Cocinando con FERNANDO González López

e invitados

COCINANDO CON FERNANDO

Edita: Ayuntamiento de Barcarrota

Depósito Legal: BA-10/2023

Dirección y Redacción: Agustina Pinilla Montero

Coordinación editorial: Concepción Gutiérrez Larios

Edición y fotografías: F. J. P. G.

Diseño en impresión: Imprenta Rayego

Todas las recetas de las elaboraciones culinarias que contiene este libro fueron protagonistas de otros tantos programas televisivos, difundidos por las redes sociales, especialmente a través del Facebook del Ayuntamiento de Barcarrota y YouTube ("Cocinando con Fernando González"), entre el 9 de abril y el 17 de septiembre de 2021, en una primera etapa, y, desde el 9 de septiembre de 2022 al 14 de abril de 2023, la definitiva, apareciendo en este volumen en el orden de su difusión.
Los programas fueron grabados principalmente en la ermita de San Isidro de Barcarrota, situada en la finca comunal "El Ahijón", así como en otras localizaciones populares de la localidad de Barcarrota. El programa fue dirigido altruistamente por Agustina Pinilla Montero y el equipo técnico estuvo formado por Antonio, Manuel y Sara Puente.

PRESENTACIÓN

La edición de libros es referente de nuestra localidad. Destacadas instituciones y eruditos personajes así lo han destacado durante los últimos años. Decenas de publicaciones han ido apareciendo, tratando temas de las más diversas índoles y redactadas, en las mayorías de los casos, por autores locales, quienes han sabido recoger y transmitir, a través del papel, sus válidos conocimientos para el disfrute y formación intelectual de los barcarroteños, tanto actuales como del futuro.

Una de las ramas más tratadas ha sido el ámbito de los recetarios. Los barcarroteños han sabido recoger en cuidadas ediciones multitud de recetas que, tanto pertenecientes al patrimonio de nuestro pueblo, como vanguardistas creaciones personales, han enriquecido la biblioteca de las cocinas de Barcarrota.

No en vano, salvo error, han sido hasta ocho[1] los trabajos impresos donde el nombre de Barcarrota aparece como protagonista, anotándose igualmente trabajos sobre esta temática culinaria de autores de la localidad.

A todo ello se une ahora este minucioso trabajo que tengo el gusto de presentar. Emitido por las redes que en la actualidad internet nos ofrece, el total de las recetas que ahora podrán paladear, con la vista al menos, proceden de un programa homónimo al que, durante los dos últimos años, han acudido los barcarroteños para entretenerse y, por qué no, mejorar en el complejo mundo de los fogones.

Los conocimientos de su presentador, Fernando González López, sirvieron, durante esos años, para que multitud de personas se acercaran a sus cocinas con la seguridad de haber aprendido algo más y así aportar nuevos giros a sus creaciones habituales. Es de valorar también que, nuestro cocinero protagonista, ha sabido seleccionar ingredientes, en la mayoría de las ocasiones, inherentes a nuestra tierra y eso, obviamente, es de agradecer y valorar. Igualmente, las presentes recetas no ofrecen complejidad alguna, huyendo casi siempre de pomposas y rebuscadas alquimias, dando prioridad a la sencillez en sus elaboraciones.

Termino deseando, aunque manido este ofrecimiento en prólogos de publicaciones similares, que sepan degustar cada receta aquí aparecida, valorando los conocimientos y, sobre todo, el cariño con que Fernando González las ha realizado. Que les aproveche.

Alfonso C. Macías Gata
Alcalde de Barcarrota

---

[1] "Cocina de la tierra de Barcarrota" (Fernando González López); "El higo de Tiberio en la cocina" (Fernando González López); "Cocina de mi tierra" (Javier García Guerra); "Recetario infantil" (vv.aa. infantiles). Añadir, de Javier García, otros trabajos como "Cocina de los Templarios", "El jamón a la cocina", "El manjar de la dehesa" o "Comer por placer" entre otros títulos.

RECETAS

COCINANDO CON
FERNANDO

Presa ibérica con papá y pimentón de la Vera y patatas risoladas con aroma de romero

INGREDIENTES:

Para la presa:

- Un kilo de presa ibérica
- 200 g. de papá curada
- 100 g. de pimentón de la Vera
- Una cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Sal

Para las patatas risoladas:

- Una docena de patatas para cocer
- 3 dientes de ajo con camisa
- Una ramita de romero
- Sal
- Pimienta molida

ELABORACIÓN:

Comenzamos limpiando la presa, quitándole todo lo posible de grasa. Luego ésta se corta en tacos de un dedo y medio aproximadamente.

