

2015
LAS RECETAS DE KOKETO.ES

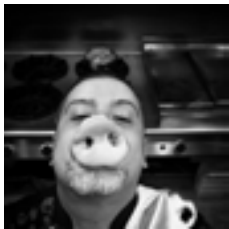
100% ORIGINAL
La Cocina de Koke
—  —



La Cocina
—  —
de Koke



Agradecimientos muy especiales: a mi gran amor, Mari Paz quien comparte mi satisfacción en la cocina por su apoyo incondicional lleno de cariño, a Tesi mi editora correctora, a Alberto, Igor, Medhi y Bole de quienes sigo aprendido la profesión, a Mamen el ejemplo de superación y trabajo, por supuesto a mi madre con la que di mis primeros pasos en los fogones, a mi padre por su esfuerzo para hacer de mi un tipo estudioso y con valores (casi lo consigues) a mis grandes amigos Evan y Carlos por estar siempre ahí, a Patxi, Mariano sin quienes no puedo pasar un día, a Belén, Maggie grandes fans, a mis confidentes mañaneros MariSol, Debora, Ale y Pilar, a Marcos, Madi, Alberto y la pequeña Natalia por aguantar estoicamente el hambre cada vez que cocino, a Raúl mi proveedor y consejero, a los visitantes amigos del blog. Y por último a mi peque Cimarrón “el indomable”.



2015

LAS RECETAS DE KOKETO.ES

Este año ha sido un intenso y divertido plato lleno de ingredientes, muchos eran nuevos, algunos intensos y otros amargos, pero a la hora de la presentación en la mesa puedo decir que me siento orgulloso de lo realizado.

He aprendido mucho de compañeros, amigos y clientes, pero lo más sorprendente es la inquietante sensación de lo que me queda por hacer, mucho por conocer y practicar, así que espero con ansia lo que el destino me tiene preparado para el próximo año y seguro que aquí estaré, escribiendo lo acontecido con una sonrisa en los labios.

Disfrutad de la lectura y me despido con esta frase que me acompaña siempre: “Invitar a alguien a compartir la mesa, significa ocuparse de su felicidad mientras esté bajo nuestro techo” Jean Anthelme Brillat-Savarin

ÍNDICE

LAS RECETAS DE KOKETO.ES

Nos vamos a poner morados	03
Psicosis en la cocina	04
Tolkien, Eldelbar y Panoramix	05
Querido Sr. Perdiz: su tartar	06
No mames wey, pica como demonios	07
Továrishch, ¿Dónde te has metido y cómo te llamas?	08
Desgarrar antes de comer	09
La arruga es bella y más con mojo	10
¿Quién ordenó el código rojo?	11
Un movimiento sexi. Brandada de bacalao	12
Vamos a tomar medidas serias	13
Migas en la cocina del Quijote	14
Me sabe bien, Bienmesabe, no ni ná	15
No es flamenco pero canto hondo cuando lo como	16
Mr. o Mrs. Roast Beef, protestante hasta la médula	17
Ensaladilla rusa by Olivier	18
Esto apesta, apuesto a que te gusta. ¿rojo o verde?	19
Marmita de bonito, Marmitako	20
Paparajotes, un postre cuyo ingrediente no se come	21
Lágrimas en el orballo	22
Ceviche de carne: Solomillo de cebón estilo Perú	23
Cochinita pibil	24
Ají de gallina: Exquisito bocado criollo	25
Ni te mancha, ni te mata: Té verde matcha	26
Bogavante cocido. Sebastián vives una mentira.	27
Albóndigas con boletus f. desus. almóndigas	28
Ras al hanut o Ras el hanout “cabeza de tienda”	29
Paella de Galeras o carabelas valencianas	30
Caldeirada de Raya: cachelos y pimentón de la Vera	31
Lentejas con boletus, plato otoñal	32
Huevos escoceses o huevos irlandeses o a mi manera	33
Huevos Bond, James Bond o 007	34
Leche de tigre: si la leche es base ¿por qué lleva ácido?	35
Autopsia a un pescado fresco	36
Bizcocho de té verde matcha y mis recuerdos de EGB	37
Salsa verde en un plato con rape: la bella y la bestia	38
Solomillo, el rey de los cortes con boletus e Idiazábal	39
Entrevista con Chef Koketo	40
Menú de la Cantina Mos Eisley	41

[www] <http://koketo.es>
[Fb] <http://facebook.com/Chefkoketo>
[Tw] @chefkoketo
[Instagram] @jorgehdezalonso
[Tumblr] jorgehdezalonso
[Flickr] jorgehdezalonso

[YT] <http://youtube.com/jorgehdezalonso>
[PT] <http://pinterest.com/jorgehdezalonso>



NOS VAMOS A PONER MORADOS

Un día me hicieron la siguiente pregunta: “¿Qué tal las fiestas, bien o en familia?”, afortunado soy y de los pocos, que puedo decir que de las dos formas (nada tiene que ver mi respuesta con que algunos de los asiduos lectores de este blog sean parientes). Dejé en el tintero algunas de las recetas con las que tradicionalmente se empieza o acaba el año, y ésta es sin duda una de ellas, la col más llamativa del mundo de la huerta, un repollo de sabor intenso y cuyo apelativo más descriptivo es su color, más allá de sus peculiaridades culinarias y dietéticas. Llega tarde pues esta receta para la cena de Nochebuena (habitual en mi hogar junto a las dos bandejas de canapés para un regimiento que duraban casi hasta el día de Reyes), pero es más que perfecta para iniciar un año, liberarse de los excesos y dejar atrás los turrones, mazapanes, lechones, lechazos,... pero no así las hojaldrinas que guardo hasta que el pantalón aguante.

Es un plato típico navideño de geolocalización limitada, como todo sesgo si mi familia la toma es lógico pensar que todo el mundo lo hace, pero descubrí hace poco que sólo los “gatos” somos consumidores de esta tradición, aunque fuera de Madrid se elabore el resto del año. Atendiendo a la tradición quizá no eramos del todo puristas ya que el plato originalmente simplemente era hervido y rehogado, mientras que nosotros la acompañábamos de pasas, manzana y piñones como lo hacen en la cocina germana o sueca. Los alemanes le aportan compota y vinagre, mientras que nosotros sumábamos trozos de reineta enteros durante el proceso de cocción y tendría que preguntar a mi madre si le añadía ácido a la mezcla pues mi memoria gustativa no da para tanto (si yo estaba a los mandos os aseguro que no lo ponía aunque me insistiera).

Esta planta comestible es camaleónica, pues su color cambiar en función del ambiente que le rodea (tal vez una metáfora algo exagerada), tiene un pigmento llamado antocianina (antes de acabar este párrafo ya se nos habrá olvidado el nombre de esta sustancia hidrosoluble), que le otorga diferentes tonalidades si crece en suelos con más o menos acidez, lo divertido es ver este cambio de color cuando la cocemos en agua con limón o vinagre, pasando del violeta hasta tornarse azulada. Esto lo convierte en un indicador del PH natural (seguro que si la cocemos en leche se torna verde y esto no es una broma).

Esta receta es ideal como primer plato o como guarnición, un habitual en mis emplatados con pescado o carne que da un toque de color y sabor, agrada pues a la vista y al paladar.

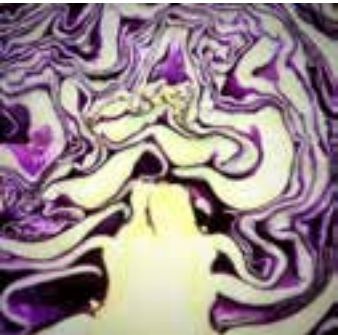
Vamos con los ingredientes para cuatro seres o personas humanas del género homínido:

- Una lombarda entera (Un kilo y medio aproximadamente)
- 3 manzanas reinetas manzanas
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de AOVE (aceite de oliva virgen extra)
- Sal y pimienta
- Vinagre de manzana*
- 25 gramos de Piñones
- 50-100 gramos de pasas

Lo primero que debemos hacer es quitar las hojas más externas, por higiene y dureza. Abriremos el repollo por la mitad y lo descorazonamos. Troceamos a gusto, mi recomendación es la siguiente, en caso de guarnición hasta el punto de picarlo (Brunoise), si el uso es como primer plato lo haría en juliana (tiras de aproximadamente 5 cm). Limpiamos con abundante agua y escurrimos. Por otro lado descorazonamos y pelamos el fruto del pecado y cortamos en dados (concasse).

Ponemos una cazuela al fuego con abundante agua y esperamos a que hierva, en este punto añadimos la manzana y la col morada y dejamos en el fuego 20 minutos si es para un primer plato y 25 si es para guarnición. Escurrimos el agua sobrante de la cocción.

En una sartén con aceite doramos los ajos picados o fileteados. Salpimentamos y agregamos la lombarda y la dejamos unos 5 minutos. Finalmente agregamos un chorrito de vinagre, las pasas y los piñones.





PSICOSIS EN LA COCINA

Alfredo Jose Hitchcock es posiblemente el director de suspense con mayor reconocimiento de la historia del cine, aunque no lo entiendan así los académicos responsables de otorgar los áuricos Oscar, le negaron reiteradamente este reconocimiento (50 nominaciones escuchando “el ganador es..., tu no Alfred, tu no”, eso sí que es mantener la tensión escénica). Creo que le nombraron Sir para compensar esta afrenta, ni siquiera consiguió grandes amistades (“no le des nunca la espalda a un amigo”) con ese abrupto carácter que esgrimía con sus seres “queridos” (por si alguno no lo sabe, la mujer apuñalada en la bañera de Psicosis es su hija, algo más que simbólico) y con sus compañeros a quienes no dejaba de gastar bromas pesada y les tildaba de reses: “Los actores son como cabezas de ganado”, no es una leyenda que a la actriz Tippi Hedren le preparó una escena con un ataque real de aves (así que no todo fue interpretación) además de incitarla a la bebida durante los ensayos y el rodaje.

Su relación con la comida era tan enfermiza como las que establecía con las mujeres, este megalómano de enfermedad mórbida era amante de la gastronomía francesa y buen representante de la cultura etílica del imperio británico, “la mimosa” (Champagne, naranja y un toque dulce) era su bebida preferida. En cierta ocasión comentó “El cine no es un trozo de vida, sino un pedazo de pastel” y no es casualidad que su plato preferido fuera la repostería salada, “la Quiche Lorraine”. Pero no hay que olvidar su voraz deseo de consumir gigantescos entrecots, su pasión por el foie, los hipercalóricos helados de crema, las patatas fritas... vamos todo menos lechuga. Sigmund Freud consideraría que no pasó de su fase oral, posiblemente se quedó estancado en la etapa sádica (un superyó desarrollado en extremo), ya es raro que con una dieta de este calibre llegara a los 80 años, pero eso sí, consiguió pasar de los 130 Kgr.

Es curiosa esta predilección por la Quiche cuando uno de sus ingredientes fundamentales es el huevo, pues Hitch entre sus rarezas sumaba la ovofobia: “Los huevos me dan miedo, algo más que miedo, me repugnan. Esas cosas blancas, redondas, sin agujeros... ¿Alguna vez han visto algo más asqueroso que la yema rota de un huevo rebosando ese líquido amarillo?”, pues si levantara la cabeza ahora mismo y pudiera visualizar “Walking Death” o el telediario seguro que la técnica conductual de la “sobrexposición” a nuestra programación diaria arreglaría este trastorno psicológico. Tal era esta pasión por la tarta salada que en su película “Atrapa un ladrón” se convierte en un personaje, en la escena Gary Grant “El Gato” ofrece a John Williams este plato, de toda esta secuencia me quedo con la frase “aquí en Francia tienen ustedes una costumbre muy bonita: libertad provisional por falta de pruebas” y posteriormente ofrece una porción de este pastel con la convicción de que será del agrado de su compañero de mesa, en esta misma escena se puede ver un cigarrillo aplastado en un huevo “clara” alusión a su enfermiza obsesión. Esta conexión entre la gastronomía y el celuloide inspiró a Berndt Schulz (lo he visto escrito hasta con “V”) a escribir una obra con el título “El libro de cocina de Hitchcock”, no os molestéis en buscarlo es más fácil hallar el Santo Grial que un ejemplar, aunque siempre nos quedará Amazon

(¡Compré el último volumen que quedaba para preparar este artículo y es de segunda mano, aunque la grasa de su anterior propietario es un addendum de este texto sobre el maestro del vouyerismo), no es una obra mayor ni mucho menos, más bien recomendado solo para fans incondicionales de este director “de peso” con algunos diálogos acertados y escuetas recetas de attrezzo.

Llegó a responder de esta guisa, sobre el modo en el que le gustaría morir: “Hay muchas formas preciosas; comiendo es una de ellas”. Deja claro que durante las comidas establecía las bases dramáticas del crimen y por tanto de la esencia de todas sus películas, pero lo cierto es que engullía con ansia y de forma insaciable compulsividad, como la esencia emocional de los protagonistas en sus films ¿Qué genera más angustia que ver morir de hambre a una persona, sabiendo que tiene la comida justo a su lado y no poder avisarle?, esta metáfora explica su forma de entender el suspense, siempre desde el punto de vista del espectador impotente que lucha por gritar desde su butaca o sofá “¡lo tienes ahí, justo a tu lado!” verdaderamente cruel y salvaje, pero es lo que buscamos en sus películas. Estoy convencido de que si finalmente fuéramos capaces de avisarle, el alimento estaría envenenado y éste sería el preciso momento del cameo, en él se mostraría con sonrisa burlona ocupando toda la pantalla y garantizándose el protagonismo.

Las únicas relaciones que mantuvo a salvo fueron con cuatro personas: su montadora, su guionista, la madre de su hija y su cocinera,... las cuatro son “Alma”, su mujer y contra todo pronóstico la única que permaneció constante a lo largo de su vida ya que obraba milagros en la cocina, claro está, su punto débil.

Presentemos los ingredientes para cuatro sospechosos “Quiche Lorraine” según la receta personal de Berndt Schulz:

Para el interior
100 gr de bacon ahumado
Dos cebollas medianas
100 gr de emmental rallado
2 cucharadas de mantequilla
3 huevos medianos
150 g. de nata líquida (la receta original es crema de leche)
0,1 cl de leche
Una pizca de nuez moscada
Una pizca de sal y pimienta blanca molida

Para la base:

200 gr de harina
4 cucharadas de leche
100 gr de mantequilla
Una pizca de sal

Argumentar la harina, la mantequilla, la leche y la sal, hasta que ésta se vuelva elástica y dejar reposar cubierta por un paño húmedo durante aproximadamente media hora, tomarse ese tiempo para la acción de acuchillar el bacon y la cebolla que pocharemos con un cómplice habitual “la mantequilla”. Procedamos cautelosamente a batir la nata, la leche y el huevo, y sumemos a la historia el queso rallado, las cebollas, el bacon y las especias y mezclarlo todo. Como parte fundamental del hilo argumental, engrasaremos el molde con mantequilla y espolvoreado de harina y sobre ésta extenderemos la base finamente sin dejar pruebas. Sobre el argumento debemos incorporar el resto de actores secundarios y cocer treinta minutos a 180 grados (hasta que cuajen todos perfectamente). Ya tenemos el crimen perfecto ¿Lo perpetraremos?.



TOLKIEN, ELDELBAR Y PANORAMIX

• Alguna vez habéis visitado una cocina en la que no haya por lo menos 20 tarros llenos de hierbajos a su máxima capacidad? (yo creo que se compran según la capacidad volumétrica del armario de cocina, cuanto más grande el mueble más pipetas de ensayo, ¡Qué no falte de nada!) , por supuesto, caducados todos ellos en el año de la primera República y que nadie se ha atrevido a tirar a la basura por miedo a la Señora Carmencita (la señora más famosa de la gastronomía española, después estaría Simone Ortega que en mi niñez, pensé que era un hombre que había escrito la Biblia de la gastronomía). En muchos hogares hay más leyendas negras con respecto a la caducidad de esos botes y sus efectos saludables que misterios cuenta Iker Jiménez en sus programas, yo creo que he tomado el orégano por uso tópico, me han echado azafrán en los ojos y he fumado albahaca seca para mejorar síntomas que posteriormente se convirtieron en enfermedad. Hace poco vi un [monólogo] que me inspiró a escribir estas palabras en el que se decía que si acentúas cualquier especia como “esdrújula” (aquellos que son de EGB saben lo que es, los demás entenderlo como “es bruja” y seguimos) te salen los nombres propios de los personajes del “Señor de los Anillacos”: Soy Pímenton, hijo de éstragon, heredero de Énebro... merece la pena verlo junto con “ElDelBar” y una cerveza en la mano.

Un post que seguro encantaría a Gandalf “el gris”, “el blanco” y cualquier nombre del pantoario que elija según plazca a Tolkien, un artículo digno del mismo Panoramix y su hoz de oro, que podría rectificar y editar mis palabras si es ese su menester. Todos estos ingredientes usados por druidas, que desde tiempos lejanos practican la alquimia (prima o hermana menor de la gastronomía naturista y natural), y el hombre del Neandertal en sus primeras sopas primigénias.

A menudo ambos términos de clasificación se confunden e incluso se utilizan como sinónimos, pero es fundamental para su correcta utilización el saber exactamente cuáles son unas y otras; para ello os recomiendo que identifiquéis las hierbas aromáticas como hojas, tallos, hierbas o bulbos, mientras que las especias se presentan siempre como semillas, frutos enteros o en polvo.

Ambos “par” de dos o dúos similares sirven para variar, modificar, matizar e intensificar los sabores; algo que muchos desconocen, pues la popular y sencilla pimienta, por ejemplo, es un potenciador presente hasta en los helados artesanales de medio mundo, podríamos decir poéticamente que otorgan alegría y viveza a las recetas más simples o matices a aquéllas más elaboradas.



¡Ojo!, algo que todo buen conocedor de la cultura del comensal ha de saber es el correcto manejo de las proporciones en los platos, ya que no es de extrañar que de un grupo de 4 personas, ocho odien el comino, seis sean alérgicos a la pimienta en grano, cuatro sean detractores del jengibre y a un par no les guste la albahaca. Por ello, es recomendable no abusar de ellas (la mesa no ha de convertirse en una ruta de las especias) y que el sabor predominante siempre sea la materia prima base del plato, algo que la cultura India, Tailandesa o Mexicana no comparten como principio, también hay claras excepciones como la pasta al “pesto”, pero como norma para saltarsela es un buen principio.

El ajo como ingrediente fundamental de nuestra gastronomía No son la panacea por mucho que cada una de ellas tenga pseudopoderes nutricionales, por mucho que el cilantro ayude a diferir las grasas: un cordero mayor seguirá siendo pesado, o que el cardamomo despierte el apetito será algo más lo necesario para sucumbir a los placeres del yantar, y la cúrcuma por si sola no saneará un hígado dañado... pero no hay duda de que tienen propiedades saludables que debemos conocer como aliados de la salud. Yo llevo cocinando con cebolla al lado de la M-30 muchos años y no parece que la circulación mejore, pero a estas alturas ya no me atrevo a dejar de usarla.

Queda un matiz importante que reseñar en este artículo, que será seguro ampliado al detalle en posteriores post. ¿Qué diferencia hay entre las hierbas secas o frescas?. Lo cierto es que en algunos casos los sabores de un producto desecado y de uno seco son matices, pero por regla general en las plantas aromáticas la intensidad del aroma

es muy agradable, más fresca y despierta con menores cantidades mayores olores. Si la hierba esta recién cogida merece la pena usarla al final de la elaboración del plato, mientras que si es seca o se trata de una especia el uso al comienzo de la elaboración de la receta es más recomendable. También es importante recordar que algunas personas congelan estos tesoros culinarios, sacrificando en algunos casos algunas peculiaridades e interacciones de estos condimentos, pongo un ejemplo, el perejil refrigerado se vuelve amargo tras bajar los cero grados (yo os recomiendo que lo abriguéis), la albahaca se quema y se vuelve más oscura que el corazón de Saruman, el romero también se vuelve sombrío y pierde sabor,... aunque sé que es difícil, la regla es: “Si puede ser fresco, mejor que seco, y si puede ser seco, mejor que helado”.

Finalmente recordaros que no todas las especias o plantas aromáticas se comportan igual, las hay liposolubles (necesaria su combinación con aceite o grasas), las hay hidrosolubles (el agua es no sólo necesaria, también suficiente), las hay termosolubles (necesitamos cierta temperatura para aportar la esencia al plato),... por lo que debemos conocer cada una de ellas para su correcto uso. Por todo ello, no olvidemos que cualquiera de estos ingredientes otorga sabor, olor y color a los platos. Prometo pues dedicar un artículo a cada una de las especias y hierbas que suelo utilizar en mis platos.

QUERIDO SR. PERDIZ: SU TARTAR

¿Te has preguntado alguna vez qué sienten las coristas cuando cantan entre miles de plumas y asadas por el calor de los focos?, pues creo saberlo, te contaré mi historia para que juzgues tú mismo, aunque ni cante, ni realice coreografías sin embargo he vivido algo similar, así que toma asiento y.... ¡Entusiasmado, emocionado, solamente quiero decir...

Hace ya muchos meses, si no un año, un amigo me comentó que estaba montando un nuevo restaurante y quería consejo para la carta, entre sus peticiones nada disparatadas, me pidió una serie de platos fríos con pescado, unos tartares o ceviches, así que me puse manos a la obra.

La historia se merece unos antecedentes más precisos, la persona que me hizo el encargo fue bautizado en el restaurante como “el Señor Perdiz”, a saber, un individuo tranquilo de conversación gastronómicamente enriquecedora que venía todas las temporadas de caza con cientos, sí cientos, de perdices que eran preparadas de una tacada, como comprenderéis el olor que impregnaba todo el local durante horas era penetrante y volaban las piezas de olla en olla, aunque los perdigones ya habían realizado su función. Mientras las cazuelas inmensas se llenaban de aves, las plumas se mantenían pululantes con la ayuda del aire que nuestros pulmones exhalaban por nuestra tertulia, el vino generoso fluía por doquier (como ingrediente, no para la ingesta) y otros sabrosos ingredientes se reunían en las colosales cacerolas, charlábamos pues entre los efluvios del alcohol evaporado sobre los tiempos en que la cocina giraba en torno a la caza, con tono ciertamente nostálgico, narraba cuáles eran sus platos estrellas: el solomillo de venado, el arroz con codorniz,... mañanas que pasaban en un suspiro entre fogones, calores y gases etílicos, aromas a monte y risas. Con el paso de los años nadie sabía su nombre, todos le otorgaban el apodo del galliforme, eso sí, con título cortés de “el señor” (algo inusual en la restauración dónde los apodos son algo frecuente y los cargos tan sólo chef o el correspondiente a la función), guardo algunas recetas que compartimos juntos y que de hecho han sido publicadas aquí o lo serán pronto.

Lamentablemente le “perdiz” la pista (será que mi sabueso ya es mayor), pero estoy convencido de que leerá este artículo, allá en Cuba (pues es confeso seguidor), seguro le hará ilusión verse retratado y bien recordado, espero tenerle pronto con nosotros entre plumas por doquier y anécdotas de este salpimentado mundillo.

Ingredientes:

150 gr de salmón fresco
1 naranja (sanguina en temporada)
un par de fresas o sustituir por otro cítrico si no es temporada
2 gotas Salsa Perrins
1 punta de Mostaza de Dijon
1 Cucharada de Salsa de Soja
1 toque Pimienta
1 cucharada de AOVE
cebollino para decorar

Elaboración:

El tamaño del corte del tartar ha de ser fino, cuadraditos de 3 ó 4 milímetros, los trozos no excesivamente grandes para ayudar en la mezcla de los ingredientes.

En un bol colocamos una cucharilla de mostaza, la salsa perrins, el aceite y la salsa de soja (mezclamos hasta ligar), añadimos el salmón, las fresas cortadas en la misma disposición, el zumo de media naranja y las cebollitas todo finamente picado; sobre la mezcla rayamos un poco de la cáscara de la naranja, sumamos la mostaza. Mezclamos bien y dejamos un par de minutos, escurrimos el exceso de zumo y con la ayuda de un molde emplatamos, adornamos con cebollino y un toque de aceite.

Se presenta o bien en molde, o quenelle (ideal para raciones mucho más pequeñas si optáis por menos cantidad o abaratar el precio). El toque de cítricos es un medio bastante ácido y aunque es característico en platos de nuestra gastronomía como los encurtidos, recomendamos un sabor dulce que atenúe sus efectos, como el propio de la fruta, buscando siempre un producto de temporada como la fresa en verano o elegir un producto más atemporal como el aguacate (menos arriesgado pero más frecuente).

Lo ideal para esta entrada es su preparación en el momento, aunque parte de los elementos pueden estar ya elaborados y en conservación.



NO MAMES WEY, PICA COMO DEMONIOS



● Órale compadre!, ¿Sabías que existe una escala para medir el picante de los chiles?, lo sorprendente de esta escala que va del 0 a 15 millones es que nuestro pimiento de hoy apenas llega a los 5.000 puntitos, comparte la misma posición que nuestros pimientos de Padrón eso sí, cuando pican, es como un campo de minas. Claro está que todo es cuestión de gustos, pues cuando uno tiene la boca en llamas y comete el error de tragar cual poseso agua para aliviar el efecto del traicionero pimiento, se consigue exponenciar la experiencia y esos miles de puntos parecen centenas de millares, así que al margen de esta curiosa escala cuyo nombre es “Scoville” lo dejaremos en algo meramente informativo o anecdótico.

