vino llevándolo a ebullición. Pasamos la preparación a una cacerola, incorporamos los chalotes y las pechugas con la piel hacia arriba y la marinada.
Cocemos en el horno precalentado a 220º C de 8 a 10 minutos.
Agregamos las aceitunas y proseguimos la cocción 5 minutos más.
Cortamos las pechugas a lo largo y servimos con la mezcla de aceitunas y cebolla.

Pollo con langostinos

Para 4 personas

- 1 pollo
- 18 langostinos
- 1 tomate
- 2 cebollas
- 12 almendras
- 2 galletas
- ½ pastilla de chocolate a la piedra
- 2 ajos
- Pimienta
- Perejil
- Aceite
- Sal

Cortamos el pollo en tiras finas y las ponemos en una cacerola con aceite, hasta que cojan un color dorado.
A continuación añadimos los langostinos y dejamos cocer unos minutos. Retiramos y en la misma cacerola hacemos un sofrito de tomate y cebolla.
Seguidamente incorporamos el pollo y los langostinos y cubrimos con agua.
Hacemos una picada con los ajos, el perejil, las almendras, el chocolate, las galletas, la sal y la pimienta, y la añadimos a la cacerola.
Dejamos hervir unos minutos a fuego lento para reducir la salsa y servimos a continuación.

Redondo de ternera

Para 4 personas

- 1 kg. de redondo de ternera
- 3 cebollas
- 3 tomates
- 2 puerros
- 2 zanahorias
- 2 pimientos verdes
- ½ bote de guisantes
- 1 vaso de vino blanco
- ½ litro de caldo
- Sal
- harina de maíz (maizena)

Atamos el redondo y lo sazonamos. Lo ponemos en una cacerola baja y lo cubrimos con las verduras, ya limpias y troceadas en tacos.
Lo bañamos todo con el caldo y el vino.
Guisamos durante una hora a fuego medio.
Pasado este tiempo ponemos las verduras y el jugo en una cacerola y reducimos durante 5 minutos a fuego fuerte.
Ligamos la salsa con la harina, la pasamos por la batidora y añadimos los guisantes.
Presentamos el plato con el redondo cortado en lonchas y salseado

Solomillo de cerdo con cebolla confitada

Para 6 personas

- 2 solomillos de cerdo
- 1 kg. de cebollas
- 1 vaso de vino oloroso
- Aceite de oliva
- Pimienta negra
- Azúcar
- Ajo
- Sal

Cortamos las cebollas por la mitad y después en tiras finas.
Las ponemos en una sartén con un poco de aceite de oliva y las dejamos cocer a fuego muy lento, moviendo con frecuencia para que no se peguen.
Mantenemos a fuego lento y añadimos poco a poco el vino generoso junto a 2 cucharadas soperas de azúcar hasta que la cebolla esté blanda y sin dejar que se seque.
Limpiamos los solomillos quitándoles la grasa. Cuando la cebolla esté hecha, ponemos los solomillos enteros en una sartén con un poco de aceite de oliva y los vamos haciendo durante ocho o diez minutos, dándoles la vuelta. Salamos y añadimos la pimienta negra bien molida.
Cortamos los solomillos en filetes de medio centímetro de grosor, los ponemos en el plato encima de un poco de cebolla confitada y adornamos con un tomate pequeño abierto.

Olla aranesa

Para 6 personas

- 8 litros de agua
- 1 hueso de jamón
- 1 hueso de rodilla de ternera
- ½ oreja de cerdo y ½ morro
- 200 gr. de tocino
- ¼ de gallina
- 1 butifarra blanca de 100 gr.
- 1 butifarra negra de 300 gr.
- 1 cebolla
- Apio
- 1 cabeza de ajos
- 3 puerros
- 6 zanahorias
- 4 clavos de especia
- 1 kg. de patatas
- ½ col verde
- 200 gr. de judías cocidas
- 150 gr. de fideos
- 50 gr. de arroz
- Pimienta
- Sal

Para hacer la pelota de carne

- 300 gr. de carne de cerdo picada
- 1 huevo
- 1 cucharada de pan rallado
- Harina
- Sal y Pimienta
- Aceite

Pasamos por el fuego la oreja, el morro y la gallina para dejarlos limpios y pasamos por agua fría.
Limpiamos las verduras y las cortamos en dados.
Ponemos una olla al fuego con el agua, esperamos que empiece a hervir y echamos los clavos de especia, la cebolla, los ajos, la oreja la gallina y el tocino.
Dejamos hervir a fuego bajo durante 45 minutos, quitando la grasa de la superficie.
Añadimos las verduras y dejamos hervir 45 minutos más con la olla destapada.
Para hacer la pelota mezclamos la carne con el huevo, el pan rallado, la sal y la pimienta.
A continuación la enharinamos y la freímos en una cazuela con aceite.
Añadimos las butifarras junto con la pelota a la olla y dejamos cocer 30 minutos.
Incorporamos los fideos y el arroz.
Antes de finalizar la cocción añadiremos las judías cocidas.
Retiramos el apio, los ajos y los huesos, cortamos la pelota, el tocino, las butifarras y la gallina a trozos y servimos bien caliente.