En un recipiente aparte preparamos el aliño de la presa. Primero ponemos sal en el fondo del recipiente. Introducimos los trozos de presa. Seguidamente echamos otro poco de sal, pimentón y aceite de oliva. Con una cuchara le vamos dando vueltas a la carne para que coja el aliño por todos los lados.

Dejamos reposar y mientras, en una cacerola, vamos cociendo las patatas (enteras, limpias y sin pelar), lo cual tardará en hacerlo de 12 a 15 minutos. Es importante hacerlo antes que la carne ya que la patata tarda más en hacerse.

Una vez cocidas las patatas, las sacamos para dejarlas enfriar.

En una sartén ponemos dos cucharadas de aceite, introducimos los ajos (partidos por la mitad y sin quitar la camisa) y de nuevo las patatas, ahora cortadas por la mitad, a lo largo, y un poco de romero. Se deja que se vayan haciendo.

Cortamos la papada en tiras muy finas y reservamos.

En una sartén aparte, ponemos un poco de aceite en el fondo y, cuando esté caliente, vamos poniendo la carne y le vamos dando vueltas para que se haga por todas partes.

Una vez hecha la carne la vamos poniendo en el plato donde se va a servir. Cuando se saque cada trozo de carne, rápidamente, se le pone unas tiras de papada encima, así, ésta se va a fundir.

Una vez puestos todos los trozos de carne en el plato, le añadimos las patatas cocidas y un poco del aliño que nos sobró de adobar la carne inicialmente. Añadimos una ramita de romero y a degustar.

Arroz con presa ibérica y vino tinto

INGREDIENTES:

- 400 g. de arroz bomba
- 200 g. de presa ibérica
- Media cebolla dulce
- Una cucharada de mantequilla
- Una cucharada de aceite de oliva
- -250 ml. de vino tinto
- 250 ml. de caldo de verdura
- 200 g. de queso Cheddar rallado

ELABORACIÓN:

En un sartén al fuego ponemos la mantequilla y un chorrito de aceite.
Cortamos la presa, a la que le hemos quitado la grasa que pudiera tener, en cuadritos pequeños y los echamos en la sartén. Añadimos la cebolla picada, un poco de sal y rehogamos durante 10/15 minutos hasta que el sofrito suelte todo el jugo.
Una vez transcurrido el tiempo indicado, le echamos el arroz (100 g. por persona aproximadamente). Removemos para que suelte bien el almidón. Añadimos el vino. Posteriormente el caldo de verdura y la mitad del queso. Dejamos cocer unos 15/20 minutos. Una vez que comience el caldo a burbujear nos indica esto que el arroz está ya cocido. Añadimos a continuación el queso reservado y apagamos el fuego una vez transcurrido un minuto aproximadamente, lo necesario para que se haya desecho el queso, y ya está preparada la elaboración para emplatar.

Lagarto estilo matanza

INGREDIENTES:

- Un kilo de carne de lagarto ibérico
- Seis dientes de ajo
- Sal
- Aceite de oliva
- Pimientos rojos y verdes

ELABORACIÓN:

Limpiamos la grasa a la carne y la cortamos en tiras. Recordad que la carne hay que cortarla siempre en contra de la hebra, así no se pondrá dura.
Hacemos un adobo con cuatro ajos picados en mortero, al que le añadimos un poco de sal para que no se resbale, y majamos. Le añadimos al mortero un poco de aceite de oliva y removemos.
En un bol se echa la carne, con un poco de sal, pimienta negra y el majao del mortero. Removemos y reservamos hasta que coja la carne bien el adobo.
Para la guarnición echamos un poco de aceite en una cacerola. Cuando esté la sartén un poco caliente introducimos en ella dos ajos picados y los pimientos en tiras, tanto los rojos como los verdes. Añadimos un poco de sal y lo dejamos que se vayan haciendo poco a poco. Esto tardará unos 5/8 minutos. Reservamos.
En una sartén, sin aceite, ya que con la grasa de la carne sobrará, ponemos el lagarto. Añadir aceite si se cree necesario. Removemos constantemente. Estará en su punto en unos cinco minutos aproximadamente.
Presentar la carne en el plato añadiéndole la guarnición y un poco de perejil.