Divertido resulta conversar sobre trucos y hábitos para lidiar con esta experiencia, la mayoría de las personas, por inercia, cogen el vaso de agua como si no hubiera un mañana y tragan de forma febril pensando que esto aplacará la sensación, lamentablemente para ellos pronto descubren que no es así, ¿por qué?, el responsable es la sustancia de cuyo nombre difícilmente me acuerdo “la capsaicina”, es la genuina y única responsable del picor terrible, como su origen es graso el agua no se mezcla ni diluye este compuesto (es como intentar mezclar agua y aceite), por lo que el paso del H₂O da un breve respiro, falsa mejoría que rebrota con igual intensidad, por ello, es conveniente aprender de los expertos; los mexicanos y sobre todo de los maestros del picante: los indios, que consumen los chiles con calientes guarniciones (los primeros) y bebidas como el lassi (yogur) o el té chai (los segundos) siempre a cierta temperatura que mitigan el efecto y diluyen las moléculas infernales. Sin embargo te encuentras con personas que afirman: “toma un chicle, bebe cerveza, escupe con la lengua hacia el paladar,...”, mi humilde consejo es comer pan bien masticado, o alimento graso (un buen trozo de chuletón), aguantar los machos y “no mames wey” (expresión obscena que proviene de los bueyes capados, significa “no inventes”).

Sobre el picante hay muchos mitos, leyendas urbanas y cuentos pseudocientíficos, algunos ciertamente tienen la base del sentido común y otras son puras especulaciones. Yo como amante del picante hasta el extremo, ojo sin llegar a enfermar soy fiel defensor de esta sensación, os digo cuáles, a día de hoy, no tienen estudios científicos que los avalen (espero tener que rectificar los buenos efectos algún día).

1.- El picante es causante de úlceras, cosa muy distinta es que las personas con problemas digestivos tomen picante, como es obvio agrava los casos de úlceras, colon irritable, hemorroides,... pero no lo causa. “Si me tomo un sedante no debo conducir, pero eso no significa que conducir provoqué sueño”.

2.- El picante ayuda a adelgazar. En la mayoría de los casos se confunden las sensaciones de calor y aceleración del metabolismo que provoca su ingesta con un sistema dietético para perder peso. También el cocido aumenta la temperatura y te hace sudar pero creo que nadie adelgaza por el tocino vetado, los garbanzos, el choricito... Así que esta afirmación es tan falsa como que el organismo tarda 5 años en digerir un chicle (los de migeneración debemos tener el estómago del tamaño del elefante para llevar tanto bam bam, que es lo más parecido por tamaño a un adoquín).

3.- El picante es un sabor. Hay cinco sabores: dulce, salado, ácido, amargo y ??? (si quieres saber más lee este artículo) me temo que se trata de una sensación y más concretamente de “dolor”, el picor no es sentido por las papilas gustativas, sino por otros receptores, así que po-



demos decir sin ningún tono peyorativo o despectivo que las personas a las que nos gusta el picante, como un pelín masoquistas.

4.- El picante provoca cáncer de estómago, paradójicamente también hay otra leyenda que afirma que las especies picantes previenen esta enfermedad. En este caso en concreto parece que la segunda afirmación podría estar más cerca de la realidad según la Universidad de Nottingham que cuenta con ciertos estudios científicos... esperemos de corazón que sea así.

Procedamos con la receta, que va siendo hora y empecemos con los ingredientes (ojo esta receta es para tener el picor en los labios seis meses o un año), ya que las cantidades son para elaborar un kilo de conservas:

- 1 Kg de Jalapeños cortados en rodajas
- 250 gr de zanahorias peladas y cortadas en rodajas
- 100 gr de Cebolla blanca grande cortada en cuadrados
- 2 dientes de ajo
- 250 ml vinagre
- 250 ml de agua
- 50 ml aceite de oliva virgen extra
- 2 Hojas de laurel
- 1 cucharada de azúcar blanco
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharada de Pimienta en grano
- 1 de semillas de cilantro (opcional)
- 1 Cucharada de orégano

Limpiamos los jalapeños con abundante agua y dejamos secar, les quitamos parte de la siemiente como se ve en el vídeo y los cortamos en rodajas, al igual que la zanahoria, el ajo y la cebolla. El aceite se calienta en una cacerola se agregan las verduras excepto el pimiento y se fríen durante 10 minutos; posteriormente se añaden los chiles y se incorporan vinagre, el agua, la pimienta, laurel, orégano, cilantro, la sal y el azúcar (vamos todos los ingredientes que nos faltan), se deja hervir todo durante 10 minutos más y se retira del fuego para que enfríe. Se envasa en frascos esterilizados previamente y no se tapan hasta que la mezcla esté completamente fría o se sigue un procedimiento de envasado vacío, a saber, se introducen en agua helada y hacia abajo.



Tocamos hoy una de mis grandes debilidades: “el atún rojo”, si bien es conocido también como atún azul o común (con latinajo: Thunnus thynnus), atún de aleta azul, atún gigante o cimarrón (por su afición a desplazarse por todo el océano). Un pez que puede llegar a los 450 kilos de peso que son a ojos de la cultura japonesa el mayor de los manjares del Atlántico y el Mediterráneo, la mayor parte de las capturas de estas aguas acaban en territorio

Brindemos por la velada, ¡Za vstrechu! y demos comienzo: “¿El General Pável Aleksándrovich prozarista, el noble Conde Gregory Strórganov, gastrónomo aficionado o un anónimo cocinero tan olvidado como este plato?

Una de las historias o leyendas del solomillo Strogonoff cuenta que la receta es el resultado de un Topchef ruso del siglo XIX, una competición culinaria en San Petersburgo, que se convirtió en uno de los platos de la alta cocina tradicional y de impacto internacional, aunque hoy en día permanezca eclipsado. Surge ligado a la noble familia Strórganov; ¿Por qué strogonoff o Strórganov?, saber que la terminación en “V” es la correspondiente a las tierras zaristas, mientras la “FF” se corresponde con la acepción gabacha que influye gastronómicamente hasta la conversión de los nombres cuando se trata de viandas, si bien los teutones algo tienen que decir al respecto al pronunciar el fonema “V” como “F” (cositas germanas y manías francesas). No abriremos mucho la boca pues la RAE a la “i griega” ahora ha decidido llamarla “ye”, cepillarse la “CH” y la “LL”... no soy quien para juzgar, ni conocimientos tengo para eLLo.

No existe precisión sobre el autor de la receta agria, un militar u otro noble de este linaje es seguro el que proporcione la publicidad al plato, pero no tan seguro su concepción, lo que sí creo podemos afirmar, sin error, es que el responsable fue uno de los cocineros, llamémosle “Vladimir o Alexander” (por ser los nombre más comunes en esas tierras gélidas; aunque por su técnica de corte y los ingredientes este cocinero tiene todas las papeletas de ser de origen francés) que trabajaba al pie de los fogones para este linaje, que influido por la tradición histórica de combinar la nata agria con las proteínas y un toque picante (siempre suave y poco predominante) que le otorga la mostaza, dio con la textura, sabor y apariencia inconfundible que apenas encontramos ya en las cartas de los restaurantes, el ocaso de un acertado tratamiento del “fillet mingnon”.

Con las fuertes emigraciones fruto de la guerra y la revolución esta receta con carácter político, nobiliario y militar viajó a Shanghai (China), epicentro cosmopolita del mundo en ese momento refugio de expatriados de medio planeta donde se popularizó haciendo una primera escala, posteriormente los soldados americanos que regresaron de la segunda gran guerra, los inmigrantes rusos y los chinos trasladaron este plato a EE.UU. La primera referencia escrita data de 1981 de Elena Molokhovets en un libro de cocina clásica rusa bajo el título de “Buey strórganov con mostaza” y esta es la receta original:

TOVÁRISHCH, ¿DÓNDE TE HAS METIDO Y CÓMO TE LLAMAS?

1 Kg de puntas de solomillo
10 granos y no gramos de “pimienta negra entera”
10 gramos de pimienta en polvo recién molida
50 gramos de mantequilla
100 gramos de harina para sellar
80 gramos de cebolla dulce
250 cl de nata agria
2 cucharadas de té de mostaza (Dijón)
Sal al gusto

Opcional aunque muy aconsejable:
250 cl de vodka (¡Qué se note el sabor de los Zares!).
100 gramos de pepinillos en vinagre
250 gramos de champiñones pequeños

Pepinillos, champiñones y demás ingredientes fueron añadidos posteriormente la receta “anónima”.

Partimos el solomillo, que cortamos en cuadrados de 2 cm., salpimentamos y dejamos reposar un par de horas tapados. Pasado este tiempo debemos sellar la carne para que pierda los jugos, para ello enharinamos y pasamos por la sartén con la mantequilla caliente (el tiempo justo, no ha de hacerse) y retiramos del fuego.

En la misma sartén se introduce la cebolla cortada en juliana pochándola, sin dorar es el momento de añadir el vodka y esperar a que evapore el alcohol, añadimos los champiñones (lavados, pelados y retirados el pie), la pimienta en grano y dejamos un par de minutos a fuego vivo. Añadimos la crema agria, los pepinillos cortados lo más finamente posible y la mostaza. Pasados unos 10 minutos añadimos la carne y calentamos todo junto para que los sabores se mezclen bien (5 minutos serán suficientes).

Consejos y/o trucos: Si no encuentras crema o nata agria puedes utilizar yogur griego sin azúcar, si quieres abaratar el costo puedes utilizar falso solomillo (tiempo idéntico de cocción) o si usas carne de guiso el periodo de cocción será mayor por lo que te recomiendo dejes las setas para los últimos 10 minutos de elaboración (añade más nata porque se consumirá), también puedes usar pollo. El acompañamiento original e ideal es un arroz blanco, aunque nosotros lo disfrutemos con patatas panadera.

Llenemos nuestros vasos de vino o vodka helado y como los rusos alcemos las copas: !Vashe zdorovie! (¡A su salud!), aunque popularmente entonemos un “¡Na zdorovie!”. La fórmula con la que hemos comenzado significa: ¡Por la velada!



Es tiempo de Cuaresma y el ingrediente más utilizado en estas fechas es el bacalao, en todas sus versiones, si bien el que goza de mayor fama es el “skrei”, podéis leer todas sus características en este artículo.



Hemos elegido uno de los platos de elaboración sencilla con este salado protagonista “El esgarraet” en la lengua valenciana recibe el nombre de “esgarradet” cuya traducción literal es “desgarrado” que define la característica principal de esta receta, el uso de las manos y no el cuchillo, para despedazar en tiras el pescado y convertirlo en una ensalada fría o templada acompañada siempre por pimientos rojos asados, ajos y AOVE (aceite de oliva virgen extra). Sobre esta base se aceptan multitud de variedades como la incorporación de aceitunas negras, con berenjenas asadas y mojama (Castellón), con tomate,... esta ensalada ligera es ideal para tiempos primaverales, prima hermana de la Esqueixada catalana que se elabora con pimientos verdes y amarillos sin asar, también es familia del Empedrat que está acompañado por legumbres.

La combinación del sabor salado del bacalao con el suave dulzor del pimiento asado (la brasa infinitamente mejor) se fusiona con el aceite de oliva de forma armoniosa y crean un plato muy agradable para compartir y disfrutar del “unte” con copiosos trozos de pan.

Para la elaboración es conveniente comprar migas de bacalao que en esta temporada podéis encontrar fácilmente, también valen los lomos aunque el proceso de desalado será más largo y tendremos que desgarrarlo nosotros (quizá sea más divertido y no es complicado, aunque sí, más caro). Os dejo en este enlace el proceso de desalado [Ver]

En muchos locales podéis incluso adquirir las tiras ya desaladas, si disponéis de poco tiempo para las labores gastronómicas.

Pimientos Asados:

250 gramos de Pimientos (2 piezas)
2 dientes de ajos
4 cucharadas de AOVE
Sal

En un horno precalentado a 200° C se colocan en el centro los pimientos lavados y secos con el ajo, la sal y un poco de aceite, bajamos la temperatura a 180 ° y dejamos 25 minutos, pasado este tiempo les damos la vuelta y mantenemos en el horno otros 25 minutos más (los tiempos dependen de cada horno pero el punto exacto se identifica porque la piel se separa de la carne). Sacamos la bandeja y la tapamos con papel de aluminio dejando que se enfríen 20 minutos (este proceso nos permitirá retirar la piel de forma sencilla), destallamos y despipamos (cuela y reserva el jugo).

Esgarraet:

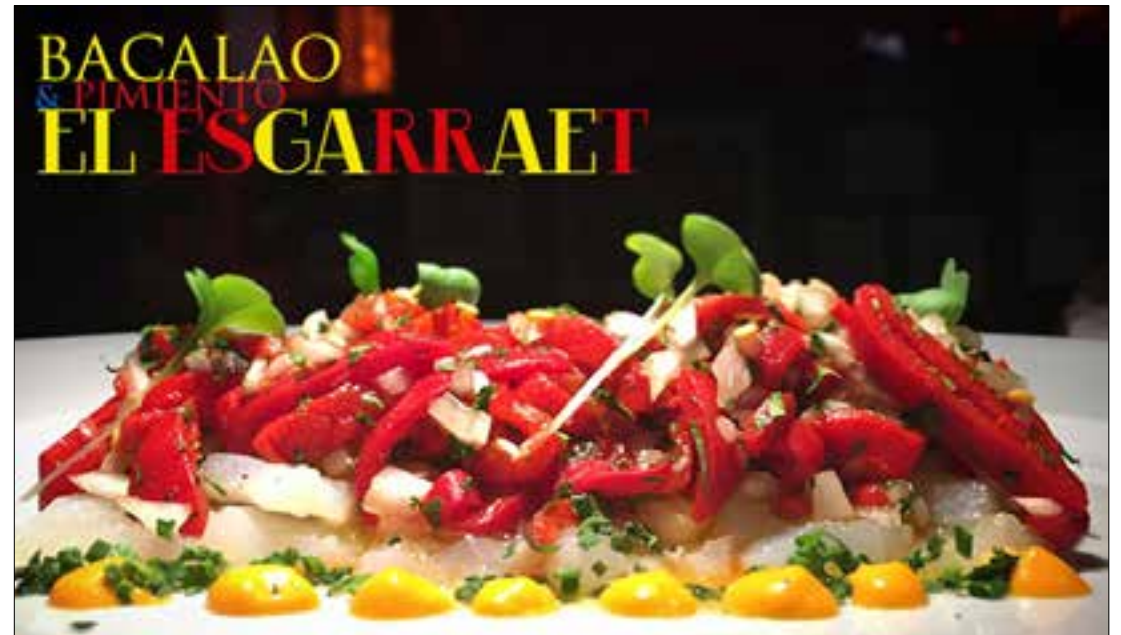
2500 gramos de pimiento asado en tiras (la carne de unos dos pimientos)
50-600 gramos de migas de bacalao
2 dientes de ajo
8 cucharadas de AOVE

Una vez asados los pimientos, tenemos que añadir las migas de bacalao que han sido desaladas o desgarrarlas con los dedos si hemos optado por un lomo, cortamos el pimiento en tiras alargadas y no mayores de 6 cm, picamos los ajos muy fino.

Mezclamos los ingredientes en una fuente, añadiendo el AOVE (y os recomiendo sumarle un poco del jugo de los pimientos asados, dos cucharas soperas será suficiente), probamos el punto de sal y en caso necesario rectificamos.

CONSEJO: el plato gana bastante si lo tapamos y dejamos macerar una hora, pues se asientan los sabores, pero claro hay que tener la paciencia suficiente para no sucumbir a la tentación.

DESGARRAR ANTES DE COMER





LA ARRUGA ES BELLA Y MÁS CON MOJO

¡Mi niño!, ¡Chacho oite!, vamos a sanchochar unas papas arrugas bonitas o negras, un buen enyesque.*

Siento envidia de la gastronomía canaria, una cocina tradicional fruto del ingenio para hacer frente a la necesidad y la optimización de los recursos de su entorno, un slowfood que cumple los requisitos de la excelencia con una hora menos. Un denominador común del recetario isleño es la falta de directrices, los platos cuentan con innumerables formas de realizarse y múltiples variaciones resultado de la genialidad de l@s cociner@s.

Herreños, gomeros, palmeros y chicharreros quizá me llamen Godo* al leer este artículo, pero mi intención es transmitir el orgullo de una tierra que por derecho propio es un paraíso culinario digno de ser conocido y respetado por su sencillez, variedad y riqueza, sobre todo por los amantes del mar y los productos autóctonos, como este “nota*” apasionado por la combinación de mar y monte; ¡ojo!, el “nota” no del Gran Lebowski sino en la acepción de la Academia Canaria de la Lengua que ya acuñaba este término mucho antes del Film surrealista de los Cohen (de idéntico significado, Chacho* ¡qué casualidad!).

La cocina canaria evolucionó rápidamente de los platos sencillos de los aborígenes de ingredientes básicos como la carne, pescado, gofio y papas a recetas de fusión continental por la influencia de las colonizaciones, la cercanía a las tierras africanas y las relaciones establecidas en los múltiples viajes al continente americano, todas ellas variables de una ecuación cuyo resultado es una ecléctica alimentación, pero con un común denominador: sus raíces (los sancochos, el gofio, los potajes sur/norte, las papas arrugadas,...).

INGREDIENTES de las PAPAS ARRUGADAS

- 1 kg de papas negras o bonitas
- 250 gramos de sal gorda
- 0,5 litro de agua (depende de lo ancho de la cazuela)
- 1 limón

Lavamos las papas con abundante agua y se ponen en un caldero con el agua (sin llegar a cubrir del todo), el limón cortado a la mitad, la sal gorda, se ponen a cocer y se tapan. El agua se

tornará ligeramente marrón y saldrá espuma que tendremos que retirar. El proceso de cocción durará unos 15 minutos (no más). Retiramos el agua, dejamos unos minutos más en el fuego sin líquido y sin parar de mover, esto permitirá que la papa se arrugue y se cree una costra salada, también puedes meterlas en el horno precalentado a 180º unos cinco minutos en vez de dejarla sobre el fuego, pero no te olvides de moverlas de vez en cuando.

INGREDIENTES de las MOJO VERDE

- Un ramillete de cilantro destallado (solo las hojas)
- Una cabeza de ajo
- 2 cucharas de café de comino en grano
- 2 cucharadas soperas de vinagre
- 250 cc de AOVE (aceite de oliva virgen extra)
- 1 cucharadita de sal gorda

Si lo hacemos con un mortero, el proceso es el siguiente: una vez pelados los ajos, los majamos junto con la sal, el comino hasta conseguir una masa, añadimos el cilantro y continuamos la labor, cuando la mezcla sea homogénea incorporaremos el vinagre y el aceite poco a poco sin dejar de usar el mortero.

Si lo hacemos con una batidora o robot, simplemente añadimos todos los ingredientes a un vaso y los trituramos el tiempo necesario para alcanzar la textura deseada.

En la foto de la portada podéis ver Almogrote, un tipo de mojo elaborado con queso palmero, que sustituye al cilantro en la mezcla pero con pimentón y los ingredientes, también suele añadirse pimienta verde autóctona.

INGREDIENTES del Almogrote

- 1/2 Kilo de queso palmero
- Una cabeza de ajo
- 2 cucharas de café de comino en grano
- 250 cc de AOVE (aceite de oliva virgen extra)
- 1 cucharada de pimentón
- 1 pimienta verde o picon

Os insisto en que cada isla, barrio, pueblo y casa elaboran el mojo y las papas de diferente manera y con distintos ingredientes... éstos son los míos, por supuesto os invito a que nos hagáis llegar vuestras recetas.





Código Beta vulgaris/Cicla. ¿Es ruibarbo, una acelga, una espinaca o tal vez una remolacha?... esta hortaliza de bella intensidad cromática toma su nombre de las acelgas pero su segundo apellido tiene un linaje cercano a la remolacha (debe ser prima hermana, por su similitud cromática). Cuando se cultiva sus brotes son rojizos inicialmente, pero al poco tiempo se tornan verdes exceptuando su tallo. Finalmente la penca fija sus pigmentos y combina ambas tonalidades saturadas que visualmente generan un agradable contraste.

No debemos confundirlo con el ruibarbo, aunque los colores son parecidos esta última tiene mayor tamaño (llega a los dos metros), pero los colores de sus

hojas son más apagados, y lo más IMPORTANTE, las hojas de esta planta son tóxicas así que debemos asegurarnos de hacer una buena rueda de reconocimiento antes de ingerirla. Para liar la madeja, algunos le dan el nombre de “ruibarbo acelga”, lo que no ayuda mucho si nuestra intención es no intoxicarnos.

¡Maldita sea!, resumiendo: tanto el ruibarbo, como la remolacha, como la acelga roja son acelgas, del ruibarbo se comen los tallos, de la remolacha: las hojas y la raíz, pues el tallo tiene cierto sabor amargo y de nuestra protagonista: las pencas y las hojas.

Las hojas jóvenes o brotes, llenas de nutrientes, o también llamadas “hojas baby” pueden utilizarse crudas en ensaladas ya que aportan mucha frescura y sabor, mientras que las más viejas deben hervirse. Se suele cultivar en climas templados y cerca del mar lo que le aporta un sabor característico, es más salino, con cierto sabor fuerte o a tierra y ligeramente picante (muy sutil), similar al de la espinaca.

Si es la primera vez que las coméis os sugiero que las hagáis al vapor o hervidas para apreciar el sabor original de esta verdura, os dejo la tabla de los tiempos de cocción de las verduras que siempre vienen bien. [Tiempos de Cocción de las verduras] al ser de menor tamaño el tallo, mi recomendación es que permanezca menos tiempo en el fuego (10 minutos será suficiente si es en agua y 15 si es al vapor), así perderá menos color y ganará en sabor.

Cocer acelga roja



Ingredientes:

1 kg de acelgas rojas
0,5 l de agua
25 cl. AOVE (Aceite de Oliva Virgen Extra)
Sal al gusto

En este caso hemos preparado las acelgas como guarnición, para ello las hemos lavado bien para evitar la tierra, cortado el extremo de la penca, las hemos troceado en partes no superiores a 4 centímetros y las hemos puesto en agua fría.

Ponemos el agua a hervir con sal al gusto y cuando comienzan el baile introducimos la verdura, pasado el tiempo de cocción 10 minutos las sacamos del agua que podemos guardar para una sopa de tonalidad cu-

riosa y metemos en agua fría para revitalizar el color al activarse la clorofila, con unos minutos será suficiente.

Ecurrimos todo el agua y sobre ella vertemos el AOVE

Sí, fui yo el que ordeno el código rojo y he de agradecerse a mis grandes amigos Evan y Carlos quienes me han regalado esta preciosa planta: “la acelga roja”.

¿QUIÉN ORDENÓ EL CÓDIGO ROJO?



UN MOVIMIENTO SEXI. BRANDADA DE BACALAO

La brandada de bacalao es uno de los platos típicos de la gastronomía mediterránea que comparten España, Francia e Italia. Su origen está ligado a dos únicos ingredientes: el bacalao y el aceite, sin embargo cada zona adaptó estos elementos a gustos y tradiciones; los españoles añadimos el ajo y los gabachos cambiaron el aceite por mantequilla y sumaron nata, patatas,...

¿Por qué un movimiento sexi? El término brandada es internacionalmente conocido (Brandada de bacalao en español, Brandade de morue en francés, Brand de cujun en italiano, Brandada de bacallà en catalán) como lo es la paella, prestado de la lengua provenzal “brandler” referido al movimiento de balanceo, con carácter marcadamente sexual, o del catalán “brandar“, de similares acepciones (caminar meciendo las caderas)... ¿Será algo propio de mentes calenturientas?

Existe una rivalidad trivial por la autoría de la receta o génesis del plato, en todos los libros de cocina o estudios de la antropología gastronómica puedes leer que los pescadores realizaban este plato con los ingredientes fruto del trueque entre los vendedores de los puertos (aceite, bacalao, oro...), no hace falta decir que este pescado estaba conservado en sal (la nevera sería un anacronismo importante, os recomiendo leer este artículo sobre la historia del bacalao y España). Da igual la lengua, el relato es el mismo, sin embargo al norte de Andorra hablan de los intercambios entre bretones y al sur de vascos o catalanes, así que cada uno saque sus propias conclusiones. Con certeza podemos concluir que se trata de un plato elaborado por hombres de costa, cuyo oficio era la captura en la mar, que surge cercano a las zonas portuarias, fruto de la comercialización de dos ingredientes: aceite y bacalao salado, por último añadir que el gran responsable de su dispersión internacional, es sin lugar a dudas la zona Provenzal.

“Hombres curtidos, sentados, mortero en mano, golpeaban el bacalao con aceite caliente hasta emulsionar la mezcla”.

La brandada original comparte más características con un alioli que con una parmentier, ya que se trata de la emulsión del aceite y el bacalao hasta obtener una masa homogénea (rompiendo las fibras del pescado y creando una crema de textura suave y untuoso), ni más, ni menos sería ésta la esencia del plato, añadimos y sustituimos ingredientes para obtener diferentes resultados: ajo, mantequilla, limón, patata, pimienta,... por tanto la Brandade de morue es cercano al increíble plato albaceteño “Atascaburras” elaborado por los pastores del que hablaremos en otro artículo.

Brandada de bacalao a mi manera:

500 g de bacalao desalado y desmigado [Ver el proceso de desalado aquí]
250 ml de nata líquida
1 diente de ajo 5 g de ajo laminado
80 g de cebolla
1/2 guindilla cayena (si nos gusta el punto picante)
75 ml de AOVE (aceite de oliva virgen extra)
Pimienta negra recién molida

En una sartén ancha y alta ponemos el ajo laminado a calentar con el AOVE y las guindillas. Cuando el ajo comience a moverse, sumamos la cebolleta picada muy fina y la rehogaremos a fuego lento durante 5 minutos, es muy importante que no se dore pues aporta un color a la brandada que no sería el propio.

