

# Gran Libro de Cocina

de Alain Ducasse

Franck Cerutti

Philippe Gollino  
Christophe Martin  
Laurent Kalkotour  
Olivier Berger

## Mediterráneo

*Fotografías*  
Thomas Duval



*A Gwénaëlle, que comparte mi pasión por este oficio.*

*A Alain Chapel, que me ha enseñado el placer de la gran cocina.*

*Desde hace años, no he dejado de explorar el Mediterráneo, de Mónaco a Nápoles, de Niza a Casablanca, de Moustiers a Barcelona, de La Celle a Cádiz. En España, en Italia, en Provenza, en Languedoc, así como en la otra orilla, Marruecos, Argelia, Túnez, me he impregnado de sus perfumes, su sol, sus colores, su calor, su generosidad y sus productos. Su diversidad me fascina, su riqueza me embriaga, su austeridad, a veces árida, siempre me seduce.*

*Mediterráneo contiene la palabra «tierra». En ningún otro lugar del mundo los productos del mar y los de la tierra se encuentran tan íntimamente unidos, y quizá sea esta armonía la que genera la complejidad de las cocinas mediterráneas. Un pimiento catalán no sabe igual que un pimiento ligur o provenzal. Las variedades del aceite de oliva se cuentan por centenas, con sabores diferentes...*

*En ningún otro lugar del mundo se han sucedido, influenciado y acumulado tantas culturas, y con ellas la cocina. Por todas partes encontramos huellas de exploradores, invasores, guerreros, monjes y viajeros que enriquecieron, modificaron y transformaron los preparados primigenios de cada región mediterránea. En lo más profundo de Italia podemos encontrar la influencia francesa, la de los ingleses en Toscana, la de los árabes tanto en Sicilia como en España. A este mar casi cerrado, los barcos del mundo entero han traído productos procedentes de muy lejos, como el stockfish nórdico, que se ha convertido en un plato típico de la región de Niza. Con el paso de los siglos, se han ido produciendo intercambios de una orilla a la otra, las poblaciones han emigrado y llevado con ellas sus hábitos culinarios, enriqueciendo más si cabe la complejidad inicial, erigida en modelo de equilibrio alimentario.*

*Y es esta fascinante complejidad la que me ha motivado para emprender la tarea de este Gran Libro de Cocina Mediterráneo. He pretendido que en cada región, voluntariamente limitada al Mediterráneo occidental, remontásemos a las fuentes, tan múltiples, variadas, a veces insólitas y, con frecuencia, olvidadas. Bajo la dirección de Óscar Caballero, Silvano Serventi y Philippe Gillet, un equipo de historiadores ha llevado a cabo este trabajo: Mary y Philippe Hyman en Francia, Didier Chabrol en Marruecos, Antoni Massanes, Juan «Pere Tapias», Ignacio Fontes de Garnica, Paz Ivison, Carlos Spínola Bruzón y Tabita Peralta, que han realizado la traducción de los textos españoles.*

*Franck Cerutti ha adaptado toda esta riqueza, con la colaboración de Philippe Gollino, Christophe Martin, Laurent Kalkotour y Olivier Berger en los postres. Han sabido combinar, con enorme talento y autenticidad, un nuevo corpus de recetas coherente a la vez que actualizado.*

*Paule Neyrat ha llevado a cabo el trabajo de «redacción» con gran profesionalidad y entusiasmo al frente de un equipo que reúne competencia culinaria y editorial.*

*Thomas Duval ha efectuado la maquetación tan novedosa de las 500 recetas del Gran Libro de Cocina con inteligencia, audacia y deleite.*

*A todos ellos dirijo mi más sincero agradecimiento y felicitación por la calidad de su trabajo, al tiempo que les exhorto a seguir ejerciendo su oficio con tanta pasión y creatividad como hasta ahora.*

*Alain Ducasse*



# La gran cocina mediterránea o una tradición de (rabiosa) actualidad

Oscar Caballero

4



## ¿Qué nos sugiere la cocina mediterránea?

La imagen del pescado fresco, recién salido del agua –un salmonete rebosante de yodo, en su punto de brasa y sin salsa– junto a la de la hortaliza auténtica, que crece en la tierra y madura al sol. En esa farándula abigarrada y sabrosa, tomates, brécol y pimientos no son simples comparsas.

Por el contrario, olvidemos las acelgas pálidas, las espinacas oxidadas y las pastas demasiado cocidas. Cuando tomamos un pan a la catalana, empapado en tomate y aceite de oliva, nadie piensa hoy día que, en su origen, se pretendía hacer comestible el pan duro. Nadie sospecha que «el pan de perros», a base de corteza de árbol y ortigas, fue alimento habitual de los europeos durante muchos siglos...

Y, sin embargo, cuando la pitanza es de las más antiguas, y me refiero al bacalao, que se pesca desde hace más de mil años, ¡qué diferencia entre «la momia pisciforme de los años treinta», descrita por el escritor español Julio Camba, y el espléndido bacalao de hoy en día! El mismo nombre, pero un aspecto bien distinto el de esos rectángulos de marfil que se venden desalados y a precio de oro en el mercado de la Boquería, en Barcelona.



Pues la cocina mediterránea en su forma actual, la que valora la autenticidad y la calidad del producto, es un concepto y una realización recientes. Una cocina de apenas cincuenta años que, sin embargo, parece una cocina secular. Una identidad reconstruida libremente, a veces fantaseada, cocina de antaño adaptada a la manera de hacer de cada cual, luego transformada en clásica por unos chefs que, en la era de internet y del desarrollo de las comunicaciones, difunden su sabiduría en el mundo entero.

El 27 de mayo de 1987, en la roca sobre la que se erige Mónaco, donde cien años antes César Ritz y Auguste Escoffier revolucionaron el arte culinario, nace la cocina mediterránea de gran restaurante, bajo el auspicio de Alain Ducasse. Aparece una cocina hecha de alianzas, de inspiraciones lejanas y mestizajes mediterráneos, sin renunciar por ello a la tradición del terruño: «Desde que vive aquí, en la frontera de dos países que no se parecen, pero tampoco son totalmente diferentes, el campo de investigación de Alain Ducasse se ha adentrado más si cabe en el sur. Ha eliminado sus fronteras lingüísticas y culinarias, creando una gastronomía común, tejida con ternura y amor, cuyas recetas formula mezclando las dos lenguas, francesa e italiana [...] Así es actualmente la cocina del Louis XV, diferente de todas las demás...» (*La Riviera d'Alain Ducasse*, Marianne Comolli).

### **Creación, recreación, maridaje de productos y lenguas... la dieta mediterránea ha realizado travesías muy largas...**

... y el origen de sus productos hay que buscarlo, a veces, en otros continentes. ¿Sabían que el tomate, por ejemplo, *poma d'amore*, emblema del Mediterráneo, procede de los aztecas y no se implantó en Italia hasta finales del siglo XVIII? En París, el primer tomate data de 1793, con motivo de la fiesta de la Federación; en el norte de Francia no se generaliza hasta la Primera Guerra Mundial. El tomate estaba menos extendido a finales del siglo XIX que el kivi o el aguacate hoy día. El historiador Lucien Febvre escribió: «Si Heródoto llevara a cabo actualmente su periplo por el Mediterráneo oriental, se llevaría una gran sorpresa al descubrir las naranjas, los limones y las mandarinas que los árabes importaron de Extremo Oriente. Higos de Barbarie americanos, eucaliptos australianos, cipreses persas, tomates peruanos, berenjenas de la India, chiles de la Guayana, maíz mexicano, arroz árabe, sin hablar de patatas, judías y melocotones, procedentes de China, con escala en Irán...». El abecedario de las hortalizas, publicado en Flammarion, nos indica que «únicamente son autóctonos de Europa occidental el nabo, la mayoría de variedades de col, las habas, las lentejas y los guisantes...». Fruto de invasiones y viajes, los ingredientes «exóticos» del Mediterráneo se han ido integrando a lo largo del tiempo a esta cocina cada vez más aromática, colorista y matizada.

¿Por qué han triunfado tanto en la restauración gastronómica las modestas berenjenas, calabacines, pastas y raviolis, tomates y limones confitados, o una sencilla botella de aceite de oliva, que el *maître* presenta con el ritual reservado a los grandes vinos?





Las verduras, tan cotizadas actualmente, y que constituyen una de las pasiones de Alain Ducasse, no siempre lo han sido. En la Edad Media, médicos y dietistas se oponían a su consumo, aduciendo que podían resultar perjudiciales para la salud... Y se retiraron de las cartas recomendadas por la Guía Michelin hasta los años setenta (citado por Claude Fischler en *L'[H]Omnivore*), se menospreciaron en París hasta mediados de los años noventa, cuando ya triunfaban en Mónaco. El mismo reconocimiento tardío tendrá también el pescado fresco, durante mucho tiempo considerado como «el infierno del mar»... No hay que olvidar que durante mucho tiempo la gastronomía del Mediterráneo era la hambruna, auténtico azote endémico, sostenido por las guerras incesantes que se sucedieron desde la Edad Media a la segunda mitad del siglo XX...

«Sobriedad obliga» fue durante mucho tiempo el lema de la cocina mediterránea, construida alrededor de los productos de la tierra (en Provenza se cultiva la escaña, en Córcega, la castaña), ayudada por el placer de comer y la necesidad de alimentarse; el resto, es obra de hortelanos y cocineros. Con el tiempo, se diversificaron los productos y los preparados, miles de platos sencillos que terminarán constituyendo un arte de mesa común a varios pueblos. La revolución de los sabores se va preparando discretamente, al margen de la capital francesa.

En el siglo XVIII, con el centralismo político y con la corte instalada en Versalles, que atrae hacia la capital a gran parte de la aristocracia provincial -escribe Jean-Pierre Poulain, en *Manger aujourd'hui*-, la gran gastronomía francesa se fundamenta en el rechazo a prácticas regionales o populares; toda referencia a una región en las apelaciones culinarias se reduce, en el mejor de los casos, al origen del producto. La burguesía provinciana tiene los ojos puestos en las prácticas aristocráticas parisinas, mientras que los platos populares rurales se componen sobre todo de caldos en los que el pan mojado juega un papel esencial. En el mejor de los casos, enriquecido con un poco de carne, grasa o aceite. En el siglo XIX, surge un personaje inventado por los ingleses, el turista, que contribuye a ensanchar el horizonte de las fronteras culinarias hacia el sur. Por fin, en un occidente apaciguado, donde se logra comer como es debido, se impone la cocina mediterránea en la segunda mitad del siglo XX.

### **Permítanme dar algunas referencias para seguir el recorrido accidentado que conduce al descubrimiento del producto mediterráneo.**

Desde un punto de vista general, el siglo XX gastronómico empieza en 1903 con la *Guide culinaire* de Escoffier. El cabeza de lista de la cocina occidental, nacido en 1846 en la otrora italiana Villeneuve-Loubet (el condado de Niza y Saboya se unirían a Francia en 1860), y pinche de cocina en casa de un tío de Niza desde los trece años, conserva los sabores de su infancia: el *daube* a la provenzal, los espárragos de Lauris que mandaba cultivar, muchos platos a base de boquerón... Exporta al mundo entero una cocina francesa en constante evolución, de la que indiscutiblemente es heredero Alain Ducasse. Gracias a él, la calidad recorre un buen trecho de camino...

En noviembre de 1953, el gorro blanco irrumpe por primera vez en los hogares de Francia y Navarra: Raymond Oliver propone su primera receta a través de la pantalla: un pichón Príncipe Rainiero III...

Y, poco después, los hermanos Troisgros rinden homenaje a su padre, el clarividente Jean-Baptiste: «No le gustaban los fondos de salsa «para todo» que se







utilizaban entonces en los mejores restaurantes y nos aconsejó suprimirlos, así como todas las consistencias obtenidas a base de féculas. Pero le gustaban los productos de buena calidad» (*Cuisiniers à Roanne*, Robert Laffont, 1977).

Escribir será el medio de transmitir el gusto por una cocina cada vez más formal, que busca la esencia del producto. Oliver, nieto de mallorquín, inaugura la moda del chef escritor (*La Gastronomie à travers le Monde*, 1963). Una revolución en la cocina y en la relación entre chefs, hasta entonces ocultas tras el personal de sala.

Ese mismo año, el periodista Henri Gault (*À voir et à manger*, Julliard), recopila las crónicas de mesa publicadas en *Le Parisien*, innovadoras tanto por su estilo como por su discurso. A partir de ese momento, comer se convierte en placer y no en una tarea más, reducida a la intimidad del hogar; el restaurante adquiere cartas de nobleza, inicia una cocina cada vez más sobria... El fenómeno social alcanzará su cenit en 1965 con la *Guide Julliard*, obra de Henri Gault y Christian Millau, origen de la guía y de la revista mensual del mismo nombre. En 1964, Gault y Millau quedan seducidos por una ensalada de judías verdes y salmonetes de roca en su punto de cocción. Acaban de descubrir *La Nouvelle Cuisine*, que tardará diez años en recibir su nombre oficial, basada en la calidad del producto, la cocina de mercado y nuevos utensilios -Tefal, y más tarde la inducción-, que proporcionarán cocciones cada vez más sutiles.

Simboliza también la unión entre gastronomía y dietética. En 1952, el epidemiólogo americano Ancel Keys constata que la mortalidad coronaria de los cretenses es notoriamente más baja que la del resto de países del norte de Europa y del continente americano. Su tesis se encuentra corroborada por numerosos estudios europeos, especialmente franceses, que exaltan las virtudes beneficiosas para la salud del régimen cretense o mediterráneo, compuesto fundamentalmente por verduras, aceite de oliva, pescado, poca carne y vino tinto.



### El aceite de oliva, ingrediente insustituible y florón de la cocina mediterránea.

Su cultivo se introduce en Italia en el 800 a.C., y se implanta a medida que la cultura greco-latina va ocupando territorios en la cuenca mediterránea.

Hasta el siglo XV se utiliza prácticamente para la higiene corporal, necesidades de culto y usos domésticos. El aceite de oliva cuenta actualmente en España con cerca de 500 marcas... «La reactivación del mercado del aceite de oliva corre pareja a las nuevas investigaciones sobre sus propiedades dietéticas y a la multiplicidad de apelaciones que van a dividir el campo en pequeñas parcelas, asociadas a molinos que también recuperan su antigua función» (*La politique du patrimoine*, de Marc Guillaume, 1980). Actualmente, España es el primer exportador de aceite de oliva, pero Alain Ducasse se abastece en Italia, especialmente en Toscana. Su propiedad Andana dedica 50 hectáreas al cultivo del olivo, que le proporciona la producción de aceite de oliva virgen extra necesaria y de excelente calidad. En Francia, el cultivo del olivo sigue esa misma progresión: «Desde los años ochenta, la admiración por el aceite de oliva, recomendado por los médicos y revalorizado por el régimen cretense, sigue en alza. Las primeras DO de Nyons (1994) y de Provenza (1997) también han contribuido a relanzar el sector. Y en Languedoc-Roussillon, el aceite de oliva, prácticamente desaparecido desde 1956, actualmente representa el 15 por 100 de la producción nacional y ocupa el segundo puesto, inmediatamente después de Provenza (70 por 100). Gracias a políticas proteccionistas a nivel nacional, otros departamentos van ocupando los puestos de cabecera, Gard en primer lugar y Pyrénées-Orientales en último: de 300 toneladas en 1990, se ha pasado a 800 en 2004. En 2005 se esperaba alcanzar las 1.000 toneladas...» (*L'Express*, 19 de julio de 2004).

La cocina mediterránea -de «nuevas viejas cocciones» y de productos tradicionales renovados- clausurará del mejor modo la revolución gastronómica que se inició en Francia con la *nouvelle cuisine*. De la A de albahaca a la Z de *zucchine* (calabacín), de la A de aceite (de oliva) a la Z de zanahoria, el huerto y las cocinas mediterráneas se han impuesto en el mundo entero.





### *El Gran Libro de Cocina de Alain Ducasse*

dedicado al Mediterráneo es fruto de un trabajo de investigación de historiadores consagrados que no tiene parangón. La obra aborda todas las regiones de seis países del Mediterráneo occidental y clasifica las recetas fundadoras de las tradiciones culinarias de cada uno de ellos. De este modo, se han seleccionado más de 500 recetas.

Para la parte española, un trabajo de varios meses supervisado por mí nos permitió reunir, de Cádiz a Gerona pasando por las Islas Baleares, 135 recetas, cuya tradición quizá se remonta a 2.000 años, y de la que voy a permitirme darles unos ejemplos para ir abriendo boca...

Así pues, encontrarán una receta de *garum* del siglo XVII, de la que Cádiz era uno de los principales exportadores bajo el Imperio romano, pero cuya fórmula exacta guardaban en secreto cada una de las manufacturas de salazón de la época.

También hay «bonito a la ibicenca», de influencia árabe, cuyos principales ingredientes son el limón y la canela, con una marinada larga, abundantes especias y doble cocción, que ponen en duda el frescor del producto... Mejor ubicados en el tiempo, los «soldaditos de Pavía», cuya denominación procede del color que evocan los uniformes amarillos de los húsares españoles que invadieron esta ciudad italiana en 1525. Nos depara otra agradable sorpresa el ajoblanco de habas secas, un plato anterior a la conquista de América, cuando se desconocía el tomate. Se le puede considerar el padre de los gazpachos.

Acérquense a este libro con toda su imaginación... Prueben estos productos tan suculentos, celebren los aromas primigenios, sabores densos y ligeros a la vez... Y no saben cuánto me alegraré si, una vez sentados a la mesa, ante la evocación ducassiana de un plato de Jerez o de Fez, de Liguria o del Lacio, de Niza o de Pénzanas, logro revivir su nostalgia del terruño o la memoria de sabores milenarios.

En el Louis XV, Alain Ducasse ha logrado un increíble desafío: dotar de una fuerte identidad culinaria a una cocina mediterránea decididamente moderna, creativa y evolucionada, que destila con sutileza e ingenio mestizaje cultural...

«Para que resulte convincente», enseñaba Alain Chapel, maestro de Ducasse, «una receta debe equilibrar cierta tradición y una novedad relativa». Y añadía: «El placer no nace de la rutina».



# Índice



<b>A</b>			
Acelga	14	Col	296
Ajo	26	Coliflor	300
Alcachofa	28	Conejo	302
Almeja	42	Cordero	318
Almendra	44		
Anguila	46		
Arroz y risotto	60		
Atún	86		
<b>B</b>			
Bacalao	108	Dorada	362
Becada	136	Ensaladas	368
Berenjena	140	Escarola	376
Bogavante	162	Espárrago	380
Boleto	164	Espinaca	382
Boquerones	178		
<b>C</b>			
Caballa	198		
Cabracho	202	Gambas	390
Cabrito	204	Garbanzos	400
Calabacín	210	Guisantes	402
Calabaza	222	Haba	404
Calamar	228	Higo	418
Caldo	244	Hinojo	420
Camarones	246	Hoja de vid	422
Canelones	248	Huevo	426
Caracol	252	Jabalí	430
Cardo	262	Judía seca	438
Castaña	266		
Cazón	268		
Cebolla	274		
Centollo	284		
Cerdo	286		
		<b>L</b>	
		Langosta	448
		Lasaña	454
		Lechuga	456
		Liebre	458
		Limón	462
		Lubina	464

# M-O S

Maíz	476
Merluza	478
Mero	482
Mirlo	484
Morralla	486
Mújol	490
Naranja	496
Novillo	500
Oliva	504

Salmonete	706
Salsifi	712
San Pedro	714
Sardina	716
Sémola	732
Sepia	748

# P

Pagel	510
Paloma torcaz	512
Pan	516
<i>Pansotti</i>	520
Pastas	524
Patata	574
Pato	586
Perdiz	596
Pescadilla	600
Pescado	602
Pez espada	624
Pichón	628
Pimiento	634
Pimientos del Piquillo	648
Pizza	650
Pollo	654
Pulpo	666

# T

Ternera	754
Tomate	788
Tordo	798

# V-Z

Vacuno	808
Verduras	826
Vieira	862
Yogur	864
Zanahoria	866

# Postres

870

# R

Rape	678
Ravioli	690
Raya	702



## Anexos

Condimentos	1012
Bases	1017
Glosario de productos	1030
Glosario de términos	1046
Cuadro de estaciones	1049
Cuadro cuantitativo	1052
Índice de recetas	1054
Índice analítico	1064
Autores	1076





A





para 100 *barbagiuan*  
(10 por persona)

# Barbagiuan de verano

## Mónaco

*Barbagiuan* significa «tío Juan» en monegasco. Preparadas en Francia y en Saboya desde la Edad Media, las *rissoles* se elaboran de mil maneras en los países alpinos. El hecho de que el *barbagiuan* se conozca sólo por su nombre monegasco sugiere una implantación ancestral en Mónaco, aunque en los valles de tierra adentro adopte otras formas. Se elabora en función de la temporada y de los productos que se utilicen (véase p. 824).

## INGREDIENTES

1 KG DE MASA *BARBAGIUAN*  
(VÉASE BASES)

### Relleno

1,5 KG DE HOJAS DE ACELGA  
1 KG DE ESPINACAS  
150 G DE BLANCO DE PUERRO  
150 G DE CEBOLLAS BLANCAS  
1/2 MANOJO DE PEREJIL  
3 RAMAS DE ALBAHACA  
1/2 MANOJO DE MEJORANA  
1/2 MANOJO DE CEBOLLINO  
1 DIENTE DE AJO  
300 G DE RICOTTA DE OVEJA  
2 HUEVOS  
50 G DE PARMESANO  
ACEITE DE OLIVA  
SAL  
PIMIENTA DE MOLINILLO  
ACEITE PARA FREÍR

## Preparación de las verduras y de las hierbas del relleno

Lavar y secar las acelgas y las espinacas. Retirar las pencas de las acelgas, quitar los rabos a las espinacas. Pelar el ajo. Limpiar y picar muy fino los puerros y las cebollas.

Lavar, secar y deshojar el perejil, la albahaca y la mejorana. Enjuagar y secar el cebollino. Picar todas estas hierbas.

## Cocción de las verduras

Calentar un chorrito de aceite de oliva en una cazuela grande. Poner dentro las acelgas, removiéndolas con un tenedor en el que habremos pinchado el diente de ajo.

Reducir de igual forma las espinacas.

Enfriarlas. Comprimirlas en forma de bola para extraer el máximo de agua. Picarlas toscamente.

En dos cazuelas engrasadas, rehogar por separado el blanco de puerro y las cebollas. Hacer a fuego lento durante 10 minutos sin que se doren.

## Preparación del relleno

En un bol grande, mezclar las acelgas, las espinacas, las cebollas, los puerros y todas las hierbas. Agregar la ricotta, 5 cl de aceite de oliva, los huevos y el parmesano. Sazonar con 8 g de sal y 2 g de pimienta. El relleno debe quedar suelto. En caso contrario, añadir un poco de aceite de oliva.

## Preparación de la masa

Véase Bases.

## Preparación de los *barbagiuan*

Extender la masa en el laminador lo más finamente posible. Poner el relleno en una manga pastelera con boquilla de 15 mm.

Hacer montoncitos con el relleno a lo largo de toda la masa. Doblar la masa y cortar a la altura del relleno. Apretar entre cada montón y cortar luego con un cuchillo. Repetir la operación hasta que no quede nada de masa ni de relleno.

## Acabado y Presentación

Hacer los *barbagiuan* en aceite hirviendo a 180 °C. Escurrirlos sobre papel absorbente. Esparcir unos granos de flor de sal. Echar una vuelta de pimienta de molinillo. Emplatat y servir muy caliente.







Biete al pomodoro

# Acelgas con tomate

Para 4 personas

Italia / Lacio

Los romanos son unos entusiastas de las verduras de hoja, sobre todo si son muy tiernas. Esta receta casera de acelgas es buena muestra de ello. Hemos modificado ligeramente su cocción y presentación.

## INGREDIENTES

800 G	DE ACELGAS DE PENCA PEQUEÑA
4	TOMATES BIEN MADUROS
2	DIENTES DE AJO
2	CEBOLLETAS
50 G	DE MANTEQUILLA
1	ANCHOA EN ACEITE (VÉASE BASES)
5 CL	DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
	ACEITE DE OLIVA
	SAL, PIMIENTA

## Preparación de las verduras

Quitar los filamentos a las acelgas y lavarlas. Reservarlas.

Limpiar con cuidado las hojas en varias aguas. Escurrirlas y reservarlas al fresco.

Pelar los tomates, cortarlos en cuatro trozos, retirar las pepitas y picarlos.

Preparar las pencas de acelga en tiras de 3 cm de ancho. Cortarlas en biseles de la misma medida.

Pelar los dientes de ajo. Golpear uno y reservar el otro. Limpiar las cebolletas y picar únicamente lo blanco en biseles de 1 mm.

## Cocción de las pencas de acelga y de los tomates

En una *cocotte*, calentar a fuego lento la mantequilla. Cuando esté espumosa, fundir la anchoa. Añadir las pencas de acelga y el diente de ajo machacado. Salar ligeramente.

Cocer a fuego lento y con tapa durante 10 minutos. Incorporar los tomates. Hacerlos durante unos 8 minutos aproximadamente, siempre con tapa. Destapar y reducir el jugo. Mojar eventualmente con caldo de ave: las pencas de acelga deben quedar bien ligadas y envueltas en su jugo.

## Acabado y Presentación

Esparcir las cebolletas en la *cocotte*.

En una cazuela, con un chorrito de aceite de oliva, rehogar a fuego fuerte las hojas de acelga, removiéndolas con un tenedor pinchado con el diente de ajo reservado.

Echarlas en la *cocotte* y mezclar con mucho cuidado.

Emplatar y servir muy caliente.







# Minjos

Para 4 personas

España / Valencia / Alicante

No existe traducción para *minjos*, siendo este término un derivado de *menjar* (comer, en valenciano). Se trata de una especie de pequeñas empanadillas rellenas de acelgas o hierbas (diente de león) y de bacalao, servidas generalmente con un alioli. Hemos reforzado el relleno con un poco de tomate y ajo confitados, y hemos modificado la masa que nos parecía un poco pesada.

## INGREDIENTES

300 G DE MASA DE EMPANADILLAS  
(VÉASE BASES)

### Relleno

200 G DE BACALAO SALADO  
50 CL DE LECHE  
1 KG DE HOJAS DE ACELGA  
1 DIENTE DE AJO  
1 CEBOLLA BLANCA DE 80 G  
50 G DE TOMATES CONFITADOS  
(VÉASE BASES)  
1 DIENTE DE AJO CONFITADO  
(VÉASE BASES)  
2 BRIZNAS DE ORÉGANO  
1 PIZCA DE PIMENTÓN

### Masa de empanadillas

ACEITE DE FREÍR  
ACEITE DE OLIVA  
SAL, PIMIENTA

## Preparación del bacalao

Dejar desalar el bacalao durante 6 horas bajo un chorro de agua corriente o cambiando varias veces el agua. Probarlo: debe quedar ligeramente salado y no insulso. Dejarlo en remojo algo más de tiempo si fuera necesario.

Pocharlo en la leche. Reservarlo.

## Preparación de la masa

Véase Bases.

## Preparación de las acelgas

Quitar los rabos y hebras y lavar las hojas. Escurrirlas. Secarlas. Pelar el diente de ajo.

En una cazuela, calentar un chorro de aceite de oliva. Rehogar a fuego fuerte las acelgas, removiéndolas con el ajo pinchado en un tenedor. Trasvasar y dejar enfriar. Comprimirlas para retirar el máximo de líquido. Picarlas y reservarlas.

## Preparación de la cebolla

Pelar y picar la cebolla. Calentar una sartén con una gota de aceite de oliva. Sudarla sin que se dore. Reservar.

## Preparación del relleno

Picar los tomates confitados. Escurrir y desmigalar el bacalao.

En una ensaladera, juntar las hojas de acelga, la cebolla, los tomates confitados, el bacalao, el orégano deshojado, el diente de ajo confitado y el pimentón. Rectificar el punto de sal.

## Preparación de los minjos

Extender la masa lo más finamente posible en el laminador. Cortar 20 círculos con un aro acanalado de 5 cm de diámetro.

Disponer una bola de relleno en el centro de cada círculo. Doblar la masa y soldar bien las empanadillas. Dejarlas reposar durante 30 minutos en lugar frío.

## Acabado y Presentación

Calentar el aceite de fritura a 180 °C. Sumergir los minjos durante 3-4 minutos hasta que estén dorados. Escurrirlos sobre papel absorbente.

Salpimentarlos. Emplatarlos. Servir muy calientes.







Acquacotta di Roccalbenga

# Sopa de acelgas

Para 4 personas

Italia / Toscana

El *acquacotta di Roccalbenga* era la sopa de los campesinos de la Maremma, en Toscana, tierra paupérrima y de malaria, casi desértica, antes de que, tras la Segunda Guerra mundial, fuera completamente desinfectada con DDT americano. Hay decenas y decenas de recetas de *acquacotta*, y cada aldea y cada pueblo tiene la suya, pero la acelga es la verdura que aparece en todas. Nosotros hemos creado la nuestra propia.

## INGREDIENTES

- 4 MANOJOS DE ACELGAS TIERNAS
- 1 MUSLO DE POLLO
- 1 CHALOTA
- 5 G DE MANTEQUILLA
- 75 CL DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)

### Puré de espinacas

- 500 G DE ESPINACAS

### Ñoqui de ricotta

- 250 G DE RICOTTA DE OVEJA
- 15 G DE HARINA
- 1 HUEVO

### Glaseado de los ñoqui

- 10 CL DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
- 10 G DE MANTEQUILLA
- 10 G DE PECORINO RALLADO

### Terminación

- 100 G DE CUAJADA DE OVEJA O DE BROUSSE
- ACEITE DE OLIVA
- SAL, PIMIENTA

## Preparación de las acelgas

Pelar las acelgas (reservar las hojas para otra preparación), cortar las pencas, lavarlas bien. Pelar y cortar la chalota en rodajas. Deshuesar y cortar el muslo de pollo en trozos.

Dejar sudar los trozos de pollo en un poco de aceite de oliva y de mantequilla, a fuego lento, durante unos 10 minutos. Cuando estén dorados, añadir la chalota y remover. Hacer de 5 a 10 minutos, hasta que la chalota quede compotada. Incorporar las acelgas, mezclar bien.

Mojar con el caldo de ave hirviendo. Cocer durante 10 minutos a fuego medio.

Triturarlo todo hasta que el resultado sea bien homogéneo. Filtrarlo por el chino. Reservar.

## Preparación del puré de espinacas

Lavar y quitar los rabos de las espinacas. Blanquearlas en un poco de agua salada. Refrescarlas y triturarlas. Reservar.

## Preparación de los ñoqui

En el bol de la batidora, juntar la ricotta, el huevo y la harina. Salar. Triturarlo todo hasta que quede una mezcla uniforme. Trasvasarlo a una ensaladera pequeña que pondremos sobre hielo. Dejar que se enfríe bien.

Poner a calentar una cacerola de agua salada y mantenerla hirviendo.

Formar una docena de *quenelles* pequeñas. Reservar el resto del aparato.

Sumergirlas en el agua hirviendo a 85 °C, durante 10 minutos. Refrescarlas inmediatamente en agua helada. Sacarlas y dejarlas escurrir sobre una bandeja inclinada. Colocarlas sobre una fuente, cubrir con papel film y reservar.

Mezclar una cucharada de espinacas (reservar el sobrante para otra preparación) con el resto del aparato reservado. Formar unas *quenelles* pequeñas del mismo formato. Cocerlas, refrescarlas y escurrirlas de la misma manera que hemos hecho antes.

## Acabado y Presentación

En una cazuela, poner a calentar un cacillo de caldo de ave y un poco de mantequilla. Colocar los ñoqui y glasearlos a fuego muy suave, rociándolos con mucho cuidado. Espolvorear con pecorino rallado.

Calentar de nuevo el caldo de las acelgas. Añadir una cucharada de puré de espinacas. Llevar a ebullición. Triturar con un chorrito de aceite de oliva y una nuez de mantequilla.

Echar un cacillo de caldo de acelgas en unos platos hondos. Disponer delicadamente los ñoqui por encima, alternando los colores. Agregar una cucharada de cuajada de oveja o de brousse al lado. Rociar con un trazo de aceite de oliva. Presentar el resto del caldo en sopera. Servirlo todo muy caliente.





Torta di verdura

# Empanada de hortalizas

Para 4 personas

Italia / Toscana

Existe un cierto parentesco entre esta *torta di verdura* y una receta sacada de un manuscrito medieval italiano, publicada en la *Gastronomie au Moyen Age*, de Silvano Serventi. Hemos respetado la receta, sustituyendo simplemente la salchicha original por panceta.

## INGREDIENTES

300 G DE MASA DE EMPANADA  
(VÉASE BASES)

### Relleno

1,5 KG DE HORTALIZAS VERDES  
DE HOJA (HOJAS DE ACELGA,  
ESCAROLA, LECHUGA,  
BORRAJA)  
1 DIENTE DE AJO  
3 PUERROS  
250 G DE RICOTTA  
150 G DE PANCETA  
70 G DE PIÑONES  
100 G DE PARMESANO RALLADO  
2 HUEVOS  
2 BRIZNAS DE MEJORANA  
1 PIZCA DE NUEZ MOSCADA  
10 G DE MANTEQUILLA  
1 YEMA DE HUEVO

ACEITE DE OLIVA  
SAL, PIMIENTA

## Preparación de las verduras

Limpiar, lavar, escurrir las acelgas, las lechugas y la borraja. Pelar el diente de ajo.

En una cazuela grande con un chorro de aceite de oliva, rehogar a fuego fuerte las hojas, removiéndolas con un tenedor pinchado con el diente de ajo en varias tandas, con objeto de que esta operación sea más rápida.

Dejarlas enfriar. Comprimirlas entre las manos para sacar el agua que contengan y picarlas.

Pelar, lavar los puerros y picarlos. Aplastar la ricotta con el tenedor. Cortar la panceta en dados muy pequeños.

Calentar un poco de aceite de oliva en un sartén. Rehogar los puerros con el tocino y dejarlos compotar durante 20 minutos a fuego lento. Enfriarlos.

Tostar los piñones en seco en una sartén.

En un cuenco, mezclar los puerros y las verduras verdes, añadir la ricotta, el parmesano, los piñones y los huevos. Perfumar con la mejorana y la nuez moscada. Salar, pimientar, agregar un chorrito de aceite de oliva y mezclar bien.

## Preparación de la masa

Véase Bases.

## Preparación y cocción de la empanada

Extender la masa. Cortarla en cuatro piezas de 12 x 12 cm y otras cuatro de 10 x 10 cm.

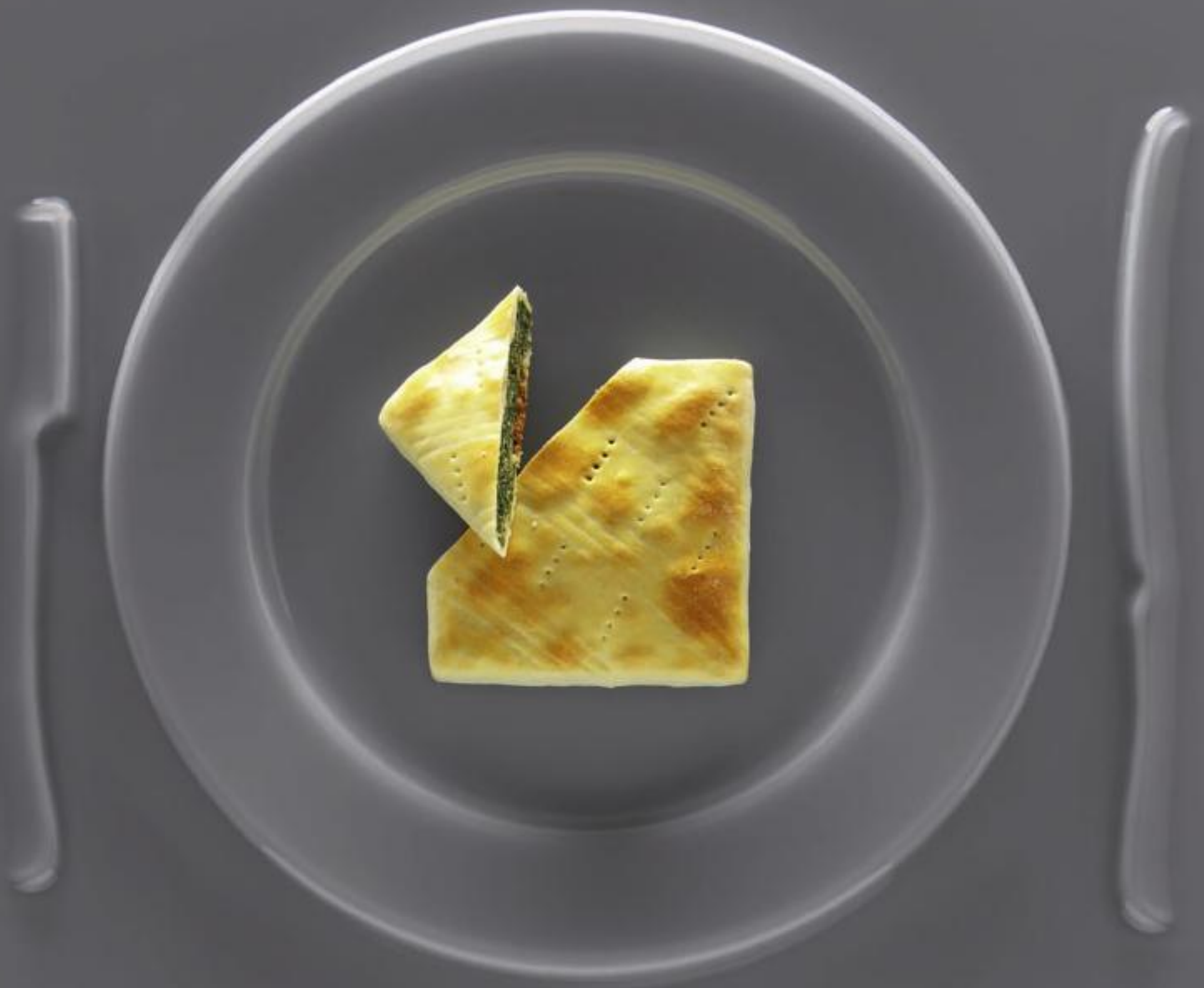
Forrar cuatro moldes de 10 x 10 cm con una tira de masa de 12 cm. Rellenar con el relleno. Cubrir con una tira de masa de 10 cm, soldando bien los bordes.

Mezclar una yema de huevo con un poco de aceite. Dorar con un pincel la parte superior de cada empanada. Cocer en horno a 180 °C durante 15-20 minutos.

## Acabado y Presentación

*Desmoldar las empanadas. Ponerlas muy calientes en los platos. Acompañar eventualmente con un mesclun de hierbas (p. 372).*





# Trouchia

Para 4 personas

Francia / Niza

La *trouchia* (o *truchia*) es una base del *picnic* de los nizardos. Puede comerse frío, y su consistencia permite transportarla fácilmente. Sin ánimo alguno de modificar lo auténtico de esta receta, hemos preferido hacerla más fina y ligera. También la vamos a presentar templada.

## INGREDIENTES

- 1 MANOJO DE ACELGAS  
DE PENCA ANCHA DE NIZA
- 1 CEBOLLA BLANCA DE 50 G
- 2 RAMAS DE ALBAHACA
- 10 FLORES DE CALABACÍN
- 2 HUEVOS
- 25 G DE PARMESANO
- 20 G DE MANTEQUILLA
- 10 CL. DE CALDO DE AVE  
(VÉASE BASES)
- VINAGRE BALSÁMICO
- FLOR DE SAL
- PIMIENTA DE MOLINILLO
  
- ACEITE DE OLIVA
- SAL, PIMIENTA

## Preparación de las acelgas

Lavar las pencas, pelarlas. Cortarlas en tiras de 12 x 4 cm. Reservarlas.

Retirar los nervios de las hojas. Lavarlas y secarlas muy bien.

Apilar las hojas unas sobre otras. Cortarlas por un lado y luego recortarlas por el otro, de forma que queden cuadrados de 5 mm de lado. Utilizar para ello un cuchillo bien afilado, con objeto de que el agua de las acelgas no se pierda. Reservarlas en un bol grande.

Picar muy fino la cebolla blanca y la albahaca. Reservar cuatro hojas de albahaca.

Retirar el pistilo de seis flores de calabacín y cortarlas en cuatro partes. Reservar las restantes.

## Preparación de la tortilla

Batir los huevos en un bol. Añadir el parmesano, las acelgas, la cebolla, la albahaca y las flores de calabacín. Mezclar bien.

Poner a calentar a fuego lento una sartén grande con un poco de aceite de oliva. Salpimentar entonces la mezcla anterior. Echarla en la sartén, aplastando bien con una espumadera. Bajar el fuego y cocer, siempre a fuego muy lento, durante 30 minutos. Mientras se va haciendo, pasar un trozo de mantequilla (10 g) de vez en cuando, a lo largo de las paredes de la sartén, para que impregne la *trouchia*.

Darle la vuelta con mucho cuidado y hacer 10 minutos por el otro lado.

Trasvasar a una fuente y reservar.

## Cocción de las pencas de acelga

Calentar un poco de aceite de oliva y el resto de la mantequilla en una cazuela. Echar las pencas de acelga y darles la vuelta para que queden bien envueltas. Mojar dos veces con el caldo de ave. Cocer con tapa durante 10-15 minutos. Glasearlas bien.

## Acabado y Presentación

Cortar la *trouchia* en ocho partes. Colocar las pencas en los platos, dándoles volumen. Montar los trozos de *trouchia* alrededor. Espolvorear unos granos de flor de sal y una vuelta de pimienta de molinillo, añadir un chorrito de aceite de oliva y un trazo de vinagre balsámico. Servir caliente.





Para 2 personas

## INGREDIENTES

1/2 L.	DE AGUA
6	DIENTES DE AJO
7	HOJAS DE SALVIA
1/3	DE HOJA DE LAUREL
2 C. S.	DE ACEITE DE OLIVA
4	REBANADAS DE PAN DE HOGAZA DE 1 CM
	SAL, PIMIENTA.

# Aigo bouldo

## Francia / Provenza

*L'aigo bouldo, saouvo la vido*, «el agua hervida, salva la vida», reza un proverbio provenzal. Encontramos recetas de *aigo bouldo* o *bouldo* en los primeros libros de cocina provenzal que datan del siglo XIX. En 1872, Alphonse Daudet describe una en *Tartarin de Tarascon*. Según Simone Martin Villeveille (*Histoire des recettes de Provence*), antaño, muchos provenzales tomaban esta sopa al levantarse de la cama, costumbre que, según fuentes fidedignas, podría remontarse al siglo XV. Actualmente, mucha gente sigue tomando regularmente esta sopa que tantos efectos beneficiosos para la salud parece tener. Aquí presentamos una de las recetas auténticas, otras añaden huevos o fideos.

## Preparación del aigo bouldo

Pelar y retirar el germen de los dientes de ajo. Ponerlos en agua fría con una pizca de sal, llevar a ebullición y dejar hervir a fuego lento durante 15 minutos.

Retirar la cacerola del fuego, agregar la salvia y el laurel y dejar en infusión unos minutos. Rectificar de sal y pimienta.

Tostar las rebanadas de pan.

## Acabado y Presentación

*Disponer una rebanada de pan tostado en cada plato, agregar una cucharada sopera de aceite de oliva. Echar dos buenos cazos de aigo bouldo y servir inmediatamente.*







Carciofi farciti in agrodolce

# Alcachofas en agridulce

Para 4 personas

Italia / Sicilia

Versión retocada y menos pesada de los *carciofi farciti in agrodolce* sicilianos, en la que la clásica salsa agridulce a base de vinagre y azúcar se propone en una versión más delicada con zumo de cítricos. Los filetes de anchoa proporcionan un punto de amargor salado que equilibra el dulzor del zumo de naranja y del azúcar.

## INGREDIENTES

12	ALCACHOFAS
4	NARANJAS
1	LIMÓN
6	FILETES DE ANCHOAS EN SALAZÓN (p. 184)
1	CEBOLLA BLANCA DE 80 G
1 C. S.	DE AZÚCAR
3	RAMAS DE PEREJIL
10	GRANOS DE PIMIENTA NEGRA
50 CL.	DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
	ACEITE DE OLIVA
	SAL

## Preparación de las alcachofas

Tornear las alcachofas conservando la base de hojas tiernas, cortarlas por la mitad, retirar el heno. Reservarlas en agua adicionada de limón.

## Preparación de la salsa agridulce

Sacar las cáscaras de naranja y de limón, retirar la parte blanca. Cortarlas en fina juliana y reservarlas. Exprimir el zumo. Pelar y picar la cebolla.

Lavar los filetes de anchoa, cortarlos en trocitos pequeños. Calentar una cazuela con un fondo de aceite de oliva. Dejar que se deshagan las anchoas. Agregar la cebolla y las cáscaras de naranja y de limón. Sudar sin coloración 1 o 2 minutos. Espolvorear una cucharada sopera de azúcar, remover y desglasar con la mitad del zumo de naranja. Cocer a fuego lento 5 minutos. Añadir el resto de zumo de naranja y cocer a fuego muy lento 15 minutos. Trasvasar.



## Acabado y Presentación

Poner un chorro de aceite de oliva en una cazuela. Rebogar las medias alcachofas, salar y mover. Echar el zumo de limón. Cortar los granos de pimienta por la mitad, agregarlos. Tapar enseguida y cocer 1 minuto a fuego lento. Mojar con el caldo de ave y cocer otros 2 minutos a fuego lento. Incorporar el zumo de cítricos y reducirlo, glaseando bien las alcachofas durante 5 minutos, aproximadamente, hasta que queden envueltas.

Rectificar de sal. Disponer las alcachofas en los platos. Servir caliente.





# Alcachofas rellenas a la *barigoule*

Para 4 personas

Francia / Provenza

En su origen, *barigoule* designaba en provenzal diversos tipos de setas silvestres. Asimismo, en las primeras recetas de alcachofas a la *barigoule*, las alcachofas se rellenaban antes de cocerse. Hemos adaptado la de Vincent La Chapelle publicada en *Le Cuisinier Moderne* en 1735, y elegido la seta de cardo que crece en las ramas leñosas del cardo, planta madre de la alcachofa.

## INGREDIENTES

### Alcachofas

12	ALCACHOFAS PEQUEÑAS <i>MOURRE DE CATS</i>
1	LIMÓN

### Relleno

2	CEBOLLAS BLANCAS DE 80 G
5	CHALOTAS GRISES
2	ZANAHORIAS GRANDES DE RAMA
5	RAMAS DE PEREJIL PLANO
200 G	DE PANCETA DE CERDO
500 G	DE SETAS DE CARDO <i>BARIGOULE</i>
1	RAMA DE TOMILLO
10	GRANOS DE PIMIENTA BLANCA
2	DIENTES DE AJO
50 CL	DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
25 CL	DE VINO BLANCO

ACEITE DE OLIVA  
SAL, PIMIENTA

## Preparación de las alcachofas

Tornear las alcachofas, retirar el heno si hubiera, y reservarlas en agua adicionada de zumo de limón.

Preparación del relleno.

Pelar las cebollas, cortarlas por la mitad y picarlas. Pelar las chalotas y picarlas. Pelar las zanahorias y cortarlas en *mirepoix*. Deshojar el perejil y picarlo.

Cortar la panceta en lonchas de 1 mm de grosor. Reservar las 24 mejores lonchas y cortar el resto en *brunoise*.

Limpiar y lavar las *barigoule*. Dejarlas sudar en una sartén con un chorro de aceite de oliva, salar ligeramente, cocer y enfriar.

En una cazuela pequeña, dorar la panceta, agregar las chalotas, dejar sudar y trasvasar.

Junta en una ensaladera el perejil, las setas picadas, la mezcla de panceta y chalotas. Mezclar y rectificar el punto de sal.

## Preparación de las alcachofas rellenas

Rellenar las alcachofas con esta mezcla.

Colocar la alcachofa de pie sobre el extremo de una loncha de panceta, rodear la cabeza con el tocino. Repetir la operación con una segunda loncha en sentido inverso, para que la cabeza de la alcachofa quede bien cubierta con la panceta.

## Cocción de las alcachofas rellenas

En una *cocotte* con un poco de aceite de oliva, dorar a fuego lento las alcachofas por todas las caras, reservar al calor.

En el mismo recipiente, sudar las cebollas y las zanahorias, añadir el tomillo, la pimienta y el ajo. Mojar con 25 cl de caldo de ave, reducir a la mitad y luego añadir el vino blanco. Retirar del fuego.

Disponer las alcachofas con las cabezas hacia abajo, de forma que se mantengan de pie y apretadas, unas contra otras, en la *cocotte*. Tapar y hacer en horno caliente a 160 °C durante 30 minutos. Agregar el resto del caldo a lo largo de la cocción.

## Acabado y Presentación

Rectificar el punto de sal y la untuosidad del jugo.

Disponer tres alcachofas en cada plato. Napar con el jugo reducido y distribuir la guarnición de cebollas y zanahorias.





Para 4 personas

# Alcachofas a la *barigoule* de vigilia

Francia / Provenza

La alcachofa llega a Francia en el siglo XVI procedente de Italia, y desde el siglo XVII los hortelanos de Provenza la consideran un negocio rentable. Las recetas de alcachofas a la *barigoule* datan del siglo XVIII, con o sin relleno. Esta versión «de vigilia» ha permanecido. Nosotros la hemos refinado.

## INGREDIENTES

12	ALCACHOFAS PEQUEÑAS <i>MOURRE DE CAT</i>
12	CHALOTAS GRISES PEQUEÑAS
2	ZANAHORIAS
2	LIMONES
150 G	DE PANCETA AHUMADA
4	DIENTES DE AJO CONFITADO
10	GRANOS DE PIMIENTA BLANCA
1	RAMA DE TOMILLO
25 CL	DE VINO BLANCO
50 CL	DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
	ACEITE DE OLIVA
	SAL

## Preparación de las alcachofas

Tornear las alcachofas conservando 2 cm de la base de las hojas tiernas, retirar el heno, reservar en agua con limón.

## Preparación de la guarnición

Pelar las chalotas y dejarlas enteras. Pelar las zanahorias y cortarlas en biseles de igual tamaño. Partir la panceta en lardones de 2 x 2 cm.

## Cocción de las alcachofas *barigoule*

En una *cocotte*, dorar la panceta, añadir un chorro de aceite de oliva. Sudar las zanahorias, las chalotas y los dientes de ajo confitado sin coloración. Condimentar con la pimienta en grano y el tomillo deshojado, salar ligeramente. Agregar las alcachofas, luego el vino blanco y el caldo de ave. Cocer con tapa 15 minutos.

Comprobar la cocción de las verduras con la punta de un cuchillo. Decantar eventualmente las alcachofas y proseguir la cocción hasta que las chalotas y las zanahorias estén tiernas.



## Acabado y Presentación

Rectificar de sal y de consistencia.  
Disponer las alcachofas en los platos. Añadir la guarnición. Servir caliente.







Carciofi alla giudea

# Alcachofas a la judía

Para 4 personas

Italia / Lacio

Las *carciofi alla giudea* es uno de los platos más famosos de la cocina romana. Cuenta la leyenda que en el siglo pasado, los romanos iban al gueto a tomar este sencillo plato de alcachofas fritas. Lo hemos enriquecido con limón confitado.

## INGREDIENTES

5	LIMONES
10 CL	DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
1	PIZCA DE AZÚCAR
12	ALCACHOFAS <i>POIVRADES</i>
	ACEITE PARA GUIJAR
	ACEITE DE OLIVA
	SAL, PIMIENTA

## Preparación de los limones

Cortar ocho buenas rodajas de limón de 5 mm de grosor. Exprimir el zumo de un limón. Calentar un chorro de aceite de oliva en una cazuela. Dorar las rodajas por los dos lados. Añadir una pizca de azúcar y otra de sal. Dejar confitar en el borde del fogón durante 40 o 45 minutos, mojándolas con zumo de limón y caldo de ave.

En el último limón, cortar rodajas de 1 mm de grosor. Volverlas a cortar en dos triángulos pequeños. Reservar.

## Preparación de las alcachofas

Tornear las alcachofas y untarlas con limón. Salar el interior.

Freírlas en cantidad de aceite suficiente, de modo que queden inmersas hasta la mitad. Disponer las alcachofas con el tallo hacia arriba, dándoles la vuelta regularmente. Cuidar que el aceite mantenga una temperatura uniforme pero no excesiva, aproximadamente a 150 °C.

Al cabo de 10 minutos, aumentar ligeramente la temperatura a 170 °C para que se doren. El tiempo de cocción varía de 15 a 20 minutos, dependiendo del tamaño de las alcachofas.



## Acabado y Presentación

*Escurrir las alcachofas en papel absorbente, salpimentar.*

*Disponerlas en los platos. Añadir dos rodajas de limón confitado y unos triángulos de limón crudo. Servir inmediatamente, procurando que estén lo más calientes posible.*





Carciofi sott'olio

# Alcachofas en aceite

Para 1 tarro

Italia / Liguria

Este clásico *antipasto* se prepara al principio de la primavera con los brotes que crecen alrededor del tronco principal de la planta. Suele servir de guarnición a un plato de charcutería, *gli affettati*.

## INGREDIENTES

- 6 ALCACHOFAS ESPINOSAS PEQUEÑAS
- 1 LIMÓN
- 50/75 CL. DE ACEITE DE OLIVA

### Caldo de cocción

- 1 L. DE AGUA
- 15 CL. DE VINO BLANCO
- 15 CL. DE VINAGRE BLANCO
- 5 GRANOS DE PIMIENTA BLANCA
- 2 GRANOS DE PIMIENTA LARGA
- 2 RAMAS DE TOMILLO
- 1 DIENTE DE AJO
- 1 HOJA DE LAUREL
- SAL

## Preparación de las alcachofas

Tornear las alcachofas, dejando el tallo y unas hojas pequeñas. Reservarlas en agua con limón.

En una cacerola, echar el agua, el vino blanco y el vinagre. Agregar las pimientas, el tomillo, el diente de ajo con un golpe, el laurel y sal. Llevar a ebullición, bajar el fuego y dejar hervir 5 minutos.

Echar las alcachofas en este caldo. Cocerlas a pequeño hervor durante 15 minutos. Comprobar la cocción con la punta de un cuchillo: las alcachofas deben quedar cocidas y no crujientes.

Sacar las alcachofas y ponerlas sobre un paño.

Filtrar el caldo de cocción. Reservar la guarnición aromática.

Colocar las alcachofas en un tarro alternando la guarnición.

## Acabado y Presentación

Cubrir con aceite de oliva. Cerrar el tarro.

Antes de utilizar las alcachofas, reservarlas durante tres semanas al fresco.





Carciofi con piselli

# Alcachofas y guisantes

Para 4 personas

Italia / Lacio

Plato típico de la primavera romana, las *carciofi con piselli* se componen de guisantes y alcachofas de huerta. Lo hemos realzado con cogollos de lechuga.

## INGREDIENTES

6	ALCACHOFAS
1	LIMÓN
700 G	DE GUI SANTES FRESCOS
12	CEBOLLAS BLANCAS <i>GRELOTS</i>
80 G	DE <i>GUANCIALE</i> (PANCETA CON Poca GRASA)
8 CL	DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
4	COGOLLOS

ACEITE DE OLIVA  
SAL, PIMIENTA

## Preparación de las verduras

Tornear las alcachofas, cortarlas en cuartos y untarlas con limón. Desgranar los guisantes, lavarlos y reservar. Pelar las cebollas. Cortar la panceta en trozos de 3 x 0,5 cm. Lavar los cogollos y cortarlos por la mitad.

## Cocción de las verduras

En una *cocotte*, calentar una cucharada sopera de aceite de oliva. Rehogar sin coloración la cebolla con el tocino. Agregar las alcachofas, tapar y dejar cocer a fuego lento de 1 a 2 minutos. Añadir el caldo, salar, tapar y cocer a fuego lento durante unos 10 minutos, removiendo de vez en cuando. Cuatro minutos antes de terminar la cocción, incorporar los guisantes y pimientar.

## Acabado y Presentación

Calentar un chorro de aceite en una cazuela. Saltear a fuego vivo los cogollos partidos durante 30 segundos. Salar.

Disponer las verduras en los platos. Servir caliente.





Carciofi in tortiera

# Gratinado de alcachofas

y otras verduras

Para 4 personas

Italia / Calabria

La alcachofa está muy presente en la cocina calabresa. Las *carciofi in tortiera*, gratinado de alcachofas y patatas, condimentadas con queso pecorino rallado, pan rallado, ajo y aceite de oliva, tiene un origen rural. Hemos añadido otras verduras.

## INGREDIENTES

6	ALCACHOFAS
1	LIMÓN
6	PATATAS RATTES
5	CEBOLLAS ROJAS DE 50 G
4	ZANAHORIAS GRANDES DE RAMA
6	CEBOLLETAS
4	CALABACINES
4	TOMATES DE RAMA
20 CL	DE JUGO DE AVE (VÉASE BASES)
4	DIENTES DE AJO CONFITADO (VÉASE BASES)
50 G	DE PARMESANO RALLADO
	PIMIENTO DE ESPELETTE

ACEITE DE OLIVA  
SAL, PIMIENTA

## Preparación de las alcachofas

Tornear las alcachofas, cortarlas por la mitad, retirar el heno y volver a cortar cada mitad en tres trozos. Reservar en agua con limón.

## Preparación de las verduras

Pelar las verduras. Cortar las patatas y las cebollas en rodajas de 3 mm, y las zanahorias, cebolletas y calabacines en biseles del mismo grosor.

Lavar los tomates, cortarlos en rodajas de 5 mm de grosor. Retirar las pepitas.

## Cocción de las alcachofas y de las verduras

Calentar una sartén grande con un chorro de aceite de oliva. Saltear las patatas, las alcachofas y las zanahorias hasta que se doren.

Agregar los calabacines y las cebollas; salar y mezclar con cuidado.

Mojar con el jugo de ave. Incorporar las rodajas de tomate. Esparcir las cebolletas, añadir los dientes de ajo confitado, mezclar. Echar todo en una fuente de barro.

## Acabado y Presentación

Espolvorear con parmesano y una pizca de pimienta de Espelette. Poner en el horno a 160 °C durante 20 minutos.

Servir en la fuente o repartir en platos.







Sautè di vongole

# Salteado de almejas

Para 4 personas

Italia / Campania

El origen francés del término «sautè» atestigua el de la receta, sin duda creada en las cocinas palaciegas o burguesas entre los siglos XVIII y XIX, época de gran influencia francesa. Tan sólo hemos refinado un poco el jugo de esta receta sencilla, especialidad de Nápoles.

## INGREDIENTES

1,5 KG	DE ALMEJAS GRUESAS
2	DIENTES DE AJO
3	RAMAS DE PEREJIL
10 CL	DE VINO BLANCO
1	LIMÓN
	ACEITE DE OLIVA
	SAL, PIMIENTA DE MOLINILLO

## Preparación de las almejas

Lavar las almejas en varias aguas y escurrirlas. Pelar los dientes de ajo, cortarlos en rodajas finas. Lavar, escurrir, deshojar y machacar el perejil.

## Cocción de las almejas

En una cacerola grande, calentar el aceite de oliva. Echar las almejas y el ajo, mover bien. Añadir el vino blanco y tapar. Cocer de 3 a 4 minutos.

Dar vueltas de vez en cuando para que la cocción sea uniforme. Esparcir el perejil picado.

## Acabado y Presentación

Sacar las almejas en cuanto se abran. Emulsionar su jugo de cocción con un poco de aceite de oliva.

Disponer las almejas en los platos. Napar con el jugo de cocción.

Dar una vuelta de pimienta de molinillo. Añadir un trazo de zumo de limón y servir inmediatamente.





Para 4 personas

# Ajoblanco con uvas

España / Andalucía – Málaga

Probablemente, este plato es anterior al descubrimiento de América y, quizás, se trata del antecesor del gazpacho moderno. Andalucía es una región de almendros; el ajoblanco con uvas se prepara únicamente durante los meses de julio y agosto, con almendras frescas. Nuestra receta lo ha aligerado un poco.

## INGREDIENTES

500 G	DE ALMENDRAS TIERNAS
50 CL	DE LECHE DE ALMENDRAS DULCES
30 CL	DE LECHE
100 G	DE UVAS VINALOPÓ DOC
3 CL	DE VINAGRE DE JEREZ
1	DIENTE DE AJO
200 G	DE PAN DURO
10 CL	DE ACEITE DE OLIVA
	SAL, PIMIENTA DE MOLINILLO

## Preparación del ajoblanco

Escoger y pelar las almendras. Reservar seis.

Poner el resto en una ensaladera. Agregar la leche de almendra y la leche. Dejar en remojo 30 minutos.

Escurrir las almendras. Ponerlas en la batidora. Batir, agregando poco a poco la leche, hasta que la mezcla quede homogénea y ligada como una crema.

Trasvasar a una ensaladera. Condimentar con sal y pimienta.

Reservar al fresco durante 12 horas.

## Preparación de la guarnición

Enjuagar las uvas. Reservar cuatro racimos con tres granos de uva.

Retirar los tallos, pelar y quitar las pepitas del resto.

Juntar las uvas en un bol. Aliñar con un trazo de aceite de oliva y vinagre de Jerez. Dar una buena vuelta de pimienta de molinillo. Reservar al fresco.

Cortar el pan en cuatro rebanadas de 2 cm de grosor; recortar a su vez en rectángulos de 6 x 3 cm.

Pelar el diente de ajo. Frotar con él las dos caras de los rectángulos de pan. Con un pincel, untarlos con aceite de oliva. Dorarlos en una sartén antiadherente por los dos lados. Reservar sobre papel absorbente.

Cortar por la mitad las almendras reservadas. Dorar rápidamente los racimitos de uvas reservados en una sartén con un chorro de aceite de oliva, escurrir sobre un papel absorbente.

## Acabado y Presentación

Pasar el ajoblanco por la batidora con 50 g de hielo picado. Repartirlo, bien helado, en los platos. Esparcir las medias almendras. Plantar verticalmente un rectángulo de pan y colgar una racimito dorado. Agregar un trazo de aceite de oliva y otro de vinagre de Jerez. Servir helado inmediatamente.





# Anguila a la pastora

Para 4 personas

## Louis XV

Algunos pescados, como la anguila, requieren vino tinto. En ese caso, se cocinan en *matelote*. Pero las pastoras no sólo guardan los toros. Este plato procede de la más secreta tradición de la Camargue, transmitida por las abuelas que siguen cocinando anguilas bien rellenas.

## INGREDIENTES

1	ANGUILA VIVA DE 1 KG
1	ZANAHORIA
1	APIO-NABO DE RAMA
2	CEBOLLAS BLANCAS DE 50 G
4	BOLETOS DE 50 G (O CHAMPIÑONES CULTIVADOS)
2	RACIMOS DE UVAS NEGRAS MOSCATEL DE HAMBURGO
1	DIENTE DE AJO
20 G	DE MANTEQUILLA
1	BOTELLA DE VINO TINTO DE LANGUEDOC
1	RAMA DE TOMILLO
1	HOJA DE LAUREL
3	GRANOS DE ENEBRO
1	CÁSCARA DE NARANJA
20 CL	DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
10 G	DE ALCAPARRAS
	ACEITE DE OLIVA
	PIMIENTO DE ESPELETTE
	SAL, PIMIENTA

## Preparación de la anguila

Matar la anguila sujetándola con un paño. Fijarla por las agallas con un gancho. Hacer una incisión por debajo de la cabeza. Quitar la piel con ayuda del paño. Cortarla en trozos de 7-8 cm y lavarlos bien. Limpiar con cuidado la parte de la espina central. Salar.

## Preparación de las verduras

Pelar y cortar la zanahoria en paisana gruesa: cortarla verticalmente por dos lados y dejar el otro redondeado. Hacer rodajas de 1-2 cm.

Pelar y cortar el apio-nabo y luego en rodajas de 1-2 cm.

Pelar las cebollas y cortarlas en rodajas de 1-2 cm.

Limpiar los boletos. Cortar las cabezas en cuartos.

Pelar las uvas de un racimo y retirar las pepitas. Separar y triturar los granos del otro racimo de uvas. Filtrar el zumo.

Aplastar el diente de ajo.

## Cocción de la anguila y de las verduras

Dorar los trozos de anguila en la mantequilla y un poco de aceite de oliva, a fuego lento, durante 5 minutos. Escurrirlos sobre una rejilla. Desgrasar la cazuela.

Poner de nuevo un poco de aceite. Añadir toda la paisana de verduras (zanahoria, apio, cebolla y boletos) en el recipiente junto con el ajo. Salpimentar y sudar unos minutos. Echar los trozos de anguila sobre las verduras. Mojar con un tercio de la botella de vino. Llevar a ebullición, añadir el tomillo, el laurel, el enebro y la cáscara de naranja. Cocer a fuego lento 15 minutos, echando vino tinto y un poco de caldo de ave de vez en cuando. Rectificar el punto de sal. Agregar pimienta de Espelette. Decantar la anguila y reducir la salsa hasta que quede bien napada. Poner de nuevo los trozos de anguila en el recipiente y glasearlos bien.



## Acabado y Presentación

Rehogar con mantequilla los granos de uva y las alcaparras, mojar con zumo de uva y glasear.

Disponer la anguila en los platos. Rodear con la paisana de verduras. Esparcir las uvas y las alcaparras. Napar con salsa.

Servir con un arroz criollo.





# Anguila con piñones

Para 4 personas

España / Cádiz

La anguila llega al Atlántico desde el mar de los Sargazos. Se pesca en Trebujera, en la desembocadura del río Guadalquivir o en el Caño de Martín Ruiz. Ésta es una receta típica de la provincia de Cádiz, a la que hemos añadido una guarnición de calabacín con sus flores, pues su sabor dulzón combina bien con la anguila.

## INGREDIENTES

### Anguila

- 1 ANGUILA DE 1 KG
- 1 PIZCA DE AZAFRÁN
- 1/2 C. C. DE CANELA
- 5 RAMAS DE PEREJIL
- 10 G DE MANTEQUILLA
- 1 DIENTE DE AJO
- 10 CL DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)

### Piñones

- 1 DIENTE DE AJO
- 40 G DE PIÑONES
- 1 YEMA DE HUEVO COCIDO
- 1 PIZCA DE COMINO

### Calabacines

- 400 G DE CALABACÍN
- 8 FLORES DE CALABACÍN
- 10 CL DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
- ACEITE DE CLOROFILA (VÉASE BASES)
- ACEITE DE OLIVA
- SAL, PIMIENTA

## Preparación de la anguila

Matar la anguila sujetándola con un paño. Colgarla por las agallas, realizar cortes horizontales por debajo de la cabeza y tirar de la piel con ayuda del paño. Cortarla en trozos de 7-8 cm y lavarlos bien. Limpiar con cuidado la parte de la espina. Secarlos. Untarlos con azafrán, canela y aceite de oliva y dejarlos marinar unos 30 minutos.

## Preparación de los piñones

Tostar ligeramente los piñones en el horno o en una sartén en seco hasta que se doren.

Pelar el diente de ajo y frotar con él el mortero. Machacar los tres cuartos de piñones con el comino, la yema de huevo cocido y un chorro de aceite de oliva. Salpimentar y reservar.

## Cocción de la anguila

Lavar, secar, deshojar y picar el perejil.

Dorar los trozos de anguila en una cazuela con la mantequilla, un poco de aceite de oliva y el diente de ajo estallado, durante 8 minutos. Retirar la mitad de la grasa. Salar ligeramente. Mojar con el caldo de ave y cocer de 5 a 8 minutos más. Trasvasar la anguila y reservarla sobre una rejilla.

Echar los piñones machacados en la cazuela. Poner de nuevo los trozos de anguila. Reducir hasta que la anguila quede bien envuelta. Reservar al calor.

## Preparación y cocción de los calabacines

Picar muy fino los calabacines. Retirar el pistilo de las flores y cortarlas en cuatro partes.

En una cazuela, calentar aceite de oliva. Agregar los calabacines y salar ligeramente. Cocer unos minutos a fuego lento. Echar caldo de ave y hacer 2 minutos más. Pasados 8 minutos de cocción, aplastar los calabacines con tenedor. Añadir caldo, aceite de oliva y las flores. Mezclar y rectificar de sal y pimienta. Reservar al calor.



## Acabado y Presentación

Disponer los trozos de anguila en el centro de los platos. Agregar los calabacines alrededor y un cordón de aceite de clorofila.





# Anguila de Nochebuena

Para 4 personas

Francia / Provenza

La *matelote* de anguilas es un plato que se cocina desde el valle del Ródano hasta Nîmes. Pero en Martigues, este pescado sustituía al acostumbrado bacalao para la cena de vigilia del 24 de diciembre. Nuestra receta recoge esta tradición.

## INGREDIENTES

### Anguila

1	ANGUILA DE 1 KG
12	OLIVAS NEGRAS DE NIZA
4	PUERROS DEL MISMO DIÁMETRO QUE LA ANGUILA
50 CL	DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
1	ZANAHORIA
1	PUERRO PEQUEÑO
2	CHALOTAS
2	DIENTES DE AJO
10 G	DE MANTEQUILLA
20 CL	DE VINO BLANCO
1	HOJA DE LAUREL
1	RAMA DE TOMILLO
1	LIMÓN

ACEITE DE OLIVA  
SAL, PIMIENTA

## Preparación de la anguila

Matar la anguila sujetándola con un paño. Colgarla por las agallas, realizar cortes horizontales por debajo de la cabeza y tirar de la piel con ayuda del paño. Cortarla en trozos de 7-8 cm. Lavarlos bien. Limpiar con cuidado la parte de la espina. Salar y pinchar en cada trozo tres olivas.

## Preparación y cocción de los puerros

Limpiar los puerros. Cortar la parte verde. Dejar la parte blanca entera.

Untar con mantequilla una fuente de barro y extender los puerros. Cubrir con caldo de ave, añadir un chorro de aceite de oliva, salar ligeramente y tapar con papel sulfurizado. Hacer en el horno a 180 °C durante 30 minutos. Comprobar la cocción con la punta de un cuchillo. Escurrirlos cuando estén hechos. Conservar el jugo de cocción.

## Cocción de la anguila

Pelar la zanahoria, el puerro pequeño y las chalotas. Cortarlas en bisel.

Saltear los trozos de anguila en una cazuela con la mantequilla y un poco de aceite de oliva. Retirarlos, agregar las verduras y dejarlas sudar a fuego lento durante 10 minutos con los dientes de ajo estallados. Volver a poner la anguila. Mojar con el vino blanco. Dar un hervor. Añadir el laurel, el tomillo y el caldo de ave. Tapar y cocer 15 minutos a fuego lento.

Escurrir la anguila sobre una rejilla. Retirar con cuidado la espina central de cada trozo y dar forma. Reducir el jugo de cocción. Reservar al calor.

## Acabado y Presentación

Cortar los puerros del mismo tamaño que los trozos de anguila. Glasearlos con su jugo de cocción.

Disponer en los platos, alternando un trozo de anguila con otro de puerro. Repartir las verduras. Salsear con un cordón de jugo.





Anguille allo spiedo

# Brochetas de anguila

con zumo de **naranja amarga**Para **4-6** personas

Italia / Lacio

La *anguille allo spiedo*, receta creada por Bartolomeo Scappi, responsable de las cocinas pontificias en el siglo XVI, actualmente no figura entre el patrimonio culinario del Lacio. Nosotros la hemos recuperado y aligerado de especias, así como eliminado el pan rallado y la harina.