Patatas a la riojana

Para 4 personas

- 1 kg. de patatas
- 2 chorizos
- 2 dientes de ajo
- 1 guindilla
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 1 hoja de laurel
- Pimentón
- Aceite
- Agua
- Sal

Picamos la cebolla y el pimiento verde y los ponemos a pochar con aceite en una cacerola, añadimos un poco de sal, el ajo y el laurel.
Rompemos la patata y la añadimos junto con el chorizo en lonchas, a las verduras pochadas.
Lo cubrimos todo con agua, echamos un poco más de sal, la guindilla y el pimentón y lo dejamos durante 40 minutos a fuego medio.

Carrilleras de ternera guisades

(por Martín Berasategui)

Para 4/6 personas

INGREDIENTES:

- 4 carrilleras de ternera
- 2 cabezas de ajo, separados sus dientes sin pelar
- 1 puerro pequeño
- 1 cebolla pequeña
- 0’5 dl. de aceite de oliva virgen
- 3 l. de caldo de carne
- sal

ELABORACIÓN:

Limpiar la carrillera de nervios y grasa dejando la carne limpia. Sazonarlas. En una cacerola alta, dorar las carrilleras en el aceite y retirarlas. Rehogar en la misma grasa las verduras picadas así como los ajos enteros. Introducir las carrilleras en la verdura y mojar con el caldo hasta cubrir. Sazonar ligeramente.
Dejar cocer a pequeños borbotones hasta que estén tiernas. Alrededor de 2 o 2’5 horas. Si las hacemos en olla rápida calcular unos 45 minutos.
Dejar enfriar las carrilleras y colar, sin presionar, el jugo de cocción.

ACABADO Y PRESENTACIÓN:

Reducir este jugo de cocción a fuego moderado hasta que apenas quede un cuarto del volumen inicial. Introducir en él las carrilleras cortadas en lonchas de 3 cm. de espesor. Ponerlas a fuego

lento y dejarlas que se hagan pausadamente hasta que queden bien glaseadas.
La salsa no debe resultar demasiado fuerte y, si esto ocurriera, conviene rebajarla con un poco de agua y una pizca de mantequilla.

Truco: Una sugerencia de acompañamiento es servirlas con unas láminas crudas de amanita cesárea, simplemente sazonadas y rociadas de aceite de oliva virgen extra.

Chuleta asada tradicional

(por Martín Berasategui)

Para 4/6 personas

INGREDIENTES:

Para los pimientos:

- 1 lata de pimientos del piquillo de Lodosa, de buena calidad
- aceite de oliva
- 1/2 cabeza de ajos
- Sal

Para la chuleta:

- 1 chuleta de buey de 1.800 g., bien limpia de exceso de grasa.
- 1 pizca de aceite de oliva.

Para el jugo:

- 1 cucharada sopera de Armagnac.
- 2 dl. de jugo de asado.

Además:

- sal y pimienta recién molida.

ELABORACIÓN:

Los pimientos: Abrir la lata y escurrir los pimientos. Colocarlos en una sartén amplia. Distribuirlos de modo que cubran bien el fondo, añadir los dientes de ajo sin pelar y cubrirlos de aceite de oliva. Arrimarlos a fuego suave de forma que surjan tímidamente pequeños borbotones en la superficie y controlando siempre que la intensidad del fuego sea muy baja. Mantenerlos así durante

aproximadamente 1 hora y media, dándoles vueltas continuamente con ayuda de dos tenedores, sin pincharlos, para que se confiten por ambas caras.
Comprobar que los pimientos enturbian el aceite y que conforme se van confitando van acumulando en su superficie pequeños rastros de jugo caramelizado mientras el aceite se va limpiando. Es entonces el momento de retirarlos.
Escurrirlos con cuidado de que no se rompan, puesto que estarán muy frágiles y delicados. El aceite sobrante puede reservarse para confitar pimientos en otra ocasión o para freír unas patatas.
Colocar los pimientos bien estirados y escurridos sobre una bandeja de horno, sin amontonarlos, como si fuera un puzzle. Con ayuda de una brocha, pintarlos con el aceite de la cocción y hornearlos durante 20 minutos a 120º C.
La chuleta: Tradicionalmente el asado de las chuletas viene realizándose en parrillas de carbón vegetal, en las que los hierros que van sobre las brasas ardientes se regulan en altura por medio de distintos procedimientos mecánicos. Además del pertinente asado, la parrilla confiere a la carne un apreciado gusto ahumado, característico de las brasas, que la hace muy sabrosa al paladar. Si se efectúa en una parrilla limpia y con el suficiente celo como para no provocar humaredas o llamas innecesarias, el éxito estará asegurado. De todas formas, la mejor manera de elaborarla en una cocina doméstica es como sigue:
Sacar los pimientos del horno y subir su temperatura a 180º C. Es importante dejar reposar la carne a temperatura ambiente, al menos por espacio de 3 o 4 horas, porque no conviene poner al fuego una carne recién sacada del frío. Debe tener el corazón atemperado.
Utilizar para asarla una cacerola bajay ya que tiene una base amplia. Calentar la cacerola a fuego fuerte, con una pizca de aceite de oliva, hasta que el fondo se caliente y humee. Posar en ella la chuleta. Dejar tostarse la carne, de manera que vayan caramelizándose la superficie y los jugos. Pasados 4 minutos, voltearla, regarla con su propia grasa, y tostarla otros 4 minutos más. Retirarla del fuego, dejándola reposar sobre un plato o fuente caliente, bien tapada con una hoja de papel de aluminio, por espacio de 20 minutos.
El reposo hace que el jugo interno, concentrado en el corazón de la pieza a causa del calor exterior, se distribuya por todas las fibras musculares.?
El jugo: Mientras reposa la pieza, preparar el jugo. En el fondo de la cacerola en la que se ha salteado la carne, quedarán jugos adheridos. Eliminar la grasa acumulada en el fondo y poner de nuevo la cacerola a fuego suave. En el momento en el que el fondo comience a crepitar, añadir el Armagnac y dejarlo evaporar durante unos segundos. Verter el jugo de asado para que recoja y se empape de los jugos del salteado de la chuleta. Dejar reducir unos minutos y colar a través de un colador fino a un pequeño cazo. Limpiar la cacerola para rematar el salteado final de la carne.