Nos aseguramos de que el pescado desalado esté bien seco y lo unimos a la sartén, no más de 5 minutos y moviendo de vez en cuando con ayuda de una cuchara de madera. Pasado este tiempo añadimos la nata líquida y dejaremos hervir levemente el conjunto durante 10 minutos, nuevamente movemos la cuchara. Retirar del fuego, dejar enfriar unos minutos, para que la mezcla quede suave podemos pasarla por una batidora y simplemente la dejamos enfriar.



VAMOS A TOMAR MEDIDAS SERIAS



¿Qué es esto?, pues simple y llanamente una locura, por muy frecuente que sea, sobrevive como los virus en el 99 por ciento de las páginas dedicadas a mostrar formas y maneras de plagiar un plato. ¡Hay que tomar medidas ya!, espero ayudarte en este desierto y que sirva este artículo, como oasis cuanto menos.

Infografía de escala de recipientes de alcoholes

Todos nos encontramos como mínimo con dos problemas a la hora de reproducir una receta ajena, el primero es encontrar los ingredientes que en ocasiones parecen sacados de una novela de SCI-FI o del mercado de sibaritas del otro extremo del planeta tierra, y la segunda dificultad es las indicaciones de las medidas, que es el tema central de nuestro artículo.

Es cierto que los literatos cocineros, entre los que me incluyo (del primer epíteto mi profesor de lengua discreparía, hace poco me decía que parecía más de la LOGSE que de la EGB y seguro que la “B” la escribías con falta de ortografía, pero humildemente me identifico con el segundo epíteto por mi cercanía al fogón), solemos alternar las medidas como la ropa que se usa la primera semana de primavera (te encuentras por la calle biquinis y anorak de plumas) de igual forma en la misma receta aparecen gramos, litros y otras escalas de cuestionable origen. Por regla general no es algo que impida obtener un buen resultado (excepto en la alquimia de la repostería), pero en ocasiones es de locos dar con la interpretación adecuada en las indicaciones del autor divergente. No es cosa vuestra, es una gran verdad que pocos cuidamos... todavía me acuerdo de un hombre tosco que preguntado por la distancia de la aldea más próxima espetó: “Eso está a un tiro de piedra”, no sé qué fuerza tenía aquel oriundo horticultor cantabrón, pero en el lanzamiento de disco de las próximas olimpiadas sacaría el plato de la provincia pues más de 15 minutos a buen paso facilitaron la vista en el horizonte de los chamizos que nos anunció, ésta es la experiencia que se tiene muchas veces cuando te piden una receta y con firme voz confieres: “un poco de esto, una pizza de aquello y si tienes de esto otro, una miajita” (es de esperar que se acuerden de mi familia en orden cronológico, mejor que la lista de los reyes godos, esto es pre-EGB de la generación “yo aprobé la reválida”). Por esta verdad pido disculpas por el pasado y lo lamento por el futuro (seguiré con toda seguridad, cometiendo el mismo craso error, y como cocino con aceite “graso error” también medido en cántaras).

Se acentúa la imprecisión, si cabe, cuando en un alarde de conocimiento introducimos aquellas medidas de proto-origen desconocidas (vamos que nos venimos arriba) aquellas que nuestros abuelos ya daban por olvidadas (las fanegas de puño, una arroba, un celemin, un cuartillo, una panilla,...). El encanto de estas medidas no creo que merezca la pena el esfuerzo de la conversión, pero ¡pardiez!, acentuamos el matiz histórico con su uso, vucencia dirá si decide apadrinar estos vocablos en extinción, yo me temo que NO.



medidas), pero no es de ahora, es que históricamente han ido cambiando a lo largo de los años y dentro de su propio territorio.

De todos los sistemas, quizá el que más me llama la atención, es el sistema “menaje”, ¿Qué no lo has oído nunca?. Te equivocas es más conocido y usado que el propio sistema métrico internacional, toda madre que se precie tiene las recetas por tazas, tacitas de té, vasos de agua, cucharas soperas, cucharillas de moca,... e incluso incorporan en un alarde de reciclaje el “envase de yogur” (mi madre guarda una receta de bizcocho cuya única medida es esa, ni más, ni menos). Este sistema es preciso siempre y cuando no hagamos diagramas de Venn con intersecciones, en otras palabras, se mezclen los secos “gramos” y los húmedos “centilitros” con el poético y vintage vaso de porcelana de la dinastía Ming lleno de arroz (en ese caso date por perdido). En este galimatías de números intento echar algo de luz (en lúmenes por supuesto), pero ya aviso que cada cubertería tiene una capacidad distinta, os adjunto medidas de recipientes de alcoholes, conversiones de los lores al resto del mundo, la escala “desayuno”, la “menaje” cuya base es la cucharilla de postre y un concepto “cajón de sastre” que deseo sea de ayuda y acercar un par de pies más al objetivo deseado de un buen plato de comida.

Se conmemora la muerte de Miguel de Cervantes y aunque esté de moda, no me voy a poner a buscar sus huesos (como si de la saga de Indiana Jones se tratara), mas cuando este señor de distinguida prosapia está enterrado donde fue su deseo y voluntad. Supongo que las necesidades comerciales del turismo hacen real el dicho “el muerto al hoyo y el vivo al bollo”, y se puede sacar más caldo a su osamenta que a los de un jamón. Escribiré pues de lo que aquí nos interesa (espero no molestar a Saavedra con mis humildes palabras), si hay un representante universal no sólo de la literatura, sino de la gastronomía manchega es nuestro ilustre Hidalgo Don Quijote de La Mancha, que se ha convertido por derecho propio en el embajador de los asados, guisos, bodrios y salsas de las gentes humildes de esta tierra tan bella. Todo aquello que los pastores, mendicantes, pícaros, caminantes,... metían en el puchero fue vertido y condimentado por su pluma en esta obra por todos conocidos.

CUENTOS Y NOVELAS

¿Cómo cambiaría la historia de los Hermanos Grimm si fuera cervantina? Contarían, para empezar, con dos ingredientes más: un buen aceite y el omnipresente ajo. Si Hansel y Gretel hubieran usado migas de pastor para señalar el camino, tendrían que haber parado a echarse una siesta (bien lo sabe Sancho), porque de cada dos pedacitos, para indicar el camino tres irían a la panza (y no me he confundido, esta promoción está copiada de un centro comercial que no citaré “llévese dos y pague tres”. Volviendo al camino como los dos hermanos Grimm este plato popular es por simple y por supervivencia una de las recetas omnipresentes en todos los decálogos gastronómicos de la cocina española, doy por seguro que la bruja no hubiera optado por intentar comerse a los peques, sería por contra una bella Dulcinea, de haber capado (catado) su plato, seguro que juntos fundarían la primera fonda alemana de consumo de migas y chocolate (una variante no muy conocida, pero real).

Frente a la historia palaciega de su origen árabe, el “Tharid” como plato ofrecido para agasajar a los huéspedes que por cultura es obligada, en nuestro territorio peninsular, las migas son sin duda una receta llana, popular, fruto del fondo del zurrón de los pastores y la más básica de las recetas mediterráneas (aceite, pan y agua). El precursor primitivo al sur del Estrecho similar a una sopa de ajos con grasa animal en vez de nuestro preciado oro líquido evolucionó a la necesidad de un alimento más energético que permitía pasar largas y extenuantes horas de pastoreo aprovechando los sobrantes de días anteriores.

MIGAS DE PASTOR PARA DON QUIJOTE, SANCHO Y DOS MOLINOS:

- 1, 250 kg de pan candeal
- 200 g de chorizo fresco
- 200 g de tocino de jamón
- 2 pimientos rojos secos
- 25 g de pimentón dulce
- 4 dientes de ajo
- 2 dl de Aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- 50 dl de vino blanco
- Uvas (Opcional), realza el contraste salado/dulce.

ELABORACIÓN DE LAS MIGAS

El día anterior preparamos el pan de candeal, cortado en cubitos de medio centímetro, humedeciéndolo con la mano como si una lluvia fina cayera sobre él (orballo, calabobos, chirimirí será la mejor descripción) y protegiéndolo con un paño humedecido con agua las 24 horas previas a la elaboración.

Sobre una sartén honda colocamos el aceite y freímos los ajos, sin pelarlos, les hacemos un corte hasta la mitad aproximadamente y los freímos, una vez dorados los retiramos e incorporamos el tocino, el chorizo y los pimientos hasta que estén bien hechos (no hace falta dorarlos y mucho menos quemarlos). Añadimos el pimentón cuidando la temperatura para evitar que el amargor estropee el plato. Cuando comience a formar espuma, debemos sumar el vino blanco y dejamos que reduzca considerablemente, asegurándonos que el alcohol se haya evaporado y que el pan al ser incorporado no se reblandezca en exceso. Añadido el pan, removemos de forma vigorosa y uniforme con la ayuda de una cuchara de madera, procurando que las migas queden sueltas, tiernas y algo jugosas; en caso de que la masa quede muy seca podemos añadir vino o agua salpicando la mezcla, nunca grandes cantidades. El proceso nos llevará unos 30 minutos y como la mayor parte de los ingredientes llevan algo de sal es posible que no tengáis que rectificar, pero catad antes de dar por cerrada la operación.

En mi caso no las acompaño con uvas, aunque reconozco que es buena elección, suelo elegir como buen compañero un par de huevos para dar una buena alegría a los análisis médicos. Termino expresando mi deseo. Literalmente “descanse en paz” Don Miguel que ya ha aportado más de lo que podemos merecer.



MIGAS EN LA COCINA DEL QUIJOTE





Hay pocos nombres que describan mejor un plato: “Bienmesabe”, no hacen faltan más epítetos, pero para aquellos como yo, agregamos un adjetivo, que suple al adverbio de lugar y así cerramos la definición de la receta del adobo por la que siento gran pasión: el bienmesabe gaditano, pues lo podemos confundir con el de Antequera, que antes y ahora es un postre.

MI ANECDOTARIO SOBRE EL BIENMESABE:

Os cuento la anécdota y el porqué de esta introducción, en cierta ocasión, en un restaurante histórico de Madrid, al cual no nombraré... “La Carmencita”, pidió mi compañero de codo en mesa e influenciado

por la feria de Sevilla que en esos momentos impregnaba la televisión de rebujitos y folclore una manzanilla y un bienmesabe como entrante, mientras yo más tradicional pedí un vermut de grifo. Resultado: una infusión y un postre... ojipláticos recibimos la confusión entre risas y admiración por tal equívoco, así que desde entonces siempre pido manzanilla de Sanlúcar y bienmesabe gaditano, ¿Quién se atreva ahora a dejar sobre la mesa algo dulce?

El pescado o pescaíto frito adobado, en algunos lugares simplemente “cazón” es posiblemente de origen sefardí lo delatan esas combinaciones de especias y hierbas... de todas las recetas con escualo es posiblemente la que mayor partido saque a las propiedades de este pez de captura con palangre, una textura tersa, magra y fibrosa a módico precio, que sin duda no goza de gran interés culinario por su sabor quizá excesivamente suave, que combina perfectamente con este marinado. Por ello, en mi caso, me inclino a realizar el plato con rape o mero, pero no desmerece el tiburón que es en el Mediterráneo el protagonista indiscutible, que nadie se ofenda.

Ingredientes del bienmesabe

De cuatro a seis personas (una buena tapa) que suelo meter en un bote alto y con cierre.

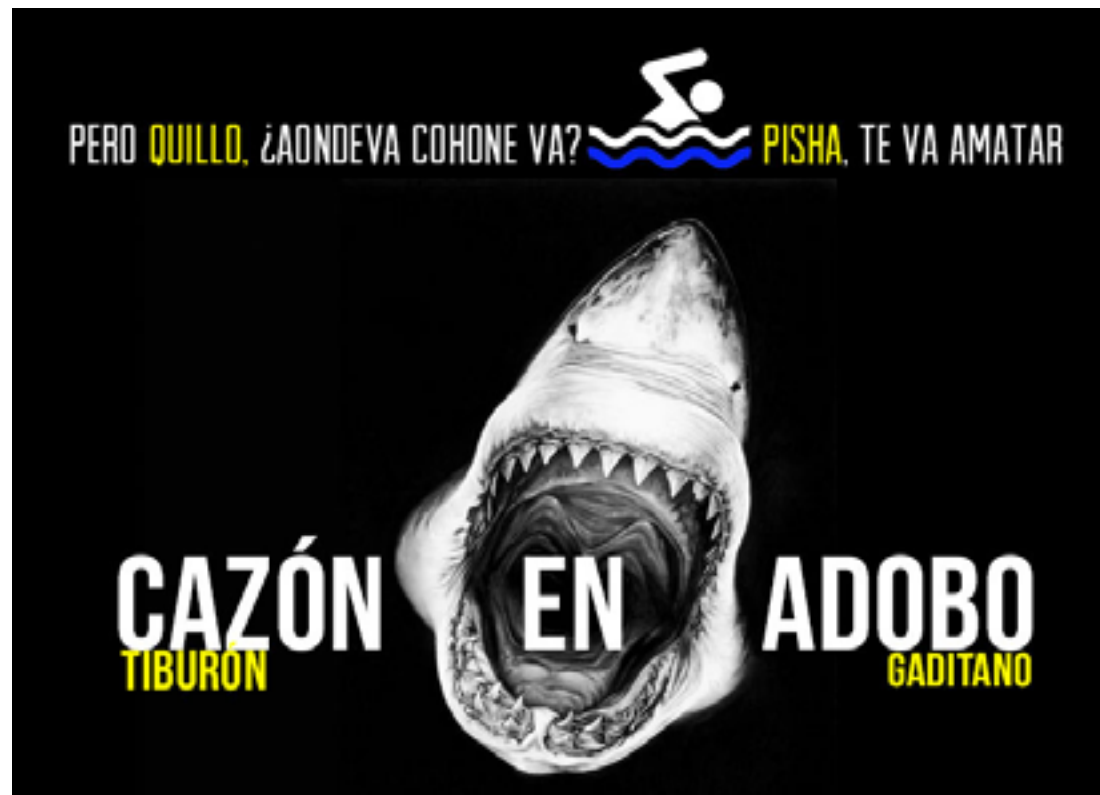


Un kilo de cazón limpio (rape o mero si es menester)
250 cl de vinagre blanco
250 cl de agua
4 ajos azotados (o golpeados sin piedad) vamos 15 gramos con piel incluida.
15 gramos de orégano
15 gramos de pimentón dulce de la Vera
15 gramos de sal
10 gramos de comino en polvo (ideal si está recién molido)
4 hojas de Laurel
250 gramos de harina de trigo especial frituras (panadera)
500cl de aceite de oliva virgen



Para empezar limpiamos el pez, si el buen pescadero no lo ha hecho por falta de simpatía o acumulación de trabajo, y seccionamos en trozos de 3 x 3 x 2 cm (vamos no muy grandes, ni excesivamente gruesos). Procedemos a dar un golpe seco a los ajos (sin reventarlos del todo, que nos conocemos) y rompemos las hojas del laurel por la mitad.

En un mortero vertemos el oregano, el pimentón, la sal, el comino y unos 15 cl de agua (1 cuchara sopera), y majamos bien... vertemos el resto del agua y mezclamos.



ME SABE BIEN, BIENMESABE, NO NI NÁ



En el bote o recipiente alto, pero no ancho pues necesitamos que cubra todo el pescado, mezclamos el pescado, el vinagre y la mezcla del mortero, cerramos el bote o en su defecto tapamos, metemos a la nevera y dejamos reposar (yo lo suelo dejar 24 horas, pero con 6 horas notaréis ya el sabor del marinado). Pasado este lapso de tiempo, eterno por cierto, escurrimos bien y secamos con la ayuda de papel absorbente, metemos en un bol con harina abundante y mezclamos bien (mi consejo es meterlo en un tupperware y mover sin excesos).

Ponemos el aceite a calentar, la referencia es 190º, pero la cuestión es que el aceite esté lo suficientemente caliente para freír (por debajo de 160º no se sellará el pescado y por encima el AOVE se quemará y quedará crudo) pero sin llegar a humear. Ir friendo de poco en poco hasta dorar y retirar el exceso de grasa con la ayuda nuevamente del papel.

Servir bien caliente y en compañía de un buen fino frío, en su defecto también se acepta cerveza.

FLAMENQUÍN CORDOBÉS: NO ES FLAMENCO PERO CANTO HONDO CUANDO LO COMO



“Er Flamenquín” ni ave, ni flamenco pequeño“. Para aquellos que gustan de la gastronomía cordobesa este post será de su agrado, se trata de un plato que encandila a los más pequeños pues suelen ser amigos de las recetas con empanados y éste es sin duda uno de los más representativos. Aunque no es un plato de larga tradición, pues su historia se remonta a la época de Carlos V, sí tiene una fuerte presencia en las tascas y tabernas que lindan con la ciudad de la mezquita, convirtiéndolo junto al salmorejo y las berenjenas con miel de caña en tres de las principales reseñas como tapa o plato. Apenas encontramos referencias escritas sobre esta receta, si bien es cierto que en la mayoría de ellas se atribuye a un restaurante iliturgitano (vamos de Andújar, Jaén) llamado “Madrid-Sevilla” junto a la antigua Nacional IV que era parada frecuente de transportistas y viajeros dónde era servido frecuentemente, además de apreciado, cuya cercanía con el municipio de Córdoba seguro que por simple proximidad fue adquirido como propio.

FLAMENQUÍN VS SAN JACOBO VS CORDON BLEU

Se trata de un escalope fino de cerdo relleno exclusivamente de jamón curado (serrano y si es ibérico vetado mucho mejor), enrollado, empanado y frito en Aceite de oliva... cualquier añadido de ingredientes es una evolución de éste. En muchos casos se le añade queso para que el bocado sea más jugoso pero esta receta sería en realidad un San Jacobo enrollado, tampoco ha de confundirse con un escalope Cordón Bleu, que no es otra cosa que el nombre francés y que inicialmente se realizaba con un filete de pechuga de pollo, hay quien lo confunde con una milanesa, pero la ausencia de jamón serrano le deja al margen de la familia.

Es recomendable que el filete de magro de cerdo se macere en fino durante al menos una hora según la receta de Don Manuel Gavilán, el tamaño del filete afectará al tiempo que ha de permanecer en aceite, si es muy grande (los hay de más de 30 cm) el centro quedará poco hecho, así que habrá que ajustar los tiempos, pero si el jamón es vetado le dará mayor intensidad y quedará más jugoso.

INGREDIENTES POR PERSONA, UNA FLAUTA PARA CADA MÚSICO:

Un filete de magro de cerdo de 250 gramos lo más fino y regular posible.
50 gramos de jamón ibérico vetado
150 ml. de fino
Sal y pimienta al gusto

PARA EL REBOZADO:

250 gr de harina de trigo
2 huevos medianos
250 gr de pan rallado
500 ml de aceite de oliva

Si el filete de cerdo es muy grueso debemos proceder a aplastarlo con la ayuda de una piedra plana o bien una buena maza, con cuidado de no reventar la pieza (CONSEJO: coloca la carne entre dos piezas de papel film y golpéala, así la pieza sufrirá menos), de esta manera se rompen las fibras del músculo y queda más tierna, además de un tamaño mayor, posteriormente lo metemos en un bol con el vino para que se macere un mínimo de 60 minutos.

Sacamos la pieza y secamos, salpimentamos al gusto y en el centro colocamos las lonchas de jamón, con sumo cuidado procedemos a enrollar la carne. Enharinamos, pasamos por el huevo y finalmente por el pan rallado.

Dejamos reposar unos 15 minutos en la nevera para que se enfríe (siempre cubiertos por un papel film. Sólo queda preparar la sartén con aceite caliente (180-190 grados) y freír, el tiempo es variable, dependerá del grosor del filete, pero no debemos quemar el pan rallado, ten en cuenta que el nombre del flamenquín procede de su color tanto exterior como interior.

El perfecto acompañamiento es un salmorejo, aunque se suele poner con ensalada o patatas fritas.

MR. O MRS. ROAST BEEF, PROTESTANTE HASTA LA MÉDULA

¿Cómo te gusta el roast beef, poco hecho o al punto?. A mi seguramente menos que a tí. La gastronomía del país más “Gentleman” es una de las menos valoradas y conocidas del panorama mundial, pocos platos conocemos más allá del energético “Full english Breakfast”, las salchichas bien acompañadas “Bangers and mash”, la abrasadora “jacket potato”, la espesa “custard” o el humilde refrito “Fish&Chips”,... pero para mí el referente de la cocina protestante es la carne rostizada, mi horno ya sabe exactamente lo que hay que hacer cuando ve el trozo de carne asomar por la estancia.

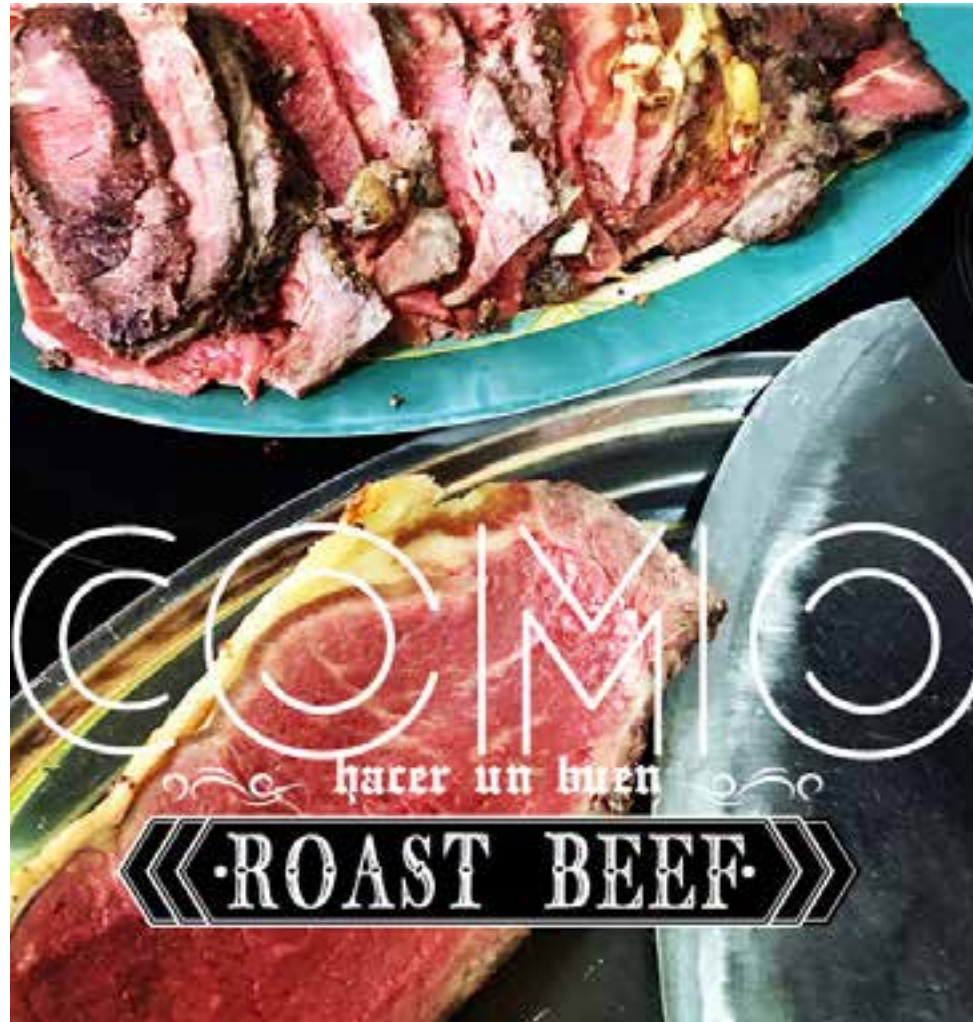
En castellano rosbif en luterano roast beef no es otra cosa que carne de res preparada en dos tiempos que por tradición se consume los domingos, de ahí el sobrenombre de Sunday roast. La podemos encontrar entre pintas en los pubs británicos, acompañada por la famosa “gravy” o salsa elaborada con el jugo propio de la cocción de la pieza y unas verduras.

Como la mayoría de las recetas cada “maestrillo tiene su librito”, en my house por ejemplo, no puedo evitar que la pimienta y la mostaza estén siempre presentes; así como el punto de la carne preferido sea “poco hecho”, pero lo mejor es experimentar con tu horno y tus elecciones. Para ello, os recomiendo usar otra pieza de carne como el “falso solomillo”, mucho más económico; cuando encontréis el punto, ingredientes,... será la hora de gastar un poco más y sorprender a los comensales.

La elección de la carne es muy importante, lo ideal es por orden de elección y bolsillo: Lomo alto, lomo bajo (en ambos casos deshuesado y bridado), solomillo y falso solomillo, yo no me aventuraría con otros cortes.

PUNTO DE LA CARNE

En cuanto al punto de la carne es quizá el más delicado de todos los aspectos, pues por lo general, lo adecuado es su medición en el interior de la pieza y deberíamos contar con una sonda o termómetro preparado para el horno (si cuentas con este artilugio, no tendrás problemas, os pongo una tabla de tiempos y grados que os será útil), pero si no contáis con medidor adecuado, tendremos que hacer ciertos cálculos y amoldarlos al comportamiento de nuestro siempre “único” horno (creedme cuando os digo que no hay dos hornos en el mercado que se asen igual y den mismos tiempos y temperaturas). Uno de los errores habituales es pinchar constantemente la pieza para cerciorarnos de la temperatura interna, lo que ocasiona con cada incisión un orificio por el que escapan los jugos y por tanto un valor imprescindible de este bocado. Así que lo mejor es intentar atinar con el punto sin necesidad de con-



vertir la carne en un muñeco de vudú.