## INGREDIENTES

- 1 ANGUILA DE 1 KG
- 2 NARANJAS AMARGAS  
(O 1 LIMÓN Y 1 NARANJA DULCE)
- 1 C. S. DE HOJAS DE HINOJO SECO  
EN POLVO
- VINAGRE BALSÁMICO
- PIMIENTO DE ESPELETTE
- 18 HOJAS DE SALVIA (APROX.)
- MESCLUN (P. 372)
- ACEITE DE OLIVA
- SAL, PIMIENTA

## Preparación de la anguila

Matar la anguila sujetándola con un paño. Colgarla por las agallas, realizar cortes horizontales por debajo de la cabeza y tirar de la piel con ayuda del paño. Cortarla en trozos de 5 a 6 cm. Lavarlos bien. Limpiar con cuidado la parte de la espina. Secar bien cada trozo.

Exprimir el zumo de los cítricos.

En una fuente, mezclar dos cucharadas de aceite de oliva, el polvo de las hojas de hinojo, una cucharada de vinagre balsámico, pimiento de Espelette y la mitad del zumo de naranja. Poner a marinar las anguilas durante 30 minutos.

## Montaje y cocción de las brochetas

Montar las brochetas. Alternar un trozo de anguila y una hoja de salvia.

Rebañar la fuente de la marinada y recoger el caldo. Añadir el resto de zumo de naranja.

Asar a fuego lento las brochetas, girándolas regularmente. Humedecer los trozos de anguila con pincel mientras se hacen.



## Acabado y Presentación

Disponer las brochetas en los platos. Servirlas muy calientes.

Acompañar con mesclun (p. 372) aliñado con una vinagreta de aceite de oliva, zumo de naranja amarga, vinagre balsámico, sal y pimienta.





Para 4 personas

# Angulas a la pisana

## Italia / Toscana

Antaño, cuando se pescaban angulas en la desembocadura del Arno, se denominaban *cee*, diminutivo de *cieco*, que significa «ciego» en italiano. Pisa, en el siglo XII, era todavía una república marítima próspera. Nos ha gustado la manera sencilla de cocinar un producto tan frágil.

## INGREDIENTES

400 G	DE ANGULAS (6 A 7 CM DE LONGITUD)
	PIMIENTO DE ESPELETTE
1	DIENTE DE AJO
2	HUEVOS
4	HOJAS PEQUEÑAS DE SALVIA
3 C. S.	DE PARMESANO RALLADO
1	LIMÓN
	ACEITE DE OLIVA
	SAL, PIMIENTA DE MOLINILLO

## Preparación de las angulas

Retirar las impurezas de las angulas con un tenedor. No enjuagarlas.

Picar el diente de ajo.

Batir los huevos, salarlos ligeramente.

Calentar dos cucharadas soperas de aceite en una sartén antiadherente. Dorar el ajo y las hojas de salvia. Añadir las angulas condimentadas con dos pizcas de pimiento de Espelette. Remover con cuidado y salar ligeramente. Hacer de 2 a 3 minutos. Parar la cocción en cuanto blanqueen.

Retirar la sartén del fuego. Echar los huevos en las angulas y mezclar. Agregar el parmesano y el zumo del limón. Mezclar con cuidado. Pimentar fuerte.

## Acabado y Presentación

*Repartir las angulas a la pisana en cuatro partes. Disponerlas en montoncitos en cada plato. Servir inmediatamente.*





anguila

55



Para 4 personas

# Angulas en ensalada

## Louis XV

Esta receta tiene su origen en nuestra ambición de reunir la fragilidad de brotes y hierbas con la de las angulas en un plato colorista y fresco, al mismo tiempo que energético.

### INGREDIENTES

400 G	DE ANGULAS
	PIMIENTO DE ESPELETTE
1/2	MANOJO DE BROTES DE ACELGAS
50 G	DE BROTES DE ESPINACAS
4	DIENTES DE AJO CONFITADO
50 G	DE HOJAS AMARILLAS DE APIO
1	RAMA DE ESTRAGÓN
2	RAMAS DE PEREJIL
4	HOJAS PEQUEÑAS DE SALVIA
50 G	DE RÚCULA
1	LIMÓN
	ACEITE DE OLIVA
	SAL, PIMIENTA

### Preparación de las angulas

Retirar las impurezas de las angulas. No lavarlas. Condimentarlas con dos pizcas de pimiento de Espelette.

### Preparación de las verduras y de las hierbas

Cortar las hojas de acelga por la mitad, retirar las pencas. Lavar, escurrir y cortar el tallo de los brotes de espinacas. Picar finamente acelgas y espinacas.

Lavar y escurrir las hojas de apio, de estragón, de perejil, de salvia y de rúcula. Dejar las hojas enteras.

### Preparación de la ensalada de angulas

Calentar dos cucharadas soperas de aceite en una sartén antiadherente y echar las angulas. Moverlas con cuidado. Salar ligeramente. Hacer de 2 a 3 minutos y añadir el ajo confitado, las acelgas, las espinacas y las hierbas. Mezclar con cuidado. Detener la cocción en cuanto se reduzcan las espinacas y las acelgas. Retirar la sartén del fuego.



### Acabado y Presentación

Montar en los platos. Servir inmediatamente.





# Angulas en vinagreta

Para 4 personas

## Louis XV

Hemos dado una vuelta a la angulas, ese plato tan exquisito en España y en el País Vasco, adaptándolas a una receta de nuestra cocina, la de la excepcional *poutine* (alevines de sardinas), tan típico de Niza.

### INGREDIENTES

400 G	DE ANGULAS
1/4	MANOJO DE PEREJIL PLANO
1/4	MANOJO DE MEJORANA
1	CEBOLLA ROJA
2	BARRITAS DE PAN
1 C. C.	DE VINAGRE BALSÁMICO
1 C. C.	DE VINAGRE DE BAROLO
	ACEITE DE OLIVA
	FLOR DE SAL, PIMIENTA

### Preparación de las angulas

Retirar las impurezas de las angulas, sin lavarlas.

### Preparación de la guarnición

Deshojar, lavar y escurrir el perejil y la mejorana. Picar el perejil. Guardar las hojas de mejorana enteras. Pelar y picar la cebolla. Reservar.

### Cocción de las angulas

Poner a hervir agua ligeramente salada en una cacerola grande.

Poner las angulas en un colador e introducirlas en el agua hirviendo 1 minuto. Escurrirlas y enjuagarlas con mucho cuidado con un paño seco.

### Preparación de las tostas

Cortar las barritas a lo largo. Cortar las medias barras en cuatro partes iguales. Recortar los extremos en bisel.

Ponerlas en una rejilla y tostarlas bajo la salamandra hasta que se doren bien.



## Acabado y Presentación

En una ensaladera, mezclar con cuidado las angulas, la cebolla roja picada, el perejil picado, un chorrito de aceite de oliva, una cucharada de café de vinagre balsámico, otra de vinagre de Barolo, unos granos de flor de sal y una vuelta de pimienta de molinillo.

Disponerlas en montón en cada plato, añadir una tostada de pan y unas hojas de mejorana.

Las angulas en vinagreta, se pueden tomar calientes, templadas o frías, a gusto de cada cual.





# Arroz «empedrao»

Para 4 personas

España / Valencia – Alicante

El «empedrao» es un arroz meloso, pero no seco. La originalidad de la receta estriba en la mezcla de arroz y alubias, a la que se añade bacalao. Hemos mantenido los mismos ingredientes, preparados de otro modo.

## INGREDIENTES

### Judías

100 G DE JUDÍAS

### Bacalao

250 G DE BACALAO  
1 L DE LECHE

### Arroz

1 CEBOLLA BLANCA  
2 DIENTES DE AJO  
25 G DE MANTEQUILLA  
5 G DE PIMENTÓN DULCE  
24 HEBRAS DE AZAFRÁN  
240 G DE ARROZ REDONDO  
1 L DE CALDO DE AVE  
(VÉASE BASES)

### Acelgas

1 MANOJO DE ACELGAS  
1 DIENTE DE AJO

### Salsa

5 CL DE LECHE  
6 HEBRAS DE AZAFRÁN  
20 G DE MANTEQUILLA  
  
ACEITE DE OLIVA  
SAL, PIMIENTA

## Preparación de las alubias

El día de antes, poner en remojo las judías en agua fría.

Escurrirlas. Ponerlas en una cacerola. Cubrir las con abundante agua. Cocer de 40 a 45 minutos hasta que queden melosas. Salarlas a los tres cuartos de la cocción. Reservarlas en su caldo.

## Desalado del bacalao

Véase Bases.

## Preparación de las acelgas

Lavar, escurrir las acelgas y retirar las pencas. Pelar el diente de ajo y reservar.

## Preparación del arroz

Pelar y picar la cebolla y el ajo.

Calentar un chorro de aceite de oliva y 5 g de mantequilla en una *cocotte*. Sudar sin coloración la cebolla a fuego lento durante 5 minutos, el ajo, el pimentón y 18 hebras de azafrán. Salar ligeramente.

Añadir el arroz, nacararlo. Cocerlo durante 15 a 17 minutos, mojando varias veces con el caldo de ave, a medida que lo vaya absorbiendo.

Escurrir bien las judías. Incorporarlas al arroz y mezclar. Rectificar de sal.

Añadir el resto de la mantequilla. Mezclar hasta que todo quede bien ligado.

Extender el arroz sobre una placa. Cubrir con otra placa, introduciendo unos soportes de 1,5 cm de altura. Cubrir con papel film las placas y reservar al fresco.

Cuando el arroz se haya cuajado, cortarlo en ocho cuadrados de 10 x 10 cm.

Calentar una sartén antiadherente con un poco de aceite de oliva. Saltear los cuadrados de arroz a fuego vivo, hasta que queden ligeramente dorados y se forme una costra de unos 3 o 4 mm.

## Cocción del bacalao

Escurrir el bacalao. Ponerlo en una cacerola con la leche. Cocer a pequeño hervor de 8 a 10 minutos, dependiendo del grosor. Escurrirlo y reservar 5 cl de la leche de cocción.

Dejarlo reposar durante 10 minutos en papel absorbente húmedo. Deshojarlo. Conservar en una fuente de horno entre dos papeles absorbentes.

## Preparación de la salsa

Filtrar los 5 cl de leche de cocción reservados. Calentar a fuego lento. Agregar el resto de hebras de azafrán (seis) y la mantequilla. Reducir hasta que la salsa quede bien untuosa. Reservar al calor.

## Acabado y Presentación

Calentar el bacalao durante 7 minutos al horno a 200 °C dejando los papeles en la fuente.

Calentar una cazuela con un chorro de aceite de oliva. Introducir las acelgas y reducirlas a fuego vivo, moviendo con un tenedor en el que habremos pinchado un diente de ajo. Pimentar. Escurrirlas y reservarlas al calor.

Disponer dos cuadrados de arroz en cada plato. En uno de ellos, colocar el bacalao. Guarnecer el otro con hojas de acelga. Agregar salsa entre los dos cuadrados y servir caliente.





# Paella

Para 4 personas

España / Valencia

Paella significa «sartén» en valenciano. La técnica de hacer el arroz en una paella aparece en el siglo XVII, en la ciudad de Valencia o en las huertas colindantes. En el siglo XVIII, se diferencia entre el arroz a la cazuela, o a la catalana, y el arroz en paella, o a la valenciana. Más tarde, en el siglo XIX, el recipiente denota el plato. Luego viene la apelación: de pato, de anguila, de pescadores, mixta... Paella, a secas, designa la auténtica, tradicional en la ciudad de Valencia y alrededores, con pollo y/o conejo.

## INGREDIENTES

### Aves

4	ALITAS DE POLLO
4	PECHUGAS DE POLLO
2	PALETILLAS DE CONEJO
25 CL.	DE JUGO DE AVE (VÉASE BASES)
10 CL.	DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
1	PIZCA DE PIMIENTO DE ESPELETTE

### Verduras y arroz

50 G.	DE JUDÍAS VERDES
1	TOMATE
4	RODAJAS DE PIMIENTO ROJO
400 G.	DE ARROZ
16	HEBRAS DE AZAFRÁN
1 L.	DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
	ACEITE DE OLIVA
	SAL, PIMIENTA

## Preparación de la carne

Calentar un chorro de aceite de oliva y una pizca de sal en una paella o en una cazuela.

Saltear el pollo y el conejo hasta que queden dorados. Decantarlos. Reservar la paella y su grasa de cocción.

Poner las alitas de pollo y las paletillas de conejo en una *cocotte* (reservar las pechugas). Agregar 15 cl de jugo de ave y el caldo de ave. Tapar. Terminar la cocción a fuego lento durante 15 minutos.

## Preparación de la verdura

Mondar y retirar las pepitas del tomate. Picar la carne y reservarla.

Eliminar las puntas y lavar las judías verdes. Hacerlas a la inglesa, dejándolas crujientes. Escurrirlas y cortarlas en trozos de 5 cm.

## Cocción de la paella

Volver a poner la paella reservada en el fuego. Nacarar el arroz. Agregar las rodajas de pimiento, el azafrán y el tomate. Cocer 1 minuto y cubrir con el caldo de ave.

Cocer a fuego vivo durante 7 u 8 minutos, añadiendo caldo de ave a medida que lo vaya absorbiendo. Bajar el fuego.

Proseguir la cocción hasta que el arroz quede ligado. Rectificar de sal. Añadir las judías verdes. Mezclar con cuidado y rectificar de sal. Dejar reposar fuera del fuego unos minutos.



## Acabado y Presentación

*Deshuesar las paletillas de conejo. Partirlas por la mitad dejando la forma. Descarnar las alitas.*

*Volver a poner en la cocotte. Agregar las pechugas de pollo y el resto del jugo de ave. Glasear las paletillas, alitas y pechugas en el jugo de cocción.*

*Espolvorear las pechugas con pimiento de Espelette.*

*Disponer tres aros de 4 cm de diámetro en cada plato. Echar tres buenas cucharadas de arroz.*

*Distribuir una paletilla, un alita y una pechuga. Salsear con un cordón de jugo.*







# Riso nero alla fiorentina

Para 4 personas

Italia / Toscana

Los florentinos están especialmente orgullosos de este arroz con tinta de sepia. Hemos recuperado esta antigua receta preparando el pulpo a nuestro estilo, de forma que quede lo más sabroso posible.

## INGREDIENTES

### Pulpo

1	PULPO DE 500 G
5	GRANOS DE PIMIENTA NEGRA
1	HOJA DE LAUREL
1/2	LIMÓN
	SAL GORDA
1	DIENTE DE AJO
1	BRIZNA DE ROMERO

### Arroz

240 G	DE ARROZ
30 G	DE MANTEQUILLA
5 CL	DE VINO BLANCO
50 CL	DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
1	PIZCA DE PIMENTÓN

### Guarnición

200 G	DE CALMARES PEQUEÑOS
1	SEPIA DE 300 G
8	ALMEJAS
300 G	DE HOJAS DE ACELGA
1	DIENTE DE AJO
5 CL	DE VINO BLANCO
4	PÉTALOS DE TOMATE CONFITADO (VÉASE BASES)
	ACEITE DE OLIVA
	SAL, PIMIENTA

## Preparación del pulpo 48 horas antes

Limpiar el pulpo, retirar la cabeza y lavarlo bien.

Llenar una cacerola con agua, llevarla a ebullición con la pimienta, el laurel, el limón exprimido y un puñado de sal gorda. Introducir el pulpo. Cocer a fuego muy lento durante 40 minutos. Dejarlo enfriar en su caldo de cocción.

Escurrirlo y cortarlo en trozos de 1 cm de grosor.

Condimentarlos con sal y pimienta. Disponerlos en un recipiente con el diente de ajo estallado y el romero. Cubrirlos con aceite de oliva.

Dejar marinar así durante 48 horas.

Escurrir, a continuación, ocho trozos y cuatro tentáculos (reservar el resto para otro uso).

## Preparación de la guarnición

Limpiar los calamares, separar los cuerpos de las cabezas.

Limpiar la sepia, retirar la tinta, reservarla. Picar los tentáculos, cortar el cuerpo en *brunoise*. Reservar.

Lavar bien las almejas.

Lavar y escurrir las hojas de acelga. Pelar el diente de ajo.

## Preparación del arroz

Calentar un poco de aceite y 20 g de mantequilla en una cacerola. Nacarar el arroz. Echar el vino blanco. Dejar reducir. Agregar los tentáculos de sepia picados y la *brunoise* del cuerpo. Mover bien.

En un bol pequeño, diluir la tinta de sepia en un poco de caldo de ave. Mojar hasta cubrir el arroz, incorporar el pimentón. Mezclar. Cocer el arroz durante 15 a 17 minutos agregando caldo a medida que lo vaya absorbiendo.

## Cocción de las almejas

Mientras cuece el arroz, calentar una cazuela con un chorro de aceite de oliva. Poner las almejas, echar el vino blanco, tapar y cocer 2 minutos.

Escurrir las almejas. Recoger el jugo de cocción. Retirar una concha y dejar la otra. Reservar.

## Cocción de los calamares pequeños

Mientras cuece el arroz, calentar una cazuela con un chorro de aceite de oliva. Envolver con cuidado los calamares. Echar el jugo de cocción de las almejas. Cocer 2 minutos. Escurrirlos y reservar, recogiendo el jugo de cocción.

## Cocción de las acelgas

También, mientras se hace el arroz, reducir rápidamente las acelgas en una cazuela con un poco de aceite, moviendo con un tenedor en el que habremos pinchado un diente de ajo. Salarlas y escurrirlas. Reservar al calor.

## Acabado y Presentación

Filtrar el jugo de los calamares reservado. Ponerlo en una cazuela. Montarlo con aceite de oliva hasta que quede ligeramente ligado. Rectificar de sal. Agregar los trozos de pulpo, las almejas, los calamares y los tomates confitados. Envolverlos bien en ese jugo.

Rectificar de sal el arroz. Ligarlo con el resto de la mantequilla.

Disponer un triángulo de arroz negro en cada plato. Guarnecerlo con el cuerpo y los tentáculos de calamar, trozos de pulpo, almejas y un tomate confitado. Colocar al lado las acelgas, adornadas con un tentáculo de calamar. Servir caliente.





Risu che pastigghi

# Risotto con castañas

Para 4 personas

Italia / Sicilia

El *risu che pastigghi* es una receta que se encuentra entre las más sorprendentes de la cocina siciliana. Se compone de arroz y compota de castañas, que hemos cambiado por castañas enteras.

## INGREDIENTES

30	CASTAÑAS PELADAS
1	CEBOLLA BLANCA
1 L	DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
70 G	DE MANTEQUILLA
250 G	DE ARROZ <i>CARNAROLI</i>
1	GRANO DE PIMIENTA LARGA
1	RAMA DE HINOJO SECO
20 CL	DE JUGO DE AVE (VÉASE BASES)
4	LONCHAS FINAS DE PANCETA
60 G	DE PECORINO SARDO RALLADO
	VINAGRE DE BAROLO
	ACEITE DE OLIVA
	FLOR DE SAL
	SAL, PIMIENTA

## Preparación del risotto

Romper toscamente diez castañas. Pelar y picar finamente la cebolla.

Calentar el caldo de ave sin dejar que hierva.

En una cazuela, derretir 20 g de mantequilla con 3 cl de aceite de oliva. Agregar las esquirlas de castaña. Hacerlas a fuego lento hasta que se doren.

Incorporar la cebolla. Sudarla sin coloración.

Agregar el arroz y nacararlo durante 3 minutos. Echar el vino blanco. Dejar que se evapore por completo. Mover sin cesar con una cuchara de madera.

Cubrir de nuevo con caldo de ave y cocer a pequeño hervor. Cuando haya absorbido todo el caldo, volver a mojar hasta cubrir. Cocer de este modo durante 18 a 20 minutos, repitiendo la operación.

## Preparación de las castañas

En una *cocotte* de fundición, calentar un chorro de aceite de oliva. Agregar el resto de las castañas enteras, la pimienta larga, el hinojo y 10 g de mantequilla. Rehogar las castañas sin coloración durante 3 minutos.

Mojar con 20 cl de caldo de ave. Tapar y cocer a fuego lento.

Añadir 5 cl de jugo de ave y una nuez de mantequilla. Ligar con cuidado. Dar una vuelta generosa de pimienta de molinillo. Reservar al calor.



## Acabado y Presentación

En una sartén muy caliente, hacer las lonchas de panceta hasta que queden muy crujientes. Trasvasarlas sobre un papel absorbente.

Añadir 40 g de mantequilla al risotto. Salar, mezclar y ligar bien con el pecorino. Comprobar de sal. Agregar dos trazos de vinagre de Barolo.

Calentar el resto de jugo de ave.

Disponer el risotto en el centro del plato y coronar con cinco castañas.

Echar un cordón de jugo alrededor. Incorporar una loncha de panceta. Rociar con un trazo de aceite de oliva. Servir inmediatamente.





Risotto alla siciliana

# Risotto con alcachofas

Para 4 personas

Italia / Sicilia

Contrariamente a la creencia generalizada, no todas las especialidades de arroz se concentran en las regiones productoras de arroz, Piamonte, Lombardía y Venecia. En Sicilia ya se cultivaban arrozales, probablemente gracias a la presencia árabe, mucho antes de que lo hicieran las regiones septentrionales de la península, tal y como atestigua su cocina actual. Para esta receta, nos hemos inspirado en el *risotto alla siciliana*.

## INGREDIENTES

### Risotto

9	ALCACHOFAS VIOLETAS O ESPINOSAS
1	LIMÓN
1	CEBOLLA BLANCA DE 50 G
1 L	DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
60 G	DE MANTEQUILLA
250 G	DE ARROZ CARNAROLI
4 CL	DE VINO BLANCO SECO
50 G	DE PARMESANO RALLADO
	VINAGRE DE BAROLO
	ACEITE PARA FREÍR

### Acabado

25 CL	DE CALDO DE TERNERA (VÉASE BASES)
5 CL	DE ACEITE DE OLIVA
1/2	LIMÓN
	ACEITE DE OLIVA
	SAL, PIMIENTA

## Preparación de las alcachofas

Tornear las alcachofas conservando el tallo. Partir en *brunoise* los tallos a 6 cm del tronco y reservar en agua con limón.

Escurrir ocho alcachofas. Cortarlas por la mitad, retirar el heno. Volver a cortar cada mitad en cuatro trozos. Calentar un chorro de aceite en una cazuela. Saltear las alcachofas, agregar una gota de zumo de limón. Desglasar inmediatamente con la mitad del vino blanco. Remover bien. Cocerlas sin tapa durante 6-7 minutos, mojándolas varias veces con caldo de ave.

Cortar la alcachofa restante con una mandolina a 1 mm de grosor. Freírla a 160 °C. Trasvasarla sobre un papel absorbente y reservar al calor.

## Cocción del risotto

Pelar y picar la cebolla. Calentar el caldo de ave.

En una cazuela, espumar 10 g de mantequilla a fuego lento y agregar la cebolla. Dar vueltas durante 1 minuto sin coloración. Incorporar la *mirepoix* de tallos de alcachofa. Echar el arroz, nacararlo. Desglasar con 2 cl de vino blanco.

Mojar con caldo de ave hirviendo, a medida que el arroz lo vaya absorbiendo. Hacer el arroz de 18 a 20 minutos.



## Acabado y Presentación

Fuera del fuego, añadir el resto de la mantequilla y luego el parmesano, sin dejar de dar vueltas con una espátula de madera: el risotto debe tener una textura ligera y melosa. Terminar con un trazo de vinagre de Barolo.

Calentar el caldo de ternera. En un rincón del fogón, montarlo con aceite de oliva. Añadir el zumo de limón, sal y pimienta.

Disponer el risotto en los platos. Coronar con los trozos de alcachofa y las alcachofas fritas. Rodear con un cordón de jugo.





# Risotto con trufa negra

Para 4 personas

## Louis XV

La magia de la trufa lo impregna todo, incluso el interior de un huevo. Pero en algunos productos logra realzar sus sabores de forma muy especial: es el caso del arroz cocinado en *risotto*.

## INGREDIENTES

### Salteado de trufa

100 G	DE TRUFA NEGRA
1	CEBOLLETA
10 G	DE MANTEQUILLA
1 CL	DE MADEIRA
5 CL	DE CALDO DE GALLINA (VÉASE BASES)
1 CL	DE JUGO DE TRUFA

### Risotto

1	CEBOLLA BLANCA
70 G	DE MANTEQUILLA
300 G	DE ARROZ <i>CARNAROLI</i>
2,5 CL	DE VINO BLANCO
1 L	DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
30 G	DE PARMESANO RALLADO
5 CL	DE CALDO DE TERNERA (VÉASE BASES)
5 CL	DE JUGO DE TRUFA
	VINAGRE DE BAROLO

ACEITE DE OLIVA  
ZUMO DE LIMÓN  
SAL, PIMIENTA

## Preparación del *risotto*

Pelar la cebolla, picarla muy finamente. Espumar un poco de mantequilla en una cazuela. Rehogar la cebolla a fuego lento durante 2 minutos. Echar el arroz. Mezclar y calentar 4 minutos.

Desglasar con 2,5 cl de vino blanco. Reducir a la mitad.

Mojar con caldo de ave hasta cubrir y repetir la operación a medida que el arroz vaya absorbiendo el líquido. Cocer de 18 a 20 minutos.

## Preparación del salteado de trufa

Cepillar la trufa negra en un recipiente con agua. Pelarla con un cuchillo mondador.

Con una mandolina de trufa, cortarla en láminas de 2 mm de grosor. Reservar en un plato y cubrir con papel absorbente humedecido. Reservar peladuras y recortes para otro uso.

Pelar la cebolleta y cortar la parte blanca en rodajas.

Calentar la mantequilla en una cazuela pequeña. Sudar la cebolleta. Agregar las láminas de trufa. Salar ligeramente. En cuanto la trufa desprenda olor, desglasar con madeira, jugo de trufa y caldo de gallina, siempre a fuego lento. Ligar con mucho cuidado las láminas de trufa.



## Acabado y Presentación

*Incorporar el resto de la mantequilla y el parmesano al risotto, dando vueltas enérgicamente con una espátula de madera. Echar unas gotas de vinagre. Mezclar bien.*

*Calentar el caldo de ternera. Añadir la mantequilla, el jugo de trufa, un chorro de aceite de oliva y un trazo de zumo de limón. Batir bien y pimientar.*

*Disponer el risotto en los platos. Aplastarlo con el dorso de una cuchara. Colocar el salteado de trufa por encima. Salsear con caldo.*





Para 4 personas

# Arroz con espárragos

## Louis XV

El arroz *carnaroli* posee un grano consistente de gran capacidad de absorción, debido a que es especialmente rico en almidón. Por este motivo, lo utilizamos con tanta frecuencia. En este plato, que bien podría ser una paella de espárragos, su suavidad se mezcla con el dulzor de la verdura, mientras que los piñones aportan una nota crujiente.

## INGREDIENTES

2	MANOJOS DE ESPÁRRAGOS SILVESTRES
16	ESPÁRRAGOS MEDIANOS
1	CEBOLLA
1	DIENTE DE AJO
50 CL	DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
2 C. S.	DE PIÑONES
250 G	DE ARROZ <i>CARNAROLI</i>
5 CL	DE JEREZ AMONTILLADO
	AZAFRÁN
	ACEITE DE OLIVA
	SAL, PIMIENTA DE MOLINILLO

## Preparación de las verduras

Pelar los espárragos medianos, conservar las puntas y las partes tiernas. Proceder del mismo modo con los espárragos silvestres.

Pelar y picar la cebolla.

Poner a calentar el caldo.

Tostar los piñones en una sartén en seco o al horno; reservar.

## Preparación del arroz

Calentar aceite en una paella. Dorar la cebolla picada. Agregar el diente de ajo con un golpe y añadir el arroz. Rehogar durante 1 minuto. Echar el Jerez y reducir. Incorporar el caldo y salpimentar, añadiendo las hebras de azafrán.

Al cabo de 10 minutos, agregar los espárragos, remover con cuidado.

Pasados 15 minutos, incorporar los espárragos silvestres. Terminar la cocción durante unos 3 minutos más.



## Acabado y Presentación

*Tapar y dejar reposar 5 minutos al calor.  
Disponer el arroz con espárragos en los platos,  
esparcir unos piñones.*







Minestra di riso e fave

# Arroz caldoso con habas tiernas

Para 4 personas

Italia / Lacio

El arroz caldoso es un plato insólito para un francés, pero no tiene nada de sorprendente para un italiano, acostumbrado a los numerosos *minestre di riso* (sopas de arroz) que proponen las diferentes cocinas regionales. Esta sopa forma parte de la cocina popular romana y del Lacio. Hemos sustituido la salsa de tomate por tomates crudos.

## INGREDIENTES

800 G	DE HABITAS
8	TOMATES
100 G	DE PECHO SECO CON PIMIENTA
1	CEBOLLA BLANCA DE 80 G
1 L	DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
30 G	DE MANTEQUILLA
1	DIENTE DE AJO
200 G	DE ARROZ <i>CARNAROLI</i>
3	RAMAS DE PEREJIL
	ACEITE DE OLIVA
	SAL, PIMIENTA

## Preparación de las habitas

Desgranar las habitas, mondar las más gruesas.

## Cocción del arroz

Pelar los tomates, partirlos en cuartos y retirar las pepitas. Cortarlos en dados y reservarlos.

Cortar cinco lonchas de panceta de 1 mm de grosor. Hacer dados del mismo grosor. Reservar. Cortar el resto de la panceta en dos trozos.

Pelar y picar la cebolla.

En un recipiente, fundir la mantequilla. Sudar la cebolla, el diente de ajo estallado y los dos trozos de panceta durante 2 minutos. Agregar el arroz y nacararlo durante 2 minutos. Añadir el equivalente a seis tomates, reservar el resto al fresco.

Mezclar y mojar con el caldo de ave.

Cocer a pequeño hervor durante 20 minutos.

Retirar la panceta y el ajo. Rectificar de sal.



## Acabado y Presentación

En una sartén antiadherente, poner los lardones reservados hasta que queden crujientes. Trasvasarlos sobre un papel absorbente.

Lavar, secar y deshojar el perejil.

En una ensaladera, mezclar las habitas crudas y el resto de los tomates con un chorro de aceite de oliva y una pizca de sal.

Disponer la panceta crujiente en el fondo de los platos, agregar las habitas y los tomates. Echar un cazo de caldo de arroz. Esparcir las hojitas de perejil y servir el resto del caldo en sopera.





# Arroz con habichuelas

Para 4 personas

España / Murcia

Por influencia catalana, el plato se puede servir con un poco de mayonesa o alioli. Hemos modificado el «Arroz con habichuelas» debido al exceso de azafrán y pimentón, más parecido a una sopa, y hemos cocido el arroz como un *risotto* y depurado los sabores.

## INGREDIENTES

### Judías

200 G	DE ALUBIAS PLANAS
1	ZANAHORIA
1	VERDE DE PUERRO
1	CEBOLLA BLANCA
1	RAMA DE TOMILLO

### Verduras

1	ALCACHOFA VIOLETA
1	LIMÓN
8	NABOS DE RAMA
1	MANOJO DE AJETES
8	PATATAS <i>GRENAILLES</i>
20 G	DE MANTEQUILLA
400 G	DE HABITAS SIN PELAR

### Arroz

50 CL	DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
50 G	DE MANTEQUILLA
300 G	DE ARROZ DE CALASPARRA
1	DIENTE DE AJO
4	HEBRAS DE AZAFRÁN
1 C. C.	DE PIMENTÓN DULCE
20 CL	DE SIROPE DE TOMATES (VÉASE BASES)

### Condimento

100 G	DE ALIOLI (VÉASE CONDIMENTOS)
	ACEITE DE OLIVA
	SAL, PIMIENTA

## Preparación de las judías

Poner las judías en remojo, en agua fría, el día anterior.

Pelar la zanahoria, el puerro y la cebolla. Cortarlos en trozos.

Escurrir las judías. Ponerlas en una cacerola, cubriéndolas con abundante agua fría. Agregar las verduras y el tomillo. Cocer durante 45 minutos a fuego moderado. Salar a los tres cuartos de la cocción. Dejar enfriar las judías en la cacerola a temperatura ambiente.

## Preparación de las verduras

Tornear la alcachofa. Cortarla en seis trozos. Reservar en agua con limón.

Pelar y tornear los nabos dejando el tallo. Suprimir la primera piel de los ajetes. Pelar las patatas. Partirlas por la mitad a lo largo, redondear los ángulos. Desgranar las habitas.

## Cocción de las verduras

Escurrir los trozos de alcachofa.

Calentar un chorro de aceite de oliva en una *cocotte* de fundición. Rehogar las alcachofas, los nabos y los ajetes hasta que cojan color. Salar y tapar.

Retirar los ajetes tras 5 minutos de cocción, las alcachofas al cabo de 8 minutos y los nabos después de 10 minutos.

Trasvasar todas las verduras a una fuente. Reservar al calor.

## Cocción del arroz

Calentar el caldo de ave.

En una *cocotte*, calentar un chorro de aceite de oliva y 20 g de mantequilla. Añadir el arroz y el diente de ajo con un golpe. Mezclar hasta que el arroz quede nacarado. Agregar las patatas, las hebras de azafrán y el pimentón.

Mojar el arroz dos veces con el sirope de tomate. Cuando lo haya absorbido, echar caldo de ave hirviendo hasta cubrir. Cocer a fuego lento durante 18 minutos, mojando regularmente con caldo a medida que lo vaya absorbiendo. Añadir 30 g de mantequilla. Ligar el arroz dando vuelta enérgicamente con una espátula de madera.

## Acabado Presentación

*Escurrir las judías. Ponerlas en una cocotte. Agregar las verduras y la mantequilla. Calentar a fuego lento durante 5 minutos. Incorporar las habitas. Cocerlas 1 minuto exacto. Rectificar de sal y retirar el diente de ajo.*

*Disponer el arroz en el centro de los platos. Repartir las verduras por encima.*

*Servir aparte el alioli en un bol pequeño.*





Para 4 personas

# Arroz con conejo y caracoles

España / Valencia

«Arroz con conejo y caracoles» es una versión minimalista de la paella, típica de una región seca, donde el conejo, los caracoles y el arroz se cuecen al mismo tiempo en agua. Hemos mantenido los ingredientes de la receta original, pero los hemos cocinado de otro modo.

## INGREDIENTES

1	CONEJO PEQUEÑO
24	CARACOL <i>PETITS GRIS</i> LISTOS PARA SU USO (VÉASE BASES)
4	PÉTALOS DE TOMATE CONFITADO (VÉASE BASES)
5	DIENTES DE AJO
250 G	DE ARROZ DE CALASPARRA
100 G	DE <i>FONDUE</i> DE TOMATE (VÉASE BASES)
1 L	DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
20 CL	DE JUGO DE CONEJO (VÉASE BASES)
	ACEITE DE OLIVA
	SAL, PIMIENTA

## Preparación del conejo

Separar la parte delantera de los cuartos traseros. Conservar las otras partes del conejo para otro uso.

Cortar las patas delanteras por la mitad. Deshuesar los cuartos traseros. Partirlos por la mitad a lo largo. Envolverlos en su falda. Atar los trozos. Cortar el resto de los lomos en trozos de 3 cm y reservar.

## Cocción de los delanteros del conejo

Calentar un chorro de aceite de oliva en una *cocotte*. Dorar las paletillas por todos lados. Mojar en tres tiempos con 15 cl de caldo de ave. Cuando se haya reducido, añadir 20 cl de jugo de conejo. Tapar la *cocotte*. Cocer a fuego lento durante 15 minutos.

## Cocción del arroz con conejo y caracoles

Enjuagar los caracoles. Partir los pétalos de tomate confitado por la mitad.

Calentar un trazo de aceite de oliva en una paella o una cazuela. Dorar los traseros y los lomos de conejo por todos los lados.

Añadir los dientes de ajo con un golpe y el arroz. Nacararlo. Echar la *fondue* de tomate. Mezclar y agregar los pétalos de tomate confitado. Mezclar con cuidado.

Mojar poco a poco con el caldo de ave, cocer a fuego lento y añadirlo a medida que lo vaya absorbiendo.

Pasados 3 minutos de cocción, decantar los trozos de lomo de conejo. Reservarlos al calor. Al cabo de 6-8 minutos de cocción, decantar los traseros. Reservar al calor.

Cocer otros 8 minutos y agregar los caracoles. Cocer 5 minutos más.

## Acabado y Presentación

Poner los trozos de lomo de los traseros en la *cocotte*. Glasear.

Desatar los traseros. Cortar cada uno en cuatro lonchas.

Disponer un aro de 12 cm en los platos. Echar dentro el arroz. Agregar un trozo de paletilla, dos trozos de lomo, tres trozos de trasero y dos pétalos de tomate confitado. Salsear con un cordón de jugo.





# Arroz a la marinera

Para 4 personas

España / Cataluña – Vilanova

La antigüedad de este plato se remonta al origen del arroz, hacia 1790, que llegaba a Vilanova desde el Empordà. Pero la presencia del tomate marca la evolución del plato, pues, éste, como otras hortalizas, se introduce en la cocina catalana a mediados del siglo XIX. Hemos depurado este «arroz a la marinera».

## INGREDIENTES

### Moluscos y crustáceos

20	MEJILLONES
10	ALMEJAS
500 G	DE CHIPIRONES
4	GAMBAS
8	CIGALAS
6 CL	DE VINO BLANCO
1	CEBOLLA BLANCA
1	DIENTE DE AJO

### Sofrito

3	TOMATES
30 G	DE CEBOLLA
1	DIENTE DE AJO
50 G	DE PIMIENTO ROJO

### Arroz

400 G	DE ARROZ DE CALASPARRA
1,5 L	DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
100 G	DE FONDUE DE TOMATE (VÉASE BASES)
	ACEITE DE OLIVA
	SAL, PIMIENTA

### Preparación de los crustáceos y moluscos

Limpiar los mejillones. Lavar las almejas y limpiar los chipirones. Pelar las gambas y las cigalas, dejando las cabezas y un poquito de caparazón al final de la cola.

Calentar un chorro de aceite en una cazuela. Introducir los mejillones. Echar 3 cl de vino blanco. Dejar que se abran los mejillones. Reservar cuatro mejillones en media concha y suprimir las conchas del resto.

Preparar las almejas del mismo modo. Reservar mejillones y almejas en su jugo.

### Preparación del sofrito

Mondar y retirar las pepitas de los tomates. Picar la carne. Pelar y picar la cebolla y el ajo. Pelar el pimiento y picar la carne.

Calentar un chorro de aceite en una *cocotte*. Sudar la cebolla y el ajo durante 5 minutos. Agregar los tomates. Salpimentar y cocer durante 30-40 minutos.

### Preparación del arroz a la marinera

Pelar y picar la cebolla y el ajo.

Echar un chorro de aceite de oliva en la paella. Saltear un instante las gambas y las cigalas. Reservar al calor.

Agregar los chipirones. Saltearlos rápidamente y sacarlos. Incorporar la cebolla y el ajo. Hacer a fuego lento durante 10 minutos.

Agregar al arroz. Nacararlo. Hacer 16 minutos a fuego medio, añadiendo poco a poco el caldo de ave y el jugo de moluscos. Retirar del fuego y añadir los mejillones y las almejas. Mezclar con mucho cuidado. Rectificar de sal y dejar reposar unos 5 minutos.



## Acabado y Presentación

Disponer el arroz en los platos con ayuda de un aro ovalado de 10 cm de diámetro.

Agregar las gambas y las cigalas sobre el arroz y alrededor. Salsear con el sofrito.





# Arroz de señoret

Para 4 personas

España / Valencia

Parece ser que este plato nació en un chiringuito en la playa de Calpe, al pie del majestuoso peñón de Ifac. Un señorito quería comer «un arroz para chuparse los dedos», pero sin verse obligado a utilizarlos, es decir, sin tener que hacer el esfuerzo de limpiar las gambas y las cigalas. Así pues, el cocinero le sirvió el plato con la guarnición limpia. De este modo, el arroz del señorito se compone de una paella de crustáceos y moluscos pelados. Hemos conservado los mismos ingredientes, pero hemos cocinado el arroz como un *risotto*.

## INGREDIENTES

### Pescados, moluscos y crustáceos

12	MEJILLONES
5 CL	DE VINO BLANCO
4	CHIPIRONES
4	CIGALAS
4	GAMBAS ROJAS
250 G	DE LOMO DE RAPE

### Arroz

1	CEBOLLA BLANCA
4	DIENTES DE AJO
1,5 L	DE SOPA DE PESCADO DE ROCA (P. 620)
1	ÑORA
100 G	DE SALSA DE TOMATE (VÉASE BASES)
250 G	DE ARROZ DE CALASPARRA
24	HEBRAS DE AZAFRÁN
	ACEITE DE OLIVA
	SAL

### Preparación del pescado, moluscos y crustáceos

Limpiar los mejillones. Calentarlos en una cacerola con un chorro de aceite de oliva. Desglasar con el vino blanco. Cocerlos con tapa durante 3 minutos. Eliminar una de las conchas y reservar los mejillones en su jugo.

Limpiar los chipirones dejando la piel. Eviscerarlos, suprimir los ojos y las puntas de los tentáculos. Lavarlos y secarlos.

Pelar las cigalas dejando un trocito de caparazón al final de la cola.

Pelar las gambas rojas dejando la cabeza.

Preparar el rape. Cortarlo en medallones de 2 cm de grosor. Atarlos, dándoles forma redondeada.

### Preparación del arroz

Pelar y cortar la cebolla. Pelar y picar el ajo.

Calentar la sopa de pescados de roca.

Calentar un chorro de aceite de oliva en una paella. Freír la ñora. Escurrirla. Reservar la paella al calor.

Poner la ñora y el azafrán en un mortero. Majarlos.

Volver a poner la paella en el fuego. Añadir un chorro de aceite de oliva y los chipirones. Saltearlos rápidamente y decantarlos. En la misma paella, dorar los medallones de rape por todos lados, y hacer durante 4 minutos a fuego lento, dejándolos rosados. Decantarlos y reservar. Cocer del mismo modo las gambas rojas 4 minutos y las cigalas 3 minutos. Decantarlas y reservarlas.

Poner el ajo y la cebolla en la paella. Cocer a fuego lento durante 10 minutos. Echar el arroz y nacararlo. Agregar el tomate picado. Mezclar y cocer 5 minutos. Añadir la ñora y el azafrán majados. Mezclar con cuidado.

Mojar poco a poco con el *fumet* de pescado, añadiéndolo a medida que el arroz lo vaya absorbiendo. Cocer 15 minutos en total. Condimentar con sal y pimienta.



## Acabado y Presentación

Agregar los mejillones, los chipirones, las cigalas, las gambas rojas y los medallones de rape sobre el arroz. Tapar. Terminar de hacer al horno a 200 °C durante 5 minutos.

Disponer el arroz en el fondo de los platos. Repartir por encima un medallón de rape, tres mejillones, una gamba roja, una cigala y un chipirón.







# Arròs a banda

Para 4 personas

España / Valencia

El *arròs a banda* es un plato de pescadores, de barco, que se prepara en caldero, ya que el uso de paella es imposible a bordo. Se trata de un arroz hecho en caldo de pescado, generalmente servido con alioli, pero del que existen numerosas variantes con o sin pescados y crustáceos. Ésta es nuestra interpretación.

## INGREDIENTES

### Pescados y crustáceos

- 1 BUEY DE MAR
- 4 SALMONETES DE 100 G
- 1 LOMO GRUESO DE LUBINA DE 250 G

### Guarnición

- 1 CEBOLLA
- 20 G DE MANTEQUILLA
- 4 DIENTES DE AJO CONFITADO (VÉASE BASES)
- 4 PÉTALOS DE TOMATE CONFITADO (VÉASE BASES)

### Arroz

- 1 CEBOLLA
- 1 PIMIENTO VERDE
- 12 HEBRAS DE AZAFRÁN
- 350 G DE ARROZ REDONDO
- 75 CL DE SOPA DE PESCADOS DE ROCA (P. 620)

### Salsa

- 20 CL DE SOPA DE PESCADOS DE ROCA (P. 620)
- 20 G DE MANTEQUILLA
- 12 HEBRAS DE AZAFRÁN
- ACEITE DE OLIVA
- SAL, PIMIENTA

### Preparación del buey de mar

Introducir el buey de mar en agua hirviendo salada. Cocerlo de 15 a 25 minutos (según tamaño). Escurrirlo y enfriarlo. Pelarlo.

### Preparación del pescado

Eviscerar y descamar los salmonetes. Eliminar la cabeza. Partirlos por la mitad.

Cortar cuatro tacos de 60 g, aproximadamente, del lomo de la lubina.

### Preparación de la guarnición

Cortar ocho rodajas de cebolla de 5 mm de grosor. Sujetarlas con un palillo.

Calentar un chorro de aceite de oliva en una cazuela. Dorar ligeramente las rodajas de cebolla. Tapar y dejar que se hagan a fuego lento durante 25 minutos en un rincón del fogón.

Reservar al calor. Agregar los dientes de ajo confitados, los pétalos de tomate confitados y la carne de buey de mar para que se calienten.

### Preparación del arroz

Calentar la sopa de pescados de roca.

Quemar el pimiento. Retirar la piel, las semillas y los filamentos. Cortar la carne en cuadrados de 1 x 1 cm.

Pelar y picar la cebolla.

Calentar un chorro de aceite de oliva en una cazuela. Sudar el pimiento, la cebolla y el azafrán durante 10 minutos. Echar el arroz y nacararlo. Mojar poco a poco con la sopa de pescado, añadiéndola a medida que la vaya absorbiendo. Cocer 20 minutos.

### Cocción del pescado

Calentar un chorro de aceite en una sartén antiadherente. Freír los salmonetes por los dos lados (5 minutos en total). Decantarlos y reservarlos al calor.

Freír los tacos de lubina durante 4-5 minutos, dejándolos dorados por fuera y rosados en el interior.

### Preparación de la salsa

Calentar la sopa de pescados de roca. Añadir el azafrán, la mantequilla y 5 cl de aceite de oliva. Emulsionarla bien.

## Acabado y Presentación

Disponer el arroz en forma de lágrima a un lado del plato. Colocar encima dos aros de cebolla, un diente de ajo confitado y un pétalo de tomate confitado. Poner el salmonete, la lubina y el buey de mar, en volumen, al otro lado. Salsear con un cordón de jugo.







Para 1 tarro

# Garum

## España / Cádiz y Huelva

El *garum* ya no se usa en la cocina actual, pero en la Antigüedad esta salsa se consumía con frecuencia. La receta que presentamos procede de un libro del siglo XVII (no se ha encontrado todavía la receta original). Probablemente debía ser diferente en cada industria de salazón de la época romana. Se dejaba escurrir el *garum* en una cesta de mimbre, que hemos sustituido por un colador.

## INGREDIENTES

1 KG	DE BONITO
1 KG	DE CABALLA
1	BUENA RAMA DE SALVIA
1	BUENA RAMA DE ROMERO
20 G	DE PIMIENTA NEGRA
20 G	DE PIMIENTA BLANCA
20 G	DE GRANOS DE HINOJO
500 G	DE SAL GORDA MARINA

## Preparación del *garum*

Preparar el bonito. Cortarlo en rodajas de unos 2 cm de grosor.

Eviscerar las caballas. Sacar los lomos, dejarlos enteros.

Deshojar la salvia. Picar toscamente el romero.

En un tarro grande, poner alternativamente capas de sal, pescado y aromáticas hasta llenarlo.

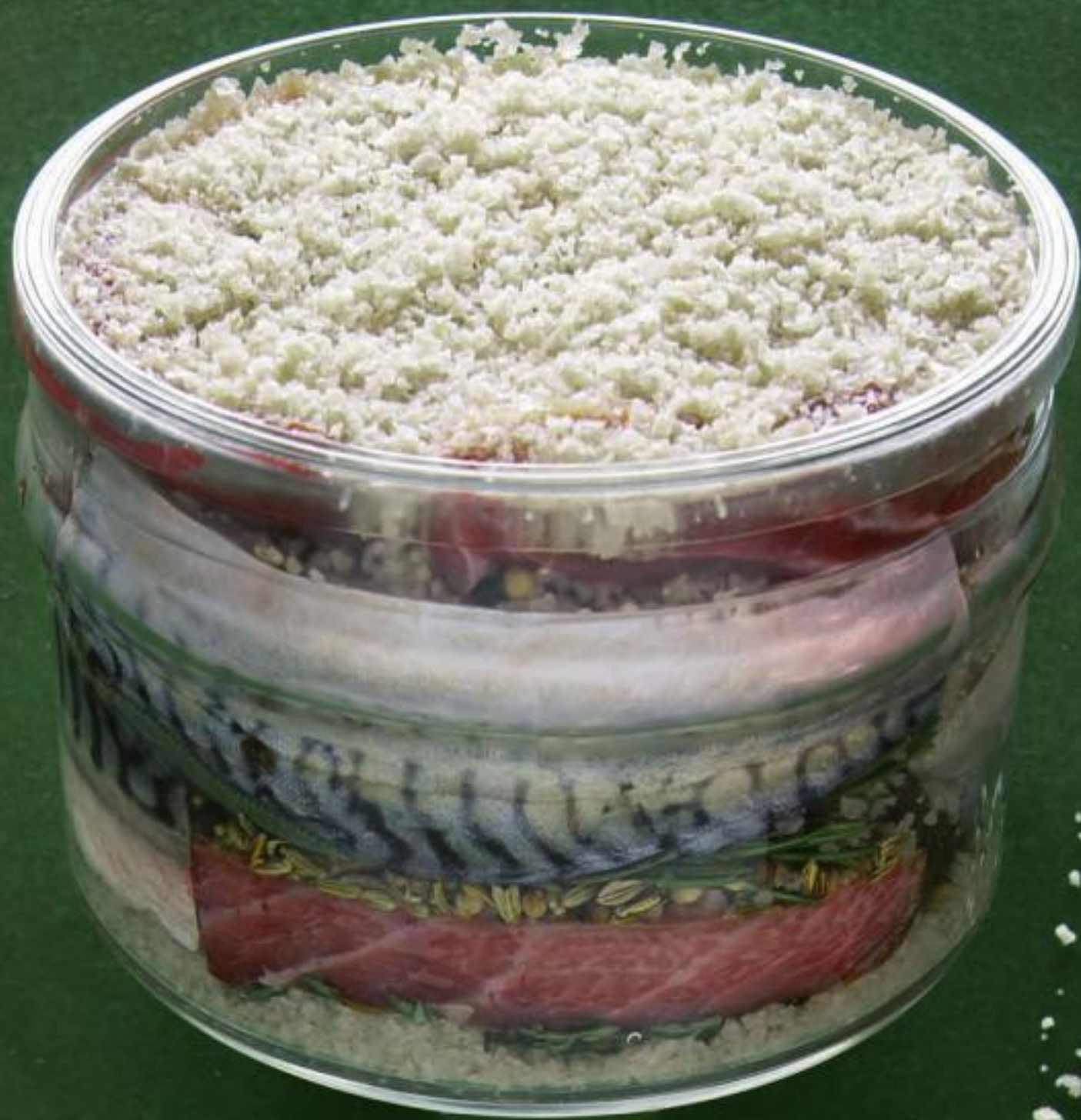
Poner un peso encima y dejar reposar varias semanas, removiendo de vez en cuando.

Echar todo en un colador y dejar que escurra bien. La salsa espesa que queda es el *garum*.

## Acabado y Presentación

Echar el *garum* en un tarro de cristal. Conservarlo al fresco.







# Ventresca o ijada de atún en salmuera

Para 4 personas

atún

88

## INGREDIENTES

1 KG DE VENTRESCA DE ATÚN,  
LO MÁS GRUESA POSIBLE  
SAL GORDA  
ACEITE DE OLIVA VIRGEN

## España / Cádiz y Huelva

En el atún, «ijada» o «ijar» es la capa de tejido muscular externa, bajo el vientre, también denominada «ventresca». Sabrosa y grasa, la ijada se sala y se conserva en aceite de oliva. Se trata de un producto escogido. La tradición de salazón del puerto de Barbate se ha puesto de moda en la restauración moderna española.

## Preparación del atún en salmuera

Preparar el atún; retirar las espinas.

Cortarlo en rectángulos de 10 x 8 cm, de un grosor de 3 cm.

Forrar un recipiente con sal gorda. Colocar una capa de trozos de atún y cubrir con sal. Montar de este modo capas de atún y de sal, terminando con una capa gruesa de sal.

Reservar al fresco durante 2 meses.

## Acabado y Presentación

*Desmigar cada rectángulo en trozos de 3 cm de ancho. Ponerlos en agua fresca y desalarlos durante 12 horas.*

*Escurrirlos y secarlos. Ponerlos en una fuente y cubrirlos con aceite de oliva.*

*Así obtenemos una salazón en conserva para utilizar cuando se necesite.*









Pataco de Tarragona

# Ragú de atún

al estilo de Tarragona

Para 4 personas

España / Cataluña

La historia de este plato popular se remonta a las largas campañas de pesca en el pasado. El pataco de Tarragona gira en torno al atún que, como el bonito y la sardina, eran pescados poco valorados en la cocina hasta la década de 1980. La receta que presentamos es un ragú de patatas y verduras al que se añade atún. Hemos cocinado de otro modo esos mismos ingredientes.

## INGREDIENTES

### Atún

600 G DE ATÚN ROJO (PESO NETO)

### Guarnición

1	CEBOLLA BLANCA
1	PIMIENTO ROJO
1	PIMIENTO AMARILLO
1	PIMIENTO VERDE
3	CALABACINES
2	TOMATES
5	PATATAS <i>BELLE DE FONTENAY</i>
12	ALMENDRAS CRUDAS
4	FLORES DE CALABACÍN
30 CL	DE SOPA DE PESCADOS DE ROCA (P. 620)
50 CL	DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)

### Picada

10	ALMENDRAS
1	DIENTE DE AJO
3	RAMAS DE PEREJIL PLANO
5 CL	DE VINO RANCIO
1	PIZCA DE PIMENTÓN
	ACEITE DE OLIVA
	SAL, PIMIENTA DE MOLINILLO

### Preparación del atún

Preparar el atún. Retirar la piel y las espinas. Cortar cuatro tacos de 10 x 2 cm y de unos 150 g. Reservarlos al fresco.

### Preparación de la guarnición

Pelar la cebolla y cortarla en rodajas de 5 mm de grosor.

Quemar la piel de los pimientos. Retirar las membranas y las pepitas. Cortarlos en cuadrados de 3 x 3 cm.

Lavar los calabacines. Redondear los extremos y cortar a lo largo tiras de 5 mm de grosor.

Pelar las patatas. Cortarlas en rodajas de 5 mm de grosor, redondeándolas por los lados.

Pelar y retirar las pepitas de los tomates. Cortarlo en cuartos.

Pelar las almendras tiernas y partirlas por la mitad.

### Cocción de la guarnición

Calentar un poco de aceite de oliva en una *cocotte*. Echar la cebolla, los pimientos y las patatas. Remover bien. Salar. Mojar con 10 cl de sopa de pescado y 25 cl de caldo de ave. Tapar y cocer a fuego lento durante 12 minutos, mojando de nuevo. Agregar los calabacines y cocer otros 8 minutos.

Añadir los pétalos de tomate y las flores de calabacín. Comprobar la cocción con la punta de un cuchillo: las verduras deben quedar tiernas.

Retirar del fuego. Reservar tapado, fuera del fuego.

### Preparación de la picada

Tostar las almendras. Secarlas sobre papel absorbente.

Pelar el diente de ajo, cortarlo por la mitad, retirar el germen. Lavar, escurrir y deshojar el perejil. Picar las hojas.

En un mortero, majar el ajo, las almendras y el perejil. Añadir el pimentón y una pizca de sal. Machacar hasta que la pasta quede homogénea. Diluirla con vino rancio y mezclar bien. Montar la picada con 2 cl de aceite de oliva. Reservar.

### Cocción del atún

Untar los tacos de atún con aceite de oliva. Hacerlos a fuego lento (38 °C en el interior) sobre una plancha caliente (no demasiado) o en una sartén a fuego medio. Dejarlos rosados.

## Acabado y Presentación

Colocar en el centro de los platos las verduras. Poner un taco de atún encima. Esparcir unas almendras crudas. Agregar una cucharada de picada al lado. Terminar con una vuelta generosa de pimienta de molinillo.







# Ensalada murciana de atún

Para 4 personas

España / Murcia

La ensalada murciana nació probablemente al final de uno de esos interminables veranos de la costa de Murcia, mientras pelaban la última cosecha de tomates antes de guardarlos en conserva. Se compone de tomates en conserva, atún en aceite y olivas negras pequeñas, y se sirve en invierno. Ésta es nuestra versión.

## INGREDIENTES

### Tomates

12 TOMATES DE 30 G

### Guarnición

2 HUEVOS  
150 G DE ATÚN EN ACEITE (P. 98)  
4 FILETES DE ANCHOAS EN ACEITE (VÉASE BASES)  
10 OLIVAS VERDES  
20 G DE ALCAPARRAS  
10 CEBOLLETAS FINAS  
8 TOMATES CONFITADOS (VÉASE BASES)  
8 CEBOLLAS GRELOTS AGRIDULCES (P. 276)  
1 PIZCA DE PIMENTÓN  
10 CL DE VINAGRE BALSÁMICO

ACEITE DE OLIVA  
FLOR DE SAL  
SAL, PIMIENTA

### Preparación de los tomates

Introducir los tomates en agua hirviendo sin cortar el pedúnculo. Enfriarlos inmediatamente y pelarlos. Cortarlos a 3 mm de la base para que se sujeten de pie. Retirar las pepitas. Reservarlos al fresco.

### Preparación de la guarnición

Cocer los huevos duros durante 10 minutos en agua hirviendo. Enfriarlos y pelarlos. Pasar por un tamiz las claras y las yemas por separado. Reservar. Desmigar el atún.

Cortar cuatro trozos de 3 cm de largo, reservarlos con los filetes de anchoa. Picar el resto.

Deshuesar las olivas. Sacar cuatro láminas y reservar. Picar el resto.

Aclarar las alcaparras. Reservar 12 y picar el resto.

Lavar las cebolletas y retirar la primera piel. Reservar ocho enteras. Cortar las otras cuatro en bisel fino, reservando cuatro de ellos.

En una ensaladera, juntar los huevos tamizados, las anchoas y las olivas picadas, las alcaparras machacadas y los bisel de cebolletas sin reservar. Mezclar y salpimentar. Añadir una pizca de pimentón y un chorro de aceite de oliva. Mezclar con cuidado.

Rellenar los tomates con la mezcla, introduciéndola por la base. Conservar al fresco.

### Preparación de la salsa

Echar el vinagre balsámico en una cacerola. Reducirlo a fuego lento, hasta obtener un almibar, y dejarlo enfriar.



## Acabado y Presentación

*Pinchar una cebolleta entera, de las reservadas, en ocho tomates.*

*Colocar tres tomates en cada plato, dos de ellos con la cebolleta hincada.*

*Agregar en cada plato un trozo de anchoa, una alcaparra, un bisel de cebolleta, una viruta de aceituna, dos tomates confitados y dos cebollas grelots.*

*Regar con un trazo de aceite de oliva y otro de balsámico reducido. Esparcir unos granos de flor de sal. Servir muy fresco.*





# Tajine de atún marinado con olivas

Para 4 personas

## Marruecos

Sólo hemos simplificado la cocción y hemos cambiado la presentación de la receta original.

### INGREDIENTES

#### Atún

4 TACOS DE ATÚN ROJO DE 160 G

#### Marinada

1/2 MANOJO DE PEREJIL PLANO  
2 DIENTES DE AJO  
20 G DE JENGIBRE FRESCO  
1 LIMÓN CONFITADO (p. 462)  
5 G DE COMINO  
5 G DE CILANTRO  
5 G DE CÚRCUMA

#### Guarnición

2 CEBOLLAS BLANCAS  
4 TOMATES  
20 OLIVAS VIOLETAS

ACEITE DE OLIVA  
SAL, PIMIENTA

### Preparación del atún marinado

Preparar los tacos de atún. Reservarlos al fresco.

### Preparación de la marinada

Lavar, escurrir y deshojar el perejil plano. Picar las hojas.

Pelar los dientes de ajo. Cortar 16 virutas de 2 mm.

Pelar el jengibre. Cortar 16 discos pequeños de 2 cm de diámetro y 2 mm de grosor.

Picar la piel del limón confitado en juliana fina.

Echar en una fuente 3 cl de aceite de oliva. Agregar el comino, el cilantro, la cúrcuma, el perejil, las virutas de ajo, las rodajas de jengibre y la juliana de limón confitado. Mezclar.

Untar los trozos de atún con esta marinada y cubrir la fuente con film. Dejar marinar al fresco durante 1 hora.

### Preparación del tajine

Pelar las cebollas; cortar tiras de 4 x 0,5 cm. Mondar, retirar las pepitas de los tomates, separar la carne en medios pétalos. Cortar las aceitunas en láminas.

Calentar el *tajine* con un chorro de aceite, poner las cebollas, dorarlas ligeramente, agregar los pétalos de tomates y las virutas de las olivas.

Echar la marinada del atún en el *tajine* y mezclar todo bien. Cocer a fuego lento y con tapa durante unos 20 minutos.

Calentar un chorro de aceite en una sartén y dorar los tacos de atún por todos lados, sin hacerlos. Condimentar.



### Acabado y Presentación

Introducir los tacos de atún en el *tajine*, sobre las verduras. Rectificar de sal. Cocer con tapa durante unos 5 minutos a fuego lento, procurando que la temperatura a corazón del atún no sobrepase 38 °C.

Disponer las verduras en el fondo de los platos. Agregar un taco de atún, colocar encima un pétalo de tomate enrollado en una viruta de aceituna, una rodaja de jengibre y unas láminas de ajo. Rodear con un cordón de jugo.









You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.







Para 4 personas

# Atún en aceite

## Francia / Niza

El atún abunda en verano, a lo largo de los meses de agosto y septiembre. Hay quien prefiere la rodaja del lomo; otros, y éste es nuestro caso, la ventresca, parte más grasa pero mucho más sabrosa. Así preparado, el atún no es una conserva, pero puede degustarse solo, con una tostada de pan o como guarnición de una ensalada.

## INGREDIENTES

4	RODAJAS DE ATÚN O DE VENTRESCA
2	LIMONES DE MENTON
25 CL	DE VINO BLANCO
1	RAMA DE TOMILLO
1	DIENTE DE AJO
1,5 L	DE AGUA
	ACEITE DE OLIVA
	SAL

## Preparación del atún

Retirar la piel del atún. Suprimir las partes grasas y sanguinolentas.

## Cocción del atún

Cortar cuatro rodajas de un limón de 1 mm.

En una *cocotte*, juntar el zumo del otro limón, las rodajas de limón, el vino blanco, el tomillo, el diente de ajo con un golpe, una cucharada sopera de aceite de oliva, una pizca de sal fina y agua.

Llevar a ebullición (80 °C). Introducir con cuidado las rodajas de atún en el caldo. Cocer a fuego muy lento, a la misma temperatura, durante 20 minutos.

Sacar las rodajas de atún a una fuente de barro y dejar enfriar. Escurrir la guarnición.

## Acabado y Presentación

*Disponer el atún en un tarro de cristal. Agregar la guarnición. Cubrir por completo con aceite de oliva. Reservar al fresco, al menos durante 72 horas antes de utilizarlo.*





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

# Atún vuelta y vuelta

Para 4 personas

## Louis XV

Esta receta es tan sencilla y sabrosa como una carne a la parrilla con ensalada, solo que el atún sustituye a la carne. Y queremos subrayar la sencillez: la carne del atún, tierna, potencia los aromas variados del *mesclun*, a su vez realzados por un concentrado de balsámico.

### INGREDIENTES

600 G	DE ATÚN
200 G	DE <i>MESCLUN</i> (p. 372)
10 CL	DE VINAGRE BALSÁMICO
	ACEITE DE OLIVA
	FLOR DE SAL
	PIMIENTA <i>MIGNONNETTE</i>

### Preparación del atún

Partir cuatro tacos rectangulares de 2 x 12 cm y 4 cm de grosor. Untarlos ligeramente con aceite de oliva. Condimentarlos con flor de sal y reservar al fresco.

### Preparación del *mesclun*

Véase p. 372.

### Reducción del vinagre balsámico

Echar 8 cl de vinagre balsámico en una cacerola pequeña. Reducir a fuego lento hasta obtener un almíbar. Dejar enfriar.

### Cocción del atún

Hacer el atún a la plancha, no muy caliente. Saltear los tacos por todos lados hasta que se doren. Dejarlos rosados, a 38 °C a corazón.

Sacar los tacos sobre una rejilla y dejar reposar. Cortarlos por la mitad a lo largo.



## Acabado y Presentación

*Aliñar el mesclun con aceite de oliva, vinagre balsámico, sal y pimienta.*

*Colocar a la izquierda de cada plato medio taco de atún marcado en la plancha, disponer el mesclun al lado, luego otro medio taco de atún por el lado rosado y terminar otra vez con mesclun.*

*En uno de los tacos, esparcir unos granos de flor de sal. Sobre el otro, poner un poco de pimienta mignonnette. Añadir un trazo de balsámico reducido en la parte baja del plato.*







# Titaina

Para 4 personas

España / Valencia

Para celebrar la Pascua, los jóvenes valencianos iban de merienda al campo; entre los platos figuraba la *titaina*, que es un pisto con atún. Hemos respetado los ingredientes, pero los hemos preparado de otro modo.

## INGREDIENTES

### Atún

700 G DE ATÚN  
10 G DE MANTEQUILLA

### Mermelada de tomate

10 TOMATES DE RAMA  
1 CEBOLLA BLANCA  
1 PIZCA DE AZÚCAR  
3 G DE PIMENTÓN DULCE

### Pimientos

2 PIMIENTOS ROJOS  
2 PIMIENTOS VERDES  
2 PIMIENTOS AMARILLOS

### Guarnición

10 G DE PIÑONES  
  
ACEITE DE OLIVA  
SAL, PIMIENTA

## Preparación del atún

Enjaretar el atún, retirar las partes grasas. Cortarlo en 12 tacos de 50 g y de 3 cm de grosor.

## Preparación de la mermelada de tomate

Mondar, retirar las pepitas de los tomates y cortarlos en cuartos. Pelar la cebolla, picarla en *brunoise* fina.

Calentar una *cocotte* engrasada y echar la *brunoise* de cebolla. Sudarla lentamente sin coloración. Salar ligeramente. Agregar los tomates, hacerlos dando vueltas con frecuencia durante 5 minutos. Añadir una pizca de azúcar, otra de sal y el pimentón. Tapar y cocer a fuego lento durante 10 minutos. Destapar y seguir cociendo lentamente, hasta que se evapore el agua de vegetación y los tomates se hagan mermelada. Reservar al calor.

## Preparación de los pimientos

Quemar la piel de los pimientos. Pelarlos, retirar las pepitas y los filamentos. Cortar cada pimiento en cuatro tiras de 3 x 12 cm.

Calentar una cazuela con un chorro de aceite de oliva. Poner todas las tiras de pimiento, saltearlas con cuidado, a fuego lento, de 4 a 5 minutos, moviéndolas con frecuencia. Salar. Sacarlas a una fuente forrada con papel absorbente y reservarlas al calor.

## Preparación de los piñones

Tostar los piñones en una sartén en seco. Secarlos sobre papel absorbente.

## Cocción del atún

Untar con aceite de oliva los tacos de atún. Ponerlos en una cazuela a fuego medio. Dorarlos por todas las caras durante 4 minutos, a 38 °C a corazón, dejándolos rosados. Sacar a una rejilla y reservar al calor.



## Acabado y Presentación

Envolver cada taco de atún en una tira de pimiento.

Colocar tres tacos en cada plato, envueltos en un pimiento de cada color. Añadir una cucharada de mermelada de tomate. Esparcir los piñones sobre el atún y rociar con un trazo de aceite de oliva.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.







You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

# Brandada de bacalao

Para 4 personas

Francia / Languedoc

«Brandade» deriva del provenzal «brandar», remover. Desde la segunda mitad del siglo XVIII existen ya referencias en Marsella relativas a la brandada. Y se la identifica como una especialidad de Languedoc en los primeros años del siglo XIX. Su comercialización en las calles de Nîmes se remonta a mediados de este siglo. Nos hemos inspirado en la receta de Grimod de la Reynière (1805-*Almanach des gourmets*).

## INGREDIENTES

### Brandada

1 KG	DE BACALAO
40 CL	DE LECHE
2	DIENTES DE AJO
45 CL	DE ACEITE DE OLIVA
	SAL, PIMIENTA BLANCA

### Tostadas

	PAN DE HOGAZA
1	DIENTE DE AJO
	ACEITE DE OLIVA

### Desalado del bacalao

Poner a desalar el bacalao (véase Bases).

### Preparación del bacalao

Ecurrir el bacalao y cortar unos tacos de unos 5 cm. Ponerlos en una cacerola. Echar la leche. Añadir los dientes de ajo machacados. Pochar durante 15 minutos, aproximadamente.

Ecurrir el pescado y desmigarlo en una cacerola. Eliminar cuidadosamente todas las espinas y la piel. Aplastarlo con una cuchara de madera.

### Preparación de la brandada

Filtrar la leche. Echarla en una cacerola y entibiarla. En otra cacerola, echar el aceite de oliva y entibiarlo igualmente.

Incorporar a la cazuela del bacalao la leche y el aceite en pequeñas cantidades, removiendo constantemente, a fin de que se monte la brandada. Pimentar. Reservar al baño María.



## Acabado y Presentación

Cortar ocho rebanadas de pan de hogaza de 2 mm de grosor. Frotarlas con ajo. Untarlas ligeramente con aceite de oliva. Colocarlas sobre una hoja de Silpat entre dos placas. Meter en horno precalentado a 170 °C durante 10 minutos, hasta que las tostadas estén ligeramente doradas y crujientes.

Con dos cucharas, trabajar una gruesa quenelle de brandada. Ponerla en el centro del plato. Adornar con las tostadas clavadas.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.







You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.









You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.







Para 4 personas

# Ensalada de bacalao

patatas templadas y trufas

## Louis XV

Rusticidad del bacalao y de las patatas, y profundo aroma a tierra húmeda de las trufas. Esta receta de invierno aúna productos humildes y sencillos con otro excepcional. El sabor de los primeros realza el de la trufa y, al mismo tiempo, una punta de anchoa hace destacar sutilmente el perfume de la pasta de trufas.

## INGREDIENTES

### Patatas

- 6 PATATAS *BELLE DE FONTENAY*
- SAL GORDA GRIS
- 1 DIENTE DE AJO
- 1 HOJA DE LAUREL
- 1 RAMA DE TOMILLO

### Bacalao

- 4 TACOS DE 125 G DE BACALAO DESALADO
- 30 CL DE LECHE

### Trufas y pasta de trufas

- 80 G DE TRUFA NEGRA
- 1/2 FILETE DE ANCHOA EN ACEITE (VÉASE BASES)
- 5 ALCAPARRAS EN SALAZÓN
- 2 CL DE VINAGRE DE BAROLO

### Mesclun

- 200 G DE MESCLUN DE HIERBAS (p. 372)
- ACEITE DE OLIVA
- FLOR DE SAL
- SAL, PIMIENTA

## Preparación de las patatas

Lavar las patatas. Ponerlas en una cacerola, cubrirlas generosamente con agua. Añadir un puñado de sal gorda, el diente de ajo con piel, el laurel y el tomillo. Cocer a fuego lento durante unos 20-30 minutos, según su grosor.

## Preparación del bacalao

Echar la leche en una cacerola. Agregar el bacalao. Ir subiendo lentamente la temperatura hasta unos 80 °C; cocer durante 6 minutos a partir del primer hervor.

Escurrir el bacalao con una espumadera. Colocarlo sobre una fuente de barro y taparlo con un papel absorbente humedecido en leche. Reservar en lugar templado.

## Preparación de las trufas y de la pasta de trufa

Cortar 32 lonchas finas de trufa con la mandolina. Reservarlas.

Picar finamente la trufa y los recortes. Reservar aparte 20 g.

Enjuagar las alcaparras. Machacarlas junto con la anchoa en un mortero. Añadir las trufas picadas no reservadas y machacarlo todo hasta que la mezcla se convierta en una pasta. Echar un trazo de aceite de oliva y de vinagre de Barolo, pimentar. Mezclar bien. Reservar al fresco.