ACABADO Y PRESENTACIÓN:

Volver a colocar la cacerola limpia a fuego fuerte, con una pizca más de aceite de oliva. Una vez bien caliente, posar la chuleta delicadamente y dorarla hasta que vuelvan a caramelizarse sus dos caras.
Introducir la cacerola en el horno con la chuleta recostada sobre su hueso y sus dos caras al aire, para que el horneado de la pieza sea homogéneo. Dejar la chuleta en el horno unos 15 minutos. Sacarla entonces a una tabla de madera para su trinchado. Dejarla ahí, bien cubierta con una hoja de papel de aluminio, para que repose unos instantes. Así se consigue que al trincharla los jugos no se desparramen.
Con un cuchillo afilado, separar su carne del hueso, delicadamente. Trocearla en gruesos escalopes no sin antes haber retirado la grasa y los tejidos requemados que puedan rodear la nuez central de la carne.
Repartir los pedazos de carne en platos bien calientes y comerlos sazonándolos a cada bocado con gruesas escamas de flor de sal. De este modo, aún retendrá en su interior hasta el final los “ríos” de jugo que una buena chuleta alberga entre sus carnes. Acompañarla con los pimientos, ligeramente recalentados durante unos minutos en el horno y sazonados con sal gruesa, y con el jugo de carne que habíamos recuperado anteriormente.

Pichón asado con arroz de setes

(por Martín Berasategui)

Para 4/6 personas

INGREDIENTES:

Para el pichón:

- 4 pichones cebados de 600 g. aprox. cada uno
- 4 dientes de ajo
- 3 cucharadas de mantequilla
- Sal
- Pimienta blanca recién molida

Para la salsa de pichón:

- Jugo de asado
- 4 cucharadas de vinagre de sidra
- 2 cucharadas de mostaza de grano
- 2 cucharadas de perifollo o perejil troceados toscamente

Para el arroz de setas:

- 300 g. de distintas setas -zizas, hongos, amanita cesárea-, limpias y troceadas.
- 6 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen
- 2 dientes de ajo picados.
- 2 cebolletas picadas grandes.
- 200 g. de arroz de grano redondo.
- 6 dl. de caldo de carne (enriquecido con los despojos de limpiar el pichón).
- 1 cucharada de queso graso rallado.

- 2 cucharadas de nata semi montada.
- 2 cucharadas soperas de perejil picado.

ELABORACIÓN:

El pichón: Limpiar y preparar los pichones. Desplumarlos completamente y quitar restos de pequeñas plumas. Quemarlos a la llama sin dejar rastro de ninguna pluma. Quitar las patas, la cabeza, dejando el cuello intacto y el culo. Eviscerarlos con cuidado de no rasgar la zona del vientre eliminando la hiel, intestinos, pudiendo reservar para hacer el arroz los hígados, los corazones y las mollejas (debidamente limpias).
Eliminarle la tercera articulación del ala, es decir, las puntas y con ayuda de un cuchillo afilado abrir por la zona de la espalda y, siguiendo el rastro del cuello, la piel hasta llegar a su base.
Seccionar el cuello y eliminar la telilla gomosa que se sitúa justo por el interior de la piel retirada, cubriendo con la piel ya limpia la zona que queda vista de las pechugas, plegándola hacia la espalda.
Reservar las ocho puntas de ala y los cuatro cuellos para elaborar con ellos el caldo con el que se guisará el arroz.
Sazonar el interior de los pichones con la sal y la pimienta y atarlos con liz dejando bien sujetas las patas y aseguradas las pechugas.
Salpimentar el exterior de los pichones. En una cacerola baja en la que quepan holgadamente los cuatro pichones, derretir la mantequilla junto a los ajos, hasta que espume a fuego medio/fuerte.
Colocar los pichones, dorándolos perfectamente por sus cuatro caras y rociándolos constantemente con su propia grasa.
Introducirlos en un horno precalentado a 200º C y tenerlos asando por espacio de 10 minutos.
Durante ese rato abrir la puerta del horno y rociar los pichones con su propio jugo al menos dos veces.
Colocar los pichones sobre un plato y cubrirlos con una hoja de papel de aluminio, dejándolos reposar por espacio de 5 minutos.
La salsa de pichón: Al jugo de asado restante en la cazuela añadirle el vinagre, reduciendo al fuego unos instantes, la mostaza y el perejil o el perifollo, probando el sazonamiento. Debe quedar una vinagreta seca, que utilizaremos para salsear el pichón que acompañaremos junto con el arroz.
El arroz de setas: Normalmente este tipo de arroces se guisan añadiendo poco a poco el caldo o el agua calientes sin dejar de dar vueltas con una cuchara. De esta forma el almidón encerrado en los granos de arroz se desprende más fácilmente y liga el conjunto.
Comenzar a elaborar este arroz en el mismo momento que se introduzcan los pichones en el horno, para que tras el reposo, el arroz esté listo y no sea necesario más que trinchar las aves y presentarlas junto al arroz.
En la cacerola cóncava en la que se va a elaborar el arroz, saltear el surtido de setas a fuego fuerte con 3 cucharadas de aceite de oliva y una pizca de sal. Tras un primer rehogado y sin dejar que se quemen ni se sequen lo más mínimo las setas, sacarlas a un plato, dejando la poca grasa sobrante en el fondo de la cazuela.
Bajar el fuego. Añadir el ajo y la cebolleta, rehogándolos a fuego medio, por espacio de 5’ más.
Pasados, añadir el arroz y los hígados, corazones y mollejas picadas, dando unas vueltas con una cuchara de madera para que se sofría y a continuación, las setas retiradas. Sazonar ligeramente.
Añadir el caldo caliente poco a poco, sin dejar de dar vueltas, de forma que una vez se consuma el líquido ir añadiendo más. Cocer a fuego muy suave por espacio aproximado de 16 ó 18 minutos.
Retirar la cazuela del fuego y añadir el queso, la nata y el aceite de oliva virgen restante para ligar el conjunto, dando unas vueltas al arroz, de manera que sus granos queden ligados y cremosos.
Espolvorear el perejil picado y servir de guarnición del pichón.

ACABADO Y PRESENTACIÓN:

Trinchar los pichones dividiéndolo en 8 patas y 8 pechugas. Repartirlos sobre una bandeja caliente o platos y acompañarlos del arroz de setas. Adornar con el perfume de una brizna de romero.

Pollo en salsa con clavo

(por Martín Berasategui)

Para 4 personas

INGREDIENTES:

- 1 pollo de grano hermoso, troceado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 4 dientes de ajo picados
- 2 puerros picados
- 2 cebolletas picadas
- 4 unidades de clavo especia
- 1 vaso pequeño de vino blanco
- Sal

ELABORACIÓN:

Emplear un buen pollo de grano, gordo y de grasa amarillenta. También se puede guisar un pollo menos "ilustre", pero el resultado no será el mismo.
Trocear el pollo en pedazos más pequeños, por sus juntas, con ayuda de un cuchillo bien afilado. Si esta operación nos parece difícil, podemos pedirle al carnicero que lo haga por nosotros.
En una cacerola alta verter el aceite de oliva y arrimar a fuego medio, hasta que comience a humear ligeramente. Entonces, añadir los pedazos de pollo, previamente sazonados y dejar que se sofrían perfectamente por todos su lados.
Hecho, bajamos la intensidad del fuego y volcamos todas las verduras troceadas, dejando que se sofrían lentamente, sin quemarse, por espacio de unos 15 minutos. Sazonamos.
Entonces añadimos el clavo especia, el vino blanco, damos unas vueltas dejando evaporar unos

instantes y cubrimos la cacerola, dejando que hierva a borbotones muy suaves, muy despacio, por espacio aproximado de 20 minutos.

ACABADO Y PRESENTACIÓN:

El guiso se vuelve tierno y la salsa se adhiere a los pedazos de pollo, sin quedar, en ningún caso, caldoso. Para facilitar aún más esa ligazón, podemos añadir una pizca de harina en el momento de incorporar las verduras, de manera que la salsa, más tarde, quede un poco más untuosa.
Justo al final, en los últimos hervores, viene de perlas añadir unas gotas de algún licor o aguardiente poderoso, Armagnac, Brandy, Cognac, Whisky o similar. Aporta un perfume embriagador. Rectificar el sazonamiento.
Truco: Antes de comerlo, podemos añadirle unos cuadrados de patatas fritas en aceite o unos champiñones salteados para que hagan de guarnición.