CON SONDA O TERMÓMETRO:

45°C – Muy poco hecho

50°C – Poco hecho

55°C – Punto menos

60°C – Al punto

65°C – Pasado de punto o punto más

70°C – Muy hecho

Sin sonda (precalentado el horno a 220 dejamos 15 minutos y bajar luego a 180)
30 minutos a 180° conseguimos una temperatura de 45° C

35 minutos a 180° conseguimos una temperatura en el centro de la pieza de 50°C

40 minutos a 180° conseguimos una temperatura en el centro de la pieza de 55°C

Ingredientes (6 personas)

2 Kg de Lomo alto de buey o vaca vieja

50 gr de Mostaza de Dijon

10 gramos de pimienta recién molida

5 cl Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE)

Sal gorda

PREPARACIÓN DEL ROAST BEEF

Limpiar la pieza de excesos de grasa, y untar con el AOVE la carne por todos los lados. Poner una plancha o sartén amplia y dejar que coja temperatura, cuando esté a punto de empezar a humear debemos sellar la pieza por todas sus caras, de esta forma evitaremos que los jugos escapen.

Ponemos a precalentar el horno a una temperatura de 220° centígrados, colocando en el horno dos bandejas, una de rejillas sobre la cual acostaremos la pieza y otra más abajo que recogerá los jugos (que más tarde aprovecharemos para hacer la salsa o gravy). Alcanzada la temperatura, untaremos la pieza con la mostaza, pondremos la pimienta y la sal gorda; e introduciremos la pieza en el horno bajando la temperatura a unos 180 ° un tiempo aproximado de 50 minutos (si te gusta más hecha pon diez minutos para cada 5 grados), como os he comentado con 50´ conseguimos en un horno a 180° una temperatura interior de 50°, con cada 10 minutos más iremos aumentando 5° (siempre dependiendo del horno), esté será el momento de insertar el termómetro para calcular el momento óptimo de sacar la pieza.

Es importante no cortar la pieza hasta que se enfríe, ya que además de complicado, la salsa de la carne intentará escapar, así que recuerda dejar asentar dos o tres horas antes de proceder a la disección, lo más fina posible. Desglasamos la fuente sobre la que se ha vertido la grasa y jugos para elaborar la salsa que acompañará al plato.

ENSALADILLA RUSA BY OLIVIER

No pocas veces me han preguntado por qué a la Ensaladilla rusa se le llama así y ya es hora de dejar la explicación por escrito. Sencillo: el origen es ruso, creado por el chef Lucien Olivier que regentaba un local moscovita llamado “Hermitage” a finales del siglo XIX; es por ello que también se le conoce a este plato como Ensalada Olivier, aunque nuestro peligro veraniego es una adaptación sencilla y humilde, pues en su configuración inicial se indican como necesarios más de “DOSCIENTOS” ingredientes, la mayoría asignados a la mayonesa que la configuraba como un todo, yo diría engrudo.

¿QUÉ PONERLE A UNA ENSALADILLA RUSA?

El gabacho se lió la manta a la cabeza y fijó en la composición inicial lengua, urogallo, caviar, faisán, langosta... (todos ellos auténticos desconocidos para los bolsillos humildes), también alcaparras, pepinillos, patata, huevos duros (éstos ya más familiares en las barras de nuestro garitos habituales). Tengo la sensación de que abrió la cámara y puso un poquito de todo. La receta se perdió como el templo de Salomón con el fallecimiento de este francés y su estirpe, normal teniendo en cuenta la memoria necesaria para recodar el listado sin fin, pero con tan “afortunada” pérdida, el ingenio nos ha permitido crear miles de variaciones (aunque en el camino se quedó la mostaza, un ingrediente que debería tener toda receta que quisiera homenajear a su progenitora génesis). Una buena amiga siempre me recuerda: ¿Has preparado ensaladilla rusa o a lo “George”?, porque pongo ingredientes a los que no está acostumbrada, pero querida amiga, si preparásemos la auténtica ensalada rusa es posible que ni el aspecto, ni el olor, ni el sabor se pudieran identificar con la veraniega ensalada que aguarda amenazante en la totalidad de los bares españoles.

Ni sus discípulos, entro los cuales se encontraba Iván Mijailovich Ivanov que sustrajo parte de la receta, fueron capaces de transmitir la fórmula primigenia, pero no así su fama que trascendió los Urales y se popularizó, también sus ingredientes llegando hasta España dónde se convirtió en una de las tapas más típicas en su versión más reducida, eso sí cambiando el 150% de los componentes.

ANÉCTODAS DE LA ENSALADILLA RUSA

Una de las anécdotas más interesantes de este plato soviético es su carácter estacional, no se trata de una ensalada para la canícula sino que se encuentra entre los platos que acompañan a los vecinos del Kremlin en sus cenas de Navidad. También es curioso que el general Franco no tenía gran simpatía por el régimen comunista que gobernaba la antigua U.R.S.S y ordenó



rebautizar el nombre de la ensaladilla rusa por “Ensalada nacional”, su postura no llegó muy lejos y como dictan las cartas y los menús, esta acción rápidamente cayó en desuso.

Ingredientes (para 8-10 personas):

500 g de patatas cocidas y peladas
100 g de zanahorias medianas cocidas
3 huevos duros
50 g de guisantes finos cocidos
50 g de pepinillos en vinagre
50 g de aceitunas sin hueso
50 g de atún en escabeche
25 g de cebolla dulce
10 g de alcaparras
200 g de mayonesa con un toque de ajo
5 g de mostaza de Dijón
Sal y pimienta

Y todo aquello que os guste y os apetezca (palmitos, aguacate, maíz, pollo, carne de roast beef,... hasta 200 ingredientes tenéis espacio y bol).

Los ingredientes que necesitan preparación como la patata, la zanahoria, los huevos, guisantes,... se han de preparar con antelación y dejar enfriar. Es recomendable que la ensaladilla se prepare con antelación para que una vez mezclados los ingredientes se asiente el sabor. La intención de este post no es tanto dar una guía para hacer este plato, sino aportar un poco de historia, así que os dejo estas pautas y aquellos que deseéis algún consejo no dudéis en escribir que prometo contestar en breve.

Disfrutad camaradas de este plato y si os gusta la gastronomía rusa os invito a que disfrutéis de un “Solomillo Strogonoff” de segundo.

!Vashe zdorovie! o ¡Na zdorovie!

Apasionado del pesto y de todas las versiones, una salsa italiana con apenas ingredientes (albahaca, aove, piñones, ajo y queso pecorino sardo) que funciona igual con verduras, carnes o pescados. Procedente de la Liguria (Piamonte, Emilia y Toscana), que limita con Francia y cuya capital es Génova, por ello se le conoce con el apellido de pesto genovés (aunque también porque la albahaca utilizada es una variedad llamada así). Etimológicamente procede del verbo “pestare” cuyo sencillo y gráfico significado es “moler en mortero”, y es así como se hace desde siempre este condimento: “La vera ricetta” y que hoy en día cuenta con DOP (siempre que sus ingredientes tengan refutado pedigrí), los carabinieri denunciaron a ocho empresas con sede italianas, entre ellas Nestlé-Barilla, por producir pesto alla genovese que contenía ingredientes no locales, para que os hagáis una idea de lo serio que es el tema.

Posiblemente se trata de una variación de un adobo, la “agliata” que los pescadores del Mediterráneo habitualmente usaban para conservar el pescado, pero en este predecesor se incorporaba un componente ácido y no contaba ni con frutos secos, ni basilicum, que tuvo que ser importado y cultivado de tierras mucho más lejanas (La India). En la Roma antigua también se conocía una salsa llamada “Moretum”, en la que se utilizaba queso, hierbas y ajo (similar cuanto menos a la que nos referimos en el artículo y no contaba con las características del escabeche portuario).

Es pues un condimento de perfume fresco o intenso, de preciosos y llamativos colores que respira tradición gastronómica y sabor a épica historia, considerado “el embajador de la Liguria” y eso que al parecer, hasta 1844 el pesto era un condimento utilizado especialmente en la sopa y eliminaba del recetario el perejil y la mejorana, una versión muy liberal hasta el momento; sólo hasta después de la II Guerra Mundial los lexicógrafos no empezaron a ser estrictos con la elaboración y establecieron los principios de su originaria receta con siete ingredientes (como los “Siete magníficos” y un único artilugio).

Ingredientes para el Pesto Genovés o pesto alla genovese:

100 g de hojas de albahaca de Liguria
50 g de queso parmigiano-reggiano rallado
50 gramos de queso pecorino de Cerdeña rallado
30 g de piñones
1 diente de ajo grande
Una pizca de sal en grano
50 cl de AOVE DOP

MORTERO DE MÁRMOL Y MANO DE MADERA

De todas las versiones, sin duda la más conocida, es la del pesto siciliano o pesto rosso o trapanes que incluye la pulpa de tomate como ingrediente diferenciador (algo habitual de la cocina siciliana, su frenética variedad y combinación del producto nacional y en mi humilde opinión, el mejor referente de la cocina italiana por sus combinaciones casi imposibles de sabores y colores siempre populares, fruto de la mezcla de la cultura de judíos, musulmanes, persas,...). Ingredientes para el Pesto rosso:

350 g de pulpa de tomate (yo uso tomate seco)
25 g de albahaca
50 g de queso parmigiano-reggiano rallado
50 gramos de queso pecorino de Cerdeña rallado
50 g de piñones o almendras
1 diente de ajo grande
Una pizca de sal en grano
50 cl de AOVE DOP

Prometo dar más recetas de pestos, como el que suelo utilizar de rúcula y nuez, o incluso el de algas... pero como en los Comic de Conan diré “ESA ES OTRA HISTORIA”. Un buen plato de pasta apetece a cualquier hora, soy de esas personas que podría alimentarme exclusivamente de esta comida, es sin duda una de las gastronomías que más aprecio y consumo a menudo. Como no puedo engullir todos los días hidratos de carbono suelo engañar a mi vista y al paladar con otro tipo de alimentos que me sirven como perfecto sustituto (muy listo no parezco), es el caso de los falsos espaguetis de calabacín o de zanahoria, con esto no digo que sea más o menos saludable, pero nadie me podrá decir que los vegetales han de estar siempre presentes

ESTO APESTA, APUESTO A QUE TE GUSTA. ¿ROJO O VERDE?



en nuestra dieta y ésta hace que sea además, ideal para los críos que suelen mostrarse más reticentes a la hora de consumirlos (un infierno para muchos padres que podrían dedicarse a la mediación internacional después del entrenamiento que supone dar de comer a sus vástagos) y también propicios para intolerancias alimenticias cada día más frecuentes.

La falsa pasta no es otra cosa que verdura con el corte y textura similar al plato emblemático italiano, por ello la herramienta es fundamental, no es difícil encontrar un cortador en el mercado que te permita dar esta sección a las verduras, y su costo no es elevado... por ello, os recomiendo que realicéis la adquisición y no os compliquéis con el uso del cuchillo, pues hay que ser ciertamente hábiles para conseguir los mismos resultado que un aparato de 20 € que lo mismo te sirve para un wok, para preparar un rosti,...

Si os decidís por el calabacín como base, mi consejo es no realizar una elaboración, no cocinarlo, simplemente salarlo y dejarlo reposar para que la textura sea crujiente, en verano acompañan mejor los platos con salsas frías como el pesto, si por el contrario optáis por tomarlos calientes y con una salsa tipo boloñesa, una auténtica carbonara (nada de nata por favor), vóngole,... podéis escaldar los espaguetis no más de dos minutos para que no queden excesivamente blandos pero sí caliente y servir de inmediato.



Ha comenzado la temporada del atún blanco del Norte (aunque realmente se le considere nutricionalmente azul, ver artículo.): “El bonito”, de todas las recetas de este pez el guiso de temporada más conocido es el Marmitako. No es la primera vez que me ponen cara de póquer cuando explico que este guiso es de temporada estival, pero es el periodo de pesca de este túnido el responsable de la estacionalidad de la receta y no el frío o el calor.

Su origen está en alta mar e intrínsecamente ligado a los “arrantzales” o pescadores del País Vasco, a las traineras cántabras y los bogadores asturianos, pues cuando se lanzaban a las capturas de campaña, uno de los utensilios que portaban todos los barcos era una marmita donde se realizaban los guisos sobre los hornillos y contaban con pocos ingredientes (aquellos menos perecederos como la patata, el pescado de las capturas y algunos pimientos)... no hay que sumar dos más dos para adivinar el resultado.

El nombre es claramente vasco pues “marmitako” (aunque también es correcto “marmitaco”) significa literalmente “de la marmita” (Como la de Obélix); como en la paella, el utensilio denomina el plato, y en su génesis, daba igual qué pez estuviera dentro... por ello, es frecuente ver en las cartas Marmitako de rape, de chicharros, de rape,... su denominación cántabra es sorropotún, cazuela de bonito (“caldereta de Candás o calderada de Luanco”, son dos grandes exponentes de este plato en el Principado). Como es obvio antes del viaje a las fallidas Indias de Colón, el plato no contaba con patata, tomate o pimiento,... su aporte de hidratos de carbono sería (pues no hay constancia de ello) con pan, por lo que estaría más cerca de un caldo o sopicaldo de pescado y un aporte de grasa animal para mayor contenido calórico.



Ingredientes para el Marmitako
0,5 kg de bonito del norte
1 kg de patatas
1 pimiento verde
3 pimientos choriceros
1 cebolla grande 100 gramos
3 dientes de ajo
2 tomates maduros (Opcional)
1 litro de Fumet de pescado
25 cl de vino blanco*
1 guindilla tipo cayena* (Opcional)
25 cl de Aceite de oliva virgen extra (AOVE)
Perejil fresco (Opcional)

Elaboración del marmitako

Comenzamos poniendo a remojo los pimientos choriceros el día anterior, ya que utilizaremos la pulpa rehidratada, no debemos utilizar ñoras (aunque el proceso de secado al aire es el mismo) los sabores son muy diferentes y el plato será algo dulce y distinto al tradicional. Una vez pasado el tiempo cortamos el pimiento transversalmente y con la ayuda de una cuchara sacaremos la carne que reservaremos. Media hora antes de comenzar con el plato, preparamos un fumet de pescado (1 litro de agua por 250 gramos de piezas no usadas del pescado) con las espinas, piel y piezas de oscuras del bonito además de 25 gr de zanahorias, 25 gr de puerros, 1/4 ramita de apio verde, 25 gr de cebolla, pimienta en grano y hojas de laurel, no salar. Recuerda desespumar el caldo y no mantener en cocción más de 20 minutos, filtramos y reservamos.

Es muy importante el recipiente dónde elaborar el marmitako, a ser posible en una cacerola alta de hierro fundido (como las marmitas originales). Picamos las hortalizas (cebolla y pimiento verde) en trozos no excesivamente pequeños (brunóise). Ponemos la cazuela a la lumbre con el aceite, y añadimos el ajo picado, cuando empiecen a bailar incorporamos la cebolla y el pimiento dejamos que se sofría, tardará unos diez minutos que aprovecharemos para chascar las patatas en trozos no muy grandes (obviamente peladas) con la ayuda de una puntilla, este proceso ayudará a que el almidón espese el caldo sin necesidad de otros ingredientes. Añadimos antes que el tubérculo el vaso de vino y dejamos que evapore el alcohol (3 minutos), sumamos después las patatas dejando que se rehoguen, introducimos la pulpa del pimiento choricero, el tomate (concasse: despepitado y sin piel en dados pequeños), la guindilla (que retiraremos antes de servir), vertemos el fumet hasta que cubran las patatas. Cuando estén hechas las papas agregaremos el bonito previamente troceado en cuadraditos y salteados ligeramente en la sartén, incorporamos a la cazuela y retiramos del fuego para que se termine de hacer con el calor residual y sin que se pase (2 minutos será suficiente), hay quien no saltea el bonito previamente. Acordaros del toque de color del perejil (esto no es un homenaje a Arguiñano, prometido).



MARMITA DE BONITO, MARMITAKO



Marmita de bonitoLo ideal es dejar reposar el plato en la marmita para que los sabores se asienten (aproximadamente 5 minutos), en verano es un plato que se puede consumir tibio o templado; cuando se calienta el plato el bonito, el atún se continua haciendo y termina por pasarse (se queda excesivamente seco), por lo que no debemos abusar de este proceso y menos en el microondas. Si podéis acompañarlo de un vino blanco fresco.

Platos de marmitako con pimiento choriceroUn buen amigo (señor y caballero, con todo lo que ello conlleva pues no uso estos títulos en vano) me ha facilitado esta receta del “Marmitaco” en verso de 1932 y no prosa, que Pedro Eguillor dedicó a la Marquesa de Parabere autora de la obra de tomo rojizo “Cocina Completa en casa”, que así rima:

...Surca la mar la lancha bonitera
y, escondido el anzuelo en la panoja,
el acerado pez que a ella se arroja
víctima cae de su codicia fiera.
Mientras tanto el mutil en la caladera,
hierva el aceite so la brasa roja.
Unas cebollas de su piel despoja
y pica bien con prontitud ligera.

De un bonito la carne palpitante
corta en pequeños trozos, que sofríe
con buen tomate y pimiento picante,
luego con agua hirviente lo deslíe
y así lo deja a que en hervor constante
la blanca vianda a su sazón se alíe.
Y al llegar el instante
en que cese la áspera faena

de patatas bien limpias y cortadas
la caldera se llena,
y cuando quedan blandas y guisadas
y sintiendo va su ánimo flaco
tras la labor penosa, el marinero,
a un aviso jovial del cocinero
se apresta a devorar el marmitako.



PAPARAJOTES, UN POSTRE CUYO INGREDIENTE NO SE COME

Paparajotes: Un buñuelo de Murcia con base de hojas de limón, cuyo interior se desecha cuando se ingiere pues es indigesto, esta es la definición de “paparajote”. Es un plato de tradición que lamentablemente el recetario está dejando en el olvido, posiblemente por la poca accesibilidad a las hojas del cítrico en el mercado (antes en los huertos y parcelas lindantes a las cocinas).

Se trata de un postre sencillo, no exige nitrógenos, márgenes de temperatura, ni utensilios complicados, con un buen AOVE (Aceite de Oliva Virgen Extra), unas hojas de limón frescas y con aroma, harina, azúcar, canela y leche tendremos un postre casero ideal que se puede acompañar con vaso de vino dulce (mistela, Pedro Ximénez,...) aunque el acompañamiento de las casas labriegas era un rudo café de puchero.

Tiene un hermano dicigótico en tierras gallegas: “Follas de limón” (algunas investigaciones exigen este suceso), aunque su origen es claramente árabe. Se convierte en protagonista en la celebración de San José en Murcia, allá por primavera y podemos adquirirlos en las “barracas” que se instalan en toda la ciudad para conmemorar el día del padre. Paparajotes versus papajotes

No debemos confundirlos con los paparajotes totaneros (receta salada con bacalao como base), ni con los papajotes de Jaén, si bien estos buñuelos jienenses son muy similares pero que no cuentan con el sabor cítrico y menos con las láminas vegetales de su interior.



Ingredientes del paparajote 8 PERSONAS

- 0,5 l de leche entera
- 0,5 kg de harina
- 250 g de azúcar morena
- 2 huevos grandes
- 1 l de AOVE (Aceite de Oliva Virgen Extra) para freír
- 1 limón (sólo para ralladura)
- 2 sobres de levadura
- 30-45 hojas de limonero (frescas, tiernas y no muy grandes)
- 50 g de canela
- 15 g de sal

Elaboración del paparajote

Lo primero es lavar las hojas y secar bien, reservando para más adelante.

En un bol alto batimos con brío los huevos y sumamos la leche y la levadura en polvo, cuando la masa sea homogénea debemos añadir la sal y la ralladura de limón, por último sumamos la harina hasta obtener una mezcla sin grumos (ni muy líquida, ni muy espesa).

Calentar en una sartén alta el aceite sin llegar a quemar, la temperatura adecuada será 180º, sumergimos las hojas del limonero en la masa sujetándolas por el tallo y la dejamos escurrir ligeramente, y la sumergimos en el aceite para que se fría por ambos lados. Sacamos, escurrimos el sobrante con la ayuda de un papel absorbente, pasamos por una fuente en la que tendremos el azúcar y la canela para rebozar.

Recuerda que este postre se toma caliente, acompañado de vino dulce y no olvides que la hoja **NO SE COME**, yo la primera vez no seguí este consejo (aunque me gustó el bocado me pareció un poco tosco, no tuve problemas digestivos, pero claro yo tengo el estómago de un rumiante).



LÁGRIMAS EN EL ORBALLO

Yo he visto cosas que vosotros no creeríais: Atacar gaviotas furiosas a salmonetes junto a la pequeña lonja de A Guarda. He visto los rayos del sol brillar en la oscuridad cerca de la fortaleza de Baiona con el rugir del agua golpeando el duro atolón. Todos esos momentos se perderán en el tiempo... como lágrimas en la lluvia que traen olores a eucaliptos. Es hora de volver.

Todo tiempo se hace corto cuando se visita esta tierra de tristeza intrínseca, que llena el alma de cariño y morriña. Ese olor que desprende la naturaleza a través de la neblina que acompaña las mañanas húmedas y que saluda a los huesos hasta los primeros esbozos de sol, la madera quemada de las aldeas al quemar los rastrojos, el tranquilo paseo de los lugareños que deambulan sin prisa hacia su tarea cotidiana, ese acento que se pega a tu voz como si fuera la lengua materna que durante la infancia pronunciabas a diario aunque jamás hayas residido en este paraje.

La luz es inigualable, el mar es duro y hermoso, las gaviotas claman la llegada de los pesqueros, el aroma de las cocinas despierta antes que el sentido del olfato y se apropia vorazmente de él haciendo la espera del almuerzo una tortura diaria.

No puedo evitar admirar estos lares, ese estilo de vida que desde fuera parece ralentizarse para dar importancia a lo que realmente tiene valor, disfrutar del momento sin prisa, sin agobios, sin desesperarte por una meta insustancial.

Cada noche he descansado sobre la humedad, con una temperatura que envidia cualquier cosmopolita más allá de esta comunidad que se antoja privilegiada en esta época del año, duermo en brazos del albariño y del ribeiro fieles compañeros del octópodo da feira que saboreé casi cada cena (¿no os parece curioso que



se llame “a la gallega” y lleve pimentón? un producto que de galaico tiene poco, iracunda reflexión).

Algunas cosas han cambiado, más de lo que me hubiera gustado, aquel destartelado restaurante de pescadores dónde me invitaron a faenar, se ha convertido en una casa de comidas sin el encanto de antaño, sólo las mujeres ancianas vestidas de luto quedan de referencia y anacronismo peculiar pues la cocina de fogones ha sido reemplazada por modernos instrumentos. Algunos mercados con personalidad única han desaparecido y para mayor tristeza sustituidos por grandes centros comerciales, las carreteras se han suavizado y permiten mayor comodidad pero pierden cierto carácter, las tiendas de productos artesanales son escaparates gourmet, paseos marítimos donde antes rocas ancestrales, y “prohibido el paso” por la clara estupidez de algunos inconscientes que impiden por sus acciones disfrutar de bellas vistas que guardo en la retina pasados los años.

Una experiencia que da sosiego, te permite respirar profundamente y disfrutar de tu entorno, ser consciente de que la rutina fagocita nuestra vida si no ponemos remedio y que debemos reaprender de los infantes esa cualidad maravillosa por sorprenderse y llenar de emoción las pequeñas vivencias. Sonríe mientras escribo, todo en esta ruta ha sido inigualable, he vuelto quince años después de un viaje que guardo en el corazón y regreso con los mismos sentimientos que me hicieron ser feliz hace tanto... alguien especial sigue en mi vida recordándome la suerte que tengo.

P.d.: Hay muchas formas de describir la lluvia en Galicia según la intensidad; chuviañar, lloviznar, poallar, lapiñar, pulpizar, marmañar, zarrapicar,... pero de todas ellas me quedo con...



No voy a deciros cuál es la forma adecuada de “nomenclar” este plato, ni la historia e influencias extranjeras pues todo ello está ya escrito en un artículo anterior “Con “ese” de Ceviche”, pero sí de lo que siente un peruano cuando habla de este marinado: “Orgullo” de su cocina, por sus sabores, por sus tradiciones, y por la riqueza sociocultural de su país, es increíble cómo les cambia la cara. Si tenéis un amigo de este país no dejéis pasar la experiencia de ir a comer con él, que os lleve a su local preferido y os hable de la comida de su madre, de su abuela, de su tierra.



Hace ya tiempo que no comparto cocina con peruano alguno, una pena sea dicho de paso, pues disfruto aprendiendo de su gastronomía tanto como de su degustación. Tengo buen recuerdo de este último encuentro pues aquel día de calor entré en el restaurante con un trozo de “Entrecula” (corte de carne de ternera llamada también “pito” que en muchos locales de restauración utilizan como falsa carne de buey, ¡vaya espabilados!), mientras les explicaba las bondades de esta pieza, Choco me invitó a realizar un ceviche de carne, la curiosidad hizo el resto, nos pusimos a ello y como veis en la instantánea este fue el resultado (ya, ya, muy cierto, hay alguien más famoso que yo en la foto y no es Choco).

CINCO REGLAS DE ORO

Como el plato de pescado, hay unas reglas que se han de respetar siempre para conseguir un buen ceviche, y no lo digo yo, sino toda la cocina inca, estas son las cinco reglas de oro:

1. La carne ha de ser de primera calidad, en nuestro caso utilizamos el “Pito” tiene un sabor fuerte similar a la “entraña”, pero si dispones de capital suficiente lo ideal sería un buen solomillo, libre de grasa y de tejido conectivo fibroso (¡Toma tecnicismo!, en palabras sencillas, sólo carne).

2. El fruto de base ácida, la lima, la naranja amarga, el pomelo... debe exprimirse manualmente, pues la cáscara contiene una resina que le dará un sabor amargo y estropeará la frescura del seviche.