## Acabado y Presentación

Preparar el mesclun de hierbas. (p. 372).

Calentar un chorro de aceite de oliva en una sartén. Dorar los tacos de bacalao por cada lado. Trasvasarlos sobre una rejilla. Retirar la piel.

Escurrir las patatas, cortarlas en lonchas de 8 mm de grosor, sin pelarlas.

Extender la pasta de trufa en la parte inferior del plato. Disponer por encima tres rodajas de patata. Agregar un taco de bacalao ligeramente deshojado e intercalar una lámina de trufa entre cada pétalo.

Montar el mesclun de hierbas en cúpula en la parte superior del plato. Aliñarlo con aceite de oliva, vinagre de Barolo, sal, pimienta y 20 g de la trufa picada reservada. Esparcir por encima unos granos de flor de sal y de pimienta de molinillo.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Para 4 personas

# Ensalada de bacalao

## España / Cádiz y Huelva

El *gadus morhua* no se encuentra en las aguas de Cádiz pero, en contrapartida, la tradición de consumirlo en salazón es tan antigua como en cualquier otra parte de España. En la ensalada de bacalao, el bacalao y las patatas se cuecen simplemente con agua y se mezclan después con las cebolletas y una vinagreta. Sin pretender modificar el lado rústico de esta receta, la hemos preparado un poco diferente.

## INGREDIENTES

250 G	DE BACALAO
400 G	DE PATATAS
2	DIENTES DE AJO
1	RAMA DE TOMILLO
5	GRANOS DE PIMIENTA NEGRA
3	MANOJOS DE CEBOLLETAS
1/4	DE MANOJO DE PEREJIL
8 CL	DE ACEITE DE OLIVA AFRUTADO VERDE
2 CL	DE VINAGRE DE JEREZ
2 CL	DE VINAGRE BALSÁMICO

ACEITE DE OLIVA  
SAL, PIMIENTA

## Preparación del bacalao

Poner a desalar el bacalao (véase Bases).

## Preparación de las patatas

Pelar las patatas. Cortarlas en rodajas de 3 mm de grosor, recortarlas a su vez en cuadrados de 2,5 x 2,5 cm.

Calentar una cazuela con aceite de oliva. Añadir las patatas, los dientes de ajo machacados, el tomillo y la pimienta. Procurar que las patatas queden recubiertas de aceite.

Cocerlas a fuego medio, sin que se fríen. Verificar la cocción con la punta de un cuchillo: deben quedar confitadas. Escurrirlas sobre un papel absorbente. Reservarlas al calor.

## Acabado y Presentación

Lavar y pelar las cebolletas. Cortarlas en biseles. Lavar, escurrir y deshojar el perejil. Picarlo toscamente.

Escurrir el bacalao. Cortarlo en cuadrados del mismo tamaño que las patatas.

En un bol, mezclar el aceite de oliva afrutado, los vinagres de Jerez y balsámico, la sal y la pimienta. Batir ligeramente para cortar la vinagreta.

Montar en damero los cuadrados de patata y de bacalao. Añadir las cebolletas y el perejil. Rociar con la vinagreta.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





Para 4 personas

# Soldaditos de Pavía

España / Andalucía – Sevilla

El nombre de esta receta viene de su color (el azafrán), que evoca los uniformes amarillos de los húsares españoles que habían ocupado la ciudad italiana de Pavía en 1525. En el pasado, estos «soldaditos de Pavía» se servían con una tira de pimiento rojo por encima, recordando las correas rojas de los soldados. Hemos resucitado esta tradición.

## INGREDIENTES

600 G	DE LOMO DE BACALAO
75 G	DE MASA DE FREÍR (VÉASE BASES)
15	HEBRAS DE AZAFRÁN
	ACEITE DE FREÍR
1	PIMIENTO ROJO MARINADO (VÉASE RECETA P. 640)
	SAL, PIMIENTA

## Preparación del bacalao

Poner a desalar el bacalao (véase Bases).

Escurrirlo. Ponerlo al fuego en agua fría y retirarlo en cuanto rompa a hervir. Escurrirlo. Quitar la piel y las espinas. Cortarlo en lonchas de 2 x 4,5 cm.

## Preparación de la masa de buñuelos

Preparar la masa (véase Bases) incorporándole el azafrán.

## Cocción de los buñuelos

Poner a calentar el aceite de freír a 180 °C.

Bañar cada trozo de bacalao en la masa de buñuelos. Retirar el exceso de masa golpeando en el borde de la ensaladera.

Sumergir los buñuelos en la fritura en dos veces. Retirarlos conforme vayan quedando bien dorados. Escurrirlos sobre un papel absorbente.

## Acabado y Presentación

Cortar el pimiento en tiras de 0,3 x 3,5 cm. Montar los buñuelos en los platos. Adornar con una tira de pimiento. Servir caliente.





Estoficada

# Stockfisch a la nizarda

Para 4 personas

Francia / Región de Niza

Especialidad de los países nórdicos, el *stockfisk* es bacalao fresco secado al viento y al sol. Lo trajeron a Niza los navegantes que venían a buscar a estas tierras el aceite de oliva. Los ingleses residentes en la costa los llamaron *stockfish* y los nizardos *estocafic*, inventando un ragú con tomate, *l'estoficada*. Es precisamente esa la receta que hemos retomado y adaptado.

## INGREDIENTES

800 G	DE STOCKFISCH
100 G	DE TRIPAS DE STOCKFISCH
1 KG	DE TOMATES DE RAMA
2	PIMIENTOS AMARILLOS
2	PIMIENTOS ROJOS
3	CEBOLLAS
3	DIENTES DE AJO
2	GUINDILLAS
750 G	DE PATATAS NUEVAS PEQUEÑAS
50 CL	DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
1	BOUQUET GARNI
100 G	DE OLIVA NEGRAS DE NIZA
2 CL	DE VINAGRE DE BAROLO
2 CL	DE VINAGRE DE JEREZ
	ACEITE DE OLIVA
	SAL GORDA
	SAL, PIMIENTA DE MOLINILLO

## Preparación del stockfisch

Pelar y cortar la carne del *stockfisch*, conservar algunas rasps gruesas para la cocción. Partir las tripas en tiras de 1 x 3 cm.

Mondar los tomates, quitar las pepitas y cortarlos en pétalos.

Pasar los pimientos por la llama, retirar la piel y cortarlos en tiras de 4 x 3 cm. Pelar las cebollas y el ajo. Cortar las cebollas en rodajas de 8 mm, picar el ajo. Picar las guindillas. Pelar las patatas.

## Cocción del stockfisch

Poner a calentar el aceite de oliva en una cazuela suficientemente amplia. Añadir la cebolla, el ajo y la guindilla. Remover y sudar 10 minutos.

Agregar los pimientos, los tomates y el *stockfisch*. Tapar y cocer otros 10 minutos a fuego lento.

Cuando los tomates estén fundentes, añadir las tripas. Mezclar bien y aplastar ligeramente. Cubrir con caldo de ave. Agregar el *bouquet garni*. Tapar y hacer en el horno a 150 °C durante 1 hora. Incorporar las patatas. Cocer otros 30 minutos, añadiendo más caldo si se cree conveniente. Verificar el punto de sal y la consistencia: el *stockfisch* debe quedar bien ligado.

Agregar las olivas negras al final.



## Acabado y Presentación

Retirar las rasps gruesas del guiso. Rectificar el punto de sal.

Emplatado. Aderezar con un trazo de aceite de oliva, un trazo de vinagre de Barolo y otro de vinagre de Jerez. Servir muy caliente.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Para 4 personas

# Tortillitas

## España / Cádiz y Huelva

Estas tortillitas tienen la particularidad de hacerse sin huevo (una de las bases de toda tortilla). La razón de no usar este producto elemental es que, en su origen, era muy difícil de encontrar en Cádiz. Hoy en día sigue siendo una de las *tapas* preferidas que se pide en todas partes y se consume en cualquier momento del año, gracias a la excelencia de la técnica de la fritura andaluza y de la buena calidad de la harina y del aceite. Hemos respetado la receta original.

### INGREDIENTES

250 G	DE BACALAO SIN RASPAS NI PIEL
1	DIENTE DE AJO
2	MANOJOS DE CEBOLLETAS
1/2	MANOJO DE PEREJIL
60 G	DE HARINA
20 CL	DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
	ACEITE DE FREÍR
	SAL, PIMIENTA

### Preparación del bacalao

Poner a desalar el bacalao (véase Bases).

### Preparación de las tortillitas

Pelar y picar el ajo. Pelar y picar las cebolletas en biseles.

Lavar, escurrir y deshojar el perejil. Picarlo toscamente.

Escurrir, secar y desmigar el bacalao.

Echar la harina en un recipiente. Incorporar el caldo de ave poco a poco, mezclando hasta que la masa quede homogénea.

Añadir el bacalao, el ajo, las cebolletas y el perejil. Mezclar bien. Dejar reposar durante 1 hora al frío. Trabajar la preparación en bolas de 2,5 cm de diámetro. Poner de nuevo al frío otros 30 minutos.

## Acabado y Presentación

*Calentar el aceite de fritura a 180 °C. Sumergir poco a poco las tortillitas, sin que se toquen. Darles la vuelta y dorarlas bien. Escurrirlas sobre un papel absorbente.*

*Emplatar las tortillitas. Echar una buena vuelta de pimienta de molinillo. Servir muy caliente.*





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Beccacce in salmi

# Becadas en *salmis*

Para 4 personas

Italia / Basilicata

Las *beccacce in salmi* son una herencia incuestionable de la cocina napolitana burguesa del siglo XIX, muy influenciada en aquel entonces por la cocina francesa, al formar parte la Basilicata, en efecto, del reino de Nápoles. El propio nombre de *salmi* es buen ejemplo de ello. Hemos preservado toda la autenticidad de esta receta.

## INGREDIENTES

### *Salmis*

4	BECADAS
50 G	DE PECHO DE CERDO
15 G	DE MANTEQUILLA
2 CL	DE MARSALA SECO
10 CL	DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
2	ANCHOAS EN ACEITE (VÉASE BASES)
10 G	DE ALCAPARRAS EN SALAZÓN

### Tostadas

1/2	BARRITA PEQUEÑA DE PAN
-----	------------------------

ACEITE DE OLIVA  
SAL, PIMIENTA  
MIGNONNETTE

## Preparación de las becas

Desplumar y flamear las becas, sin eviscerarlas.

Retirar los ojos, pasar el pico por la quilla por debajo de la pechuga.

Cortar el pecho en lonchas finas. Albardar las becas.

Calentar un poco de mantequilla y de aceite de oliva en una *cocotte*. Marcar las becas a fuego lento durante 20-25 minutos. Rociarlas bien.

Retirar las aves del recipiente, eviscerarlas y colocarlas sobre una rejilla. Reservar la *cocotte* y su grasa de cocción.

Cuando estén tibias, sacar las becas, separar los muslos. Cortar la cabeza por la mitad. Engrasar las dos mitades por el lado de la carne. Conservarlas sobre una rejilla, cubiertas con papel de aluminio.

## Preparación del relleno

Picar los menudillos. Sazonarlos con pimienta *mignonnette* y un trazo de Marsala. Salar ligeramente y reservar.

## Preparación de las tostadas

Cortar la barra de pan en dos mitades de 10 cm y abrir. Tostar las rebanadas. Untar sólo por un lado con tres cuartas partes del relleno (reservar el resto).

## Preparación del jugo

Picar muy fino las carcasas. Enjuagar las alcaparras y machacarlas con las anchoas.

Poner las carcasas en la *cocotte* y rehogarlas en la mantequilla de cocción. Desglasar con el Marsala. Reducir a la mitad. Mojar con el caldo de ave varias veces. Añadir el resto del relleno, las anchoas y las alcaparras. Mezclar y dejar infusionar durante unos minutos. Pasar por el chino fino o por la prensa de patos.

## Acabado y Presentación

Pasar las tostadas por el grill durante 4 minutos.

Poner de nuevo las becas en la *cocotte*. Echar encima el jugo y añadir una gota de zumo de limón. Calentar a fuego lento sin dejar que hierva.

Emplatar el *salmis*. Naparlo con el jugo, disponer una tostada y servir caliente.







You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Melanzane in agro

# Berenjenas aciduladas

a la **menta**

Para 4 personas

Italia / Apulia

La berenjena ha tardado mucho en conquistar las regiones septentrionales de Italia, pues se la asimilaba, con razón o sin ella, a la cocina judía, es decir, extranjera y oriental. Sin embargo, en las regiones meridionales enseguida se integró a las cocinas tanto burguesas como rurales, donde se ha convertido en una de las hortalizas más apreciadas. Ésta es una receta sencilla y original que hemos modificado ligeramente; procede de Apulia e ilustra el gusto de los habitantes de esta región por lo ácido, lo agrio y lo agridulce, que se ha extendido a toda Europa.

## INGREDIENTES

20	BERENJENAS
4	DIENTES DE AJO
1	RAMITA DE MENTA
5 CL.	DE ACEITE DE OLIVA
5 CL.	DE VINAGRE BALSÁMICO
	SAL, PIMIENTA
	FLOR DE SAL
	PIMIENTA MIGNONNETTE
5 G	DE AZÚCAR

## Preparación de las berenjenas

Lavar las berenjenas. Prepararlas longitudinalmente, dejando el pedúnculo y retirando las partes redondeadas de los lados.

Pelar los dientes de ajo. Cortarlos en láminas en sentido longitudinal.

Deshojar la menta.

Marcar en cuadrícula la carne de las berenjenas. En dos de los cortes, introducir unas láminas finas de ajo. En los otros, deslizar una hoja de menta.

## Cocción de las berenjenas

Mezclar el aceite, el vinagre, la sal, la pimienta y el azúcar.

Extender las berenjenas en una fuente de horno. Mojar y regar abundantemente con esta vinagreta.

Meter la placa en el horno precalentado a 170 °C durante 30 minutos, aproximadamente. Rociar con frecuencia la parte superior de las berenjenas con la vinagreta.

## Acabado y Presentación

Dejar enfriar las berenjenas.

Disponer cinco berenjenas en cada plato. Napar con la salsa. Agregar unas hojas de menta, unos granos de flor de sal y pimienta mignonnette.









You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Para 4 personas

# Berenjenas rellenas

## Francia / Languedoc

El nombre «berenjena» deriva del árabe *al-bâdindjīan*, a través del catalán *al-berginia*. En el *Libre de Sent Soví*, manuscrito catalán del siglo XIV, figura una receta de berenjenas rellenas en la que nos hemos inspirado para llevar a cabo la que aquí presentamos.

## INGREDIENTES

4 BERENJENAS MEDIANAS

### Relleno

1 FILETE DE ANCHOA  
1 HUEVO  
200 G DE QUESO FRESCO DE CABRA  
2 RAMAS DE TOMILLO  
PAN RALLADO  
2 RAMAS DE MEJORANA

ACEITE DE OLIVA  
SAL, PIMIENTA

## Preparación de las berenjenas

Lavar y cortar las berenjenas por la mitad en sentido longitudinal. Aliñarlas con aceite de oliva, sal y pimienta. Disponerlas sobre una placa y meter al horno a 180 °C durante 30 minutos.

## Preparación del relleno

Aplastar la anchoa con un tenedor. Batir el huevo.

Vaciar la pulpa de las berenjenas sin dañar la piel. Deshojar el tomillo.

Aplastar el queso de cabra en un bol, agregar la pulpa de berenjena, la anchoa aplastada, el huevo batido, el tomillo, sal y pimienta.

## Acabado y Presentación

Rellenar las pieles de berenjena con la pulpa mezclada con el queso de cabra. Esparcir pan rallado. Gratinar al horno.

Disponer una berenjena en cada plato. Esparcir unas hojas de mejorana y servir muy caliente.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Para 4 personas

# Caviar de berenjena

## Louis XV

Se cree que el caviar de berenjena procede de una receta centroeuropea, pero muchos países mediterráneos la reivindican. Entre las muchas variedades de esta hortaliza, que de hecho es un fruto, nuestras preferencias se inclinan a la *violetta lunga di Barbentona*, alargada y cilíndrica, de piel negra.

## INGREDIENTES

1	CABEZA DE AJO
2 KG	DE BERENJENAS
1	CEBOLLA ROJA
1/2	MANOJO DE PEREJIL PLANO
5	PÉTALOS DE TOMATE CONFITADO (VÉASE BASES)
2	FILETES DE ANCHOAS EN ACEITE (VÉASE BASES)
5 G	DE ALCAPARRAS
2 CL	DE VINAGRE DE BAROLO
	ACEITE DE OLIVA
	SAL, PIMIENTA

## Preparación de las berenjenas

Pelar los dientes de ajo. Cortar las berenjenas por la mitad en sentido longitudinal. Realizar incisiones en la carne. Introducir en ellas un diente de ajo.

Disponerlas en una fuente grande de barro. Añadir un trazo de aceite de oliva. Meter al horno a 180 °C durante 1 hora.

## Preparación del caviar de berenjena

Pelar y picar finamente la cebolla roja. Lavar, escurrir y picar el perejil. Cortar los pétalos de tomate confitado en fina *brunoise*. Reservar todo.

Retirar las berenjenas del horno. Retirar el interior con una cuchara sopera. Picar la carne con cuchillo. Picar también la piel de una berenjena con cuchillo.

Calentar una cazuela con un trazo de aceite de oliva. Reducir las anchoas, aplastándolas con tenedor. Agregar la carne de las berenjenas y la piel picada. Mezclar bien y retirar del fuego.

## Acabado y Presentación

Lavar las alcaparras. Terminar el caviar agregando la *brunoise* de tomate confitado, el perejil, las alcaparras y la cebolla roja. Rectificar de sal. Añadir un chorrito de aceite de oliva y un trazo de vinagre de Barolo. Servir templado o frío.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Melanzane fritte con pomodoro

# Fricasé de berenjenas, tomates y huevos

Para 4 personas

Italia / Calabria

La berenjena es, junto al pimiento y la alcachofa, la hortaliza más utilizada en la cocina calabresa. Los preparados se inscriben en una cultura compartida por el conjunto de pueblos de las regiones meridionales. Hemos aligerado la cocción de este fricasé clásica y añadido unas puntillitas de pecorino.

## INGREDIENTES

### Fricasé

- 3 BERENJENAS
- 3 TOMATES GRANDES MUY MADUROS
- 3 HUEVOS
- 3 PEPERONCINO SUAVES
- 30 G DE PECORINO RALLADO

### Puntillitas

- 50 G DE PECORINO RALLADO
- ACEITE DE OLIVA
- SAL, PIMIENTA

## Preparación de las puntillitas

Calentar a fuego lento una sartén antiadherente en seco. Esparcir con cuidado el pecorino en círculos. Dorar. Retirar la puntillita cuando empiece a endurecerse y ponerse crujiente. Reservar en seco sobre papel absorbente.

## Preparación de las berenjenas y los tomates

Lavar las berenjenas. Eliminar los extremos y cortarlas en dados de 1,5 cm, eliminando eventualmente las semillas. Extender los dados sobre un colador o un tamiz y espolvorear con abundante sal. Dejar purgar durante 1 hora larga.

Pelar los tomates, retirar las pepitas y cortar en trozos.

Lavar las berenjenas bajo el grifo y secarlas con un paño. Hacerlas en una sartén antiadherente con un chorro de aceite de oliva durante 10 minutos. Escurrirlas sobre papel absorbente y reservarlas al calor.

En una *cocotte*, calentar un chorro de aceite de oliva. Hacer los tomates con los *peperoncino*, hasta que se evapore el agua de vegetación. Agregar las berenjenas y mezclar bien. Proseguir la cocción durante 5 minutos. Rectificar de sal y pimienta.

## Acabado y Presentación

Batir los huevos con el pecorino rallado. Verterlos sobre el preparado de tomates y berenjenas. Mezclarlo bien. Detener la cocción en cuanto se cuajen los huevos. Rectificar de sal.

Repartir el fricasé en los platos.

Cortar las puntillitas en trozos y distribuirlos por encima.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

# Berenjenas mini rellenas

Para 4 personas

Louis XV

Estas berenjenas mini rellenas forman parte de los rellenos a la *niçoise* hechos en horno de panadero (véase receta p. 834). Esta receta sólo puede realizarse a partir de mediados de junio, cuando las berenjenas mini están disponibles.

## INGREDIENTES

### Berenjenas mini rellenas

- 4 BERENJENAS MINI DE 30 G
- 5 CL DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
- 5 CL DE JUGO DE AVE (VÉASE BASES)

### Relleno

- 1 BERENJENA LARGA
- 1/4 DE MANOJO DE CEBOLLINO
- 1 ANCHOA EN ACEITE (VÉASE BASES)
- 10 G DE ALCAPARRAS
- 1 DIENTE DE AJO CONFITADO
- 10 G DE PASTA DE OLIVA DE NIZA
- 20 G DE PARMESANO RALLADO
- FLOR DE SAL

### Buñuelos de berenjena

- 2 BERENJENAS MINI
- 100 G DE REBOZADO *NIÇOISE* (VÉASE BASES)
- ACEITE PARA FREÍR
- ACEITE DE OLIVA
- SAL, PIMIENTA

### Preparación de las berenjenas mini

Lavar y limpiar las berenjenas mini. Cortar un sombrero de 5 mm de altura. Retirar el interior con una cuchara parisina, dejando 5 mm de carne.

Poner a hervir agua salada. Meter las berenjenas y los sombreros. Comprobar la cocción con la punta de un cuchillo.

Enfriarlas en agua helada. Escurrirlas sobre una parrilla poniéndolas al revés.

### Preparación del relleno

Cortar la berenjena grande por la mitad, en sentido longitudinal. Realizar unas incisiones en la carne. Colocar en una fuente de barro. Rociar con un chorrito de aceite de oliva. Espolvorear unos granos de flor de sal. Meter al horno a 180 °C durante 40 minutos. Dar la vuelta en el curso de la cocción.

Picar el cebollino.

Sacar la carne de la berenjena con una cuchara. Reservar.

Picar la cuarta parte de la piel.

Picar finamente la anchoa y las alcaparras con cuchillo.

En una ensaladera, juntar la carne y la piel de la berenjena, el diente de ajo confitado, la anchoa y las alcaparras, el cebollino y la pasta de oliva. Mezclar. Ligar con el parmesano rallado. Condimentar con sal y pimienta. Añadir un chorro de aceite de oliva y mezclar bien.

### Preparación de las berenjenas mini rellenas

Repartir el relleno en las berenjenas mini. Taparlas con su sombrero. Colocarlas en una fuente untada de aceite.

Verter el caldo de ave en la fuente. Meter al horno a 150 °C durante 1 hora, rociando de vez en cuando. Agregar caldo de ave, si fuera necesario.

Unos diez minutos antes de terminar la cocción, agregar jugo de ave y glasear bien las berenjenas.

### Preparación de los buñuelos

Lavar y secar las berenjenas mini. Partir 16 rodajas de 1 mm con la máquina de cortar fiambre, dejando el tallo.

Sumergir ocho rodajas en la fritura a 140 °C, sacarlas cuando estén bien doradas. Escurrirlas sobre papel absorbente. Salar.

Sumergir las ocho lonchas restantes en la masa de buñuelos. Freírlas del mismo modo. Escurrir sobre papel absorbente. Reservar al calor y salar.

## Acabado y Presentación

Disponer las berenjenas mini, las lonchas de berenjena fritas y los buñuelos sobre los platos. Salsear con jugo.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

# Bogavante azul en medallones

pasta y *fagioli*, jugo de crustáceos

Para 4 personas

## INGREDIENTES

### Jugo de crustáceos/bullabesa

30 G	DE PANCETA ADOBADA
3	TOMATES
500 G	DE CARCASAS DE BOGAVANTE MACHACADAS
2	DIENTES DE AJO
5	GRANOS DE PIMIENTA NEGRA
5	GRANOS DE PIMIENTA LARGA
1	RAMA DE TOMILLO
3	CÁSCARAS DE LIMÓN
50 CL	DE SOPA DE PESCADOS DE ROCA (P. 620)
10 CL	DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)

### Bogavante en trozos

2	BOGAVANTES DE 700 G
5	GRANOS DE PIMIENTA NEGRA
1	RAMA DE HINOJO SECO
50 CL	DE <i>FUMET</i> DE BOGAVANTE (VÉASE BASES)
10 CL	DE SOPA DE PESCADO (P. 620)
10 G	DE MANTEQUILLA

### Judías cocos

120 G	DE JUDÍAS COCOS PELADAS
1	HOJA DE SALVIA
20 G	DE MANTEQUILLA

### Chipirones y almejas

120 G	DE CHIPIRONES
20	ALMEJAS
20 CL	DE VINO BLANCO

### Pasta

160 G	DE PASTA ARTESANAL
2 G	DE PIMIENTO DE ESPELETTE
10 CL	DE <i>FUMET</i> DE BOGAVANTE (VÉASE BASES)
30 CL	DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
12	PÉTALOS DE TOMATE CONFITADO (VÉASE BASES)
2 CL	DE VINAGRE DE BAROLO
1/2	LIMÓN
10 CL	DE JUGO DE CRUSTÁCEOS/BULLABESA
	ACEITE DE OLIVA
	SAL, PIMIENTA

## Louis XV

El bogavante europeo vive también en el Mediterráneo. Este animal solitario se resguarda en los fondos rocosos entre 20 y 100 m de profundidad. Nos encanta por la suavidad de su carne, realizada en esta receta con un jugo concentrado que envuelve también la pasta y las cocos.

### Preparación de las almejas

Poner las almejas a purgar en agua salada y en la oscuridad 2 horas para que suelten la arena.

### Preparación del jugo de crustáceos/bullabesa

Cortar la panceta en dados. Lavar los tomates y cortarlos toscamente.

Calentar un chorro de aceite de oliva en un recipiente. Añadir el bogavante picado. Dorarlo durante 3 minutos. Agregar los dados de panceta, los dientes de ajo con un golpe, las dos pimentas, tomillo y las cáscaras de limón. Mezclar y sudar durante 5 minutos. Echar los tomates, cocer aún 5 minutos más a fuego vivo, removiendo con frecuencia. Mojar con la sopa de pescado y el caldo de ave. Cocer a pequeño hervor durante 20 minutos, hasta que el jugo quede napante.

Pasarlo primero por un chino y seguidamente por un chino de estameña. Reservar.

### Cocción de los bogavantes

En una cacerola grande, poner a cocer agua salada con la pimienta y el hinojo. Sumergir los bogavantes, cocerlos durante 3 minutos y retirarlos. Separar las pinzas y cocerlas 3 minutos más. Reservar el coral.

Pelar las pinzas, eliminando bien todos los cartilagos. Cortar cinco medallones, conservando el caparazón. Redondearlos con las tijeras. Retirar el cartilago del vientre y el intestino. Reservar a temperatura ambiente.

### Cocción de las judías cocos

Poner las judías en una cacerola con agua. Llevar a ebullición y espumar. Añadir salvia y pimienta.

Cocer a pequeño hervor durante 45 minutos. Salar a los tres cuartos de cocción.

Retirar la guarnición aromática. Trasvasar. Dejarlas enfriar en su jugo de cocción.

### Cocción de los chipirones y de las almejas

Limpiar los chipirones. Enjuagar las almejas en abundante agua. Escurrirlas.

Calentar un chorrito de aceite de oliva en una cazuela. Añadir las almejas. Echar el vino blanco. Tapar. Cocer a fuego fuerte hasta que todas se hayan abierto. Escurrirlas y retirar la concha.

Pochar los chipirones en el jugo hirviendo de las almejas durante 2 minutos. Reservar.

### Cocción de la pasta

Calentar un chorro de aceite de oliva en un recipiente. Agregar la pasta. Sudar ligeramente, sin que se dore. Espolvorear con el Espelette. Mojar con el *fumet* y 10 cl de caldo de ave. Cocer, manteniendo un ligero hervor y removiendo, hasta que el caldo se haya absorbido. Cubrir de nuevo de caldo. Continuar así la cocción unos 16 minutos.

### Preparación de la pasta y *fagioli*

En una cazuela, juntar el jugo de cocción de los calamares y de las almejas. Añadir la mantequilla. Escurrir las judías y agregarlas. Glasearlas bien.

Agregar los calamares, las almejas y los pétalos de tomate confitado partidos por la mitad.

Echar las pastas en la cazuela. Ligar bien.

Sazonar con vinagre de Barolo y unas vueltas de molinillo de pimienta.

## Acabado y Presentación

En una cazuela, calentar el *fumet* de pescado, la sopa de pescado y la mantequilla. A fuego lento, reducir a un cuarto. Añadir las colas de bogavante y glasearlas bien. Reservar al calor.

En otro recipiente, calentar un chorrito de aceite de oliva. Con el fuego muy bajo, rebogar el coral hasta obtener una fina concassée. Echar el jugo de crustáceos/bullabesa y ligar bien. Añadir el zumo de limón. Rectificar el punto de sal.

Montar el bogavante a un lado del plato, la pasta y las judías o *fagioli* al otro lado. Depositar por encima la guarnición de almejas y calamares. Agregar un cordón de jugo.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Para 1 tarro

# Boletos tapón de aceite

Italia / Liguria – Francia / Región de Niza

Son incontables los productos y platos para los que no existe frontera entre la región de Liguria y Niza. Estos boletos en aceite son buena prueba de ello. En ambas regiones se suelen servir como entrante o aperitivo sobre un jamón del país.

## INGREDIENTES

8 BOLETOS TAPÓN  
(500 G EN TOTAL)  
50-75 CL. DE ACEITE DE OLIVA

### Caldo de cocción

1 L. DE AGUA  
15 CL. DE VINO BLANCO  
15 CL. DE VINAGRE BLANCO  
1 RAMA DE TOMILLO  
1 HOJA DE LAUREL  
SAL

## Preparación de los boletos

Pelar los pies de los boletos, redondeándolos ligeramente. Cepillar las cabezas.

En una cacerola, echar el agua, el vino blanco y el vinagre. Añadir el tomillo, el laurel y la sal. Llevar a ebullición, bajar el fuego y dejar hacer a fuego lento 5 minutos.

Introducir en este caldo los boletos. Cubrirlos con una hoja de papel sulfurizado y un peso, con objeto de que queden bien sumergidos. Cocerlos a fuego lento durante unos 15-20 minutos. Comprobar la cocción con la punta de un cuchillo: los boletos deben quedar cocidos pero ligeramente firmes.

Escurrirlos. Filtrar el caldo y recuperar la guarnición.

Colocar los boletos en un frasco, repartiendo la guarnición.

## Acabado y Presentación

Cubrir el tarro con aceite de oliva y cerrarlo.

Reservarlo durante tres semanas al fresco antes de utilizar los boletos.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Cappelli di funghi al forno

# Sombreros de boletos al horno

Para 4 personas

Italia / Basilicata

En la receta de *cappelli di funghi al forno*, los sombreros de boletos se recubren de un picadillo de perejil, ajo, pimentón y orégano, ligado con aceite de oliva, y se hacen luego en el horno. Se trata de una receta, sin duda popular, que se lleva a cabo durante la recolección de las setas con los boletos demasiado grandes o demasiado maduros, que luego se ponen a secar y se comercializan. Les trasladamos nuestra interpretación.

## INGREDIENTES

### Boletos

- 4 BUENOS SOMBREROS DE BOLETOS
- 1 BOLETO TAPÓN
- 30 G DE PAN RALLADO FINO

### Guarnición

- 2 PIES DE BOLETOS
- 100 G DE PALETA DE CERDO IBÉRICO O DEL PAÍS
- 4 CHALOTAS GRISES
- 2 DIENTES DE AJO CONFITADO (P. 1017)
- 2 BRIZNAS DE ORÉGANO FRESCO
- 1 HUEVO
- 30 G DE PARMESANO
- PIMIENTO DE ESPELETTE

### Orégano frito

- 3 CL DE MASA DE FREÍR *NIÇOISE* (VÉASE BASES)
- 4 BRIZNAS DE ORÉGANO

### Acabado

- 5 CL DE JUGO DE TERNERA (VÉASE BASES)
- 6 GRANOS DE PIMIENTA NEGRA

ACEITE DE OLIVA  
SAL, PIMIENTA DE  
MOLINILLO

## Preparación de la masa de freír

Véase Bases.

## Preparación de los boletos

Limpiar las setas. Cortar cuatro virutas de 2 mm en el boleto tapón. Reservar. Cortar el resto en *brunoise*.

## Preparación de la guarnición

Cortar los pies de los boletos y el jamón en *brunoise*. Pelar y picar las chalotas. Aplastar los dientes de ajo confitados. Picar el orégano.

Calentar una cazuela con un chorro de aceite de oliva. Dejar sudar las chalotas durante 10 minutos sin que se doren. Añadir el picado de pies y de paletilla, junto a la de boletos tapón; saltearlas. Agregar el orégano y el puré de ajo confitado.

Trasvasar a una ensaladera. Dejar enfriar. Añadir el huevo batido y el parmesano. Mezclar bien y aderezar con pimienta de Espelette y un poco de aceite de oliva. Rectificar el punto de sal. Reservar a temperatura.

## Cocción de los boletos

Freír las cabezas de boletos en el mismo recipiente con un chorro de aceite de oliva. Dorarlas durante 4 minutos por cada lado. Untarlas con el relleno y colocarlas sobre una placa.

## Preparación del orégano frito

Sumergir las briznas de orégano en la masa de freír, eliminar el excedente. Freírlas a 140°C y escurrirlas sobre papel absorbente.



## Acabado y Presentación

Espolvorear ligeramente los boletos con el pan rallado. Hornear la placa a 170°C durante 5 minutos. Gratinarlos seguidamente durante 2 minutos bajo la salamandra.

Calentar el jugo de ternera. Partir los granos de pimienta por la mitad.

Montar en cada plato un sombrero de boleto, añadir encima una viruta de boleto tapón. Rodear con un cordón de jugo de ternera. Adornar con una brizna de orégano frito y tres medios granos de pimienta.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Zuppa di funghi di Montalcino

# Sopa de boletos de Montalcino

Para 4 personas

Italia / Toscana

La *zuppa di funghi di Montalcino* es un caldo de finales de verano y principios de otoño, temporada de los boletos, que representaban una de las riquezas del mundo rural toscano. Los boletos en láminas y rebozados, rehogados con una guarnición aromática, se hacen en caldo de carne y se sirven sobre rebanadas de pan tostado. Les trasladamos nuestra interpretación.

## INGREDIENTES

### Boletos

500 G DE BOLETOS FRESCOS  
1,5 L DE CALDO DE GALLINA  
(VÉASE BASES)

### Guarnición

2 ZANAHORIAS  
1 CEBOLLA ROJA  
100 G DE PECHO SECO A LA  
PIMIENTA  
1 RAMA DE APIO  
4 DIENTES DE AJO PEQUEÑOS  
1 RAMA DE MEJORANA  
PAN DE HOGAZA  
  
ACEITE DE OLIVA  
SAL, PIMIENTA

## Preparación de los boletos

Limpiar los boletos.

En una de las cabezas, cortar ocho láminas de 2 mm de espesor. Reservar.

Cortar seis boletos por la mitad, cortarlos de nuevo a lo largo, a 5 mm de espesor. Reservar.

Cortar el resto de los boletos en cuartos.

## Preparación del caldo de boletos

Calentar el caldo de gallina.

Calentar un chorro de aceite en una *cocotte*. Dejar sudar los recortes de boleto durante 10 minutos. Echar el caldo caliente. Dejar en infusión 30 minutos fuera del fuego. Filtrar.

## Preparación de la guarnición

Pelar y cortar las zanahorias en paisana, la cebolla en rodajas. Cortar el pecho en lonchas de 5 mm de espesor, volver a cortar estas lonchas en rectángulos de 2 x 3 cm.

Pelar la rama de apio, cortarla en trocitos de 5 mm. Aplastar los dientes de ajo.

En una cazuela grande, rehogar el tocino. Agregar un chorro de aceite de oliva y dorar los cuartos y las láminas de boletos reservadas. Añadir el ajo, las verduras y la mejorana. Sudarlo todo durante 5 minutos.

Mojar con el caldo de boletos, salar ligeramente y cocer a fuego lento durante 20 minutos.

## Acabado y Presentación

Cortar cuatro rebanadas de pan de hogaza de 8 cm de ancho y 2 mm de grueso. Retirar la corteza. Tostarlas.

Decantar toda la guarnición. Filtrar el caldo. Reducirlo ligeramente.

Echar un cacillo en cada plato. A la derecha, montar una tostada y, sobre ella, agregar unas cabezas de boletos a un lado y unas láminas de boleto crudo al otro. En la otra parte del plato, disponer el resto de la guarnición.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

## Boquerones marinados

## Acciughe marinate

Para 4 personas

## Sicilia

Las *acciughe marinate* se encuentran en Sicilia, Liguria, sobre todo en la costa de poniente, y en otros sitios del Mediterráneo. Nos gusta acompañarlos simplemente con patatas cocidas con piel y judías verdes.

## INGREDIENTES

## Boquerones

- 800 G DE BOQUERONES FRESCOS  
HERMOSOS O 16 PIEZAS  
GRANDES  
3 LIMONES DE MENTON  
15 CL DE ACEITE DE OLIVA

## Verduras

- 500 G DE PATATAS *BELLE DE FONTENAY*  
1 DIENTE DE AJO  
1 HOJA DE LAUREL  
1 RAMA DE TOMILLO  
200 G DE JUDÍAS VERDES  
EXTRAFINAS  
1/2 MANOJO DE PEREJIL  
1 MANOJO DE CEBOLLINO  
1 CHALOTA  
1 CEBOLLA ROJA DE 50 G  
50 G DE ACHICORIA SILVESTRE  
50 G DE RÚCULA  
  
ACEITE DE OLIVA  
PIMIENTA *MIGNONNETTE*  
FLOR DE SAL  
SAL, PIMIENTA

## Preparación de los boquerones

Sacar los filetes de boquerón. Extenderlos sobre un paño y secarlos bien. Exprimir los limones, poner el zumo en una fuente, salpimentar. Mezclar para disolver la sal. Agregar 10 cl de aceite de oliva y mezclar. Poner los boquerones en esta marinada, envolver bien por los dos lados. Dejarlos en la marinada durante 12 horas en el frigorífico.

## Preparación de las verduras

Cocer las patatas en su piel con agua, el ajo, la chalota, el laurel y el tomillo. Dejarlas enfriar.

Quitar los rabos y cocer las judías verdes en agua hirviendo salada. Enfriarlas en agua helada y escurrirlas.

Picar las hojas de perejil. Cortar los cebollinos en bastones de 3 cm de largo. Limpiar la achicoria silvestre y la rúcula.

Pelar las patatas y cortarlas por la mitad en sentido longitudinal.

## Acabado y Presentación

Con un pincel, untar las patatas con la marinada de los boquerones. Esparcir el perejil, el cebollino, la cebolla y la chalota cortadas en rodajas de 3 mm. Condimentar con flor de sal y pimienta *mignonnette*.

Disponer las patatas en el fondo del plato. Incorporar las judías verdes y los boquerones marinados. Agregar alrededor la achicoria silvestre y la rúcula. Mojar con unas gotas de marinada.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Para 4 personas

# Boquerones a scapece

Italia / Campania

Los preparados de peces pequeños en escabeche, palabra de origen español, son comunes en las dos orillas del Mediterráneo, bajo apelaciones diferentes. El término *scapece* se mantiene en la cocina popular napolitana, sin duda por influencia española, país que reinó en el sur de Italia durante siglos. Hemos añadido un poco de ese limón de Menton que tanto nos gusta.

## INGREDIENTES

20	BOQUERONES GRANDES Y MUY FRESCOS
1	CEBOLLA
1	DIENTE DE AJO
1	HOJA DE LAUREL
4	BRIZNAS DE MEJORANA
12	GRANOS DE PIMIENTA NEGRA
30 CL	DE VINAGRE DE VINO DE RESERVA
1/2	LIMÓN DE MENTON
	ACEITE DE OLIVA, SAL

## Preparación de los boquerones

Retirar las agallas, la espina central y la aleta dorsal de los boquerones, conservando cabezas y colas. Extenderlos sobre un paño y secarlos bien.

Pelar y picar la cebolla. Dar un golpe al ajo. Cortar la hoja de laurel por la mitad. Deshojar la mejorana. Machacar la pimienta negra en *mignonnette*. Cortar el limón en cuartos y cortar los trozos en rodajas de 3 mm.

En una cazuela, calentar un chorro de aceite de oliva y sudar la cebolla y el ajo durante 1 minuto. Añadir laurel, mejorana y pimienta. Mezclar bien y echar el vinagre. Llevar a ebullición y cocer a borbotón durante 10 minutos. Dejar enfriar.

Untar los boquerones con aceite de oliva por los dos lados; salarlos. Calentar una sartén antiadherente y disponer los boquerones. Darles la vuelta con cuidado.



## Acabado y Presentación

Colocar los boquerones en una fuente de barro. Dejarlos enfriar. Cubrirlos con las rodajas de limón. Echar la marinada fría por encima. Reservar al fresco.

Disponer cinco boquerones en cada plato. Agregar unos aros de cebolla y unos trozos de limón. Añadir un poco de marinada. Servir fresco.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



Anchois a scottadito

# Boquerones recién fritos

Para 4 personas

Italia / Niza / Provenza

Como su nombre indica, estos boquerones se toman inmediatamente, recién salidos de la sartén, quemando los dedos. Nos gusta acompañarlos con pimientos majados en mortero.

## INGREDIENTES

### Boquerones

- 800 G DE BOQUERONES FRESCOS DE TAMAÑO MEDIANO
- 2 C. C. DE PASTA DE OLIVA DE NIZA DOC
- 2 RAMAS DE ALBAHACA

### Masa de freír de Niza

- 150 G DE HARINA
- 225-250 CL DE AGUA
- 1 HUEVO
- 1/2 DIENTE DE AJO
- 1/2 MANOJO DE PEREJIL PLANO

### Salsa

- 16 PIMIENTOS DEL PIQUILLO
- 1 DIENTE DE AJO
- 1 RAMA DE TOMILLO
- 30 G DE ALCAPARRAS PEQUEÑAS EN VINAGRE
- VINAGRE DE VINO TINTO
- VINAGRE BALSÁMICO
- VINAGRE DE JEREZ
- PIMIENTO DE ESPELETTE
- 2 RAMAS DE ALBAHACA
- ACEITE PARA FREÍR
- ACEITE DE OLIVA
- SAL, PIMIENTA

## Preparación de los boquerones

Retirar las agallas, la espina central y la aleta dorsal de los boquerones, conservando cabezas y colas. Extenderlos sobre un paño y secarlos bien.

Con el dedo, untar el interior de los boquerones con pasta de olivas, introducir media hoja de albahaca. Cerrar bien el boquerón, presionando por encima. Reservar.

## Preparación de la masa de freír *niçoise*

Juntar la harina, el huevo y sal en una ensaladera. Echar el agua y mezclar con varillas. Pasar por el chino para quitar los grumos. Añadir el medio diente de ajo picado muy fino, el perejil picado y un chorro de aceite de oliva. Salar y dejar reposar 2 horas. La masa debe quedar líquida pero cremosa. Si resultara demasiado espesa, agregar unas gotas de agua.

## Preparación de la salsa

Lavar los pimientos del Piquillo y quitar las pieles y las semillas. Secarlos bien. Freírlos en aceite de oliva con el diente de ajo estallado y el tomillo.

Majarlos en mortero con las alcaparras, un chorro de aceite de oliva, vinagre de vino tinto, de Jerez y balsámico. Potenciar con pimiento de Espelette.

## Acabado y Presentación

Calentar la freidora a 140 °C. Freír las hojas de albahaca. Reservarlas en papel absorbente. Pasar los boquerones por la masa de freír, eliminando el excedente. Sumergirlos de cinco en cinco en la freidora a 175 °C. Sacarlos en cuanto estén ligeramente dorados. Disponer en los platos los boquerones bien calientes con la salsa al lado. Servir inmediatamente.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Acciughe gratinate

# Boquerones rebozados, tomates semiconfitados al vinagre

Para 4 personas

Libre interpretación de las *acciughe gratinate*, receta de Apulia que se remonta al Renacimiento.

## INGREDIENTES

### Boquerones

800 G	DE BOQUERONES HERMOSOS Y FRESCOS O 16 PIEZAS GRANDES
	PAN RALLADO
1/2	DIENTE DE AJO
1/2	MANOJO DE PEREJIL PLANO
2	HUEVOS
	HARINA

### Tomates semiconfitados

8	TOMATES
2 CL	DE VINAGRE BALSÁMICO
2 CL	DE VINAGRE DE BAROLO
2 CL	DE VINAGRE DE JEREZ

### Terminación

12	OLIVAS DE NIZA
1	LIMÓN
1/2	RAMILLETE DE ALBAHACA
2	RAMAS DE ALBAHACA
	ACEITE DE OLIVA
	SAL, PIMIENTA DE MOLINILLO

## Preparación de los boquerones

Retirar las agallas, la espina central y la aleta dorsal de los boquerones, conservando cabezas y colas. Extenderlos sobre un paño y secarlos bien.

## Preparación de los tomates semiconfitados

Escaldar los tomates, pelarlos y cortarlos en cuatro trozos. Retirar las semillas y el corazón.

Disponerlos sobre una placa, rociarlos con la mitad de cada uno de los tres vinagres. Hornear durante 30 minutos a 150 °C, rociándolos regularmente. Reservar al calor.

## Cocción de los boquerones

Lavar, escurrir y deshojar el perejil. Picar las hojas. Pelar y picar finamente el ajo. Mezclarlo con el pan rallado.

Rebozar los boquerones, pasándolos por harina, por los huevos batidos con sal y por el pan rallado con perejil. Calentar una sartén antiadherente con aceite de oliva y freír los boquerones. Darles la vuelta.

## Acabado y Presentación

Cortar las olivas a cada lado del hueso. Sacar la cáscara del limón sin la piel blanca. Picarla finamente.

Reducir el resto de los tres vinagres, hasta obtener un almíbar.

Colocar los pétalos de tomate en el fondo de los platos, añadir una hoja de albahaca y poner encima los boquerones.

Decorar alrededor con un cordón de aceite de oliva y con los vinagres reducidos. Esparcir, por último, la juliana de cáscara de limón.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Acciughe al forno

# Tian de boquerones

Para 4 personas

Italia / Liguria

Acciughe al forno es una receta popular que tiene muchas variantes, especialmente en la orilla de levante, en Liguria. Hemos potenciado la nuestra con cebollas rojas.

## INGREDIENTES

800 G	DE BOQUERONES FRESCOS
4	ANCHOAS EN SALAZÓN (p. 184)
5 CL	DE ACEITE DE OLIVA
2	CEBOLLAS ROJAS GRANDES
2	LIMONES DE MENTON
6	TOMATES
1	DIENTE DE AJO
	UNAS FLORES DE HINOJO SECO
	PAN RALLADO
2	RAMAS DE MEJORANA
	ACEITE DE OLIVA DE LIGURIA
	SAL, PIMIENTA DE MOLINILLO

## Preparación de los boquerones

Retirar las agallas, la espina central y la aleta dorsal de los boquerones, conservando cabezas y colas. Extenderlos sobre un paño y secarlos bien.

## Preparación de las verduras

Lavar bien las anchoas en salazón bajo el agua del grifo. Machacarlas en mortero. Diluirlas con aceite de oliva. Reservar.

Pelar y cortar finamente las cebollas en rodajas 2 mm. Lavar y partir los limones, con la máquina de fiambre, en rodajas de 1 mm. Lavar y cortar los tomates en rodajas finas. Pelar el diente de ajo y picarlo lo más finamente posible.

En una fuente untada con aceite, colocar las rodajas de cebolla y de tomate, montadas unas en otras. Incorporar una rodaja de limón cada tres de tomate y cebolla. Repartir el ajo picado.

Con un pincel, pintar delicadamente las verduras con las anchoas majadas con aceite. Esparcir por encima las flores de hinojo y el pan rallado. Salpimentar.



## Acabado y Presentación

Hornear la fuente a 180 °C durante 10 minutos. Agregar los boquerones. Hacer 5 minutos más. Pasar la fuente por el grill o la salamandra.

Si se presenta en la fuente, añadir un chorrito de aceite de oliva de Liguria y las flores de mejorana. Servir muy caliente.

Si se va a emplatar, disponer un poco de tian en el fondo de cada plato. Agregar tres boquerones por encima. Picar la mejorana, espolvorearla. Poner una gota de aceite de oliva de Liguria y servir muy caliente.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



# Escabeche de caballa

Para 4 personas

España / Valencia-Murcia

Se pueden encontrar numerosos tipos de escabeche a lo largo del Mediterráneo. Hemos conservado los ingredientes de este escabeche de estorninos y conservado el toque original de la naranja, aunque hemos hecho nuestra propia interpretación.

## INGREDIENTES

- 4 CABALLAS GRANDES
- 2 HINOJOS SILVESTRES PEQUEÑOS
- 20 CL. DE CALDO DE AVE
- 2 HOJAS DE LAUREL
- 4 DIENTES DE AJO CONFITADO (VÉASE BASES)
- 5 HEBRITAS DE AZAFRÁN
- 2 RAMAS DE TOMILLO
- 1 PIZCA DE HINOJO EN POLVO
- 4 CL. DE VINAGRE
- 2 NARANJAS
- 1 LIMÓN
- 1 PIZCA DE AZÚCAR

ACEITE DE OLIVA  
SAL, PIMIENTA

## Preparación de las caballas

Desbarbar y eviscerar las caballas. Quitar las cabezas. Separar los lomos y secarlos bien.

Calentar un poco de aceite de oliva en una sartén. Freír los lomos durante 4 minutos. Reservarlos.

## Preparación del escabeche

Limpiar los hinojos silvestres. Partirlos por la mitad.

Echar el caldo de ave en una cacerola. Añadir el laurel, el ajo confitado, el azafrán, el tomillo, el hinojo en polvo, el vinagre y el zumo de una naranja. Llevar a ebullición. Cocer a pequeño hervor durante unos 15 minutos.

Reservar 10 cl de este caldo. Echar el resto sobre las caballas: deben quedar bien cubiertas. Agregar las mitades de hinojos silvestres.

## Preparación de las cáscaras de cítricos

Cortar la cáscara de una naranja y la del limón en cuadrados de 8 x 8 mm.

Filtrar el caldo reservado. Echarlo en una cacerola. Añadir el zumo de una naranja, una pizca de azúcar, otra de sal y los cuadraditos de cáscaras de cítricos. Confitarlos a fuego lento durante 25 minutos, aproximadamente, hasta que el jugo esté bien reducido y con consistencia de jarabe: deben quedar unas cuatro cucharadas.



## Acabado y Presentación

Escurrir los lomos de caballa. Montar dos de ellos en cada plato. Disponer los hinojos silvestres. Adornar con las cáscaras de cítricos confitadas. Rodear con un cordón de jugo reducido.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Para 4 personas

# Cabracho al horno

jugo de *daube*

Louis XV

El cabracho (el pescado más grande de la familia de las rascacías) vive en zonas rocosas profundas, de ahí la rareza de su forma. La finura de su carne casa perfectamente con la fuerza del jugo de *daube*, realzado por el limón y las aromáticas.

## INGREDIENTES

1	CABRACHO DE 1,5 KG, APROXIMADAMENTE
25 CL	DE JUGO DE <i>DAUBE</i> (VÉASE BASES)
25 CL	DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
10 CL	DE VINO TINTO
1	LIMÓN
1	RAMA DE HINOJO SECO
1	HOJA DE LAUREL
10 GR	DE MANTEQUILLA

ACEITE DE OLIVA  
SAL, PIMIENTA

## Preparación del cabracho

Descamar, desbarbar, eviscerar y enjuagar el cabracho, conservando la cabeza. Reservarlo al frío en un paño seco.

## Cocción del cabracho

Colocar el pescado en posición recta, con la cabeza a la izquierda, en una fuente de horno. Salarlo. Mojarlo con 20 cl de jugo de *daube*, el caldo de ave, el vino tinto y un chorro de aceite de oliva. Cortar el limón en rodajas y añadirlas junto con el hinojo y el laurel.

Poner al horno a 250 °C durante 15 minutos, aproximadamente. Rociarlo con regularidad. Pasar de vez en cuando un pincel alrededor de la fuente para recuperar los jugos.

Verificar la cocción, pinchándolo con una aguja a lo largo de la espina dorsal; debe salir templada.

## Acabado y Presentación

*Sacar el pescado, reservarlo al calor. Pasar el jugo de cocción. Añadir la mantequilla, un chorro de aceite de oliva y el resto del jugo de daube.*

*Poner de nuevo el pescado en la fuente y hornear 10 minutos más, rociándolo con frecuencia, a fin de conseguir que su superficie quede con una capa brillante.*

*Montarlo sobre una fuente de presentación. Echar el jugo (colarlo de nuevo, si es preciso) en una salsera. Agregar unas gotas de zumo de limón.*

*Este pescado puede servirse acompañado de panisses (p. 396) y de un mesclun de hierbas (p. 372).*



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



Para 4 personas

# Calabacines con comino

## Marruecos

Las ensaladas, servidas frías o templadas, son legión en la cocina marroquí. Nos encanta ésta por su mezcla de especias, que destaca el sabor dulce de los calabacines.

## INGREDIENTES

6	CALABACINES FINOS
3	RAMAS DE PEREJIL
1	LIMÓN
3 G	DE COMINO EN POLVO
10	GRANOS DE COMINO
3 G	DE PIMENTÓN
10 CL	DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)

ACEITE DE OLIVA  
SAL, PIMIENTA

## Preparación de los calabacines

Lavar los calabacines, cortarlos en biseles de 4 cm.

Lavar, secar y deshojar el perejil. Picar las hojas. Reservar.

Cortar la piel del limón en juliana fina.

En una *cocotte*, calentar un chorro de aceite de oliva. Salar ligeramente los calabacines. Ponerlos en el recipiente. Envolverlos en el aceite durante 1-2 minutos, a fuego moderado.

Espolvorear el comino y el pimentón. Mezclar. Añadir la mitad de la cáscara de limón.

Cubrir con la mitad del caldo de ave. Tapar el recipiente. Cocer 8 minutos, añadiendo poco a poco el resto del caldo.

Trasvasar los calabacines a una fuente. Dejarlos enfriar.

## Acabado y Presentación

*Recuperar el jugo de cocción de los calabacines. Montarlos como si fuera una vinagreta con el zumo de limón y aceite de oliva. Rectificar el punto de sal.*

*Añadir la mitad del perejil reservado. Mezclar con cuidado. Echar el jugo y bañar bien en él los calabacines.*

*Montarlos en volumen en los platos. Agregar el resto del perejil y de la juliana de limón. Servir frío.*

*Esta verdura se puede servir también caliente.*



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Zucchini a scapece

# Escabeche de calabacines

Para 4 personas

Italia / Campania

El proceso de escabechado, aplicado tradicionalmente a los pescados, se ha extendido a calabacines, berenjenas y demás verduras que se prestan bien al tipo de preparaciones en que domina el vinagre, muy refrescantes bajo el sol mediterráneo de verano, ya que estos platos se consumen fríos. Los *zucchini a scapece* se preparan con menta, pero hemos preferido sustituir esta aromática por la mejorana.

## INGREDIENTES

10	CALABACINES PEQUEÑOS
3	RAMAS DE MEJORANA
1	CEBOLLA BLANCA DE 80 G
1	DIENTE DE AJO
20 CL	DE VINAGRE DE VINO
10	GRANOS DE PIMIENTA BLANCA
	ACEITE DE OLIVA
	SAL

## Preparación de los calabacines

Lavar, escurrir los calabacines. Cortarlos a lo largo en trozos de 8 mm de ancho.

## Cocción de los calabacines

Calentar una cazuela con un chorro de aceite de oliva. Poner los calabacines. Dorarlos durante 6 minutos, dándoles la vuelta a media cocción.

Lavar y secar bien la mejorana. Deshojarla. Reservar cuatro ramitos.

Colocar los calabacines en una fuente, intercalando la mejorana entre cada capa.

## Preparación del escabeche

Partir la cebolla por la mitad. Cortarla en rodajas de 3 mm de espesor. Aplastar el diente de ajo. Calentar una *cocotte* con un chorro de aceite de oliva. Dejar sudar la cebolla y el ajo 2 minutos, sin que se doren. Echar el vinagre. Partir los granos de pimienta por la mitad y añadirlos. Cocer por espacio de 5 minutos a pequeño hervor. Verter sobre los calabacines. Dejar enfriar y reservar al fresco.



## Acabado y Presentación

Montar cinco trozos de calabacín de arriba a abajo en cada plato, superponiéndolos ligeramente y alternando la orientación de las cabezas hacia la derecha y hacia la izquierda. Añadir un cordón de marinada. Disponer las cebollas del escabeche y las ramitas de mejorana. Servir muy frío.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Para 4 personas

# Ensalada de calabacines, vinagreta de limón amargo

## Malta

A esta fresca ensalada, que se sirve con frecuencia en Malta, le hemos añadido el toque amargo del limón y de la rúcula para que destaque el dulzor de los calabacines y de los frutos secos.

### INGREDIENTES

500 G	DE CALABACINES ALARGADOS
30 G	DE PASAS DE CORINTO
1	DIENTE DE AJO
2	LIMONES
1	PIZCA DE AZÚCAR
1	CEBOLLA ROJA
100 G	DE RÚCULA
30 G	DE PIÑONES
12	PÉTALOS DE TOMATE CONFITADO (VÉASE BASES)
	ACEITE DE OLIVA
	FLOR DE SAL,
	PIMIENTA DE MOLINILLO

### Preparación de los calabacines

Lavar los calabacines. Cortarlos en trozos de 4 cm de largo. Partir cada trozo por la mitad y luego cada mitad en seis trozos. Reservar.

Poner las pasas en remojo en agua tibia durante 1 hora, aproximadamente. Escurrirlas. Dorarlas en una gota de aceite de oliva. Enfriarlas.

Pelar y cortar el ajo en láminas finas.

Poner los calabacines en una ensaladera. Agregar las láminas de ajo, las pasas de Corinto, dos pizcas de flor de sal, 2 cl de aceite de oliva, el zumo de un limón, una vuelta de pimienta de molinillo. Mezclar. Dejar macerar al fresco durante 2 horas.

### Preparación del limón amargo

Cortar la mitad del limón restante en rodajas de 5 mm.

Calentar una cazuela con un chorro de aceite de oliva. Poner las rodajas de limón. Añadir el zumo de la otra mitad y el azúcar. Confitar a fuego lento durante 1 hora, sin dejar que se doren.

Echar los limones confitados en un mortero. Agregar una pizca de sal. Machacar en puré hasta que no queden trozos. Echar 3 cl de aceite de oliva, gota a gota, teniendo cuidado de que la preparación no se corte. Reservar.

### Preparación de la guarnición

Pelar la cebolla roja, cortarla en aros finos.

Seleccionar, lavar y escurrir la rúcula.

Tostar los piñones en una sartén muy caliente, en seco. Trasvasarlos sobre un papel absorbente.

## Acabado y Presentación

Cortar los pétalos de tomate confitados por la mitad. Incorporarlos a la ensaladera de los calabacines, junto con los aros de cebolla. Rociar con la vinagreta de limón amargo. Mezclar con mucho cuidado.

Montar los calabacines en el centro de los platos, dándoles volumen. Disponer por encima unas bojititas de rúcula. Esparcir los piñones tostados. Rodear con un cordón de vinagreta de limón amargo. Servir muy frío.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



Para 4 personas

# Gratinado de calabaza

## Provenza

El gratinado de calabaza, roja o amarilla, aparece en los primeros libros escritos sobre cocina provenzal. Se elaboraba de dos maneras, una con nata (Morard, *Secrets de la cuisine dévoilée*, publicado en Marsella en 1886), la otra con ajo (*Le cuisinier meridional*, publicado en Aviñón en 1839). Según Escudier, las dos versiones son originarias del Vaucluse. Aquí les presentamos una tercera.

## INGREDIENTES

2 KG	DE CALABAZA MADURA
30 G	DE MANTEQUILLA
150 G	DE PANCETA ADOBADA
2	CEBOLLAS BLANCAS DE 80 G
2	HOJAS DE SALVIA
2	RAMAS DE PEREJIL
1	DIENTE DE AJO
2	HUEVOS
40 G	DE PARMESANO
5 CL	DE JUGO DE BUEY (VÉASE BASES)

ACEITE DE FRITURA  
ACEITE DE OLIVA  
SAL, PIMIENTA DE  
MOLINILLO

## Preparación de la calabaza

Cortar la mitad de la calabaza en dados de 2 x 2 cm. Reservar.

Partir el resto en trozos gruesos. Computarlos en un recipiente tapado, con un chorro de aceite de oliva y la mantequilla, hasta que se haya evaporado el agua de vegetación.

Pasar por un tamiz. Reservar.

## Preparación del gratinado

Cortar la panceta en lardones de 1 x 1 cm de grosor. Picar las cebollas. Deshojar el perejil. Picar la salvia. Pelar y picar finamente el ajo.

En una cacerola con una gota de aceite de oliva, sudar la cebolla con el diente de ajo.

En una sartén grande, rehogar los lardones, agregar la *mirepoix* de calabaza y dorarlo todo. Aderezar con sal y pimienta de molinillo. Añadir la salvia, mezclar. Trasvasar a una ensaladera. Incorporar los huevos, la cebolla y el ajo, el perejil y tres cuartas partes del parmesano.

Mezclar con el puré de calabaza. Rectificar el punto de sal.

## Acabado y Presentación

Sobre una placa tapizada con papel sulfurizado, disponer cuatro aros engrasados de 10 cm de diámetro. Repartir el gratinado, dejando que aparezcan los elementos de su guarnición.

Alisar y espolvorear el resto del queso. Meter en horno precalentado a 180 °C durante 10 minutos. Terminar en la salamandra durante 2 minutos.

Lavar, escurrir las hojas de perejil. Freírlas a 140 °C. Escurrirlas sobre papel absorbente.

Calentar el jugo de buey. Retirar el aro de los gratinados. Montar uno en cada plato. Añadir las hojas de perejil frito. Salsear con un cordón de jugo.

Este gratinado se convierte en un «flan de calabaza» cuando se hace en una fuente de gres y se espolvorea con pan rallado.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

# Puré de calabaza

Para 4 personas

## Marruecos

Hemos aligerado este puré de calabaza: en vez de hacerlo con miel y jengibre, hemos preferido utilizar estos ingredientes en un condimento. Este puré es una guarnición perfecta para un ave o una carne blanca.

### INGREDIENTES

#### Puré de calabaza

1 KG	DE CALABAZA MUSCAT
10 G	DE MIEL
15 CL	DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
10 CL	DE ACEITE DE OLIVA

#### Condimento miel-jengibre

20 G	DE JENGIBRE FRESCO
1	RAMA DE ROMERO
10 G	DE MIEL DE ROMERO

SAL, PIMIENTA

### Preparación de la calabaza

Pelar la calabaza, retirar las pepitas; cortarla en trozos de 2 x 2 cm. Reservar.

### Preparación del condimento miel-jengibre

Pelar el jengibre, cortarlo en *brunoise*. Deshojar y picar el romero. Mezclarlos en un plato con la mitad de la miel. Dejar reposar.

### Cocción de la calabaza

En una cacerola, calentar un chorro de aceite de oliva. Rehogar los trozos de calabaza. Sudarlos durante 1 o 2 minutos. Salar.

Añadir la miel. Mezclar, tapar y cocer 5 minutos a fuego lento, de forma que la calabaza suelte su agua de vegetación. Mojar con la mitad del caldo de ave. Cocer 5 minutos.

Agregar el resto del caldo. Cocer a fuego lento 10 minutos más. Destapar al final de este tiempo, si todavía queda mucha agua, y dejar que se seque (aunque debe quedar bastante jugoso).



## Acabado y Presentación

Pasar la calabaza por el pasapurés, incorporando el aceite de oliva. Mezclar bien. Rectificar el punto de sal.

Montar el puré en los platos. Napar con el condimento miel-jengibre.

Servir como guarnición de carne a la plancha o de pollo al limón confitado (p. 692).



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Calamaretti affogati

# Chipirones estofados

Para 4 personas

Italia / Lacio

Receta sencilla, procedente del Lacio, realizada a base de chipirones. Existen variantes similares en otras regiones italianas.

## INGREDIENTES

1 KG	DE CHIPIRONES
1	LIMÓN DE MENTON
1	CEBOLLA ROJA DE 50 G
5 CL	DE VINAGRE DE VINO
2	RAMAS DE ALBAHACA
	ACEITE DE OLIVA
	SAL, PIMIENTA DE MOLINILLO

## Preparación de los chipirones

Limpiar los chipirones. Lavarlos bien y secarlos con un paño. Dejarlos enteros. Reservarlos en lugar fresco.

## Preparación del limón confitado

Cortar la mitad del limón en rodajas finas de 3 mm. Marcarlas, rápidamente, en una gota de aceite de oliva. Añadir el jugo de la otra mitad del limón. Confitar las rodajas a fuego lento, hasta que se reduzca el jugo.

Trasvasarlas. Cortarlas en ocho partes en forma de triángulo.

## Cocción de los chipirones

Pelar la cebolla, cortarla en rodajas de 3 mm.

Calentar un chorrito de aceite en una cazuela. Echar los chipirones. Hacerlos a fuego fuerte durante 3 minutos. Agregar las rodajas de cebolla. Cocer 1 minuto. Desglasar tres veces con el vinagre. Retirar la cazuela del fuego. Poner 5 cl de aceite de oliva. Remover bien para ligarlo todo.

## Acabado y Presentación

Emplatar los chipirones, añadir los triángulos de limón y unas hojitas de albahaca. Echar una vuelta de pimienta de molinillo.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



Para 4 personas

# Chipirones salteados

con alcachofas espinosas, tostadas de sepia

## Louis XV

Se le llama *piste* en el sur de Francia, *taout* en Niza, *calamaretto* en Italia, chipirones en España. Este pequeño calamar es un producto fino, cuyo sabor merece ser realzado con el toque de un poco de tinta de sepia. Combina perfectamente, en invierno y al comienzo de la primavera, con la suavidad de las alcachofas espinosas de San Remo. Las tostadas de sepia fusionan estos sabores tan mediterráneos.

## INGREDIENTES

1 KG DE CHIPIRONES

### Salsa de tinta de sepia

200 G DE CARNE BLANCA DE SEPIA  
1 CEBOLLA BLANCA DE 50 G  
1 BRIZNA DE TOMILLO  
5 GRANOS DE PIMIENTA NEGRA  
5 CL DE VINO BLANCO  
20 CL DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)  
10 G DE TINTA DE SEPIA

### Alcachofas

4 ALCACHOFAS ESPINOSAS

### Tostadas de sepia

200 G DE BLANCO DE SEPIA  
15 G DE ALCAPARRAS  
1 FILETE DE ANCHOA EN ACEITE  
2 CÁSCARAS DE LIMÓN CONFITADO (P. 462)  
2 CHALOTAS GRISES  
5 GRANOS DE PIMIENTA NEGRA EN MIGNONNETTE  
PIMIENTO DE ESPELETTE  
2 BARRITAS DE PAN NO MUY HECHAS  
1 BRIZNA DE MEJORANA

ACEITE DE OLIVA  
SAL, PIMIENTA  
FLOR DE SAL

## Preparación de los chipirones

Limpiar y enjuagar los chipirones. Reservar al fresco y por separado los cuerpos y los tentáculos.

## Preparación de la salsa de tinta de sepia

Enjuagar, secar la carne de sepia. Picarla toscamente. Pelar y picar la cebolla.

En una *cocotte*, rehogar la cebolla, añadir la sepia picada. Dejar sudar hasta la evaporación, agregar el tomillo, los granos de pimienta y desglasar con vino blanco. Reducir a la mitad. Mojar con el caldo de ave. Cocer 20 minutos a fuego lento y con tapa.

Incorporar la tinta de sepia, pasar por el chino fino: el jugo resultante debe tener una consistencia de jarabe.

Reservar al calor.

## Preparación de las alcachofas

Tornear las alcachofas conservando la base tierna de las hojas, partirlas por la mitad, retirar el heno y cortar cada mitad en cuatro trozos.

Calentar una cazuela con un poco de aceite de oliva. Saltear las alcachofas sin mojarlas. Salarlas ligeramente. Reservar al calor.

## Preparación de las tostadas de sepia

Enjuagar, secar el blanco de sepia. Cortarlo en *brunoise*. Picar las alcaparras, la anchoa y las cáscaras de limón confitado.

Pelar y picar las chalotas. Dejarlas sudar en un poco de aceite de oliva.

Cortar las barritas de pan por la mitad. Tostarlas.

En una ensaladera, mezclar la sepia, las alcaparras, la anchoa, el limón y las chalotas. Aderezar con sal, pimienta *mignonnette* y pimiento de Espelette.

Untar con esta mezcla la mitad de cada media barrita. Reservar.



## Acabado y Presentación

Calentar un poco de aceite de oliva en una sartén grande. Saltear a fuego fuerte los chipirones, comenzando por los cuerpos. Dorarlos. Añadir las alcachofas y la mejorana. Rectificar el punto de sal. Mezclar.

Con un chorrito de aceite de oliva, marcar rápidamente las tostadas de sepia.

Montar los chipirones y las alcachofas en los platos. Disponer una tostada de sepia. Agregar un trazo de salsa de tinta de sepia y servir caliente.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

# Moluscos, crustáceos

y **calamares** salteados en el momento, **salsa** al aroma de cítricos

Para 4 personas

## Louis XV

Esta ensalada juega con las diferentes texturas de los crustáceos y los moluscos, con sus sabores yodados, que se unen a los campestres de las almendras, las aceitunas y el limón ligados con aceite de oliva de Niza o de Imperia. Tomada templada, nos transmite de inmediato sus sabores mediterráneos.

### INGREDIENTES

#### Pulpo

1	PULPO DE ROCA DE 800 G
1/2	LIMÓN
1	HOJA DE LAUREL
1	DIENTE DE AJO
1	RAMA DE ROMERO
20 CL	DE ACEITE DE OLIVA DE NIZA O DE LIGURIA

#### Limones secos

4	LIMONES DE MENTON
100 G	DE AZÚCAR
5	GRANOS DE PIMIENTA NEGRA MACHACADOS

#### Calamares, crustáceos y moluscos

600 G	DE CHIPIRONES PISTES
1	LANGOSTA DE 400 G
4	CARABINEROS
200 G	DE BLANCO DE SEPIA
16	ALMEJAS HERMOSAS
2 CL	DE VINO BLANCO

#### Guarnición

16	ALMENDRAS CRUDAS
1	LECHUGA ROMANA
12	ACEITUNAS DE NIZA DESHUESADAS
1	LIMÓN DE MENTON
	PIMIENTO DE ESPELETTE
	FLOR DE SAL
	SAL, PIMIENTA DE MOLINILLO

### Preparación del pulpo

24 o 48 horas antes, limpiar el pulpo y sumergirlo en agua hirviendo salada. Cocerlo de 35 a 45 minutos a fuego lento con 1/2 limón y una hoja de laurel. Dejarlo enfriar completamente. Escurrirlo con cuidado.

Cortarlo en trozos, sazonarlo con sal y pimienta de molinillo. Dejarlo marinar con el ajo partido por la mitad y el romero. Cubrir con aceite de oliva. Reservar en la nevera. Estará más sabroso transcurridas 48 horas.

### Preparación de los limones secos

Cortar unas rodajas de limón lo más finas posible con la cortadora de embutido. Tapizar con ellas una plancha de Silpat.

Preparar un almíbar a 30 °C, llevarlo a ebullición y enfriarlo. Mojar cada rodaja de limón, una a una, en este sirope. Escurrirlas ligeramente.

Extenderlas sobre la placa. Sazonar con flor de sal y pimienta machacada.

Poner la placa en el horno a 75 °C, hasta que estén secas. No darles la vuelta durante la cocción.

### Preparación de los calamares, crustáceos y moluscos

Limpiar los chipirones bajo un chorrillo de agua, separando la cabeza del cuerpo, pero conservando este último entero. Reservar.