POSTRES

Compota de invierno

(por Martín Berasategui)

Para 4 personas

INGREDIENTES:

Para la compota:

- 1 l. de agua
- ½ l. de vino tinto
- 175 g. de azúcar
- 1 astilla de canela
- 125 g. de orejones secos de melocotón
- 250 g. de ciruelas pasas
- 125 g. de higos secos
- 125 g. de uvas pasas
- 250 g. de manzanas reinetas
- 250 g. de pera de invierno

ELABORACIÓN:

La compota: Hervir el agua con el vino, el azúcar y la canela en una olla. De esta forma conseguimos que el alcohol evapore y se aromatice el conjunto con la "ardiente" canela. Pasados unos cinco minutos de suave hervor, introducir los orejones y cocerlos una media hora, hasta que estén blandos. Es importante que la cocción sea suave y constante.
Agregar entonces las ciruelas, los higos a los que previamente habremos retirado el pequeño tallo duro de su extremo y las uvas pasas -que tendremos precaución al comprarlas de que no vengan provistas de su pequeño rabito, un verdadero engorro si tuviéramos que quitarlos-, manteniendo el hervor durante media hora.

ACABADO Y PRESENTACIÓN:

Finalmente, añadir las manzanas reinetas y las peras, peladas y troceadas en gruesos pedazos, le ponemos la tapa a la olla y lo cocemos entre 20 y 30 min hasta que la compota esté en su punto. Ha de quedar ligeramente jugosa y empapada en líquido, como veis en la imagen del paso a paso, teniendo en cuenta que una vez a temperatura ambiente o fría, quedará la fruta embebida y el aspecto será de compota.
Servida templada está francamente insuperable, el frío esconde siempre mucho más los sabores. Acompañarla con una buena bola de helado o de una crema chantilly.

Tarta fina de hojaldre y manzana

(por Martín Berasategui)

Para 4/6 personas

Para los discos de manzana:

- 1 manzana golden.
- 100 g. de agua.
- 100 g. de azúcar.

Para la jalea de manzana:

- 0'5 kg. de manzanas.
- 250 g. de azúcar.
- Para la crema de almendras:
- La crema pastelera:
- 0'5 l. de leche
- 2 vainas de vainilla
- 50 g. de azúcar
- 50 g. de maicena o harina de maíz
- 75 g. de azúcar
- 120 g. de yemas de huevo
- 50 g. de mantequilla

La crema de almendra:

- 150 g. de crema pastelera
- 2 huevos
- 125 g. de mantequilla en pomada
- 125 g. almendra en polvo
- 125 g. de azúcar

- 25 g. de ron

La finalización de las tartas de manzana:

- 6 discos de hojaldre de 14 cm

Crema de almendras

- 1 yema de huevo
- 20 g. de mantequilla en dados
- 20 g. de azúcar
- 6 manzanas Golden
- 1 pizca de zumo de limón

El helado de cáscara de limón:

- 550 g. de azúcar
- zumo y corteza de 8 limones verdes
- 2 cucharadas soperas de glucosa
- 1 l. de nata líquida
- 0'5 l. de leche
- 60 g. de hojas de romero fresco

La salsa de peras:

- 3 peras conferencia
- 275 g. de sirope a 30º (600 g. de agua hervido por 1 litro de agua)
- 140 g. de agua
- 1 rama de vainilla
- limón

ELABORACIÓN:

Los discos de manzana: Lavar la manzana y cortarla con la máquina cortafiambres en discos lo más finos posibles. Meter en el almíbar que habremos hecho hirviendo el agua y el azúcar en una cacerola baja y dejar reposar 12 horas. Pasado este tiempo, estirar los discos de manzana sobre silpat o papel sulfurizado y meter en el calienta platos hasta que se sequen y se queden completamente crujientes (o en un horno a muy baja temperatura). Estarán listos en unas doce horas.
La jalea de manzana: Cortar las manzanas en cuartos y juntar en una cazuela con el azúcar. Poner en una esquina de la plancha, a fuego suave, hasta que suelte el agua la fruta y se vayan cocinando. Colar y pasar por un fino. Reservar el jugo resultante en la cámara para pintar después las tartas.

LA CREMA DE ALMENDRAS:
La crema pastelera: Hervir un tercio de la leche con las vainas de vainilla abiertas y rascadas y dejar en infusión tapada durante 1 hora. Enfriar totalmente. Colar y añadir la leche restante en una cacerola y hervirla con la mezcla almidón-azúcar, removiendo suavemente. Verter un cuarto de esta preparación hirviendo sobre las yemas y el azúcar y batir enérgicamente antes de devolver al cazo de la leche. Cocer a 85º C batiendo fuerte y sin parar la crema con la varilla. Verter de inmediato en un recipiente colocado en un baño María de cubitos de hielo y seguir batiendo de vez en cuando. Incorporar la mantequilla cuando la mezcla está aproximadamente a 55º C. Nota: Este procedimiento de elaboración de la crema permite obtener una textura lisa y untuosa. Es importante añadir la mantequilla a la crema cuando esta última esté a menos de 60º C.
La crema de almendras: Ir juntando todos los ingredientes por el orden en el que están colocados. Pero la crema pastelera debe ir templada porque si va fría se cortaría la mantequilla y saldrían grumos. La forma de arreglar esto es, ir mezclando al baño-María hasta obtener una crema lisa. Antes de empezar a montar, dejar reposar un poco en la navera para que coja consistencia.