3. Sencillez y simplicidad, la base de la leche de tigre es el cítrico, el aji, el cilantro y la cebolla dulce, sin más; lo demás es añadido, por lo que si queréis dar a conocer esta receta a alguien por primera vez, no sería mala idea sólo aportar estos ingredientes. Por mi parte, esta regla suelo saltarmela y el pisco, el jengibre, el apio, choclos, camote... suelen formar parte de la comparsa, no llego a la receta de 35 ingredientes que Roberto, ciudadano de Lima, empeñado en enseñarme su “fórmula magistral”, obviamente queda en el olvido, no tengo neuronas suficientes para recordar tan extenso listado, ni bolsa de compra para tanto componente.

4. Tiempos adecuados a los gustos del comensal, evidentemente esta máxima es más estricta para los pescados que para la carne, ya que el ácido de la lima deja cocida la proteína del pez mucho antes que la de la carne, pero el periodo máximo de acción no debe sobrepasar los 15 minutos. Además del sabor, la textura cambia y la apariencia se vuelve poco atractiva, alguno me dirá que le gusta la carne muy hecha, pues la respuesta es sencilla “este no es tu plato”, aunque dejes la carne durante horas seguirá pareciéndote cruda, así que pide un aji de gallina, mientras yo disfruto del ceviche.

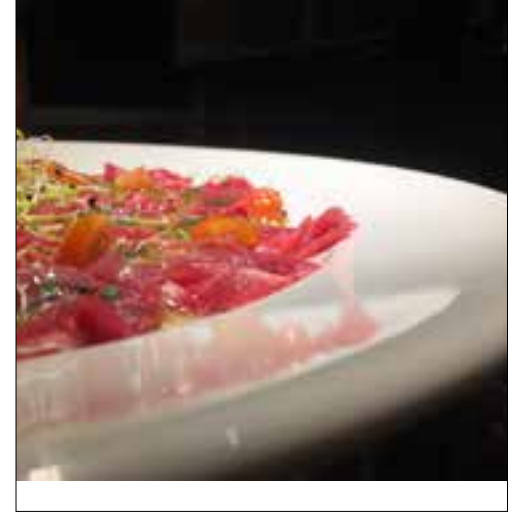
5. Corte preciso. Como bien sabrás, y sino lo sabes es el momento de aprenderlo, en el cevi-



CEVICHE DE CARNE: SOLOMILLO ESTILO PERÚ

che hay dos tipos de corte, en cuadrados no muy grandes y en finos filetes que recibe el nombre de “Tiraditos”, en el caso de la carne, el ideal es este segundo y para facilitar el corte te recomiendo que guardes la carne en el congelador durante unos 30 minutos para que se endurezca.

Alguna ocasión me han preguntado si he realizado ceviches de carne de caza y la respuesta es “en contadas ocasiones”, podéis llamarme precavido pero la prevalencia de toxoplasmosis me acobarda, pero si lo hacéis recordad siempre congelar la pieza, este proceso de prevención tiene la virtud de romper el tejido muscular haciendo algo más suave la pieza y si el filete lo trinchas cuando aún está semicongelado te facilitará la labor de manera notable.



Ingredientes para el ceviche de carne (4 personas)

- 500 gr de solomillo de ternera, entrecula o falso solomillo
- 50 gr de cebolla roja
- 4 Limas (recomiendo experimentar con mandarina, naranja sanguina o pomelo)
- Hojas de cilantro y un trocito de Rocoto* (opcional y recomendable)
- 50 gramos de mote * (opcional y recomendable; ha de estar cocido)
- 5 cl de pisco* (opcional)
- Una rama de apio* (opcional)
- Un trozo de jengibre (opcional)
- Pimienta molida* (opcional) y Sal al gusto

Elaboración del ceviche



Introducir la pieza de carne en el congelador al menos 30 minutos a -18°, la pieza ha de ser cilíndrica para que el corte quede bien, si la pieza tiene un forma diferente podemos con la ayuda de un papel film moldearlo, todo ello antes de la introducción en frío (con este tiempo tengo tentaciones de meterme yo en el frigorífico).

Mientras la pieza se fortalece, vamos cortando la cebolla en juliana (te será más fácil y menos peligroso si quitas no sólo la corteza sino también la primera capa), tiras finas y alargadas y mezclar en un bol junto con el rocoto, (aji de picante peligroso en alta dosis), quita las hebras o los hilos blancos del pimiento (puedes sustituirlo por aji amarillo), lo cortamos lo más pequeño posible y los añadimos al bol con la cebolla. Sacamos la carne y fileteamos lo más fino que seamos capaces y

colocamos sobre el plato en el que serviremos.

Exprimimos la lima, hacemos el jugo, añadimos el pisco, el apio, el jengibre (muy picado), la pimienta, la sal y lo vertemos sobre el solomillo pero sin mezclar; reservamos en la nevera entre 10 y 30 minutos, pasado este tiempo picamos el cilantro y añadimos el mote; mezclamos, emplatamos y servimos inmediatamente.

COCHINITA PIBIL

Me he sentido como Humphrey Bogart en una novela de cine negro, un mal detective avocado a rebuscar pistas a lo largo de toda la ciudad para encontrar a un protagonista esquivo y sombrío, más de dos semanas de pesquisas en restaurantes, tiendas y paisanos chicanos han convertido este periodo en una aventura que parecía no tener fin, pero el escurridizo, de apodo “achiote”, ingrediente necesario pero no suficiente fue hallado más cerca de lo que pensaba, como era de esperar no en estado que lo buscaba, pero así son este tipo de films.

El achiote (urucú u onoto) es una semilla conocida en México, Perú, Colombia y Costa Rica entre otros, que se utiliza como especie botánica en los platos para darles un toque de color y sabor, “recuerda ligeramente” y esto lo pongo entrecomillado, al azafrán tanto por la tonalidad como por el sabor, de hecho recibe el sobrenombre de açafroa, también se le atribuyen cualidades afrodisíacas (esto lo pongo seriamente en duda creo que excepto los callos madrileños, todos los ingredientes figuran en una u otra lista de estimulantes sexuales), pero desde los Mayas su uso se ha extendido a todo el mundo, el más cercano es en las Islas Canarias.

Una de mis recetas preferidas de la gastronomía mexicana es la Cochinita Pibil, de origen yucateca (Maya), una receta que implica marinar el cerdo en achiote, envolverlo en hojas de platanero y asar lentamente enterrado en las ascuas (Pib, no es “producto interior bruto”, significa “asar en horno”), obvio resulta que no podemos replicar este plato como se realizaba originalmente (ni vamos a utilizar un gorrino entero, ni nuestros hogares disponen de terreno suficiente entre los baldosines y la tarima flotante, para hacer un horno de tierra), pero como todo en la vida, exceptuando la muerte y que el telediario dedique más tiempo al fútbol que a los sucesos morbosos, todo tiene solución.

A nuestra huidiza especia, actor secundario del marinado le han de acompañar, el comino (un sabor típico de la mayoría de nuestros marinados), orégano (otro delincuente habitual), ajo, pimienta y la base ácida que en principio debería ser naranjas amargas o vinagre. Decidme después de esto si el argumento de esta película no es muy similar a los “remakes” que hacemos en España, porque mi madre hacía un adobo para el cerdo que es “clavaiiico”, eso sí, en vez de achiote le añadía un buen pimentón de la Vera D.O., dicho esto, y si no quieres pasar por los mismos lances que yo, sólo comparable a Ulises con sus hazañas en busca de Ítaca, puedes conmutar estos ingredientes (el resultado es parecido pero no idéntico).

Ingredientes para la cochinita pibil

- 1 kg de lomo de cerdo
- 150 g de achiote en pasta o como quiera que la encontréis (sustituir por Pimentón)
- 500 ml de zumo de naranja amarga
- 25 g de manteca de cerdo (en mi caso uso AOVE)
- 15 g de pimienta negra recién molida
- 15 g de orégano
- 15 g de comino en polvo
- Media cabeza de ajo (con cuatro ajos pelados nos da)
- 15 g de sal
- Hojas de plátano para envolver (opcional)
- Cilantro

Para la base del asado de cochinita pibil

- 2 cebollas moradas cortadas muy finas
- 2 chiles Chipotle (por su sabor ahumado y color rojizo)
- 100 ml de zumo de naranja amarga

Para el acompañamiento a la tortita de cochinita pibil

- 2 cebollas moradas cortadas muy finas
- 2 chiles Chipotle (por su sabor ahumado y color rojizo)
- 1 lima en rodaja
- Aguacate
- Y el más importante: Una botella de Tequila reposado



¿CÓMO HACER EL PIL?

En un vaso grande y alto ponemos todos los ingredientes excepto el puerco y las hojas de plátano, y procedemos a mezclar con la batidora (no hace falta ser muy exigente con el proceso), cortamos el porcino en dados de 4 cm aproximadamente que debemos introducir en un bol grande junto a la marinada, cubrimos con papel film y metemos en la nevera durante 24 horas (si hay prisa, no menos de 6 horas).

En otro bol mezclamos los ingredientes de la base del asado (cebolla, chile y zumo) y dejamos macerando de 4 a 6 horas.

Pasado el tiempo de maceración, procedemos con el asado, si vamos a usar las hojas del platanero conviene tostarlas ligeramente y las colocamos en el fondo de la fuente que vayamos a utilizar para hornear (si no disponemos de ellas, poner papel de plata), sobre el lecho vegetal o plateado, pondremos una cama de cebolla roja picada y los chiles sin hebras ni pepitas, el zumo de naranja, añadimos la carne con el marinado, sumamos un poco de aceite de oliva virgen y tapamos con más hojas, metemos al horno que ha de estar precalentado a 200º y bajamos la temperatura a 160º durante 5 horas, si vais con prisa poner a 180º durante 3 horas (resultado similar), el punto ideal te lo indica la propia carne pues ha de deshacerse sin resistencia ante la presencia del tenedor.

Para servir, suelo recomendar escurrir toda la carne para que el jugo no se escape por todo el plato, mientras deshacemos la carne en hebras podemos reducir la salsa hasta que tenga una textura densa.

Calentamos las tortitas y una vez en el plato añadimos la carne, algo de salsa, un poco de aguacate (o un buen guacamole), una cebolla roja marinada y un pelín de cilantro picado. En mi caso suelo dejar rodajas de lima para que el compadre la exprima en el último momento, sobre la tortita y un buen chupito de tequila reposado para acompañar.



Soy un gran admirador de la cocina peruana, no hay duda y mis recetas con frecuencia reflejan este sentimiento casi obsesivo por este tipo de platos que le gusta prácticamente a todos los comensales... hace unos días me regalaron un libro, “ceviche” de Martín Morales, más que recomendable sobre esta gastronomía y mi gran sorpresa es que esta receta no figura en el texto, no puedo evitar decir en voz alta que me pareció un error esta omisión (pero ¿quién soy yo para cuestionar la incorporación de este plato?)... es como hablar de la gastronomía tradicional española y no citar la gallina en pepitoria, ambos comparten tantos rasgos como dos hermanos gemelos dicigóticos siameses y un arraigo en la cocina popular de ambos países que es difícil justificar su falta de mención en el texto, no me interpretéis mal, este libro es una maravilla.



El aji de gallina es un plato oriundo de Perú, cuyos ingredientes principales son el aji amarillo, el ánade desmenuzado acompañado del maná remojado en el caldo del ave, papas cocidas y el perfecto acompañamiento, arroz blanco. Como la mayoría de las recetas, surge de la necesidad y la hambruna, aquellos despojos que la clase alta retiraba de sus platos eran aprovechados por la gente pobre y desfavorecida para elaborar su sustento, los restos de la carne y huesos eran añadidos a los ingredientes más humildes para aportar mayor sabor y consistencia, pan y patatas, además de algunas especies de carácter sencillo y económico como el aji amarillo. Con el tiempo y mayores recursos, el pan fue sustituido por más proteína y abandonó los fogones del hogar llano para pasar a manos de chefs franceses que sustituyeron la composición original, convirtiéndola en internacional. Existe un gemelo siamés en España como ya hemos dicho, pero cuenta con un gemelo idéntico llamado “manjar blanco” de origen francés preparado con gallina deshilachada, agua de rosas, leche de cabras, almendras, azúcar y harina de arroz... cada cual que saque sus propias conclusiones pues no sé muy bien si fue antes el huevo o la gallina.

INGREDIENTES PARA EL AJI DE GALLINA

3 kg de gallina o un pollo de 2,5 kg
5 ajís amarillos
100 gramos de miga de pan
0,5 l de leche evaporada
50 gr de queso parmesano rallado
100 gr de cebollas rojas
50 cl Aceite de oliva virgen extra
2 dientes de ajos
6 huevos duros
2 litros de agua (para cocer la gallina)
5 gr pimienta negra recién molida
2,5 gr de nuez moscada* (opcional)
8 almendras en polvo
30 gr de aceitunas negras
Sal

ELABORACIÓN EL AJÍ DE GALLINA

Ají de Gallina con arroz con cebollino Como diría un limeño lo primero que hay que hacer es “sancochar el ave”, para ello introducimos en una olla grande hasta cubrir toda la gallina cuando comience a hervir añadimos la sal y dejamos una hora fuego medio/alto (45 si es pollo ya que su carne es más blanda).

Sacamos el ánade para que baje la temperatura y nos permita deshilacharlo, mientras tanto mezclamos en un bol las migas de pan con un poco de caldo en el que se ha cocido la gallina, hay quien utiliza leche, “Comme tu veux”.

Ají de Gallina de koketo Ahora calentamos el aceite en una sartén honda y grande, pochamos el ajo, la cebolla junto al ají (sin hebras ni pepitas), hasta que la cebolla esté transparente y blanda. Escurrir el pan, mezclándolo, con ayuda de una batidora, con la leche evaporada, la

AJÍ DE GALLINA: EXQUISITO BOCADO CRIOLLO



cebolla y los ajíes que volvemos a colocar en el recipiente para dejar en cocción a fuego medio durante unos 5 minutos (consiguiendo que los sabores se asienten).

Ají de gallina A esta base que tendrá textura de crema se le incorpora el ave ya en hebras y desmenuzado, los frutos secos, la nuez moscada*, la sal (sólo rectificar) y un toque de pimienta, dejando todo a fuego bajo 10 minutos. Ahora sólo queda emplatar acompañando el guiso con los huevos duros, las aceitunas negras y un toque de queso rallado por encima. No debemos olvidar un buen cuenco de arroz blanco y todo ello, precedido de un pisco sour mientras estamos frente a los fogones.

ELABORACIÓN SENCILLA DE LA LECHE EVAPORADA

No debemos confundirla con leche en polvo, se trata de leche con un 50-60% menos de agua, por lo que es tan simple como poner a cocer leche entera en un recipiente ancho y alto, cuando comience a hervir bajamos el fuego a media temperatura y dejamos que lentamente evapore hasta aproximadamente la mitad de su contenido original (el proceso puede tardar 60 minutos), vigilando que no vuelva a hervir, ni se forme nata, este proceso es tan sencillo como mover el líquido cada 10 minutos con un cucharón de madera. El resultado es una crema más oscura y con fuerte olor.



NI TE MANCHA, NI TE MATA: TÉ VERDE MATCHA EL SHOGUN DEL "T"

En 1984 venía de Segovia de contemplar la ceremonia de corte y preparación del cochinillo, plagada de divertidas anécdotas y bastos gestos que no por grotescos dejan de ser parte de la cultura gastronómica de nuestro país y orgullosos mostrábamos (y seguimos haciendo) a extranjeros y no tan lejanos turistas cosmopolitas, (no os enojéis es también mi caso), con la digestión severa encendí la televisión con el mando analógico a distancia (zapatilla en mano) y no me hizo falta buscar mucho, ya que canales por entonces sólo había dos, para disfrutar de una de las series que mayor impronta me ha dejado: “shōgun”, en la escena, la bella Mariko participaba de la ceremonia del Té “cha-no-yu”, un momento de profunda armonía, en el que se respiraba respeto y pureza, todo en un silencio que hacía eterno aquel instante, de beldad intrínseca que no puede evitar comparar con el desmembramiento con vajilla presenciado el mismo día. Sonreí y seguí disfrutando de esa manifestación significativa de la historia y la cultura japonesa tradicional, eso sí, aunque mi postura era algo ZEN pues el sofá “cariñosón” me engullía, la asimilación del lechón no fue muy budista.

Creo entender, y que me corrijan, que el único invitado en esta preparación es el té. Es el único protagonista que se deja hacer, no sólo el maestro debe saber los minuciosos movimientos para la preparación, los tiempos, las temperaturas, los utensilios o la colocación, aquellos a los que se les ofrece la infusión, también han de conocer el proceso, así que este rito queda para personas versadas. Y no digo con esto que cortar un puerco con un plato sea fácil, no será la primera vez que casco la loza en un intento de emular a Cándido para júbilo de todos los presentes.



La primera mala experiencia con el té verde Matcha. Pasaron lustros antes de poder probar esta variedad de té, y he de reconocer que la primera ocasión no me emocionó, uno de los primeros restaurantes nipones que decidieron instaurarse en mi ciudad servía pescado crudo, sopas sin grasas y todo ello en un ambiente en el cual hasta Baco se sentía incómodo. Todos esos sabores iban frontalmente contra los principios culinarios que mi progenitora astur me había inculcado (platos tan calientes como el volcán donde Frodo tiró el anillo, si me hubiera llamado se hubiera ahorrado tanto viaje, sopas cuya capa de grasa evitarían el hundimiento del Titanic, y cocciones prolongadas que permiten leer los

Pilares de la Tierra mientras terminan el proceso... mi madre me perdonará estos comentarios, sabe que me encanta su comida). Pero al margen de que la situación no era la ideal, excepto por la compañía, no me gustó porque no era de buena calidad y sobre todo porque habían hervido el agua consiguiendo un fuerte amargor, algo similar a lo que ocurre en todas las variedades de té verde cuando se infusionan más de tres minutos (Tomad nota de que la temperatura del té Matcha nunca debe sobrepasar los 80°, es muy importante). El tiempo y la calidad lo curan todo, años más tardes, con un paladar diferente y juguetón, la experiencia UMAMI del sol naciente me convirtió en un asiduo a este tipo de comida, y descubrí que Baco sí estaba presente, pues el vino aunque de arroz, es vino al fin y al cabo.



La ceremonia del té fue creada en 1570 por un maestro Zen, cada útil tiene su significado, movimiento está plagado de filosofía que exige de una vida para su aprendizaje, así lo dicen lo afirman los conocedores, está claro que yo no tengo la edad, el conocimiento, ni la experiencia para atreverme con este rito, simplemente os haré partícipes de mi escaso saber y de cómo lo preparo yo:

El té verde Matcha contiene el triple de teína que el resto de sus familiares, ya que es polvo de hojas y la concentración es mucho mayor. Esto implica que aquellas personas que sufran de insomnio o dificultad a la hora de visitar el mundo onírico deben elegir muy bien el momento de su ingesta, pero también contiene teanina que ayuda a relajar, así que el efecto en cada persona es un abanico de posibilidad.

El té verde Matcha es caro si no lo contextualizamos y si compras uno barato no será bueno o un sucedáneo: “Mancha” o “Mata”. La razón de su precio es sencilla: Sólo se realiza con las hojas de Té que quedan a la sombra, se tarda una hora en moler para obtener tan sólo 30 gramos, la variedad es “tencha” autóctona de las montañas brumosas de Japón y su cultivo responde a costumbres milenarias.

rias.

ELABORACIÓN DE TÉ VERDE MATCHA

Hay dos tipos de elaboración, una ligera llamada Usucha y otra más fuerte llama Koicha. La gran diferencia es la cantidad de polvo utilizado, en el primero es menor y los movimientos para disolver son fuertes y describiendo una forma de “W” hasta formar espuma y burbujas, mientras que el segundo la porción es el doble y el movimiento es circular y suave describiendo una “O”, consiguiendo una bebida sin espuma.

Calienta agua a una temperatura aproximada de 75 a 80°, no pretendo ser purista pero recuerda que no debe hervir en ningún caso. Te aconsejo utilizar un tazón de cerámica. Vierte parte del agua sobre la loza para calentarla y deséchala, procediendo a secar el recipiente.



Pon en el fondo del recipiente dos cucharadas de polvo si vas a preparar Usucha y cuatro si es Koicha y vierte una pequeña porción de agua caliente en la taza que te permita disolver el té mediante el movimiento con la ayuda de un batidor de Bambú de 15” a 30” (unas varillas pequeñas servirán o en el peor de los casos una cucharilla).

Sirve en el cuenco de té pero no se llena hasta arriba, sólo se cubre el té con unos dos dedos de agua, beberlo inmediatamente después de que termines de prepararlo.

P.D.: El artículo habla del té verde utilizado en las ceremonias niponas, pero el origen del té molido está en China, aunque su uso ha ido desapareciendo.



“Bajo el mar, bajo el mar. Nadie nos fríe, ni nos cocina en una sartén.
Si no te quieres arriesgar, bajo el mar te quedarás
y sin problemas y entre burbujas, tu vivirás.”

Sebastián por si no lo sabes eres bogavante cocido, el color de tu concha lo delata,... da igual que seas cubano, seas gallego, americano o errante caminante, pudiste ser azul, marrón o amarillo pero cuando fuiste sumergido en agua hirviendo te tornaste de un intenso color “guirri achicharrado” bajo el sol ardiente de las costas mediterráneas (y no aprenden).

En España recibe diferentes nombres según la región. Por ejemplo en bable se le conoce como Bugre, llocantaru o llubricante, en la vecina Galicia lubrigante o lumbrigante, en el País Vasco Abakando (imperativa la K) y así podemos seguir con Cantabria, Baleares, Cataluña,... pero si hay una curiosidad lingüística que me llama la atención es la pifia en la lengua protestante, a saber, tanto a la langosta como al bogavante americano se les llama “lobster” generando gran confusión, es cierto que ambos son crustáceos de cuerpo largo, pero son primos lejanos con anatomía, sabor, color y textura bien diferenciados. Algunos amigos los confunden incluso en la lengua de Cervantes, siempre doy la misma explicación: Un bogavante como Sebastián tiene pinzas para llevar el ritmo cual castañuelas, mientras que la langosta real ni canta ni baila, es muy señorita (el precio es de dos a tres veces superior al de bogavante nacional), así que no tiene pinzas.

Bogavante nacional versus langosta americana

En el mercado puedes encontrar dos tipos de bogavantes: europeo y americano (o canadiense), culinariamente como los de aquí, ninguno. Las diferencias morfológicas más llamativas son el color (el gallego por ser el de más fama entre los comunitarios), tiene una tonalidad azulada y amarilla, unas pinzas menos desarrolladas, la cabeza es pequeña y puntiaguda y lo más importante, su carne es de mayor calidad: más jugosa y sabrosa (el precio es casi el doble). Pero el problema serio es saber diferenciar un decápodo de Nueva Inglaterra de uno de A Guarda, por mi parte diré que me siento incapaz si no tengo la etiqueta de procedencia delante o estoy en la lonja adquiriéndolo, ¡Ojo! te daré una pista, si estás en un restaurante la probabilidad se inclina hacia los foráneos (no existe marisco gallego como para abastecer a todos los locales que cuentan en sus cartas con este producto, IMPOSIBLE, como tampoco hay percebes legales de habla galaica a 20 € el kilo).

Os muestro los aperos de pesca de las costas gallegas, se llaman nasas que son jaulas que actúan como trampas coladas en las rocas, la captura es de noche, pues nuestros amigos son del estilo de vida de Pocholo y como no podría ser de otra forma la mejor temporada el verano y el resto del año está en veda.

Proceso de cocción del bogavante

Es muy importante cocer el bogavante con abundante agua, que quede enteramente cubierto y los tiempos han de tomarse una vez el agua comience a hervir. Para evitar que la cola del crustáceo se contraiga y curve suelo usar un cordel y una cuchara. Pon el agua a calentar en una olla y agrega sal gorda en la siguiente proporción 40-50 gramos de sal por cada litro de agua y una hoja de laurel (no más para evitar saturar el sabor del marisco). Metemos a Sebastián y esperamos a que rompa a hervir de nuevo, es entonces cuando comenzamos tomar los tiempos.

Os adjunto una tabla para facilitar la labor:

Bogavante de 0,4 - 0,5 Kilos: 10 minutos hirviendo / 1 minuto en agua helada

Bogavante de 0,6 - 0,9 kilos: 15 minutos / 2 minutos en agua helada

Bogavante de 1,0 - 1,4 Kilos: 20 minutos / 4 minutos en agua helada

Bogavante de 1,5 - 1,9 Kilos: 25 minutos / 8 minutos en agua helada

Mientras se va cociendo, preparamos un recipiente con la misma proporción de agua salada y mucho hielo, una vez transcurrido el período de fuego sumergimos inmediatamente al bogavante en este frío líquido para romper la cocción.

El proceso de limpiar el tronco o las pinzas lo expongo en dos vídeos con técnicas diferentes que será más práctico. Como comencé termino el post: con la letra de la canción que es una buena moraleja:

“Ariel, escúchame. Ese mundo está muy mal.
La vida bajo el mar es mucho mejor que el mundo allá arriba.”