Cocer la langosta en agua hirviendo salada 5 minutos. Escurrirla, pelarla. Cortar la cola en cuatro medallones y reservar.

Pelar los carabineros, guardando la cabeza. Reservar.

Limpiar la carne de sepia. Cortarla en triángulos y hacer unas incisiones. Reservar.

Enjuagar las almejas en varias aguas.

### Preparación de las almendras y de la lechuga

Pelar las almendras. Cortarlas por la mitad.

Lavar y secar la lechuga. Seleccionar las hojas más pequeñas del cogollo. Reservar al fresco.

### Cocción de los calamares, crustáceos y moluscos

Calentar 5 cl de aceite de oliva en una cazuela grande. Poner las almejas. Desglasar con el vino blanco. Tapar y retirarlas, conforme se vayan abriendo. Poner los chipirones en la cazuela y hacerlos a fuego lento durante 1 minuto.

Escurrir los trozos de pulpo, añadirlos. Mezclar. Ligar con un trazo del aceite de oliva del pulpo. Sazonar.

Echar el contenido de la cazuela en una ensaladera colocada sobre hielo picado.

En una sartén, calentar un chorro de aceite de oliva. Saltear los carabineros. Hacerlos durante 3 minutos por cada lado, a fuego moderado.

## Acabado y Presentación

Mezclar bien los carabineros con el contenido de la ensaladera. Añadir las almendras, las aceitunas, la langosta y el zumo del limón. Agregar pimienta de Espelette.

Montar en cuatro platos grandes, dando volumen a los distintos elementos. Rociar con jugo. Clavetear las hojas de romana y las rodajas de limón seco. Servir templado.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Para 4 personas

# Chipirones rellenos a la sêtoise

Francia / Languedoc

Las recetas de chipirones rellenos aparecen a lo largo de todo el Mediterráneo. La receta clásica de Sète incorpora la aportación de los inmigrantes italianos de este puerto a las prácticas locales. Nos hemos inspirado en la que Jacques Rouré incluye en sus *Recettes sêtoises et de Bouzigues*, publicadas en Barben-tane en 1995, si bien hemos eliminado los pimientos.

## INGREDIENTES

8	CALAMARES PEQUEÑOS
1	CEBOLLA BLANCA DE 80 G
4	TOMATES
15 CL	DE VINO BLANCO
1	CÁSCARA DE NARANJA

### Relleno

300 G	DE LOMO DE CERDO
6	PIMIENTOS DEL PIQUILLO
2	CHALOTAS GRISES
2	RAMAS DE PEREJIL
1	HUEVO

ACEITE DE OLIVA  
SAL, PIMIENTA

## Preparación de los calamares

Limpiar cuidadosamente los calamares. Reservar los cuerpos. Picar los tentáculos.

## Preparación del relleno

Picar muy fino el lomo de cerdo. Mezclarlo con los tentáculos. Reservar.

En una sartén antiadherente, freír rápidamente los piquillos. Escurrirlos y picarlos.

Pelar y picar las chalotas. Deshojar y picar el perejil.

En una cazuela, calentar una gota de aceite de oliva, sudar las chalotas, escurrir y reservar.

En una ensaladera, juntar el huevo, el cerdo y los tentáculos picados, las chalotas, el perejil y los Piquillos picados. Salar y mezclar bien.

Rellenar los cuerpos de los calamares con esta preparación, cerrar con unos palillos de madera. Reservar.

## Cocción de los calamares

Pelar y picar la cebolla. Montar los tomates, cortarlos en cuartos, retirar las pepitas y cortarlos en dados.

Calentar un chorrito de aceite de oliva en una cazuela. Dorar los calamares. Decantarlos. Reservar al calor.

En el mismo recipiente, agregar un poco de aceite de oliva. Incorporar las cebollas y los tomates. Salar y pimientar. Compotar bien durante 15-20 minutos. Desglasar con el vino blanco.

Añadir los calamares y la cáscara de naranja. Cocer a fuego muy lento durante 15 minutos, dándoles la vuelta de vez en cuando. Rectificar el punto de sal.

Decantarlos. Reducir la salsa si fuera necesario: debe quedar bien ligada.



## Acabado y Presentación

Cortar una rodaja de cada chipirón.

Montar la compota de tomates/cebollas en el fondo de los platos. Rociar con un trazo de aceite de oliva. Servir caliente.

Disponer por encima un chipirón entero y, al lado, la rodaja.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



# Gambas con gabardina

Para 4 personas

España / Cádiz, Huelva

Para este plato, las gambas se sumergen en una masa de buñuelos y luego se fríen en aceite. Se puede hacer con otros crustáceos (langostinos, gambas, camarones y similares) y se toman como tapa. Por nuestra cuenta, hemos perfumado la masa con un poco de pimienta de Espelette en polvo.

## INGREDIENTES

### Masa de freír

2	CEBOLLAS
3	DIENTES DE AJO
1/2	MANOJO DE PEREJIL PLANO
100 G	DE HARINA TIPO 55
1	YEMA DE HUEVO
	PIMIENTO DE ESPELETTE

### Gambas

400 G	DE GAMBAS
	ACEITE DE FRITURA
	FLOR DE SAL
	SAL, PIMIENTA DE MOLINILLO

### Preparación de la masa

Pelar las cebollas y los dientes de ajo. Picarlos muy fino.

Lavar, secar, deshojar el perejil. Picarlo.

Poner la harina en un bol. Añadir la yema de huevo. Mezclar. Agregar agua para que nos quede una masa espesa y lisa. Sazonar con 4 g de sal y 2 g de pimienta de Espelette.

Echar el perejil, la cebolla y el ajo. Mezclar bien. Reservar.

### Preparación de las gambas

Pelar las gambas, dejando el último anillo de la cola. Pelar otros cuatro, conservando también la cabeza.

### Cocinado de las gambas

Calentar el aceite de fritura a 180 °C.

Sumergir las gambas en la masa. Mezclar con cuidado. Retirar el exceso de masa.

Freír las gambas en pequeñas cantidades. Retirarlas cuando estén bien doradas. Escurrirlas sobre un papel absorbente.



## Acabado y Presentación

Sazonar las gambas con gabardina con flor de sal y pimienta de molinillo.

Montarlas, con la cola hacia arriba, en cada plato. Disponer una gamba entera en el centro.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

# Canelones de *mesclun*

y **borraja**, alcachofas salteadas

Para 4 personas

Louis XV

Las tiernas hojas de la borraja son la base de este relleno de hierbas con aromas delicados del Mediterráneo. Su sabor yodado, con un fondo de pepino, refuerza el ligero amargor de la rúcula con el toque suave de la verdolaga. Una vez más, se pone de manifiesto con este plato, especialidad del Louis XV, nuestra enorme pasión por la verdura y los alimentos sencillos.

## INGREDIENTES

### Canelones

500 G	DE PASTA DE RAVIOLI (VÉASE BASES)
10 G	DE MANTEQUILLA
20 G	DE PARMESANO RALLADO

### Relleno

400 G	DE ESPINACAS
125 G	DE RÚCULA SELVÁTICA
1	MANOJO DE PERIFOLLO
2	MANOJOS DE BORRAJA
125 G	DE VERDOLAGA
1/4	DE MANOJO DE PEREJIL PLANO
1/4	DE MANOJO DE CEBOLLINO
250 G	DE <i>MESCLUN</i> (P. 372)
1	HUEVO
50 G	DE RICOTTA
50 G	DE PARMESANO RALLADO

### Guarnición

4	ALCACHOFAS VIOLETAS
1	LIMÓN
100 G	DE BROTES DE ESPINACAS
150 G	DE <i>MESCLUN</i> (P. 372)
15 CL	DE CALDO DE TERNERA (VÉASE BASES)
10 G	DE MANTEQUILLA

ACEITE DE OLIVA  
SAL, PIMIENTA

## Preparación de los canelones

Preparar la pasta de los ravioli (véase Bases).

Extenderla a 1 mm de espesor. Cortarla en dieciséis rectángulos de 12 x 8 cm.

Sumergirlos 1 minuto en agua hirviendo salada. Escurrirlos y enfriarlos en agua helada. Reservarlos entre dos paños, durante 15 minutos, en lugar fresco.

## Preparación del relleno

Quitar los rabos a las espinacas, lavarlas, escurrirlas. Deshojar la rúcula. Enjuagar, secar y deshojar el perifollo, la borraja, la verdolaga y el perejil plano. Picar el perejil y el perifollo. Cortar el cebollino.

En una cazuela engrasada, reducir a fuego fuerte el *mesclun*, las espinacas, la rúcula, la borraja y la verdolaga. Salar. Mezclar bien y escurrir. Comprimir bien estas hierbas y picarlas muy fino con un cuchillo.

Trasvasarlas a una ensaladera, agregar el perejil y el perifollo picados, mezclarlos. Incorporar el huevo batido, la ricotta, el parmesano y 2 cl de aceite de oliva. Pimentar. Mezclar hasta que el relleno quede homogéneo. Rectificar el punto de sal y de pimienta. Reservar al fresco.

## Montaje de los canelones

En la parte inferior de cada rectángulo de pasta, sobre el lado más ancho, disponer una porción de relleno. Envolverla seguidamente para formar una especie de cilindro de 1,5 cm de diámetro.

Colocarlos en una fuente unos al lado de otros, sin que se toquen. Reservarlos.

## Preparación de la guarnición

Tornear las alcachofas, cortarlas por la mitad. Eliminar el heno. Reservarlas en agua con limón.

Seleccionar, enjuagar las hojitas de espinaca y el *mesclun*.

Escurrir las alcachofas. Partirlas a lo largo en rodajas de 5 mm.

Calentar una sartén con un chorro de aceite de oliva. Dorar bien las alcachofas, durante 7-8 minutos. Salarlas. Escurrirlas sobre un papel absorbente.

## Acabado y Presentación

Fundir la mantequilla. Con un pincel, untar la parte superior de cada canelón. Espolvorearlos con el parmesano. Gratinarlos en la salamandra. Calentar el caldo de ave. Añadir 10 g de mantequilla y 5 cl de aceite de oliva. Emulsionar bien.

En una cazuela engrasada, reducir las hojas de espinaca y el *mesclun* durante unos segundos, mezclándolos bien. Pimentar.

Repartir en el fondo de cada plato. Montar encima cuatro canelones gratinados. Intercalar las rodajas de alcachofa fritas. Salsear con un cordón de jugo.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Para 4 personas

# Caracoles a la catalana

Francia / Roussillon

El caracol, llamado *cargol* en catalán, se consume sobre todo en el campo, recién cogido por los payeses en las viñas. Lo cocinan guisado con jamón y lo ligan con un alioli. Nosotros hemos preferido presentarlos rellenos.

## INGREDIENTES

48	CARACOLES DE VIÑA EN SU CONCHA, LISTOS PARA SU USO (VÉASE BASES)
75 G	DE PAN DURO
1/2	MANOJO DE PEREJIL
1	CEBOLLA
150 G	DE JAMÓN SERRANO
2 G	DE PIMIENTO DE ESPELETTE
100 G	DE ALIOLI (VÉASE BASES)
	ACEITE DE OLIVA
	SAL, PIMIENTA

## Preparación de los caracoles

Véase Bases. Proceder a la segunda cocción, dejándolos en su concha.

## Preparación de los caracoles rellenos

Poner el pan duro sobre una placa. Secarlo en el horno a 150 °C. Pulverizarlo a pan rallado fino.

Lavar, secar, deshojar y picar el perejil.

Pelar la cebolla, picarla finamente.

Cortar el jamón en fina *brunoise* de 5 mm.

En una *cocotte*, calentar un chorro de aceite de oliva, rehogar la cebolla y el jamón, añadir el pimiento de Espelette, mezclar. Salpimentar y trasvasar a otro recipiente.

Agregar el perejil y el pan rallado, mezclar bien.

Escurrir los caracoles. Rellenarlos con esta preparación.

## Acabado y Presentación

Arrugar papel de aluminio y colocarlo sobre una placa. Disponer encima los caracoles con la parte abierta de la concha hacia arriba, hincándolos bien para que no se muevan. Gratinarlos en la salamandra.

Repartirlos en los platos. Servirlos muy calientes con un alioli (véase Bases).





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



Para 4 personas

# Caracoles a la sombreroise

Francia / Languedoc

A los habitantes del Languedoc les encantan los caracoles: a principios del siglo XIX se les engordaba en las llamadas *escargotières* en Gard. Austin de Croze indica al menos siete preparaciones languedocianas en *Les Plats régionaux de France*, sobre un total de 18 para toda Francia. Hemos adaptado la receta de Sommières, ciudad de Gard, no lejos de Nîmes. La asociación de caracoles y nueces es muy típica de Gard y de Hérault.

## INGREDIENTES

### Caracoles

48	CARACOL LISTOS PARA GUIJAR (VÉASE BASES)
100 G	DE PANCETA ADOBADA
3	ANCHOAS EN ACEITE (VÉASE BASES)
100 G	DE NUECES PELADAS
1	CÁSCARA DE NARANJA

### Guarnición de espinacas

1 KG	DE ESPINACAS
1	DIENTE DE AJO
25 CL	DE NATA ESPESA
25 CL	DE NATA LÍQUIDA
1	ZUMO DE LIMÓN

ACEITE DE OLIVA  
SAL, PIMIENTA

## Preparación de los caracoles

Véase Bases.

### Preparación de los caracoles a la sombreroise

Cortar la panceta en lardones de 2 mm. Picar toscamente las anchoas y las nueces. Cortar la cáscara en cuatro rectángulos de 3 x 1 cm.

En una cazuela, calentar un chorro de aceite de oliva. Rehogar la panceta con el diente de ajo machacado y las anchoas. Incorporar las nueces y las cáscaras. Mezclar.

Añadir los caracoles al recipiente. Mezclar y reservar al calor.

### Preparación de la guarnición de espinacas

Quitar los rabos, lavar, secar las espinacas. Pelar el diente de ajo.

En una cacerola, reunir las dos natas. Reducirlas a la mitad. Aderezar con sal y con un chorrito de zumo de limón. Triturar. Reservar al calor.

En una cazuela, calentar un chorro de aceite de oliva. Reducir rápidamente las espinacas, removiéndolas con un tenedor en el que habremos pinchado el diente de ajo.



## Acabado y Presentación

Rectificar el punto de sal de los caracoles.  
Emplatarlos. Disponer las espinacas al lado.  
Añadir encima unas cucharadas de nata.  
Pimentar. Servir caliente.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Cardi in agrodolce

# Cardos en agridulce

Para 4 personas

Italia / Liguria

Los ligures, igual que sus vecinos los piamonteses, son muy aficionados a los cardos, de los que disponen de excelentes variedades. En lugar de cocerlos en agua, los hemos compotado, suavizando y potenciando a la vez el agridulce de las cáscaras de cítricos y del zumo de naranja.

## INGREDIENTES

### Cardos

1 KG	DE CARDOS (UNOS 800 G LIMPIOS)
80 G	DE MANTEQUILLA
50 CL	DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
10 CL	DE JUGO DE TERNERA (VÉASE BASES)

### Salsa Agridulce

20 G	DE UVAS PASAS
5 CL	DE VINAGRE DE VINO
10 G	DE AZÚCAR EN POLVO
1	ZUMO DE NARANJA
3	CÁSCARAS DE NARANJA
3	CÁSCARAS DE LIMÓN

### Acabado

2	RAMAS DE PEREJIL PLANO
10 G	DE PARMESANO
4	DIENTES DE AJO CONFITADO (VÉASE BASES)
12	GRANOS DE PIMIENTA BLANCA EN MIGNONNETTE
	ACEITE DE OLIVA
	FLOR DE SAL
	SAL, PIMIENTA

## Preparación de los cardos

Pelar los cardos, lavarlos y cortarlos en trozos de 10 cm. Calentar una cazuela con un chorro de aceite de oliva y la mantequilla. Sudar los cardos durante 15 minutos en su agua de vegetación y con tapa. Mojar progresivamente con el caldo de ave. Agregar el jugo de ternera. Tapar y cocer a fuego lento durante 3 horas o más, según el grosor de los cardos. Añadir caldo a lo largo de la cocción, si se estima necesario.

## Preparación del agridulce

Poner las uvas pasas en remojo en agua fría.

En una cacerola, juntar el vinagre, el azúcar, el zumo de naranja y un chorro de aceite de oliva. Reducir a fuego lento hasta la consistencia de jarabe. Reservar al calor.

Cortar la mitad de las cáscaras de naranja y de limón en fina *brunoise*. Picar el resto.

Ecurrir las uvas. Freírlas en una gota de aceite de oliva.

Añadir a la reducción la *brunoise*, el picado de cáscaras de cítricos y las uvas. Mezclar bien. Reservar al calor.

## Acabado y Presentación

Lavar, escurrir, deshojar y picar el perejil.

Ecurrir los cardos. Disponer dos o tres trozos, uno al lado del otro. Cortarlos en círculo con un cortapastas de 10 cm de diámetro. Repetir la operación tres veces.

Poner los círculos de cardo en una cazuela. Glasearlos bien con su jugo de cocción.

Emplatarlos. Esparcir parmesano rallado. Gratinar bajo la salamandra.

Repartir el agridulce sobre los cardos. Añadir el diente de ajo confitado, el perejil y la pimienta de mignonnette. Servir muy caliente.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Para 4 personas

# Caldo fino de castañas

con faisana

## Louis XV

Las castañas han servido de alimento durante siglos a los habitantes de las montañas del sur de Europa, hasta el mismo borde del Mediterráneo. Hoy en día, por desgracia, gran número de castaños han sido abandonados. Nos encanta la tierna suavidad de este fruto al unirse a un energético caldo de faisán.

## INGREDIENTES

1	FAISANA
4	CHALOTAS
20 G	DE MANTEQUILLA
3	RAMAS DE HINOJO SECO
8	GRANOS DE PIMIENTA NEGRA
10 CL	DE COÑAC
1 L	DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
500 G	DE CASTAÑAS PELADAS, LISTAS PARA COCER O CONGELADAS
50 CL	DE LECHE
10 CL	DE JUGO DE AVE (VÉASE BASES)

ACEITE DE OLIVA  
SAL, PIMIENTA

## Preparación del caldo

Eviscerar y flambear la faisana. Separar las pechugas y reservarlas para otra utilización. Cortar los muslos y la carcasa en trozos de tamaño mediano. Pelar las chalotas, cortarlas en rodajas de 8 mm.

## Cocción del caldo

En una *cocotte* de fundición, calentar un chorro de aceite de oliva con 10 g de mantequilla. Rehogar ligeramente los trozos de faisana. Añadir las chalotas, dos ramas de hinojo, la pimienta. Dejar sudar unos minutos removiendo.

Desglasar con el coñac. Mojar con el caldo de ave (reservar 2 cl). Guardar 16 castañas y agregar el resto del caldo.

Tapar. Cocer con pequeños hervores durante 45 minutos.

Retirar los huesos. Triturar el caldo.

Filtrarlo por un colador y luego por un chino de estameña. Rectificar el punto de sal. Reservar al calor.

## Preparación de las castañas de la guarnición

Calentar la leche con las ramas de hinojo y una pizca de sal. Cocer las 16 castañas reservadas durante 25 minutos. Añadir las que se hayan roto durante la cocción del caldo.

## Acabado y Presentación

Calentar el jugo de ave.

Escurrir las castañas de su leche de cocción. Ponerlas en una cazuela. Glasearlas con el jugo de ave, 2 cl de caldo de ave y 10 g de mantequilla.

Echar el caldo en platos hondos. Disponer tres castañas en cada uno de ellos y servir muy caliente.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



Para 4 personas

# Cazón en adobo

## España / Cádiz

El cazón es un pequeño tiburón que se guisa de mil maneras, con tomate o con azafrán, pero la más popular en la zona de Cádiz y, sobre todo, en San Fernando es en adobo o bienmesabe, marinado antes de freírlo. Hemos modificado la composición de las harinas, el corte del pescado y hemos transformado el cazón en adobo en tapas.

## INGREDIENTES

800 G	DE CAZÓN
3	DIENTES DE AJO
1/2	MANOJO DE ORÉGANO
1 C. C.	DE PÁPRIKA DULCE
5 G	DE SAL MARINA
10 CL	DE VINAGRE DE VINO TINTO
50 G	DE HARINA DE TRIGO
50 G	DE HARINA DE MAÍZ
	ACEITE DE OLIVA
	ACEITE PARA FREÍR
	SAL, PIMIENTA

## Preparación del cazón

Eviscerar y desbarbar el pescado. Separar los lomos. Cortarlos en dados de 3 x 3 cm. Disponerlos en una fuente.

Pelar los dientes de ajo. Deshojar el orégano. Machacar ambos ingredientes en un mortero. Añadir la páprika y la sal. Agregar el vinagre. Mezclar.

Echar esta marinada sobre el pescado. Cubrir la fuente con papel film. Dejar marinar al fresco durante 3-4 horas.

## Cocción del cazón

Mezclar las dos harinas. Calentar el aceite de fritura a 180 °C.

Escurrir los tacos de pescado. Pasarlos por la mezcla de harinas.

Freírlos rápidamente en el aceite caliente. Retirarlos en cuanto estén dorados. Escurrirlos sobre un papel absorbente.

## Acabado y Presentación

*Servir muy caliente en tapas.*



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Para 4 personas

# Calçotada

España / Cataluña

La *calçotada* es, en realidad, una comida de fiesta que empieza por la degustación de brotes de cebollas asadas (los *calçots*) en fuego de leña, mojadas en una salsa, la *salvitjada*. Hemos respetado los principios de esta asociación.

## INGREDIENTES

### Salsa

2	PIMIENTOS (ROMESCO O ÑORAS)
200 G	DE ALMENDRAS
200 G	DE AVELLANAS
4	TOMATES DE RAMA
10	DIENTES DE AJO
1	GUINDILLA
20 CL	DE ACEITE DE OLIVA
5 CL	DE VINAGRE DE JEREZ

### Cebollas

40	CALÇOTS O CEBOLLETAS
	SAL
	PIMIENTA NEGRA

## Preparación de la salsa

Poner las ñoras en agua caliente. Dejarlos en remojo durante 20 minutos.

Tostar las almendras y las avellanas en dos sartenes diferentes. Picarlas. Reservar.

Mondar los tomates. Cortarlos en cuartos y retirar las pepitas.

En una sartén, con un chorro de aceite de oliva, dorar cinco dientes de ajo y pelar los demás.

En un mortero, reunir las almendras, las avellanas, todos los dientes de ajo y los tomates. Majar hasta obtener una pasta homogénea y fina.

Ecurrir las ñoras. Cortarlas por la mitad, eliminar pepitas y filamentos. Sacar la carne, echarla a la salsa. Salpimentar.

Picar la guindilla y añadirla. Mezclar bien.

Echar el aceite poco a poco en el mortero, sin dejar de mover, para que la salsa quede bien emulsionada. Añadir el vinagre, mezclar hasta que se absorba bien. Rectificar de sal.

## Preparación de las cebollas

Limpiar los *calçots* o las cebolletas. Asar lentamente en fuego de leña durante 15-20 minutos. Reservar al calor envueltos en papel de aluminio o en una fuente de barro tapada.

## Acabado y Presentación

Disponer los *calçots* en los platos. Servir la salsa en su mortero, aparte.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Para 4 cebollitas

# Cebollitas rellenas

Región de Niza / Mónaco

Estas cebollitas forman parte de los rellenos a la *niçoise*, hechos en horno de panadero (p. 834). Pero también pueden tomarse como un plato independiente, con una tosta de guarnición.

## INGREDIENTES

### Cebollitas

- 4 CEBOLLAS BLANCAS DE 30 G
- 5 CL DE CALDO DE AVE
- 5 CL DE JUGO DE AVE

### Relleno

- 3 CEBOLLAS BLANCAS DE 80 G
- 1 ANCHOA EN ACEITE (VÉASE BASES)
- 1 RAMA DE TOMILLO
- 20 G DE PARMESANO RALLADO
- 2 OLIVAS DE NIZA

### Tostadas

- PAN DE HOGAZA
- 2 FILETES DE ANCHOA EN ACEITE (VÉASE BASES)
- 12 ALCAPARRAS
- ACEITE DE OLIVA
- SAL, PIMIENTA

## Preparación de las cebollitas

Pelar las cebollas blancas. Cortar el tallo a 1 cm del bulbo. Pinchar un bastoncito en cada sombrero para que no se desprendan durante la cocción.

Retirar con cuidado el interior, dejando 5 mm de borde.

Poner a hervir agua con sal. Sumergir las cebollas y sus sombreros. Comprobar la cocción con la punta de un cuchillo. Escurrirlas. Enfriarlas en agua helada. Colocarlas boca abajo sobre una rejilla.

## Preparación del relleno

Pelar y picar las cebollas. Picar las anchoas.

Calentar un chorro de aceite de oliva en una cacerola. Dejar sudar las cebollas, dorándolas ligeramente. Añadir una pizca de sal. Dejarlas compotar durante 20 minutos a fuego lento y con tapa.

En una ensaladera, juntar la compota de cebolla, la anchoa, el tomillo deshojado y el parmesano. Salpimentar, rociar con un trazo de aceite de oliva y mezclar.

## Preparación de las cebollitas rellenas

Repartir el relleno en las cebollitas. Quitar el hueso a las aceitunas; cortarlas por la mitad. Poner media oliva sobre cada cebolla. Colocar los sombreros. Disponer las cebollas en una fuente untada de aceite.

Echar el caldo de ave en la fuente. Meterla al horno a 150 °C durante 1 hora, rociando las cebollas de vez en cuando. Agregar eventualmente caldo de ave a lo largo de la cocción. Diez minutos antes de que termine, echar el jugo de ave y glasear bien las cebollitas.

## Preparación de las tostadas

Cortar dos rebanadas de pan de 2 mm de grosor. En cada una de ellas, partir dos tiras de 8 x 2 cm. Untarlas con un poco de aceite de oliva. Tostarlas.

Partir los filetes de anchoa por la mitad, a lo largo. Enjuagar las alcaparras.

En cada tostada, colocar medio filete y tres alcaparras.

## Acabado y Presentación

Disponer las cebollitas rellenas y las tostadas en los platos. Salsear con jugo.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



Licurdia

# Sopa de cebolla

a la calabresa

Para 4 personas

Italia / Calabria

El origen de esta *licurdia*, sopa de cebollas realzada con pimientos hechos en manteca de cerdo y vertida sobre unas rebanadas de pan, es desconocido. Su sencillez sugiere que bien pudo inventarse en un hogar rural de la región, pero igualmente pudo inspirarse en la sopa de cebolla parisina, traída a la región por un emigrante calabrés, aunque esta última teoría no está atestiguada. La hemos mejorado con un poco de panceta, en línea con su origen rural.

## INGREDIENTES

10	CEBOLLAS BLANCAS DE 80 G
150 G	DE PANCETA
2	DIENTES DE AJO
2	PEPERONCINO FUERTES
	ACEITE DE OLIVA
2 L	DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
	PAN DE HOGAZA
	PECORINO RALLADO
	SAL

## Preparación de la sopa de cebolla

Pelar y picar las cebollas. Cortar cuatro lonchas de panceta con la máquina de cortar jamón. Reservarlas. Cortar el resto de la panceta en dados de 0,5 x 0,5 cm.

Calentar aceite de oliva en un cazo grande. Dorar los dados de panceta. Agregar las cebollas, los dientes de ajo con un golpe. Dorar todo a fuego lento.

Cortar los *peperoncino* por la mitad, retirar las pepitas. Incorporar los pimientos. Mojar con el caldo de ave. Cocer 45 minutos a fuego lento. Rectificar de sal.

## Acabado y Presentación

Calentar una cazuela con un chorro de aceite de oliva. Colocar muy planas las lonchas de panceta reservadas. Cubrir con papel sulfurizado, poner encima un peso. Hacer a fuego lento durante 10 minutos, hasta que las lonchas queden doradas y crujientes.

Cortar el pan de hogaza en cuatro rebanadas de 2 cm de grosor. Tostarlas. Espolvorearlas con pecorino.

Echar un cazo de sopa en cada plato. Agregar una loncha de panceta crujiente y una rebanada de pan.

Servir el resto de la sopa en sopera y el pecorino aparte, en un bol pequeño.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

# Carré de cerdo a la maltesa

## patatas soufflé

Para 4 personas

### Malta

Las naranjas están muy presentes en la cocina de Malta. En esta receta, el carré de cerdo, untado de aromáticas, se hace con zumo de naranja caramelizado. Hemos respetado todos los ingredientes, utilizados de otro modo, y hemos añadido patatas soufflé.

## INGREDIENTES

### Carré de cerdo

800 G	DE CARRÉ DE CERDO
2	HOJAS DE LAUREL
2	HOJAS DE SALVIA
500 G	DE REDAÑO
20 CL	DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
20 CL	DE JUGO DE CERDO (VÉASE BASES)
2	DIENTES DE AJO

### Naranjas confitadas

5	NARANJAS
5 CL	DE JUGO DE CERDO (VÉASE BASES)
1	DIENTE DE AJO
1	RAMA DE HINOJO SECO

### Patatas soufflé

1 KG	DE PATATAS DE MONTAÑA
	ACEITE DE FREÍR
	ACEITE DE OLIVA
	SAL, PIMIENTA

### Preparación del carré de cerdo

Poner el redaño en remojo, en agua fría, durante 6 horas.

Preparar el carré. Retirar la grasa. Raspar las chuletas. Pegar las hojas de laurel y de salvia sobre la carne. Atarla como para asar.

Escurrir el redaño. Envolver en él el carré. Reservar. Reservar también los recortes.

### Preparación de las naranjas

En dos naranjas, cortar ocho rodajas de 5 mm de grosor.

Calentar un chorro de aceite de oliva en una cazuela. Dorar las rodajas por los dos lados. Mojar con el jugo de cerdo y el zumo de otras dos naranjas. Añadir el diente de ajo machacado y el hinojo seco.

Dejar confitar las naranjas a fuego lento durante 1 hora, sin tapar, y regándolas con frecuencia. Reservar.

Sacar la cáscara de la quinta naranja con un cuchillo pelador. Cortarla en fina juliana. Meter en una cacerola con agua fría, llevar a ebullición. Blanquearla 3 minutos, a partir de que el agua rompa a hervir. Escurrir. Confitar a fuego lento en el zumo de esta misma naranja y una pizca de sal, hasta reducir totalmente el zumo.

### Cocción del carré de cerdo

En una cocotte de fundición, calentar un chorro de aceite de oliva. Dorar bien el costillar por todos lados. Agregar los recortes y los dientes de ajo con un golpe. Tapar y meter en el horno la cocotte a 180 °C durante 40 minutos. Regar frecuentemente con su grasa de cocción. Sondar para comprobar el punto: el carré debe alcanzar 58 °C a corazón.

Decantar el carré sobre una rejilla. Trasvasarlo del redaño. Cubrirlo con una hoja de papel de aluminio. Dejarlo reposar 15 minutos.

Desglasar la cocotte en tres tiempos con el caldo de ave. Añadir el jugo de cerdo. Mezclar. Filtrar el jugo obtenido. Echarlo a la cocotte. Reservar al calor.

### Preparación de las patatas

Pelar las patatas. Lavarlas, secarlas. Cortarlas en rodajas de 2 mm de grosor.

Introducirlas 6 minutos en un baño de aceite a 140 °C. Escurrirlas sobre papel absorbente.

### Glaseado del carré de cerdo

Tras el tiempo de reposo, volver a poner el costillar en la cocotte. Glasearlo con el jugo durante 10 minutos.

## Acabado y Presentación

En el momento de servir, introducir las patatas en un segundo baño de aceite a 170 °C. Dejar que se hinchen y se doren. Escurrirlas sobre papel absorbente. Salarlas.

Filtrar de nuevo el jugo del carré. Agregar la mitad de la juliana de naranja. Disponer un trozo de carré en el centro de cada plato. Agregar unas patatas soufflé alrededor. Colocar dos rodajas de naranja glaseadas. Regar con un cordón de jugo. Esparcir el resto de juliana de naranja.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Piedini di maiale alla griglia

# Manitas de cochinitillo

ñoqui de patata

Para 4 personas

Italia / Apulia

Los *piedini di maiale alla griglia* son una especialidad de Altamura, localidad de la provincia de Bari. Su receta se parece a la de los *pieds de porc* a la Sainte-Ménéhould, probable herencia de la influencia de la cocina francesa en la corte del reino de Nápoles, donde se seguían con atención las modas gastronómicas de París. No las hemos asado, hemos añadido trufas y guarnición de ñoqui de patata.

## INGREDIENTES

### Manitas de cochinitillo

500 G	DE REDAÑO DE CERDO
4	MANITAS DE COCHINITILLO
1	CEBOLLA BLANCA
5	CLAVOS DE OLO
1	ZANAHORIA
1	HOJA DE LAUREL
	SAL GORDA GRIS
1/2	MANOJO DE MEJORANA
20 G	DE TRUFA NEGRA
25 CL	DE JUGO DE CERDO (VÉASE BASES)

### Ñoqui de patata

500 G	DE ÑOQUI DE PATATA (P. 576)
15 G	DE TRUFA
10 G	DE MANTEQUILLA
40 CL	DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)

ACEITE DE OLIVA  
FLOR DE SAL  
SAL, PIMIENTA DE  
MOLINILLO

### Preparación de las manitas de cerdo

Poner el redaño en remojo en agua fría durante 6 horas.

Quemar las manitas, hasta que no quede ningún pelo.

Pelar la cebolla. Clavetearla con los clavos de olor. Pelar la zanahoria.

Poner las manitas de cerdo en una cacerola. Cubrir las con agua fría. Agregar la cebolla, la zanahoria, el laurel y un puñado de sal gorda.

Tapar. Cocer de 1 h 30 a 2 horas a pequeño hervor.

### Preparación de los ñoqui de patata

Preparar los ñoqui (p. 576).

### Cocción de las manitas de cerdo

Lavar, deshojar y secar la mejorana.

Cortar cuatro láminas de trufa hermosas. Reservarlas al fresco. Picar toscamente el resto.

Sacar las manitas de cerdo de la cocción. Deshuesarlas, procurando no deformarlas.

Ecurrir el redaño, extenderlo sobre un paño. Cortarlo en cuatro trozos.

En cada uno, colocar una manita, con la parte abierta hacia arriba. Repartir un poco de trufa picada a lo largo de cada una. Agregar unas hojas de mejorana. Dar una buena vuelta de pimienta de molinillo. Cerrar la manita. Envolverla en el redaño. Apretar bien. Atar. Salar.

Calentar un chorro de aceite en una *cocotte*. Dorar las manitas por todos lados. Salar ligeramente. Cocerlas a fuego lento durante 25 minutos. Decantarlas.



## Acabado y Presentación

Pochar los ñoqui. Ecurrirlos. Ponerlos en una cazuela. Añadir la mantequilla y el caldo de ave. Glasearlos bien.

Calentar el jugo de cerdo en otro recipiente. Desatar las manitas. Glasearlas en el jugo.

Disponerlas en los platos. Agregar una lámina de trufa. Incorporar los ñoqui. Regar con un trazo de jugo de cerdo. Esparcir unas hojas de mejorana. Añadir una lágrima de aceite de oliva y una vuelta de pimienta de molinillo. Servir muy caliente.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Para 18-20 personas

# Porchetta

Francia / Niza – Mónaco

En Francia muchas recetas de lechazo relleno se remontan a la Edad Media pero, a excepción del hígado, no suelen incorporar los menudillos. Aunque en su origen se trata de un preparado italiano, de Perugia en Umbria, la *porchetta* se ha hecho imprescindible en los puestos del Vieux Nice. Ésta es nuestra versión.

## INGREDIENTES

1 LECHAZO DE 4,8 KG  
1 KG DE REDAÑO

### Relleno

300 G DE CORTEZA DE CERDO  
1 CEBOLLA BLANCA  
1 RAMA DE HINOJO SECO  
5 GRANOS DE PIMIENTA NEGRA  
300 G DE TOCINO DE COLONNATA  
400 G DE PANCETA ADOBADA  
600 G DE CARNE DE LECHAZO  
600 G DE CABEZA DE LOMO  
50 G DE RIÑONES DE LECHAZO  
350 G DE RIÑONES DE CERDO  
350 G DE HÍGADO DE CERDO  
250 G DE CORAZÓN DE CERDO  
30 HOJAS DE SALVIA  
1 RAMA DE TOMILLO  
3 RAMAS DE ROMERO  
50 G DE SAL FINA  
15 G DE PIMIENTA MIGNONNETTE  
100 G DE HINOJO EN POLVO  
100 G DE GRANOS DE HINOJO  
20 CL DE VINO BLANCO  
15 DIENTES DE AJO

### Mesclun

200 G DE MESCLUN (p. 372)  
  
SAL GORDA  
SAL, PIMIENTA DE  
MOLINILLO

## Preparación del lechazo

Deshuesar el lechazo dejando la cabeza. Regar el cochinillo con 10 cl de vino blanco. Dejarlo marinar así durante 2 horas al fresco.

Poner el redaño en remojo en agua fría durante 6 horas.

## Preparación de la corteza de cerdo

Poner la corteza en una cacerola. Pelar la cebolla. Agregarla con el hinojo, la pimienta y un puñado de sal gorda. Cubrir con abundante agua. Cocer a pequeño hervor durante 1 h 30. Escurrir la corteza, enfriarla.

## Preparación del relleno

Cortar el tocino, la panceta, la carne de cerdo, la cabeza de lomo, los riñones, los hígados, el corazón y la corteza en trozos de 3 x 3 cm.

Picar la salvia, deshojar el tomillo, picar el romero.

Juntar todo en una fuente grande. Añadir la sal, la pimienta, el hinojo en polvo, los granos de hinojo y el vino blanco. Mezclar bien el relleno y reservarlo al fresco.

Pelar los dientes de ajo. Blanquearlos, enfriarlos. Agregarlos al relleno. Mezclarlos bien.

## Preparación del lechazo

Extender un paño grande. Cubrir toda la superficie con el redaño. Colocar el lechazo boca arriba.

Condimentar el interior con sal y pimienta de molinillo.

Rellenar el cochinillo con la mitad del relleno. Extenderla por todas partes, llenando bien todas las cavidades. Añadir el resto, hasta que estemos seguros de poder cerrarlo bien.

Coser el lechazo con hilo. Envolverlo en el redaño. Atarlo, para mayor seguridad. Pincharlo por todas partes con una aguja de brida para evitar que estalle durante la cocción.

## Cocción del cochinillo

Asar el cochinillo relleno en brocheta durante 1 h 30 o 2 horas.

Dejar enfriar. Cubrirlo con papel aluminio. Reservarlo al fresco.

Cortarlo en lonchas. Pimentar en abundancia.

Servir la porchetta acompañada de *mesclun* (p. 372) aliñada con aceite de oliva.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Para 4 personas

# Trinxat cerdá

Francia / Roussillon

El *trinxat cerdá* es un plato típico de la Cerdeña, región montañosa situada al sudoeste de los Pirineos orientales. Se trata sobre todo de un plato de invierno, una versión que se consume habitualmente la Nochebuena antes de ir a la misa del gallo. *Trinxat* (pronúnciese «trinchat») designa un alimento picado toscamente. Sólo hemos refinado la presentación y le hemos añadido una pizca de pimienta de Espelette.

## INGREDIENTES

1 COL RIZADA  
100 G DE PANCETA ADOBADA  
1 SALCHICHA SEMISECA  
PIMIENTO DE ESPELETTE

ACEITE DE OLIVA  
SAL, PIMIENTA

## Preparación de la col

Deshacer las hojas (eliminando las que estén demasiado verdes) y el corazón de la col. Blanquear con agua hirviendo salada. Escurrir, secar entre dos paños. Retirar las pencas gruesas. Reservar cuatro hojas. Picar el resto toscamente.

Poner las hojas de col reservadas en una cazuela engrasada. Secarlas a fuego muy suave durante 20-25 minutos, hasta que queden crujientes.

## Preparación del *trinxat*

Cortar la panceta en lardones de 3 mm. Cortar la salchicha en rodajas de 5 mm.

En una sartén antiadherente, rehogar la panceta, añadir la salchicha y el pimienta de Espelette. Extender la col por encima. Comprimir todo bien con un plato o una fuente del mismo diámetro que la sartén.

Dorar cada lado de 8 a 10 minutos a fuego lento.

También se puede moldear la col, el tocino y la salchicha en cuatro aros de 10 cm de diámetro. Hacerlos de la misma forma.

## Acabado y Presentación

Cortar el *trinxat* en cuatro trozos. Montarlos en los platos. O bien, emplatar un *trinxat* individual en cada uno de ellos.

Añadir una boja de col crujiente en volumen.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Para 4 personas

# Civet de conejo

## Louis XV

*Lou civié dé councièu* es uno de los clásicos de la cocina nizarda. Los conejos eran muy abundantes, no sólo en las colinas de Niza si no también en las conejeras domésticas. Hemos respetado la receta tradicional aligerándola y utilizando, desde luego, la branda (en nizardo quiere decir «quemar, abrasar»).

## INGREDIENTES

1	CONEJO ENTERO Y SU SANGRE
1	CEBOLLA BLANCA DE 80 G
1	TOMATE
1	DIENTE DE AJO
1	RAMA DE TOMILLO
1	RAMA DE PEREJIL
5	GRANOS DE PIMIENTA NEGRA
4 CL	DE BRANDA (AGUARDIENTE DE MARC)
60 CL	DE VINO TINTO
10 CL	DE JUGO DE CONEJO (VÉASE BASES)
	ACEITE DE OLIVA
	SAL, PIMIENTA DE MOLINILLO

## Preparación del conejo

Separar los muslos de los cuartos traseros (conservar las patas delanteras y las carcasas para otra preparación). Cortar los muslos por la mitad y los traseros en tres trozos.

Separar los menudillos. Picarlos finamente. Reservar al fresco.

Pelar y cortar la cebolla en seis trozos. Mondar, cortar en cuartos y despepitarse el tomate.

En una fuente, poner los trozos de conejo con la cebolla, el ajo, el tomate, el tomillo, el perejil y la pimienta. Rociar con la branda, mojar con el vino. Marinar durante 6 horas.

## Cocción del civet

Escurrir y decantar el conejo de las verduras.

En una *cocotte* con un chorro de aceite de oliva, marcar los trozos de conejo. Salar y retirarlo todo.

Añadir la guarnición de verduras, rehogarla. Dejarla compotar a fuego lento con tapa durante 5 minutos.

Volver a poner los trozos de conejo. Mojar con la marinada y el jugo de conejo. Llevar a pequeño hervor. Tapar. Cocer en horno precalentado a 170 °C durante 15 minutos. Retirar los traseros. Continuar la cocción durante 30-40 minutos.

## Acabado y Presentación

Retirar los trozos de conejo. Reservarlos al calor en una *cocotte* con tapa. Pasar el jugo por el chino. Incorporar los menudillos picados y la sangre del conejo. Montar lentamente a temperatura, sin que llegue a cocer, removiendo constantemente.

Echar este jugo de civet sobre el conejo a través de un chino fino.

Montar el civet en los platos. Rociar con el jugo. Echar una vuelta de pimienta de molinillo. Servir caliente.

Este civet de conejo puede servirse acompañado con ñoqui de patata (p. 576) o de polenta (p. 476).



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

# Conejo a la nizarda

Para 4 personas

Francia / Niza – Receta casera

A los habitantes de Niza les encanta el *lou councièu*, que preparan de muy distintas formas, *ai toùmati* o *farcit au pébré d'aé*. Hemos creado nuestra propia receta, respetando los productos nizardos.

## INGREDIENTES

1	CONEJO ENTERO
3	HÍGADOS DE CONEJO
500 G	DE REDAÑO
4	HOJITAS DE SALVIA
1	RAMA DE ROMERO
1	TOMATE
1	CEBOLLA BLANCA DE 50 G
20 G	DE MANTEQUILLA
4	DIENTES DE AJO
25 CL	DE VINO TINTO
10 CL	DE JUGO DE CONEJO (VÉASE BASES)
15 CL	DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
20 G	DE ALCAPARRAS EN VINAGRE
20	OLIVAS NEGRAS DE NIZA
8	PÉTALOS DE TOMATE CONFITADO (VÉASE BASES)

ACEITE DE OLIVA  
SAL, PIMIENTA

## Preparación del conejo

Separar los muslos. Deshuesarlos y partirlos por la mitad. Deshuesar el trasero. Recuperar el hígado y los riñones. Tirar la cabeza.

Cortar la carcasa en cuatro trozos y separar el lomo. Prepararlo como un *carré* de cordero.

Poner el redaño a purgar en agua fría.

Ecurrir y secar el redaño.

Cortar los medios traseros por la mitad. Golpear ligeramente la falda. Salpimentar. Poner sobre cada trasero una hoja de salvia y una aceituna deshuesada.

Cerrar la falda. Envolver cada trozo con el redaño. Atarlo.

Echar en cada muslo una pizca de romero picado. Envolver cada uno en el redaño.

Dejar traseros y muslos en sitio fresco durante 30 minutos.

## Cocción de los traseros y los muslos

Mondar el tomate, cortarlo en cuartos, retirar las pepitas. Pelar y picar la cebolla. Sazonar los traseros y los muslos.

Calentar un chorro de aceite de oliva en una cazuela con una nuez de mantequilla. Dorar los muslos y los traseros por todos los lados. Decantarlos.

En el mismo recipiente, poner la cebolla y los dientes de ajo machacados. Sudar 10 minutos. Añadir el tomate. Sudar 5 minutos. Poner de nuevo todos los trozos de conejo. Desglasar con el vino en varias tandas, reduciendo cada vez. Mojar con el jugo de conejo y el caldo de ave. Cocer a fuego lento durante 10 minutos. Retirar los traseros. Cocer los muslos 5 minutos más. Agregar las alcaparras, el resto de las olivas y los tomates confitados.

## Cocción de los menudillos

Preparar los hígados, eliminando el lóbulo pequeño y conservando solamente el grueso. Freírlos con los riñones en aceite de oliva y una nuez de mantequilla. Reservar al calor.

## Cocción de los carrés

Calentar un chorro de aceite de oliva en una cazuela. Tostar los *carrés* durante 3-4 minutos, a fuego fuerte. Decantarlos. Reservarlos al calor.

## Acabado y Presentación

Volver a poner los traseros en la cazuela. Rociarlos bien con el jugo.

Cortar los riñones por la mitad.

Montar en cada plato un hígado y un medio riñón, un medio muslo, un trasero y un pequeño carré en la parte delantera. Añadir dos pétalos de tomate confitado, las alcaparras y las olivas. Salsear con el jugo.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

# Conejo con cebollas

Para 4 personas

España / Islas Baleares

Son muy habituales en todas las islas los platos de caza menor. El conejo, particularmente popular en Menorca, se hace acompañado de cebollas, setas o incluso higos. Hemos adaptado el conejo con cebollas, haciendo su preparación más delicada y preservando los sabores originales de la receta.

## INGREDIENTES

### Conejo

6	MUSLOS DE CONEJO
150 G	DE REDAÑO
1/2	MANOJO DE AJEDREA
1	CARCASA DE CONEJO
2	CABEZAS DE CONEJO
4	RIÑONES DE CONEJO
4	MOLLEJAS DE CONEJO
4	HÍGADOS DE CONEJO

### Cebollas

12	CEBOLLAS BLANCAS <i>GRELOTS</i>
2	CEBOLLAS ROJAS
100 G	DE TOCINO CRUDO
100 G	DE SOBRASADA
1	PALO DE CANELA
2	CLAVOS DE OLOR
1	HOJA DE LAUREL
20 CL	DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
10 CL	DE JUGO DE CONEJO (VÉASE BASES)
4	CEBOLLETAS
	ACEITE DE OLIVA
	SAL, PIMIENTA

## Preparación del conejo

Deshuesar los muslos de conejo. Poner el redaño en remojo en agua fría. Deshojar la ajedrea. Esparcirla por los muslos. Salar ligeramente.

Escurrir el redaño y cortarlo en seis trozos. Enrollar los muslos. Envolverlos con el redaño.

Cortar la carcasa en cuatro trozos y separar el lomo. Preparar como si se tratara de un *carré* de cordero.

Cortar las cabezas por la mitad y recuperar los sesos. Aviar los menudillos. Conservar solamente el lóbulo grande de los hígados. Reservarlo todo lugar fresco.

## Preparación de la guarnición de cebollas

Pelar todas las cebollas. Cortar las rojas en rodajas de 8 mm.

Cortar el tocino en lardones de 3 x 2 cm y la sobrasada en rodajas de 8 mm.

## Cocción del conejo con cebollas

En una *cocotte*, rehogar los lardones y la sobrasada, dorándolos por todos los lados. Trasvasar y reservar.

En la grasa de cocción, añadir un chorro de aceite de oliva y dorar los muslos. Decantarlos.

En este mismo recipiente, dorar las cebollas. Agregar los muslos, la canela, los clavos de olor y la hoja de laurel. Salpimentar.

Echar el caldo de ave y el jugo de conejo. Introducir la *cocotte* en horno precalentado a 180 °C durante 20 minutos.

Decantar eventualmente los muslos de conejo y prolongar, entonces, la cocción, hasta que las cebollas queden bien fundentes.

Pelar las cebolletas. Calentar una sartén con un chorro de aceite de oliva. Hacerlas a fuego lento, caramelizándolas. Echarlas con los lardones y la sobrasada en la *cocotte*. Reservar al calor.



## Acabado y Presentación

En una sartén con un chorrito de aceite de oliva, saltear los menudillos y carrés a fuego fuerte: 2-3 minutos los menudillos y 3 más los carrés. Salar, pimentar. Trasvasarlo y reservarlo al calor.

Retirar los muslos de la *cocotte*. Reducir el jugo hasta que quede napante. Cortar dos muslos en dos lonchas.

Montar la compota de cebollas en los platos. Disponer un muslo entero, una loncha y un carré. Añadir las cebollas con los lardones, las cebolletas y la sobrasada. Adornar con una cebolleta por encima. Salsear con un cordón de jugo.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Filetti di coniglio alle mandorle

Para 4 personas

# Traseros de conejo con almendras

Italia / Liguria

Se trata de una especialidad de Sanfruttuoso, pequeño puerto deportivo de la península de Portofino, en la Riviera de Levante.

En los *filetti di coniglio alle mandorle*, el conejo se prepara en escalopes empanados servidos sobre un lecho de almendras en polvo. Hemos optado por una cocción más sencilla, para potenciar los sabores originales de la salvia y el crujiente de las almendras.

## INGREDIENTES

4	TRASEROS PEQUEÑOS DE CONEJO
100 G	DE PANCETA ADOBADA
100 G	DE ALMENDRAS GRISES
1/2	BRIZNA DE ROMERO
50 G	DE MANTEQUILLA
2	HOJAS DE SALVIA
50 CL	DE JUGO DE CONEJO (VÉASE BASES)
2 CL	DE VINAGRE DE VINO
4	DIENTES DE AJO CONFITADOS
	ACEITE DE OLIVA
	SAL, PIMIENTA

## Preparación del conejo

Cortar cada trasero en tres trozos.

Partir la panceta en 12 lonchas de 2 mm de espesor.

Albardar cada trozo con una loncha de tocino. Sujetar con un cordel. Reservar.

Mondar las almendras. Partirlas por la mitad, a lo largo. Ponerlas sobre una placa y tostarlas en el horno a 150° C durante 10 minutos.

Deshojar el romero y picarlo.

En una *cocotte*, espumar la mitad de la mantequilla con la salvia. Dorar los traseros de conejo. Hacerlos durante 10 minutos, rociándolos constantemente. Añadir el resto de la mantequilla, el ajo confitado, la mitad de las almendras y del romero. Cocer durante 2 minutos.

Machacar el resto de las almendras y del romero en el mortero. Agregar el jugo de conejo.

Escurrir los traseros sobre una rejilla. Retirar tres cuartas partes de la grasa de la *cocotte*.

Incorporar la pasta de almendras/romero/jugo de conejo. Echar el vinagre y dar un hervor.

## Acabado y Presentación

Desatar los traseros. Volver a calentarlos en la *cocotte*, envolviéndolos bien con el jugo.

Montar tres trozos de trasero en cada plato. Esparcir las almendras sobre cada trozo.

Añadir un diente de ajo confitado. Salsear con un cordón de jugo.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

# Cordero a la moruna

Para 4 personas

España / Andalucía oriental

Nos hemos inspirado en la receta andaluza de cordero a la moruna, típica de Almería y Córdoba, pero de influencia magrebí, a la que hemos añadido una guarnición de verduras.

## INGREDIENTES

### Paletilla de cordero

1	PALETILLA DE CORDERO
1	PALO DE CANELA
7 G	DE PIMIENTA NEGRA
5 G	DE SEMILLAS DE CILANTRO
12 G	DE SEMILLAS DE HINOJO SILVESTRE
3 G	DE CUATRO ESPECIAS
25 G	DE UVAS PASAS HERMOSAS
4	CEBOLLAS BLANCAS
4	DIENTES DE AJO
25 CL	DE JUGO DE CORDERO (VÉASE BASES)
	CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
50 G	DE ALMENDRAS DE PROVENZA
	ACEITE DE OLIVA
	SAL

### Verduras

2	ZANAHORIAS GRANDES DE RAMA
2	CALABACINES
8	CEBOLLETAS
4	NABOS MEDIANOS
4	ALCACHOFAS VIOLETAS
8	HINOJOS PEQUEÑOS DE RAMA
	CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
	ACEITE DE OLIVA
	SAL, PIMIENTA

## Preparación del cordero

Romper con cuchillo la articulación de la paletilla. Salarla.

Machacar todas las especias. Mezclarlas. Poner las uvas pasas en remojo.

Calentar un chorro de aceite de oliva en una cacerola. Dorar la paletilla por todos los lados. Escurrirla y espolvorearla con la mitad de las especias. Reservar.

Pelar las cebollas blancas y cortarlas en cuartos. Dar un golpe a los dientes de ajo. Agregarlos a la cacerola. Espolvorear el resto de especias, salar. Dejar sudar bastante tiempo. Incorporar la paletilla. Escurrir las uvas pasas y añadirlas. Mojar con 20 cl de jugo de cordero y cubrir con caldo de ave. Llevar a ebullición. Tapar la cacerola y meter en el horno a 120 °C. Rociar con frecuencia.

Al cabo de 1 hora, retirar la tapa. Cocer 1 h más, sin dejar de rociar. La paletilla debe quedar tierna, las uvas pasas empapadas en jugo y las cebollas bien caramelizadas. Completar con jugo de cordero, si fuera necesario, y glasear convenientemente.

Retirar del horno y dejar enfriar tapado.

Pelar las almendras. Tostarlas en seco en una sartén o al horno. Reservar.

## Preparación de las verduras

Pelar y cortar las zanahorias y los calabacines en bisel, los nabos y las alcachofas por la mitad, las cebolletas en trozos de 8 cm. Retirar las primeras hojas de los hinojos, reservarlos enteros.

Calentar un poco de aceite de oliva en una cazuela. Introducir las alcachofas. Dejarlas sudar 1 o 2 minutos. Agregar los hinojos y dejarlos sudar también. Añadir las zanahorias, tapar y cocer a fuego lento durante 5 minutos. Incorporar los nabos y las cebolletas y cocer 2 minutos. Salar ligeramente. Continuar la cocción con tapa. Agregar los calabacines y un chorrito de caldo de ave para evitar que se agarre. Comprobar el punto de cocción con la punta de un cuchillo. Rectificar de sal.

## Acabado y Presentación

Sacar las paletillas de la cacerola. Separar con cuidado el hueso de la carne. Rectificar de especias, sal y pimienta. Comprobar la consistencia del jugo, la concentración y el cuerpo.

Disponer la paletilla de cordero en el centro de una fuente, naparla con el jugo, las cebollas y las uvas pasas. Agregar las verduras por debajo. Adornar con las almendras tostadas.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Para 4 personas

Italia / Calabria

Las *costelette di agnello alla calabrese*, receta casera sencilla, son bastante representativas de lo que podría ser un «segundo plato» de una comida de fiesta en la sociedad rural. La hemos depurado ligeramente.

## INGREDIENTES

### Cordero

4	CARRÉS DE CORDERO LECHAL
1	RAMA DE ROMERO
20 G	DE MANTEQUILLA
10 CL	DE JUGO DE CORDERO (VÉASE BASES)

### Guarnición de verduras

500 G	DE TOMATES MUY MADUROS
2	PIMIENTOS ROJOS
2	PIMIENTOS AMARILLOS
1	CEBOLLA BLANCA GRANDE
1/2	MANOJO DE PEREJIL PLANO
1 O 2	PEPERONCINO (DEPENDIENDO DEL PICANTE)
12	OLIVAS VERDES

ACEITE DE OLIVA  
SAL, PIMIENTA DE  
MOLINILLO

## Preparación de la guarnición

Pelar los tomates, cortarlos en cuartos y retirar las semillas. Quemar la piel de los pimientos. Pelarlos inmediatamente y cortarlos en tiras de 1,5 x 5 cm. Pelar y cortar la cebolla por la mitad, luego en rodajas. Machacar el perejil y reservarlo.

Calentar un poco de aceite de oliva en una *cocotte* de fundición. Sudar la cebolla y la guindilla durante 2 minutos. Añadir los pimientos, sudar otros 2 minutos y luego agregar los tomates. Salar y cocer a fuego lento, con tapa, en horno precalentado a 150°C, durante 1/2 hora, aproximadamente, sin remover. Proseguir la cocción sin tapa de 30 a 40 minutos, removiendo de vez en cuando con cuidado.

## Preparación del cordero

Conservar los *carrés* enteros, limpiar los extremos. Salar.

Freír los *carrés* en aceite de oliva con una rama de romero, 3 minutos por cada lado. Terminar de hacer con una nuez de mantequilla espumosa, a fuego lento y rociándolos bien.

## Acabado y Presentación

Incorporar las aceitunas verdes y el perejil machacado a la *cocotte*. Rectificar el punto de sal. Calentar el jugo de cordero.

Cortar cada carré en tres trozos y disponer sobre la mermelada. Pimentar abundantemente. Salsear con un cordón de jugo de cordero.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Cervelle à la chermoula

# Sesos agridulces con especias

Para 4 personas

## Marruecos

Los sesos a la *chermoula* es un plato que las mujeres cocinan en periodo de Ramadán. Los sesos del cordero se cortan en trocitos y se hacen en *tagine*, con una *chermoula* a base de pimentón, comino y vinagre. La receta que presentamos está basada en la original, aunque transformada.

## INGREDIENTES

4	SESOS DE CORDERO
5	CHALOTAS GRISES
6	OLIVAS VIOLETAS
10 G	DE MIEL DE LA TIERRA
3 G	DE <i>RAZ-AL-HANOUT</i>
1 C. C.	DE <i>HARISSA</i> (VÉASE CONDIMENTOS)
3 CL	DE VINAGRE DE JEREZ
1	RAMA DE CILANTRO
1	RAMA DE PEREJIL
	ACEITE DE OLIVA
	SAL, PIMIENTA

## Preparación de los sesos

Poner los sesos a purgar en agua durante un día entero.

Retirar las membranas. Secar los sesos con un paño. Reservar a temperatura ambiente.

## Cocción de los sesos

Pelar y picar las chalotas. Retirar virutas de las olivas, cortando a los lados del hueso. En una cazuela, calentar un chorro de aceite de oliva. Salar los sesos, saltearlos y dorarlos por todos lados. Escurrirlos sobre una rejilla. Mantenerlos al calor.

Poner las chalotas en el mismo recipiente. Sudarlas a fuego lento. Añadir la miel y sudar un poco más. Agregar el *raz-al-Hanout*, las aceitunas y la *harissa*. Mezclar. Desglasar con vinagre de Jerez.

Volver a poner los sesos en el recipiente. Terminar de hacer a fuego mínimo durante otros 5 minutos, rociando regularmente.

## Acabado y Presentación

*Rectificar el punto de sal. Lavar, deshojar y picar el perejil y el cilantro. Incorporarlos al resto.*

*Disponer los sesos en los platos. Napar con la salsa.*

*Servir caliente, si se desea, con calabacines al comino (p. 210).*



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Para 6 personas

# Gigot de cordero

claveteado con anchoas al vino tino y cebollas grelots

Francia / Languedoc

Las recetas de *carbonnade à la languedocienne* datan de la primera mitad del siglo XVIII. En principio se trataba de un plato fuerte de cordero guisado con cebollas. Progresivamente, las cebollas se fueron sustituyendo por patatas. Nuestra receta se basa en la mezcla de productos y sabores, típica de la *carbonnade*.

## INGREDIENTES

1	PIERNA DE CORDERO DE 2,5 KG
4	FILETES DE ANCHOAS EN ACEITE
	AJEDREA
1	BOTELLA DE VINO TINTO DE LANGUEDOC
1 KG	DE PATATAS NUEVAS
1	CABEZA DE AJO
300 G	DE PANCETA ADOBADA
500 G	DE CEBOLLAS GRELOTS PEQUEÑAS
10 G	DE AZÚCAR EN POLVO
100 G	DE MANTEQUILLA
10 CL	DE JUGO DE CORDERO (VÉASE BASES)
	ACEITE DE OLIVA
	SAL, PIMIENTA

## Preparación del gigot

Arreglar el gigot. Cortar las anchoas por la mitad. Hincarlas regularmente por toda la pierna. Mezclar un chorro de aceite de oliva, un poco de vino tinto y de ajedrea. Embadurnar y frotar la pierna con la mezcla. Dejar marinar de 2 a 3 horas a temperatura ambiente en una fuente cubierta con papel film.

## Preparación de las verduras

Lavar y secar las patatas con un paño. Desgajar los dientes de ajo y conservar una sola piel. No pelar.

Cortar la panceta de cerdo en lonchas de 1 cm de grosor y recortarlas de nuevo en tacos de 2 cm.

Pelar las cebollas pequeñas. Ponerlas en un bol con sal y azúcar. Moverlas con la mano para que se embadurnen bien.

## Cocción del cordero

En una placa, dorar la pierna salada con aceite de oliva. Poner en el horno precalentado a 180 °C.

Al cabo de 20 minutos de cocción, desgrasar unos tres cuartos y agregar las cebollitas alrededor. En cuanto empiecen a dorarse, echar poco a poco el vino tinto, dejando que se reduzca tras cada adición. Rociar cada vez abundantemente.

## Cocción de las patatas

En una cazuela, rehogar el cerdo en un chorro de aceite de oliva. En cuanto tome color, agregar la mantequilla y dejarla espumar. Incorporar las patatas, remover. Añadir los dientes de ajo. Remover y salar. Hacer con tapa durante 10 minutos y luego sin tapa durante otros diez minutos. Al terminar la cocción, sacar y escurrir en colador o rejilla. Cubrir con papel de aluminio.

## Acabado y Presentación

Agregar el jugo de cordero a la placa del gigot. Seguir rociando. Introducir en la pierna una aguja de bridar para comprobar la cocción: si sale tibia (45 °C), la pierna está hecha. Dejarla reposar sobre una rejilla durante 15 minutos como mínimo.

Trasvasar las cebollas y la salsa a una cazuela. Recoger el jugo que haya soltado la pierna y agregarlo a la cazuela.

Calentar la pierna en el horno durante 5 minutos a 180 °C.

Calentar las patatas y el cerdo en una sartén antiadherente en seco.

Disponer el gigot en una fuente caliente. Naparlo con el jugo. Colocar las patatas, el ajo y los lardones alrededor.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Para 4 personas

# M'rouzia

## Marruecos

La *m'rouzia*, cordero confitado con uvas pasas y almendras, es un plato típico del Aïd el Kébir (fiesta del cordero), muy especiado, para poderlo conservar varias semanas en una orza. Hemos disminuido las especias y aligerado la cocción.

### INGREDIENTES

1	PALETILLA DE CORDERO DE MÁS DE 1,5 KG
5 G	DE <i>RAZ-AL-HANOUT</i>
80 G	DE UVAS PASAS
2	CEBOLLAS BLANCAS DE 80 G
40 G	DE JENGIBRE FRESCO
50 G	DE MIEL DE ROMERO
4	PISTILOS DE AZAFRÁN
1	DIENTE DE AJO
10 CL	DE JUGO DE CORDERO (VÉASE BASES)
30 CL	DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
80 G	DE ALMENDRAS GRISES PELADAS

ACEITE DE OLIVA,  
SAL, PIMIENTA

### Preparación del cordero

Deshuesar por completo la paletilla, aviarla. Enrollarla y atarla.

Ponerla en una fuente. Condimentarla con sal y *raz-al-Hanout*. Untarla con aceite de oliva. Taparla con papel film. Dejarla marinar durante 1 hora al fresco.

### Preparación de la *m'rouzia*

Poner las uvas pasas en remojo en agua tibia, durante 30 minutos.

Pelar las cebollas y el jengibre. Picarlos.

En una *cocotte*, calentar un chorro de aceite de oliva. Dorar la paletilla por todas las caras. Trasvasarla.

En el mismo recipiente, dorar las cebollas. Añadir el jengibre, el aceite de la fuente de marinar y la miel. Mezclar.

Escurrir las uvas pasas. Volver a poner la paletilla en la *cocotte*. Agregar las uvas, el azafrán y el diente de ajo golpeado.

Cubrir con el jugo de cordero y un tercio del caldo de ave.

Hacer en horno precalentado a 150 °C sin tapa, de 2 horas a 2 h 30. Agregar caldo de vez en cuando. Rociar con regularidad.

## Acabado y Presentación

Al terminar la cocción, la paletilla debe quedar tierna y el jugo untuoso.

Tostar las almendras. Machacarlas.

Disponer la paletilla en una fuente. Esparcir por encima las almendras tostadas. Dar una vuelta de pimienta de molinillo. Salsear con un cordón de jugo.

Acompañar este plato con pequeñas pastas al vapor *titlou* con cebolletas (p. 744).



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

# Manitas de cordero rellenas

patatas aplastadas con aceite de oliva

Para 4 personas

Louis XV

Esta receta es fruto de una idea luminosa: un buen día, buscando una guarnición para un carré de cordero y, como a muchos cocineros del sur de Francia, ¡de repente nos apetecieron unos *pieds et paquets*! Enseguida imaginamos montajes diferentes. Unas simples patatas nos parecieron la mejor opción para acompañar estas manitas, que no tienen más pretensiones.

## INGREDIENTES

### Manitas de cordero

8	MANITAS DE CORDERO
20 G	DE HARINA
1	LIMÓN

### Relleno

500 G	DE REDAÑO DE CORDERO O DE CERDO
100 G	DE MORILLAS FRESCAS
1/2	CORAZÓN DE CORDERO LECHAL
2	RIÑONES DE CORDERO LECHAL
50 G	DE HÍGADO DE CORDERO LECHAL
50 G	DE MOLLEJAS DE CORDERO LECHAL
10 G	DE MANTEQUILLA
10 CL	DE JUGO DE CORDERO (VÉASE BASES)
50 G	DE CARNE DE CORDERO
1/2	SESOS DE TERNERA
	PIMIENTA <i>MIGNONNETTE</i>
	PIMIENTO DE ESPELETTE
2	BRIZNAS DE TOMILLO

### Patatas

800 G	DE PATATAS <i>MONA LISA</i> DE MONTAÑA, DE CARNE AMARILLA
4	BRIZNAS DE PEREJIL
4	BRIZNAS DE PERIFOLLO
4	BRIZNAS DE CEBOLLINO
10 CL	DE FONDO BLANCO
	ACEITE DE OLIVA DE NIZA O DE LIGURIA

ACEITE DE OLIVA  
SAL, PIMIENTA

## Preparación de las manitas

Lavarlas y flamearlas. Blanquearlas y refrescarlas bajo el chorro de agua.

Poner la harina en un chino. Echar por encima 1 l de agua sobre una cacerola, diluyéndola para que pase bien toda la harina. Exprimir el zumo de medio limón y añadirlo. Agregar la otra mitad del limón. Salar. Poner las manitas en la cacerola y llevar a ebullición. Cocer a fuego lento durante una hora. Verificar el punto de cocción sacando una manita: el hueso se debe desprender bajo la presión de la mano. Dejarlas entibiar en la cacerola.

## Preparación del relleno

Enjuagar con cuidado el redaño en el agua y lavar las morillas.

Cortar el corazón, los riñones, el hígado y las mollejas en dados de 5 mm de lado.

Freírlos en aceite de oliva. Escurrir y reservar.

Cortar de igual forma las morillas. Estofarlas en la mantequilla espumosa y salar ligeramente. Cocer a fuego lento con tapa. Cuando hayan soltado el agua de vegetación, retirar la tapa y reducir completamente el jugo. Mojar con 2 cl de jugo de cordero, dar un hervor y reducir para envolver las setas. Incorporar con los menudillos y dejar enfriar.

Picar la carne de cordero y el seso de ternera en crudo. Ligar los menudillos con esta mezcla. Aderezar con sal, pimienta *mignonnette*, pimiento de Espelette y flor de tomillo. Dejar enfriar.

## Montaje de las manitas

Deshuesar las manitas conservándolas templadas. Retirar los huesecillos y cartílagos. Reservar las manitas en una fuente en lugar templado: no deben gelatinizarse.

Escurrir y secar el redaño. Extenderlo sobre un paño.

Montaje en forma de salchicha: sobre el redaño, disponer una manita abierta con la piel contra el redaño. Salpimentar ligeramente. Colocar una pequeña cantidad de relleno a lo largo, en el centro. Cerrar la manita y envolverla sólo con el trozo justo de redaño; atarla. Rellenar de igual forma todas las manitas y reservar.

Montaje en aro. Extender el redaño en un aro de 8 cm. Rellenarlo con relleno. Doblar el redaño por encima cerrando bien y retirar el aro. Repetir la operación tres veces más.

## Preparación de las patatas

Lavar las patatas. Cocerlas con piel en agua hirviendo salada.

Pelarlas y colocarlas en una ensaladera al calor.

## Cocción de las manitas

Poner las manitas en una cazuela con un poco de aceite de oliva. Dorarlas con cuidado y desgrasarlas. Añadir 5 cl de jugo de cordero y glasear las manitas, rociándolas de vez en cuando. Reservar al calor.

## Acabado y Presentación

Lavar, escurrir el perejil, el perifollo y el cebollino. Deshojar y picar el perejil y el perifollo. Cortar el cebollino en bastoncitos de 3 cm.

Aplastar las patatas con tenedor con el fondo blanco y aceite de oliva al gusto. Agregar las hierbas. Rectificar de sal.

Disponer las manitas en los platos. Incorporar las patatas a un lado y rodear con un cordón de jugo.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Para 4 personas

# Ragú de asaduras de cordero lechal

ñoqui de patatas de montaña

Louis XV

Por su calidad intachable, recomendamos la asadura de un cordero lechal del Pirineo, de raza manech. Se trata de un producto de excelente calidad: bien matado, enfriado inmediatamente, con una cavidad torácica perfecta. En cuanto a los ñoqui, son típicos de la cocina de Niza. La calidad de la patata es determinante para obtener una textura perfecta de la masa.

## INGREDIENTES

### Ñoqui de patata

500 G	DE PATATAS <i>MONA LISA</i> (DE CARNE AMARILLA DE MONTAÑA)
125 G	DE HARINA TIPO 45
1	HUEVO
	NUEZ MOSCADA
	ACEITE DE OLIVA
25 G	DE PARMESANO

### Ragú de asadura

4	RIÑONES DE CORDERO LECHAL
100 G	DE MOLLEJAS DE CORDERO
1	HÍGADO DE CORDERO
2	CORAZONES DE CORDERO
1	CEBOLLA BLANCA
2	BRIZNAS DE TOMILLO
1/2	DIENTE DE AJO
20 G	DE MANTEQUILLA
20 CL	DE VINO TINTO
5 CL	DE JUGO DE CORDERO (VÉASE BASES)
	CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
	PIMIENTO DE ESPELETTE
12	OLIVAS DE NIZA
	ACEITE DE OLIVA
	SAL, PIMIENTA

## Preparación y cocción de los ñoqui

Cocer las patatas con piel en agua muy salada. Pelarlas en cuanto estén cocidas. Pasarlas por un tamiz, añadir el huevo y la harina en lluvia. Condimentar con nuez moscada, sal y pimienta. Trabajar la masa hasta que quede homogénea y poder hacer una bola con ella.