Finalización de las tartas de manzana: Pintar los discos de hojaldre con la yema de huevo y colocar rápidamente en el centro un botón de crema de almendras. Mientras ir preparando la manzana de la siguiente manera: Pelar y descorazonar las manzanas, frotando con un poco de limón para que no se oxiden. Partir por la mitad e ir haciendo triángulos con un poco de inclinación. Colocar entonces los gajos de manzana sobre la base de crema de almendras, de tal forma que nos coincidan las partes más gruesas con el borde del disco de hojaldre, para formar una rosa.

LA MOUSSE DIPLOMÁTICA:
La crema pastelera: Hervir la leche con las vainillas abiertas. En un bol mezclar las yemas, azúcar y maicena, verter la leche hirviendo sobre esta mezcla, devolver a un cazo y llevar al fuego. Cocer durante 2 min., removiendo fuerte. Sacar del fuego y pasar por un colador fino.
La mousse diplomática: Meter en la batidora la crema pastelera, las yemas y el azúcar y accionar la máxima potencia. Añadir la gelatina disuelta y guardar en la cámara mientras montamos la nata. Una vez bien firme, mezclarla al resto de la crema cuidadosamente, con ayuda de una espátula de goma.
El helado de cáscara de limón: Deshacer el azúcar en el zumo del limón con la glucosa sin calentar, añadir el romero y triturar en la batidora. Incorporar las cortezas de limón, la nata y la leche, triturar de nuevo por la batidora y pasar el conjunto por un fino. Montar en la sorbetera siguiendo las instrucciones del fabricante.
La salsa de peras: Hervir el sirope, el agua y añadir después las peras picadas con el zumo de limón. Dejar cociendo durante unos 10 minutos y pasar por la batidora. Rectificar el limón al enfriar, añadiendo más si fuera necesario.

ACABADO Y PRESENTACIÓN:

A la hora de servir las tartas tener encendido un horno a 200º C. Hornear las tartas en una bandeja recién sacada del horno, durante 25 minutos. Colocar una tarta de hojaldre sobre una bandeja de horno caliente, ayuda terriblemente a que la cocción sea más uniforme y rápida. La iremos pintando, conforme se va horneando, con la jalea de manzana, ayudándonos con una brocha. Una vez horneadas las tartas, y aún tibias, acompañarlas en la mesa con la salsa de peras, la crema diplomática recién hecha

COCINAR CON WOK

Calamares con pimiento verde

Para 2-4 personas

- Aceite vegetal para freír
- 250 gr. de calamares limpios, finamente cortados a rodajas
- 1 pimiento verde cortado a rodajas sin corazón ni semillas
- 2 rodajas de raíz de jengibre fresca, peladas y picadas
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 cucharadita de vinagre de arroz
- 1 cucharadita de aceite
- Pimienta

Calentar el aceite a 180º-190º C o hasta que un trozo de pan quede dorado en 30 segundos.
Añadir los calamares y freír durante 30 segundos.
Retirar con una espumadera y dejar escurrir sobre papel de cocina.
Eliminar el exceso de aceite y dejar el equivalente a una cucharada en el wok.
Volver a introducir los calamares en el wok y añadir el pimiento verde y el jengibre.
Rehogar durante unos segundos y añadir la sal, la salsa de soja, el vinagre y la pimienta.
Cocer 1 minuto más y servir.

Cerdo salteado con berenjena

Para 3-4 personas

- 175 gr. de filete de cerdo cortado fino
- 3 cebollas tiernas picadas (1 de ellas para decoración)
- 1 Diente de ajo picado
- 300 ml. de aceite vegetal
- 1 ramita de jengibre fresco, pelado y picado
- 1 cuchara de salsa de soja
- 1 cucharadita de jerez seco o licor de arroz
- 1 ½ cucharaditas de harina de maíz
- Aceite
- 250 gr. de berenjena, cortada en trocitos
- 1 cucharada de salsa de chile
- 4 cucharadas de caldo de pollo o agua
- Arroz blanco hervido para acompañar

Poner el cerdo en un cuenco con las cebollas tiernas, el ajo, el jengibre, la salsa de soja, el licor de arroz o el jerez seco y la harina de maíz. Mezclar bien y dejar marinar durante unos 20 minutos.
Calentar el aceite en el wok a unos 180-190º C o hasta que un dado de pan se dore en 30 segundos. Reducir el fuego, añadir la berenjena y freír durante aproximadamente
1 ½ minutos. Retirar del wok con una espumadera y escurrir sobre papel de cocina.
Desechar todo el aceite del wok salvo una cucharada y, a continuación, añadir el cerdo y freír durante un minuto, aproximadamente.
Añadir la berenjena y la salsa de chile y cocer durante aproximadamente 1 ½ minutos. A continuación, humedecer con el caldo de pollo o el agua. Hervir a fuego lento hasta que el líquido se haya evaporado casi por completo.
Servir caliente, con arroz blanco hervido, decorado con cebollas tiernas picadas.