BOGAVANTE COCIDO. SEBASTIÁN VIVES UNA MENTIRA





ALBÓNDIGAS CON BOLETUS F. DESUS. ALMÓNDIGAS

● Oh sí!, aunque ya aclaramos en su día que suena y resulta vulgar, si alguien pide unas almóndigas, mi consejo es mantener la calma, sonreír y tomar la comanda sin corregir. Quizá sea un comensal con ganas de un plato muy, muy tradicional o un versado estudioso del Diccionario de la Real Academia Española (DRAE) y nos diga: “ies f. desus., malandrín!”. Así lo digo: Almóndigas con boletus

¿Es a mí sólo o consultar el diccionario de la RAE te hace sentir como un espía de la Segunda Guerra Mundial desentrañando un mensaje en clave o cifrado por transposición? Divertido resulta que la mayoría de los libros de estilo subrayén hasta la saciedad que para una adecuada redacción no se debe abusar de las siglas, ni las abreviaturas (creo que no han ojeado la biblia de códigos de nuestros hombres ilustres), a saber, definición de almóndiga: 1. f. desus. albóndiga. U. c. vulg. Pero, ¿Qué es esto?, ¿han picado las palabras en la misma máquina que



nosotros la carne?, ¿O sea que admiten murciégalo, vagamundo y almóndigas? ¡Ufff, es hora de llamar a mi profesor de lengua y ponerle las orejas como lo hacía él, hasta llegué a pensar que mis pabellones auditivos tenían material elástico y no cartilaginoso! Necesito una toballa para secarme el sudor, asín de claro lo digo y no os aventuréis a indagar sobre lo escrito ya que todo esto es conforme a los legisladores de la lengua aunque algo sanchopancesco. Pues aquí lo dejamos que seguro me van a sacar los colores cuando vean mi ortografía y mi tosca redacción (no soy quien para tales críticas, ni tengo estudios suficientes, ni el don de la escritura, pero sí un punto de humor que me ha hecho “Venirme Arriba”: f. uso habitualis + q. frec. en generación Whatsapp, esto es criptosecretismo moderno.

Un plato del bosque: Albóndigas con boletus

A lo nuestro, a pocas semanas de la entrada del ocre otoño, ya podemos ver en algunas tiendas los primeros boletus de la temporada gracias a las últimas lluvias y las adecuadas temperaturas. Estamos de enhorabuena, los tempranos boletus sin “agusanar” como dice mi estimado proveedor Julian del Cisne Azul, son para mi paladar, uno de los manjares con los que más disfruto y por ello os dejo la receta de estas “meatball” con aroma a bosque.

Los ingredientes de las Albóndigas de ternera con boletus:

- 1 Kg de carne picada de ternera
- 500 g de Boletus
- Una cebolla (80 gr)
- 2 dientes de ajos
- 300 gr de harina para rebozar
- La clara de un huevo
- Perejil picado
- Pan rallado
- Un puerro
- Dos zanahorias
- Un tomate
- Sal y pimienta al gusto
- 1/2 litro de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- 10 cl de vino blanco (recuerda si no lo puedes beber, no lo debes comer).



ELABORACIÓN DE LAS ALBÓNDIGAS CON BOLETUS

Antes de comenzar recuerda limpiar bien el boletus, sin agua a ser posible, con la ayuda de un cuchillo para quitar las partes más complicadas y un cepillo para retirar la tierra (hay quien elimina las láminas o tubos del interior, pues cuando la seta nos es fresca tiende a amargar).

En un bol grande mezclamos la carne con ajo, perejil, boletus muy picados (reserva uno hasta el final), el pan rallado, la sal y la pimienta. Añadimos el vino y la clara del huevo batida y volvemos a remover hasta que la mezcla sea homogénea. Con las manos enharinadas formaremos las albóndigas y se pasan ligeramente por un plato con harina. En una sartén con AOVE bien caliente se fríen hasta que queden doradas y las vamos colocan en una cazuela sin que queden apretadas como en el metro en hora punta.

En el mismo aceite que hemos frito la carne (retirando el exceso) y doramos la cebolla, el puerro y la zanahoria bien picada (10 minutos), sumamos los tomates en trozos y dejamos otros 10 minutos. En el mortero hacemos un majado de ajo, perejil y unos granos de pimienta negra que sumamos a la salsa (si lo deseas puedes añadir laurel y azafrán, pero mi intención es destacar el sabor arbóreo del plato) y que acompañará a las albóndigas. Se agregan entonces 2 vasos de agua (50 cl) y la sal. Cuando rompe el hervir, se pasa por el pasapurés sobre la carne.

Un boletus se deja para laminar y hacer la plancha en el último momento, que servirá para identificar un plato sabroso y agradable.

P.D.: Puedes hacer una versión económica con hongos menos nobles, como unos champiñones, en ese caso te recomiendo el uso de azafrán y laurel como integrantes de la receta.

RAS AL HANUT O RAS EL HANOUT “CABEZA DE TIENDA”

El ras al hanut es una de las mezclas de especias típicas de Marruecos que representa la cultura gastronómica de todo el Magreb (Marruecos, Túnez y Argelia), literalmente significa “cabeza de tienda” cada mercader coloca en su establecimiento su mezcla para vender al peso, por lo que cada “ras el hanout” es único y depende de los ingredientes y proporciones, desde 4 a más de 100 especias diferentes siguiendo el mismo camino que los massalas indios, el rendang de Indonesia, los currys tailandeses o el polvo de cinco especias (um gion fan), no existe una receta estándar y cada “maestrillo” aportando un toque personal a la fórmula magistral.

Usos del Ras al hanut

Este mezclum sirve para dar aromas, sabores y colores a tajines, adobos de carnes, pescados y vegetales, cuscus,... y de todos ellos se dice que tienen cualidades saludables, especialmente los picantes pues liberan endorfinas que proporcionan altas dosis de placer (esto es un hecho, no tanto lo que a continuación describo) y deseo carnal (siempre se muestra el místico y huido sentimiento afrodisíaco cuando hablamos de pócimas de hierbas y semillas), hasta el punto de generar adicción. Esta afirmación la considero como poco un exceso, una leyenda o lo que es igual un culto popular, pero cierto es que en mi caso no pasa una semana sin tratar mi paladar con alguna de estas fusiones condimentadas, y he dicho “PALADAR” que aunque sensual nada de erotismo ha de inferirse de mis palabras, vamos que como se dice en Galicia “Haberlas haylas”.

Secretos de un buen Ras al hanut

El éxito de un buen Ras al hanut está en función de la elección, la proporción, el tostado y la molida; por supuesto estas dos últimas acciones han de realizarse con cercanía al momento de la venta y uso, ya que el paso del tiempo merma significativamente todas las bondades de este condimento, nada tiene que ver un orégano recién cogido del monte con aquellos que permanecen en letargo en el fondo del armario esperando días, meses o años la llamada de un plato para realzar su sabor, que lamentablemente se pierde en el olvido aportando poco o nada al deleite del comensal.

¿Qué no puede faltar en un buen Ras al hanut?

La respuesta a este dilema es compleja y va por gustos, en mi caso es imprescindible la convivencia de cúrcuma, canela en rama, pimienta negra, semillas de cilantro, semillas de comino, clavos de olor, cardamomos verdes y pimentón. Pero dicho esto, invitados pueden ser cientos, me encanta el olor del azahar, el perfume del jengibre, el característico sabor de la nuez moscada, el aporte cítrico de la corteza del limón, el cercano laurel, la dulzura y el toque anisado de las semillas de hinojo,... podríamos estar así toda la tarde.

¿Cómo identificar algunos ingredientes del Ras al hanut solo con la vista?

Es posible que a estas alturas intuyas o sepas que la pigmentación de cada ras al hanut varía en función de las proporciones de tres ingredientes fundamentales: Cúrcuma, pimentón y ci-

lantro, por lo que escudriñando el polvo identifiques qué predomina en cada mezcla, sin necesidad de hundir la nariz (lo que puede provocar una explosión de colores a tu alrededor). Los colores amarillos indican mayor presencia de cúrcuma, si es anaranjado delata la combinación de pimentón, azafrán y cúrcuma, si la tonalidad es rojiza es probable que se deba a mayor proporción de pimentón, incluso chiles o guindillas (lo sabrás por el picor y su sabor será similar a la Harissa), cuando el color se cierne marrón el cilantro, el comino u otras especies serán protagonistas, pero no es el más habitual entre los tenderetes de Marruecos que es la cultura que por amistad conozco.

¿Puedo elaborar mi propio Ras al hanut?

Sí, por supuesto, pero has de asegurarte que las semillas, tallos y hierbas que uses para la preparación están en óptimas condiciones, por ello, te recomiendo que para un buen resultado acudas a una tienda especializada para proveerte. Piensa que dar uso a aquellos restos de especias ocultos en resecos botes olvidados en lúgubres armarios desde tiempos del graduado escolar, no es una brillante idea, tendremos un ras al hanut “Walking dead” (sin vida, sin aroma, sin sabor,... sin sentido).

*Ingredientes de un Ras al hanut sencillo:

- 10 g de canela (Rallamos)
- 10 g de semilla de cilantro (Tostar)
- 5 g de cúrcuma molida
- 5 g de pimentón de la Vera Picante D.O.P.
- 5 g de semilla de comino (Tostar)
- 5 g de jengibre fresco cortado muy fino (Tostar)
- 2,5 g de nuez moscada (Rallamos)
- 2,5 g de semilla de cardamomo (Tostar)
- 2,5 g de semilla de hinojo (Tostar)
- 2,5 g de pimienta negra (Tostar)
- 2,5 g de pimienta blanca (Tostar)
- 2,5 g de clavo de olor (Tostar)

*(pon y quita menos la cúrcuma, la canela, el comino, la pimienta, el cilantro, el clavo y el pimentón)

En una sartén colocar todas las especias que hemos indicado que se deben tostar sin añadir aceite o grasa y las mantenemos en el fuego medio durante 3-5 minutos, pasado este tiempo colocamos en un mortero y machacamos, mientras pasamos a un molinillo de especias que lo requieran (canela, nuez moscada). Unimos todos los ingredientes y los pasamos nuevamente por un molido. Finalmente utilizamos un colador para tener una mezcla fina y uniforme. Guardar la mezcla en un recipiente hermético, en un lugar fresco y sin exposición a la luz.





PAELLA DE GALERAS O CARABELAS VALENCIANAS

En la mayoría de las ocasiones mis conexiones sinápticas me juegan una mala pasada y acabo diciendo “Galernas”, será porque a este crustáceo también le otorgan el apodo naval de carabelas valencianas, un desastre mi trastorno neurolingüístico que sólo acarrea sonrisas entre los que me escuchan. Se trata de un marisco típico del mediterráneo que aunque posee un delicioso e intenso sabor, no goza de la fama de otros familiares cercanos como las cigalas, sin duda por la escasez de carne bajo su caparazón (y más con largos tiempos de cocción ya que su bajo nivel de proteína la hace menguar de forma drástica). ¡Ojo! prefiero que esta concepción no cambie pues es bueno para aquellos que deciden usarlas por su precio reducido (entre los 5 y los 6 Euros, si es que lo encuentras entre el hielo de tu pescadería, en el sur se dice que son “las cigalas de los pobres”).

GALERAS VERSUS MANTIS VERSUS ALIENS. Como podrás ver por las fotos, parece una mantis religiosa (algo agnóstica ciertamente) y es posible que esta característica le otorgue el típico “latinajo científico”: “Squilla Mantis”, un animal con fuertes mandíbulas y unas patas delanteras que dan miedo, con ellas golpea las conchas de las caracolas hasta su fractura y captura sus presas. Es curioso que sus ojos, como el de los camaleones se mueven con total libertad y le permiten ver en 3D pero sin gafas especiales. Me encantan las manchas que tienen en la cola en forma de ojos que le sirven para simular un animal de mayor envergadura y en diferente disposición a la esperada. Todo ello me recuerda a la película Alien de James Cameron (creo que para la reina de estos alienígenas se inspiraron bastante en nuestra galera, también los centollos me evocan a sus crías), ¿no os parece?

¿CÓMO PREPARAR LAS GALERAS? Como tiene poca carne y el inconveniente de disminuir rápidamente nuestro consejo es hacerlas muy poco tiempo en caso de prepararlas a la plancha o cocidas con dos minutos sobre el fuego o el agua hirviendo será suficiente.

La mayoría de las ocasiones la galera es utilizada para la elaboración de un fumet o caldo base para otros platos, como el de una buena paella, que es la que nos ocupa hoy. Seguro que algún buen amigo y lector me dice que no se trata de una paella sino un arroz, por ello, os recomiendo leer el artículo antes de realizar cualquier improperio, por supuesto que será recibido con agrado: ¿Sabes lo que es realmente una paella? Bueno llegó la hora, vamos a las “galernas”, ¡Bogar!, ¡Bogar!Ingrediente de una paella de galeras.
Ingredientes para la paella de galeras

Para el fumet
1 l de agua
80 gr de cebolla cortada en Brunoise
1 diente de ajo
250 gr de galeras
50 cl de vino blanco (un buen fino le irá bien)
50 cl de aceite de oliva virgen extra (AOVE)

Para el arroz
250 gr galeras
250 gramos de arroz variedad japónica (bomba)
80 gr de cebolla cortada en Brunoise
1 diente de ajo grande
50 cl tomates maduros rallados
La carne de 2 pimientos choriceros
1 diente de ajo grande
25 cl de AOVE
5 hebras de azafrán
Sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN DE LA PAELLA DE GALERAS

En una cacerola honda y alta ponemos el AOVE a calentar, cuando tenga algo de temperatura añadimos el ajo hasta que baile y sumamos la cebolla que debe pocharse (5 a 10 minutos), sumando las galeras un par de minutos más, añadimos un poco de vino blanco y dejamos que evapore el alcohol, posteriormente añadimos el agua y mantenemos a fuego medio unos 20 minutos (no más), colamos el fumet y lo reservamos en fuego bajo hasta que sea necesario para el arroz.

En una paella ponemos el aceite a calentar, añadimos el ajo y la cebolla, cuando esté todo bien pochado añadimos el tomate rallado y sofreímos un poco, después echamos la pulpa de los pimientos choriceros (recuerda hidratar un par de horas como mínimo para sacar la carne) y dejamos unos minutos. Sumamos el arroz bomba y removemos con la ayuda de una cuchara de madera hasta que se transparente y quede un ánima en el centro, a continuación añadimos el azafrán y el fumet de las galeras, además de la sal, dejando en fuego vivo 10 minutos y luego otros 10 a fuego medio.

Cuando falten unos 5 minutos ponemos en una plancha un poco de AOVE, añadimos las galeras y salpimentamos, pasado un minuto, les damos la vuelta para que se hagan por el otro lado y dejamos otro minuto. Cuando el arroz esté preparado y reservado 5 minutos fuera del fuego colocamos las galeras sobre la paella y servimos a la mesa.





Con los primeros fríos entrantes de este lluvioso otoño apetece poner en nuestra mesa un plato que nos ayude a entrar en calor, como amante de la cocina gallega de los pescadores una buena receta sería la caldeirada de raya, un guiso de pescado, cachelos y pimentón de la Vera es una elección óptima.

ESTO ME HUELE MAL

Una de las características anatómicas que afectan al aroma de este animal es la ausencia de vejiga natatoria, lo que influye significativamente en sus cualidades gastronómicas, mal que nos pese. Para poder flotar con esta carencia su cuerpo se llena de una elevada cantidad de urea (sí, el com-

puesto químico presente en la orina y en muchas calles céntricas de nuestra ciudad tras las fiestas descontroladas), y por ello, aunque este pescado sea muy fresco desprenderá un “leve” olor a amoníaco (variable en función del ejercicio realizado durante la captura y no siempre apreciable), lo que en alguna ocasión puede llegar a arruinar un plato o dos (lo reafirmo en primera persona), esta peculiaridad debería desaparecer totalmente en su condimentación, pero si es muy fuerte os aconsejo una previa maceración un par de horas en agua con vinagre, si aún así no se desvanece ese fétido perfume, podéis dar por seguro que ese origen es efecto directo de las bacterias de la descomposición y su futuro ha de ser el cubo de basura orgánico, no insistas en conseguir una dieta rápida por evacuación e irritación gastrointestinal (lo pasas mal y lo recuperas antes de lo pensado).

RALLADA DE LAS RAYAS

¿Sabías que algunas rayas vuelan?, prometido y no me refiero a que su forma de trasladarse por las profundidades sea una acertada analogía, sino a describir espectaculares saltos fuera del agua, mientras aletean, sumergiéndose de nuevo, cayendo de cabeza e incluso realizando piruetas sobre la superficie, os dejo este vídeo que sin duda os gustará y da fe de mis palabras cual notario sin cobrar.

CALDEIRADA DE RAYA: CACHELOS Y PIMENTÓN DE LA VERA

Uno de sus grandes atractivos es su esqueleto cartilaginoso, lo que facilita notablemente la separación de la carne, una gran ventaja para aquellos que odian encontrar esos puntiagudos y traicioneros obstáculos durante la ingesta, ¡Malditas espinas odiosas!

Vayamos con el plato, la “caldeirada” de Raya es una receta oriunda de las Rías Baixas de Galicia, gastronomía de pescadores que goza de fama más allá de las tierras de la morriña y que se la renombra simplemente como “raya a la gallega”, la clave para esta caldereta es sin duda como en tantos otros platos el uso de materia prima de primera calidad y la frescura de su ingrediente principal.



INGREDIENTES* PARA UNA CALDEIRADA DE RAYA:

- 800 gr / 1 kg de carne de raya
- 0,5 kg de cachelos (patatas gallegas)
- 2 hojas de laurel
- 15 g de Pimentón de la Vera D.O.
- 75 g de cebolla
- 30 g de ajo
- 30 ml de vinagre de Jerez
- 50 ml de aceite de oliva virgen extra (AOVE).
- Sal y pimienta al gusto.



ELABORACIÓN DE LA CALDERIRADA DE RAYA:

Si no nos vemos capaces de limpiar el pescado (la piel es bastante complicada), le pedimos a nuestro pescadero que realice la operación, ten en cuenta el consejo sobre el olor y si es o no necesario macerar la carne en vinagre.



Pelamos los cachelos y los chascamos (cortar la patata con ayuda de una puntilla pero sin llegar a separarla con la incisión sino con un leve movimiento para retirar el trozo del tubérculo).

En una cazuela ancha colocamos las patatas y agua con sal hasta cubrirlas sobradamente y dejamos cocer unos 15 minutos (dependiendo del tamaño de las patatas). Mientras cortamos la raya en trozos grandes de unos 180 gr (ésta es la proporción adecuada por comensal) y salamos por ambos lados. Pasado el tiempo de cocción de la patata, incorporamos la raya tan solo dos minutos (es un pescado que se hace rápidamente) y apagamos el fuego donde podrá reposar 2 o 3 minutos.

En una cazuela de base ancha y alta (ideal sería de hierro fundido), pelamos la cebolla y la cortamos en Brunoise (trocitos pequeños), salteamos la cebolla, el ajo y el laurel, cuando comiencen a dorarse se riega con el vinagre y el pimentón durante un minuto a fuego medio para evitar que se queme y produzca amargor y reservamos.

Finalmente, en una misma cacerola añadimos la patata, la raya y el majado (ajo, cebolla, el laurel, vinagre y pimentón), y lo dejamos 3 minutos a fuego lento todo junto y servimos.



Por petición popular esta vez toca un plato de cuchara con carácter marcadamente estacional, no tanto por la legumbre sino por el maravilloso tesoro que ahora mismo brota en los montes con las esperadas lluvias de otoño: “El boletus edulis”. Que de entre nosotros que es para mí, por su sabor intenso, su textura fuerte y su aroma a bosque húmedo mi seta preferida, no me cabe duda que la amanita de los césares es la reina para la mayoría de los expertos, o los perrachicos si naciste en las Tierras Norteñas, los coloridos rebozuelos o los tradicionales niscalos, pero yo soy así de raro, prefiero el hongo panzudo de carne prieta y firme (dejo claro que la trufa no entra en esta clasificación).

Como todos los años, cuando entran en la cocina inundan mis sentidos con la fragancia de los montes lluviosos con ligeras notas a avellanas que me traen a la mente momentos de mi infancia cuando recogía este maravilloso fruto seco con mi tío en Asturias, salivando con el recuerdo de su textura carnosa cuando acaricia el paladar. Sonrío con las divertidas andanzas pasadas en los fugaces viajes a la montaña rastreando entre hojas como sabuesos tras la presa,... todo ello despierta siempre una sorprendente inspiración para elaborar nuevos platos y combinaciones únicas.

No os doy consejos sobre cómo identificar y recolectar en su entorno natural, pues aunque tiene características únicas (su sombrero pardo con ribete claro y ligeramente viscoso, sus tubos blancos separados del pie,...) aceptar mi humilde consejo, acudid con un experto pues como ya dije una vez “todas las setas son comestibles, aunque algunas sólo una vez” La lectura en Internet no es la mejor fuente de aprendizaje para realizar con acierto una rueda de reconocimiento entre hongos tóxicos, venenosos y comestibles (afortunadamente el único boleto tóxico sin otro efecto relevante para la salud que un “gatos enterito”, es el llamado Boletus satanas y su color rojizo lo delata).

De las bondades y peculiaridades de las lentejas caviar ya hablamos en un post anterior que os recomiendo leer: “Si quieres las tomas y si no caviar”, y ambos productos combinan a la perfección en esta receta.

INGREDIENTES* PARA LAS LENTEJAS CON BOLETUS

500 g lentejas caviar
200 g de boletus edulis
Un litro de agua
1/4 de bulbo de hinojo (opcional)
10 gramos de jengibre, el equivalente a dos dientes de ajo (intercambiables)
100 g de zanahorias
75 g de cebolla
5 g de Pimentón de la Vera D.O. (opcional)
25 cl de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
2 hojas de laurel
1 yema de huevo de corral

ELABORACIÓN DE LAS LENTEJAS CON BOLETUS

Ahora me llamarán blasfemo, pero me saltaré la habitual regla de las setas, pues en ocasiones los ejemplares vienen con más tierra que materia comestible y utilizaré un pelín de agua y un paño mojado para su limpieza además del cepillo para que no pierdan sabor, aunque con pericia y rapidez para que no absorban demasiada humedad.

En cuanto a la legumbre es recomendable que pongamos en remojo las lentejas la noche anterior con abundante agua, o un mínimo de 6 horas, pasado este tiempo tenemos que escurrirlas y pasarlas a una olla donde las cubrimos con agua nueva, algo más de un centímetro por encima del nivel de las lentejas.

En un sartén sin apenas aceite preparamos 50 gramos de boletus cortados en brunoise que incorporaremos a la marmita. Añadimos el aceite restante sin limpiar la sartén y pochamos con el hinojo entero, el jengibre cortado en pequeños trozos, media cebolla entera, unas hojas de laurel y un par de zanahorias que añadimos a las lentejas, no sin antes sumar el toque de pimentón que ha de mezclarse sin tostarse para evitar amargar la ajada.

Le damos calor fuerte a la cazuela con el agua y las lentejas añadiendo la ajada anterior, en el momento de ebullición lo bajamos a fuego medio corrigiendo el punto de sal. A partir

LENTEJAS CON BOLETUS, PLATO OTOÑAL



de aquí, el tiempo de cocción total será de unos 25-30 minutos, pasado este periplo retiraremos el hinojo, la cebolla, la zanahoria y las hojas de laurel (en mi caso no las sirvo en el plato).

Cuando falten 5 minutos preparamos de nuevo una sartén que debemos untar con el mínimo AOVE posible, pues la intención es realizar los boletus cortados en piezas de 2-2,5 cm a la plancha no freírlos y salpimentamos.

Colocamos las lentejas sin exceso de caldo en un plato hondo, sobre él los boletus y por último la yema del huevo de corral con una pizca de sal (en escamas le dará un agradable toque). Y ahora toca disfrutar del bello y bucólico otoño.

CONSEJO: Si te gustan las lentejas espesas, reduce el agua lo posible y saca un par de cazos de lentejas una vez cocidas en un vaso alto, tritúralas con una batidora, vuelve a meterlas en la olla y deja que se mezclen 5 minutos más.

HUEVOS ESCOCESSES O HUEVOS IRLANDESES O A MI MANERA

Hace unas semanas decidí hacer algo diferente, unas albóndigas de carne rellenas de huevo, para mi sorpresa cuando estaba manos a la obra un compañero de cocina me propuso un plato: “Te reto a que hagas un huevo irlandés que son bolas de carne que cuando las abres sale la yema cruda”, casualidades de la vida esa era exactamente mi intención. No duró mucho el reto, por supuesto superado con éxito y aclamación de comensales, pero ese mismo día a través mi instagram (@jorgehdezalonso) me comentaron que esta receta no recibía ese nombre sino “huevos escoceses”, sorpresa mayúscula... así que me puse a investigar sobre la receta.

origen de los huevos escoceses

Curiosamente no son ni escoceses, ni irlandeses los llamados “Scotch egg” fueron inventados en un local de Londres en tiempos de los carruajes de caballos, en el local Fortnum & Mason, que puedes visitar todavía hoy e incluso pedirlos en su versión clásica (que llevan haciendo desde 1738) como la versión “Black Pudding Scotch Egg” por 3 libras en ambos casos. Mantienen la tradición pues su receta es un huevo cocido (por supuesto sin cáscara, ya me dirás tú la que se puede liar si no fuera así) rodeado de carne de cerdo de la campiña británica y protegido por un fino empanado. En cualquiera de sus versiones se compra y sirve frío. Por tanto da igual que se les llame escoceses o irlandeses, es la misma receta, también se les conoce como huevos picnic pues al tomarse fríos son ideales para esta actividad campestre.

Huevos escoces vs huevos koketo



La mayor parte de las recetas están basada en salchichas frescas de cerdo (las típicas de carnicero), aunque es más simple no es fiel a las indicaciones originales de carne especiada; en alguna ocasión el huevo no es de gallina sino de codorniz por eso de que el tamaño no sea desproporcionado.

Dicho esto y respetando el origen de este plato podemos concluir que mi plato es parecido pero totalmente diferente pues ni usé carne de cerdo y lo más importante la intención era un plato caliente con sorpresa muy jugosa.