Con una cuerna, separar un trozo de la masa, modelarlo con la palma de la mano y formar una morcilla. Cortarla en trocitos. Marcar cada uno de ellos con los dientes de un tenedor. Repetir la operación, hasta terminar con toda la masa.

Sumergir los ñoqui en agua hirviendo salada. Sacarlos tan pronto como suban a la superficie e introducirlos inmediatamente en agua helada. Escurrirlos enseguida sobre un paño.

En cuanto estén secos, ponerlos en un recipiente y embadurnarlos con aceite de oliva para que no se peguen. Reservar.

## Acabado y Presentación

Calentar agua salada en una cacerola. Sumergir la mitad de los ñoqui en el agua hirviendo para calentarlos. Escurrirlos y ponerlos en una fuente. Envolverlos en parmesano. Meter la fuente bajo la salamandra, para que queden dorados.

Repetir la operación con la otra mitad.

Disponer el ragú en los platos. Incorporar los ñoqui. Regar con un cordón de jugo.

## Preparación del ragú de asadura

Cortar los riñones en cuartos, las mollejas enteras por la mitad. Quitar la piel del hígado y cortarlo en cubos de 2 cm de lado. Cortar el corazón en cuatro trozos. Pelar y picar la cebolla. Deshojar el tomillo. Pelar y picar el ajo.

En una *cocotte*, sudar los riñones, las mollejas, el hígado y el corazón con aceite de oliva y la mantequilla. Agregar la cebolla, la flor de tomillo y el ajo picado.

Cubrir con el tercio de vino tinto. Reducir y repetir la operación otras dos veces.

Agregar el jugo de cordero. Salpimentar. Cocer 5 minutos y añadir una lágrima de caldo de ave. Con un pincel húmedo, rebañar la sustancia adherida a las paredes de la *cocotte*.

Rectificar de sal. Incorporar el pimiento de Espelette y las olivas. Reservar al calor.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

# Tajine de cardos

Para 4 personas

## Marruecos

La *kanaria* es una de las recetas ancestrales de *tajine* marroquí, a base de cordero y cardos. La hemos potenciado con tomates confitados y suavizado con unas patatas.

## INGREDIENTES

### Cordero

- 1 PALETILLA DE CORDERO DE 2 KG
- 2 CEBOLLAS BLANCAS DE 100 G
- 1 LIMÓN CONFITADO (p. 462)
- 1 PIZCA DE AZAFRÁN
- 1 C. C. DE JENGIBRE EN POLVO
- 2 DIENTES DE AJO
- 1 TOMATE
- 1 L. DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
- 5 CL. DE JUGO DE CORDERO (VÉASE BASES)

### Verduras

- 1 KG. DE CARDOS
- 1 LIMÓN
- 500 G. DE PATATAS PEQUEÑAS
- 100 G. DE OLIVAS VERDES AMARGAS
- 12 PÉTALOS DE TOMATE CONFITADO (VÉASE BASES)
- ACEITE DE OLIVA
- SAL
- PIMIENTA MIGNONNETTE

## Preparación del cordero

Deshuesar la paletilla y cortarla en 16 trozos. Picar las cebollas.

Cortar el limón confitado en cuatro trozos. En una fuente, mezclar un poco de aceite de oliva, el azafrán, el jengibre, la pulpa del limón confitado, los dientes de ajo con un golpe, sal y pimienta *mignonnette*.

Lavar el tomate, cortarlo por la mitad, retirar las semillas. Rallarlo y agregarlo con las cebollas picadas.

Untar los trozos de cordero con la marinada. Dejar marinar durante 2 horas a temperatura ambiente, cubriendo la fuente con papel film.

## Preparación de los cardos

Pelar los cardos. Retirar las pencas huecas. Cortar las demás en trozos de 10 cm. Ponerlos en agua con zumo de limón.

Pelar las patatas y dejarlas enteras.

## Cocción del tajine

Calentar el *tajine* a fuego lento para que tome color.

Sacar los trozos de cordero de la marinada. Dorarlos ligeramente durante 10 minutos por todas las caras. Decantar el cordero. Echar la marinada. Escurrir los cardos e incorporarlos. Mezclar y cocer 1 minuto.

Volver a poner el cordero en el *tajine*. Cocer a fuego lento durante 45 minutos, rociando progresivamente con caldo de ave. La carne nunca debe estar completamente cubierta de líquido.

Agregar el jugo de cordero. Cocer 10 minutos, agregando regularmente caldo durante la cocción. Añadir las patatas. Cocer otros 30 minutos.



## Acabado y Presentación

Incorporar las olivas y cocer 10 minutos. Disponer los pétalos de tomate confitado por encima.

Si se sirve en el propio *tajine*, volver a poner la tapa y servir.

Si se sirve en platos, calentar los tomates durante 1 minuto.

Disponer los trozos de cordero en los platos. Distribuir la guarnición. Salsear con jugo.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

# Tajine de otoño

Para 4 personas

## Marruecos

Sin dejar de inspirarnos en las recetas tradicionales de Marruecos, hemos interpretado esta serie de *tajines* en función de las estaciones, acompañando cada uno con las verduras y frutas de temporada.

### INGREDIENTES

#### Cordero

- 1 PALETILLA GRANDE DE CORDERO DE 2 KG
- 1 PIZCA DE AZAFRÁN
- 1 C. C. DE JENGIBRE EN POLVO
- 1 C. C. DE CANELA EN POLVO
- 15 G DE MERMELADA DE NARANJA AMARGA
- 1 L DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
- 5 CL DE JUGO DE CORDERO (VÉASE BASES)

#### Guarnición de naranjas

- 2 NARANJAS
- 100 G DE AZÚCAR
- 10 PIMIENTA NEGRA EN GRANO
- 2 TOMATES DE 150 G
- 2 CEBOLLAS BLANCAS DE 100 G

#### Membrillos

- 1 KG DE MEMBRILLOS
- 1 LIMÓN
- 50 G DE AZÚCAR
- 2 C. S. DE MIEL DE SABOR NEUTRO
- 10 CL DE ZUMO DE NARANJA AMARGA (SI ES POSIBLE)
- ACEITE DE OLIVA
- SAL
- PIMIENTA MIGNONNETTE

### Preparación de la guarnición de naranjas

Sacar la cáscara de una naranja. Cortarla en rectángulos de 4 x 1 cm. Blanquearlos una vez y enfriarlos en agua helada.

Hervir 20 cl de agua, 100 g de azúcar y 10 granos de pimienta negra machacados. Incorporar las cáscaras y dejar confitar a fuego lento durante 1 hora, aproximadamente. Reservar en el almíbar.

Sacar la cáscara de la otra naranja, retirar la parte blanca. Picarla finamente. Dejarla secar a fuego lento o en una placa de horno, cuidando de que permanezca naranja vivo. Reservar.

### Preparación del cordero

Deshuesar la paletilla y cortarla en 16 trozos.

En una fuente, mezclar un poco de aceite de oliva, el azafrán, el jengibre, la canela, la mermelada de naranja amarga, sal y pimienta *mignonnette*. Cortar los tomates por la mitad, quitar las pepitas. Rallarlos e incorporarlos a la marinada. Pelar y picar las cebollas; agregarlas.

Untar los trozos de cordero con la marinada. Dejar marinar durante 2 horas a temperatura ambiente en una fuente cubierta con papel film.

### Preparación de los membrillos

Pelar los membrillos y cortarlos en cuatro o seis trozos, según el tamaño. Reservarlos en agua adicionada de limón.

Hacer un almíbar a 15° con el azúcar, la miel y 10 cl de agua. Añadir una pizca de canela. Mezclar bien. Agregar los trozos de membrillo. Cocer a fuego lento, dando vueltas hasta que queden traslúcidos y bien hechos.

### Cocción del tajine

Calentar el *tajine* a fuego lento para que tome color.

Sacar los trozos de cordero de la marinada. Dorarlos ligeramente durante 10 minutos por todas las caras. Decantar el cordero. Echar la marinada al *tajine*. Mezclar y hacer 1 minuto. Volver a poner el cordero en el *tajine*. Cocer a fuego lento durante 45 minutos, rociando de vez en cuando con caldo de ave. La carne nunca debe quedar totalmente cubierta por el líquido.

Agregar el jugo de cordero. Dejar cocer otros 45 minutos.

### Acabado y Presentación

Incorporar los membrillos y las cáscaras de naranja confitadas al *tajine*. Esparcir por encima piel de naranja seca. Volver a tapar el *tajine*. Dejar reposar durante 15 minutos al calor.

Si se sirve en platos, dejar reposar igualmente. Disponer cuatro trozos de cordero en cada plato. Distribuir naranjas y membrillos y salsear con jugo.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

# Tajine de invierno

Para 4 personas

Marruecos

## INGREDIENTES

### Cordero

- 1 PALETILLA DE CORDERO GRANDE DE 2 KG
- 2 CEBOLLAS BLANCAS DE 100 G
- 1 PIZCA DE AZAFRÁN
- 1 C. C. DE JENGIBRE EN POLVO
- 2 C. C. DE CANELA
- 2 DIENTES DE AJO
- 1 L. DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
- 5 CL. DE JUGO DE CORDERO (VÉASE BASES)

### Guarnición

- 100 G DE UVAS PASAS
- 100 G DE ALMENDRAS GRISES (CON LA PIEL)
- 1,5 KG DE CALABAZA ROJA
- 5 CL. DE JUGO DE CORDERO (VÉASE BASES)
- ACEITE DE OLIVA
- SAL
- PIMIENTA MIGNONNETTE

## Preparación del cordero

Deshuesar la paletilla y cortarla en 16 trozos. Pelar y picar las cebollas.

En una fuente, mezclar un poco de aceite de oliva, el azafrán, el jengibre, la canela, los dientes de ajo golpeados, las cebollas picadas, sal y pimienta *mignonnette*.

Untar los trozos de cordero con la marinada, y dejar marinar durante 2 horas a temperatura ambiente en una fuente cubierta con papel film.

## Preparación de la guarnición

Poner las uvas pasas en remojo. Pelar las almendras, tostarlas en una sartén en seco, hasta que queden doradas. Reservar.

Pelar la calabaza. Cortar la carne en rodajas de 3 cm de grosor. Recortar trozos con un cortapastas ovalado de 5 cm de ancho.

## Cocción del tajine

Calentar el *tajine* a fuego lento para que coja calor.

Poner un chorro de aceite en el *tajine*. Dorar los trozos de calabaza. Retirarlos y reservar al calor.

Sacar los trozos de cordero de la marinada. Dorarlos ligeramente por todos los lados durante 10 minutos. Decantar el cordero. Echar la marinada en el *tajine*. Mezclar y cocer 1 minuto. Volver a poner el cordero. Hacer a fuego lento durante 45 minutos, mojando de vez en cuando con caldo de ave. La carne nunca debe quedar totalmente cubierta de líquido.

Agregar el jugo de cordero, la calabaza y las pasas. Cocer 45 minutos más.



## Acabado y Presentación

Esparcir las almendras.

Si se presenta en *tajine*, poner la tapa y servir muy caliente.

Si se presenta en platos, disponer cuatro trozos de cordero en cada uno, repartir la guarnición y salsalear con jugo.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Para 4 personas

# Dorada a la murciana

España / Murcia

En la dorada a la murciana, los pescados se hacen al horno con patatas en una especie de caldo de verduras. Hemos conservado los mismos ingredientes, aunque los utilizamos de forma diferente.

## INGREDIENTES

- 2 DORADAS DE 800 G  
30 CL DE SOPA DE PESCADOS DE  
ROCA (P. 620)  
1 ÑORA

### Relleno

- 1 MANOJO DE HOJAS DE  
ACELGA  
1 DIENTE DE AJO  
1 CEBOLLA BLANCA  
40 G DE PIÑONES  
1 DIENTE DE AJO  
1/2 MANOJO DE PEREJIL PLANO  
1 YEMA DE HUEVO  
2 G DE PIMENTÓN

### Patatas

- 4 PATATAS GRUESAS DE  
MONTAÑA  
20 CL DE SOPA DE PESCADOS DE  
ROCA (P. 620)  
1 ÑORA

ACEITE DE OLIVA  
SAL, PIMIENTA

## Preparación de las doradas

Desbarbar, descamar y eviscerar los pescados. Separar las cabezas. Retirar los lomos. Reservar.

## Preparación del relleno

Seleccionar, lavar las hojas de acelga. Pelar el diente de ajo.

Calentar un recipiente con un chorro de aceite de oliva. Reducir rápidamente las hojas de acelga, removiéndolas con un tenedor en el que habremos pinchado el diente de ajo.

Enfriarlas inmediatamente. Escurrirlas y comprimirlas, para eliminar el máximo de agua. Picarlas muy fino.

Pelar y picar la cebolla. En una cacerola engrasada, sudarlas 10 minutos, sin que se doren.

Tostar los piñones. Picar la mitad de ellos. Reservar la otra mitad.

Pelar y picar el ajo. Lavar, escurrir, deshojar el perejil plano. Picar finamente las hojas.

En una ensaladera, juntar las acelgas, la cebolla, los piñones picados, el ajo y el perejil. Añadir la yema de huevo, el pimentón, sal y pimienta. Mezclar bien, hasta que el relleno quede homogéneo. Reservar al fresco.

## Preparación de las doradas rellenas

Extender los lomos de dorada por el lado de la piel. Partirlos por la mitad, a lo largo.

Extender el relleno sobre toda la superficie de la carne. Enrollar cada lomo. Sujetarlo con un palillo. Reservar.

## Preparación de las patatas

Pelar las patatas. Partir a lo largo unas rodajas de 7 mm de espesor y de 5 cm de ancho. Cortar los extremos ligeramente en bisel.

Calentar a fuego lento una cazuela con un chorro de aceite de oliva. Dar la vuelta con cuidado a las rodajas de patata. Cortar la ñora por la mitad y agregarla. Cubrir con caldo de pescado. Tapar. Cocer unos 20 minutos, mojando de nuevo hasta que las patatas queden tiernas.

Trasvasar con precaución las patatas sobre una rejilla. Reservar el recipiente y su jugo.

## Cocción de las doradas rellenas

Calentar el caldo de pescados de roca en una cazuela grande. Cortar por la mitad la ñora y agregarla. Disponer los lomos de dorada en el caldo hirviendo. Hacer a fuego lento, sin ebullición, durante unos 10-12 minutos, rociándolos sin cesar.

## Acabado y Presentación

Reducir el jugo de cocción de las patatas hasta que quede napante. Poner las patatas en la cazuela. Glasearlas bien.

Repartir las rodajas de patata en los platos. Montar por encima dos lomos de dorada, uno de ellos cortado por la mitad. Esparcir los piñones reservados. Rociar con un cordón de jugo de las patatas reducido. Servir muy caliente.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Para 4 personas

# Dorada al horno

calabacines rellenos con jamón serrano, **jugo amargo**

## Louis XV

Nos hemos permitido introducir este sabor amargo, que tanto gusta a la gente del sur, en el jugo de la dorada, añadiéndole rúcula y limón. También hemos reforzado el relleno de los calabacines con un poco de bacalao, que le confiere un matiz especial.

## INGREDIENTES

### Dorada

1	DORADA O BESUGO DE 1,8 KG
1	LIMÓN
40 G	DE JAMÓN SERRANO
50 G	DE RÚCULA
2	RAMITAS DE PEREJIL
15 G	DE MANTEQUILLA
10 CL	DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
10 CL	DE CALDO DE GALLINA (VÉASE BASES)

### Calabacines

8	CALABACINES REDONDOS
400 G	DE CALABACINES VIOLÍN CON FLOR
20 CL	DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
100 G	DE BACALAO DESALADO
20 CL	DE LECHE
2	HOJAS DE SALVIA
	ACEITE DE OLIVA, SAL, PIMIENTA

## Preparación de la dorada

Eviscerar y descamar el pescado, conservando la cabeza. Lavarlo, y secar el interior y el exterior con un paño seco.

Disponer el pescado en una fuente de horno engrasada, salar el interior. Cortar el limón en trozos y el jamón en dados. Lavar y escurrir la rúcula. Añadirlos a la fuente con las ramas de perejil, la mantequilla, el caldo de ave y el de gallina. Meter al horno a 230 °C de 20 a 25 minutos. Rociar de vez en cuando, añadiendo caldo si fuera necesario.

## Preparación de los calabacines redondos

Lavar los calabacines. Cortar una rodaja pequeña en la base de cada uno para estabilizarlos. Cortar el otro lado a 5 mm por debajo del tallo. Retirar con cuidado el interior, dejando 5 mm de carne alrededor. Reservar.

Poner a cocer agua salada en una cacerola. Sumergir los calabacines durante 10 minutos y los sombreros durante 6 minutos, aproximadamente. Pinchar con la punta de un cuchillo para comprobar que estén hechos.

Enfriar calabacines y sombreros en un baño de agua helada para que queden bien verdes. Escurrirlos sobre un papel absorbente, poniéndolos al revés.

## Preparación de los calabacines rellenos

Lavar y picar los calabacines *violin*. Ponerlos en una cazuela caliente con un chorro de aceite de oliva. Añadir un poco de caldo de ave, tapar y salar. Repetir la operación varias veces seguidas, aplastando los calabacines con el tenedor.

Poner el bacalao en una cacerola con la leche. Llevar a pequeño hervor. Dejar cocer así durante 7-8 minutos, según el grosor del trozo. Trasvasarlo a una fuente tapizada con papel absorbente.

Picar las hojas de salvia. Deshojar una parte del bacalao, reservar ocho lascas hermosas. Cortar toscamente las flores de calabacín.

En una ensaladera, juntar los calabacines, la salvia, el bacalao y las flores de calabacín. Aderezar con una vuelta de pimienta de molinillo y un chorro de aceite de oliva. Mezclar con cuidado con un tenedor.

Rellenar los calabacines redondos. Agregar un pétalo de bacalao sobre cada uno y taparlos con sus sombrerillos.

## Acabado y Presentación

Trasvasar con cuidado la dorada a una fuente limpia. Pasar el jugo por un colador fino. Poner los calabacines rellenos en una cazuela. Glasearlos con una parte de este jugo de cocción, añadiendo un poco de caldo si se estima necesario.

Echar el resto de jugo sobre la dorada. Glasearla en el horno durante 10 minutos, rociándola con frecuencia.

Montar el pescado en una fuente grande de servicio con los calabacines. Servir caliente.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Para 6 personas

# El xató de Vilanova

España / Cataluña

En el siglo XIX, el vino se convirtió en un maná para agricultores y pescadores del Penedés y Garraf. *Xatonar* consistía en poner un grifo pequeño (o *xaton*) en el tonel del vino para poder probarlo. Este gesto se convirtió en una fiesta, en la que todos degustaban vino. Y con ese motivo, se comía pan con bacalao...

De ahí procede el plato, el *xató*, que no es más que una ensalada. Actualmente, junto a la *calçotada*, es el plato más típico del sur de Cataluña. Hemos respetado todos los ingredientes.

## INGREDIENTES

### Ensalada

200 G	DE BACALAO
2	COGOLLOS DE ESCAROLA
160 G	DE ATÚN EN ACEITE (P. 98)
12	FILETES DE BOQUERÓN FRESCO
12	OLIVAS NEGRAS DESHUESADAS

### Salsa del xató

2	DIENTES DE AJO
25	ALMENDRAS
12	AVELLANAS
50 G	DE MIGA DE PAN
10 CL	DE VINAGRE DE JEREZ
8	ÑORAS (PIMIENTOS SECOS)
10 CL	DE ACEITE DE OLIVA
	SAL

### Preparación del bacalao

Desalar el bacalao (véase Bases).

Escurrirlo. Partirlo en rodajas de 1 cm de grosor y 4 cm de ancho, aproximadamente.

### Preparación de la salsa

Pelar los dientes de ajo.

Tostar las almendras y las avellanas en dos sartenes separadas. Escurrirlas sobre papel absorbente. Machacarlas.

Poner a remojar en el vinagre la miga de pan.

En un mortero, majar los dientes de ajo. Agregar las almendras y las avellanas. Majar hasta hacer una pasta. Rascar la carne de las ñoras, añadirla al mortero y mezclar. Incorporar la miga de pan con el vinagre. Majar hasta que la mezcla quede homogénea.

Echar el aceite de oliva poco a poco, como para una mayonesa. Rectificar de sal. Reservar al fresco.

### Preparación de la ensalada

Limpiar los cogollos de escarola. Lavarlos y escurrirlos. Suprimir las hojas verdes.

Escurrir el atún sobre papel absorbente. Sacar unas láminas.

Limpiar los boquerones en agua del grifo. Partirlos por la mitad, suprimiendo la cabeza pero dejándolos unidos por la cola.



## Acabado y Presentación

Disponer la escarola a un lado del plato. Echar la salsa alrededor.

En el centro, colocar el atún, el bacalao, los boquerones y las olivas.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Asparagi al burro

# Espárragos violetas gratinados, huevo *mollet*

Para 4 personas

Italia / Liguria

Los *asparagi al burro* son un plato ligur de diario en primavera. En Liguria, como en el resto de regiones meridionales, las verduras suelen tomarse poco hechas. Hemos añadido un *coulis* y un huevo *mollet*, cuya delicadeza combina bien con los espárragos.

## INGREDIENTES

### Coulis

- 2 MANOJOS DE ESPÁRRAGOS FINOS VERDES
- 5 CL DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)

### Espárragos

- 24 ESPÁRRAGOS VIOLETAS GRUESOS
- 5 CL DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
- 5 G DE MANTEQUILLA
- 40 G DE PARMESANO

### Terminación

- 4 HUEVOS PEQUEÑOS
- ACEITE DE OLIVA
- SAL, PIMIENTA

## Preparación del *coulis* de espárragos

Picar los espárragos verdes. Rehogarlos con un chorro de aceite de oliva durante 1-2 minutos. Mojar con caldo caliente, tapar. Cocer de 4 a 5 minutos. Trasvasar. Enfriar inmediatamente.

Terminar el *coulis* con la batidora. Rectificar la sal y la consistencia con caldo frío y un chorro de aceite de oliva. Reservar.

## Preparación de los espárragos violetas

Pelar los espárragos. Eliminar la parte dura.

Cortar cuatro de ellos en bisel a 6 cm y volver a cortar con mandolina en 12 virutas de 2 mm de grosor. Reservar.

En una cazuela, envolver el resto de los espárragos con un chorro de aceite de oliva. Mojar, hasta cubrir con caldo caliente. Cocer durante 8 minutos, aproximadamente, a fuego vivo y con tapa. Cuando no quede nada de caldo, envolver los espárragos en el jugo de cocción.

Disponerlos en una fuente untada con mantequilla, bien separados. Espolvorear con parmesano.



## Acabado y Presentación

Cocer los huevos durante 6 minutos. Enfriarlos y pelarlos.

Pasar la fuente de espárragos bajo el grill y dorarlos.

Disponer los espárragos gratinados en cada plato, coronar con las virutas de espárragos crudos. Agregar un huevo al lado y estallararlo con la punta de un cubillo.

Terminar con un cordón de *coulis* caliente alrededor de los espárragos, de forma que la yema del huevo y el *coulis* puedan mezclarse. Servir inmediatamente.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Torta de espinacas

# Espinagada

Para 4 personas

España / Islas Baleares

La *espinagada* es el plato tradicional de la fiesta de San Antonio abad, el 17 de enero.

En los pueblos de Mallorca se encienden enormes hogueras en las calles y todo el mundo está invitado a probar la versión local de este plato. En La Puebla (Sa Pobla) se añaden unos trozos de anguila cruda. Hemos hecho nuestra propia interpretación con bacalao.

## INGREDIENTES

### Masa de pan

200 G DE MASA DE PAN  
(VÉASE BASES)

### Guarnición

500 G DE ESPINACAS  
3 DIENTES DE AJO  
4 HOJITAS DE PEREJIL  
12 CEBOLLAS *GRELOTS*  
1 GUINDILLA  
30 G DE MANTEQUILLA  
150 G DE GUIANTES MONDADOS  
15 CL DE CALDO DE AVE  
(VÉASE BASES)  
2 TACOS DE BACALAO  
DESALADO DE 150 G  
1/2 L DE LECHE  
8 BROTES DE ESPINACAS

ACEITE DE OLIVA  
SAL, PIMIENTA

### Preparación de la masa

Véase Bases.

### Preparación de las espinacas

Lavar, deshojar las espinacas, escurrirlas.  
Calentar un chorro de aceite de oliva en una cazuela grande. Echar las espinacas, añadir un diente de ajo machacado. Reducir rápidamente durante 1 minuto. Trasvasar a una placa perforada y dejar enfriar.  
Comprimirlas, dejándolas algo húmedas. Picarlas y reservar.  
Lavar, secar las hojas de espinaca. Reservarlas.

### Preparación del ajo y el perejil fritos

Pelar los dos dientes de ajo restantes. Partirlos a lo largo, a 2 mm de espesor. Freír estos pétalos a 140 °C.  
Freír de igual forma las hojitas de perejil  
Reservarlo todo sobre un papel absorbente al calor.

### Preparación de las cebollas y de los guisantes

Pelar las cebollas *grelots*. Cortar cuatro rodajas de 3 mm de ancho en la guindilla.  
Dejar sudar las cebollas en una *cocotte* engrasada, con tapa y sin que tomen color, durante 15-20 minutos, hasta que queden fundentes.  
Destapar y añadir la mantequilla. Dejarla que espume. Agregar los guisantes y la guindilla, mezclar. Salar. Echar el caldo de ave en varias veces. Volver a poner la tapa y cocer de 3 a 5 minutos, según el grosor de los guisantes. Remover para que queden bien ligados en el jugo. Reservar.

### Preparación del bacalao

Ecurrir el bacalao. Ponerlo en una cacerola con la leche fría. Cocerlo a fuego lento durante unos 15 minutos, según el grosor de los tacos.  
Ecurrirlo y dejarlo reposar 5 minutos.  
Separar las lamas y reservarlo al calor entre dos hojas de papel absorbente húmedas.

### Preparación de las espinagadas

Extender la masa a 5 mm de espesor. Cortarla en cuatro rectángulos de 12 x 8 cm. Pincharla con los dientes de un tenedor. Pintarla con aceite de oliva con un pincel.  
Repartir las espinacas sobre cada una de las planchas, dejando 5 mm de masa en cada borde.  
Disponer las tortas sobre una placa engrasada. Hornear a 200 °C durante 12 minutos. Sacar las tortas. Repartir las cebollas y los guisantes. Poner de nuevo en el horno a la misma temperatura, durante 2 minutos.

## Acabado y Presentación

Repartir el bacalao caliente sobre cada una de las tortas. Añadir las hojitas de espinacas reservadas, el ajo y el perejil fritos. Rociar con un chorro de aceite de oliva. Pimentar. Servir caliente.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Mazzancolli al cocchio

# Gamba roja y verduras a la sartén

salsa de coral

Para 4 personas

Italia / Lacio

En los *mazzancolli al cocchio*, las gambas se doran con aceite de oliva en una cazuela de barro, se aromatizan con coñac y vino blanco y se sirven acompañadas con zumo de limón. Nos hemos permitido darle la vuelta a esta receta.

## INGREDIENTES

### Gambones

20 GAMBONES

### Verduras

2 ZANAHORIAS DE RAMA MEDIANAS  
1 BULBO DE HINOJO  
1 LIMÓN  
3 ESPÁRRAGOS VERDES  
2 CEBOLLAS ROJAS  
4 CEBOLLETAS  
4 CALABACINES  
1 TALLO DE RUIBARBO  
80 G DE HABITAS PELADAS  
4 TOMATES CONFITADOS  
1 COGOLLO DE LECHUGA  
3 CL DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)

### Salsa de coral

10 CL DE SALSA DE CORAL (VÉASE CONDIMENTOS)  
ACEITE DE OLIVA  
SAL, PIMIENTA

## Preparación de los gambones

Pelar las colas, guardando las cabezas y dejando la última parte del caparazón adherido. Reservar al fresco.

## Preparación de las verduras

Pelar las zanahorias, cortarlas en ocho cuartos. Pelar el hinojo. Lavar los calabacines, cortar las puntas. Cortar los espárragos, dejándolos de 5 cm de largo. Pelarlos, lavarlos y secarlos. Pelar las cebollas rojas y el ruiubarbo.

Cortar todas estas verduras con la mandolina en virutas de 1,5 cm de grosor.

Limpiar las cebolletas, retirando la primera piel. Cortarlas en rodajas de 1 mm. Partir los tomates confitados en tres trozos.

Retirar las hojas primeras de la lechuga. Cortar el cogollo en rodajas de 5 mm de espesor. Reservar todas las verduras.

## Cocción de las gambas

Calentar un chorro de aceite de oliva en una sartén. Saltear las gambas por cada lado, dejándolas ligeramente doradas. Hacerlas durante 6-8 minutos, según grosor. Escurrirlas sobre una rejilla y reservarlas al calor.

## Cocción de las verduras

En una cazuela, calentar un trazo de aceite de oliva, poner las zanahorias, sudarlas 1 minuto, mojarlas con caldo de ave. Tapar y cocer durante 3 minutos.

Añadir el hinojo. Cocer 1 minuto.

Agregar las cebollas y los espárragos. Cocer 1 minuto más.

Incorporar las cebolletas, los calabacines y el ruiubarbo. Dejar en el borde del fogón con tapa durante 1 minuto. Añadir eventualmente una lágrima de caldo de ave durante estas cocciones que se realizan con tapa.

Destapar y añadir la rúcula y las habitas. Todas las verduras deben quedar crujientes. Rectificar el punto de sal.

Agregar los pétalos de tomate confitado. Mezclar con cuidado.

## Acabado y Presentación

Aderezar las rodajas de lechuga reservadas con un poco de aceite de oliva, zumo de limón y sal. Montarlas en el fondo de los platos. Disponer los gambones por encima. Repartir las verduras. Añadir unas gotas gruesas de salsa del coral.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

# Laablabi

Para 4 personas

## Túnez

La *laablabi* es, sencillamente, una crema de garbanzos con especias, servida sobre pan del día anterior. Ésta es nuestra interpretación.

### INGREDIENTES

#### Crema

300 G	DE GARBANZOS
1	CEBOLLA BLANCA DE 80 G
1	HOJA DE SALVIA
1,5 L	DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
1 C. C.	DE <i>HARISSA</i> (VÉASE CONDIMENTOS)
2 G	DE COMINO EN POLVO
1/2	LIMÓN

#### Tostadas

PAN DE MOLDE  
COMINO EN POLVO

ACEITE DE OLIVA  
FLOR DE SAL  
SAL  
PIMIENTA DE MOLINILLO

### Preparación de los garbanzos

Poner los garbanzos en remojo el día anterior.

### Preparación de la *laablabi*

Pelar y picar la cebolla. Calentar un chorro de aceite en una cacerola y sudarla durante 5 minutos. Añadir los garbanzos escurridos y la hoja de salvia. Echar el caldo de ave. Cocer a fuego lento, hasta que los guisantes estén tiernos. Salar a los tres cuartos de la cocción.

Reservar 12 garbanzos.

Triturar el resto con *harissa*, el comino y el zumo de limón. Pasar la crema por el chino estameña. Si está muy espesa, agregar un poco de caldo de ave. Rectificar de sal. Reservar al calor.

### Preparación de las tostadas

Cortar dos rebanadas de 3 mm de grosor a lo largo del pan de molde.

Con un cortapastas, recortarlas en semicírculos de 28 cm de diámetro.

En cada semicírculo, practicar tres agujeros con un cortapastas pequeño de 2 cm de diámetro.

Mezclar un poco de comino y de aceite de oliva. Untar las rebanadas de pan. Colocarlas entre dos rejillas para que queden muy aplastadas. Tostarlas, dejándolas muy doradas.



### Acabado y Presentación

Servir la crema en platos hondos. Disponer tres garbanzos en cada plato. Añadir un chorro de aceite de oliva, un trazo de zumo de limón y unos granos de flor de sal. Dar una vuelta de pimienta de molinillo. Agregar una tostada.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Piselli alla pugliese

# Guisantes al estilo de Apulia

Para 4 personas

Italia / Apulia

Los *piselli alla pugliese* son una receta doméstica muy difundida, incluso fuera de la región, en la que los guisantes se mezclan con cebollas. Hemos sustituido éstas por un ajo nuevo, más fino.

## INGREDIENTES

12	TALLOS DE AJETES
1/2	MANOJO DE AJEDREA
2	COGOLLOS
20 G	DE MANTEQUILLA
500 G	DE GUISANTES DESGRANADOS
30 CL	DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
	ACEITE DE OLIVA
	SAL, PIMIENTA

## Preparación de las verduras

Limpiar los tallos de ajete. Cortarlos a 15 cm de largo.

Deshojar la ajedrea. Lavar y partir por la mitad los cogollos.

## Cocción de los guisantes

Calentar un chorro de aceite en una *cocotte*. Sudar los ajetes y la ajedrea, y dorar de 6 a 8 minutos. Añadir la mantequilla y los guisantes. Salar y mezclar.

Mojar poco a poco con el caldo de ave.

Tapar y cocer a fuego medio durante 4 minutos, con tapa.

Al final de la cocción, los guisantes deben quedar envueltos en un jugo consistente.

## Acabado y Presentación

Untar ligeramente una cazuela con aceite. Salar los cogollos. Marcarlos a fuego vivo. Pimentar.

Rectificar de sal los guisantes.

Ecurrir los cogollos y agregarlos a la *cocotte*. Envolverlos ligeramente en el jugo.

Doblar los ajetes sobre sí mismos, montando tres en cada plato. Colocar los guisantes dentro.

Poner medio cogollo a un lado. Salsear con el jugo de la *cocotte*.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

# Cocotte de habas, alcachofas y patatas

Para 4 personas

Italia / Basilicata

En la Basilicata, la *ciaudedda*, *parmentier* con habas y alcachofas, es un plato rústico y muy popular que constituye en sí misma una comida completa. Hemos retomado la interesante asociación de estas tres verduras, aunque le hemos puesto menos cebolla.

## INGREDIENTES

200 G	DE HABITAS MONDADAS
400 G	DE PATATAS <i>GRENAILLE</i>
5	ALCACHOFAS ESPINOSAS
1	LIMÓN
2	CEBOLLAS BLANCAS
1	LECHUGA ROMANA
100 G	DE PANCETA ADOBADA
10 G	DE MANTEQUILLA
20 CL	DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
	ACEITE DE OLIVA
	SAL, PIMIENTA DE MOLINILLO

## Preparación de las verduras

Pelar las patatas. Lavarlas. Partirlas por la mitad, a lo ancho. Redondear los ángulos.

Tornear las alcachofas, quitarles le heno y cortarlas en cuartos. Reservarlas en agua adicionada con limón.

Pelar las cebollas, cortarlas en tiras de unos 8 mm.

Deshacer la lechuga y conservar las hojas pequeñas. Reservar.

Cortar la panceta en lardones de 2 x 2 cm.

## Cocción de las verduras

En una *cocotte*, dorar los lardones. Añadir la mantequilla y dejarla espumosa. Echar las patatas, las cebollas y las alcachofas.

Dejar sudar 5 minutos con tapa.

Mojar varias veces con el caldo de ave. Cocer unos 15 minutos. Salar ligeramente.

Destapar la *cocotte*. Dejar reducir el jugo.



## Acabado y Presentación

Cuando las verduras estén cocidas y ligadas, añadir las habas crudas. Mezclar y rectificar el punto de sal.

Emplatar. Esparcir las hojitas de lechuga. Echar una buena vuelta de pimienta de molinillo. Rociar con un chorrito de aceite de oliva. Servir.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Para 4 personas

# Habas a la granadina

## España / Andalucía oriental

Las habas son muy populares y abundantes en esta zona de Andalucía. Se comen frescas, en temporada, y a veces secas en otras preparaciones. En todos los bares típicos de Granada se ofrecen crudas, como tapa. Hemos interpretado estas habas a la granadina haciendo más ligera y corta su cocción.

## INGREDIENTES

200 G	DE HABITAS PELADAS
4	ALCACHOFAS <i>POIVRADES</i>
1	LIMÓN
1	HOJA DE LAUREL
5 G	DE GRANOS DE COMINO
10	HEBRAS DE AZAFRÁN

### Picadillo de tomates

200 G	DE <i>FONDUE</i> DE TOMATE (VÉASE BASES)
-------	---

### Guarnición

4	HUEVOS
	PAN DE LA VÍSPERA
4	RAMAS DE PEREJIL PLANO
1/4	DE MANOJO DE MENTA

ACEITE DE OLIVA  
SAL, PIMIENTA

## Preparación de las verduras

Tornear las alcachofas. Eliminar el heno. Cortarlas en seis trozos. Reservarlas en agua adicionada con limón.

## Cocción de los huevos

Cocer los huevos *mollets* (de 5 a 6 minutos). Enfriarlos. Pelarlos con cuidado. Reservar.

## Cocción de las habas y de las alcachofas

Calentar un chorro de aceite de oliva en una *cocotte*. Escurrir las alcachofas. Dorarlas durante unos 6-8 minutos a fuego moderado. Añadir las habitas, el laurel, el comino y el azafrán. Mezclar. Cocer a fuego fuerte durante 1 minuto.

Reservar al calor la mitad de estas verduras.

Añadir al resto la *fondue* de tomates, ligar bien el ragú y rectificar el punto de sal.

## Preparación de las tostadas

Cortar cuatro rebanadas de pan de 1 cm de espesor. Freírlas en un poco de aceite de oliva. Escurrirlas sobre un papel absorbente.

## Acabado y Presentación

*Deshojar el perejil y la menta. Picar toscamente las tres cuartas partes y añadirlas a las verduras con la fondue de tomate. Mezclar.*

*Montarlas en el fondo de los platos. Añadir por encima las habas y las alcachofas reservadas. Disponer al lado el huevo mollet y las tostadas. Esparcir el resto del perejil y de la menta.*



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Fave col guanciale

# Habas con careta de cerdo salada

Para 4 personas

Italia / Lacio

La careta de cerdo salada (*guanciale*) se utiliza mucho en la cocina del Lacio. Se trata de una especialidad de la región, pero también, o incluso todavía más, de Norcia, ciudad de Umbría famosa por sus especialidades charcuteras. Nos ha encantado la asociación de este embutido con las habas, pero hemos guisado de forma distinta estas *fave col guanciale*.

## INGREDIENTES

200 G	DE HABAS PELADAS
8	CEBOLLETAS
200 G	DE GUANCIALE (CARETA DE CERDO SALADA)
10 G	DE MANTEQUILLA
10 CL	DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
4	COGOLLOS DE ROMANA
	ACEITE DE OLIVA
	SAL, PIMIENTA DE MOLINILLO

## Preparación de las habas

Poner las habas en agua hirviendo salada durante 1 minuto. Enfriarlas en agua helada. Pelarlas. Reservar.

## Preparación de la careta de cerdo

Cortar la careta de cerdo en lonchas de 1 cm de grosor y luego en rectángulos de 3 x 2 cm.

## Cocción de las habas con la careta de cerdo salada

Pelar las cebolletas. Cortar la parte blanca en cuatro biseles. Picar lo verde de las dos cebolletas.

En una *cocotte*, calentar un chorro de aceite de oliva. Dorar las tiras de careta por los dos lados. Retirarlas.

Añadir la mantequilla a la *cocotte*. Poner a rehogar las cebolletas. Mojar varias veces con el caldo de ave. Cocer con tapa durante unos 6-8 minutos. Destapar el recipiente y envolver bien las cebolletas en sus jugos.

Agregar las habas a la *cocotte*. Ligar durante 1 minuto. Rectificar el punto de sal. Verificar la untuosidad del ragú y reducir, si fuera necesario.

Volver a poner las tiras de careta en la *cocotte*. Dejar a fuego lento 2 minutos.



## Acabado y Presentación

Lavar los cogollos de romana. Eliminar las primeras hojas y guardar solamente las pequeñas y tiernas. Calentar una cazuela con un chorro de aceite de oliva. Saltear los cogollos a fuego fuerte. Salpimentar.

Montar las habas con las cebolletas en los platos. Añadir tres lonchas de guanciale y un cogollo de romana. Servir caliente.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Para 4 personas

# Higos *belouna*, *gressini* y jamón ibérico

## Louis XV

Desde 1860 a 1950, miles de italianos emigraron a Niza y Provenza. Entre ellos había también panaderos procedentes del Piamonte que trajeron los *gressini*. Se nos ha ocurrido combinarlos con higos *belouna* (*bellones* o *belones*), exclusivos de Niza, y con jamón ibérico: una forma ideal de maridar productos de dos costas mediterráneas diferentes.

## INGREDIENTES

### *Gressini*

11 G	DE LEVADURA DE PANADERÍA
10 CL	DE AGUA
5 CL	DE ACEITE DE OLIVA
300 G	DE HARINA TIPO 45
6 G	DE SAL
6 G	DE AZÚCAR

### Higos

12	HIGOS PEQUEÑOS BIEN MADUROS
----	-----------------------------

### Jamón

200 G	DE JAMÓN IBÉRICO
	FLOR DE SAL
	ACEITE DE OLIVA
	SAL, PIMIENTA DE MOLINILLO

## Preparación de los *gressini*

En el bol de la batidora, disolver la levadura en el agua. Añadir el aceite de oliva. Echar la harina, la sal y el azúcar. Amasar durante 5 minutos con el gancho y a velocidad pequeña.

Sacar la masa, hacer una bola y dejarla reposar durante 30 minutos cubierta con un paño.

Extender la masa. Darle dos vueltas como para un hojaldre. Taparla con un paño. Dejarla reposar durante una hora.

Cortar la masa en cuatro partes.

Pasar cada trozo de masa por el laminador de pasta regulado en la posición 7. Preparar cada trozo. Repasarlos en el laminador en posición 4. Preparar cada trozo. Cortar los *gressini* con el rodillo de *tagliatelle* a 8 mm de ancho.

Disponer los *gressini* sobre una placa. Dejarlos levar durante 1 hora.

Cocerlos en horno ventilado a 170 °C durante unos 10 minutos, dándole vuelta a la placa a mitad de la cocción.

Trasvasarlos. Reservarlos en lugar seco.

## Preparación del jamón

Cortar el jamón ibérico en lonchas finas.

## Preparación de los higos

Cortar ocho higos en cruz, dejándolos unidos por la parte inferior.

Cortar los otros cuatro en rodajas de 8 mm de espesor. Aderezarlos con un poco de aceite de oliva, sal y pimienta de molinillo.

## Acabado y Presentación

Envolver cada loncha de jamón sobre un *gressini*.

Montar a un lado del plato dos higos abiertos. Poner encima un *gressini* envuelto.

En el otro lado del plato, alinear las rodajas de higo. Disponer un *gressini*.

Echar un poco de flor de sal en el centro del plato.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

De 35 a 40 *dolmas*

# Dolmas

hojas de vid rellenas

## Malta

La isla de Malta ha ido asimilando las distintas cocinas del sudoeste del Mediterráneo. Las *dolmas* (verduras rellenas) están siempre presentes y, sobre todo, las hojas de vid, un gran clásico. Las hemos aligerado en esta nuestra versión.

### INGREDIENTES

35 A 40	HOJAS DE VID
2	CEBOLLAS BLANCAS
1,5 L	DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
150 G	DE ARROZ LARGO
3	RAMAS DE ENELDO
3	RAMAS DE PEREJIL PLANO
3	LIMONES
30 G	DE MANTEQUILLA
1	HOJA DE LAUREL
5	GRANOS DE PIMIENTA NEGRA
	ACEITE DE OLIVA
	SAL, PIMIENTA

### Preparación de las hojas de vid

Lavar las hojas de vid. Blanquearlas 30 segundos en agua hirviendo, ligeramente salada. Enfriarlas inmediatamente en agua helada. Escurrirlas. Extenderlas bien planas sobre un paño. Secarlas con mucho cuidado.

### Preparación del relleno

Calentar el caldo de ave hasta que hierva. Mantenerlo al calor sin que se reduzca.

Pelar y picar finamente las cebollas. Calentar un recipiente con un chorro de aceite de oliva y la mantequilla. Sudar las cebollas sin que se doren, removiéndolas bien. Añadir el arroz. Nacararlo durante 3 minutos, aproximadamente, removiendo.

Cubrir con caldo de ave. Cocer a ligero hervor. Repetir la operación de tres a cuatro veces durante 10 minutos, hasta que el arroz esté a medio cocer.

Echarlo en una placa agujereada. Dejarlo enfriar a temperatura ambiente.

Deshojar y picar el eneldo y el perejil plano.

Echar el arroz en un cuenco. Añadir el perejil, el eneldo y el zumo de dos limones. Salpimentar. Rociar con un chorro de aceite de oliva. Mezclar.

### Montaje de las hojas de vid

Disponer unas hojas en el fondo de una *cocotte* de fundición (para que no se peguen al cocer las que vayamos a rellenar) suficientemente ancha para que quepan dos capas y así la cocción pueda ser regular.

Quitar los rabos a las demás. Disponerlas extendidas, con las nervaduras hacia arriba.

En el centro de cada una, depositar, a lo largo de la nervadura central, una cantidad de relleno proporcional al tamaño de la hoja.

Cerrar por el extremo del rabito y luego los bordes sobre el relleno. Enrollar la hoja en forma de cigarro puro.

Poner en redondo una capa de hojas rellenas en el fondo de la *cocotte*. Disponerlas con el doblez hacia arriba, bien pegadas unas con otras. Salar ligeramente. Colocar de la misma forma una segunda capa. Añadir el zumo de medio limón, un trazo de aceite de oliva, la hoja de laurel y los granos de pimienta.

Cubrir con un plato pequeño dado la vuelta, a fin de inmovilizar las *dolmas* durante la cocción.

Cubrir poco a poco con el resto del caldo de ave. Tapar. Hornear durante unos 50 minutos a 140 °C. Cocer a fuego lento hasta que el caldo se haya absorbido completamente.

### Acabado

### y Presentación

*Trasvasar las dolmas a una fuente. Dejarlas enfriar.*

*Montarlas en una fuente de barro. Acompañar con un mesclun de hierbas (p. 372).*



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

# Huevos con queso

Para 4 personas

España / Islas Baleares

La tradición de cocinar con productos lácteos en la isla se remonta al siglo XVIII, momento en que Menorca estuvo bajo dominio británico. Los huevos con queso, a medio camino entre una salsa y huevos revueltos, constituyen un resto de aquella época. Los hemos reconstruido y hemos imprimido un nuevo formato, acompañándolos de tejas de parmesano.

## INGREDIENTES

1	CEBOLLA
40 G	DE MANTEQUILLA
300 G	DE QUESO RALLADO
12	HUEVOS
20 CL	DE VINO BLANCO

### Tejas de parmesano

50 G	DE PARMESANO RALLADO
------	----------------------

### Preparación de las tejas de parmesano

Calentar una sartén antiadherente. Espolvorear parmesano en círculos. Hacer a fuego lento durante unos 5 minutos, aproximadamente, sin coloración, pero dejándolos fundentes.

Dejar enfriar 1 minuto. Sacar las tejas de la sartén. Instalarlas sobre una botella tumbada y dejar enfriar así para que tomen la forma.

### Preparación de los huevos al queso

Pelar y picar la cebolla.

En una cazuela de 25 cm de diámetro, fundir la mitad de la mantequilla, añadir la cebolla y rehogarla 5 minutos, sin que se dore. Añadir el queso y hacer a fuego lento hasta que se funda, removiendo sin cesar.

Echar el vino. Mezclar. Hacer de 4 a 5 minutos, hasta que la mezcla quede bien homogénea.

Romper los huevos, de uno en uno, e incorporarlos. Mezclarlos. Hacer 15 minutos a fuego lento, removiendo hasta que queden prácticamente revueltos.

Untar con mantequilla un molde rectangular de 40 cm x 5 cm. Echar el preparado. Meter al horno a 150 °C unos 5 minutos: los huevos deben quedar cuajados, pero blandos.



## Acabado y Presentación

Desmoldar los huevos al queso. Cortarlos en cuatro rectángulos biselados de 10 cm de largo. Disponer los rectángulos en el centro de los platos. Coronar con una teja de parmesano.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Cinghiale con le prugne  
Cinghiale in agrodolce

# Solomillo de jabalí en *dolceforte*

Para 4 personas

Italia

A partir del *cinghiale con le prugne*, plato toscano, y del *cinghiale in agrodolce*, procedente de la cocina del Lacio, hemos inventado otro plato de jabalí, mezclando los ingredientes más característicos de las dos recetas.

## INGREDIENTES

### Jabalí

2	SOLOMILLOS DE JABALÍ
1	HOJA DE LAUREL
1	RAMA DE TOMILLO
10 G	DE MANTEQUILLA

### Espicias

5 G	DE CILANTRO EN GRANO
1	CLAVO DE OLORES
10	GRANOS DE PIMIENTA
5 G	DE CACAO AMARGO

### Gástrica

6	NARANJAS
40 G	DE MIEL DE MADROÑO
70 CL	DE VINAGRE DE JEREZ

### Jugo

	LOS HUESOS DE LA SILLA
10 G	DE MANTEQUILLA
50 CL	DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
20 CL	DE JUGO DE CAZA (VÉASE BASES)
	VINAGRE BALSÁMICO
	VINAGRE DE JEREZ

### Guarnición

150 G	DE PANCETA ADOBADA
1	MANZANA SILVESTRE
8	CHALOTAS PEQUEÑAS
20 G	DE UVAS PASAS
8	CIRUELAS PASAS
1/2	CÁSCARA DE CIDRA CONFITADA
5 CL	DE VINAGRE DE BAROLO

ACEITE DE OLIVA  
SAL, PIMIENTA

## Preparación del jabalí

Suprimir los nervios de los solomillos de jabalí. Partirlos por la mitad.

Ponerlos a marinar durante 6 horas en un poco de aceite de oliva con el tomillo y el laurel.

## Preparación de las especias

Majar en mortero el cilantro, los granos de pimienta y el clavo de olor. Cuando estén bien machacados, agregar el cacao y mezclar. Reservar.

## Preparación de la gástrica

Sacar cuatro cáscaras de las naranjas, reservarlas. Exprimir las frutas.

En una cazuela, dorar la miel, desglasarla con Jerez y reducir a la mitad. Agregar el zumo de los cítricos, cocer hasta media glasa y reservar.

## Preparación del jugo

Machacar los huesos. En una *cocotte*, dorarlos con un chorro de aceite de oliva, la mantequilla y el tomillo de la marinada. Desgrasar a dos tercios.

Esparcir la mitad de las especias. Desglasar en tres tiempos con 20 cl de caldo de ave, luego mojar con el resto y el jugo de caza.

Cocer a fuego lento 30 minutos, aproximadamente, y añadir la gástrica. Reducir durante 10 minutos, hasta que el jugo quede muy consistente. Pasar por un chino fino y reservar al calor.

## Preparación de la guarnición

Cortar la panceta en dados de 2 x 2 cm. Partir la manzana en cuartos. Retirar las semillas. Pelar las chalotas. Poner las uvas pasas y las ciruelas en agua tibia. Cortar las cáscaras de naranja en rectángulos de 3 x 1,5 cm y la cidra en cuatro bastoncitos de 3 x 0,5 cm.

En una *cocotte*, calentar un chorro de aceite de oliva, dorar las manzanas. Reservarlas sobre una rejilla.

En el mismo recipiente, dorar los lardones con las chalotas. Escurrir las uvas, agregarlas junto a la cidra y las cáscaras de naranja. Mezclar y desglasar con el vinagre de Barolo. Tapar y cocer a fuego lento durante 10 minutos.

Reducir y mojar con la mitad del jugo preparado.

Escurrir y agregar las ciruelas. Mezclar y colocar las manzanas por encima. Reservar al calor y con tapa.

## Cocción del jabalí

Sacar los lomos de jabalí del aceite. Retirar el excedente. Salarlos y espolvorearlos con el resto de especias.

Calentar un trazo de aceite de oliva en una cazuela. Saltear el jabalí a fuego medio. Terminar la cocción con la mantequilla durante 10 minutos, rociando con frecuencia.

Cortar cada solomillo por la mitad, en bisel.

## Acabado y Presentación

Calentar el jugo restante y realzarlo con un trazo de vinagre balsámico y de vinagre de Jerez.

Disponer los solomillos en el centro, dejando ver el punto de cocción. Adornar con la guarnición alrededor y salsear con un cordón de jugo.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

# Caldo de judías cocos

al vinagre de Barolo, compota de delanteros de conejo

Para 4 personas

Louis XV

Una pizca de la acidez perfumada de este *aceto di Barolo*, rara y especial, realza esta sopa fría de verano que hemos adornado con un picadillo rústico de conejo y su jugo.

## INGREDIENTES

### Judías

1 KG	DE COCOS FRESCAS (POCHAS)
1	HOJA DE SALVIA
1	RAMA DE ROMERO

### Compota de conejo

2	DELANTEROS DE CONEJO
2	CEBOLLAS BLANCAS DE 80 G
1	DIENTE DE AJO
1	RAMA DE ROMERO
10 CL	DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
20 CL	DE JUGO DE CONEJO (VÉASE BASES)
	VINAGRE DE BAROLO

### Guarnición

1	CEBOLLA BLANCA DE 80 G
1	BARRA DE PAN MUY FINA
	ACEITE DE OLIVA
	FLOR DE SAL
	SAL, PIMIENTA

## Preparación de las judías

Pelar las judías *cocos*. Ponerlas en una cacerola, cubrir con agua fría. Llevar a ebullición, espumar. Añadir la salvia y el romero. Cocerlas a fuego lento de 45 minutos a 1 hora. Salar a los tres cuartos de la cocción.

Retirar la salvia y el romero.

Preparar un recipiente colocado sobre otro lleno de cubitos de hielo.

Triturar las judías muy fino con el jugo de cocción y 5 cl de aceite de oliva. Verificar el punto de sal. Pasar por el chino de estameña. Enfriar en el recipiente preparado. Reservar al fresco.

## Preparación del conejo

Retirar el corazón y los pulmones de los delanteros de conejo. Seccionar la cabeza. Con un par de tijeras, separar los delanteros a lo largo de la columna vertebral. Deshuesar la paletilla. Sazonar los delanteros.

Pelar y picar fino las cebollas.

Calentar un chorrito de aceite en una *cocotte* con el diente de ajo machacado. Dorar los delanteros de conejo por todos los lados. Añadir las cebollas y el romero y mezclar. Dejar compotar durante 5 minutos. Desglasar tres veces con el caldo de ave. Añadir el jugo de conejo.

Tapar y hornear la *cocotte* a 160 °C durante 40 minutos. Dar la vuelta a los trozos de conejo a media cocción.

## Preparación de la guarnición

Pelar las cebollas. Cortar 20 rodajas finas y ponerlas en una ensaladera con un poco de aceite de oliva y sal. Mezclar con cuidado. Extenderlas sobre una placa. Ponerlas a secar en el horno a 150 °C durante unos 20 minutos, hasta que estén doradas y crujientes. Reservarlas al calor.

## Preparación de la compota de conejo

Sacar la *cocotte* del horno. Decantar el conejo y las cebollas. Deshuesar completamente los delanteros, desmenuzarlos. Retirar las agujas de la rama de romero y picarlas finamente.

En una cazuela, echar el jugo de conejo. Añadir el conejo desmigado, las cebollas y el romero picado. Mezclar con cuidado. Glasear el conjunto y pimentar. Reservar en lugar templado.

## Acabado y Presentación

Cortar cuatro puntas finas de pan de 15 cm. Con un pincel, untarlas con un poco de aceite de oliva. Tostarlas.

Añadir unas gotas de vinagre al desmenuzado, verificar el punto de sal.

Echar un cacillo de caldo de judías en unos platos hondos. Repartir el desmenuzado de conejo y las rodajas de cebolla secas. Agregar una rebanada de pan.

Servir el resto de caldo frío en sopera.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Para 4 personas

# Judías blancas con especias

## Marruecos

Nos han encantado los aromas y la sencillez de esta receta, a la que solamente hemos añadido un poco de tomate confitado.

## INGREDIENTES

400 G	DE JUDÍAS BLANCAS LARGAS ÁRABES
1/2	RAMA DE ROMERO
5 G	DE COMINO EN GRANO
2	PIZCAS DE PIMIENTO DE ESPELETTE
20 G	DE MANTEQUILLA
8	PÉTALOS DE TOMATE CONFITADO (VÉASE BASES)
	ACEITE DE OLIVA
	SAL, PIMIENTA

## Preparación de las judías

La víspera, poner las judías en remojo en agua fría.

Escurrirlas, enjuagarlas. Ponerlas en una cacerola grande. Cubrir las con una vez y media su volumen de agua. Cocerlas a fuego lento durante 1 hora. Salar a los tres cuartos de cocción. Deben quedar cocidas, pero bastante firmes.

Dejarlas enfriar en su agua de cocción.

Deshojar el romero. Machacarlo en el mortero con el comino y el pimiento de Espelette. Reservar.

Escurrir las judías, conservando su jugo de cocción.

En una cazuela, echar 20 cl de este jugo. Añadir la mantequilla y un chorrito de aceite de oliva. Llevar a ebullición. Agregar el romero, el comino y el pimiento de Espelette. Cocer a fuego lento durante 5 minutos, hasta que la mezcla quede untuosa. Incorporar las judías. Envolverlas bien con el jugo.

## Acabado y Presentación

Cortar los pétalos de tomate confitado en cuadrados de 2 x 2 cm.

Montar las judías en cúpula en los platos. Disponer cinco cuadrados de tomate confitado por encima. Salsear con un cordón de jugo. Servir caliente.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

# Olleta

Para 4 personas

## España / Valencia – Alicante

Es la madre de todos los guisos: con legumbres y verduras frescas, carne y charcutería de cerdo, la *olleta* se presta a todas las interpretaciones que dan lugar a nombres tan evocadores como marmita del músico, marmita del pobre, *ollica*, etc. Les trasladamos la nuestra en una cocción más ligera, como se si tratara de un *pot-au-feu*.

### INGREDIENTES

#### Judías

400 G	DE JUDÍAS BLANCAS
1	RAMA DE TOMILLO
1	RAMA DE ROMERO

#### Carnes y verduras

1	MORRO DE CERDO
200 G	DE PANCETA FRESCA
2	OREJAS DE CERDO
1	JARRETE DE CERDO
1	PUERRO
1	ZANAHORIA
1	CEBOLLA
2	PATATAS <i>MONA LISA</i>
	GRUESAS
4	NABOS DE RAMA
3	DIENTES DE AJO
12	HEBRAS DE AZAFRÁN
2	MORCILLAS NEGRAS

#### Refrito

1	CEBOLLA BLANCA DE 100 G
1	DIENTE DE AJO
5 G	DE PIMENTÓN DULCE

ACEITE DE OLIVA  
SAL, PIMIENTA

### Preparación de las judías

La víspera, poner las judías en remojo en agua fría.

Escurrirlas, ponerlas en una cacerola. Cubrir las generosamente con agua fría. Añadir el tomillo y el romero. Cocer durante 45 minutos a fuego lento. Sazonar, transcurridos tres cuartos del tiempo de cocción.

Dejarlas enfriar en su caldo de cocción.

### Preparación de las carnes

Tapizar una fuente grande con sal gorda. Disponer por encima el morro, la panceta, las orejas y el jarrete. Cubrir generosamente con sal gorda. Dejar al fresco durante 2 horas.

Enjuagar varias veces los distintos tipos de carne con agua fría.

### Cocción de las carnes y de las verduras

Llevar el agua a ebullición en una marmita grande. Blanquear todas las carnes durante 3 minutos. Espumar. Escurrirlas y enjuagarlas cuidadosamente. Reservar el caldo de cocción.

Pelar el puerro, la zanahoria, la cebolla, las patatas y los nabos. Tornear las patatas y los nabos. Cortar el puerro, la zanahoria y la cebolla en trozos.

Poner de nuevo las carnes en un recipiente. Añadir el puerro, la zanahoria, los dientes de ajo con un golpe y el azafrán. Cubrir con el caldo de cocción.

Cocer a fuego lento durante 2 horas. Retirar, entonces, la panceta. Cocer durante 1 hora más. Agregar en ese momento las patatas. Diez minutos más tarde, incorporar los nabos y las morcillas negras. Seguir cociendo a fuego lento durante 20 minutos.

Retirar la cebolla, el puerro y el ajo. Sondar todas las carnes, para verificar que estén tiernas. En caso contrario, decantar las verduras y continuar la cocción el tiempo que se estime necesario.

Escurrir las judías y añadir las al final, para que se vuelvan a calentar. Agregar el pecho.

### Preparación del refrito

Pelar y picar la cebolla. Pelar y picar el ajo. Calentar un chorro de aceite de oliva en un recipiente pequeño. Poner a rehogar la cebolla, dorándola ligeramente. Añadir el ajo y el pimentón. Mojar con 5 cl de caldo de cocción de las carnes. Mezclar bien y reservar al calor.

## Acabado y Presentación

Montar la *olleta* en una fuente. Servir el refrito en salsa.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.







You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Para 4 personas

# Lasaña de tomate, ricotta y hierbas

Louis XV

Se trata de una lasaña «vegetariana» a la que hemos incorporado el aroma de los tomates y de las finas hierbas con el del stracchino lombardo, de la ricotta sarda y del parmesano de Émilie Romagne.

## INGREDIENTES

### Picada de tomates

12	TOMATES GRANDES
1	PIZCA DE AZÚCAR
1	CEBOLLA BLANCA DE 100 G
1/2	MANOJO DE MEJORANA
1	DIENTE DE AJO

### Ricotta de hierbas

1/2	MANOJO DE PEREJIL
1/2	MANOJO DE PERIFOLLO
1/2	MANOJO DE CEBOLLINO
1/2	MANOJO DE ALBAHACA
500 G	DE RICOTTA
50 G	DE PARMESANO RALLADO

### Lasaña

500 G	DE MASA DE RAVIOLI (VÉASE BASES)
32	PÉTALOS DE TOMATE CONFITADO (VÉASE BASES)
125 G	DE STRACCHINO
1	YEMA DE HUEVO
40 G	DE PARMESANO RALLADO
	ACEITE DE OLIVA
	SAL, PIMIENTA

## Preparación de la picada de tomates

Mondar, despepitar y picar los tomates. Ponerlos en un cuenco y aderezarlos con una pizca de sal y una pizca de azúcar.

Pelar y picar muy fino la cebolla. Lavar y escurrir la mejorana.

En una *cocotte*, calentar un chorro de aceite de oliva. Dejar sudar la cebolla a fuego lento durante 10 minutos, sin que se dore. Añadir la mejorana, el diente de ajo machacado, los tomates, sal y pimienta. Cocer a fuego lento durante 25 minutos. Aumentar entonces el fuego y cocer otros 10 minutos, hasta que los tomates estén bien ligados. Retirar el ajo y la mejorana. Reservar.

## Preparación de la ricotta de hierbas

Lavar, escurrir y deshojar el perejil, el perifollo, el cebollino y la albahaca. Picar las hojas.

Poner la ricotta en un cuenco. Añadir las hierbas picadas, el parmesano y un chorro de aceite de oliva. Mezclar bien. Rectificar el punto de sal y reservar.

## Preparación de la lasaña

Preparar la masa de ravioli (véase Bases).

Extender la masa de ravioli a 1 mm de espesor. Cortar seis bandas de 20 x 15 cm.

Sumergirlas durante 30 segundos en agua salada hirviendo. Escurrirlas y enfriarlas inmediatamente en agua helada.

Secarlas cuidadosamente entre dos paños.

## Montaje de la lasaña

Engrasar ligeramente un molde de 20 x 15 cm.

Extender en el fondo una banda de pasta.

Poner por encima una capa de unos 8 mm de picada de tomates. Disponer ocho pétalos de tomate confitado.

Repetir la misma operación tres veces, de forma que se obtengan cuatro pisos de pasta y de tomates.

Extender una tira de pasta. Cubrirla con la ricotta de hierbas y alisarla bien. Poner otra tira de pasta.

En un bol, mezclar el stracchino y la yema de huevo. Echar la preparación y extenderla uniformemente sobre la pasta. Espolvorear el parmesano.

Cocer la lasaña en horno precalentado a 150 °C durante 15 minutos.

## Acabado y Presentación

Pasar la lasaña en su molde bajo la salamandra a fin de terminar de gratinarla. Desmoldarla. Cortarla en cuatro partes. Emplatlarla.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Para 12 personas

# Morteruelo

## España / Cuenca

Se trata del morteruelo de caza más famoso. Existen otras versiones en que se sustituye la liebre por conejo y la perdiz por gallina o pollo. En general se sirve caliente, acompañado de tostadas, aunque se puede consumir frío, como si fuera un paté. Hemos elegido esta última variedad, aligerando la receta original.

### INGREDIENTES

1	LIEBRE CON SU HÍGADO
1	PERDIZ CON SU HÍGADO
1	CEBOLLA BLANCA
2	DIENTES DE AJO
1	RAMA DE ROMERO
2	RAMAS DE TOMILLO
1 C.S.	DE PÁPRIKA DULCE
5 G	DE CANELA
1	CLAVO DE OLO
10	GRANOS DE PIMIENTA
100 G	DE PIÑONES
400 G	DE HÍGADO DE CERDO
300 G	DE TOCINO BLANCO
250 G	DE MANTECA DE CERDO

ACEITE DE OLIVA  
SAL GORDA  
SAL, PIMIENTA

### Preparación de las piezas de caza

Desollar la liebre. Cortarla en trozos de 5 cm por los huesos. Reservar el hígado.

Desplumar la perdiz. Cortarla en ocho trozos. Partir los muslos y las pechugas por la mitad. Reservar el hígado.

Pelar la cebolla y cortarla en tiras finas de 5 mm.

Calentar aceite de oliva en una cazuela con los dientes de ajo machacados. Rehogar los trozos de liebre y de perdiz. Decantarlos.

Poner un lecho de cebollas en una *cocotte*. Salar y sudar durante 5 minutos. Añadir la liebre y la perdiz rehogadas, el tomillo, el romero, la páprika, la canela, el clavo de olor, la pimienta y los piñones. Tapar. Hornear a 150 °C durante 2 h 30, hasta que la carne se separe del hueso.

Dejar enfriar. Retirar todos los huesos. Reservar.

### Preparación del morteruelo

Cortar los hígados de la liebre, de la perdiz y 50 g de hígado de cerdo en trozos. Ponerlos en un mortero. Machacarlos con una punta de sal gorda. Reservar.

Cortar el resto del hígado de cerdo en dados de 2 x 2 cm.

En una *cocotte*, echar un chorrito de aceite de oliva. Saltear los trozos de hígado de cerdo. Añadir la preparación machacada y el guiso de caza. Cocer a fuego lento, removiendo durante 5 minutos.

## Acabado y Presentación

Echar el morteruelo en una terrina rectangular. Aplastarlo bien.

Poner a fundir la grasa de cerdo. Verterla por encima. Reservar al fresco durante 24 horas, poniendo un peso por encima.

Servirlo, cortado en rodajas, con pan tostado y aceite de oliva.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Para 1 frasco

# Limones confitados a la sal

## Marruecos

Desde tiempo inmemorial, venimos utilizando el limón confitado en la cocina. Existen diferentes recetas de este condimento en la cocina marroquí. Les pasamos nuestra versión.

## INGREDIENTES

12	LIMONES DE MENTON SIN TRATAR
225 G	DE SAL
150 G	DE AZÚCAR

### Sirope

2 L	DE AGUA
1 KG	DE AZÚCAR

## Preparación de los limones

Lavar los limones.

## Preparación del sirope

Calentar el agua con el azúcar. Dar una ebullición. Dejar enfriar.

## Preparación de los limones confitados con sal

Mezclar la sal y el azúcar.

Partiendo de un extremo, cortarlos verticalmente en cuatro trozos, sin que los cuartos lleguen a separarse, sino que queden unidos por un extremo.

Abrir con cuidado los cuartos. Depositar un puñadito de mezcla sal/azúcar entre cada uno de los cuartos. Formar de nuevo el fruto.

Según se van preparando, disponer los limones rellenos de sal en un tarro, de pie y bien apretados unos contra otros, la parte abierta hacia arriba (para que el relleno no caiga al fondo).

Echar el resto de la mezcla sal/azúcar en la parte superior del frasco.

Rellenar con el sirope.

Colocar un peso sobre los limones para impedir que floten. Cerrar herméticamente el tarro.

## Acabado y Presentación

Dejar el tarro en lugar fresco, al abrigo de la luz, durante dos meses como mínimo.

El jugo se utiliza para sazonar ensaladas. La cáscara sirve para condimentar tajines y multitud de platos hechos a fuego lento.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



# Lomo de lubina claveteado con aceitunas de Niza,

tomates, cáscaras de limón, alcaparras pequeñas y vinagres de reserva

Para 4 personas

Louis XV

La lubina del Mediterráneo tiene el cuerpo más redondeado que su hermana del Atlántico, lo que permite obtener unos lomos más gruesos. Preferimos siempre la de anzuelo. En esta receta se aúnan ciertos sabores mediterráneos, tanto marinos como de la tierra y, en particular, de Niza.

## INGREDIENTES

### Lubina

- 1 LUBINA DE UNOS 4 KG
- 4 ACEITUNAS DE NIZA GRUESAS
- 6 GRANOS DE PIMIENTA

### Fumet de lubina/tomate

- 6 LA CABEZA DE LA LUBINA
- CHALOTAS
- 1 C. S. DE GRANOS DE PIMIENTA NEGRA
- 1 C. S. DE GRANOS DE PIMIENTA LARGA
- 1,5 KG DE PIELS, SEMILLAS Y RECORTES DE TOMATE
- 2 MANOJOS DE MEJORANA
- CALDO DE AVE (VÉASE BASES)

### Tomates

- 5 TOMATES GRANDES
- 1 LIMÓN DE MENTON
- 25 CL DE VINAGRE BALSÁMICO
- VINAGRE DE JEREZ
- 10 G DE ALCAPARRAS PEQUEÑAS

### Patatas

- 1 PATATA MONA LISA GRANDE
- 100 G DE MANTEQUILLA CLARIFICADA
- PASTA DE OLIVAS DE NIZA
- DOC

ACEITE DE OLIVA  
SAL, PIMIENTA

## Preparación de la lubina

Descamar y eviscerar la lubina. Reservar la cabeza. Lavar la lubina, retirar la piel y las partes rojas de la espalda. Cortar cuatro buenos tacos, de 150-160 g. Reservarlos en un paño al fresco. (Reservar el resto de la lubina para otra preparación.)

Cortar las aceitunas en tres virutas. Con la punta de un cuchillo, hacer unas incisiones en cada trozo del pescado e introducir tres virutas en la carne. Reservar al fresco.

## Preparación del fumet con tomate

Trocear la cabeza por la mitad. Retirar los ojos, las agallas y todas las partes sanguinolentas. Secarla bien.

Pelar las chalotas. Cortarlas en rodajas gruesas. Aplastar toscamente las dos pimientos. Lavar los manojos de mejorana. Reservar unas hojas.

En un recipiente, calentar un chorro de aceite de oliva. Dorar la cabeza por todos los lados. Retirarla. Poner las chalotas, dejarlas sudar. Añadir las pimientos y poner de nuevo la cabeza de la lubina.

Añadir los recortes de tomate. Salar ligeramente. Llevar a ebullición, agregar la mejorana. Cocer a pequeño hervor durante 45-50 minutos. Si fuera necesario, incorporar un poco de caldo de ave. Retirar del fuego y dejar en infusión 20 minutos. Filtrar y reservar.

## Preparación de los tomates

Mondar los tomates. Cortarlos en cuartos. Retirar el interior. Salarlos y pintarlos con aceite con un pincel. Disponerlos en una cazuela. Poner en horno precalentado a 150 °C. Dejarlos secar hasta que hayan perdido su agua. Conservarlos así.