Ensalada de bacon con mango y queso fresco

INGREDIENTES:

- Cuatro tiras de bacon ahumado
- Tostones de pan frito
- 100 g. de queso tierno
- Un mango
- Lechuga al gusto
- Una punta de ralladura de limón

ELABORACIÓN:

En un sartén al fuego, sin aceite, tostamos el bacon troceado, hasta que quede crujiente. Mientras se hace el bacon, pelamos el mango, utilizando solo la mitad. Lo cortamos a cuadritos y, en un bol, lo mezclamos con la lechuga, lavada y cortada. Le añadimos un poco de aceite de oliva, vinagre, sal y una pizca de ralladura de limón y removemos todo.

Una vez frito el bacon, cortamos unas rodajas de pan y lo freímos, cortado igualmente en cuadraditos, en el mismo aceite.

En una ensaladera ponemos la lechuga y todos los ingredientes que hemos mezclado. Agregamos los trozos de bacon, unos taquitos de queso tierno y los tacos de pan tostado, todo bien repartido y servir.

Raviolis de rulo de cabra y cebolla caramelizada y tapa de tortilla de finas hierbas con espárrago blanco

INGREDIENTES:

Para los raviolis:
- 8 lonchas de bacon
- 4 rodajas de rulo de cabra
- 100 g. de cebolla caramelizada
- Un tomate
- 50 g. de vinagre balsámico

Para la tapa de tortilla:
- 100 g. de queso rallado
- 4 huevos
- 4 espárragos blancos
- Un buqué de finas hierbas, compuesto de: perejil, cilantro y menta
- Pimienta negra
- Sal
- Rulo de cabra (opcional)

ELABORACIÓN:

Para los raviolis:
Con dos lonchas de bacon hacemos una forma de cruz y, en el centro, ponemos una rodaja de rulo de queso de cabra. Cerramos la cruz para quedar el rulo de queso en el interior. Con los ingredientes aportados podemos hacer cuatro raviolis.

En un sartén al fuego vamos marcando los raviolis a la vez que tres rodajas de tomate que se añadirán a la tapa. Se le agrega un poco de sal al tomate.

Montamos la tapa en un plato. Primero el tomate y luego el bacon una vez tostado, comprobando previamente que el queso del interior está blando, pero nunca dejar que se deshaga.

Para concluir añadimos un poco de cebolla caramelizada a cada ravioli, los pintamos con un poco de vinagre balsámico y listo para degustar.

Para la tapa de tortilla:
Abrimos los huevos y lo ponemos en un bol.

Picamos un poco de menta, una ramita de cilantro y un poco de perejil y lo añadimos al bol. Añadimos unos tacos de queso de cabra, pimienta negra y sal. Batimos todo.

En una sartén tostamos unas puntas de espárragos y los reservamos

En la sartén, con un poco de aceite, cocinamos la elaboración realizada en el bol como una tortilla normal.

Usaremos unos pequeños boles para la presentación. Cortaremos la tortilla en tacos y la repartiremos entre cada bol, para concluir añadiéndole la punta de espárrago previamente tostada. Listo para disfrutar.

Salpicón de langostinos y refresco de fresas con gaseosa

INGREDIENTES:

Para el salpicón:

- Seis langostinos por persona
- Un pimiento rojo
- Un pimiento verde
- Una docena de tomates cherry
- Media cebolla
- Una cucharada de tomate frito
- Una cucharada de mostaza
- Una cucharada de mahonesa
- Aceite
- Sal
- Vinagre
- Pimienta negra

Para el refresco:

- 200 g. de fresas maduras
- Zumo de un limón
- Una cucharada de azúcar
- Un litro de gaseosa

ELABORACIÓN:

Para el salpicón:

En una sartén con aceite caliente salteamos los langostinos, dándoles vueltas sin que se pasen, dejándolos un par de minutos hasta que estén crujientes. Les ponemos un poco de sal.

Cortamos el pimiento verde y rojo, cebolla y, en la misma sartén, echamos todas las verduras. Añadimos sal y pimienta negra.