Chop suey de pollo

Para 4 personas

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 5 cebollas tiernas picadas
- 1 trozo de jengibre fresco de 2 ½ cm. pelado y picado
- 2 dientes de ajo machacados
- 175 gr. de pechuga de pollo pelada y deshuesada, cortada en tiras pequeñas
- 1 cucharada de tomate triturado
- 2 cucharadas de jerez seco
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharadita de azúcar
- 8 cucharadas de agua
- 300 gr. de brotes de judías
- 3 huevos batidos con 2 cucharadas de agua

Calentar una cucharada de aceite en el wok de BRA. Añadir la cebolla tierna y el jengibre y sofreír un minuto. Agregar el ajo y el pollo y saltear dos minutos. Bajar el fuego y añadir el tomate triturado, el jerez, la salsa de soja, el azúcar y cinco cucharadas de agua. Calentar despacio y reservar a un plato templado.
Calentar el aceite sobrante del wok añadiendo los brotes de judías y el resto del agua. Sofreír removiendo durante 3 minutos. Añadir al plato reservado y mantener caliente.

Limpiar el wok y calentar la otra cucharada de aceite. Incorporar los huevos batidos y cocer hasta que estén crujientes. Colocar encima de la mezcla de brotes de judías y servir enseguida.

Fideos con pollo y gambas

Para 6 personas

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 dientes de ajo picados
- 125 gr. de fideos de huevo frescos
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 125 gr. de mezcla de pechuga de pollo, gambas sin pelar y calamares
- ½ cucharadita de pimienta
- 125 gr. de mezcla de col cortada en tiras y brécol
- 300 ml. de caldo de pollo
- 1 cucharada de harina de maíz
- 2 cucharadas de azúcar

Calentar la mitad del aceite en el wok.
Añadir la mitad del ajo y rehogar durante un minuto hasta que esté dorado.
Incorporar los fideos y una cucharada de salsa de soja y cocer removiendo constantemente durante 4 minutos aproximadamente.
Reservar y mantener caliente.
Calentar el resto de aceite en el wok y añadir el resto del ajo.
Rehogar hasta que esté dorado. Poner la pechuga de pollo, los calamares, las gambas y la pimienta.
Rehogar durante 5 minutos.
Añadir la col en tiras y el brécol y rehogar 3 minutos más.
Agregar el caldo. Mezclar la harina de maíz con dos cucharadas de agua, verter en el wok y remover.
Añadir el resto de salsa de soja y el azúcar y llevar a ebullición.
Reducir el fuego y cocer durante 3 minutos, removiendo constantemente.
Verter la salsa sobre los fideos y servir inmediatamente.

Pollo a la naranja malayo

4 personas

- 2 claras de huevo
- 2 cucharadas de harina de maíz
- 4 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel, a tiras finas
- 300 ml. de aceite vegetal
- 1 manojo de cebollas tiernas, cortadas muy finas en diagonal
- 125 gr. de guisantes
- Sal
- Pimienta
- Láminas de naranja
- Perejil fresco

Salsa

- 175 ml. de jugo de naranja
- 3-4 cucharadas de pulpa de naranja concentrada
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de vinagre de sidra
- 1 cucharada de azúcar moreno

Batir las claras de huevo en la harina de maíz y una pizca de sal.
Añadir el pollo y darle la vuelta para que quede bien rebozado.
Mezclar todos los ingredientes de la salsa y reservar.
Calentar el aceite en el wok sin que llegue a humear.
Añadir las tiras de pollo una a una hasta que estén doradas.
Conservarlas calientes sobre papel de cocina.
Retirar casi todo el aceite del wok.
Añadir las cebollas tiernas y sofreírlas medio minuto a fuego moderado.
Verter la salsa y llevarla a ebullición, añadiendo los guisantes la sal y la pimienta.
Dejar hervir a fuego lento durante 5 minutos, removiendo con frecuencia.
Incorporar el pollo al wok y agitar hasta que todos los ingredientes estén bien mezclados y humeen.
Servir decorando con las láminas de naranja y el perejil.

Pollo al jengibre con miel

Para 4 personas

- 50 gr. De raíz de jengibre fresco, pelado y picado muy fino
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 3 pechugas de pollo deshuesadas, sin piel y troceadas
- 1 cebolla cortada a rodajas finas
- 3 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de setas negras deshidratadas, (remojarlas 20 minutos en agua caliente)
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de miel
- 5 cebollas tiernas picadas
- 1 chile rojo picado, sin semillas y cortado muy fino para la decoración
- Palitos de arroz (opcional)

Mezclar el jengibre con agua fría, escurrir y secar bien.
Calentar el aceite en un wok y añadir la pechuga de pollo.
Reservar.
Introducir la cebolla en el wok y freírla hasta que se ablande.
Añadir el ajo y las setas negras escurridas y rehogar 1 minuto.
Volver a colocar el pollo en el Wok y remover.
Mezclar la salsa de soja y la miel en un cuenco hasta que quede una mezcla homogénea.
Verter en el wok y remover.
Añadir el jengibre y rehogar de 2 a 3 minutos.
Agregar las cebollas tiernas.
Servir rápidamente, adornado con las tiras de chile rojo y con palitos de arroz.