## Preparación de las patatas

Cepillar la patata. Cortarla en rodajas lo más finas posible con la máquina de fiambre.

Untar ligeramente una hoja de Silpat con mantequilla clarificada. Extender las rodajas de patata. Engrasarlas un poco con un pincel. Colocar encima otra hoja de Silpat. Hacer en el

horno a 130 °C, durante unos 20 o 30 minutos. Ponerlas a enfriar sobre una rejilla. Colocarlas sobre un papel absorbente.

## Cocción de la lubina

Cortar los granos de pimienta por la mitad. Poner tres medios granos sobre cada trozo de pescado. Untarlos con aceite de oliva.

Dorar el pescado en la sartén durante 5 minutos, aproximadamente. Reservarlo en una fuente de barro.

Mojarlo con el fumet de lubina/tomates (reducirlo antes eventualmente). Glasear los tacos. Terminar la cocción en el horno a 200 °C durante 5 minutos, rociándolos de vez en cuando.

## Acabado y Presentación

Retirar la cáscara del limón. Picarla muy fina. Reservar.

Reducir el vinagre balsámico hasta que tenga consistencia de jarabe, pero teniendo cuidado de que no se caramelize.

Reducir el resto del fumet de lubina con tomate, hasta que espese. Espumar regularmente.

Poner el recipiente de los tomates a fuego lento. Echar el vinagre balsámico reducido. Añadir un trazo de vinagre de Jerez y otro de aceite de oliva. Rociar ligeramente los tomates. Esparcir las cáscaras de limón, las alcaparras y las hojas de mejorana reservadas.

Untar las patatas secadas al horno con la pasta de aceitunas. Pegarlas de dos en dos.

Montar en cada plato los tomates, con la punta hacia el centro y la parte redonda hacia afuera, así como las cáscaras, las alcaparras y la mejorana. Agregar un trazo de vinagre balsámico reducido. Depositar encima un trozo de lubina. Echar un cordón de jugo de cocción de la lubina alrededor. Adornar por encima con las rodajas de patata con aceitunas.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



# Taco de lubina

con **alcachofas espinosas** de San Remo

Para 4 personas

## Louis XV

Hermana del cardo, la alcachofa ya se cultivaba en el siglo XIII en Andalucía, en la época musulmana. A partir de entonces, llegó a Sicilia y luego a toda Italia. Apareció en Francia en los baúles de Catalina de Médicis, verdura de la que era una gran entusiasta. El sabor de las alcachofas espinosas de la provincia de Imperia es algo más parecido al del cardo, razón por la cual nos gusta tanto. Las hemos elegido con unos buenos tallos, bien rectos y gruesos, que desde luego no hay que eliminar sino, por el contrario, guisar, una vez pelados.

## INGREDIENTES

### Lubina

1 LUBINA DE UNOS 4 KG, APROX.

### Jugo

2 CHALOTAS  
1 ALCACHOFA ESPINOSA MEDIANA  
50 G DE PANCETA  
1/2 MUSLO DE AVE  
40 G DE MANTEQUILLA  
10 CL DE VINO BLANCO  
30 CL DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)  
10 GRANOS DE CILANTRO  
10 GRANOS DE PIMIENTA

### Alcachofas fundentes

6 ALCACHOFAS ESPINOSAS MEDIANAS  
1/2 LIMÓN  
5 CL DE VINO BLANCO  
30 CL DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)

### Alcachofas marinadas

4 ALCACHOFAS ESPINOSAS PEQUEÑAS  
5 CL DE VINAGRE CRISTAL BLANC  
3 1/2 LIMONES

### Alcachofas fritas

2 ALCACHOFAS ESPINOSAS MEDIANAS

### Albahaca frita

1/2 MANOJO DE ALBAHACA  
  
ACEITE DE CACAHUETE  
ACEITE DE OLIVA  
SAL, PIMIENTA

## Preparación de la lubina

Descamar y eviscerar la lubina. Reservar la cabeza. Lavar el pescado, retirar la piel y las partes rojas de la espalda. Cortar cuatro tacos de 150-160 g. Reservarlos en un paño al fresco. (Guardar el resto de la lubina para otra preparación.)

Limpiar la cabeza de la lubina. Retirar las agallas y los ojos. Lavarla bien. Secarla. Partirla por la mitad.

## Preparación de las alcachofas

Tornear todas las alcachofas. Reservarlas en agua adicionada con zumo de limón.

## Preparación del jugo

Pelar y cortar las chalotas en rodajas. Cortar la alcachofa en cuatro trozos.

Cortar la panceta en lardones de 3 x 3 cm. Cortar el muslo de ave en dados.

Calentar un chorro de aceite de oliva en una *cocotte*. Poner a rehogar la cabeza de la lubina por todos los lados. Retirarla.

Poner los lardones y los dados de muslo en la *cocotte*. Rehogarlos, hasta que estén bien crujientes. Añadir la cabeza de la lubina, las chalotas, la alcachofa y 10 g de mantequilla. Dejar sudar 5 minutos.

Desglasar con el vino blanco. Reducir a seco. Cubrir con el caldo de ave.

Introducir los granos de cilantro y de pimienta en una muselina. Ponerlos en la *cocotte*. Salar ligeramente. Cocer a fuego lento durante 45 minutos.

Decantar y filtrar la preparación. Recuperar la alcachofa. Triturarla con el jugo obtenido. Pasarla por el chino: el jugo debe quedar líquido.

## Cocción de las alcachofas fundentes

Ecurrir y secar las alcachofas. Cortarlas por la mitad y quitarles el heno.

Calentar un chorrito de aceite en una cazuela. Sudarlas alcachofas de 2 a 3 minutos. Desglasar con el zumo de limón y el vino blanco. Echar progresivamente el caldo de ave. Cocer con tapa, hasta que estén glaseadas y fundentes. Reservarlas al calor.

## Cocción de las alcachofas marinadas

Ecurrir las cuatro alcachofas pequeñas. Secarlas y partirlas por la mitad. Pocharlas en agua de vinagre durante unos 10 minutos, a fuego lento (deben quedar un poco crujientes).

Ecurrirlas. Ponerlas en una fuente. Añadir aceite de oliva y el zumo de los limones.

## Cocción de la lubina

Salar los tacos de lubina. En una cazuela engrasada, dorarlos por todos los lados alrededor de 4 minutos. Pimentarlos. Colocarlos en una fuente besuguera. Mojarlos con tres cacillos de jugo. Terminar de hacerlos en el horno a 220 °C, durante unos 5-6 minutos, rociándolos con frecuencia.

## Cocción de las alcachofas fritas

Ecurrir las dos alcachofas violetas, secarlas. Partirlas por la mitad. Cortar cada mitad con la mandolina en virutas de 1 mm.

Freírlas a 140 °C en aceite de cacahuete. Ecurrirlas y reservarlas sobre un papel absorbente. Sazonarlas.

## Acabado y Presentación

*Lavar, secar y deshojar la albahaca. Freírla en el aceite de cacahuete a 140 °C. Ecurrirla sobre un papel absorbente. Sazonarla.*

*Echar el jugo restante en una cacerola. Añadir un chorrito de aceite de oliva. Reducir, hasta que adquiera una consistencia de jarabe denso. Agregar 30 g de mantequilla. Mezclar bien.*

*Retirar las alcachofas marinadas de su aceite. Ecurrirlas sobre un papel absorbente.*

*Montar un trozo de lubina en cada plato. Colocar encima las frituras de alcachofa y de albahaca. Disponer alrededor las alcachofas marinadas y las alcachofas fundentes. Decorar con un cordón de jugo.*





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



M



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Nasello alla palermitana

# Merluza a la palermitana

Para 4 personas

Italia / Sicilia

En otros tiempos, la merluza seca se podía encontrar en todos los mercados de la Italia del sur. Los sicilianos la llamaban *mbarluzzu*, *milluzzu*, *miruzzu*, nombres sin duda calcados del español, lo mismo que del término calabrés *miruzzu*, mostrando tal cantidad de apelaciones la importancia de este pescado en los usos locales. El *nasello alla palermitana* se hace entero con anchoas machacadas. Hemos optado por presentarlo en medallones, aunque sin modificar los ingredientes ni los sabores de origen.

## INGREDIENTES

### Merluza

- 1 MERLUZA (O 1 PESCADILLA)  
DE 1,2 A 1,3 KG
- 6 FILETES DE ANCHOAS EN  
ACEITE (VÉASE BASES)
- 1/2 RAMA DE ROMERO  
PAN RALLADO

### Salsa y terminación

- 2 LIMONES DE MENTON
- 20 G DE ALCAPARRAS EN SALAZÓN
- 2 RAMAS DE ROMERO
- 10 G DE MANTEQUILLA

ACEITE DE OLIVA  
SAL, PIMIENTA

## Preparación de la merluza

Descamar la merluza, cortar la cabeza y eviscerarla. Secarla bien. Atar la parte abierta para sujetar el vientre. Cortar el pescado en doce trozos de 2 cm de grosor.

Picar el romero. Mezclarlo con un poco de pan rallado.

En una cazuela, calentar un chorro de aceite de oliva. Dorar los trozos de merluza por cada lado durante 2 o 3 minutos, dejándolos rosados. Trasvasarlos a una fuente.

Aplastar tres filetes de anchoa en la cazuela (reservar los otros). Recuperar este puré. Reservar el recipiente.

Untar una cara de cada medallón con el puré de anchoas. Empanarlos ligeramente con el pan rallado al romero. Reservar el resto del puré.

## Cocción de la merluza

Pasar los medallones por la salamandra durante 3 o 4 minutos. Sondar la cocción con ayuda de una aguja a lo largo de la columna del pescado: debe salir a una temperatura de entre 48 y 50 °C.

## Acabado y Presentación

*Pelar los limones en vivo, retirar las supremas. Enjuagar las alcaparras. Deshojar y picar ligeramente media rama de romero. En el recipiente reservado, juntar dos filetes de anchoas reservados, el resto del puré de anchoas, las alcaparras y la mantequilla. Dejar espumar el conjunto. Añadir la mitad de los cuartos de limón y el romero picado.*

*Cortar el último filete de anchoa en cuatro trozos.*

*Montar tres medallones de pescado en el centro de cada plato. Echar la salsa alrededor. Sobre uno de los medallones, disponer un trozo de filete de anchoa, una suprema de limón y una alcaparra sobre otro; por último, sobre el tercero, una rama de romero.*



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Para 4 personas

# Gazpachos marineros

España / Valencia – La Mancha

No hay que confundir el gazpacho andaluz con los gazpachos, guisos de caza o de aves con unas rebanadas de pan ácimo, muy frecuentes en La Mancha y en Valencia, y cuya técnica se remonta a la época de la España musulmana. A mediados del siglo xx, los restauradores de la costa meridional de Valencia comenzaron a incorporar a estos gazpachos algunos productos marinos. Los gazpachos marineros se sirven con pan ácimo desmigado en los platos. Hemos preferido disociarlos y preservar así sabores y texturas.

## INGREDIENTES

600 G	DE MERO
12	GAMBONES
5	TOMATES DE RAMA
300 G	DE CEBOLLAS BLANCAS NUEVAS
1/2	PIMIENTO ROJO
1 L	DE SOPA DE PESCADOS DE ROCA (P. 620)
1/2	MANOJO DE ORÉGANO FRESCO
4	TROZOS DE PAN ÁCIMO
	ACEITE DE OLIVA
	SAL, PIMIENTA

## Preparación del mero y de los gambones

Limpiar el mero. Cortarlo en dados de 3 x 3 cm. Reservar.

Pelar los gambones, conservando su cabeza.

## Preparación del gazpacho

Mondar y quitar las pepitas a los tomates. Cortar la carne en juliana. Pelar las cebollas y cortarlas en juliana de 0,5 x 3 cm. Tostar la piel del pimiento, retirar las pepitas y cortar la carne en juliana del mismo formato.

Poner 50 cl de sopa de pescados de roca a calentar a fuego lento. Reducirla a la mitad.

Calentar un chorro de aceite en una cazuela. Añadir las julianas de cebolla y pimiento. Salpimentar. Dejarlas sudar sin que se doren y con tapa durante 5 minutos. Agregar los tomates. Hacerlos exactamente 1 minuto. Trasvasar a una fuente.

En el mismo recipiente, saltar los dados de mero y los gambones durante 2 minutos. Trasvasarlos sobre una rejilla.

Desglasar los jugos de cocción con la sopa de pescado reducida. Filtrar este fondo y reservarlo.

Poner de nuevo las verduras en la cazuela. Mezclar delicadamente. Verificar el punto de sal. Cocer 15 minutos. Deshojar el orégano y añadir las hojitas.

En otro recipiente, echar el jugo reservado. Incorporar el mero y los gambones. Glasearlos durante 4 minutos, aproximadamente.

## Acabado y Presentación

Calentar el resto de la sopa de pescados de roca.

Repartir las verduras en cada plato. Añadir los dados de mero y los gambones. Echar un poco de sopa de pescado caliente. Disponer un trozo de pan ácimo.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



Li bignéta de nounat

# Buñuelos de morralla a la *niçoise*

Para 4 personas

Francia / De Menton a Antibes

La pesca de morralla y de *nonat* —así se denominan localmente los alevines— está rigurosamente prohibida, excepto entre Menton y Antibes, donde forma parte de tradiciones locales seculares. En el dialecto de Niza, *nounat* viene de *neonat* que significa «recién nacidos».

## INGREDIENTES

### Masa de freír

250 G DE MASA DE FREÍR *NIÇOISE*  
(VÉASE BASES)

### Morralla

400 G DE MORRALLA  
150 G DE CALABACINES DE NIZA  
8 FLORES DE CALABACÍN

2 L DE ACEITE PARA FREÍR  
SAL, PIMIENTA

## Preparación de la masa

Véase Bases.

## Preparación de la morralla

Seleccionar la morralla, manipulándola con cuidado. Retirar los alevines más grandes y los trocitos de alga. Esponjarla en un paño limpio y seco. Reservar al fresco.

## Preparación de los buñuelos

Picar finamente los calabacines en juliana. Recortar las flores en tiras.

Repartir la morralla en cuatro recipientes. Esparcir los calabacines picados y las tiras de flor. En cada recipiente, echar tres cucharadas soperas de masa. Mezclar bien con la cuchara, con cuidado.



## Acabado y Presentación

Calentar el aceite de freír a 180 °C. Poner cucharadas de morralla, a medida que vayan estando listas. Escurrir los buñuelos sobre papel absorbente. Salar.

Disponer los buñuelos en los platos y servir inmediatamente.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

# Caldero

Para 4 personas

España / Valencia – Murcia

En el caldero original, se mezclan el pescado y el arroz como en una paella y se acompañan con un alioli. No hemos seguido exactamente la receta, sino que hemos combinado los ingredientes del caldero a nuestra manera.

## INGREDIENTES

1,5 KG	DE MÚJOL
1	CEBOLLA BLANCA
3	RAMAS DE HINOJO SECO
75 CL	DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
5	DIENTES DE AJO
1/3	DE MANOJO DE PEREJIL
2	ÑORAS
100 G	DE FONDUE DE TOMATE (VÉASE BASES)
240 G	DE ARROZ DE CALASPARRA
	ACEITE DE OLIVA
	SAL, PIMIENTA

## Preparación del mujol y del fumet

Descamar, desbarbar y eviscerar el pescado. Sacar los lomos. Cortarlos en tacos de 3 x 3,5 cm. Reservar al fresco.

Pelar la cebolla, cortarla en cuartos. Calentar un chorro de aceite en una cacerola. Sudar durante 5 minutos. Añadir las rasas y las cabezas del mujol, el hinojo, sal y pimienta. Sudar 5 minutos más. Echar el caldo de ave y cocer 20 minutos. Filtrar el fumet.

## Preparación de la picada

Pelar y picar los dientes de ajo. Lavar, escurrir y deshojar el perejil. Picarlo.

Calentar un chorro de aceite de oliva en una cocotte. Saltear rápidamente las ñoras, escurrirlas. En un mortero, machacarlas con el ajo, el perejil y una buena pizca de sal, hasta que su piel quede perfectamente mezclada. Trasvasar la picada.

## Preparación del caldero

En la misma cocotte, echar la salsa de tomate. Caramelizarla. Reservar una cucharada de picada. Añadir el resto y rehogar. Mojar con el fumet y llevar lentamente a ebullición.

En una cazuela, nacarar el arroz con un poco de aceite de oliva. Agregar poco a poco el fumet con el tomate, conforme vaya absorbiéndose. Cocer durante 12 minutos, aproximadamente. Rectificar el punto de sal. Incorporar entonces los trozos de mujol, sumergiéndolos a medias. Cocer 6 minutos, añadiendo caldo a demanda. El arroz debe quedar bien ligado y el pescado rosado. Decantar el mujol y reservarlo al calor. Seguir cociendo el arroz otros 2 minutos, ligándolo bien.

## Acabado

### y Presentación

Montar la cucharada de picada reservada con un poco de aceite de oliva.

Disponer un aro cuadrado de 10 x 10 cm en los platos. Poner dentro el arroz. Retirar el aro y añadir los tacos de mujol.

Rodear con un cordón de picada montada con aceite de oliva.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

# Mújoles pochados

Para 4 personas

Italia / Cerdeña

La merca es una preparación particular de la región de Cabras, zona de grandes albuferas en la costa oeste, a la altura de Oristano, donde es muy abundante la salicornia. El mújol pochado se conserva en una capa gruesa de salicornias. Para esta receta, hemos conservado mújol y salicornias, pero guisándolos de otra forma.

## INGREDIENTES

20	CEBOLLAS BLANCAS <i>GRELOTS</i>
10	GRANOS DE PIMIENTA BLANCA
30 CL	DE VINAGRE DE VINO
4	MÚJOL PEQUEÑOS ( <i>LIPPU</i> ), O
1	MÚJOL GRANDE DE 1 KG
75 CL	DE CALDO DE AVE
1	HOJA DE LAUREL
200 G	DE SALICORNIA
	ACEITE DE OLIVA
	SAL, PIMIENTA

## La víspera: preparación de las cebollas

En una *cocotte*, calentar un chorro de aceite de oliva. Sudar las cebollas con la pimienta. Mojar con 30 cl de caldo de ave. Cocer a fuego lento y con tapa durante 30 minutos. Enfriar.

Echar las cebollas y el vinagre en una fuente. Dejarlas marinar durante 24 horas en lugar frío.

## Preparación de los mújoles

Descamar y eviscerar los pescados. Retirar los lomos. Quitar las espinas. Cortarlos en cuatro tacos de 150 g.

## Preparación de las salicornias

Calentar el resto del caldo en una cazuela con la hoja de laurel.

Enjuagar las salicornias. Sumergirlas 1 minuto en el caldo. Refrescarlas en agua helada y escurrirlas.

## Cocción de los mújoles

Sumergir los trozos de mújol en el caldo hirviendo durante unos 6-8 minutos. Rociarlos con regularidad. Escurrirlos y reservarlos al fresco.

## Acabado y Presentación

Montar los lomos de mújoles en los platos. Añadir las salicornias por encima. Disponer las cebollas en vinagre alrededor.

Servir frío.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Para 4 personas

# Ensalada de naranjas amargas

## Marruecos

La naranja dulce se desconocía en la Edad Media. Actualmente, las de Marruecos se encuentran entre las mejores del mundo. Pero las amargas siguen existiendo y se utilizan en esta ensalada, que se sirve a lo largo de la comida con la función de aligerar los platos precedentes y abrir el apetito para los siguientes.

## INGREDIENTES

10	NARANJAS AMARGAS
2	LIMONES
10 G	DE AZÚCAR DE SÉMOLA
1	PALO DE CANELA
3 G	DE CANELA EN POLVO
1 C. C.	DE AGUA DE AZAHAR
2	RAMAS DE MENTA

## Preparación de las cáscaras

Sacar la cáscara de una naranja. Cortarla en fina juliana. Ponerla en una cacerola, cubrir con agua fría. Llevar lentamente a ebullición. Escurrir las cáscaras y repetir la operación dos veces.

Reservar en una fuente sobre papel absorbente.

## Preparación de las naranjas

Pelar en vivo ocho naranjas. Sacar las supremas. Reservar al fresco.

Exprimir las dos naranjas restantes y los limones. Echar el zumo en una cacerola. Añadir el azúcar de sémola, el palo de canela, la canela en polvo, el agua de azahar y las ramas de menta (reservar unas hojas para decorar). Llevar a ebullición. Hacer a pequeño hervor durante 5 minutos. Retirar del fuego. Dejar enfriar a temperatura ambiente.

Poner las supremas en una fuente de barro. Incorporar la juliana de cáscaras. Pasar el zumo por el chino. Verterlo sobre las supremas. Reservar al fresco.



## Acabado y Presentación

Disponer la ensalada de naranja en el centro de los platos. Añadir las hojas de menta reservadas. Servir muy fresco.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

# Rabo de toro

Para 4 personas

España / Andalucía occidental, Sevilla

El rabo de toro es un ragú clásico de la cocina de Sevilla, Cádiz y Córdoba, que originariamente se preparaba con los rabos de toros bravos, tras la corrida. Hemos suavizado la cocción y añadido una guarnición de patatas.

## INGREDIENTES

### Toro

2 KG	DE RABO DE TORO
2	CEBOLLAS BLANCAS
4	ZANAHORIAS
6	TOMATES
1	HOJA DE LAUREL
1	CLAVO DE OLO
10	GRANOS DE PIMIENTA NEGRA
4	DIENTES DE AJO
50 CL	DE VINO TINTO
250 G	DE GUISANTES DESGRANADOS

### Patatas

800 G	DE PATATAS GORDAS <i>MONA LISA</i>
1/4	DE MANOJO DE PEREJIL
15 G	DE MANTEQUILLA
	ACEITE DE OLIVA
	SAL, PIMIENTA

## Preparación de los rabos de toro

Preparar los rabos. Cortarlos en trozos por las vértebras.

## Preparación de las verduras

Pelar y picar las cebollas. Pelar las zanahorias, cortarlas en cuatro a lo largo y luego en paisana de 8 mm de grosor. Pelar y retirar las pepitas de los tomates; picarlos. Poner en una bolsa el laurel, el clavo de olor y la pimienta.

## Preparación del ragú

Salar los trozos de rabo de toro. Calentar una *cocotte* con un chorro de aceite de oliva. Dorarlos por todos los lados. Decantar y reservar.

En el mismo recipiente, poner las cebollas, los dientes de ajo con un golpe y las zanahorias. Mezclar. Sudar con una ligera coloración durante 10 minutos. Agregar el tomate y mezclar. Echar el vino, incorporar las aromáticas y los rabos. Calentar a fuego suave hasta que rompa a hervir. Tapar y meter en el horno a 160 °C durante 2 horas.

Decantar la carne y reducir el jugo a la mitad, aproximadamente. Agregar entonces los guisantes y cocerlos 4 minutos. La salsa debe quedar espesa, pero los guisantes enteros.

Retirar los dientes de ajo y volver a poner la carne en la *cocotte*.

## Preparación de las patatas

Lavar y cepillar bien las patatas. Cortarlas a lo largo, de forma que obtengamos doce cuartos en total. Redondear los ángulos.

Lavar, secar y deshojar el perejil.

Calentar un poco de aceite de oliva en una cazuela. Poner las patatas a fuego medio; salarlas. Dorarlas por todas las caras. Bajar el fuego y tapar la cazuela. Cocer durante 20-25 minutos, hasta que estén muy tiernas.

Añadir la mantequilla, envolver las patatas. Hacer otros 10 minutos con tapa y a fuego lento. Destapar y subir el fuego un poco para espumar la mantequilla. Agregar las hojas de perejil y cocer 2 minutos.

## Acabado y Presentación

Disponer la salsa con los guisantes en el centro de cada plato.

Colocar encima los trozos de rabo de toro. Rodear con cuatro cuartos de patata.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



Para 1 tarro

# Olivas de Niza en salmuera

## Francia / Región de Niza

La oliva negra de Niza, fruto emblemático de la región homónima, se recolecta negra. Es una variedad especial, la *cailletier*, típica de la región Alpes-Maritimes (06). Obtuvo la DOC en abril de 2001. Se conservan en salmuera.

## INGREDIENTES

500 G	DE OLIVAS DE NIZA DOC
1 L	DE AGUA
100 G	DE SAL

## Preparación de las olivas

Lavar las olivas. Ponerlas en el tarro.

Poner a hervir 1 l de agua y 100 g de sal. Enfriar esta salmuera.

Echarla en el tarro.

Cerrarlo.

Reservar a oscuras, en lugar fresco, de 4 a 8 meses.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Orate alla barese

# Papel al estilo de Bari

Para 4 personas

Italia / Apulia

En el *orate alla barese* las doradas se guisan en una fuente de barro o fundición, después de haber marinado en un preparado de vino blanco, limón, perejil picado, cebolla, ajo y pimienta. Hemos suprimido esta marinada y hemos sustituido la dorada por papel recién pescado, que es de la misma familia, pero sólo se cría en el Mediterráneo.

## INGREDIENTES

2 PAGELES DE 900 G

### Caldo

100 G DE PANCETA  
1 ZANAHORIA GRANDE  
1 CEBOLLA BLANCA DE 80 G  
4 CHALOTAS GRISES  
2 DIENTES DE AJO  
10 GRANOS DE PIMIENTA BLANCA  
1 HOJA PEQUEÑA DE LAUREL  
50 CL DE VINO BLANCO  
50 CL DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)  
1 RAMA DE PEREJIL  
10 G DE MANTEQUILLA  
ACEITE DE OLIVA  
SAL, PIMIENTA

## Preparación de los pageles

Limpiar los pageles y reservarlos al fresco.

## Preparación del caldo

Cortar la panceta en dados de 2 x 2 cm. Pelar la zanahoria, cortarla en biseles de 5 mm. Pelar la cebolla y las chalotas. Cortar la cebolla por la mitad. Volver a partir cada mitad en cinco cuartos; deshojarlos.

En una *cocotte*, dorar la panceta. Echar un chorro de aceite de oliva. Añadir los trozos de zanahoria, las chalotas y la cebolla. Dejar sudar 5 minutos sin coloración. Agregar los dientes de ajo con un golpe, la pimienta, el laurel. Mezclar. Mojar con el vino blanco y el caldo de ave. Llevar a ebullición y cocer a pequeño hervor durante 20 minutos. Enfriar.

Filtrar el jugo de cocción. Poner las verduras en una fuente. Reservar el jugo y las verduras al calor.

## Cocción de los pageles

En una fuente de barro engrasada, colocar el pescado sobre el lecho de verduras con el cuarto del jugo de cocción.

Meter al horno a 200 °C durante 15 minutos, añadiendo un poco de jugo a medida que lo vaya absorbiendo.

Trasvasar los pageles a otra fuente y dejarlos reposar 10 minutos. Recoger el jugo de cocción, pasarlo por un chino estameña y juntarlo con el resto del de verduras. Añadir la mantequilla. Mezclar y guardar al calor.

## Acabado y Presentación

Echar una parte del jugo en la fuente de los pageles. Glasearlos en el horno de 8 a 10 minutos.

Lavar, escurrir y deshojar el perejil.

Volver a calentar las verduras con el resto del jugo. Envolverlas bien. Agregar las hojas de perejil.

Mezclar con cuidado.

Disponer los pageles en una fuente de presentación. Colocar las verduras alrededor.

Sacar a continuación los lomos y repartirlos en los platos, rodeándolos de verduras.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

# Paloma guisada en cocotte

verduras y frutas ligadas con zumo de uva moscatel

Para 4 personas

Francia / Provenza

La paloma no sólo se caza en las Landas, también se cría en los Alpes de Haute-Provence y los Alpes-Maritimes, y se cotiza mucho entre los cazadores del sur, en el periodo de su migración, en octubre. Vamos a cocinarla con uva moscatel, producto de temporada, perfumada y jugosa.

## INGREDIENTES

4 PALOMAS  
60 G DE MANTEQUILLA

### Jugo de paloma

1 BRIZNA DE TOMILLO  
5 GRANOS DE PIMIENTA  
NEGRA  
20 G DE MANTEQUILLA  
10 CL DE CALDO DE AVE  
(VÉASE BASES)  
10 CL DE JUGO DE PICHÓN  
(VÉASE BASES)

### Verduras

2 ZANAHORIAS  
2 ALCACHOFAS  
1 LIMÓN  
2 CALABACINES  
4 NABOS CON TALLO  
4 CEBOLLETAS  
1 CEBOLLA BLANCA  
1 CEBOLLA ROJA  
1 MANZANA  
500 G DE UVAS MOSCATEL  
10 CL DE CALDO DE AVE  
(VÉASE BASES)  
10 G DE MANTEQUILLA

ACEITE DE OLIVA  
SAL, PIMIENTA

## Preparación de las palomas

Vaciar, flambear, bridar las palomas. Picar los menudillos en trocitos. Reservar.

## Preparación de las verduras y las frutas

Pelar las zanahorias. Cortarlas en biseles de 5 mm de grosor.

Tornear las alcachofas, eliminar el heno. Cortarlas en trozos de 5 mm de grosor. Reservarlas en agua con limón.

Lavar los calabacines y cortarlos en biseles de 5 mm de grosor.

Tornear los nabos con su tallo. Cortarlos en trozos de 5 mm de grosor.

Retirar la primera piel de las cebolletas. Cortarlas en trozos de 6 cm de largo.

Pelar las cebollas, cortarlas en rodajas de 5 mm de grosor.

Cortar la manzana en ocho cuartos, eliminar las pepitas. Redondear los ángulos de cada cuarto.

Lavar las uvas. Pelar y despepitar 20 granos. Reservarlos. Exprimir el resto. Reservar el zumo.

## Cocción de las palomas

Calentar una *cocotte* con un chorro de aceite de oliva y la mantequilla. Condimentar las palomas. Hacerlas en la mantequilla espumosa por todos los lados durante 15-17 minutos, dándoles la vuelta regularmente.

Reservar las aves sobre una rejilla templada durante 10 minutos; cubrirlas con papel de aluminio. Reservar la *cocotte*.

Cortar las palomas por la mitad, trincharlas, separar los miembros. Reservarlas al calor, tapadas.

## Preparación del jugo de paloma

Machacar los caparazones. Desgrasar la *cocotte* en tres cuartas partes. Saltear los caparazones y los despojos reservados con el tomillo y la pimienta.

Añadir la mantequilla. Dorar ligeramente caparazones y despojos. Desglasar con un tercio del caldo de ave. Reducir. Repetir la operación dos veces. Agregar el jugo de pichón. Cocer a hervor durante 20 minutos, hasta que el jugo de cocción esté ligeramente untuoso.

Prensar el preparado en una prensa para patos. Filtrar el jugo obtenido por el chino. Reservarlo al calor.

## Cocción de las verduras

Calentar una cazuela con un chorro de aceite de oliva. Poner las zanahorias. Envolverlas en el aceite. Cocerlas durante 4 minutos a fuego lento y con tapa. Agregar las alcachofas y hacer otros 3 minutos. Añadir los calabacines, los nabos y las cebolletas, mojar con 5 cl de caldo de ave, cocer 2 minutos. Incorporar las cebollas, los cuartos de manzana y terminar de hacer durante 3-4 minutos, añadiendo un poco de caldo de ave si fuera necesario. Salar ligeramente. Añadir los granos de uva reservados en el último instante.

Al terminar la cocción, agregar el zumo de uva. Ligar bien las verduras, rociándolas y dejando que se reduzca el jugo de cocción. Rectificar de sal.

Añadir la mantequilla, mezclar con cuidado.

## Acabado y Presentación

Echar el jugo de paloma en una *cocotte*. Incorporar las medias palomas. Calentar a fuego lento sin que hierva el jugo.

En un lado de los platos, disponer dos medias palomas, naparlas con el jugo. Al otro lado, colocar las verduras ligadas con el zumo de uva.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Para 4 personas

# Pan bagnat

Niza

El pan *bagna* o pan *bagnat* (literalmente «pan mojado») tiene su origen en la ensalada *niçoise*. Antaño se añadía, una hora antes de servirla, pan duro y desmenuzado. Así se obtenía un pan delicioso, empapado en aceite y jugo de tomate. Así nació la idea de introducir la ensalada en pan. Este es nuestro pan *bagnat*.

## INGREDIENTES

4	PANES REDONDOS DE 15 CM DE DIÁMETRO
2	DIENTES DE AJO
6	TOMATES
12	PÉTALOS DE TOMATE CONFITADO (VÉASE BASES)
8	HUEVOS DE CODORNIZ
1	ROMANA
8	RÁBANOS
1	ALCACHOFA
2	CEBOLLETAS
1	COGOLLO PEQUEÑO DE APIO
1	CEBOLLA BLANCA DE 50 G
1/2	PIMIENTO ROJO
1	HINOJO PEQUEÑO
1/2	MANOJO DE ALBAHACA
12	OLIVAS DE NIZA SIN HUESO
8	FILETES DE ANCHOA EN ACEITE (VÉASE BASES)
100 G	DE ATÚN EN ACEITE (P. 98)
	ACEITE DE OLIVA
	VINAGRE DE BAROLO
	FLOR DE SAL
	PIMIENTA DE MOLINILLO

## Preparación de los panes

Pelar los dientes de ajo y frotar los panes por todos los lados.

Partir cada pan por la mitad. Cortar dos tomates por la mitad. Frotar con ellos el interior de cada medio pan. Rociar con aceite de oliva y un poco de vinagre. Espolvorear un poco de flor de sal, poner pimienta. Reservar.

## Preparación de los huevos de codorniz

Cocer los huevos de codorniz durante 5 minutos en agua hirviendo. Enfriarlos, pelarlos y partirlos por la mitad. Reservar.

## Preparación de la ensalada y los tomates

Lavar, escurrir y deshojar la ensalada, reservar doce hojas. Cortar los cuatro tomates restantes en rodajas de 8 mm de grosor y los tomates confitados por la mitad. Reservar igualmente.

## Preparación de las verduras

Limpiar el resto de verduras. Cortar los rabanitos en rodajas. Tornear, vaciar y picar la alcachofa. Cortar las cebolletas y el apio en biseles de 2 mm de grosor. Cortar la cebolla en rodajas de 2 mm. Cortar el pimiento en tiras de 2 cm x 2 mm. Partir el hinojo por la mitad, volver a cortar cada mitad a 2 mm de grosor. Deshojar la albahaca.

Juntar todas las verduras en una ensaladera. Aliñarlas con un poco de aceite de oliva y vinagre, salpimentar. Añadir las olivas. Mezclar bien.

Escuir el atún y desmigarlo.

## Acabado y Presentación

Sobre las cuatro mitades de pan, disponer rodajas de tomate y hojas de lechuga. Repartir por encima la mezcla de verduras. Incorporar los filetes de anchoa, el atún y los huevos de codorniz. Pimentar. Recomponer los panes. Presionar ligeramente. Dejar reposar 10 minutos antes de servir.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Pansotti di zucca

# Pansotti de calabaza

Para 4 personas

Italia / Liguria

Esta es otra versión de los *pansotti*, que tanto gustan a los naturales de Liguria, con un relleno a base de calabaza hecha al horno. Hemos modificado la cocción de la calabaza para potenciar al máximo los sabores y la forma clásica de los *pansotti*, y le hemos añadido un suspiro de trufa.

## INGREDIENTES

### Relleno y coulis

1 KG	DE CALABAZA
70 G	DE MANTEQUILLA
1	DIENTE DE AJO CONFITADO (VÉASE BASES)
1	HUEVO
100 G	DE RICOTTA DE OVEJA
100 G	DE PARMESANO RALLADO
5 CL	DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)

### Pansotti

400 G	DE PASTA DE RAVIOLI (VÉASE BASES)
25 CL	DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
30 G	DE MANTEQUILLA
2	HOJAS DE SALVIA
10 G	DE PARMESANO
5 CL	DE JUGO DE AÑOJO (VÉASE BASES)
10 G	DE TRUFA
	ACEITE DE OLIVA
	SAL, PIMIENTA

### Preparación de la calabaza el día anterior

Pelar la calabaza. Eliminar las pepitas. Partir 50 g en *brunoise* de 5 x 5 mm. Reservar.

Cortar el resto de calabaza en cubos de 3 x 3 cm. En una cazuela, calentar un chorro de aceite y 50 g de mantequilla. Poner la calabaza y envolverla bien en la grasa. Salar ligeramente. Tapar y cocer hasta que haya soltado su agua de vegetación. Destapar, subir el fuego y proseguir la cocción hasta que quede seca.

Trasvasar la calabaza, enfriarla. Colocarla en un paño, atarlo en forma de saco. Colgarlo durante 12 horas para escurrir bien la calabaza.

Para el *coulis*, sacar 4 cucharadas soperas de este puré. Añadir 20 g de mantequilla y 5 cl de caldo de ave. Calentar y luego emulsionar con varillas incorporando un chorro de aceite de oliva. El preparado debe quedar sin grumos y untuoso.

### Preparación del relleno

Preparar la pasta de ravioli (véase Bases).

En una ensaladera, juntar la calabaza, el huevo, la ricotta, el parmesano y el ajo confitado aplastado. Mezclar bien. Salpimentar. Reservar al fresco.

### Preparación de los pansotti

Extender la pasta de ravioli a 0,5 mm. Con un cortapastas redondo y acanalado de 8 cm de diámetro, recortar círculos.

Humedecer la parte superior izquierda. Poner una nuez de relleno en el centro.

Doblar la parte inferior derecha para formar un semicírculo. Soldar bien los bordes apoyando con los dedos. Rellenar de este modo todos los círculos. Reservar los *pansotti* sobre un tamiz o un paño.

### Cocción de los pansotti

Calentar agua salada en una cacerola grande. Introducir los *pansotti* durante 3 minutos en el agua hirviendo.

En una cazuela grande, calentar el caldo de ave. Añadir la mantequilla y las hojas de salvia. Sacar los *pansotti* del agua de cocción con una espumadera.

Trasvasarlos a la cazuela y envolverlos bien.

## Acabado y Presentación

Picar el parmesano y la trufa.

Calentar el jugo de añojo con la trufa picada y la *brunoise* de calabaza reservada.

Disponer los *pansotti* en los platos. Espolvorear con parmesano picado. Agregar la salsa y el *coulis* de calabaza.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



# Fettuccini a la romana

Para 4 personas

Italia / Lacio

Los *fettuccini alla romana* se preparan con una salsa en ragú de tomates, menudillos de ave, tocino de jamón, mantequilla, cebolla, ajo, setas secas, vino blanco y caldo de carne; todo ello perfumado con clavo de olor y queso parmesano o pecorino, al final del proceso. Hemos hecho la receta más ligera.

## INGREDIENTES

### Ragú de menudillos

12	CRESTAS DE GALLO
12	RIÑONES DE GALLO
4	HIGADITOS RUBIOS DE AVE
3	TOMATES
15 G	DE MANTEQUILLA
75 CL	DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
5 CL	DE JUGO DE AVE (VÉASE BASES)
200 G	DE BOLETOS TAPÓN

### Fettuccini

400 G	DE PASTA DE FETTUCCINI (VÉASE BASES)
25 G	DE MANTEQUILLA
50 G	DE PECORINO
10 CL	DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
	ACEITE DE OLIVA
	SAL, PIMIENTA

## Preparación de los menudillos

Preparar las crestas de gallo, blanquearlas. Escurrirlas. Cocerlas en el caldo de ave de 15 a 25 minutos (dependiendo de la edad del ave). Dejar enfriar en el caldo.

Blanquear los riñones de gallo y enfriarlos inmediatamente. Escurrirlos y aviarlos con tijeras. Preparar también los higaditos de ave. Reservar.

## Preparación de los tomates

Mondar, despepitar y cortar los tomates en cuartos. Colocarlos sobre una placa. Meter al horno durante 20 minutos a 150 °C, hasta que queden semiconfitados.

Reservar al calor.

## Preparación del ragú de menudillos

En una cazuela, calentar 5 cl de caldo de ave. Introducir los riñones y las crestas. Cocer a fuego muy lento con la mantequilla durante 10 minutos, aproximadamente. A medida que se va absorbiendo, mojar varias veces con un poco de caldo de ave. Reducir cada vez, manteniendo un ligero hervor. La cocción debe durar unos 20 minutos.

Al terminar la cocción, agregar el jugo de ave y los tomates. Mezclar, reservar al calor y con tapa.

Calentar una sartén con un poco de aceite de oliva. Saltear los higaditos por cada lado, dejándolos bien dorados. Añadirlos al ragú de riñones y crestas.

Limpiar los boletos tapón. Cortarlos por la mitad. Calentar un chorro de aceite de oliva en una sartén y dorarlos durante 5-8 minutos. Agregarlos a los menudillos. Reservar al calor.

## Preparación y cocción de los fettuccini

Preparar la pasta (véase Bases).

Extender la pasta con laminadora, lo más fina posible. Enharinar y retirar luego el exceso de harina. Cortar la pasta con la máquina a 1 cm de ancho o con cuchillo: plegarla varias veces sobre sí y cortarla a 1 cm de ancho.

Extender los *fettuccini* sobre una plancha, bien separados. Reservar en seco.

## Acabado y Presentación

Cocer los fettuccini en agua hirviendo con sal durante 1 minuto. Escurrirlos, pero dejarlos húmedos.

Calentar a fuego lento la mantequilla y el caldo de ave en una cazuela. Poner los fettuccini. Añadir la mitad del pecorino y mezclar con cuidado.

Disponer la pasta en los platos. Agregar el ragú de despojos y los tomates por encima. Servir el resto del queso aparte.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Pastasciutta con la ricotta

# Gratinado de *macaroni* con ricotta

Para 4 personas

Italia / Lacio

La mezcla azúcar-canela, sorprendente en un plato de pasta, es herencia de la cocina palaciega del Renacimiento, época en la que lo salado y lo dulce era frecuente. Es, junto a la ricotta, lo que hemos conservado de esta *pastasciutta* con la ricotta, pero cocinando la pasta de otro modo.

## INGREDIENTES

300 G	DE MACARONI ZITA (48 MACARONI)
1 L	DE CALDO DE GALLINA (VÉASE BASES)
1 L	DE LECHE
150 G	DE RICOTTA FRESCA DE OVEJA
20 CL	DE NATA DOBLE
10 CL	DE NATA LÍQUIDA
10 G	DE AZÚCAR DE SÉMOLA
1	PIZCA DE CANELA
30 G	DE PARMESANO RALLADO
	ACEITE DE OLIVA
	FLOR DE SAL, PIMIENTA

## Preparación de los *macaroni*

En una cacerola grande, llevar a ebullición el caldo de gallina y la leche. Introducir los *macaroni* y cocerlos durante 5-8 minutos. Dejarlos *al dente*. Escurrirlos y disponerlos en una fuente, muy planos, los unos contra los otros, para que se peguen. Dejarlos enfriar así.

Cortarlos en cuatro rectángulos de 12 x 5 cm. Con un cortapastas ovalado de 3 x 2 cm, practicar un agujero en el centro de cada rectángulo. Reservar todo (rectángulos y recortes del agujero) en una fuente.

## Preparación de las *quenelles* de ricotta

Formar cuatro *quenelles* pequeñas de ricotta, de unos 15 g cada una. Reservarlas.

## Preparación de la crema de ricotta

Echar los dos tipos de nata en una cazuela con el azúcar, la canela y una pizca de sal. Reducir a fuego lento hasta obtener una textura untuosa.

Añadir el resto de la ricotta. Fundirla, aplastándola con un tenedor.

## Preparación del gratinado

Poner los rectángulos y los recortes de *macaroni* en la cazuela. Envolverlos con cuidado. Dejar reducir de 3 a 4 minutos. Comprobar de sal.

Sacar los rectángulos de la cazuela con una espátula inoxidable. Colocarlos cuidadosamente en una fuente, con los recortes al lado.

Napar todo con la crema de ricotta. Esparcir parmesano.



## Acabado y Presentación

Gratinar todo bajo la salamandra.

Disponer un rectángulo extendido de *macaroni* en cada plato. Agregar una *quenelle* de ricotta en el agujero. Colocar el recorte por encima.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Pasta chi vrocculi arriminati

# Macaroni con coliflor y anchoas

Para 4 personas

Italia / Sicilia

La anchoa está muy presente en la cocina siciliana. En estos *pasta chi vrocculi arriminati*, la fuerza queda atenuada con el dulzor de los piñones de pino y la presencia de uvas pasas, sorprendente en un plato de pasta. Este toque exótico, que recuerda hasta qué punto Sicilia ha sido a lo largo de la historia tierra de intercambios y encuentros entre las diferentes culturas mediterráneas, lo hemos acentuado, agregando azafrán al agua de cocción de los *macaroni*.

## INGREDIENTES

### Guarnición

1	COLIFLOR PEQUEÑA
20 G	DE UVAS PASAS SIN PEPITAS
1	CEBOLLA BLANCA DE 50 G
20 G	DE PIÑONES
1	ANCHOA EN ACEITE (VÉASE BASES)
30 CL	DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
4	FILETES DE BOQUERONES
30 G	DE MANTEQUILLA

### Macaroni

350 G	DE MACARONI
70 CL	DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
15	PISTILOS DE AZAFRÁN
40 G	DE MANTEQUILLA

ACEITE DE OLIVA  
SAL

## Preparación de la guarnición

Sacar los arbolitos de la coliflor, lavarlos y reservar.

Poner en remojo con agua templada las pasas. Pelar y picar la cebolla. Tostar los piñones en el horno. Machacar la anchoa en aceite. Cortar los filetes de boquerón en biselados de 1,5 cm.

## Cocción de la guarnición

Escurrir las pasas. Calentar el aceite de oliva en una sartén y envolverlas. Reservar.

En una cazuela, derretir 20 g de mantequilla. Sudar la cebolla, la anchoa en aceite, machacada, y la coliflor.

Mojar hasta cubrir con el caldo de ave. Cocer a pequeño hervor y con tapa, agregando el caldo necesario: la coliflor debe quedar fundente, la guarnición bien ligada, sin que sobre jugo. Incorporar el boquerón. Cocer a fuego lento y con tapa durante 2 minutos. Añadir las pasas y los piñones. Mezclar con cuidado.

## Cocción de los macaroni

Calentar un chorro de aceite en una cazuela. Agregar los *macaroni* y el azafrán, envolverlos en el aceite. Mojar hasta cubrir con el caldo de ave. Cocer la pasta *al dente*. Trasvasarla sobre una placa agujereada, pegándolos bien unos contra otros. Dejar enfriar de este modo.

Conservar el jugo de cocción y recoger el que escurra de la placa.

Cuando estén fríos los *macaroni*, cortar 12 rectángulos, de cinco *macaroni* cada uno.

En los rectángulos, volver a cortar cuatro piezas biseladas de 4 cm, cuatro de 8 cm y cuatro de 12 cm.



## Acabado y Presentación

En una cazuela, calentar dos cazos del jugo de cocción de los *macaroni*, añadir el jugo recogido y la mantequilla. Reducir ligeramente. Poner la pasta y calentarla, glaseándola bien.

Disponer la pasta de 12 cm en el fondo del plato. Colocar la guarnición de coliflor. Poner la pasta de 8 cm por encima. Esparcir un poco de guarnición. Coronar con la pasta de 4 cm, dando volumen al conjunto. Terminar con unos piñones.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

**Pappardelle al coniglio  
di Castagneto, Maremma**

Para 4 personas

# Pappardelle con escaña mayor y confit de conejo

Italia / Toscana

Los *pappardelle*, que también encontramos en el Lacio, son una especialidad de la Toscana, ya reseñados en libros de cocina del Renacimiento. En los *pappardelle al coniglio di castagneto*, la pasta va sencillamente condimentada con la salsa de un ragú de conejo. No hemos querido prescindir del animal; así pues, lo hemos confitado a fuego lento y hemos preparado los *pappardelle* con harina de escaña mayor.

## INGREDIENTES

### Pappardelle

300 G	DE PASTA DE HARINA DE ESCAÑA MAYOR (VÉASE BASES)
25 CL	DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
30 G	DE MANTEQUILLA
12	HOJAS PEQUEÑAS DE SALVIA

### Confit de conejo

1	TOMATE
2	CHALOTAS GRISES
6	OLIVAS NEGRAS
5	GRANOS DE PIMIENTA
4	PALETILLAS DE CONEJO
4 CL	DE VINO BLANCO
20 CL	DE JUGO DE CONEJO (VÉASE BASES)
2	CEBOLLETAS
	ACEITE DE OLIVA
	SAL, PIMIENTA

### Preparación de los pappardelle

Preparar la pasta de harina de escaña mayor (véase Bases).

Extenderla hasta un grosor de 1 mm. Con un rodillo, cortarla en tiras de 16 x 4 cm.

### Preparación del conejo

Mondar, cortar en cuartos y retirar las pepitas del tomate. Pelar y picar las chalotas. Deshuesar las olivas y cortarlas en virutas.

En una *cocotte*, calentar un chorro de aceite de oliva. Dorar las paletillas de conejo. Decantarlas.

En el mismo recipiente, sudar las chalotas con el tomate y la pimienta durante 5 minutos a fuego lento. Añadir las olivas, mezclar bien. Echar el vino blanco. Reducir a la mitad. Volver a poner el conejo en la *cocotte*. Mojar con el jugo de conejo.

Meter al horno a 170 °C durante 1 hora.

Retirar las paletillas. Deshuesarlas y cortarlas por la mitad. Ponerlas en una cazuela grande. Cubrir las con el jugo que han soltado. Reservar al calor.

### Cocción de los pappardelle

Calentar agua con sal. Introducir los *pappardelle*. Cocerlos 1 minuto *al dente*. Escurrirlos dejándolos húmedos.

En una cazuela, echar el caldo de ave, añadir la mantequilla. Reducir a la mitad. Incorporar los *pappardelle*, ligarlos y glasearlos bien. Agregar las hojas de salvia. Mezclar con un diapasón.



## Acabado y Presentación

Lavar y pelar las cebolletas. Cortarlas en biseles de 2 mm de grosor.

Disponer los *pappardelle* y las paletillas de conejo en los platos. Esparcir las olivas y las cebolletas. Pimentar. Salsear con un cordón de jugo.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

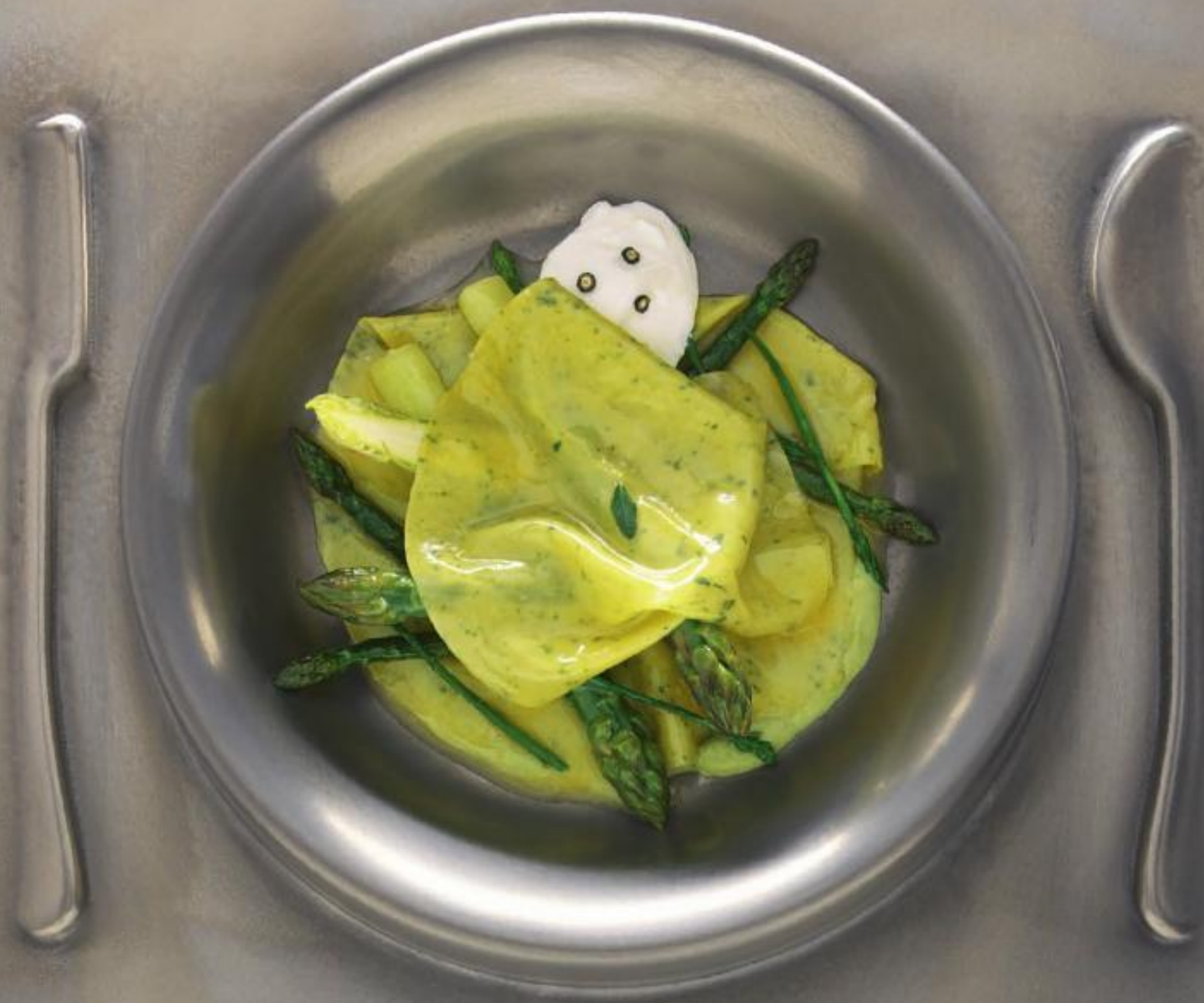


You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.







You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.









You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Spaghetti ai granchi alla gallipolina

# Espaguetti con cangrejos de mar

al estilo de Gallipoli

Para 4 personas

Italia / Apulia

En los *spaghetti ai granchi alla gallipolina*, la carne de buey de mar o de centolla se incorpora en el último momento a una salsa de tomate, ajo y pimienta. Hemos depurado la receta.

## INGREDIENTES

400 G	DE ESPAGUETI
2	BUEYES DE MAR DE 800 G
3	TOMATES
12	PÉTALOS DE TOMATE CONFITADO (VÉASE BASES)
2	RAMAS DE PEREJIL
	ACEITE DE OLIVA
	SAL, PIMIENTA

## Preparación de los bueyes de mar

Poner a hervir agua salada. Introducir los bueyes de mar durante 15-20 minutos, según su tamaño. Escurrirlos y enfriarlos boca arriba.

Romper el caparazón. Extraer la carne. Proceder del mismo modo con las pinzas. Picar toscamente el coral. Reservar por separado.

## Preparación de la salsa

Mondar los tomates, cortarlos en cuartos y retirar las pepitas. Cortar la carne en hilos de 3 mm.

Echar un chorro de aceite de oliva en una cazuela. Templar los tomates confitados, así como los hilos de tomate fresco. Añadir la carne de buey de mar reservada. Mezclar.

Reservar al calor.

## Cocción de los espaguetti

Calentar agua salada. Introducir los espaguetti. Cocerlos *al dente* y escurrirlos, dejándolos húmedos.

## Acabado y Presentación

Lavar, secar y deshojar el perejil. Picar las hojas.

Echar los espaguetti en la cazuela de los tomates.

Incorporar el coral y el perejil. Mezclar con cuidado.

Disponer los espaguetti en el centro de un plato hondo y coronar con las pinzas.

Rociar con un trazo de aceite de oliva. Servir caliente.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

# Maimon

Para 4 personas

España / Andalucía

El *maimon* es un plato muy antiguo y popular, especie de papilla (gachas) que se obtiene mezclando patatas, harina, tomates y pimiento. La leyenda cuenta que su nombre procede de Maimónides, el famoso filósofo cordobés del siglo XIII. Pero en esa época los tomates y los pimientos todavía no habían llegado a Europa. Hemos modificado bastante la presentación de la receta, preservando los productos.

## INGREDIENTES

6	TOMATES
1	CEBOLLA BLANCA DE 80 G
1	PIMIENTO VERDE CRUDO
2	PATATAS GRANDES <i>MONA LISA</i> (500 G, APROXIMADAMENTE)
1	DIENTE DE AJO
6	PIMIENTOS VERDES LARGOS
30 CL	DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
	PIMENTÓN
	ACEITE DE OLIVA
	SAL, PIMIENTA

## Preparación de las verduras

Mondar, retirar las pepitas y picar los tomates. Pelar y picar la cebolla.

Partir por la mitad el pimiento verde, cortarlo.

Pelar las patatas. Lavarlas. Cortarlas en cubos de 2 x 2 cm.

## Preparación de la salsa de tomate

Calentar un chorro de aceite en una *cocotte*. Saltear la mitad de la cebolla; sudarla 10 minutos sin coloración. Agregar los tomates. Salpimentar. Cocer a fuego lento durante 20 minutos, aproximadamente, hasta que pierdan el agua y espese la salsa.

Echar de 10 a 12 cl de aceite de oliva. Emulsionar bien con batidora. Añadir una punta de cuchillo de pimentón. Rectificar de sal. Reservar al calor.

## Preparación del relleno de patata

En otra *cocotte*, calentar un chorro de aceite de oliva. Rehogar a fuego lento el resto de cebolla, el diente de ajo con un golpe y el pimiento, durante 10 minutos, sin coloración.

Agregar las patatas. Salar. Hacer a fuego muy lento 5 minutos. Echar poco a poco el caldo de ave. Cocer a fuego lento hasta que absorba todo el líquido, pero sin que se deshagan del todo las patatas. Rectificar de sal. Retirar el ajo. Reservar.

## Preparación de los pimientos

Introducir los pimientos en agua hirviendo durante 10 minutos. Enfriarlos inmediatamente. Pelarlos con cuidado. Partirlos por la mitad, a lo largo. Retirar las pepitas. Rellenarlos con patata.

Poner los pimientos en la *cocotte* con la salsa de tomate. Dejarlos a fuego lento 5 minutos.



## Acabado y Presentación

Repartir un poco de salsa en el fondo de los platos. Disponer tres medios pimientos en cada uno.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.







You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

# Pata espolvoreada de especias en salsa

de **higos**, reducción de **oporto**, en su propio **jugo**

Para 4 personas

Louis XV

El dulzor de los higos, que son parte dominante en este plato, casa muy bien con el del oporto, el ligero amargor de la miel de madroño y los aromas de las especias, a la vez que todo ello potencia el sabor del pato. Se trata de un manjar de verano que llega a ser exquisito con los higos *belouna* (*belones* o *bellones*), tiernos y jugosos, típicos de Niza.

## INGREDIENTES

### Higos en oporto

10 CL	DE VINO TINTO
4	HIGOS HERMOSOS
10 CL	DE OPORTO
5	GRANOS DE PIMIENTA
15 G	DE MANTEQUILLA

### Pato

1	PATA DE 1,6 KG
10 G	DE MIEL DE MADROÑO
20 CL	DE JUGO DE PATO (VÉASE BASES)

### Farsa

1	HIGO FRESCO
1	HIGO SECO
1	HOJA PEQUEÑA DE HIGUERA
100 G	DE MANTEQUILLA

### Especias para la cocción

20 G	DE GRANOS DE CILANTRO
5	BAYAS DE ENEBRO
14 G	DE JENGIBRE EN POLVO
12 G	DE POLVO DE HINOJO SECO

### Higos en hojas de higuera

4	HIGOS HERMOSOS
4	HOJITAS DE HIGUERA

### Higos con tocino

40 G	DE PANCETA A LA PIMIENTA
4	HIGOS HERMOSOS
10 G	DE MANTEQUILLA
	ACEITE DE OLIVA
	SAL, PIMIENTA

## Preparación de de los higos al oporto

Echar el vino en una cacerola pequeña. Reducirlo a 3 cl.

Disponer los higos en un recipiente. Echar el oporto y el vino reducido frío, añadir la pimienta. Dejar marinar durante 24 horas en lugar fresco.

## Preparación de la pata y de su farsa

Eviscerar, flamear la pata. Reservarla.

Cortar los dos higos en trocitos. Lavar y picar la hoja de higuera. Aplastarlo todo con la mantequilla con ayuda de un tenedor.

Salar el interior del ave, rellenarla, bridar y reservar.

## Preparación de las especias

Machacar finamente el cilantro, el enebro, el jengibre y el hinojo seco.

Retirar 5 g de este polvo (reservar el resto para otra utilización).

## Cocción de la pata

Embadurnar la pata con miel. Espolvorearla con las especias por encima y por todos los lados. Añadir sal.

Cocerla en brocheta de asador durante 30 minutos (rosada) o 35 minutos (al punto).

Trasvasarla y envolverla con papel de aluminio. Dejarla reposar 10 minutos.

## Preparación de los higos en hojas de higuera

Lavar, secar las hojas de higuera. Untarlas con un pincel con aceite de oliva.

Salar ligeramente los higos. Envolverlos en las hojas de higuera. Sujetarlos con un palillo. Disponerlos en una fuente. Hornear a 180 °C durante 10-12 minutos, según el grosor.

## Cocción de los higos en oporto

Ecurrir los higos. Sazonarlos con sal y pimienta.

Calentar una *cocotte* con la mantequilla. Saltear los higos durante 3 minutos, removiéndolos con cuidado. Mojar con la marinada. Acabar la cocción en el horno a 180 °C, rociándolos de vez en cuando.

Terminar la cocción sobre el fogón a fuego medio, glaseando los higos con cuidado y hasta que el jugo quede bien ligado.

## Preparación de los higos con tocino

Cortar la panceta en cuatro lonchas de 1 mm de espesor. Envolver cada higo en una de las lonchas.

Calentar un chorro de aceite de oliva en una cazuela. Dorar los higos por todos los lados, a fuego moderado, durante unos 5 minutos. Terminar la cocción en el horno a 180 °C, durante 5 minutos.

Poner la *cocotte* en el borde del fogón, añadir la mantequilla. Rociarlos bien con la mantequilla espumosa durante 2 minutos.

## Acabado y Presentación

Calentar el jugo de pato.

Colocar el ave en una fuente. Disponer, alternándolos, los tres tipos de higos. Añadir al lado un cordón de jugo de oporto y otro de jugo de pato.

Trinchar el ave. Emplatar los trozos, agregar los tres tipos de higos y saltear generosamente.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Para 4 personas

# Perdices montillanas

España / Andalucía occidental

Se denominan montillanas porque se utiliza vino de Montilla Moriles. En las montañas de la provincia de Córdoba, como en la mayor parte de Andalucía, abundan las perdices rojas silvestres. Hemos preferido cocinarlas con aceite de oliva en vez de con manteca de cerdo.

## INGREDIENTES

2	PERDICES ROJAS
500 G	DE CEBOLLITAS
2	RAMAS DE PEREJIL
40 G	DE MANTEQUILLA
20 CL	DE TINTO DE MONTILLA
3	HOJAS DE LAUREL
1	RAMA DE TOMILLO
1/2	RAMA DE ROMERO
30 CL	DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
5 CL	DE JUGO DE AVE (VÉASE BASES)
	ACEITE DE OLIVA
	SAL, PIMIENTA

## Preparación de las perdices

Desplumar, eviscerar y flamear las perdices. Partirlas por la mitad. Salarlas.

Pelar las cebollas pequeñas. Lavar y escurrir el perejil. Picarlo toscamente.

En una cazuela, calentar un chorro de aceite de oliva y la mantequilla. Dorar las perdices por todos los lados. Echar el vino de Montilla. Agregar el perejil, el laurel, el tomillo y el romero. Mezclar.

Mojar con el caldo y el jugo de ave.

Tapar la cazuela. Meter en el horno a 150 °C durante 2 h 35. Agregar caldo a lo largo de la cocción, a medida que lo vaya absorbiendo.

En una cazuela, calentar un chorro de aceite de oliva. Sudar las cebollas pequeñas con tapa durante 5 minutos.

Incorporarlas a la cazuela. Rectificar de sal. Volver a meter en el horno y hacer 25 minutos más.

## Acabado y Presentación

*Decantar las perdices y las cebollas. Filtrar el jugo.*

*Si fuera necesario, reducir el jugo de cocción, que debe quedar consistente.*

*Volver a poner las perdices y las cebollas en la cazuela. Glasearlas bien.*

*Disponer media perdiz en cada plato. Repartir las cebollas pequeñas. Napar con el jugo de cocción.*



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



# Cappon magro

Para 4 personas

## INGREDIENTES

### Torta

400 G DE MASA DE PAN  
(VÉASE BASES)

### Verduras

1 MANOJO DE ACELGAS  
1 DIENTE DE AJO  
50 G DE BROTES DE ACELGA O DE  
ESPINACA  
1 COGOLLO DE APIO  
4 ZANAHORIAS DE RAMA  
MEDIANAS  
1 COLIFLOR PEQUEÑA  
60 G DE JUDÍAS VERDES  
1 REMOLACHA CON TALLO  
1 REMOLACHA GRANDE, ROJA,  
HECHA EN FUEGO DE LEÑA  
200 G DE PATATAS GRENAILLES  
2 ALCACHOFAS  
80 G DE REBOZUELOS  
2 LIMONES  
1 L DE CALDO DE AVE  
(VÉASE BASES)  
18 OLIVAS DE NIZA  
25 G DE ALCAPARRAS

### Pescados y mariscos

4 GAMBONES  
4 CIGALAS  
1 LUBINA DE 600 G  
2 LIMONES  
10 GRANOS DE PIMIENTA  
NEGRA  
1 LANGOSTA  
100 G DE ATÚN SECO  
4 OSTRAS  
4 BOQUERONES

### Salsa

2 HUEVOS  
1 MANOJO DE PEREJIL  
1 DIENTE DE AJO  
30 G DE ALCAPARRAS  
2 FILETES DE ANCHOAS EN  
ACEITE (VÉASE BASES)  
80 G DE PIÑONES  
1 YEMA DE HUEVO  
10 CL DE VINAGRE DE BAROLO  
15 CL DE ACEITE DE OLIVA  
10 G DE PASTA DE OLIVA  
10 CL DE CALDO DE COCCIÓN DE  
LAS VERDURAS  
ACEITE DE OLIVA  
SAL, PIMIENTA

## Italia / Liguria

El *cappon magro* es una receta muy antigua de la cocina tradicional ligur que ha ido evolucionando al hilo del tiempo. Su riqueza y complejidad, que aúnan el mar y la tierra, hacen de él un plato excepcional, injustamente olvidado. Nos sentimos orgullosos de recuperarlo en toda su autenticidad.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Suquet de peix

# Ragú de pescado

Para 4 personas

España / Cataluña – Maresme

Los *suquet de peix*, ragús a base de pescado y patatas, a veces con tomate, pero siempre ligados con ajo y aceite de oliva, eran un plato de pescadores con objeto de utilizar el producto que no se vendía en el mercado. Ésta es nuestra interpretación.

## INGREDIENTES

1,5 KG	DE RAYA O ½ ALA LIMPIA
1 L	DE SOPA DE PESCADOS DE ROCA (P. 620)
3	PATATAS GRANDES <i>MONA LISA</i>
2	RAMAS DE TOMILLO
1	HOJA DE LAUREL
100 G	DE ALIOLI (VÉASE CONDIMENTOS)
	ACEITE DE OLIVA
	SAL, PIMIENTA

## Preparación de la raya

Lavar el ala de raya. Calentar la sopa de pescado. Pochar la raya durante 15 minutos, hasta que se deshaga. Retirar la piel y las espinas. Desmenuzar la carne. Dejar la sopa de pescado al calor.

## Preparación de las patatas

Pelar las patatas. Cortar cuatro discos de 3 cm de grosor. Reservar.

Cortar el resto con la máquina de jamón en secciones de 1 mm de grosor.

Con un cortapasta, volver a cortar las secciones en rodajas de 2 cm de diámetro.

Calentar una sartén antiadherente con un chorro de aceite de oliva. Extender las rodajas de diez en diez, dejando que se superpongan ligeramente. Dorarlas. Poner un peso encima. Cocer durante 15 minutos en un rincón del fogón, hasta que queden doradas y crujientes. Salarlas. Reservarlas sobre un papel absorbente.

## Cocción de los discos de patata

Calentar un chorro de aceite en una cazuela. Rehogar los discos de patata durante 10 minutos, dejándolos dorados. Mojar con un poco de sopa de pescado. Añadir el tomillo y el laurel. Cocer durante 30 minutos con tapa, añadiendo varias veces un poco de sopa, hasta que las patatas estén tiernas.



## Acabado y Presentación

Colocar la raya sobre las patatas. Mojar con la sopa. Glasear bien la raya y las patatas, reduciendo al mismo tiempo la sopa.

En el centro de los platos, disponer la raya sobre su disco de patata. Echar la sopa alrededor. Agregar las rodajas de patata crujientes.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Margat el Hout

# Sopa de pescado de Sfax

Para 4 personas

Túnez

Existen diferentes versiones de la *margat el hout*, algunas con tomate, pero todas con muchas especias de pimienta y de *harissa*. Hemos disminuido las cantidades de especias para preservar el sabor del pescado.

## INGREDIENTES

2 L	DE SOPA DE PESCADOS DE ROCA (P. 620)
2	SALMONETES
1	SEPIA
4	CIGALAS
1/2	COLA DE RAPE DE 400 G
2	CEBOLLAS BLANCAS DE 80 G
2	BULBOS DE HINOJO
1	LIMÓN
3	DIENTES DE AJO
2	PIMIENTOS CRUDOS
1	HOJA DE LAUREL
1 C. C.	DE PIMENTÓN
10 G	DE COMINO EN POLVO
5 G	DE <i>HARISSA</i> (VÉASE CONDIMENTOS)
	ACEITE DE OLIVA
	SAL, PIMIENTA

## Preparación de los pescados

Desbarbar, descamar, eviscerar y lavar los salmonetes. Sacar los lomos, retirar las espinas. Reservar al fresco.

Quitar la cabeza, el cartilago y la piel de la sepia. Cortarla en trozos ovalados de 5 cm de diámetro. Marcarlos con la punta de un cuchillo.

Pelar las cigalas, dejando un trozo pequeño de caparazón en la cola. Suprimir el intestino.

Preparar la cola de rape, retirar la piel pequeña. Cortar cuatro rodajas de 4 cm de grosor.

Reservar todos los pescados al fresco.

## Preparación de la sopa de pescado de Sfax

Pelar las cebollas y los hinojos. Cortarlo en trozos de 8 mm.

Sacar la cáscara del limón. Cortarlo en cuatro trozos de 1 x 3 cm. Partir los pimientos crudos por la mitad.

Calentar un chorro de aceite de oliva en una *cocotte*. Sudar las cebollas y el hinojo durante 2-3 minutos, sin coloración. Añadir los dientes de ajo estallados, el limón, el pimiento crudo, el laurel, el pimentón, el comino y la *harissa*. Mezclar durante 2-3 minutos. Mojar con la sopa de pescado.

Cocer a fuego muy lento 20 minutos. Rectificar de sal. Reservar al calor.



## Acabado y Presentación

En una cazuela, calentar un chorro de aceite de oliva. Dorar a fuego vivo las rodajas de rape y los lomos de salmonete. Decantarlos.

Introducir la cola de rape en la sopa de pescado, cocerla a fuego lento durante 4 minutos. Escurrirla en una fuente.

Agregar a la sopa los salmonetes, los trozos de sepia y las cigalas; cocerlos 2 minutos. Escurrirlos.

Echar un cazo de sopa en cada plato. Repartir estéticamente los pescados, las sepias y las cigalas. Servir el resto de la sopa en sopera.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Para 4 personas

Túnez

Hemos preservado el dominio del rojo en estos *filfel mehchi*, limitándonos a aligerar el relleno.