Sacamos la verdura y la echamos en un bol. Preparamos la ensalada añadiendo al bol los langostinos. Cortamos unos tomates cherry y lo incorporamos, junto a un poco de aceite de oliva, vinagre, una punta de mostaza, tomate frito y mahonesa. Removemos.

Quince minutos en el frigorífico y listo para degustar.

Para el refresco:

En un recipiente echamos las fresas cortadas. Añadimos el zumo de medio limón y una cucharada de azúcar. Lo batimos todo.

Incorporamos un poco de gaseosa y volvemos a batir hasta dejar el refresco fino, sin que no se noten las pepitas de la fresa.

Echamos el refresco en una jarra, lo ponemos en el frigorífico.

Cuando tenga la temperatura idónea estará listo para servir.

Patatas a la importancia

ELABORACIÓN:

Pelamos las patatas, las cortamos en rodajas y le añadimos un poco de sal. Batimos los dos huevos. Rebozamos las patatas con la harina y el huevo.
En un sartén freímos las patatas hasta que queden doraditas. Las apartamos.
En una cacerola con aceite echamos un par de ajos, media cebolla, todo picado, y un poco de sal. Cuando esté todo pochado, lo que hará en unos cinco minutos, le añadimos un poco de harina, vino blanco y caldo de verdura. Removemos.
A continuación, vamos poniendo las patatas en la cacerola y las cocemos durante diez minutos.
Emplatamos añadiendo, a las patatas, salsa de la cocción y un poco de perejil. Listo para servir.

INGREDIENTES:

- 2 patatas gordas
- 2 huevos
- 200 g. de harina
- Sal
- Pimienta negra
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- 100 ml. de vino blanco
- Caldo de verdura

Rabo de toro a la jardinera con dos presentaciones

INGREDIENTES:

Primera presentación:

- Un rabo de toro descoyuntado
- Un puerro
- Una cebolla
- Pimiento rojo
- Pimiento amarillo
- Zanahoria
- Calabacín
- Un ajo
- Tomates cherry
- Judías verdes
- Sal
- Pimienta

Segunda presentación:

- Un rabo de toro descoyuntado
- Tres yemas de espárragos trigueros
- Tres yemas de espárragos blancos
- Tres porciones de calabacín
- Tres porciones de zanahorias
- Sal
- Pimienta
- Una baguete

ELABORACIÓN:

Primera presentación:

Para comenzar marcamos el rabo en una olla en el fuego, con un poco de aceite, dándole vueltas para que se selle.

Vamos partiendo la verdura, cebolla, puerro, pimiento amarillo, rojo y una hoja de laurel. Rehogamos.

Añadimos un poco de vino tinto y dejamos que reduzca. Una vez que ha reducido lo cubrimos con un poco de caldo de carne o agua.

Esperamos tres horas (en olla exprés, una y media) y estará preparado el rabo.

Para la presentación ponemos toda la carne en un plato y añadimos la salsa resultante de la elaboración. Añadimos las verduras, picadas y salteadas. A degustar.

Segunda presentación:

De inicio, el rabo lo desmenuzamos y picamos, envolviéndolo en papel film, para, posteriormente, cortarlo en redondelitos de dedo y medio aproximadamente.

Las rodajas las envolvemos en tiras de pan cruzadas y, en una sartén, con un poco de aceite, vamos introduciendo las piezas. Una vez hechas las apartamos.

Preparamos la menestra, con las verduras indicadas, picadas, y la salteamos en la misma sartén.

Para la presentación ponemos de base en el plato la salsa resultante de la cocción y vamos poniendo las piezas de rabo. Añadimos zanahoria cruda que nos servirá de crujiente. Colocamos la menestra junto a la carne y listo para servir.

Paella ciega

INGREDIENTES:

- 400 g. de arroz
- Dos muslos de pollo
- 200 g. de magro de cerdo
- 200 g. de gambas
- 200 g. de sepia
- Media cebolla
- Judías verdes
- Un pimiento verde
- Aceite
- Pimienta negra
- Pimentón
- Sal

Para la salmorreta:

- Tres ñoras
- Tres tomates rallados
- Tres dientes de ajo

ELABORACIÓN:

De inicio preparamos un caldo. En una cacerola, con aceite, ponemos el puerro, zanahoria, cebolla, tomate y un diente de ajo, todo picado, y un poco de sal, para que se vaya pochando.