Ternera a la mandarina

Para 2-3 personas

- 375 gr.de culata de ternera sin grasa
- 4 cucharadas de aceite
- 4 ajos troceados
- 200 ml. De caldo de ternera o agua
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de jerez seco
- 3 mandarinas peladas y desgajadas
- 1 chile verde fresco picado fino y sin semillas
- 1 cucharada de azúcar
- Sal
- Pimienta
- Unas hojitas de coriandro fresco para adornar

Marinado

- 2 pieles secas de cítrico
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de vinagre de vino de arroz, vinagre de sidra o vino blanco
- 1 cucharada de harina de maíz
- 1 cucharada de azúcar

Congelar la ternera alrededor de 1 hora.
Mientras tanto, rehogar en agua caliente la piel de cítrico unos 30 minutos, hasta que quede tierna, colar y picar fino.
Retirar la ternera del congelador y cortarla en tiras delgadas en sentido oblicuo y ponerlas en un plato que no sea metálico.
Mezclar todos los ingredientes del marinado, verterlos sobre la ternera y remover.
Dejarlo reposar a temperatura ambiente 30 minutos, o hasta que la ternera esté descongelada.
Calentar una cucharada de aceite en un wok.
Añadir la mitad de la carne y saltear a fuego fuerte 3 minutos.
Colocarla en una fuente y repetir la operación con otra cucharada de aceite y la ternera restante.
Calentar en el wok dos cucharadas de aceite y añadir los ajos, el caldo o agua, la salsa de soja, el jerez y el jugo de las mandarinas.
Añadir el chile, el azúcar, la sal y la pimienta.
Llevar a ebullición, removiendo constantemente 5 minutos hasta que el líquido haya reducido.
Colocar la ternera en el wok y remover hasta que todos los ingredientes estén mezclados y cubiertos de salsa.
Añadir dos tercios de los gajos de mandarina removiendo rápidamente y probarlo para sazonar.
Servir caliente decorando con el resto de los gajos de mandarina y el coriandro.

Verduras salteadas con naranjas y salsa de ostras

Para 4-6 personas

- 2 cucharadas de aceite
- 175 gr. de zanahorias baby
- 175 gr. de mazorcas de maíz baby
- 175 gr. de setas pequeñas
- Sal
- Pimienta
- Perejil fresco para decorar
- 2 cucharadas de harina de maíz
- 4 cucharadas de agua
- Piel rallada y jugo de 1 naranja
- 2 cucharadas de salsa de ostras
- 1 cucharada de jerez seco

Para hacer la salsa, mezclar la harina de maíz y el agua en una jarra, añadir la piel y el jugo de naranja, la salsa de ostras y el jerez.
Remover bien.
Calentar el aceite en un wok.
Añadir las zanahorias y las mazorcas de maíz y sofreír durante 5 minutos, añadir las setas y saltear durante 3 o 4 minutos.
Verter los ingredientes de la salsa y llevar a ebullición a fuego fuerte, removiendo constantemente hasta adquirir un tono brillante.
Añadir sal y pimienta, decorar con perejil y servir inmediatamente.

Langostinos con salsa picante

(por Martín Berasategui)

Para 4/6 personas

INGREDIENTES:

Para los langostinos:

- 750 g. de langostinos crudos
- 2 dientes de ajo
- 1 pizca de jengibre fresco
- 1 pizca de mantequilla de cacahuete
- 1 pizca de guindilla picante
- ½ l de salsa de tomate
- Cilantro fresco
- Zumo de limón
- Pimienta negra molida
- Sal

ELABORACIÓN:

Podemos utilizar para esta receta langostinos frescos o en su defecto emplear langostinos congelados, que los hay de excelente factura en el mercado.
Sea una u otra la opción elegida, retiramos las cabezas y pelamos cuidadosamente las colas. Estos restos ni se nos ocurrirá tirarlos a la basura, pues debidamente guardados en bolsas de congelación podremos hacer con ellos excelentes sopas o salsas.
Sazonamos ligeramente las colas de langostino y arrancamos con el sofrito.
Para ello, picamos con un cuchillo bien afilado la cebolleta y el ajo y lo ponemos a sofreír con una pizca de aceite de oliva en un wok, durante unos minutos.

Pelamos el jengibre y también picado, lo añadimos al sofrito, junto a la mantequilla de cacahuete, la guindilla, la pizca de zumo de limón, la pimienta y la sal. Damos unas vueltas y en cuanto veamos que el asunto hierve, añadimos la salsa de tomate.
Dejamos que hierva muy despacio, probando el sazonamiento y comprobando la intensidad del picante (si nos apetece más fuerte, añadimos más guindilla o unas gotas de salsa tabasco).
La salsa de tomate, tras unos 30 minutos de hervor pausado, adquirirá una tonalidad oscura de sofrito muy sugerente.

ACABADO Y PRESENTACIÓN:

En una sartén muy caliente, salteamos los langostinos pelados y sazonados durante unos pocos segundos, para que queden tostados pero crudos en su interior.
En el momento que esto ocurre, los añadimos en el sofrito ardiente de tomate, espolvoreando con abundante cilantro fresco en tiras, que le dará al conjunto un tono exótico a más no poder y un sabor muy particular.
Rectificar el razonamiento y servir, siendo una guarnición muy interesante para una pasta hervida o un arroz blanco.
Truco: Sustituyendo por leche de coco en conserva la mitad de salsa de tomate añadida, el resultado es también extraordinario.