## INGREDIENTES

12	PIMIENTOS ROJOS PEQUEÑOS
300 G	DE AÑOJO
2	CEBOLLAS ROJAS
2	TOMATES
2	RAMAS DE CILANTRO
2	DIENTES DE AJO CONFITADO (VÉASE BASES)
3 G	DE <i>KEROUAILA</i> (ALCARAVEA)
1 C. C.	DE <i>HARISSA</i> (VÉASE CONDIMENTOS)
15 CL	DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
10 CL	DE JUGO DE TERNERA (VÉASE BASES)
	ACEITE DE OLIVA
	SAL, PIMIENTA

## Preparación de los pimientos

Quemar los pimientos en la llama. Pelarlos, aclararlos con agua fría. Cortar el extremo más ancho, retirar las pepitas. Reservarlos entre dos paños.

## Preparación del relleno

Picar la carne de añojo. Pelar y picar las cebollas. Mondar, cortar en cuartos y despepitar los tomates. Picar la carne. Lavar, secar y deshojar el cilantro. Reservar 12 hojas hermosas. Picar el resto.

Pelar los dientes de ajo. Majar la alcaravea.

En una cazuela, calentar un chorro de aceite de oliva. Rehogar las cebollas. Añadir la carne de añojo, mezclar. Dorar durante 10 minutos a fuego moderado. Agregar la *harissa*, la alcaravea y los tomates. Cocer 10 minutos a fuego lento.

Retirar la cazuela del fuego. Añadir la mitad del jugo de añojo. Dejar reposar en el borde del fogón. Cuando la carne haya absorbido todo el jugo, trasvasar a una ensaladera. Dejar enfriar.

Una vez que el preparado está frío, añadir el cilantro y el ajo confitado. Salpimentar. Reservar a temperatura ambiente.

## Preparación de los pimientos rellenos

Rellenar los pimientos. Cerrar con un palillo.

En una sartén, calentar un chorro de aceite de oliva. Dorar los pimientos por todos lados.

Acabado  
y Presentación

Poner los pimientos en una fuente con el resto del jugo de añojo y el caldo de ave. Meter al horno a 150 °C durante 1 hora, rociándolos regularmente.

Montar tres pimientos en cada plato. Agregar tres hojas de cilantro. Regar con un trazo de jugo de cocción y otro de aceite de oliva.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.







You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.









You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

# Rape a la marinera

Para 4 personas

España / Valencia, Alicante

Son muy raros, paradójicamente, los auténticos platos de pescado en la cocina costera de Valencia. El rape a la marinera es una excepción. Con objeto de preservar los sabores originales del rape y de la picada, hemos modificado la receta retirando las aromáticas y el pimentón y dejando sólo el azafrán como especia.

## INGREDIENTES

1,5 KG DE COLA DE RAPE  
500 G DE FONDUE DE TOMATES  
(VÉASE BASES)

### Fumet

1 CEBOLLA BLANCA  
1 BLANCO DE PUERRO  
1 ZANAHORIA  
1 DIENTE DE AJO  
4 HEBRAS DE AZAFRÁN  
1 RAMA DE TOMILLO  
30 CL DE CALDO DE AVE  
(VÉASE BASES)

### Picada

50 G DE ALMENDRAS  
1 REBANADA DE PAN  
2 DIENTES DE AJO  
10 CL DE ACEITE DE OLIVA

### Perejil frito

1/3 DE MANOJO DE PEREJIL  
  
ACEITE DE OLIVA  
SAL, PIMIENTA

## Preparación del rape

Limpiar y preparar la cola de rape. Separar dos lomos. Retirar la piel hasta que la carne quede en vivo. Reservar espina y rebordes.

Cortar 12 medallones de grosor regular. Embridarlos, dándoles forma estética, y reservar al fresco.

## Preparación de la fondue de tomates

Véase Bases.

## Preparación del fumet

Poner a purgar en agua la espina y los recortes del pescado. Escurrir. Partir la espina y cortar los rebordes en trozos. Secarlos bien.

Pelar la cebolla, el blanco de puerro y la zanahoria. Picar la cebolla. Cortar la zanahoria en paisana y el puerro en rodajas.

Calentar un chorrito de aceite en una *cocotte* y sudar los recortes de pescado durante 3 o 4 minutos. Añadir el diente de ajo machacado y las verduras. Sudar de 3 a 4 minutos, hasta que las verduras queden bien computadas.

Agregar el azafrán y el tomillo. Cubrir con el caldo de ave. Cocer a fuego moderado durante 20 minutos. Dejar reposar 15 minutos. Pasar por el chino y reservar.

## Preparación de la picada

Tostar las almendras en una sartén antiadherente durante 5 o 6 minutos. Enfriarlas. Tostar las rebanadas de pan. Pelar y desgerminar los dientes de ajo.

Juntar almendras, pan desmigado y ajo en un mortero. Machacar hasta conseguir una mezcla pastosa. Echar 10 cl de aceite de oliva y mezclar hasta que la picada quede bien homogénea. Reservar.

## Preparación del perejil frito

Lavar, escurrir el perejil. Recuperar 12 hojas hermosas y freírlas a 140 °C durante 3 o 4 minutos. Escurrirlas sobre papel absorbente y reservarlas al calor.

## Cocción del rape

En una sartén antiadherente, calentar un chorrito de aceite de oliva. Dorar los medallones de rape por cada lado durante unos 6 minutos.

## Acabado y Presentación

Añadir la picada y el fumet a la *cocotte* de preparación de los tomates (véase Bases). Dejar compotar a fuego lento durante unos 15 minutos, hasta que todo quede bien ligado.

Montar tres medallones de rape en cada plato. En un aro rectangular, enmoldar un lecho de tomates/picada. Disponer armoniosamente las hojas de perejil frito sobre los medallones de pescado.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

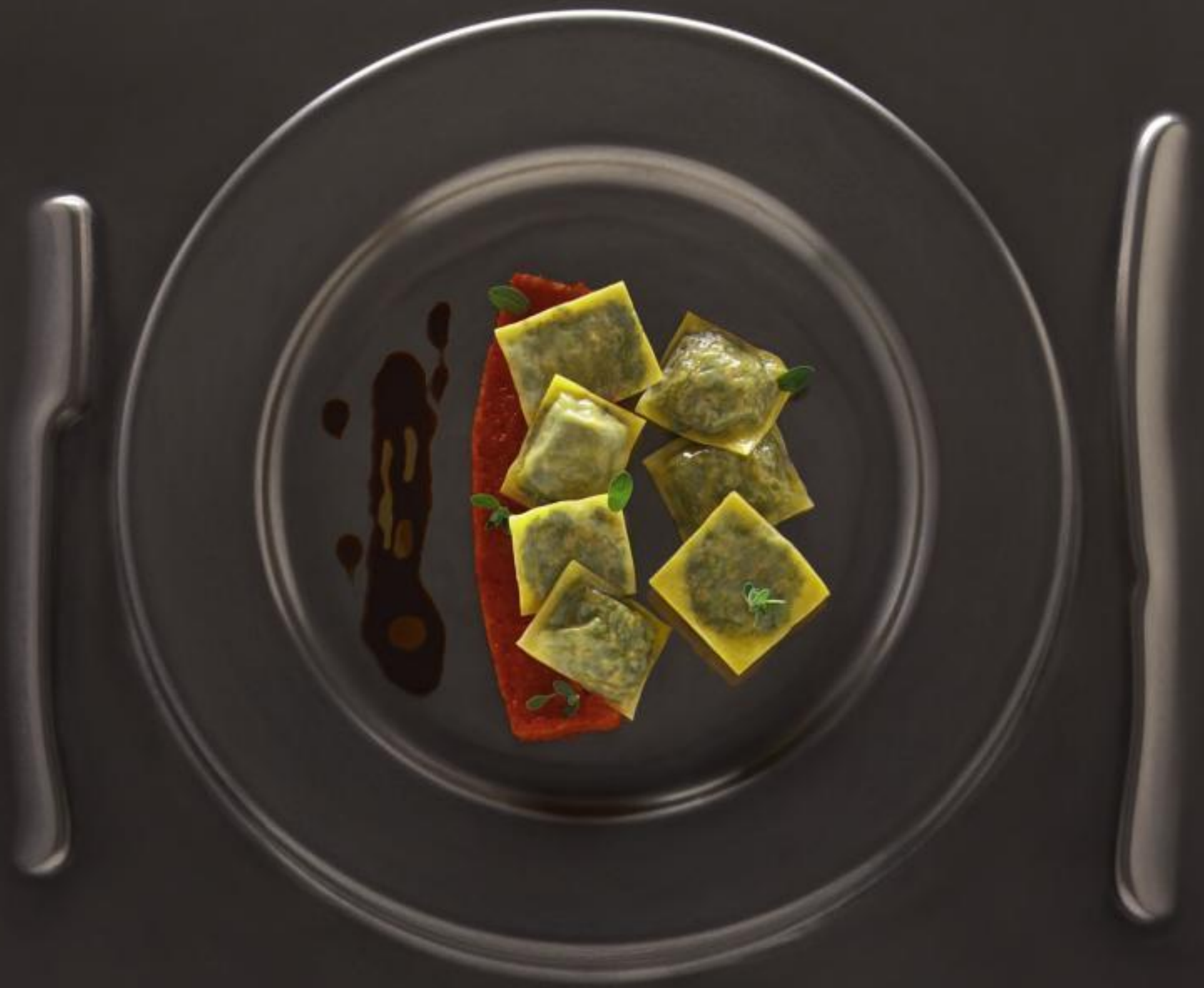


You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.







You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

S







You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

San Pietro al forno

# San Pedro al horno

Para 4 personas

Italia / Apulia

El *San Pietro al forno*, una especialidad de Bari: se hace sencillamente al horno con un preparado de vino blanco, aceite de oliva, ajo y pimienta. Lo hemos cocinado del mismo modo, pero enriqueciéndolo con un caldo de pescado y añadiéndole hinojos y cebolletas.

## INGREDIENTES

### San Pedro

1	SAN PEDRO 1,5 KG, APROXIMADAMENTE
1/2	LIMÓN DE MENTON
10 CL	DE SOPA DE PESCADOS DE ROCA (P. 620)
2 CL	DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
1	RAMA DE HINOJO SECO
2	RAMAS DE ALBAHACA
10 G	DE MANTEQUILLA

### Verduras

4	BULBOS DE HINOJO
8 CL	DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
4 CL	DE SOPA DE PESCADOS DE ROCA (P. 620)
8	CEBOLLETAS
2 CL	DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
8	PÉTALOS DE TOMATE CONFITADO (VÉASE BASES)
8	OLIVAS DE NIZA

### Jugo

10 CL	DE SOPA DE PESCADO (P. 620)
2 CL	DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
30 G	DE MANTEQUILLA
	ACEITE DE OLIVA
	SAL, PIMIENTA

## Preparación del San Pedro

Eviscerar, descamar y enjaretar el pescado, conservando la cabeza. Lavarlo y envolverlo en un paño seco. Reservar en frío.

## Preparación de las verduras

Lavar los hinojos. Suprimir la primera piel y cortarlos por la mitad, redondeando las pencas. Limpiar las cebolletas.

## Cocción de los hinojos y de las cebolletas

Calentar un chorro de aceite de oliva. Dorar la cara estriada de los hinojos. Darles la vuelta, salarlos. Mojar varias veces con el caldo y la sopa de pescado, cociendo sin tapa. Al terminar la cocción, los hinojos deben estar hechos y el jugo reducido. Reservar al calor.

En otro recipiente, calentar un poco de aceite de oliva y envolver las cebolletas; salar. Sudarlas 1 minuto. Mojar con el caldo de ave. Tapar y hacer a fuego lento de 7 a 8 minutos. Trasvasar y enfriar.

Retirar la primera piel. Enrollar las cebolletas en una cuchara sopera. Disponer ese «nido» sobre la cara dorada de los hinojos. Colocar en el centro un pétalo de tomate confitado, una oliva y una hoja pequeña de albahaca.

Glasear los hinojos en su jugo de cocción y reservar al calor.

## Cocción del pescado

Poner el pescado en una fuente de horno y salarlo.

Cortar el medio limón en dados gruesos. Verter en la fuente la sopa de pescado y el caldo de ave. Agregar el hinojo seco, las ramas de albahaca, el limón en dados y la mantequilla.

Cocer a 250 °C, de 14 a 16 minutos, regando con regularidad. Comprobar la cocción con una aguja deslizada a lo largo de la espina dorsal: debe salir templada.

Pasar el jugo por el chino, presionando bien. Reservar el pescado en lugar templado durante 10 minutos.

## Acabado y Presentación

Agregar el caldo de pescado, el caldo de ave y la mantequilla al jugo de cocción del San Pedro. Mezclar y verter sobre el pescado.

Meter al horno a 180 °C, durante 8-10 minutos; rociarlo regularmente con el fin de que la superficie quede brillante.

Disponer el San Pedro en una fuente. Rodearlo de hinojos. Salsear con un cordón de jugo. Regar con un poco de aceite de oliva y echar una vuelta de pimienta de molinillo.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

# Cuscús hout

Para 6 personas

## Túnez

Túnez es el más marinero de los países del Magreb y combina sin complejos el cuscús con productos del mar. Hemos adaptado este clásico cuscús rico en pescados.

### INGREDIENTES

#### Guarnición

100 G	DE GARBANZOS
4	SALMONETES DE 80 G
1	LUBINA DE 600 G
4	COLAS PEQUEÑAS DE RAPE DE 100 G
4	GAMBONES
4	ZANAHORIAS DE RAMA
4	NABOS DE RAMA
2	RAMAS DE APIO
2	CALABACINES
1	CEBOLLA BLANCA
1	DIENTE DE AJO
3	TOMATES MADUROS
2	PIMIENTOS PICANTES
1	PIZCA DE COMINO
1	PIZCA DE AZAFRÁN
1,5 L	DE SOPA DE PESCADOS DE ROCA (P. 620)
3 G	DE HARISSA (VÉASE CONDIMENTOS)
	ACEITE DE OLIVA
	FLOR DE SAL, PIMIENTA

#### Cuscús

500 G	DE SÉMOLA DE TAMAÑO MEDIO
3 G	DE SAL FINA
5 CL	DE ACEITE DE OLIVA
1 C. C.	DE RAZ AL-HANOUT
75 CL	DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
50 G	DE MANTEQUILLA SIN SAL

### Preparación de los garbanzos

El día anterior, poner los garbanzos en remojo en agua fría.

### Preparación del pescado

Descamar, eviscerar, desbarbar y lavar bien los salmonetes y la lubina. Dejar los salmonetes enteros.

Sacar los lomos de la lubina; cortarlos por la mitad. Retirar las espinas y la piel.

Preparar las colas de rape.

Pelar los gambones, dejando la cabeza y la cola. Eliminar los intestinos.

Reservar todo al fresco.

### Preparación de las verduras

Pelar las zanahorias y los nabos. Tornearlos. Pelar el apio, cortarlo en trozos de 6 cm de largo. Lavar los calabacines, cortarlos por la mitad, a lo largo; volver a cortar trozos de 3 cm de largo, redondear los extremos. Pelar y picar finamente la cebolla y el ajo. Mondar y retirar las pepitas de los tomates; cortarlos en *brunoise* gruesa. Cortar los pimientos por la mitad. Reservar todas las verduras.

### Preparación de la sémola

Poner la sémola en una fuente honda. Salarla y rociarla con aceite de oliva. Espolvorear el *raz-al-Hanout*. Regar el cuscús con caldo de ave.

Mezclar y frotar los granos entre las manos para separarlos bien. Repetir la operación y dejar crecer.

Echar el resto del caldo en la marmita de la *cuscusera*. Poner la sémola en la parte superior. Cocer 20 minutos, a partir del momento en que empieza a salir vapor por arriba.

Retirar la parte superior de la *cuscusera*. Echar el cuscús en una fuente.

Separar los granos con las manos untadas de aceite.

Volver a ponerlo en la parte superior de la *cuscusera*. Hacer 15 minutos del mismo modo. Volver a poner en la fuente para volver a separar los granos. Si el cuscús estuviera demasiado seco, mojarlo con un poco de caldo.

Quitar el caldo y reservarlo.

### Cocción de las verduras

En la parte inferior de la *cuscusera*, calentar un chorro de aceite. Agregar las cebollas, el ajo, el laurel y los pimientos. Dorar ligeramente durante 3 minutos. Escurrir los garbanzos.

Añadir los tomates picados y los garbanzos; mezclar. Añadir tres cuartos de la sopa de pescados de roca y el caldo de ave reservado. Tapar y dejar cocer durante 20 minutos.

Incorporar las zanahorias, los nabos y el apio. Cocer a pequeño hervor 15 minutos.

Agregar los calabacines y dejar cocer 8 minutos.

Escurrir las verduras con una espumadera. Reservarlas al calor.

Reservar el caldo de cocción.

### Cocción del pescado

Untar los trozos de pescado y las gambas con azafrán y comino. Salar.

En la sopa de pescado restante, pochar sucesivamente la colas de rape durante 8 minutos; los trozos de lubina, los salmonetes y las gambas, durante 5 minutos.

Sacar el pescado con cuidado, a medida que vaya estando y reservarlos al calor.

Reducir a la mitad el caldo e incorporarlo a las verduras.

## Acabado y Presentación

Echar el cuscús en una fuente. Cortar la mantequilla en trozos pequeños. Coger la sémola entre las manos e incorporar la mantequilla poco a poco.

Reducir ligeramente el caldo de cocción de las verduras reservado, rectificar de sal. Pasarlo por una estameña y diluir en él la harissa.

Disponer el cuscús en la parte superior de cada plato. Repartir con esmero pescados y verduras. Napar todo con el jugo de harissa y servir muy caliente.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



Gnocchi di semolella

# Ñoqui a la romana

Para 4 personas

Italia / Lacio

Estos ñoqui, también llamados *gnocchi di semolinillo* (ñoqui de sémola fina) se conocen en toda Italia como una especialidad de Roma. Sin embargo, algunos gastrónomos eruditos cuestionan el origen, atribuyéndoselo al Piamonte. Sea como fuere, los romanos consideran este plato parte de su patrimonio cultural. Hemos querido respetar la receta clásica, incorporándole únicamente una salsa de tomate con albahaca.

## INGREDIENTES

### Ñoqui

50 CL	DE LECHE
60 G	DE MANTEQUILLA
125 G	DE SÉMOLA FINA DE TRIGO DURO
75 G	DE PARMESANO

### Salsa de tomate

12	TOMATES
1	MANOJO DE ALBAHACA
1	PIZCA DE AZÚCAR
	ACEITE DE OLIVA
	SAL, PIMIENTA

## Preparación de la sémola

Calentar la leche con la mantequilla. Cuando empiece a hervir, echar la sémola en lluvia y agregar 25 g de parmesano. Mezclar. Cocer a fuego lento durante 30 minutos, removiendo con frecuencia.

Sacar la sémola sobre una placa. Extenderla a 1 cm de espesor entre dos reglas, formando un rectángulo. Cubrir con film la placa y abrir unos agujeros. Dejar enfriar y reservar al fresco.

## Preparación de la salsa de tomate

Mondar y desepitar los tomates. Cortarlos en pétalos.

Reservar 12 hojas pequeñas de albahaca y cuatro grandes.

En una *cocotte*, calentar un chorro de aceite de oliva. Poner los tomates y el resto del manojo de albahaca. Añadir el azúcar y salpimentar. Cocer la salsa de tomate a fuego medio, hasta que quede completamente seca.

## Preparación de los ñoqui

Cortar la sémola fría en cuatro rectángulos de 12 x 8 cm. Montarlos en una fuente y espolvorear el resto de parmesano.

Gratinar en salamandra.

## Acabado y Presentación

*Freír las hojas grandes de albahaca reservadas a 140 °C. Escurrirlas sobre papel absorbente.*

*Retirar el manojo de albahaca de la salsa de tomate. Rectificar de sal.*

*Disponer un aro de 8 cm en cada plato. Cubrir el fondo con salsa de tomate y retirar el aro. Colocar un ñoqui encima. Coronar con una hoja frita de albahaca y, al lado, tres hojas pequeñas de albahaca fresca reservadas.*



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Para 4 personas

# Taboulé

## Marruecos

El *taboulé* marroquí se distingue por el sabor que proporciona el azafrán. Lo hemos presentado sobre hojas de cogollo de romana, de manera que se pueda degustar de un bocado.

### INGREDIENTES

300G	DE SÉMOLA DE TAMAÑO MEDIANO
3	TOMATES
1	RAMITA DE CILANTRO
1	RAMITA DE MENTA FRESCA
2	CEBOLLAS BLANCAS
1/2	PEPINO
1	LIMÓN CONFITADO (p. 462)
1	PIZCA DE AZAFRÁN
1	LIMÓN
1	COGOLLO DE ROMANA
	ACEITE DE OLIVA
	SAL, PIMIENTA

### Preparación de la sémola

Echar los granos de cuscús en una fuente y mezclarlos con 10 cl de aceite de oliva. Dejar reposar 30 minutos.

### Preparación de las verduras

Pelar los tomates y eliminar las pepitas. Cortar la carne en dados pequeños. Lavar y deshojar el cilantro y la menta; picar las hojas. Pelar y picar las cebollas. Pelar el pepino, retirar las semillas y cortar el resto en *brunoise* pequeña.

Retirar el interior del limón confitado, picarlo finamente.

### Preparación del *taboulé*

Mezclar el azafrán y un poco de sal en una cacerola. Echar 30 cl de agua y llevar a ebullición. Verter sobre la sémola y mezclar. Separar bien los granos con ayuda de un tenedor y dejar reposar 10 minutos con tapa.

Agregar las verduras, el limón confitado y el zumo del limón. Aliñar y reservar al fresco durante 1 hora, como mínimo.

## Acabado y Presentación

Deshojar el cogollo de romana. Lavar y secar las hojas. Rellenarlas de *taboulé*.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Involtini con carciofi

# Involtini con alcachofas

Para 4 personas

Italia / Sicilia

La mayoría de las cocinas regionales de Italia proponen un tipo de preparados a base de filetes de carne de ternera rebozados y rellenos. En Roma se denominan *involtini* o *saltimbocca*. Sin embargo, no es corriente encontrar un relleno de corazón de alcachofa. Nos ha gustado la originalidad de la receta, pero hemos cocinado de otra forma los *involtini*.

## INGREDIENTES

600 G	DE LOMO O LANDRECILLA DE TERNERA
2	HUEVOS
100 G	DE HARINA
100 G	DE PAN RALLADO
50 G	DE MANTEQUILLA

### Relleno

4	ALCACHOFAS ESPINOSAS
2	LIMONES
2	LONCHAS DE JAMÓN SERRANO
1 CL	DE VINO BLANCO
3 CL	DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)

### Guarnición

2	LONCHAS DE JAMÓN SERRANO
50 G	DE HOJAS DE ESPINACA
200 G	DE MESCLUN (P. 372)
50 G	DE RÚCULA
2	ALCACHOFAS ESPINOSAS
10 CL	DE JUGO DE TERNERA (VÉASE BASES)
	ACEITE DE OLIVA
	SAL, PIMIENTA

## Preparación de la ternera

Partir la ternera en ocho filetes de 0,5 cm de grosor y ponerlos sobre una hoja de papel sulfurizado. Colocar encima otra hoja y aplastarlos ligeramente. Reservar.

## Preparación del relleno de los involtini

Tornear las alcachofas, dejando la parte tierna de las hojas. Cortarlas con la mandolina en láminas de 1 mm.

Cortar las lonchas de jamón en juliana.

Calentar una cazuela con un trazo de aceite de oliva. Saltear a fuego vivo las alcachofas. Desglasar con el vino blanco y 1 cl de zumo de limón. Mojar con el caldo de ave. Tapar y hacer 2 minutos. Reservar ocho láminas.

Agregar el jamón al resto de las alcachofas. Mezclar, pimentar, sacar y enfriar. Reservar.

## Preparación de la guarnición

Cortar las lonchas de jamón por la mitad. Ponerlas en una sartén muy planas. Cubrir con papel sulfurizado y añadir un peso. Hacerlas unos 10 minutos, hasta que queden doradas y crujientes.

Seleccionar y lavar el *mesclun*, la rúcula y las hojas de espinaca. Escurrirlas y reservarlas al fresco, envueltas en un paño. Reservar aparte cuatro hojas de espinaca.

Tornear las alcachofas, dejando sólo la parte tierna de las hojas; conservar 5 cm de tallo. Cortarlas por la mitad, retirar el heno. Volver a cortar cada mitad en tres trozos de 8 mm de grosor. Reservarlos en agua con limón.

## Preparación y cocción de los involtini

Batir los huevos con una pizca de sal y pimienta.

Enjugar los escalopes de ternera en un paño.

Colocar el relleno de alcachofas con jamón en el centro de cuatro escalopes.

Cubrir con otro filete. Presionar en los bordes para sujetarlos. Condimentar con un poco de sal y pimienta.

Pasar los *involtini* por harina, huevo y luego por pan rallado.

Calentar un chorro de aceite de oliva en una sartén. Dorar los *involtini*. Agregar la mantequilla y terminar de hacer a fuego lento, rociando con frecuencia con la mantequilla espumosa. Sacar a una rejilla y mantener al calor.

## Cocción de la guarnición de alcachofas y hierbas

Calentar el jugo de ternera. Glasear las láminas de alcachofa reservadas.

En una cazuela, calentar un chorro de aceite de oliva. Dorar las alcachofas, salar. Cuando estén bien doradas, agregar el *mesclun*, la rúcula y las hojas de espinaca. Mezclar y pimentar.

## Acabado y Presentación

Disponer un involtini en cada plato. Colocar encima dos láminas de alcachofas glaseadas, media loncha de jamón crujiente y una hoja de espinaca cruda. En el otro lado del plato, poner la mezcla de alcachofas salteadas y el *mesclun*. Verter un cordón de jugo en el centro del plato.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.







You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Para 4 tomatitos rellenos

# Tomatitos rellenos

## Louis XV

Los tomatitos rellenos forman parte de los rellenos a la *niçoise* hechos en horno de panadero (p. 834), pero pueden constituir un plato en sí mismos. Utilizamos unos tomatitos en rama, muy aromáticos, que se cultivan en las colinas de Crémat (Niza).

## INGREDIENTES

### Tomates rellenos

- 4 TOMATES DE RAMA DE 30 G
- 5 CL DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
- 5 CL DE JUGO DE AVE (VÉASE BASES)

### Relleno

- 6 TOMATES DE 80 G
- 1 PIZCA DE AZÚCAR SÉMOLA
- 4 PÉTALOS DE TOMATE CONFITADO
- 2 RAMAS DE MEJORANA
- 20 G DE PARMESANO RALLADO

### Tomates crujientes

- 1 TOMATE DE 30 G

### Crujientes de mejorana

- 5 CL DE MASA DE FREÍR *NIÇOISE* (VÉASE BASES)
- 1 RAMA DE MEJORANA
- ACEITE DE OLIVA
- FLOR DE SAL
- SAL, PIMIENTA

## Preparación de los tomates

Lavar los tomatitos de rama. Cortar un sombrero a 5 mm del pedúnculo. Retirar con cuidado las pepitas con una cuchara parisien, preservando las paredes internas. Condimentar ligeramente los tomates con flor de sal. Colocarlos boca abajo sobre una rejilla. Dejar que escurran durante 15 minutos.

## Preparación del relleno

Mondar, despepitar y cortar en cuartos los tomates grandes.

Calentar una *cocotte* con un chorro de aceite de oliva. Agregar los tomates, una pizca de sal y el azúcar. Hornear a 140 °C, durante 1 h 30, a partir del momento que empieza a soltar agua de vegetación. Tapar con papel sulfurizado. Dejar compotar hasta que se evapore totalmente el agua.

Picar finamente los tomates confitados. Lavar y deshojar la mejorana.

En una ensaladera, juntar la *fondue* de tomates fría, los tomates confitados y la mejorana. Mezclar y ligar con el parmesano. Condimentar con sal y pimienta. Añadir un chorro de aceite de oliva y mezclar.

## Preparación de los tomates crujientes

Con la máquina de cortar fiambre, partir el tomate en cuatro rodajas de 1 mm. Extenderlas sobre una placa antiadherente engrasada. Secar los tomates en el horno a 60 °C, entre 45 minutos y 1 hora, hasta que queden crujientes.

## Preparación de los tomatitos rellenos

Repartir el relleno en los tomatitos escurridos. Taparlos con su sombrero y colocarlos en una fuente engrasada.

Echar el caldo de ave en la fuente. Meterla en el horno a 150 °C durante 1 hora. Rociar de vez en cuando los tomates, agregando caldo si fuera necesario. Diez minutos antes de terminar la cocción, agregar el jugo de ave. Glasearlos bien.

## Preparación de los crujientes de mejorana

Preparar la masa de freír (véase Bases).

Deshojar cuatro florecitas de mejorana. Introducir las en la masa, escurrir el sobrante y freírlas a 140 °C, hasta que se doren bien. Escurrirlas sobre papel absorbente y reservarlas al calor.

## Acabado y Presentación

Disponer los tomatitos rellenos en los platos. Agregar un tomate crujiente y un buñuelo de mejorana.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



# Pieza de buey claveteada con aceitunas

reducción de **chalota** al **vino tinto**

Para 4 personas

## Louis XV

Hemos modificado la clásica bordelesa al estilo de Niza con vino tinto reducido y jugo de *daube*, del que nos encanta su sabor profundo. La fuerza de las olivas de Niza potencia la suavidad del buey simmental. La guarnición de verduras reúne, por otra parte, lo mejor del Mediterráneo.

### INGREDIENTES

1,2 KG	COSTILLAR DE BUEY SIMMENTAL
6	ACEITUNAS NEGRAS DE NIZA

#### Verduras de la guarnición

4	ZANAHORIAS DE RAMA
2	CEBOLLAS ROJAS
1	MANOJO DE ACELGAS
75 G	DE PANCETA
50 CL	DE CALDO DE AVE
20 CL	DE JUGO DE <i>DAUBE</i> (VÉASE BASES)
12	ACEITUNAS NEGRAS DESHUESADAS
12	PÉTALOS DE TOMATE CONFITADO (VÉASE BASES)
4	DIENTES DE AJO CONFITADO (VÉASE BASES)
4	CUARTOS DE NARANJA AMARGA CONFITADA (VÉASE BASES)
1/4	DE MANOJO DE PEREJIL PLANO

#### Reducción de chalotas

200 G	DE CHALOTAS
10 G	DE MANTEQUILLA
5 G	DE PIMIENTA <i>MIGNONNETTE</i>
40 CL	DE VINO TINTO
10 CL	DE JUGO DE <i>DAUBE</i> (VÉASE BASES)
80 G	DE TUÉTANO DE BUEY
2 CL	DE VINAGRE DE BAROLO

ACEITE DE OLIVA  
SAL, PIMIENTA

### Preparación de la pieza de buey

Preparar la pieza de buey, eliminando todas las partes grasas externas.

Deshuesar las aceitunas y cortarlas por la mitad. Clavetearlas en la pieza. Reservar al fresco.

### Preparación de las verduras de la guarnición

Pelar las zanahorias. Cortar los extremos en bisel. Pelar las cebollas rojas, cortarlas por la mitad.

Lavar y pelar las acelgas. Separar y reservar las hojas. Cortar las pencas en trozos de 13 x 4 cm.

Cortar el tocino en lardones de 2 x 2 cm.

### Cocción de las verduras de la guarnición

Calentar una cazuela con un chorro de aceite de oliva. Poner las zanahorias, envolverlas bien. Echar 10 cl de caldo de ave. Salar y tapar. Cocer a fuego lento. Verificar la cocción con la punta de un cuchillo. Trasvasar las zanahorias a una fuente. Reservar al calor. Conservar el recipiente.

En una cazuela caliente y engrasada, dorar las cebollas por la cara cortada. Salar. Mojar con 10 cl de caldo de ave y 5 cl de jugo de *daube*. Dejarlas computar tapadas en el borde de la placa de cocinar.

En otro recipiente, cocer las pencas de acelga de la misma forma que las zanahorias, con el resto del caldo de ave y la mantequilla. Glasearlas bien. Reservar al calor.

### Cocción de la pieza de buey

Untar el costillar con aceite de oliva y salarlo.

Hacerlo a la parrilla por todos los lados durante 30-40 minutos, aproximadamente (en función del punto de cocción deseado). Trasvasarlo sobre una rejilla y dejarlo reposar unos 15 minutos.

### Preparación de la reducción de chalotas

Durante la cocción de la carne, pelar y picar las chalotas a 3 mm de espesor. Calentar ligeramente un *sautoir* con un chorro de aceite de oliva y la mantequilla. Agregar las chalotas, una pizca de sal y la pimienta *mignonnette*. Guisar a fuego lento con tapa, en el borde la placa, hasta que las chalotas queden bien tiernas.

Mojar dos veces con el vino tinto. Continuar haciendo lentamente, dejando reducir el vino hasta que el resultado sea una compota de chalotas.

Añadir el jugo de *daube*. Cocer 5 minutos. Reservar al calor.

### Terminación de las zanahorias y de las cebollas

Saltear los lardones en una cazuela. Incorporar las zanahorias, las cebollas y su jugo. Echar el jugo de *daube*. Mezclar. Agregar las aceitunas, el tomate y el ajo confitados. Glasearlo todo bien. Reservar al calor.

## Acabado y Presentación

*Pochar el tuétano. Cortarlo en dados de 3 cm. Añadirlos a la reducción de chalotas. Echar el vinagre. Mezclar.*

*Entibiar los cuartos de naranja en una cazuela. Lavar, escurrir y deshojar el perejil plano.*

*Engrasar otro recipiente. Reducir en él, rápidamente, las hojas de acelgas. Salar.*

*Montar la pieza de buey en la fuente de servicio. Presentarla así y cortarla. Disponerla en los platos e incorporar la reducción de chalotas por encima. Emplatar al lado la guarnición de verduras. Esparcir unas hojas de perejil.*



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

# Jarrete de buey braseado

al vino blanco

Para 4 personas

Italia / Lacio

Típico de Roma, el *garofolato* es una receta doble. Su salsa abundante puede condimentar la pasta. La carne se sirve como segundo plato, acompañada de verduras. Nosotros la hemos preparado de esta forma, suprimiendo un tocino superfluo.

## INGREDIENTES

- 1 JARRETE DE BUEY DE 2,5 KG
- 2 ZANAHORIAS GRUESAS
- 1 RAMA DE APIO
- 1 CEBOLLA BLANCA DE 80 G
- 4 TOMATES
- 2 DIENTES DE AJO
- 10 GRANOS DE PIMIENTA NEGRA
- 1 CLAVO DE OLORES
- 10 CL DE VINO BLANCO
- 20 CL DE JUGO DE BUEY (VÉASE BASES)
- 1,5 L DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
- 2 RAMAS DE PEREJIL PLANO

ACEITE DE OLIVA  
FLOR DE SAL  
SAL, PIMIENTA  
MIGNONNETTE

## Preparación del jarrete

Preparar el jarrete, dejando al descubierto unos 5 cm de hueso, atarlo y salarlo. Calentar un poco de aceite de oliva en una *cocotte*, dorar el jarrete por todos los lados. Reservar.

## Preparación de las verduras

Pelar y cortar las zanahorias y el apio en biseles de 8 mm. Pelar la cebolla y cortarla en biseles del mismo tamaño. Mondar los tomates, quitarles las pepitas y cortarlos en cuartos.

## Cocción del jarrete

En una *cocotte*, calentar un chorrito de aceite de oliva. Dejar sudar las zanahorias, el apio y la cebolla sin que se doren demasiado, removiéndolos bien. Incorporar los tomates, la pimienta, los dientes de ajo golpeados y el clavo de olor.

Desglasar con el vino blanco, reducir a la mitad y mezclar.

Colocar el jarrete sobre las verduras. Mojar con el jugo de buey y el caldo de ave hasta media altura. Llevar a ebullición. Tapar la *cocotte* y meterla en el horno a 150 °C, durante 5 horas. Ir agregando caldo a lo largo de la cocción, si fuera necesario.

Rociar de vez en cuando para hidratar. Rectificar el punto de sal.

## Acabado y Presentación

Lavar, escurrir y deshojar el perejil plano.

Cortar el hueso del jarrete en cuatro trozos.

Montar el jarrete en una fuente, rodeándolo con su guarnición. Presentarlo y trincharlo seguidamente.

Emplatarlo. Añadir la guarnición de verduras y un trozo de hueso con tuétano. Sazonarlo con flor de sal y pimienta mignonnette. Esparcir unas hojitas de perejil plano sobre las verduras.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Para 4 personas

# Verduritas rellenas a la *niçoise* hechas en horno panadero

Louis XV

Las verduritas rellenas son una institución en Niza, igual que el Carnaval, el mercado del Paseo Saleya, la *socca*, la *Daule*, la *pissaladière*. Las adaptamos a las distintas estaciones, siempre que estemos seguros de la calidad de las verduras.

## INGREDIENTES

- 4 BERENJENAS PEQUEÑAS RELLENAS
- 4 FLORES DE CALABACÍN RELLENAS
- 4 CALABACINES PEQUEÑOS RELLENOS
- 4 HOJAS DE VID RELLENAS
- 4 CEBOLLAS PEQUEÑAS RELLENAS
- 4 PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENOS
- 4 TOMATES PEQUEÑOS RELLENOS
  
- ACEITE DE OLIVA
- VINAGRE DE BAROLO
- SAL, PIMIENTA

- Preparación de las berenjenas rellenas.  
Página 146.
- Preparación de las flores de calabacín rellenas.  
Página 212.
- Preparación de los calabacines rellenos.  
Página 216.
- Preparación de las hojas de vid rellenas.  
Página 422.
- Preparación de las cebollitas rellenas.  
Página 278.
- Preparación de los pimientos del Piquillo rellenos.  
Página 648.
- Preparación de los tomatitos rellenos.  
Página 796.

## Acabado y Presentación

*Juntar los diferentes jugos de las verduritas rellenas en una cacerola. Mezclarlos. Montar ligeramente el jugo resultante con aceite de oliva y un trazo de vinagre de Barolo. Emplatar armoniosamente todas las verduras en una fuente de servicio. Servir el jugo en salsera. Se pueden acompañar de un mesclun (p. 372).*



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



# Ensalada *niçoise*

Para 4 personas

Francia / Región de Niza

Decía el autor de una receta aparecida en la revista *Pot-au-feu* en 1903 que el tomate o «manzana del amor», tan apreciado por los meridionales, es el elemento principal de la ensalada *niçoise*. Los huevos duros que incluye Jacques Médecin en 1972, en su *Cuisine du comté de Nice*, parecen ser una incorporación reciente.

Existen numerosas versiones de esta ensalada. Les presentamos la nuestra.

## INGREDIENTES

4	HUEVOS DE CODORNIZ
4	ANCHOAS O BOQUERONES FRESCOS
5	LIMONES
8	TOMATES DE 50 G
8	HOJAS DE ALBAHACA HERMOSAS
18	PÉTALOS DE TOMATE CONFITADO (VÉASE BASES)
1	PEPINO HERMOSO
1	PIMIENTO VERDE
1	PIMIENTO ROJO
1	PIMIENTO AMARILLO
2	DIENTES DE AJO
1	RAMA DE TOMILLO
4	CEBOLLETAS
4	PEQUEÑAS ALCACHOFAS FRESCAS DE LA TIERRA
2	ALCACHOFAS VIOLETAS MEDIANAS
2	CORAZONES DE APIO
2	BULBOS DE HINOJO
2	FLORES DE CALABACÍN
2	LECHUGAS TIERNAS
1	ACHICORIA DE TREVISÓ
12	RÁBANOS PEQUEÑOS
200 G	DE <i>MESCLUN</i> (P. 372)
1	BARRA DE PAN FINA
200 G	DE HABITAS PELADAS
100 G	DE ACEITUNAS NEGRAS DE NIZA
	SAL, PIMIENTA
	ACEITE DE OLIVA

## Preparación de los huevos y de los boquerones

Cocer los huevos en agua hirviendo salada durante 4 minutos. Enfriarlos. Pelarlos y partirlos por la mitad. Reservarlos.

Enjuagar los boquerones. Quitar la cabeza y la raspa. Ponerlos en una fuente y cubrirlos con aceite y zumo de limón.

## Preparación de las verduras

Lavar los tomates. Cortarlos horizontalmente a dos tercios de su altura, dejando el pedúnculo; retirar las pepitas. Salar ligeramente. En los ocho «sombrecitos», poner un pétalo de tomate confitado y una hoja de albahaca. Rallar el resto de los tomates. Reservar.

Lavar el pepino. Cortarlo en tiras de 1 x 8 cm. Retirar las pepitas y reservar.

Tostar los pimientos lentamente, para que se asen. Quitarles la piel y las simientes. Cortarlos en rectángulos de 8 x 3 cm. Ponerlos a marinar en aceite de oliva con un diente de ajo, el tomillo, sal y pimienta.

Pelar las cebolletas. Picar dos de ellas en rodajas finas. Cortar las otras dos en cuartos. Reservar.

Tornear todas las alcachofas. Reservarlas en agua con limón.

Cocer las cuatro alcachofas pequeñas en agua salada con limón. Escurrirlas y reservarlas en aceite de oliva adicionado con limón.

Picar las alcachofas violetas y añadirles un poco de limón.

Partir los corazones de apio por la mitad. Lavarlos y escurrirlos. Reservarlos.

Cortar los hinojos en virutas de 2 mm, dejando la parte central entera. Reservar.

Cortar las flores de calabacín en cuatro pétalos.

Lavar y escurrir las lechugas. Partirlas por la mitad, a lo largo.

Lavar la achicoria. Cortar las hojas en pétalos de 10 cm de largo.

Lavar los rábanos dejándoles las hojas.

Preparar el *mesclun*.

## Acabado y Presentación

Cortar la barra de pan en cuatro trozos. Abrirlos por la mitad y frotarlos con ajo. Untar un poco de aceite de oliva con un pincel. Tostarlos.

Sazonar los tomates rallados, reservados con sal y pimienta. Cubrir las tostadas con esta mezcla. Añadir los biseles de cebolleta.

Montar una vinagreta con 15 cl de aceite de oliva, zumo de limón, sal y pimienta.

En cada plato, montar media lechuga y *mesclun*. Colocar el resto de los ingredientes por encima, dándole volumen. Adornar con una tostada a cada lado del plato.

Servir la vinagreta aparte.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

# Tajine de verduras de invierno

Para 4 personas

Louis XV

En este *tajine*, la fuerte personalidad de las verduras de invierno se realza con la trufa picada, que, en una lámina añadida en el plato en el último momento, también sirve de contraste con los colores claros de este plato.

## INGREDIENTES

4	CEBOLLAS CON TALLO
1/2	REPOLLO
4	PENCAS DE ACELGA
4	NABOS DE RAMA
2	APIOS NABOS DE RAMA
4	CEBOLLETAS
2	SALSIFÍES
1	PIÉ DE APIO EN RAMA
1	PUERRO GRUESO
1/2	COLIFLOR PEQUEÑA
	VINAGRE BLANCO
2 CL	DE CALDO DE AVE (VÉASE BASES)
30 G	DE MANTEQUILLA
4	RACIMOS DE UVAS BLANCAS
20 G	DE TRUFA PICADA
4	LÁMINAS DE TRUFA
	FLOR DE SAL
	ACEITE DE OLIVA
	SAL, PIMIENTA

## Preparación de las verduras

Pelar las cebollas, dejándoles 5 cm de tallo.

Retirar las primeras hojas del repollo. Reservar cuatro hojas hermosas. En el resto del repollo, cortar dos rodajas de 1,5 cm de grosor. Cortarlas de nuevo por la mitad, a lo largo.

Pelar las pencas de acelga. Hacer unas tiras de 12 x 4 cm.

Tornear los nabos y los apios. Cortar estos últimos de 1 cm de grosor.

Retirar la primera piel de las cebolletas. En la parte blanca de cada una, cortar un tronco de 7 cm, ligeramente biselado.

Pelar y lavar los salsifíes. Cortarlos en trozos de 4 cm de largo.

Eliminar las primeras ramas del pie de apio. Recuperar el corazón y cortarlos en cuatro cuartos, en sentido longitudinal.

Pelar el puerro y lavarlo. Cortar en lo blanco cuatro trozos de 4 cm de largo; biselarlos.

Preparar unos ramitos de coliflor.

## Cocción de las verduras

Calentar un chorro de aceite en una cazuela. Poner las cebollas y darles vuelta. Salarlas. Añadir un poco de caldo de ave. Tapar. Cocer unos 20 minutos, añadiendo caldo de vez en cuando. Trasvasarlas a una fuente y enfriarlas inmediatamente. Reservar el jugo de cocción.

Cocer el repollo de igual forma y por separado durante 15 minutos; durante 10 minutos, los salsifíes, los nabos, los apios nabos, el corazón del apio en rama, los blancos de cebolleta y las pencas de acelga; los troncos de puerro, 7 minutos; las hojas de repollo, 5. Reservar todos los jugos de cocción.

Calentar agua salada en una cacerola. Cuando rompa a hervir, sumergir los ramitos de coliflor durante 6 minutos. Escurrirlos y enfriarlos en agua helada.

Todas estas verduras deben quedar *al dente*.

Poner a fundir 10 g de mantequilla en una cazuela. Echar los racimos de uva. Darles vueltas durante 2 minutos. Escurrirlos.

## Cocción de los tajines

Reunir los jugos de cocción reservados en una cacerola pequeña. Calentarlos de nuevo. Añadir la trufa picada, el resto de la mantequilla y un chorro de aceite de oliva.

Repartir las verduras en los *tajines*. Echar el jugo trufado. Agregar eventualmente un poco de caldo de ave.

Tapar y hornear a 170 °C durante 3 minutos. Incorporar las uvas. Cocer unos 2 minutos más.

## Acabado y Presentación

Sacar los tajines del horno. Pimentarlos. Adornar cada uno con una lámina de trufa, unos granos de flor de sal y un trazo de aceite de oliva. Servir muy caliente.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.







You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.









You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Para 30 cuernos de gacela

## Marruecos

Los cuernos de gacela son uno de los dulces más populares de Marruecos. En forma de cruasán o de media luna, tienen realmente la forma de un cuerno de gacela, de ahí su nombre. Se toman a diario con un té de menta, aunque también se degustan en ciertas celebraciones, sobre todo en las bodas.

## INGREDIENTES

## Masa

500 G	DE HARINA
16 CL	DE AGUA
2 CL	DE ACEITE DE CACAHUETE
4 CL	DE AGUA DE AZAHAR

## Pasta de almendras

500 G	DE ALMENDRAS PELADAS
4 CL	DE AGUA DE AZAHAR
150 G	DE AZÚCAR SÉMOLA
5 G	DE CANELA EN POLVO
40 G	DE MANTEQUILLA
60 G	DE GRANOS DE SÉSAMO

## Preparación de la masa

Mezclar la harina, el agua, el aceite y el agua de azahar. Trabajar hasta que la masa quede homogénea. Hacer una bola y reservar 1 hora en la nevera.

## Preparación de la masa de almendras

Triturar junto las almendras, el agua de flor de azahar, el azúcar y la canela. Añadir poco a poco la mantequilla reblandecida y continuar batiendo hasta que la masa sea muy fina.

Trabajarla, haciendo unos cilindros de 5 a 6 cm de largo por 1,5 cm de espesor.

Envolver estos cilindros en los granos de sésamo y darles la forma de un cruasán.

## Preparación de los cuernos de gacela

Extender la masa en un rectángulo de un espesor de 0,5 mm. Cortarlo en tiras de 7 cm de ancho.

En la mitad de cada tira, poner unos montoncitos de pasta de almendras a 2 cm del borde, espaciándolos unos 3 cm. Mojar el otro lado de la banda de masa con un pincel. Doblar la banda por la mitad para cubrir los montoncitos de pasta de almendra. Apretar, para pegar las dos masas alrededor del relleno.

Con una rueda dentada, cortar en semicírculo entre cada relleno. Apretar el lado derecho para acentuar la forma de cruasán.

Colocar los cuernos de gacela en una placa engrasada. Dejar reposar 2 horas en la nevera.

Acabado  
y Presentación

Pinchar los cuernos con una aguja fina y hornear a 170 °C, durante 15 minutos.

Sacar la placa del horno. Dejar enfriar los cuernos de gacela.

Colocarlos en lugar seco.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Nicci de pisticcina

# Crepes de harina de castañas

con cidra

Para 20 crepes

## Córcega

Los castaños son a Córcega lo que el trigo a Castilla: están por todas partes. La castaña corsa tiene fama de ser más rica en azúcares y en materia grasa que la del continente. Hemos aromatizado estos *nicci de pisticcina* con un poco de cidra confitada, producida asimismo en Córcega, y los hemos acompañado con una crema de ricotta italiana.

## INGREDIENTES

### Crepes

40 G	DE CIDRA CONFITADA
175 G	DE HARINA DE CASTAÑAS
50 G	DE HARINA BLANCA
6	HUEVOS
1 L	DE LECHE ENTERA
50 G	DE AZÚCAR FINA
1	PIZCA DE SAL
2	VASITOS DE ACQUAVITA (EAU-DE-VIE DE CÓRCEGA)
	ACEITE DE OLIVA

### Crema de ricotta

400 G	DE RICOTTA
150 G	DE CIDRA CONFITADA
400 G	DE NATA MONTADA
100 G	DE MIEL DE CASTAÑO LÍQUIDA

## Preparación de la masa

Rallar la cidra.

Tamizar juntas la harina de castaña y la harina blanca en una ensaladera.

Incorporar los huevos, uno después de otro. Añadir la leche, el azúcar, la sal, la cidra y el *acquavita*. Mezclar bien la masa. Dejar reposar.

## Preparación de la crema de ricotta

Pasar la ricotta por el tamiz. Picar la cidra. Montar la nata.

Mezclar con cuidado la ricotta con la nata recién montada y la miel líquida. Añadir seguidamente la cidra. Reservar al fresco.

## Cocción de las crepes

Engrasar una sartén con un poco de aceite. Echar una capa muy fina de masa. Hacer cada crepe por los dos lados, a fuego muy fuerte.

## Acabado y Presentación

Dejar enfriar las crepes.

Rellenarlas de crema de ricotta y doblarlas.

Emplatarlas.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



Para 60 florentinos

# Florentinos

## Louis XV

Contrariamente a lo que su nombre indica, estos pastelillos de chocolate bañados en frutas confitadas no tienen un origen florentino, ni siquiera italiano. La receta fue creada en el siglo XVIII por un pastelero parisino, Monsieur Florent, que los bautizó con su nombre, dando la vuelta a Europa inmediatamente. Pero, teniendo en cuenta que reúne chocolate –que dio sus primeros pasos en España–, naranjas y almendras, de las que hay en abundancia en todas las costas meridionales, la hemos considerado como una receta mediterránea.

## INGREDIENTES

88 G	DE NATA
75 G	DE AZÚCAR
18 G	DE GLUCOSA
18 G	DE MIEL
88 G	DE CÁSCARAS DE NARANJAS ESCARCHADAS PICADAS
88 G	DE CEREZAS CONFITADAS PICADAS
45 G	DE HARINA
88 G	DE ALMENDRAS LAMINADAS
200 G	DE CHOCOLATE NEGRO
200 G	DE CHOCOLATE CON LECHE

## Preparación de los florentinos

En una cacerola, echar la nata, el azúcar, la glucosa y la miel.

Llevar a ebullición.

Mezclar las frutas confitadas con la harina. Incorporarlas a la nata. Mezclar con cuidado.

Incorporar las almendras laminadas, teniendo cuidado de no trabajar demasiado, a fin de que se conserven enteras.

## Cocción de los florentinos

Echar esta mezcla sobre una hoja de silicona, extendiéndola finamente en forma redonda.

Cocer a 200 °C, en horno con aire, hasta que se dore. Desmoldar en caliente y cortar con un cortapastas redondo. Dejar enfriar.

## Preparación de los chocolates templados

Dejar fundir el chocolate negro a 58 °C. Enfriarlo a 28-29 °C.

En el momento de utilizarlo, remontar la temperatura a 31 °C.

Dejar fundir el chocolate con leche a 48 °C. Enfriarlo a 27-28 °C.

En el momento de utilizarlo, remontar la temperatura a 31 °C.

## Acabado y Presentación

Con ayuda de un peine de chocolate, decorar la superficie plana de los florentinos con chocolate templado negro o con leche.

Reservar en lugar seco.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Para 4 personas

# Racimos de fresas del bosque

## Louis XV

Este postre es un guiño agradecido al «señor fresas del bosque», cuyo verdadero nombre es Monsieur Schmitt, nuestro productor de fresas del bosque durante largos años. Las cultivaba amorosamente en las colinas de Crémât, por encima de Niza, proveyéndonos de unos magníficos frutos.

## INGREDIENTES

### Arlettes

200 G DE MASA DE HOJALDRE  
(VÉASE BASES)  
AZÚCAR GLAS

### Racimos de fresas del bosque

30 CL DE ZUMO DE FRESA (P. 986)  
1/2 L DE HELADO DE VAINILLA  
(VÉASE BASES)  
500 G DE FRESAS DEL BOSQUE

## Preparación del helado de vainilla

Véase Bases.

## Preparación de las arlettes

La vispera, extender la masa de hojaldre a un espesor de 2 mm. Hacer una especie de rulo y reservarlo en la nevera.

Al día siguiente, cortar la masa de hojaldre en 12 rodajas pequeñas. Extenderlas muy finas sobre azúcar glas.

Cortarlas en forma de hoja con un molde de silicona de 7 x 5,5 cm.

Dejarlas secar sobre una placa antiadherente durante 24 horas.

Cocer las *arlettes* en horno precalentado a 200 °C, hasta que estén doradas.

Despegarlas en caliente y marcarlas con el molde de hoja. Reservar al abrigo de la humedad.

## Acabado y Presentación

*Reducir el zumo de fresa, hasta que adquiera consistencia de jarabe. Dejarlo enfriar.*

*Montar dos buenas quenelles de helado de vainilla en cada plato. Recubrir las completamente de fresas del bosque.*

*Pinchar tres hojas de arlettes en cada quenelle. Añadir una cucharada de zumo de fresa reducido.*





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.









You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Para 1 pan

# Pan gallego

## España

Aunque el pan gallego no sea realmente mediterráneo, ya que Galicia se encuentra situada en el Atlántico, no hemos podido resistirnos por los ingredientes de que se compone –las pipas de calabaza y de girasol y el aceite de oliva–, estrictamente mediterráneos.

## INGREDIENTES

350 G	DE HARINA
120 G	DE HARINA COMPLETA
10 G	DE SAL
20 G	DE LEVADURA BIOLÓGICA
275 ML	DE AGUA TEMPLADA
3 CL	DE ACEITE DE OLIVA
10 G	DE GRANOS DE CALABAZA
10 G	DE PIPAS DE GIRASOL
	HARINA DE MAÍZ

## Preparación de la masa

Mezclar las dos harinas y la sal. Diluir la levadura en el agua. Echarla en el centro de la harina, añadir el aceite de oliva. Mezclar bien.

Amasar durante 10 minutos, hasta que la masa quede lisa y elástica.

Hacer una bola y tapar con un paño. Dejarla levar 2 horas al calor (debe doblar de volumen).

Romper la masa. Ponerla sobre el plano de trabajo, ligeramente enharinado. Incorporar delicadamente las pipas de calabaza y de girasol.

Cubrir y dejar reposar 10 minutos.

Formar una bola y apretar con cuatro dedos sobre la superficie, inclinándolos por un lado, para formar una especie de estrella. Espolvorear con harina de maíz.

Cubrir el pan con un recipiente más grande dado la vuelta. Dejar fermentar alrededor de 1 hora al calor (debe doblar de volumen).

## Cocción del pan

Colocar el pan sobre una placa engrasada.

Precalentar el horno a 220 °C y cocer 10 minutos, vaporizando regularmente un poco de agua. Cocer otros 30 minutos en seco: el pan debe quedar de un color tostado oscuro.

## Acabado y Presentación

Sacar el pan gallego del horno. Dejarlo enfriar sobre una rejilla.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

# Pane sciocco

Para 1 pan

Italia / Toscana

Es muy probable que la ausencia de sal en esta receta de pan sciocco se remonte a la época en que la sal era escasa y con muchos gravámenes. Se consume siempre acompañando platos de tradición popular. Para compensar su insulsez, a menudo se sirve con alimentos muy salados, anchoas, olivas o charcutería.

## INGREDIENTES

550 G	DE HARINA TIPO 55
35 CL	DE AGUA HIRVIENDO
15 G	DE LEVADURA DE PANADERÍA
60 ML	DE AGUA TEMPLADA

## Preparación del «chef»

En un recipiente grande, echar 175 g de harina y el agua hirviendo. Esperar de 1 a 2 minutos y mezclar luego bien.

Cubrir con un paño húmedo y dejar reposar 10 horas.

## Amasado

Diluir la levadura en el agua templada. Echar esta mezcla en la del «chef». Añadir progresivamente el resto de la harina y mezclar.

Poner la masa sobre el plano de trabajo enharinado. Amasar 8 minutos, para que quede lisa y elástica.

## Primera levada

Colocar la masa en un recipiente. Tapar con un film. Dejar fermentar de 1 hora a 1 h 30 al calor; debe doblar de volumen.

## Amasado

Aplastar la masa en forma de torta.

Llevar de nuevo al centro y plegar los bordes. Cerrarlos, apretando ligeramente.

Colocar la masa sobre una placa, con el lado cerrado hacia arriba.

## Segunda levada

Cubrir la placa con un film ligeramente engrasado. Dejar fermentar 45 minutos al calor, hasta que haya doblado de volumen.

## Tercera levada

Aplastar la mitad de la masa y darle la vuelta.

Cubrir con una ensaladera grande de vidrio.

Dejar levar 30 minutos al calor.

## Cocción

Precalentar el horno a 220 °C. Marcar la superficie del pan con una hoja fina cortante y cocer de 30 a 35 minutos: el pan debe quedar dorado.



## Acabado y Presentación

Colocar el pan sobre una rejilla. Dejarlo enfriar de esta manera.

Se consume con la charcutería de la Toscana.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



Para 4 pandolci

# Pandolce antica genovese

## Italia / Liguria

Es similar a su hermano el *pandolce*, e igualmente muy consumido y apreciado en Génova. Más redondo y más aplastado, su receta es, a pesar de su nombre, más fácil y más rápida de ejecutar. Para despistar todavía más, también se le llama *pandolce basso genovese* y, en Albenga, pan de los pescadores.

## INGREDIENTES

225 G	DE MANTEQUILLA
225 G	DE AZÚCAR
58 G	DE LECHE
125 G	DE MARSALA
1	HUEVO
675 G	DE HARINA
8 G	DE BICARBONATO
3 G	DE SEMILLAS DE HINOJO MACHACADAS
90 G	DE NARANJAS CONFITADAS
70 G	DE LIMONES CONFITADOS (VÉASE BASES)
40 G	DE PIÑONES
500 G	DE UVAS PASAS

## Preparación de la masa

Reblandecer la mantequilla. Mezclarla con el azúcar.

Incorporar la leche, el Marsala, el huevo, la harina, el bicarbonato, las semillas de hinojo, la naranja y el limón confitados, los piñones y las pasas.

Mezclar, sin dar cuerpo a la masa.

Dividirla inmediatamente en cuatro piezas redondas de 500 g. Aplastarlas, hasta que tengan 18 cm de diámetro.

## Cocción de los pandolci

Poner las tortas de masa sobre una placa forrada con papel sulfurizado.

Introducir en horno de aire y cocer 15 minutos a 170 °C en seco y 30 minutos a 150 °C con el aire abierto.

## Acabado y Presentación

Sacar los pandolci del horno. Dejarlos enfriar sobre una rejilla.

Degustar al día siguiente, pues deben endurecerse un poco para afianzar todos sus aromas.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.







You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

# P

## peras con miel y especias

### bizcocho de sémola

Para 8 personas

Marruecos / Argelia / Túnez

Nos hemos inspirado en la repostería magrebí, donde la miel y la sémola son productos fundamentales, para la realización de este postre.

## INGREDIENTES

### Peras con miel y especias

12	PERAS WILLIAMS PEQUEÑAS
2	LIMONES
200 G	DE MIEL DE ACACIA
4	NARANJAS
1	PALO DE CANELA
1	VAINA DE VAINILLA
1 C. C.	DE JENGIBRE EN POLVO

### Bizcocho de sémola

9 CL	DE LECHE
25 G	DE AZÚCAR
1	CÁSCARA DE LIMÓN
1/2	PALO DE CANELA
25 G	DE SÉMOLA FINA
25 G	DE MANTEQUILLA
60 G	DE CLARAS DE HUEVO
1	PIZCA DE SAL
30 G	DE YEMAS DE HUEVO

## Preparación de las peras

Pelar las peras. Partirlas por la mitad y retirar los corazones. Echarles un poco de zumo de limón, para evitar que se ennegrezcan.

Exprimir las naranjas. En una cacerola, calentar el zumo con la miel, el palo de canela y la vaina de vainilla raspada.

Introducir las medias peras en este sirope hirviendo. Fuera del fuego, dejar pochar.

Verificar la cocción, hincando la punta de un cuchillo.

Retirar las peras del sirope. Dejarlas enfriar sobre una rejilla.

Ponerlas de nuevo en el sirope. Reservar al fresco.

## Preparación de los bizcochos de sémola

Llevar la leche a ebullición con 10 g de azúcar, la cáscara de limón y la canela.

Retirar la cáscara y el palo de canela. Echar la sémola en la leche en lluvia, removiendo sin cesar. Añadir la mantequilla. Cocer a fuego lento, y sin dejar de remover, hasta que la preparación se espese.

Fuera del fuego, agregar las yemas de huevo.

Montar las claras a punto de nieve con la sal y el resto del azúcar. Incorporarlas delicadamente en la sémola.

Mezclar y añadir con cuidado las claras montadas.

## Cocción de los bizcochos de sémola

Engrasar ocho moldes rectangulares de 6 x 7 cm. Rellenarlos con la sémola.

Poner los moldes sobre una placa. Hornear a 180 °C durante unos 15 minutos.

Dejarlos enfriar. Desmoldarlos. Reservar los bizcochos sobre una rejilla.



## Acabado y Presentación

Escurrir las peras del sirope.  
Reducir el sirope, hasta que quede bien napante.  
Cortar las peras, conservando su forma inicial.  
Colocar tres medias peras en cada plato y naparlas con el sirope. Montar encima un bizcocho de sémola.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.







You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

# Tarta de limón del Mentonnais

Para 8 personas

Francia / Menton

La leyenda dice que Eva, expulsada del paraíso terrenal, se llevó un limón que enterró. Menton nacería en este preciso lugar. Los limones han sido, en todo caso, la riqueza de esta ciudad que, en los siglos XVIII y XIX, se situaba entre los mayores productores. Su cultivo fue decayendo, para resurgir en los años ochenta. Siempre nos ha encantado este limón grande y jugoso, muy perfumado, poco ácido, cultivado con primor y sin tratamientos químicos. La tarta de limón es, desde luego, la especialidad de la región.

## INGREDIENTES

### Masa *sablée*

125 G	DE MANTEQUILLA
210 G	DE HARINA
85 G	DE AZÚCAR GLAS
4 G	DE SAL
25 G	DE ALMENDRA EN POLVO
1	HUEVO
1/2	VAINA DE VAINILLA RASPADA
1/2	CÁSCARA DE LIMÓN RALLADA

### Limones confitados

2	LIMONES DE MENTON
250 G	DE AZÚCAR, APROXIMADAMENTE

### Aparato de limón

3	LIMONES DE MENTON
1	NARANJA
100 G	DE MANTEQUILLA FUNDIDA CALIENTE
100 G	DE AZÚCAR GLAS
4	HUEVOS

## Preparación de la masa *sablée*

Reblandecer la mantequilla.

Mezclar juntas la harina tamizada, el azúcar glas, la sal y la mantequilla.

Añadir el huevo, la yema, los granos de vainilla y la cáscara rallada. Mezclar.

No amasar la masa demasiado.

Formar con ella una bola. Envolverla en papel film y dejarla reposar una noche al fresco.

## Preparación de los limones confitados

Cortar los limones en rodajas. Blanquearlas tres veces. Escurrirlas y pesarlas.

Pesar la misma cantidad de azúcar.

Poner las rodajas de limón en una cazuela. Añadir la mitad del azúcar y cubrir de agua.

Confitarlas a fuego lento durante 20 minutos, aproximadamente.

Dejarlas enfriar. Agregar el resto del azúcar, echar más agua y poner de nuevo al fuego. Confitarlas de nuevo a fuego lento, hasta que queden translúcidas y fundentes. Dejar enfriar en el sirope.

## Preparación del aparato de limón

Rallar las cáscaras de los limones. Exprimir su zumo. Exprimir el zumo de naranja. Reservar.

Poner a fundir la mantequilla. Echar el azúcar glas en una ensaladera e incorporar la mantequilla caliente. Batir los huevos y añadirlos. Echar los zumos de limón y de naranja. Agregar la cáscara de limón. Mezclar bien y reservar.

## Cocción de la tarta de limón

Extender la masa a 3 mm de espesor. Rellenar un aro redondo de 27 cm.

Echar encima unos garbanzos. Cocer el fondo de tarta en blanco a 170 °C, durante 20 minutos, aproximadamente. La masa debe quedar cocida, pero no demasiado dorada.

Dejar enfriar el fondo de tarta. Regular el horno a 200 °C.

Echar el aparato de limón en el fondo de la tarta. Apagar el horno e introducir la tarta. Dejar hacer, hasta que el aparato espese.

## Acabado y Presentación

Dejar enfriar la tarta. Desmoldarla sobre una rejilla.

Cubrir con las rodajas de limón confitadas. Napar con el sirope gelificado de estos limones.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



Para 6 personas

Francia / Niza

Las tortas de hierbas azucaradas se remontan a la Edad Media, aunque en todas las regiones francesas han ido desapareciendo poco a poco, excepto en el Comté de Niza, en donde la *tourta de blèa* sigue siendo un postre tradicional. Les pasamos nuestra receta.

## INGREDIENTES

Masa *sablée*

300 G	DE HARINA
200 G	DE MANTEQUILLA
100 G	DE AZÚCAR GLAS
1	HUEVO
1	PIZCA DE SAL

## Guarnición de la torta

50 G	DE UVAS PASAS DE CORINTO
2 CL	DE MARC DE UVAS
2 CL	DE RON
3	MANOJOS DE ACELGAS PEQUEÑAS
1	HUEVO
50 G	DE PARMESANO REGGIANO RALLADO
1	CHORRITO DE ACEITE DE OLIVA
75 G	DE PIÑONES
40 G	DE CASSONADE
1	LIMÓN DE MENTON CONFITADO (VÉASE BASES)
3	CÁSCARAS DE LIMÓN RALLADAS
1	LIMÓN EN ZUMO
200 G	DE MANZANAS SILVESTRES
18	FLORES DE CALABACÍN AZÚCAR GLAS

Preparación de la masa *sablée*

Mezclar rápidamente todos los ingredientes, hasta que la masa sea homogénea. No trabajarla demasiado. Formar una bola y cubrirla con papel film. Reservar en la nevera.

## Preparación de la guarnición de la torta

Poner las pasas a hidratar en el marc y el ron.

Retirar las pencas y las hebras a las hojas de acelga. Lavar las hojas, secarlas y cortarlas en cuadraditos con un cuchillo afilado, sin romperlas.

Ponerlas en un cuenco.

Añadir el huevo, el parmesano, el aceite de oliva, los piñones, la *cassonade*, el limón confitado cortado en trozos, la cáscara, las pasas con el ron y el marc. Mezclar bien. Agregar el zumo de limón y mezclar de nuevo.

Pelar las manzanas y picarlas.

## Cocción de la torta

Extender lo más finamente posible la masa *sablée* en una capa de 40 x 60 cm. Cortarla por la mitad.

Forrar una placa de 20 x 30 cm. Cubrir el fondo con las manzanas picadas. Añadir una capa de aparato, una capa de flores de calabacín y una capa de aparato. Echar el zumo que haya soltado éste.

Cubrir con la otra hoja de masa *sablée*. Pellizcar los bordes.

Hornear a 200 °C durante 10 minutos. Bajar el horno a 180 °C. Cocer 20 minutos más.

Acabado  
y Presentación

Sacar la placa del horno. Espolvorear inmediatamente la torta con azúcar glas. Servir templada o a temperatura.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.









You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

# Anexos





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



PERÚ (su nombre es una deformación de la palabra inca *tomalt*), descubierta por los conquistadores españoles en el siglo XVI. Cultivado por primera vez en las huertas sevillanas de algunos monasterios, llegó a Italia a través de Nápoles, durante la dominación española. Los italianos la llamaron *pomo d'oro* y se la hicieron llegar a los provenzales, vía Génova y Niza. Rojo, amarillo, verde, redondo, ovalado, alargado, acanalado, de rama o de cereza, el tomate ofrece múltiples variedades. Es un fruto de verano que debe recogerse siempre tierno y carnoso. Si no está maduro, basta con esperar unos días para que llegue a estarlo.

## Tordo

DE ENTRE LAS CUATRO ESPECIES DE TORDOS QUE EN OTOÑO E INVIERNO SE ENCUENTRAN EN EL MEDITERRÁNEO, el músico y el malviz son los más apreciados. En otoño picotean los restos de las vendimias y en invierno se alimentan de bayas de enebro.

## Toro

BOVINO MACHO SIN CASTRAR, SU CARNE ES MÁS FIRME QUE LA DE BUEY. Curiosamente, el toro se cocina muy poco en España. En Francia y en Camargue, los toros *Raço di Bioue* -de 10.000 a 12.000 animales repartidos en unas 100 ganaderías- tienen su propia DOC.

## Trufa

LA NEGRA, O *TUBER MELANOSPORUM*, LLAMADA TAMBIÉN TRUFA DE PÉRIGORD, se desarrolla bajo tierra, a poca profundidad, en simbiosis con las raíces de ciertos árboles (encina, castaño, avellano, haya). La mayor parte de su producción francesa se sitúa en el sudeste del país, no lejos de las costas mediterráneas. España e Italia son también buenos productores. Su madurez óptima se sitúa entre mediados de enero y de marzo, época en que se encuentran los mejores ejemplares.

La blanca, o *Tuber magnatum pico*, *il tartufo di Alba* se desarrolla sobre todo en esta región de Piamonte. Su carne, la gleba, es blanca o amarilla clara veteada de blanco. Su perfume, con aromas de bosque y con un sabor de ajo y humus, es incomparable y la distingue de todas las demás.

U

## Uva

FRUTO DE LA VID, CULTIVADO Y SACRALIZADO A LO LARGO DEL MEDITERRÁNEO DESDE LA ANTIGÜEDAD. A partir de julio, aparecen las uvas italianas. En Francia, su temporada va de agosto a noviembre. Un buen racimo de uvas de mesa ha de presentarse recubierto de una especie de polvillo, signo de que está recién cogido.