Podría decir que este plato nació como la mayoría de las historias españolas, con la frase:

“No hay huevos”

Ingredientes para los huevos escoces a mi manera:

Para el interior

- 500 g de carne picada de ternera
- 1 cebolla de 50 g pequeña finamente picada
- 10 g de pan rallado para el relleno
- 1 yema de huevo
- 4 huevos de corral
- 5 g de perejil picado
- 2 dientes de ajo
- 10 g de mostaza de Dijon (AOC)
- Sal y pimienta al gusto
- 10 cl de vinagre
- Un recipiente de hielo y agua



Para el rebozado

- 100 g de pan rallado
- 50 g de harina
- 1 huevo
- Aceite de oliva virgen para freír

Elaboración de los huevos escoceses “my way”

Coloca en un bol alto la carne de ternera picada, la cebolla, el pan rallado, la yema de huevo, el perejil, el ajo, la mostaza, la sal, la pimienta y remueve hasta conseguir una masa homogénea.

Por otro lado ponemos agua abundante a hervir, cuando llegue al punto de ebullición le añadimos un chorrito de vinagre que nos ayudará a quitar la cáscara más fácilmente e introducimos los huevos para cocerlos durante 5 minutos. Pasado este tiempo sacamos los huevos y los introducimos en el bol con agua y hielo para parar el proceso de cocción y que podamos retirar la cáscara sin quemarnos los dedos.

Pelamos los huevos tan pronto el calor lo permita y volvemos a sumergir en el agua para enfriarlos, lo que nos permitirá mantener la yema cruda cuando procedamos a freír la bola.

Volvemos a la carne, debemos humedecernos las manos para evitar que se pegue a nuestra palma y colocamos en nuestra extremidad la porción amplia que ha de cubrir todo el huevo, quizás te sea más fácil si el huevo está seco y con un poco de harina en su superficie, cierra tu mano y dale forma (esta receta no es para manos pequeñas, si ves que no eres capaz puedes ayudarte de papel film, sobre él extiende la carne y posteriormente el huevo, con la ayuda de un vaso o taza introduce todo en ella y quedará más o menos cubierto, ahora ya puedes sacarla y con las manos mojadas contribuye a darle forma circular).

Pasa cada bola por un poco de harina, rebózala posteriormente por el huevo batido y finalmente por el pan rallado.

Calienta el aceite en una sartén alta (es posible que te sea más fácil con una freidora por el tamaño de la esfera) y fríe los huevos a fuego medio 5-7 minutos hasta que estén dorados y crujientes. Sácalos de la sartén y escurre la grasa sobrante con ayuda de un papel cocina. Es importante servir lo antes posible para que el calor residual no cocine la yema y pierda así parte del encanto.



Anacleto “agente secreto” es al huevo frito y la chistorra, como los huevos Bond es al británico cero, cero, siete; no son los simples huevos revueltos de un desayuno, son “Bond, huevos Bond”, una receta clasificada como apta para “todos los públicos” del estilo Pierce Brosnan, por este motivo sustituiré el caviar Royal Beluga por huevas de pescados más humildes, como las del salmón o el pez volador. (Ojo, que ahora mismo el desayuno autóctono me llama más que el protestante).

POCAS REFERENCIAS A LOS HUEVOS BOND

Las referencias gastronómicas del empleado del mes de este servicio secreto se quedan en el vino espumoso francés, las añadas de grandes caldos de Burdeos como el Ángelus del 82 (95 puntos en la guía Parker), Martini con vodka... sin embargo, si buscáis referencias más sólidas encontraremos pocas: foie, salmón marinado, y el desayuno londinense, un huevo hervido durante 3’20” o un simplón revuelto con cebollino y mantequilla,... ¿y entonces os preguntaréis de dónde he sacado esta receta? y yo, que en ocasiones soy educado os responderé, pues una contestación se debe y os la voy a dar... (inspirado en “Bienvenido Mister Marshall”). Hace ya muchos años, en Madrid, en un local no muy lejano, un señor del lado oscuro, seguro de Espectra, solicitó una viandas para agasajar efímeramente a sus lacayos y compinches por el esfuerzo de las largas jornadas haciendo “el mal”... el primero de todos los platos debía ser éste. Confieso sin tortura ni pentotal sódico que tube que sonsacar una aproximación de lo que exactamente quería, pues no tenía ningún recuerdo de esta comida en el celuloide, así que lo consideraremos: “TOP SECRET”. Es un aperitivo que suelo hacer sólo en Navidades, creo que es la temporada ideal para sucumbir a los caprichos y a las presentaciones con cierto glamour. Huevos Bond y frikismo

Seguro que los frikies, y refiriéndome a todos ellos con cariño y admiración, de la saga me dirán que existe una nota del propio “Ian Fleming” (fallecido de un infarto) en la novela corta “007 en New York”, en la que se describe una receta que nada tiene que ver con la que os sugiero, y me perdonaréis pero ya en los años 50 se conocía el colesterol y poner 3 huevos y 50 gramos de mantequilla por persona para un desayuno es tentar a la OMS para que lo consideren un “crimen contra la salud” eso sí, lo acompañamos con Champagne rosado, será para pasar el volumen proteico al riego sanguíneo más rápidamente, esta elaboración le pega más a Austin Power, pero estoy convencido que el rudo Craig se tomaría una docena sin pestañear, no voy a ser crítico con esta nueva interpretación, que es más cercana a un agente del soviét, de hecho si me pedís una frase de todas las que han pronunciado Sean Connery, David Niven, Roger Moore, Timothy Dalton, Pierce Brosnan,... me quedo con ésta del nuevo estibador de rudos modales:

- Bond: Un Martini con vodka
- Camarero: ¿Mezclado o agitado?
- Bond: ¿Tengo cara de que me importa?



¿Qué beber con los huevos Bond?

El champagne elegido, si somos fieles a la serie será un Bollinger (me encanta por su punto seco), aunque en escena hemos podido ver Taittinger y Dom Pérignon. Bollinger, prestigiosa casa, se permitió el lujo de sacar su propia edición limitada con el nombre de “002”, y celebrando también así los 50 años de la saga, haciendo coincidir el brindis de las copas con el estreno de “Skyfall”, que por cierto (y en mi humilde opinión) cuenta con una de las mejores canciones de todas las BSO que han acompañado al británico y simplón espía.

Ingredientes para los huevos bond para 4

- 4 huevos de corral (>73 g cada uno: XL)
- 100 g huevas (caviar, huevas de salmón o pez volador, toque Papá Noel)
- 250 nata para montar
- 150 g de setas de temporada (boletus)*
- 15 g de cebollino fresco y cortado
- 5 g de mantequilla, sal y pimienta al gusto



HUEVOS BOND, JAMES BOND O 007

A “Q” como responsable de investigación hay que solicitarle un artilugio que te permite cortar una parte de la cascara del huevo y sacar el interior, ya que el plato se sirve con los ingredientes en el interior, el nombre de esta herramienta es “Clack” sin duda algo onomatopéyico (no es muy caro aunque es cierto que su uso es poco frecuente).
Elaboración del huevo bond

Con la ayuda de un “clack” realizamos la apertura del huevo por su parte más estrecha y lo vaciamos en un recipiente.

Antes de proseguir con lo caliente, debemos montar la nata que en esta ocasión será salada, recordad que las claves para hacerlo son que la nata esté fría (casi congelada os resultará más fácil), el recipiente frío, las varillas frías,... potencia de brazo (si no una buena stand mixer), tiempo y/o paciencia no menos de 4 minutos a medida que estemos llegando al punto notaremos que la mezcla es firme y un ligero brillo en la superficie, si seguimos batiendo alcanzado este punto obtendremos una laboriosa mantequilla que no nos servirá. La sal sólo debemos añadirla cuando estemos próximos al final del proceso. Ya tienes licencia para montar nata salada, sólo para tus ojos si sale mal.

En una sartén calentamos la mantequilla hasta que se disuelva y salteamos ligeramente las setas que habremos cortado en trozos muy, muy pequeños, añadimos los huevos y revolvemos (no dejar cuajar en exceso, es imperativo que queden muy jugosos), finalmente salpimentamos.

Ahora toca emplatar, primero ponemos el revuelto 75% de la cáscara, después la nata que sobresalga un poco y por último, el caviar desde Rusia y con amor (con un toque de cebollino picado).

Como curiosidad un “fan” ha tenido el tiempo y las ganas para contar las copas consumidas por James Bond tanto en las novelas como en los cines, y aquí os las dejo: 431 hasta el 2015 de las cuales 65 son copas de champán, 57 de bourbon y 42 de whisky escoces y en último lugar 41 agitados, removidos o como quiera que se los pongan (Qué luego no me digan que el mundo de los fans no es curioso).



LECHE DE TIGRE: SI LA LECHE ES BASE ¿POR QUÉ LLEVA ÁCIDO?

Hace poco mantuve una divertida discusión con un correcto y británico conocido en una inolvidable sobremesa, la contienda (nada beligerante) se centraba en la clasificación de las mejores gastronomías del mundo, el caballero insistía en que el primer puesto era sin duda regentado por la cocina peruana, mientras que este humilde narrador tiraba para su patria. Algunos se preguntarán ¿cuál era la argumentación de ambos? y la paradoja es que los principios sobre los cuales cimentábamos ambos nuestras opiniones eran los mismos: Variedad, técnica y diversidad de materias primas. Cuando él decía ají de gallina yo decía gallina en pepitoria, si saca a relucir el ceviche yo respondía escabechado, causa limeña versus ensalada campera,... Como es obvio llegamos al mismo acuerdo que los gobiernos respectivos sobre Gibraltar, pero ambos manifestamos un gran respeto y admiración por las partes contrarias.

LA LECHE DE TIGRE ES EL ALMA DEL CEVICHE. Uno de los platos más representativos de este país es sin ninguna duda el ceviche, creo que esto no hay grandes dudas y el alma de esta receta está en la leche de tigre, se trata de una salsa ácida elaborada con zumo de cítricos, normalmente lima, naranja amarga y/o mandarina, un toque de sal y una pizca de picante que le aporta alegría, no hay más y esta es la esencia de cualquier base de este plato considerado como estimulante, afrodisíaco y para colmo un útil remedio (según dicen para las resacas) y ahora entenderéis el porqué del nombre: algún bebedor funcional en ese estado de “exaltación de la amistad” afirmó tras un largo trago que la leche de tigre te da la energía, vitalidad de este felino (no imagino cómo acabó la noche).

Como es obvio queda en la imaginación del cocinero darles diferentes toques y texturas que hacen de esta maravilla un mayor placer a la hora de combinarlo con pescados, mariscos e incluso carnes (tenéis enlaces a algunas recetas para que os divirtáis practicando).
Lo básico en la leche de tigre de un ceviche

A lo esencial (ácido, picante y el salado) y el pescado se le suele acompañar en el 90% de los casos el culantro (cilantro para los de aquí), la cebolla roja, el boniato cocido, un toque de jengibre, apio, los gordos kikos de eterna cocción (choclos sancochados) y el maíz cancha un ingrediente que engaña pues a diferencia de los choclos con un minuto en la sartén y un toque de aove están preparados para su ingesta.

¿QUÉ CLASE DE LECHE DE TIGRE ES LA LECHE DE PANTERA? De todas las leches de tigre (con ají amarillo, nikkei, rocoto,...) hay una que goza de nombre propio, la “leche de pantera”, la gran diferencia con las anteriores son dos ingredientes “tipical peruvian”: el pisco y las deliciosas conchas negras (no apto para estómagos delicados) que le dan ese color oscuro de minino negro. Un aguardiente de uva o destilado del fruto de la vid, con poca o nada crianza en barricas, no creo que este ingrediente sea una de las razones por las que el protagonista de nuestro artículo se comenzará a tomar como bebido y no sólo como elemento de maceración del ceviche, pero seguro que algo ayudo.

CONSEJOS PARA ELABORAR LECHE DE TIGRE

Si deseas tomar la leche de tigre como bebida tendrás que colarla, el efecto es un refrescante sorbo de mar con matices.

Para darle un toque más personalizado utiliza para su elaboración una porción pequeña de pescado o marisco.

Es imprescindible que todos los ingredientes estén bien batidos, puedes o no colarlos dependiendo si prefieres una salsa más líquida y sutil, pero no debe presentar trozos (debe ser siempre una salsa homogénea).

Nunca dejes el pescado, el marisco o la carne en la leche de tigre más tiempo del necesario, se cocerá en exceso y el plato se transformará de Jekyll a Hyde.

Los ingredientes son más agradables en frío.

Elige los cítricos en función de su combinación y de tus gustos, los pescados como la corvina, dorada y lubina van bien con lima, los mariscos suelen funcionar bien con naranja amarga, los sabores más fuertes combinan con mandarina y el toque dulce.



LECHE DE TIGRE BÁSICA

120 g. de zumo de lima (aprox. 8 limas)
5 hojas de cilantro troceadas
10 g de ají amarillo
sal

Mezclar bien, colar y dejar en la nevera 4 horas

LECHE DE TIGRE

120 g. de zumo de lima (8 limas)
5 g de jengibre (el equivalente a un diente de ajo finamente cortado)
1 diente de ajo (finamente cortado en cuadraditos)
5 g de apio
5 hojas de cilantro (picado)
10 g de ají amarillo (picado)
sal

Mezclar bien todos los ingredientes menos el ají y la sal dejando reposar 5 minutos, después colar, añadir el picante y darle el punto salado deseado, volver a mezclar. Finalmente dejar en la nevera 4 horas

LECHE DE TIGRE NIKKEI

El zumo de 8 limas
El zumo de media naranja
5 g de jengibre finamente cortado en cuadraditos)
5 g de apio retirar los filamentos y trocéalo
5 hojas de cilantro (picado)
10 g de ají amarillo (picado)
15 g de mirin (vinagre de arroz)
15 g de salsa de soja
5 g de aceite de sésamo

Mezclar bien el jengibre, las limas, el apio y el cilantro dejando reposar 5 minutos colar, añadir el resto de ingredientes, volver a mezclar. Finalmente dejar en la nevera 4 horas.

LECHE DE PANTERA CON PESCADO Y ROCOTO

El zumo de 8 limas
50 g de pescado blanco sin piel ni espinas
5 g de jengibre (el equivalente a un diente de ajo finamente cortado en cuadraditos)
1 diente de ajo (cortado lo más finamente que puedas)
5 g de apio retira los filamentos y trocear
5 hojas de cilantro troceadas (picado)
2-5 g de rocoto picado (según grado de aguante y gusto por el picante)
15 g de leche de coco*
15 g de pisco
Sal

Mezclar en un bol el zumo de limas, el pescado, el jengibre, el ajo, el apio y el cilantro dejando reposar 5 minutos. A diferencia de los anteriores como lleva pescado debemos triturarlo con una batidora para que quede homogéneo. Colamos y añadimos el rocoto finamente cortado, la leche de coco (que suavizará la mezcla y le dará un toque más homogéneo), el pisco y rectificamos de sal; mezclamos todo nuevamente y dejamos en la nevera 2 horas.

Si tenéis ocasión os recomiendo el uso de naranjas amargas en combinación con la lima, también podéis utilizar gamba roja con naranja sanguina (perfecta combinación y estamos empezando la temporada) en vez de carne de pescado, lo que le dará un intenso sabor, ideal para un tiradito diferente. Recientemente en algunas recetas he utilizado plancton marino, muy recomendable pero muy difícil de adquirir, si os animáis te paso los datos de contacto.

Hoy poco me hicieron una entrevista sobre cómo detectar un pescado fresco, ciertamente los consumidores cada día estamos más capacitados para identificar el correcto estado de la materia prima, pero también lo están los distribuidores y los vendedores para darnos gato por liebre, una guerra diaria que se libra desde su captura en los pesqueros, pasando por el regateo de las lonjas y acaba en las trifulcas de las pescaderías donde nos avituallamos, si no se te ha intentado colar alguien y la contienda ha terminado antes de empezar con la señora mayor dando “la vez” a varios sufridores al mismo tiempo. “Preparad pues los sentidos: apariencia, olor, textura y sabor para una buena elección del pez”

PESCADO FRESCO Y POST-MORTEM

El primero de los cambios que podemos observar será el “rigor mortis”. Algo que no todo el mundo sabe es que el pescado cómo en la totalidad de los animales sufren este proceso, o sea que la musculatura del pescado se contrae y se vuelve tan duro como una piedra (algo exagerado por mi parte), cada especie se comporta de una forma diferente pero como regla general se comienza a manifestar tras su muerte (variando también en función de la temperatura, cuanto más baja es la temperatura más tarda en desaparecer y a la inversa), persistiendo durante unas horas o días. Como la mayoría somos aficionados a las series de forenses (CSI, NCIS, Dexter, Forever,...) os daré una sencilla explicación científica: al interrumpirse el oxígeno por la falta de circulación de la sangre proveniente de las branquias, el cuerpo tiende a conseguir la energía a partir de los nutrientes ingeridos... estos son los primeros cambios autolíticos. Por supuesto no es lo mismo estar tieso por congelación que estarlo por sufrir este proceso, de hecho lo que las grades pesqueras hacen es congelar el pez antes del rigor para que este proceso transcurra mientras se congela.

Vayamos al mercado para comprar el pescado fresco

Una premisa, el pescado almacenado en condiciones de enfriamiento sin hielo no cambia tanto en relación al que lo hace con él, pero su deterioro es significativamente más rápido, lamentablemente eso no lo sabremos si no conocemos como se almacena y transporta (misión imposible). Las primeras recomendaciones para la elección deberían ser la temporalidad y proximidad, es imposible comer un bonito del norte en esta época del año. El mejor día de la semana es el sábado (cuando los mercados se abastecen de mayor cantidad) y por supuesto a primerísima hora, si dejas para después del vermut la compra de tus boquerones, te vas a llevar sin duda algo similar a los “Pezqueñines que han sufrido el acoso de sus compañeros”; por contra el peor día es el lunes, pues los grandes distribuidores no realizan entregas y permanecen cerrados (así que te habrá dado lo mismo irte a tomar el vermut el sábado, y el domingo), el remanente es lo que te llevarás, así que aprovecha para consumir lo que hayas congelado.

Desconfía de los precios muy bajos, y examina bien los ejemplares de distinto precio, también es habitual que algunos mercaderes, piratas ellos, pongan el precio del pescado o marisco en peor estado más caro para que pienses que es de mejor categoría (fíate de tus sentidos, o de la Fuerza como diría Yoda).

Algo que te da una buena pista es el etiquetado, como es obvio no es lo mismo el viajecito desde las aguas del Norte de España que desde Namibia o China, tampoco lo es que la merluza sea de pincho o capturada con red (¡Ojo!, en una ocasión una comensal en el restaurante nos dijo que ¿Dónde estaba el pincho?, ¡que ese no era el plato que había pedido!, a lo que educadamente hubo que explicarle que era el sistema de pesca cuidadoso con la piel y la carne, y no una forma de preparar el plato).

VAMOS CON LA AUTOPSIA DE UN PESCADO FRESCO POR SENTIDOS

El olor: es algo equivocado pensar que el pescado fresco huele a pescado, por grotesco que pueda parecer, su aroma ha de ser a algas, a mar dulce y delicado. El olor a amoníaco es por regla general un indicio de procesos de descomposición, aunque como os conté en otro post hay algunas excepciones.

AUTOPSIA A UN PESCADO FRESCO

La vista: el sentido esencial pues los demás pueden estar enmascarados o prohibidos, tendremos que hacer un detallado estudio de la pieza siguiendo los siguientes pasos.

EN PERFECTO ESTADO

La pigmentación de la piel ha de ser brillante, iridiscente, sin decoloraciones y con cierta textura babosa. Los ojos han de mostrarse convexos, abultados hacia fuera pudiendo apreciar una córnea limpia y transparente, además de una pupila oscura y con vida (brillante). Las branquias por término general en la mayoría de las especies se han de mostrar rojizas y brillantes, pero sin mucus. La piel se ha de manifestar firme y tersa, con sensación de estar humedecida y las escamas apretadas y fuertemente unidas a la piel. La cavidad abdominal del pescado eviscerado se ha de mostrar azulada, lisa y brillante. La aleta caudal (en caso de tenerla, es la que está en la parte superior del lomo en el centro) será rígida y las aletas laterales húmedas e intactas. Poro anal cerrado.

COMESTIBLE

La pigmentación de la piel se ve atenuada, el mucus no es transparente, más bien opaco. Los ojos se hunden ligeramente pudiendo apreciar una córnea ligeramente opaca y la pupila apagada (como cuando hemos estado de marcha un par de días). Las branquias pierden cierta intensidad y comienza aparecer mucus como los primeros días de catarro. La piel se ha de manifestar no tan firme, pierde la humedad y por tanto las escamas tienden a separarse ligeramente (pero no ha de resquebrajarse). La cavidad abdominal del pescado eviscerado se ha de oscurecer y algo apagada. La aleta caudal presenta cierta resistencia y las aletas laterales algo acuosas. Poro anal abierto.

NO COMESTIBLE O BAJO TU RESPONSABILIDAD

La pigmentación oscura sin intensidad con mucus oscuro (no describo más). Los ojos cóncavos, metidos hacia dentro como en una calavera, córnea de color blanco o lechosa y una pupila gris. Las branquias de tonalidad amarilla y con más mocos que el tercer día de un resfriado que te ha cogido los pulmones. La piel se muestra con ciertas grietas, las escamas se desprenden como las hojas de los árboles en otoño. La cavidad abdominal del pescado eviscerado se

muestra opaca, sin intensidad de color. La aleta caudal maleable, sin resistencia, las aletas laterales dañadas.

OTROS INDICIOS DE PESCADO FRESCO

Algunas cositas que no podemos ver pero que una vez en casa podemos detectar: Los órganos de los pescados deben ser de color brillante, como la sangre, la carne ha de ser firme y elástica, la espina central se debe quebrar y no se separa de la carne sin ayuda de un cuchillo, además de tener ausencia de color (se irá tornando rojo cuanto peor sea su estado), el peritoneo esta adherido a la carne y cuesta un horror separarlo.

Bueno, estos son algunos consejos que os puedo dar, espero que no tengáis que llegar al sentido del gusto para daros cuenta que el producto no estaba todo lo bien como debiera y para terminar os diré lo que dicta mi experiencia:

Si te da mala espina, aunque todas las pistas indiquen lo contrario, no lo consumas a no ser que tengas una boda o reunión de antiguos compañeros de colegio y necesites una dieta milagro.



BIZCOCHO DE TÉ VERDE MATCHA Y MIS RECUERDOS DE EGB

¿Un bizcocho de té verde? Aquellos que me conocéis sabéis que la repostería es una asignatura que me cuesta sacar en septiembre, no tanto porque se me da bien o mal, sino porque no disfruto tanto con la perfección de las proporciones de lo dulce que comparo con la química, como con la alquimia de lo salado que me permite jugar abiertamente sin tanto margen de error, pero esta vez, la ocasión lo requiere pues me permite saldar una cuenta que para mí es tan importante como respirar, esa es mi forma de pensar y actuar (respeto tanto a Platón como a Aristóteles).

BIZCOCHO DE TÉ VERDE EN LAS TARDES DE COLE

Algunos recuerdos de mi niñez son tan vívidos como los que evocan los bizcochos que preparaba mi madre, cuando aquella masa 3-2-1 (la fórmula magistral que luego desgloso) de la famosa receta del yogur de limón (antes no había mucho más que natural, de macedonia, fresa y el esnobismo de citronio) se triplicaba en el molde como Hulk y desprendía esos aromas por toda la casa que iban siempre acompañados de la frase de la madre atareada: “no toques hasta que se enfríe o te dará dolor de estómago, que te lanzo la zapatilla”, si fueran galletas o porciones, quizá me hubiera atrevido, pero un pellizco en el immaculado pastel era sinónimo del posible grito hipohuracanado de enojo matriarcal, así que esperábamos hasta que la temperatura o el consentimiento lo permitían.

COLACAO VS NESQUIK / STALLONE VS SCHWARZENEGGER / NOCILLA VS NUTELA

Esponjoso, tierno y sabroso; son los tres epítetos que mejor describen aquellos bizcochos que preparaba mi madre en casa los fines de semana y que pese a mi poca atracción por el azúcar sumergía en los gruesos vasos de Nocilla reutilizados (eso sí que era reciclaje y lo del casco del sifón) que durante tardes enteras mis hermanos habían merendado, ivaya se me ha colado la marca!, siento la mención pues podría haber sido también Nutella, pero cada casa tiene esa situación dicotómica que va pareja a la del ColaCao y el Nesquik. Ya sé,... ya sé... existían otros, pero ahondando, ¿Tu qué preferías toser con el maldito polvillo del cacao entrando libremente en los pulmones o la menor intensidad del que se disolvía perfectamente sin abrasarte el gaznate? Alguno me dirá y con razón, que es como comparar el culto Stallone con el intelectual Schwarzenegger, pero ambos tienen en común la sensación de arenilla en la boca y por supuesto, conseguían que los infantes tragaran la leche sin dolores de cabeza para los mayores (yo alérgico al chocolate permanecía al margen de esta discusión fratricida).

YO FUI A EGB CUANDO SIN BIZCOCHO DE TÉ VERDE

Por último, va otro recuerdo de mi infancia en la EGB, esta receta la tenía escrita mi “mamma” en una hoja de un cuaderno Rubio (uno de esos viejunos que sólo recordamos los que tenemos más de cuatro décadas y las manos esculpidas por los golpes de las reglas de los profesores), con esa caligrafía de médico que estoy convencido ejercía para evitar que falsificara las notas y que



estaba insertada en un libro de recetas todavía más vetusto, yo lo consideraría un clásico, de hojas ya amarillentas, olor enjuto, escritura en castellano antiguo o a medio camino entre lo grotesco y lo literario, con tipografía de máquina de escribir Remington, con gruesa encuadernación fingiendo ser cuero con clase y ostentosas letras doradas para dar glamour,... todo un tesoro, quizás deslucía un poco que las medidas de esta receta no eran en onzas, libras o cuartiles... sino yogures Danone (prometido).

Del té matcha no cuento nada, está gran parte escrito en este post y de la historia del Bizcocho “dos veces cocido” os dejo con la promesa de un futuro post.