V

## Vieira

*PECTEN MAXIMUS* EN EL ATLÁNTICO, *PECTEN JACOBÆUS* EN EL MEDITERRÁNEO, la vieira ofrece carne de una finura incomparable, con un sabor ligeramente azucarado.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



**Pescados****Rodaballo**

– ración filete sin piel	180 g
– ración trozo con piel	250 g
– ración trozo sin piel	220 g

**Lenguado**

– porción entera	400 g
– filete	220 g
– palitos	250 g

<b>Pescado entero con raspa</b>	500 g
---------------------------------	-------

**Pescado redondo**

– filete con piel	220 g
– filete sin piel	160 g
– rodaja sin piel	220 g
– rodaja con piel	250 g

**Crustáceos****Vieiras**

– como entrada	120 g
– como plato principal	160 g

<b>Bogavante</b>	de 450 a 500 g
------------------	----------------

<b>Langosta</b>	de 500 a 600 g
-----------------	----------------

**Camarones**

– aperitivo	100 g
– entrada	200 g

<b>Gambas</b>	350 g
---------------	-------

**Langostas (según calibre)**

– 2 piezas/kg	1 (es decir, 500 g)
– 1 pieza/kg	0,5 (es decir, 500 g)

**Carnes****Carne servida con hueso**

– al horno	250 g
– a la parrilla	200 g
– chuleta de buey	300 g
– salteada	200 g
– en ragú	250 g
– braseada	250 g
– frita	250 g
– guisada	300 g

**Carne servida sin hueso**

– al horno	160 g
– a la parrilla	160 g
– salteada	160 g
– en ragú	200 g
– braseada	200 g
– frita	200 g
– guisada	250 g

**Hortalizas, legumbres, pasta****Patatas**

– fritas	400 g
– torneadas	250 g
– <i>levées</i>	400 g
– en puré	250 g
– duquesa	150 g

**Legumbres**

– alubias	70 g
– lentejas	70 g
– guisantes secos	70 g

**Arroz y pastas**

– arroz	de 50 a 60 g
– pastas	de 60 a 70 g
– espagueti (guarnición)	100 g
– espagueti (plato principal)	150 g
– pastas frescas	100 g

**Hortalizas**

– alcachofas para fondos	300 g
– lechuga	200 g
– espinacas frescas	400 g
– judías verdes	150 g
– guisantes pelados	150 g
– zanahorias	200 g
– nabos	250 g
– calabacines	250 g
– berenjenas	200 g
– setas (a la griega)	150 g
– setas (en guarnición)	200 g
– coliflor	200 g
– col blanca, col verde	300 g
– endivias	250 g
– espárragos (entrada)	500 g

**Aves de corral**

<b>Pollo</b>	300 g
--------------	-------

<b>Pintada</b>	300 g
----------------	-------



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

# A

<i>Barbagiuan</i> de verano	14	<i>Risotto</i> con castañas (Risu che pastigghi)	66
Acelgas con tomate y anchoas (Biete al pomodoro)	16	<i>Risotto</i> con alcachofas (Risotto alla siciliana)	68
<i>Minjos</i>	18	<i>Risotto</i> con trufa negra	70
Sopa de acelgas (Acquacotta di Roccalbenga)	20	Arroz con espárragos	72
Empanada de hortalizas (Torta di verdura)	22	Arroz caldoso con habas tiernas (Minestra di riso e fave)	74
<i>Trouchia</i>	24	Arroz con habichuelas	76
<i>Aigo boulido</i>	26	Arroz con conejo y caracoles	78
Alcachofas en agri dulce (Carciofi farciti in agrodolce)	28	Arroz a la marinera	80
Alcachofas rellenas a la <i>barigoule</i>	30	Arroz de señoret	82
Alcachofas a la <i>barigoule</i> de vigilia	32	<i>Arròs</i> a banda	84
Alcachofas a la judía (Carciofi alla giudea)	34	<i>Garum</i>	86
Alcachofas en aceite (Carciofi sott'olio)	36	Ventresca o ijada de atún en salmuera	88
Alcachofas y guisantes (Carciofi con piselli)	38	Ragú de atún al estilo de Tarragona (Pataco de Tarragona)	90
Gratinado de alcachofas y otras verduras (Carciofi in tortiera)	40	Ensalada murciana de atún	92
Salteado de almejas (Sautè di vongole)	42	<i>Tajine</i> de atún marinado con olivas	94
Ajoblanco con uvas	44	Atún a la ibicenca	96
Anguila a la pastora	46	Atún en aceite	98
Anguila con piñones	48	Atún vuelta y vuelta	100
Anguila de Nochebuena	50	<i>Tilaina</i>	102
Brochetas de anguila con zumo de naranja amarga (Anguille allo spiedo)	52	Ventresca de atún a la parrilla, tomates semiconfitados (Tonno alla siciliana)	104
Angulas a la pisana	54		
Angulas en ensalada	56	Buñuelos de bacalao (Baccalà a filetti)	108
Angulas en vinagreta	58	Brandada de bacalao	110
Arroz «empedrao»	60	Alioli provenzal	112
Paella	62	Bacalao a la calabresa (Baccalà alla verbicarense)	114
<i>Riso nero alla fiorentina</i>	64	Bacalao a la <i>Ilauna</i>	116
		Bacalao de Cuaresma (Bacalà de quaresma)	118

# B

<b>Bacalao del interior</b>	120	<b>Fricasé de boletos</b> (Porcini in fricassea)	172
<b>Bacalao en salsa</b> con pasas y piñones, hojas y pencas de acelga (Baccalà in guazzetto)	122	<b>Sopa de boletos de Montalcino</b> (Zuppa di funghi di Montalcino)	174
<b>Ensalada de bacalao</b> , patatas templadas y trufas	124	<b>Tajine de setas del bosque</b>	176
<b>Ensalada de bacalao</b>	126	<b>Acciughe marinate</b> (Boquerones marinados)	178
<b>Ensalada de bacalao desmigado</b> , <i>mesclun</i> de hierbas (Esqueixada de bacallà)	128	<b>Anchoñade</b>	180
<b>Soldaditos de Pavía</b>	130	<b>Boquerones a scapece</b>	182
<b>Stockfisch a la nizarda</b> (Estoficada)	132	<b>Anchoas en salazón</b>	184
<b>Tortillitas</b>	134	<b>Boquerones recién fritos</b> (Anchois a scottaditto)	186
<b>Becada con lentejas</b> (Beccaccia con lenticchie)	136	<b>Boquerones rellenos enroscados</b> (Alici a beccafico)	188
<b>Becadas en salmis</b> (Beccacce in salmi)	138	<b>Boquerones rebozados</b> , tomates semiconfitados al vinagre (Acciughe gratinate)	190
<b>Berenjenas con jamón y gambas</b>	140	<b>Bagna caouda</b>	192
<b>Berenjenas aciduladas a la menta</b> (Melanzane in agro)	142	<b>Tian de boquerones</b> (Acciughe al forno)	194
<b>Berenjenas al estilo de Languedoc</b>	144		
<b>Berenjenas rellenas</b>	146		
<b>Capunatina de berenjenas</b> (Caponata)	148	<b>Escabeche de caballa</b>	198
<b>Caviar de berenjena</b>	150	<b>Caballas asadas con piriñaca</b>	200
<b>Fricasé de berenjenas</b> con olivas y alcaparras (Melanzane a fungitiello)	152	<b>Cabracho al horno</b> , jugo de <i>daube</i>	202
<b>Fricasé de berenjenas</b> , tomates y huevos (Melanzane fritte con pomodoro)	154	<b>Cabrito asado con hinojo silvestre</b>	204
<b>Lasaña de berenjenas</b> (Parmigiana di melanzane)	156	<b>Gigot de cabrito</b> con miel y vinagre de Jerez	206
<b>Berenjenas mini rellenas</b>	158	<b>Tombet</b>	208
<b>Zaalouk</b>	160	<b>Calabacines con comino</b>	210
<b>Bogavante azul en medallones</b> , pasta y <i>fagioli</i> , jugo de crustáceos	162	<b>Flores de calabacín rellenas</b>	212
<b>Boletos rebozados</b>	164	<b>Escabeche de calabacines</b> (Zucchini a scapece)	214
<b>Boletos tapón en aceite</b>	166	<b>Pequeños calabacines rellenos</b>	216
<b>Boletos rallados en crudo</b> , <i>mesclun</i> y virutas de parmesano (Insalata di ovoli o porcini)	168	<b>Ensalada de calabacines</b> , vinagreta de limón amargo	218
<b>Sombreros de boletos al horno</b> (Cappelli di funghi al forno)	170	<b>Zarangollo</b>	220
		<b>Gratinado de calabaza</b>	222
		<b>Barbagiuan de invierno</b>	224

Puré de calabaza	226	<i>Pissaladière</i>	280
Calamares a la mallorquina	228	Sopa de cebolla a la calabresa (Licurdia)	282
Chipirones estofados (Calamaretti affogati)	230	Centollo preparado	284
Chipirones rellenos (Calamari ripieni)	232	<i>Carré de cerdo a la maltesa</i> , patatas <i>soufflé</i>	286
Chipirones salteados con alcachofas espinosas, tostadas de sepia	234	Cochinillo asado	288
Chipirones salteados con habitas	236	Manitas de cochinillo, ñoqui de patata (Piedini di maiale alla griglia)	290
Moluscos, crustáceos y calamares salteados en el momento, salsa al aroma de cítricos	238	Manzanas rellenas de carne (Pomes de relleno)	292
Chipirones con habitas y ajetes	240	<i>Porchetta</i>	294
Chipirones rellenos a la <i>sétoise</i>	242	<i>Sou fassum</i> (Col rellena)	296
Caldo enriquecido como un <i>zanzarelli</i> (Stracciatella alla romana)	244	<i>Trinxat cerdá</i>	298
Gambas con gabardina	246	Coliflor con aceitunas (Cali'a frori soffocáu)	300
Canelones con brocciu	248	<i>Civet</i> de conejo	302
Canelones de <i>mesclun</i> y borraja, alcachofas salteadas	250	Conejo al chocolate y <i>panisses</i>	304
<i>Caragolà</i>	252	Conejo a la nizarda	306
Caracoles a la catalana	254	Conejo con <i>samfaina</i> (Ratatouille)	308
Caracoles a la mallorquina	256	Conejo con cebollas	310
Caracoles a la <i>sommeroise</i>	258	Conejo con olivas (Coniglio alle olive)	312
Caracoles <i>boubouche</i> (en un caldo)	260	Traseros de conejo con almendras (Filetti di coniglio alle mandorle)	314
Cardos en agridulce (Cardi in agrodolce)	262	Traseros de conejo rellenos de hierbas	316
Cardos con olivas y alcaparras (Camuccieddi)	264	Cordero a la moruna	318
Caldo fino de castañas con faisana	266	Cordero lechal a la romana (Abbachio alla romana)	320
Caldillo del perro	268	Costillar de lechal a la calabresa (Costelette di agnello alla calabrese)	322
Cazón en adobo	270	<i>Carré de cordero lechal con cardos</i> (Agnello ai cardi)	324
Rodajas de cazón con guisantes (Palombo coi piselli)	272	Sesos agridulces con especias (Cervelle à la chermoula)	326
<i>Calçotada</i>	274	Dedos de Fátima (Palitos rellenos de carne)	328
Cebollitas en agridulce (Cipolline in agrodolce)	276	<i>Gigot de cordero</i> claveteado con anchoas al vino tinto y cebollas <i>grelots</i>	330
Cebollitas rellenas	278	<i>Gigot de cordero lechal asado</i> , torta de patatas, <i>mesclun</i> de hierbas (Abbacchio arrosto)	332



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



## J

Solomillo de jabalí en <i>dolceforte</i> (Cinghiale con le prugne, cinghiale in agrodolce)	430
Jabalí con membrillo	432
Caldo de judías cocos al vinagre de Barolo, compota de delanteros de conejo	434
Judías blancas a la corsa	436
Judías blancas con especias	438
<i>Ollada</i>	440
<i>Olleta</i>	442
Ensalada templada de judías cocos, pulpos de roca, crustáceos y moluscos a la italiana	444

## L

Langosta enana del Mediterráneo, judías cocos	448
Caldereta de langosta a la menorquina	450
<i>Llagostada</i> (Civet de langosta)	452
Lasaña de tomate, ricotta y hierbas	454
Ensalada de granada	456
Morteruelo	458
<i>Salmis de liebre</i> , <i>pappardelle</i> de harina de castañas (Pappardelle sulla lepre)	460
Limonos confitados a la sal	462
Lubina o urta a la roteña	464
Lomo de lubina claveteado con aceitunas de Niza, tomates, cáscaras de limón, alcaparras y vinagres de reserva	466
Lubina del Mediterráneo frita con almendras nuevas, cebollas <i>grelots</i> y pasas, acelgas de Niza	468
Taco de lubina con alcachofas espinosas de San Remo	470
Taco de lubina del Mediterráneo en fina costra de sémola, boletos en mermelada y fritos	472

## M

Polenta gratinada	476
Merluza a la palermitana (Nasello alla palermitana)	478
Merluza en semisalazón con limón (Musillo in salsa agra)	480
Gazpachos marineros	482
<i>Pâté</i> de mirlos	484
Buñuelos de morralla a la <i>niçoise</i> (Li bignéta de nounat)	486
Tortillas de morralla	488
Caldero	490
Mújol a la sal	492
Mújoles pochados (Merca)	494

## N

Ensalada de naranjas	496
Ensalada de naranjas amargas	498
<i>Gardiane</i> de toro (o de buey)	500
Rabo de toro	502

## O

Aceitunas enteras aliñadas	504
Olivas de Niza en salmuera	506

## P

Pajel al estilo de Bari (Orate alla barese)	510
Paloma en brocheta, salsa <i>gourmande</i> , polenta (Palombe allo spiedo, salsa ghiotta)	512
Paloma guisada en <i>cocotte</i> , verduras y frutas ligadas con zumo de uva moscatel	514

<i>Crostini de la Haute-Maremma</i> (Crostini Alta Maremma)	516	<i>Espagueti con erizos de mar</i> (Spaghetti ai ricci)	564
<i>Pan bagnat</i>	518	<i>Espagueti con sepia</i> (Spaghetti con le seppie)	566
<i>Pansotti de Camogli</i>	520	<i>Tallarines</i> con puntas de espárragos violetas (Tagliatelle agli asparagi)	568
<i>Pansotti de calabaza</i> (Pansotti di zucca)	522	<i>Vermicelli al estilo de Siracusa</i> (Vermicelli alla siracusana)	570
<i>Corzetti</i> en salsa de nueces (Corzetti alla polceverasca)	524	<i>Vermicelli con boquerones y alcaparras</i>	572
<i>Fettuccini a la romana</i> (Fettuccini alla romana)	526	<i>Briouats de patata</i>	574
<i>Fettuccini con nueces</i> (Lasagne al sugo di noci)	528	<i>Ñoqui de patata</i> (Lu gnocchi)	576
<i>Gratinado de macaroni</i> con ricotta (Pastasciutta con la ricotta)	530	<i>Ñoqui con morillas y espárragos silvestres</i>	578
<i>Linguine al ragù de calamar</i> (Spaghetti all'ragù di totano)	532	<i>Maimon</i>	580
<i>Macaroni con coliflor y anchoas</i> (Pasta chi vrocchi arriminati)	534	<i>Ensalada de patatas, alcaparras y alcaparrones</i>	582
<i>Orecchiette con brocoletti</i>	536	<i>Trinxat de patata y col</i> (Trinxat amb rosta)	584
<i>Pappardelle con escaña mayor y confit de conejo</i> (Pappardelle al coniglio di Castagneto, Maremma)	538	<i>Pato mudo</i>	586
<i>Pastas artesanales con guisantes</i> (Pasta asciutta ai pisalli)	540	<i>Pato con nabo negro y peras</i> (Anex amb naps negres o amb peres)	588
<i>Pasta fresca con espárragos y cuajada de oveja</i>	542	<i>Pata pochada con arrayanes</i> (Anatra lessa al mirto)	590
<i>Fideos con caballa en amarillo</i>	544	<i>Pata espolvoreada de especias en salsa</i> de higos, reducción de oporto, en su propio jugo	592
<i>Penne con legumbres</i> (Millecosedde)	546	<i>Espardenyà</i>	594
<i>Penne rigate</i> con espárragos verdes y silvestres (Pasta con gli asparagi)	548	<i>Gazpachos del pastor</i>	596
<i>Perciatelli con caracoles</i> (Perciatelli e lumache)	550	<i>Perdices montillanas</i>	598
<i>Espagueti a la Norma</i> (Pasta alla Norma)	552	<i>Hout Mâmar</i> (Pescado relleno)	600
<i>Espagueti a la carbonara</i>	554	<i>Ajo quemado</i> (All cremat)	602
<i>Espagueti con almejas</i>	556	<i>Bullabesa</i>	604
<i>Espagueti con alcachofas</i> (Spaghetti con i carciofi)	558	<i>Cacciucco</i>	606
<i>Espagueti con calabacín</i> (Spaghetti alle zucchini)	560	<i>Cappon magro</i>	608
<i>Espagueti con cangrejos de mar al estilo de Gallipoli</i> (Spaghetti ai granchi alla gallipolina)	562	<i>Zarzuela de pescado y marisco</i> (Sarsuela de peix)	612
		<i>Fumet claro de pescados de roca al azafrán</i>	614
		<i>Ragú de pescado</i> (Suquet de peix)	616
		<i>Ranxo marinero</i>	618





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



# A

## Aceite

- aceite de clorofila, p. 1017
- aceite de oliva, pp. 26, 110, 962, 978, 984
- alcachofas en aceite, p. 36
- anchoas en aceite, p. 1017
- atún en aceite, p. 98
- boletos tapón en aceite, p. 166
- pimientos en aceite, p. 640
- *pompe à huile*, p. 984

## Acelgas, pp. 14 a 24, 56, 122, 248, 316, 358, 424, 608, 690, 730, 842, 846, 850, 854

- acelgas con tomate y boquerones, p. 16
- *barbagiuan* de verano, p. 14
- empanada de hortalizas, p. 22
- torta dulce de acelgas, p. 1002
- lubina del Mediterráneo a la sartén, pencas de acelga, p. 468
- *minjos*, p. 18
- sardinas rellenas de brocciu y acelgas, p. 724
- sopa de acelgas, p. 20
- *trouchia*, p. 24

## Ajo, pp. 42, 110, 116, 118, 134, 164, 252, 254, 388, 392, 408, 488, 500, 502, 618, 722, 792, 864

- *aigo bouldo*, p. 26
- ajete, p. 402
- ajo confitado, pp. 18, 84, 170, 262, 300, 320, 1017
- alioli, p. 1012
- alioli de membrillos, p. 1012
- alioli provenzal, p. 112

## Albahaca, pp. 24, 156, 564, 570

- albahaca frita, p. 470
- *pistou*, p. 1013

## Albaricoque

- *clafoutis* de albaricoques, p. 902
- manjar blanco de albaricoque, p. 878
- orejones, pp. 660, 972

## Alcachofa, pp. 28 a 40, 112, 120, 180, 192, 250, 318, 348 a 356, 410, 416, 514, 826, 842, 848, 850

- alcachofas a la *barigoule* de vigilia, p. 32
- alcachofas a la judía, p. 34
- alcachofas en aceite, p. 36

- alcachofas en agri dulce, p. 28
- alcachofas espinosas fritas, p. 470
- alcachofas rellenas a la *barigoule*, p. 30
- alcachofas salteadas, p. 250
- alcachofas y guisantes, p. 38
- chipirones salteados con alcachofas, p. 234
- *cocotte* de habas, alcachofas y patatas, p. 406
- espagueti con alcachofas, p. 560
- gratinado de alcachofas y otras verduras, p. 40
- hígado de ternera con alcachofas y habitas, p. 764
- *involtini* con alcachofas, p. 766
- taco de lubina con alcachofas espinosas, p. 470
- ravioli de alcachofas, p. 692
- *risotto* con alcachofas, p. 68

## Alcaparras, pp. 148, 150, 152, 158, 180, 186, 306, 376, 478, 570, 572, 786, 868

- cardos con olivas y alcaparras, p. 264
- escalopines con alcaparras, p. 772
- ensalada de patatas, alcaparras y alcaparrones, p. 582
- pez espada con alcaparras, p. 624
- *vermicelli* con boquerones y alcaparras, p. 572

## Almeja

- espagueti con almejas, p. 556
- *pistou* de almejas, p. 1014
- salteado de almejas, p. 42

## Almendra, pp. 44, 90, 172, 208, 252, 274, 336, 348, 354, 368, 370, 468, 630, 662, 664, 878, 880, 882, 886, 894, 908, 920, 926, 932, 950, 956, 960, 968, 972

- ajoblanco con uvas, p. 44
- almendra en polvo, pp. 940, 942, 992
- almendras amargas, pp. 874, 878
- almendras tiernas, p. 632
- amargos, p. 874
- *briouats* de miel y almendras, p. 886
- crema de almendras, p. 902
- crema helada de almendras, p. 902
- leche de almendras, p. 44

- pasta de almendras, pp. 894, 960
- traseros de conejo con almendras, p. 314

## Alubias, pp. 60, 76, 434 a 444, 546, 708

- alubias blancas, p. 814
- alubias planas, p. 76
- caldo de judías *cocos* con vinagre de Barolo, compota de delanteros de conejo, p. 434
- ensalada templada de judías *cocos*, pulpos de roca, crustáceos y moluscos a la italiana, p. 444
- judías blancas a la corsa, p. 436
- judías blancas con especias, p. 438
- judías *cocos*, pp. 116, 546, 594, 824
- *ollada*, p. 440
- *olleta*, p. 442

## Anguila, angula pp. 48 a 58, 382, 594

- anguila con piñones, p. 48
- anguila de Nochebuena, p. 50
- anguilas a la pastora, p. 46
- angulas a la pisana, p. 54
- angulas en vinagreta, p. 58
- angulas en ensalada, p. 56
- brochetas de anguila con zumo de naranja amarga, p. 52

## Apio

- apio en rama, pp. 56, 148, 174, 180, 636, 734, 786, 822, 846, 854
- apio-nabo, pp. 46, 590, 854

## Arroz y risotto, pp. 60 a 84, 314, 422, 424, 618, 688, 774

- *arròs* a banda, p. 84
- arroz a la marinera, p. 80
- arroz caldoso con habas tiernas, p. 74
- arroz con conejo y caracoles, p. 78
- arroz con espárragos, p. 72
- arroz con habichuelas, p. 76
- arroz con leche, p. 988
- arroz de *señoret*, p. 82
- arroz «empedrao», p. 60
- paella, p. 62
- *riso nero alla fiorentina*, p. 64
- *risotto*
  - *risotto* con alcachofas, p. 68
  - *risotto* con castañas, p. 66
  - *risotto* con trufa negra, p. 70



**Atún, pp. 86 a 104, 368, 370, 518, 574, 848**

- atún a la ibicenca, p. 96
- atún en aceite, p. 98
- atún vuelta y vuelta, *mesclun*, vinagre balsámico, p. 100
- ensalada murciana de atún, p. 92
- *garum*, p. 86
- ijada de atún, p. 88
- ragú de atún al estilo de Tarragona, p. 90
- *tajine* de atún marinado con olivas, p. 94
- *titaina*, p. 102
- ventresca de atún a la parrilla, p. 104
- *vitello tonnato*, p. 786

**Avellana, pp. 274, 368, 370, 432, 944, 946, 1000**

- pasta de avellana, pp. 946, 1000

## B

**Bacalao, pp. 60, 108 a 134, 366, 368, 370, 636, 640**

- alioli provenzal p. 112
- bacalao: desalado, p. 1017
- bacalao a la calabresa, p. 114
- bacalao a la *llauna*, p. 116
- bacalao de Cuaresma, p. 118
- bacalao del interior, p. 120
- bacalao en salsa con pasas y piñones, hojas y pencas de acelga, p. 122
- brandada de bacalao, p. 110
- buñuelos de bacalao, p. 108
- ensalada de bacalao, p. 126
- ensalada de bacalao, patatas templadas y trufas, p. 124
- ensalada de bacalao desmigado, *mesclun* de hierbas, p. 128
- *minjos*, p. 18
- soldaditos de Pavía, p. 130
- *stockfish* a la nizarda, p. 132
- tortillitas, p. 134

**Barbagiuan**

- *barbagiuan* de invierno, p. 224
- *barbagiuan* de invierno tomate/ mozzarella/trufa, p. 788
- *barbagiuan* de verano, p. 14
- masa de *barbagiuan*, p. 1025

**Becada, pp. 136 a 138**

- becada con lentejas, p. 136

- becadadas en salmis, p. 138

**Berenjena, pp. 140 a 160, 308, 552, 570, 634, 830, 836, 840**

- berenjenas al estilo de Languedoc, p. 144
- berenjenas aciduladas a la menta, p. 142
- berenjenas rellenas, p. 146
- berenjenas con jamón y gambas, p. 140
- buñuelos de berenjena, p. 158
- capunatina de berenjena, p. 148
- caviar de berenjena, p. 150
- fricasé de berenjenas, p. 152
- fricasé de berenjenas, tomates y huevos, p. 154
- lasaña de berenjenas, p. 156
- berenjenas mini rellenas, p. 158
- *zaalouk*, p. 160

**Bizcocho**

- bizcocho de soletilla, pp. 894, 1008
- bizcochos Pavesini, p. 1006

**Bocina, p. 112**

**Bogavante, pp. 162, 614**

- bogavante azul en medallones, pasta y *lagioli*, jugo de crustáceos, p. 162
- *fumet* de bogavante, p. 1019

**Boleto, pp. 46, 144, 164, 176, 460, 812, 850**

- boletos en mermelada y fritos, p. 472
- boletos rallados en crudo, *mesclun* y virutas de parmesano, p. 168
- boletos rebozados, p. 164
- boletos tapón en aceite, p. 166
- fricasé de boletos, p. 172
- salsa de boletos, p. 1014
- sombreros de boletos al horno, p. 170
- sopa de boletos de Montalcino, p. 174
- *tajine* de setas del bosque, p. 176

**Boniato, pp. 668, 824**

**Boquerones, Anchoas pp. 28, 92, 150, 158, 178 a 194, 232, 254, 278, 280, 320, 368, 374, 376, 478, 518, 570, 644, 786**

- acciughe mainate (boquerones marinados), p. 178
- acelgas con tomates y boquerones, p. 16
- anchoas en aceite, p. 1017
- anchoas en salazón, p. 184
- *anchoiade*, p. 180
- *bagna caouda*, p. 192
- boquerones «a scapece», p. 182
- boquerones rebozados, tomates semiconfitados al vinagre, p. 190
- boquerones recién fritos, p. 186
- boquerones rellenos enroscados, p. 188
- *pissaladière*, p. 280
- *pissalat*, p. 1013
- *tian* de boquerones, p. 194
- *vermicelli* con boquerones y alcázaras, p. 572

**Brócoli, pp. 112, 856**

- brócoli, p. 862
- brócoli y espárgos a la sartén, p. 828
- *orecchiette* con brócoli, p. 536

**Buñuelo**

- buñuelos de bacalao, p. 108
- buñuelos de berenjena, p. 158
- buñuelos de Lanjarón, p. 876
- buñuelos de sardina, p. 718
- buñuelos de morralla a la *niçoise*, p. 486

**Buey, pp. 642, 808 a 824**

- *boles de picolat*, p. 808
- *briouats* de kefta, p. 810
- cuscús «al Kharif», p. 736
- *daube* de buey a la nizarda, p. 812
- entrecot, p. 646
- *estouffat* catalán, p. 814
- *harira*, p. 818
- jarrete de buey braseado al vino blanco, p. 822
- jugo de buey, p. 1020
- pieza de buey claveteada con aceitunas, reducción de chalota con vino tinto, p. 816
- rabo y carrillera de buey en salsa de vino blanco, p. 820
- sopa de buey con judías y calabaza, p. 824
- tuétano, pp. 754, 816

**Buey de mar, pp. 84, 562**

- espagueti con cangrejos al estilo de Gallipoli, p. 562



# C

**Café, p. 1006**

**Caballa, pp. 198, 200**

- caballas asadas con piriñaca, p. 200
- escabeche de caballa, p. 198
- fideos con caballa en amarillo, p. 544

**Cabracho**

- cabracho al horno, jugo de *daube*, p. 202

**Cabrito, pp. 204 a 208**

- cabrito asado con hinojo silvestre, p. 204
- *gigot* de cabrito con miel y vinagre de Jerez, p. 206
- *tombet*, p. 208

**Calabacín, pp. 40, 48, 90, 112, 210 a 220, 308, 316, 318, 352, 366, 386, 486, 632, 734, 736, 738, 774, 826, 830, 840, 842, 846, 852, 856**

- calabacines con comino, p. 210
- calabacines rellenos con jamón serrano, p. 366
- cristalinis de flores de calabacín, p. 916
- ensalada de calabacines, vinagreta de limón amargo, p. 218
- escabeche de calabacines, p. 214
- espagueti con calabacín, p. 560
- flor de calabacín, pp. 24, 188, 306, 486, 632, 774, 826, 974
- flores de calabacín rellenas, p. 212
- pequeños calabacines rellenos, p. 216
- zarangollo, p. 220

**Calabaza, pp. 222, 354, 738**

- gratinado de calabaza, p. 222

**Calabaza, pp. 224, 226**

- *barbagiuan* de invierno, p. 224
- *pansotti* de calabaza, p. 522
- puré de calabaza, p. 226
- sopa de buey con judías y calabaza, p. 824

**Calamar, pp. 64, 80, 162, 228 a 242, 444, 600, 862**

- calamares a la mallorquina, p. 228
- chipirones estofados, p. 230
- chipirones rellenos, p. 232
- chipirones salteados con alcachofas espinosas, tostadas de sepia, p. 234
- chipirones salteados con habitas, p. 236
- chipirones con habitas y ajetes, p. 240
- chipirones rellenos a la *sétoise*, p. 242
- moluscos, crustáceos y calamares salteados en el momento, jugo de cítricos, p. 238
- ragú de calamares, p. 532

**Canela, pp. 292, 496, 530, 586, 770, 874, 876, 880, 908, 920, 946, 972, 980, 982**

**Canelones, pp. 248, 250**

- canelones con brocciu, p. 248
- canelones de *mesclun* y de borraja, alcachofas salteadas, p. 250

**Caracol, pp. 208, 252 a 260**

- arroz con conejo y caracoles, p. 78
- caracoles: preparación y cocinado, p. 1018
- caracoles a la catalana, p. 254
- caracoles a la mallorquina, p. 256
- caracoles a la *sommeroise*, p. 258
- caracoles *boubouche* (en un caldo), p. 260
- *caragolà*, p. 252
- mantequilla de caracol, p. 1024
- *perciatelli* con caracoles, p. 550

**Cardo, pp. 262, 264, 324**

- cardos en agridulce, p. 262
- cardos con olivas y alcaparras, p. 264
- *tajine* de cardos, p. 346

**Cassis, p. 916**

**Cassonade, pp. 336, 910, 948, 976, 1002**

**Castaña**

- harina de castañas, p. 460

- caldo fino de castañas, p. 266
- masa de harina de castañas, p. 1025
- *risotto* con castañas, p. 66

**Caza menor**

- becada, pp. 136, 138
- faisán, p. 266
- liebre, pp. 596, 860 a 864
- paloma, pp. 512, 514
- perdiz, pp. 596, 598
- tordo, pp. 798 a 804, 826

**Cazón, pp. 268 a 272**

- caldillo del perro, p. 268
- cazón en adobo, p. 270
- rodajas de cazón con guisantes, p. 272

**Cebolla, pp. 18, 24, 30, 32, 150, 274 a 282, 388, 422, 500, 502, 746, 814**

- *calçotada*, p. 274
- cebolla blanca, pp. 746, 762
- cebolla *grelot*, pp. 330, 664
- cebolla roja, p. 662
- cebollas caramelizadas, p. 740
- cebollitas, p. 598
- cebollitas en agridulce, pp. 92, 276
- cebollitas rellenas, p. 278
- conejo con cebollas, p. 310
- *pissaladière*, p. 280
- sopa de cebolla a la calabresa, p. 282

**Cebolleta, pp. 16, 40, 92, 126, 134, 180, 192, 256, 260, 514, 636, 714, 744, 826, 854**

**Centollo**

- centollo preparado, p. 284

**Cerdo, pp. 242, 286 a 294**

- budín, pp. 292, 442
- cabeza de lomo, pp. 292, 484
- carne picada de cerdo, pp. 750, 808
- *carré* de cerdo a la maltesa, patatas *soufflé*, p. 286
- carrillera de cerdo, pp. 414, 554
- cochinillo asado, p. 288
- codillo en semisalazón, p. 440
- *coppa*, p. 436
- hígado de cerdo, p. 458
- jamón, pp. 38, 140, 144, 170, 254, 418, 436, 452, 512, 540, 760, 766, 770, 778, 790
- jarrete, p. 442



- jugo de cerdo, p. 1020
- manitas de cochinitillo, ñoqui de patata, p. 290
- manzanas rellenas de carne, p. 292
- morro, p. 442
- paleta semisalada, p. 340
- panceta, pp. 60, 412
- *porchetta*, p. 294
- salchicha, pp. 298, 694
- tocino, pp. 30, 32, 174, 222, 244, 282, 296, 298, 302, 340, 408, 470, 484, 500, 516, 618, 672, 706, 754, 758, 782, 800, 814, 820, 828

#### Cereza, pp. 898, 992

- cerezas confitadas, helado de pistachos de Sicilia, p. 898

#### Cerveza, p. 670

#### Chalota, pp. 30, 32, 170, 468, 510, 754

- reducción de chalotas, p. 816

#### Chocolate, pp. 890, 894, 928, 930, 1006

- cacao, pp. 304, 972
- espagueti de chocolate, pp. 930, 1027
- *fondant* de chocolate al aroma de limón confitado, p. 930
- *ganache* amarga, p. 1027
- *gianduja*, p. 946
- glaseado de chocolate,
- salsa de chocolate, pp. 930, 1006, 1028

#### Cigala, pp. 80, 82, 444, 608, 612

#### Ciruela, pp. 292, 430, 586

- *tajine* de ciruelas, p. 348

#### Cítricos

- cítricos con sabor amargo, p. 872

#### Clafoutis

- *clafoutis* de albaricoques, p. 902

#### Col, pp. 296, 298, 438, 584, 738, 844, 854

- tordos envueltos en hoja de col, p. 798
- *sou fassum*, p. 296
- *trinxat* cerdá, p. 998

#### Coliflor, pp. 192, 202, 608, 844, 854

- coliflor con olivas, p. 300
- *macaroni* con coliflor y anchoas, p. 534

#### Condimentos, pp. 1012 a 1016

- agri dulce, p. 262
- alioli, p. 1012
- alioli de membrillos, p. 1012
- condimento de limón, p. 1012
- *harissa*, pp. 600, 1013
- *pissalat*, pp. 280, 1013
- *pistou*, p. 1013
- *pistou* de almejas, p. 1014
- *rouille*, pp. 620, 1014
- salicornia, p. 494
- salsa coral, p. 1015
- salsa de boletos, p. 1014
- salsa de tomate, p. 1016
- salsa picante, p. 1015
- salsa san Bernardo, p. 1015

#### Conejo, pp. 62, 78, 302 a 316, 434, 596

- *civet* de conejo, p. 302
- compota de conejo, p. 434
- conejo a la nizarda, p. 306
- conejo con *samfaina*, p. 308
- conejo al chocolate y *panisses*, p. 304
- conejo con olivas, p. 312
- conejo con cebollas, p. 310
- *confit* de conejo, p. 358
- jugo de conejo, p. 1021
- traseros de conejo con almendras, p. 314
- traseros de conejo rellenos de hierbas, p. 316

#### Cordero, pp. 318 a 358

- canapés de Pézenas, p. 336
- *carré* de cordero
- *carré* de cordero lechal con cardos, p. 324
- costillar lechal a la calabresa, p. 322
- cordero a la moruna, p. 318
- cordero lechal a la romana, p. 320
- cuello de cordero, p. 738
- dedos de Fátima, p. 328
- *gigot* de cordero
- *gigot* de cordero claveteado con anchoas en vino tinto y cebollas *grelots*, p. 330
- *gigot* de cordero lechal asado, torta de patatas, *mesclun* de hierbas, p. 332

- jugo de cordero, p. 1021
- manitas de cordero rellenas, patatas aplastadas con aceite de oliva, p. 338
- ragú de asaduras de cordero lechal y ñoqui de patatas de montaña, p. 342
- riñones blancos de cordero empanados, alcachofas espinosas fritas, p. 344
- tortilla de asadura de cordero y hierbas, p. 358
- tripas rellenas (*pieds et paquets*) a la marselesa, p. 340
- *m'rouzia*, p. 334
- paletilla de cordero, p. 738
- sesos especiados en agri dulce, p. 326
- *tajine*
- *tajine* de cardos, p. 346
- *tajine* de ciruelas pasas, p. 348
- *tajine* de invierno, p. 354
- *tajine* de otoño, p. 350
- *tajine* de primavera, p. 356
- *tajine* de verano, p. 352

#### Crema

- crema catalana, p. 910
- crema inglesa, p. 876
- crema pastelera, p. 1027
- nata chantillí, p. 1006
- nata *fleurette*, pp. 910, 924, 942, 1006

#### Crustáceos

- bogavante, pp. 444, 446
- buey de mar, pp. 84, 552
- cangrejo, p. 620
- centollo, p. 284
- cigala, pp. 80, 82, 444, 612
- gambas, p. 80, 82, 246, 386 a 390, 482
- langosta, pp. 448 a 452

#### Cuajada de oveja, pp. 416, 542, 896, 990

- helado de cuajada de oveja, p. 896

## D

#### Dátil, p. 946

- pichón con dátiles, p. 630



## Daube

- *daube* de buey a la nizarda, p. 812
- jugo de *daube*, p. 1022
- ravioli a la nizarda, p. 690

## Dorada, pp. 362 a 366

- dorada a la murciana, p. 362
- dorada al horno, calabacines rellenos con jamón serrano, jugo amargo, p. 366
- doradas fritas, jugo de anchoas, patatas aplastadas, p. 364

# E

## Empanada, torta y tarta

- coca enramada, p. 832
- *locaccia* de Recco, p. 650
- masa de empanada, p. 1026
- *minjos*, p. 18
- *pastella* de pichón, p. 628
- pizza Margherita, p. 652
- tarta de limón del Mentonnais, p. 994
- tarta fina de chocolate amargo, naranja y avellanas, p. 996
- torta de almendras, p. 992

## Ensalada, pp. 22, 456

- ensalada de granada, p. 456

## Ensalada, pp. 368 a 374

- achicoria silvestre, p. 178
- cogollos, pp. 38, 192, 402
- cogollos fritos, p. 412
- ensaladas compuestas
- el *xató* de Vendrell, p. 368
- el *xató* de Vilanova, p. 370
- ensalada de Murcia de atún, p. 92
- trevisana al fuego de leña, p. 374
- ensaladas mezcladas
- *mesclun* de hierbas, p. 372
- escarola, p. 370
- lechuga, pp. 22, 414, 416, 456
- *mesclun*, pp. 100, 124, 168, 250, 358, 428, 722, 766
- romana, pp. 172, 472, 636
- rúcula, pp. 56, 178, 250, 366, 696, 698, 766

## Erizo de mar

- espagueti con erizos, p. 564

## Escarola, pp. 22, 376

- escarola rellena, braseada, p. 376

## Espárrago, pp. 378, 380, 386, 856

- arroz con espárragos, p. 72
- brócoli y espárragos a la sartén, p. 828
- espárragos silvestres, p. 578
- espárragos violetas gratinados, huevo *mollet*, p. 378
- pasta fresca con espárragos, p. 542
- *penne rigate* con espárragos silvestres, p. 548
- tallarines con puntas de espárragos violetas, p. 568
- tortillas de espárragos silvestres, p. 380

## Espicias

- anís en grano, pp. 888, 932, 954
- azafrán, pp. 82, 84, 132, 432, 594, 604, 746
- canela, pp. 292, 496, 530, 586
- comino pp. 394, 438
- calabacines con comino, p. 210
- enebro, p. 776
- pata espolvoreada de especias, p. 592
- *raz-al-Hanout*, pp. 732, 734
- semillas de hinojo, p. 910

## Espinaca, pp. 14, 20, 56, 250, 254, 316, 358, 382, 398, 766

- *espinagada* (torta de espinacas), p. 382

# F

## Faisán, p. 266

- caldo fino de castañas con faisana, p. 266

## Frambuesa, p. 916

- *sablée* de frambuesas, p. 990

## Fresa, pp. 916, 986

- fresas secas, p. 1035
- ruibarbo, fresas cocidas y crudas, helado de vainilla, p. 986

## Frutas confitadas, pp. 336, 884, 890, 894

- cerezas confitadas, p. 928
- cidra confitada, p. 914
- limón confitado, p. 930
- roscón de Reyes, p. 884

## Frutas rojas, pp. 920, 936

## Fumets

- *fumet* de bogavante, p. 1019
- *fumet* de langosta, p. 1019

# G

## Gamba, p. 246

- gambas con gabardina, p. 246

## Gambas, pp. 80, 82, 238, 386, 390, 482, 606, 608, 612, 622, 734, 862

- berenjenas con jamón y gambas, p. 140
- gambas y cebollas, p. 388
- gamba roja y verduras a la sartén, p. 386
- gambas cocidas, p. 390

## Garbanzos, pp. 392 a 400, 546, 642, 668, 734, 738, 818

- callos con garbanzos, p. 784
- ensalada de garbanzos, p. 398
- harina de garbanzos, pp. 396, 400
- *houmous*, p. 392
- *laablabi*, p. 394
- *panisses*, pp. 304, 396
- ragú de pimientos y garbanzos, p. 646
- *socca* Nizarda, p. 400

## Genjibre, pp. 226, 334, 656, 982

- genjibre confitado, p. 972

## Granada

- ensalada de granada, p. 456

## Grosella, p. 916

## Guisantes, pp. 296, 356, 382, 402, 502, 750, 736, 842, 844, 856

- alcachofas y guisantes, p. 38
- guisantes al estilo de Apulia, p. 402
- pastas artesanales con guisantes, p. 540
- rodajas de cazón con guisantes, p. 272

# H

## Haba, pp. 404 a 416, 546, 736, 842, 848, 856

- arroz cladoso con habas tiernas, p. 74
- *bissara*, p. 404
- chipirones con habitas, p. 240
- chipirones salteados con habitas, p. 236
- cocotte de habas, alcachofas y patatas, p. 406
- habas a la catalana, p. 408
- habas a la granadina, p. 410
- habas con careta de cerdo salada, p. 414
- habitas salteadas, cogollos fritos, panceta crujiente, p. 412
- hígado de ternera con alcachofas y habitas, p. 764
- sopa de habas, p. 416

## Harina, pp. 918, 948, 958, 962, 964, 966, 968

- canapés, p. 336
- masa de harina de escanda, p. 1025
- ñoqui de patata, p. 576
- tortas, p. 596

## Harina de castañas, pp. 896, 914

- crepe de harina de castañas con cidra, p. 914
- masa de harina de castañas, p. 1025

## Helado

- crema helada de regaliz, p. 930
- helado de cuajada de oveja, p. 896
- helado de pistachos de Sicilia, p. 898
- helado de vainilla, pp. 938, 986, 1027

## Hierbas

- ajedrea, p. 402
- albahaca, pp. 156, 306, 774, 780, 792, 826, 848
- borraja, pp. 22, 520
- cebollino, p. 100
- cilantro, pp. 628, 728, 810, 866, 868
- hierbas frescas, pp. 188, 358, 454
- mejorana, pp. 58, 214, 306, 520, 724, 774, 796
- menta, pp. 746, 864

- *mesclun* de hierbas, pp. 332, 372
- orégano, p. 270
- perejil, pp. 56, 58, 134, 164, 246, 314, 488, 496, 628, 710, 724, 746, 772, 774, 868
- perifollo, pp. 100, 730
- romero, pp. 86, 288, 434, 438
- salvia, pp. 26, 56, 86, 216, 222, 618, 756, 764, 772, 826
- tomillo, p. 288

## Higo, pp. 418, 592, 892

- caramelos de higos secos, p. 892
- *counfitura di belouna*, p. 906
- higo seco, p. 972
- higos *belouna*, *gressini* y jamón ibérico, p. 418
- higos rellenos de nata, p. 924
- pan de higo, p. 956
- tordos con higos, p. 802

## Hinojo, pp. 174, 180, 192, 260, 318, 386, 504, 706, 714, 728, 772, 852

- cabrito asado con hinojo silvestre, p. 204
- semillas de hinojo, p. 910
- sopa de hinojo silvestre, p. 420

## Hoja de brik

- *brik* con carne, p. 328
- *briouats* de *kefta*, p. 810
- *briouats* de miel y almendras, p. 886
- *briouats* de patata, p. 574
- *pastilla* de pichón, p. 628
- *pastilla* con leche, p. 976

## Hoja de vid, pp. 422, 424

- *dolmas*, p. 422
- hojas de vid rellenas, p. 424
- sardinas en hojas de vid, p. 728
- tordos en hojas de vid, p. 804

## Huevo, pp. 54, 426, 428

- clara de huevo, pp. 1000, 1008
- *crespeu*, p. 428
- fricasé de berenjena, tomate y huevo, p. 154
- huevo de codorniz, pp. 220, 518, 582, 760, 790, 842, 848
- huevo duro, pp. 92, 112, 118
- huevo *mollet*, pp. 378, 410
- huevos con queso, p. 426
- tortilla, p. 96
- tortilla de asadurillas de cordero, p. 358

- tortilla de *poutine*, p. 488
- tortillas de espárragos silvestres, p. 380
- *trouchia*, p. 24

# J

## Jabalí, pp. 430, 432

- jabalí con membrillos, p. 432
- solomillo de jabalí en *dolceforte*, p. 430

## Judías tiernas

- judías blancas tiernas, p. 808
- judías cocos tiernas, pp. 162, 448, 846

## Judías verdes, pp. 112, 178, 256

## Jugos

- jugo de base
- jugo de ave, p. 1020
- jugo de buey, p. 1020
- jugo de cerdo, p. 1020
- jugo de conejo, p. 1021
- jugo de cordero, p. 1021
- jugo de liebre, p. 1022
- jugo de paloma, p. 1023
- jugo de pato, p. 1023
- jugo de ternera, p. 1024
- jugo de coral, p. 696
- jugo de crustáceos, p. 162
- jugo de *daube*, pp. 202, 1022
- jugo de tinta de sepia, p. 234

# L

## Langosta, pp. 448 a 452, 604, 608

- cazuela de langosta a la menorquina, p. 450
- langosta enana del Mediterráneo, judías cocos, p. 448
- *llagostada* (*civet* de langosta), p. 452
- pollo con langosta, p. 654

## Lasaña

- lasaña de tomate, ricotta y hierbas, p. 454

## Leche, pp. 110, 742, 912, 930

- arroz con leche y naranja, p. 988



— pastilla de leche, p. 976

### Lenteja, pp. 546, 818

### Liebre, pp. 458 a 460

- andrajos, p. 860
- jugo de liebre, p. 1022
- morteruelo, p. 458
- salmis de liebre, *pappardelle* de harina de castañas, p. 460

### Limón, pp. 28, 34, 94, 96, 230, 462, 944

- cítricos con sabor amargo, p. 872
- limón confitado del Mentonnais, sorbete de limón y albahaca, p. 900
- limón confitado, pp. 34, 104, 232, 234, 386, 838, 930, 944, 970
- limón deshidratado, p. 238
- limones confitados en sal, p. 462
- limones confitados en azúcar, p. 1028
- condimento de limón, p. 1012
- merluza en semisalazón con limón, p. 480
- pollo confitado al limón, p. 656
- jugos al aroma de limón, p. 238
- tarta de limón, p. 994
- cáscaras de limón confitado, p. 972
- cáscaras de limón, pp. 888, 924

### Lubina, pp. 84, 464 a 472, 608

- lomo de lubina claveteado con aceitunas de Niza, tomates, cáscaras de limón, alcaparras pequeñas y vinagres de reserva, p. 466
- lubina a la roteña, p. 464
- lubina del Mediterráneo frita con almendras nuevas, cebollas *grelots*, pasas y acelgas de Niza, p. 468
- taco de lubina con alcachofas espinosas de San Remo, p. 470
- taco de lubina del Mediterráneo en fina costra de sémola, boletos en mermelada y fritos, p. 472

## M

### Maíz

- polenta gratinada, p. 476

### Manzana, pp. 430, 850

- manzanas rellenas de carne, p. 292
- manzanas silvestres, p. 1002

### Marrasquino, p. 1008

### Marsala, pp. 866, 968, 970

### Masas de base

- masa a la tinta de sepia, p. 1024
- masa azucarada, pp. 992, 996
- masa de *barbagian*, pp. 14, 224, 1025
- masa de freír, p. 188
- masa de genovés, p. 936
- masa de harina de castañas, pp. 460, 1025
- masa de harina de escanda, p. 1025
- masa de hierbas aromáticas, p. 1024
- masa de hojaldre, pp. 770, 1025
  - *allumettes* de hojaldre, p. 898
  - *arlette* de hojaldre, pp. 878, 940
- masa de pan, pp. 674, 1025
- masa de ravioli, pp. 248, 250, 454, 520, 522, 690 a 700, 860, 1025
- masa de torta o empanada, p. 1026
- masa *niçoise* de freír, pp. 186, 1026
- masa para pasta fresca, p. 1026
- masa para tartaleta, p. 900
- masa *sablée*, pp. 930, 994, 1028
- masa *sablée* bretona, pp. 34, 1028
- masa *sablée* italiana, p. 936
- masas de *fettuccini*, pp. 524, 528, 536

### Mejillón, p. 612

### Melocotón, p. 916

- melocotones en vinagreta, p. 978
- melocotones deshidratados, p. 1028

### Membrillo, pp. 350, 850

- alioli de membrillos, p. 1012
- verduras con membrillo, p. 836
- jabalí con membrillo, p. 432

### Menta, pp. 796, 870

- berenjenas aciduladas a la menta, p. 142

### Menudillos, asaduras y despojos

- asaduras de cordero, pp. 338, 358
- callos a la florentina, p. 780
- callos a la monegasca, p. 782
- callos con garbanzos, p. 786
- carrillera de vacuno, p. 820
- higaditos de ave, p. 516
- hígado de ternera, pp. 762, 764
- manitas de cordero rellenas, p. 338
- mollejas de cordero, p. 358
- *pieds et paquets*, p. 340
- rabo de buey, p. 820
- riñones de cordero, pp. 344, 358
- seso de cordero, p. 326

### Merengue, p. 638

### Merluza, pp. 478, 480

- merluza al estilo de Palermo, p. 478
- merluza en semisalazón con limón, p. 480

### Mero, p. 482

- gazpacho de pescadores, p. 482
- ravioli de mero, p. 696

### Miel, pp. 886, 892, 896, 912, 928

- *briouats* de miel y almendras, p. 886
- miel de acacia, pp. 976, 982, 1000
- miel de castaño, p. 914
- miel de la tierra, p. 326
- miel de lavanda, p. 950
- miel de madroño, p. 924
- miel de romero, pp. 226, 334

### Mirlo

- *pâté* de mirlos, p. 484

### Molusco

- calamar, pp. 80, 228 a 242, 444, 446, 600, 862
- caracol, pp. 252 a 260
- pulpo, pp. 666 a 674
- sepia, pp. 232, 234, 622, 748, 750, 862

### Moluscos

- almejas, pp. 42, 64, 80, 238, 444, 446, 612, 862, 1014
- mejillones, pp. 80, 82, 612



- moluscos, crustáceos y calamares salteados en el momento, salsa al aroma de cítricos, p. 238

**Morilla, pp. 342, 578**

**Morralla, pp. 486, 488**

- buñuelos de morralla a la *niçoise*, p. 486
- tortillas de morralla, p. 488

**Mozzarella, pp. 156, 652, 778, 788**

**Mújol, pp. 490 a 494**

- caldero, p. 490
- mújol a la sal, p. 492
- mújoles pochados, p. 494

## N-Ñ

**Nabo, pp. 40, 318, 590, 592, 734, 814, 846, 854**

- pato con nabo negro, p. 588

**Naranja, pp. 28, 260, 262, 348, 430, 504, 586, 882, 982, 994, 996**

- agua de azahar, pp. 496, 902, 952, 960, 984
- cáscara de naranja confitada, pp. 928, 972, 988, 996
- cáscaras de naranja, pp. 888, 918, 926
- tejas finas con cáscaras de naranja, p. 926
- cítricos con sabor amargo, p. 872
- confitura de naranja amarga, pp. 34, 904
- ensalada de naranja, p. 494
- ensalada de naranja, p. 496
- naranja amarga, pp. 52, 904, 1004
- rodajas de naranja confitadas, p. 1026
- *tian* de naranja, p. 998
- vino de naranja, pp. 900, 1004

**Nuez, pp. 524, 528, 944**

- *fettuccini* con nueces, p. 528
- *mantecaos*, p. 944

**Ñoqui**

- ñoqui a la romana, p. 742
- ñoqui de patata, pp. 576, 578

## O

**Oliva, pp. 148, 152, 178, 186, 232, 234, 236, 238, 278, 306, 346, 368, 370, 504, 644, 714, 718, 762, 800, 848**

- cardos con olivas, p. 264
- coliflor con olivas, p. 300
- conejo con olivas, p. 312
- lubina en filetes claveteada con olivas de Niza, p. 468
- olivas de Niza en salmuera, p. 506
- olivas enteras aliñadas, p. 504
- olivas violetas, pp. 326, 784
- pieza de buey claveteada con aceitunas, p. 816
- *tajine* de atún marinado con olivas negras, p. 94

## P

**Pagel**

- pagel al estilo de Bari, p. 510

**Paloma, pp. 514, 518**

- paloma guisada en *cocotte*, verduras y frutas ligadas con zumo de uva moscatel, p. 514
- paloma en brocheta, salsa *gourmande*, polenta, p. 512

**Pan, pp. 516, 518**

- *crostini* de la Haute-Maremma, p. 516
- *gressini*, p. 418
- masa de pan, p. 1025
- pan ácimo, p. 482
- pan *bagnat*, p. 518
- pan de *brioche* a la marroquí, p. 954
- pan de Galicia, p. 958
- pan de hogaza tostado, pp. 110, 282, 380, 404, 606, 790
- pan libanés, p. 160
- pan «mano de Niza», p. 962
- pan siciliano, p. 966
- *pane sciocco*, p. 964
- picatostes, pp. 138, 174, 368
- tartines, p. 598
- tostadas, pp. 58, 410
- tostadas de pan al horno, p. 792
- tostadas de pan de molde, p. 716

**Pansotti, pp. 520, 522**

- *pansotti* de calabaza, p. 522
- *pansotti* de Camogli, p. 520

**Parmesano, pp. 14, 22, 54, 156, 158, 164, 224, 296, 340, 378, 476, 554, 564, 690 a 694, 698, 700, 702, 796, 828**

- teja de parmesano, p. 426

**Pastas, pp. 524 a 576**

- *corzetti*, salsa de nueces, p. 524
- espagueti a la carbonara, p. 554
- espagueti a la Norma, p. 552
- espagueti con alcachofas, p. 560
- espagueti con almejas, p. 556
- espagueti con calabacín, p. 560
- espagueti con cangrejos de mar al estilo de Gallipoli, p. 562
- espagueti con erizos de mar, p. 564
- espagueti con sepia, p. 566
- *fettuccini* a la romana, p. 528
- *fettuccini* con nueces, p. 530
- fideos con caballa en amarillo, p. 544
- gratinado de *macaroni* con ricotta, p. 530
- *linguine* al ragú de calamar, p. 532
- *macaroni*, p. 846
- *macaroni* con coliflor y anchoas, p. 534
- *orecchiette* con *brocoletti*, p. 536
- *pappardelle* de harina de escaña con *confit* de conejo, p. 538
- pasta fresca con espárragos y cuajada de oveja, p. 542
- pastas artesanales con guisantes, p. 540
- pastas con tinta de sepia, p. 532
- *penne* con legumbres, p. 546
- *penne rigate* con espárragos verdes y silvestres, p. 548
- *perciatelli* con caracoles, p. 550
- tallarines con puntas de espárragos violetas, p. 566
- *vermicelle*, pp. 26, 244
- *vermicelli* al estilo de Siracusa, p. 570
- *vermicelli* con boquerones y alcaparras, p. 572

**Patata, pp. 112, 114, 126, 132, 346, 362, 406, 602, 574 a 584, 598, 718, 748, 782, 850**

- *briouats* de patata, p. 576
- ensalada de patatas, alcaparras y alcaparrones, p. 582



- galleta de patata, p. 332
- ñoqui con morillas y espárragos silvestres, p. 578
- ñoqui de patata, pp. 290, 342, 578
- *maimon*, p. 580
- patatas aplastadas, p. 364
- patatas aplastadas con aceite de oliva, p. 342
- patatas asadas, p. 634
- patatas confitadas, p. 830
- patatas crujientes, pp. 500, 616
- patatas gratinadas, p. 40
- patatas nuevas, p. 330
- patatas *soufflé*, p. 286
- patatas templadas con trufas, p. 128
- ravioli de patatas, p. 698
- *trinxat* de patatas y col, p. 584

#### Patés

- canapés de Pézenas, p. 336
- *pâté* de mirlos, p. 484

#### Pato, pp. 586 a 594

- *espardenyà*, p. 594
- jugo de pato, p. 1023
- patita espolvoreada de especias con higos, reducción de oporto, en su propio jugo, p. 592
- patita pochada con arrallanes, p. 590
- pato con nabo negro y peras, p. 588
- pato mudo, p. 586

#### Pepino, pp. 746, 792, 848

#### Pera, p. 850

- pato con nabos negros y peras, p. 588
- peras con miel y especias, bizcocho de sémola, p. 980
- peras *Martín sec* al vino tinto, p. 982

#### Perdiz, pp. 458, 596, 598

- gazpachos del pastor, p. 596
- perdiz al estilo de Montilla, p. 598

#### Perejil, pp. 14, 58, 150, 254, 684, 810

#### Pescadilla

- *hout Mâmar* (pescado relleno), p. 600

#### Pescados, pp. 602 a 622

- ajo quemado, p. 602
- anguila, pp. 46 a 58
- atún, pp. 86 a 104, 368, 370, 574, 848
- bacalao salado, pp. 108 a 134
- boquerones, pp. 178 a 194
- bullabesa, p. 606
- caballa, pp. 86, 198, 200
- cabracho, p. 202
- *cacciucco*, p. 606
- *capon* magro, p. 608
- cazón, pp. 268 a 272
- cazuela de pescados y mariscos, p. 612
- congrio, p. 602
- dorada, p. 612
- *fumet* claro de pescados de roca con azafrán, p. 614
- lubina, pp. 464 a 472, 606, 734
- merluza, pp. 478, 480
- mero, pp. 482, 696
- mujol, pp. 490 a 494
- pagel, p. 510
- pescadilla, p. 600
- pez espada, pp. 624, 626
- ragú de pescado, p. 616
- *ranxo* marinero, p. 618
- rape, pp. 612, 622, 678, 688, 734
- raya, p. 702
- salmonete, pp. 606, 622, 706 a 710, 734
- San Pedro, p. 606
- sopa de pescados de roca, p. 620
- sopa de pescados de Sfax, p. 622

#### Pez espada, pp. 624, 626

- pez espada al estilo de Mesina, p. 626
- pez espada con alcaparras y aceitunas, p. 624

#### Pichón, pp. 628 a 632

- jugo de pichón, p. 1023
- pastilla de pichón, p. 628
- pechuga de pichón asada, calabacines y almendras tiernas, p. 632
- pichón con dátiles y miel, p. 630

#### Pimienta, pp. 312, 390, 392, 762, 802, 924, 972, 982

#### Pimiento, pp. 90, 102, 114, 130, 132, 186, 210, 274, 322, 352, 428, 450, 504, 580, 600, 634 a 646, 648, 686, 720, 726, 736, 808, 830, 836, 838, 840, 848, 858, 860, 1013

- escalivada, p. 634
- *espenca*, p. 636
- *peperoncino*, pp. 282, 550
- *pericana*, p. 638
- pimiento de Espelette pp. 162, 438, 452, 548, 556, 560, 596
- pimiento dulce, pp. 60, 62, 368, 738
- pimiento picante, pp. 734, 740
- pimiento rojo, p. 764
- pimiento verde fresco, pp. 580, 736
- pimientos del Piquillo, pp. 186, 646, 808, 834
- pimientos del Piquillo rellenos, p. 648
- pimientos en aceite, p. 640
- pimientos rellenos, p. 642
- pimientos rellenos de magro, p. 644
- piriñaca, p. 348
- ragú de pimientos y garbanzos, p. 646

#### Piñón, pp. 48, 96, 102, 148, 218, 228, 424, 458, 586, 970, 988, 1006, 1013

- bacalao en salsa con pasas y piñones, p. 122

#### Pistacho, pp. 898, 946, 968

- helado de pistachos de Sicilia, p. 898
- macarrones con pistachos, p. 940
- pastel de pistachos, p. 936

#### Pizza, pp. 650, 652

- *focaccia* de Recco, p. 650
- pizza Margherita, p. 652

#### Polenta

- polenta, p. 512
- polenta gratinada, p. 476

#### Pollo, pp. 62, 654 a 664

- cuscús de pollo con pasas y cebollas caramelizadas, p. 740
- pollo con langosta, p. 654
- pollo con limón confitado, p. 656
- pollo de corral relleno, salsifíes en su jugo, p. 658
- pollo relleno de Navidad, p. 660
- *qdra* con almendras y cebollas rojas, p. 662
- suprema de ave con pasas, almendras y cebollas *grelots*, p. 664



**Pomelo, p. 900**

- cítricos con sabor amargo, p. 872

**Postres, pp. 870 a 1008**

- amargos, p. 874
- arroz con leche y naranja, p. 988
- *biscotti* de Prato, p. 880
- bizcochos malteses, p. 884
- *brîouats* de miel y almendras, p. 886
- buñuelos de Lanjarón, p. 876
- *canistrelli* de anís, p. 888
- *cannoli* al estilo de Sorrento, p. 890
- caramelo de higos secos, p. 892
- *cassata*, p. 894
- *castagnaccio*, helado de cuajada de oveja, p. 896
- cerezas confitadas, helado de pistachos de Sicilia, p. 898
- cítricos con sabor amargo, p. 872
- *clafoutis* de albaricoques, p. 902
- confitura de naranja amarga, p. 904
- *counfitura di belouna*, p. 906
- crema catalana, p. 910
- crepes de harina de castañas con cidra, p. 914
- crepes de mil agujeros, p. 912
- cuernos de gacela con sésamo, p. 908
- cristalinós de flores de calabacín, p. 916
- ensaimadas de Mallorca, p. 918
- *fiadone*, p. 922
- florentinos, p. 928
- *fondant* de chocolate al perfume de limón confitado, crema helada de regaliz, p. 930
- *fougasse* monegasca, p. 932
- fresas del bosque, sorbete de mascarpone, p. 934
- habas dulces, p. 920
- higos rellenos de nata, p. 924
- limón del Mentonnais confitado, sorbete de limón y albahaca, p. 900
- *macarons* de pistachos de Sicilia, p. 940
- *macarons* gigantes rellenos de una crema de *calisson*, glaseado de naranja, p. 942
- manjar blanco de albaricoque, p. 878

- *mantecaos*, p. 944
- melocotones en vinagreta, p. 978
- *mesfouf* tunecino, p. 946
- Monte-Carlo al *gianduja*, p. 948
- *nougat* negro con miel de Provenza, p. 950
- *oreillettes*, p. 952
- pan de *brioche* a la marroquí, p. 954
- pan de Génova, p. 960
- pan de higo, p. 956
- pan gallego, p. 958
- pan «mano de Niza», p. 962
- *pandolce*, p. 968
- *pandolce antica genovese*, p. 970
- *pane sciocco*, p. 964
- *pane* siciliano, p. 966
- *panforte* moreno de Siena, p. 972
- *pastelles* de flor de calabacín espolvoreada de azúcar, p. 974
- *pastilla* con leche, p. 976
- peras con miel y especias, bizcocho de sémola, p. 980
- peras *Martin sec* al vino tinto, p. 982
- *pompe à huile*, p. 984
- racimos de fresas del bosque, p. 938
- roscón de Reyes, p. 884
- ruibarbo, fresas cocidas y crudas, helado de vainilla, p. 986
- *sablée* de frambuesas, granizado de frutos rojos y cuajada de oveja, p. 990
- torta de almendras, p. 992
- tarta de limón del Mentonnais, p. 994
- tarta fina de chocolate amargo, naranja y avellanas, p. 996
- tartitas de pistachos, p. 936
- tejas de cáscaras de naranja, p. 926
- *tián* de naranja, p. 998
- torta dulce de acelgas, p. 1002
- turrón, p. 1000
- vino de naranja, p. 1004
- *zucotto*, p. 1006
- *zuppa* inglesa, p. 1008

**Puerro, pp. 14, 22, 40, 224, 340, 736, 846, 854**

**Pulpo, pp. 444, 606, 666 a 674, 862**

- *all i pebre* de pulpo, p. 666
- cocido de pulpo, p. 668

- pulpo de roca al estilo de Cartagena, p. 670
- pulpo en *daube*, p. 672
- *riso nero alla fiorentina*, p. 64
- *tielle* al estilo de Sète, p. 674

Q

**Queso**

- brocciu
- canelones con brocciu, p. 248
- sardinas rellenas de brocciu y acelgas, p. 724
- *crescenza* o *stracchino*, p. 650
- mascarpone, pp. 476, 934, 936
- pecorino, pp. 66, 188, 244, 536, 548, 550, 552
- puntillas de pecorino, p. 154
- queso blanco, p. 934
- queso fresco de cabra, p. 146

R

**Rábano, pp. 180, 192, 852**

**Rape, pp. 678 a 688**

- *bourride sétoise*, p. 680
- cazuelita de rape, p. 684
- ragú de rape, p. 688
- rape a la burguesa, p. 678
- rape del pescador, p. 682
- *tajine* de rape, p. 688

**Ravioli, pp. 690 a 700**

- masa de ravioli, p. 1025
- ravioli a la nizarda, p. 690
- ravioli de alcachofas, p. 692
- ravioli de carne, *fondue* de tomate, jugo de *daube*, p. 694
- ravioli de mero, jugo de coral, p. 696
- ravioli de patatas, p. 698
- ravioli de ricotta, p. 700

**Raya, p. 702**

- pasta y brócoli con caldo de raya, p. 702

**Rebozuelo, p. 608**

- *tajine* de setas del bosque, p. 176

**Remolacha, pp. 180, 608, 850**



## U-Z

- seso de ternera, p. 690
- solomillo de ternera al estilo de Mesina, p. 758
- *vitello tonnato*, p. 786

**Tomate, pp. 90, 92, 94, 132, 148, 152, 156, 160, 178, 194, 322, 324, 450, 452, 468, 552, 652, 720, 746, 780, 782, 788 a 796, 812, 838, 840**

- acelgas con tomate, p. 16
- *barbagiuan* de tomate/ mozzarella/trufa, p. 788
- *concassée* de tomate, p. 742
- *fondue* de tomate, pp. 248, 428, 694, 1019
- fricasé de berenjena y de tomate, p. 154
- mermelada de tomate, p. 102
- gazpacho de Sevilla, p. 792
- pan con tomate, p. 794
- piriñaca, p. 200
- salmorejo, p. 790
- salsa de tomate, pp. 710, 1016
- sirope de tomate, p. 1026
- tomate confitado, pp. 18, 84, 128, 218, 346, 352, 398, 464, 518, 700, 710, 714, 792, 858, 1027
- tomates semiconfitados, p. 178
- tomatitos rellenos, p. 796

**Tordo, pp. 484, 798 a 804**

- tordos a la paisana, p. 800
- tordos con higos, p. 802
- tordos envueltos en hojas de col, p. 798
- tordos en hojas de viña, p. 804

**Toro, pp. 500, 502**

- *gardiane* de toro, p. 500
- rabo de toro, p. 502

**Trufa negra, pp. 70, 484, 792, 756**

- *risotto* con trufa negra, p. 70

**Uva, pp. 44, 850**

- bacalao en salsa con pasas y piñones, p. 122
- cuscús de pollo con pasas y cebollas caramelizadas, p. 740
- pasa, pp. 96, 120, 228, 262, 334, 414, 424, 430, 664, 944, 970, 992, 1002
- uva negra moscatel de Hamburgo, p. 46
- zumo de uva, p. 514

**Vainas, p. 736**
**Verduras, pp. 826 a 858**

- buñuelos de verduras, p. 826
- brócoli y espárragos a la sartén, p. 828
- coca enramada, p. 832
- ensalada *mechouia*, p. 838
- ensalada *niçoise*, p. 848
- *ratatouille* o salteado a la *niçoise*, p. 840
- sopa al *pistou*, p. 846
- sopa mallorquina, p. 844
- *tajine* de verduras de invierno, p. 854
- *tajine* de verduras de otoño, p. 850
- *tajine* de verduras de primavera, p. 856
- *tajine* de verduras de verano, p. 852
- *tchaktchouka*, p. 858
- torta de verduras *Pasqualina*, p. 842
- *tumbet*, p. 830
- verduras con membrillo, p. 836
- verduritas rellenas a la *niçoise* hechas en horno de panadero, p. 832

**Vieira, p. 862**

- Vieiras, almejas, pulpo, calamares y gambones con brócoli romano, p. 862

**Vinagre, p. 466**

- caldo de vinagre, p. 722
- cebollitas en agri dulce, p. 276
- vinagre balsámico, pp. 100, 372, 448, 468, 700, 708, 730
- vinagre de Barolo, pp. 376, 430, 434, 708, 786
- vinagre de Jerez, pp. 206, 370, 372, 430, 468

**Vinagreta, p. 372**

- vinagreta balsámica, p. 860
- vinagreta de limón amargo, p. 218
- vinagreta oliva/limón, p. 978

**Vino**

- vino blanco, p. 782
- jarrete de buey braseado al vino blanco, p. 822
- salsa de vino blanco, p. 820
- vino de Málaga, p. 992
- vino rosado, p. 1004
- vino de naranja, p. 1004
- vino tinto
- *civet* de conejo, p. 302
- *gigot* de cordero claveteado de anchoas con vino tinto, p. 330
- peras con vino tinto, p. 982

**Yogur, p. 864**

- sopa fría de yogur, p. 864

**Zanahoria, pp. 40, 46, 112, 180, 260, 318, 340, 356, 386, 440, 500, 502, 590, 608, 734, 736, 738, 812, 820, 822, 826, 866, 868, 850**

- zanahorias al Marsala, p. 866
- ensalada de zanahorias con *chermoula*, p. 868



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

AKAL / Biblioteca gastronómica

Fuentes históricas bajo la dirección de Óscar Caballero, Silvano Serventi y Philippe Gillet, un equipo de historiadores —Mary y Philippe Hyman en Francia; Didier Chabrol en Marruecos; Antoni Massanes, Juan «Pere Tapias», Ignacio Fontes de Garnica, Paz Ivison, Carlos Spínola Bruzón, Toby Molenaar y Lluís Ruiz Soler en España—, y Tabita Peralta por la traducción de los textos al español.

Redacción: Paule Neyrat, con la colaboración de Isabelle Capelli y Marie-Alice Chicou

Concepción gráfica y maquetación: Anne Chaponnay

Ayudante de maquetación: Michèle Andrault

Fotografías: Thomas Duval

Traducción de Emma Gallegos y Esperanza Martínez

Reservados todos los derechos. De acuerdo a lo dispuesto en el art. 270 del Código Penal, podrán ser castigados con penas de multa y privación de libertad quienes reproduzcan sin la preceptiva autorización o plagien, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica fijada en cualquier tipo de soporte.

Título original: *Grand Livre de Cuisine d'Alain Ducasse - Méditerranée*

© De Gustibus, 2004

© Ediciones Akal, S. A., 2009

para lengua española

Sector Foresta, 1

28760 Tres Cantos

Madrid - España

Tel.: 918 061 996

Fax: 918 044 028

[www.akal.com](http://www.akal.com)

ISBN: 978-84-460-2327-2

Depósito legal: M-42.250-2009

Impreso en Fernández Ciudad, S. L., Pinto (Madrid)







# Gran Libro de Cocina de Alain Ducasse

El homenaje de uno de los mejores cocineros del mundo a las tradiciones culinarias que, a lo largo de los siglos, han forjado en ambas orillas del Mediterráneo una cocina rica y saludable que aspira a ser reconocida como Patrimonio de la Humanidad.

De Francia al Magreb, pasando por España e Italia, más de 500 recetas ponen al alcance del lector un variado repertorio en el que se funden tradición e innovación. Concebidas a modo de fichas, han sido especialmente adaptadas tanto para el aficionado con experiencia como para el principiante, que así tiene la posibilidad de llevar la alta cocina a su mesa.

La sobriedad y elegancia de las imágenes captadas por Thomas Duval no sólo permiten una mejor comprensión de los platos propuestos, sino que añaden a la obra un valor estético que la convierte en un hermoso ejemplo de arte gastronómico.