INGREDIENTES DEL BIZCOCHO DE TÉ VERDE MATCHA 3 2 1

120 g o un yogur natural (el envase nos vale para las medidas)

120 g de aceite de oliva virgen extra (el envase del yogur)

240 g de azúcar (2 medidas de yogur)

360 g de harina (3 medidas de yogur)**

3 huevos grandes

16 gr de levadura o 1 sobre de levadura

15 g de té verde matcha

5 g de té verde y 5 g de azúcar glass para espolvorear y adornar antes de servir (opcional)

Harina*** y mantequilla para untar el molde y que no se nos pegue.

***Para los celíacos os recomiendo sustituir por:*

240 Harina de arroz, 2 medidas / 120 Maicena, 1 medida de yogur

3/2/1 por las partes de harina/azúcar/aceite/yogur (ya me diréis dónde queda el resto de los ingredientes)

ELABORACIÓN DEL BIZCOCHO DE TÉ VERDE MATCHA

El proceso es rápido, aunque ligeramente extenuante, así que comienza por precalentar el horno a 200°. En un bol amplio y de paredes altas colocamos el azúcar y los huevos que batiremos manualmente hasta el cansancio, cuando esté bien diluido sumamos el yogur, el aove y seguimos con el proceso de mezcla hasta que sea homogénea. Añade la harina tamizada, la levadura y el té verde matcha sobre la mezcla, ¿y adivinas?, continua con la la varilla sin pausa. Ya está casi todo, y esperemos que el horno haya alcanzado la temperatura ideal, bajando posteriormente a 180° (ten en cuenta que sólo abrir y cerrar descenderá el interior). Preparamos el molde, para ello untamos con mantequilla y con cierta gracia espolvoreamos de harina e introducimos la masa con todos los ingredientes. Al horno durante 40 desesperantes minutos. Sólo nos queda ser precavidos, apaga el horno, saca el bizcocho y espera a que se enfríe “O TE LANZO LA ZAPATILLA”, desmolda y espolvorea un poco de azúcar glass mezclado con té verde (yo como soy poco dulcero sólo le pongo matcha).





Hace unos años, tal vez décadas, era imposible comer en un restaurante y no encontrar en la carta un plato elaborado con esta salsa básica de la cocina española: “La salsa verde” (La Bella), el caldo espeso más succulento, pero este mito de nuestra gastronomía ha sido apartado y casi olvidado por la restauración, como tantos otros platos de nostálgico recuerdo, se mantienen en letargo. Un ocaso inmerecido pues fue uno de nuestros mejores embajadores con proyección internacional, compitiendo con la paella, el cochinillo, el gazpacho,... Tal es así que en la mayoría de los libros de cocina española de grandes críticos y chefs extranjeros figura esta receta, como en el volumen Spanish Cooking de Elizabeth Cass de 1957, aunque la definió como un plato de Castilla, se lo perdonamos, faltaría más.

LA SALSA VERDE ES DEL NORTE

La merluza en salsa verde representa a la costa cantábrica, en especial al País Vasco, un plato de origen espartano por sus ingredientes iniciales y que bajo el mimo de algunos grandes cocineros norteños ha evolucionado hasta la alta cocina con delicadas texturas, modernas espumas y cuidadas mezclas de sabores (algunos se han venido arriba, quizá demasiado). Del ajo, la harina, el perejil y las cabezas de merluza han digievolucionado a las gelatinas marinas del agar agar, cremas de espárragos trigueros, las delicadas cocochas en baja temperatura, las esferizaciones de crema de guisantes (si ya eran redondos en su origen...), la casi imprescindible presencia de los moluscos bivalvos, las infusiones de aceite de petroselinum (perejil para los no versados en latinajos herbiles),... es como ver el cambio estético de Madonna desde que se subió por primera vez al escenario, allá en los 80´.

Empezar por la receta original de salsa verde



Aceptar mi consejo y antes de lanzarnos a la cocina molecular, elaboremos un plato tradicional: nos ayudará sin duda a comprender los tiempos de cocción, el comportamiento de la materia prima, el ligar la harina para obtener el punto exacto de cremosidad deseado (según gusto)... son pasos previos necesarios desde mi punto de vista, pues nadie aprende a correr sin primero saber andar.

Es cierto que las recetas primigenias son generosas en los tiempos que el pescado permanece bajo el fuego, quizá este aspecto, fruto de la tradición, es uno de los puntos que deberíamos modificar, pero el resto de los elementos en una iniciática “Versión original” deberían ser similares a la que apunta María Mestayer en su libro “La cocina completa” de Espasa Calpe, biblia gastronómica que todo apasionado por

la cocina debería tener en casa, en mi caso la edición es de 1933, pero la puedes adquirir en cualquier librería (si es que queda alguna).

INGREDIENTES PARA LA RECETA CLÁSICA DE SALSA VERDE

50 g de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
15 g de harina
1 diente de ajo
1 ramillete de perejil
25 cl de caldo de pescado

25 cl de vino blanco
sal y pimienta al gusto
1/2 guindilla (opcional)

Si las medidas las tomáis en cucharas y vasos os dejo el artículo para que os sea fácil la conversión: [Medidas en la cocina]

ELABORACIÓN CLÁSICA DE SALSA VERDE

Lo primero que debemos hacer es picar los ajos y el perejil, prescindiendo de los tallos, la hierba ha de ser fresca (tiesa y de intenso color verde) y reservamos.



En una cazuela de barro, cazuela o sartén ponemos al fuego, cuando esté caliente añadimos el ajo y la guindilla hasta que baile (no ha de tostarse), en ese momento sumamos la harina, removemos con un cucharón de madera, añadiendo progresivamente y sin dejar de mezclar el caldo de pescado, el vino y finalmente el perejil. Rectificamos de sal y dejamos a fuego fuerte 10 minutos sin dejar de remover para obtener una salsa homogénea y ligeramente densa, claro está, podéis añadir más caldo si se desea más líquida o a la inversa, lo que no os recomiendo es dejar más tiempo la salsa al fuego pues los colores se apagarán y tornaran oscuros.



SALSA VERDE EN UN PLATO CON RAPE: LA BELLA Y LA BESTIA

INGREDIENTES PARA EL RAPE EN SALSA VERDE

1 rape de 2,5 kg
1 ramillete de perejil
2 dientes de ajo
50 g de cebolla
25 cl de vino blanco (seco no dulce)
25 cl de caldo de pescado
250 g de almejas
100 g de guisantes tiernos (opcional)
100 g de espárragos blancos (opcional)
15 g de harina
80 ml de aceite de oliva virgen extra
sal
1/2 guindilla (opcional)

ELABORACIÓN DEL RAPE EN SALSA VERDE

Limpiamos bien el pescado, con la cabeza y la espina hacemos un caldo, con tres litros de agua, puerro (sólo la parte blanca), una zanahoria y media cebolla, 15 minutos desde que comience a hervir (no debemos mantenerlo más).

Troceamos la carne del pez (uno o dos trozos grandes por persona) y salamos dejando reposar unos 10 minutos. Picando en brunoise la cebolla, los dientes de ajo y el perejil. Ponemos el AOVE en una cazuela alta a calentar y sofreímos la cebolla y el ajo (sin que lleguen a dorarse), posteriormente sumamos el perejil y la guindilla. Posteriormente incorporamos la harina y movemos con una cuchara de madera hasta que se mezcle bien y sin grumos, un par de minutos serán suficientes.

Sin dejar de mover vamos añadiendo el vino blanco y dejamos que evapore el alcohol sin dejar de mover, posteriormente ponemos el caldo a la mezcla. Sumamos las almejas, el pescado y los guisantes, manteniendo en el fuego unos 10 minutos. Probamos la sal y comprobamos que nuestras amigas se han abierto. Por último añadimos los espárragos un minuto para que cojan temperatura. Adorna con perejil fresco y finamente cortado para que realce el color del plato.

CONSEJO:

En mi caso me gusta que el pescado esté sellado previamente en la plancha, lo que le aporta un sabor diferente y no intercambia tanto los jugos con el resto del plato, de igual modo suelo cocer ligeramente al vapor los guisantes, añadiéndolos al plato justo antes de la presentación.



SOLOMILLO, EL REY DE LOS CORTES CON BOLETUS E IDIAZÁBAL

Si hay una pieza del vacuno que deba ser escrita con mayúsculas es precisamente ésta, el Solomillo. Una carne magra y sumamente jugosa, ligeramente veteada y separada de cualquier resquicio de grasa.

Este corte siempre tiene un apellido o dos, que responde a la raza de la que procede y la edad del bicho; aunque desde mi punto de vista, el segundo nombre de esta pieza debería ser la identificación de la localización del solomillo, ya que no es lo mismo la punta que la cabecera (de quí tu parles?), luego ahondaremos en este asunto. La pregunta que más me hacen cuando hablas de carne es la diferencia entre cebón, ternera, vaca vieja,... si os parece comencemos por esta pequeña aclaración que seguro os resulta más sencilla que la física cuántica.

PROCEDENCIA DEL SOLOMILLO SEGÚN LA EDAD DEL ANIMAL

Ternera de leche: que es el equivalente al cordero lechal, el animal, macho o hembra es menor de 8 meses y su alimentación es exclusivamente láctea lo que implica que su carne es sumamente tierna y suave, blanquecina de tonalidad o rosada como nuestra cara a las 6:00 en invierno.

Ternera: la más consumida en España en cantidad, y la más económica. No se hace distinción de sexo, de edad comprendida entre los 8 meses y el año, es muy similar a la de leche, pero su dieta incluye otros añadidos lo que hace que su sabor sea un poco más pronunciado, si bien sigue siendo a la vista carne rosada.

Añojo: Como en los casos anteriores el sexo del animal no es importante, los especímenes tienen entre un año y dos años de edad por lo que el sabor del aporte lácteo ya no está presente, la carne tiene mayor sabor aunque la textura es blanda, hay poco aporte de grasa y el color se torna más rojizo.

Novillo: Macho y hembra de dos a cuatro años, la tonalidad de las piezas es un rojo intenso, muy sabrosa aunque su textura es fuerte, hay que ser cuidadoso con el tipo de pieza que se quiere y cuidar los tiempos de preparación para obtener buen resultado.

Cebón: Aquí sí influye el sexo, pues se trata de un macho castrado con menos de 4 años, consiguiendo una carne de gran sabor, textura fuerte y de intenso color rojo, de todas las carnes anteriores es sin duda la más sabrosa (se les castra entre los 6-9 meses dependiendo de la raza). Su mejor característica es la jugosidad consecuencia de la grasa intermuscular.

Buey: El hermano mayor del cebón, macho castrado mayor de 4 años es sin duda la carne con mayor sabor de todas aunque es menos tierna, con más grasa e intensidad, excepcionalmente se puede encontrar en algunos restaurantes carne de tiro, a un precio no apto para bolsillos corrientes.

Vaca o vaca vieja: Se trata de la hembra mayor de 48 meses, no resulta tan jugosa como la del buey y generalmente son animales que se han dedicado a producir leche (se retiran de su labor inicial y se ceban durante meses), cuando no son tan productivas se destinan a carne, es bastante dura, sabor fuerte y menos jugosa sin duda que la del castrado. Sin embargo existen algunas de excepcional sabor y textura, son las llamadas “vacas machorras”, son hembras castradas y que no han sido fecundadas, cuidadas y cebadas para aprovechar exclusivamente la carne (muy similar a la del buey).

LA RAZA DEL SOLOMILLO PARA OTRA OCASIÓN

De las razas hablaremos en otro post pues hay muchas y cada una tiene sus propias características, algunas típicas de aquí como la famosa rubia gallega, oscura morucha, la gris bruna, la jugosa avileña, la imponente asturiana de los Valles,... otras más internacionales como la pequeña black angus o la más glamourosa carne de Wagyu (Kobe).

PARTES DEL SOLOMILLO

No todo el solomillo es igual, de esta pieza de unos 50 cm (dependiendo de la edad y raza) se identifican tres partes, todas ellas con nombres gabachos que dan mayor lustre si cabe:

Chateaubriand: la parte más ancha, que podríamos identificar con cabeza, filetes muy gruesos.

Tournedó: la pieza central que de hecho da nombre a algunos platos como el “Tournedó rossini”

Filet mignon: la punta o cola del solomillo, más delgada que el resto y desde mi punto de vista la más sabrosa y agradable de todas las piezas.

Vamos con un ejemplo de receta con solomillo, si no llega el bolsillo tenéis dos opciones, utilizar “falso solomillo” o bien “entrécula o pito”, este último es de sabor más fuerte y oscuro parecido a la carne de buey. Consultar con vuestro carnicero.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 kg de solomillo de cebón
1 kg de boletus edulis
250 g de queso Idiazábal
25 cl de Aceite de oliva virgen extra (AOVE)
1 ramillete de cebollino

ELABORACIÓN DE UN SOLOMILLO

Comencemos por realizar en aceite infusionado de “ciboule” esta agradable cebolla de hoja, que nos aportará un agradable sabor y colorido como base del plato. Introducimos en vaso alto el ramillete y el aceite ligeramente caliente (no debe superar los 50º, vamos que si introduces el dedo no te lo vas a freír), con la ayuda de una batidora trituramos un minuto, pasamos por una estameña (tela fina para colar), si no dispones de ella utiliza el colador más fino que tengas y reservamos.

Pasamos a los hongos, que debemos limpiar pulcramente con ayuda de un cuchillo y un trapo, si puedes evitar el uso del agua mejor, pero no voy a ser purista, la cuestión es que no dejes tierra y no queden húmedos. Echa un chorro de AOVE en la sartén, no te excedas, la idea es hacerlos a la plancha no freírlos y dale fuerza al fuego, cuando el metal esté muy caliente echa los boletus troceados en cubos de aproximadamente 1 cm, y mueve para que no se pegue, haciéndolos por todos los lados por igual, un toque de sal y retira al cabo de un par de minutos (si los echas cuando el aceite no esté caliente comenzarán a perder agua y la textura será gelatinosa en vez de tersa), reserva.

Vamos con el solomillo, yo sacaría una o dos horas antes la carne de la nevera y la dejaría cubierta, cortamos en 4 filetes de aproximadamente 2,5 a 3 cm cada uno que debemos untar con un poco

de AOVE.

Poner la plancha o la sartén a máxima potencia y cuando tenga suficiente temperatura añadir los filetes (no poner más de dos, pues la temperatura bajaría de golpe y se cocerían), no debemos mover la carne una vez en la plancha, con 30 segundos debería ser suficiente para sellar la pieza por cada lado si deseamos terminarla en el horno (para sacar todos los platos a la vez y con un toque de calor).La sal la pondremos al final para evitar que pierda jugos durante la preparación, sal gorda o Maldón funcionan bien.

El crujiente de idiazabal es bastante sencillo, ponemos sobre una sartén un papel sulfurizado (el de horno), y sobre él rallamos el queso, ponemos al fuego con intensidad baja y esperamos a que se derrita sin que se tueste, sacamos y metemos a la nevera, sacamos y cortamos con la forma deseada.

Ahora toca el paso del horno, mi consejo es utilizar platos que aguanten bien el calor del horno que precalentaremos a 180º, emplatamos con la ayuda de un molde los boletus y sobre ellos el solomillo, metemos en el horno entre 3 y 7 minutos (poco o muy hecho, según gustos), sacamos, ponemos el aceite de cebollino para decorar, unas gotas sobre la pieza de carne y tumbamos el crujiente sobre el plato, ya lo tenemos.

Si deseáis hacerlo en la plancha, los tiempos varían en función del tamaño del corte y la potencia de la plancha, aquí van tiempos para que os orientéis teniendo en cuenta un corte de 3 cm con la pieza a temperatura ambiente por cada lado:

Poco hecho: 1-2 minutos

Al punto: 3-4 minutos

Hecho: 5-6 minutos

Muy hecho: 7-8 minutos

Chamuscado o pasado de rosca: 9 al infinito.



Un trocito de mí, ni más ni menos. “Para entender un plato hay que saber sus orígenes y motivaciones”

Lo que nació como un proyecto personal para “relajarme y vivir la gastronomía más allá de los fogones” se ha convertido en un blog con cientos de seguidores que disfrutan con las entradas de este cocinero apasionado de su profesión. Koketo describe de manera divertida su creatividad en La Cocina de Koke. Una página con un diseño exquisito, cuyas recetas, además de informarnos sobre cómo preparar un plato, nos entretienen. ¿Conocemos un poco mejor a Jorge Hernández Alonso (Chef Koketo)?

¿QUÉ NO PUEDE FALTAR EN TU COCINA?

Calor, cariño, música y una copa de vino. No concibo esta estancia sin un buen ambiente que satisfaga todos los sentidos. Es sin duda el centro neurálgico de mi casa y de mi vida personal y profesional.

¿DULCE O SALADO?

Ni uno, ni otro. Todos los sabores: dulce, salado, amargo, ácido y umami. Me encantan las combinaciones de todos ellos, pero quizá el terreno en el que menos me desempeño es la repostería. Las recetas de fuerte carga de azúcares no son mis preferidas.

¿QUÉ TE HACE SENTIR LA COCINA?

Me relaja, aún cuando estoy en una cocina profesional con el stress de un servicio difícil mi estado de ánimo tiende a relajarse y a disfrutar de cada momento, con la gran excepción de terminar el turno y limpiar cada rincón. En ese momento pierde cierto encanto el mundo culinario.

¿QUÉ PREPARARÍAS ANTE UNA VISITA INESPERADA?

Pues un plato a baja cocción y mientras se va elaborando, disfrutar de una agradable y enriquecedora charla, cuchillo en mano, abriendo la cámara y preparando pequeños bocados, invitando a mi visita a colocarse un mandil y compartir utensilios y cacerolas.

¿TU MEJOR RECETA?

Ciertamente no tengo una receta “preferida”, quien prueba mi cocina suele decir que les encanta la paella, el tagine de cordero, el tartar de atún, el ceviche... He tenido suerte con mis platos, las críticas siempre han sido positivas.

¿CUÁL ES EL INGREDIENTE QUE MÁS TE HA IMPRESIONADO?

Experimento mucho en la cocina y me suelen sorprender muy a menudo las nuevas incorporaciones. En estos últimos meses podría decir que el achiote, yuzo, el vadouvan,... Pero si me preguntan dentro de una semana posiblemente la respuesta será otra.



ENTREVISTA CON CHEFKOKETO

¿QUÉ ES LO QUE TE ALIMENTA?

Aunque no soy gran comedor, en mi dieta siempre está presente el pescado. No hay un día en el que no tome peces (posiblemente tenga más mercurio que el termómetro) y, por supuesto, el tubérculo, que da nombre al Señor Potato. Los hidratos de carbono son una constante en mi régimen alimenticio.

¿UNA CANCIÓN PARA COCINAR?

Sin duda, The Truth, Roisin Murphy & Handsome Boy Modeling School. Todos aquellos que me conocen identifican las notas de esta melodía en mis platos, siempre acompañan las recetas que escribo y son parte de los vídeos que preparo. Es una canción sugerente, divertida y algo sensual con toques de jazz y algo de rap, que imprime un toque fusión como la cocina.

¿UN LIBRO DE GASTRONOMÍA?

Jerusalén. Crisol de las cocinas del mundo. De Sami Tamimi / Yotam Ottolenghi, Editorial Ebury Press. Un didáctico relato de la gastronomía mediterránea y la influencias de las tres grandes religiones monoteístas, cargado de anécdotas, costumbres culinarias y vivencias. Así es como entiendo que debemos transmitir nuestras recetas en los artículos, cursos y talleres. Para entender un plato hay que saber sus orígenes y motivaciones y este volumen es un ejemplo perfecto.

¿EN QUÉ PELÍCULA TE INFILTRARÍAS PARA PROBAR UN PLATO?

“Comer, beber, amar”, de Ang Lee. Narra tres historias con el ritual de la elaboración de la comida como denominador común, transmite una filosofía: paciencia, esmero y dedicación son las reglas básicas en la cocina y en la vida “somos lo que comemos y cómo lo hacemos”.

¿CON QUIÉN TE GUSTARÍA COMPARTIR MESA?

Jiro Ono, propietario del restaurante Sukiyabashi de Tokio con capacidad para 10 únicos y afortunados comensales. Ha sido reconocido con tres estrellas Michelin, pese a estar ubicado en el metro de la capital Nipona. Os recomiendo el documental de fotografía impecable: “El sueño de Jiro”, sólo para amantes de la perfección, del arte y la constancia, un samurái de los fogones.

¿A QUÉ PAÍS VIAJARÍAS PARA PROBAR SU GASTRONOMÍA?

Japón es mi asignatura pendiente, siento gran pasión por el Umami presente siempre en sus platos, el Ramen, Yakitori, unagi, teriyaki,...

MÓJATE... RECOMIENDA UN BLOG Y UNA CUENTA DE TWITTER.

Sin ningún pudor, el mío, la cocina de koke. Es divertido, pensado para gente a la que le gusta la cocina, la cultura y el tono desenfadado. En cuanto a una cuenta de twitter @mikeliturriaga fresca y informativa, no cabe duda que es uno de los mejores periodistas y críticos del sector.

¿UN RESTAURANTE QUE NUNCA OLVIDARÁS? ¿POR QUÉ?

El cenador de Amós de Jesús Sánchez, durante un agradable viaje a Cantabria. Coincidió que me tuiteó algún mensaje y quedamos para conocernos personalmente en su local. Un lugar precioso, en un paraje idílico y un trato cercano que hizo la velada inolvidable.



MENÚ DE LA CANTINA MOS EISLEY



“Hace mucho tiempo, en una galaxia muy, muy lejana”

En realidad no hace tanto y en un barrio a 15 minutos de aquí, no tenía mucho más de cinco años y mis padres ya no me llevaban con correa, sí, has leído bien, era un ser libre con ganas de correr sin la supervisión de los mayores y recuerdo la tarde en que ví esta película por primera vez.

R2-D2 O DARTH VADER

Cuando los cines tenían sesión continua, cuando la entrada del cine estaba al alcance de cualquiera, cuando las puertas de las salas estaban guardadas por altas cortinas gruesas de oscuro color rojo que salvaguardaban al espectador del molesto ir y venir de los que irresponsablemente llegaban tarde, cuando el espectáculo se entreveía entre la neblina de los cigarros y el resplandor de los mecheros, cuando el sonido no era THX ni Dolby surround y todas las películas tenían la misma BSO (palomitas, pipas y toses), en las butacas de madera, oscuros y sucios tapizados,... fue en ese entorno en el que disfruté de la saga de ciencia ficción que ha marcado a muchos llamados con orgullo “Frikiies” un tipo de cine al cual guardo especial cariño, no tanto por el valor cinematográfico de la proyección, ni siquiera por aquellos efectos especiales que jamás se habían visto sino por ese sentimiento de creer en el bien y en el mal, en la Fuerza frente al lado oscuro, el deseo de ser un caballero Jedi. De aquellas tardes de entretenimiento salimos muchos con los ojos morados por los sables de luz improvisados con palos de madera que día sí, día también eran la pesadilla de los preocupados padres.

Me acuerdo perfectamente de ese movimiento de mano intentando que el poder interior desplazara a mi profesor de lengua hasta la puerta, pero chic@s no se movía ni un ápice, tengo la ligera sospecha que era un tipo atraído por el lado tenebroso, y él sí que con un ligero movimiento de muñeca que apenas veías venir te desplazaba del pupitre al otro confín del aula, y perdía hasta la visión (pues mis gafas de pasta de medio kilo salían a la velocidad de la luz).

Han regresado los midichlorianos a los centros comerciales y aunque estoy seguro que no tendrá el mismo encanto que hace 38 años, la disfrutaré como si volviera a esos momentos, no estará el disléxico maestro orejudo, ni la mismísima encarnación del mal con asma y sin Ventolín que inhalar, pero no todo en la vida es perfecto habrá que dejarse llevar del legado de la industria del genio del marketing.

ME GUSTARÍA COMER EN LA CANTINA MOS EISLEY

Puestos a fantasear y siguiendo el consejo de una buena amiga vamos a preparar el menú del jueves de la Cantina de Mos Eisley, entre la música en vivo con cierto aire de jazz de la banda alienígena de Figrin D’an (esto sí que es un dato frikie total, si quieres saber más el dueño es un peludo wookiee llamado Chalmun, vamos como Chewbacca pero del extrarradio poligono).

PRIMEROS A ELEGIR

Sopa jedi “vegana hasta las trancas”. Chef Insulso Luke
Plato Capitán Mom calamari. Chef Almirante Ackbar
Acelgas rojas rehogadas. Chef al mejor postor, Boba Fett
El plato preferido de Darth Vader

SEGUNDOS A ELEGIR

Timbal de Quinoa para la Exigente Princesa Leia
El plato preferido de Darth Vader. Calamares en su tinta
La receta más cobarde “Gallina en pepitoria” por C3PO

POSTRE

Flan casero Jabba el Hutt (se mueven igual)

BEBIDA

La miel de sparkbee o Cerveza Agárica (el agua no está permitida)

IVA excluido, NO se hacen facturas. Precio por ser, ente, alienígena o lo que sea. ¿Qué vas a pedir?. Me despido con una frase de Yoda: “Hazlo o no lo hagas pero no lo intentes”

¡Qué la Fuerza te acompañe!

2015
LAS RECETAS DE KOKETO.ES

100% ORIGINAL
La Cocina de Koke
—  —



[www] <http://koketo.es>
[Fb] <http://facebook.com/chefkoketo>
[Tw] @chefkoketo
[Instagram] @jorgehdezaalonso
[Tumblr] jorgehdezaalonso
[Flickr] jorgehdezaalonso

[YT] <http://youtube.com/jorgehdezaalonso>
[PT] <http://pinterest.com/jorgehdezaalonso>