De fondo, para la paella, usaremos pollo (le quitamos los huesos, que reservaremos) y lo cortado en pequeñas porciones.

Cuando esté la verdura pochada echamos los restos del pollo reservado.

Preparamos a continuación la salmorreta que posteriormente añadiremos a la paella. Primero le quitamos las pebas a las ñoras y las partimos a trozos. En un sartén aparte, con aceite caliente, echamos los ajos picados y las ñoras. También el tomate que habremos triturado previamente. Añadimos sal y dejamos que se fría durante unos cinco minutos. Una vez terminada pasamos todo por la turmi y la salmorreta ya está también preparada.

La carne de magro la cortamos en trozos pequeños para, posteriormente, igualmente añadirla a la paella.

Picamos la sepia en trocitos y, junto a las gambas peladas, ya disponemos de dos ingredientes más para la paella.

Una vez que tenemos preparados todos los ingredientes, ponemos la paellera al fuego con un chorrito de aceite.

Primero salteamos un poco las gambas en la misma paellera. Sacamos y reservamos.

Para la preparación definitiva echamos en la paellera el pollo, el magro y un poco de sal. Cuando el pollo esté casi frito incorporamos la sepia. Añadimos un poco de sal, removemos y rehogamos.

La cebolla y el pimiento verde, una vez picado, los echamos seguidamente en la paellera, junto a un poco de pimienta negra, azafrán y pimentón de la Vera agridulce. Rehogamos.

Añadimos el arroz (100 g. por persona) y rehogamos para quitarle el almidón al arroz, consiguiendo así dejarlo más suelto.

A continuación ponemos unas judías verdes y el caldo que preparamos al principio.

Dejamos el arroz solo, sin removerlo para que se cueza. Esta operación durará unos quince minutos.

A mitad de cocción le echamos la salmorreta.

Para finalizar colocamos las gambas, apagamos el fuego para que repose la paella unos cinco minutos. Lista para servir.

Solomillo ibérico estilo pizza

INGREDIENTES:

- Un solomillo ibérico
- Tres cucharadas de tomate frito
- 200 g. de queso rallado
- Pimienta negra
- Sal
- Un huevo
- Pan rallado
- Harina

ELABORACIÓN:

De inicio limpiamos el solomillo quitándole la grasa. Lo abrimos de manera que quede lo más extendido posible, ya que servirá de base para la pizza.
Una vez abierto y extendido, le hacemos unos cortes. Le añadimos un poco de sal y pimienta. A continuación lo empanamos y freímos.
Una vez hecho lo anterior, lo ponemos, por ambas caras, en un papel de cocina de manera que suelte toda la grasa posible.

Seguidamente lo montamos como si fuera una pizza, o sea, lo cubrimos con tomate frito y, después, el queso para fundir, en cantidad. Se le puede añadir orégano o albahaca, al gusto.
Para concluir, en el horno y durante diez minutos, a doscientos grados aproximadamente, lo gratinamos y listo para degustar.

Remojón de bacalao

ELABORACIÓN:

Cortamos la naranja, sin pelar, en forma de media luna. Una vez hecho esto lo colocamos ya en el plato de presentación hasta cubrir el fondo. La cebolla, también picada, la pondremos encima de la naranja del plato. Para concluir añadimos un diente de ajo, picado fino. Picamos también las aceitunas en rodajas, un huevo cocido y lo expandimos igualmente en el plato de presentación. Aliñamos con aceite de oliva, un poco de sal y vinagre.

En una sartén al fuego marcamos el bacalao. Primero se pondrá la piel abajo. Una vez asado le quitamos la piel. Lo cortamos en dos o tres porciones y lo ponemos encima del aliño anteriormente preparado.

Concluimos poniendo unas rodajas de naranja encima y un medio huevo en el centro.

Al final se le echa un poco de agua y a degustar.

INGREDIENTES:

- 200 g. de bacalao
- Una naranja grande de mesa
- Media cebolla morada
- Un diente de ajo
- Dos huevos cocidos
- Tres cucharadas de agua
- 100 g. de aceitunas negras

Pollo con sepia y langostinos

INGREDIENTES:

- Dos muslos de pollo
- Una sepia mediana
- 200 g. de langostinos
- Un tomate
- 100 g. de almendras tostadas
- Una cebolla
- Dos galletas María
- Perejil
- Caldo de pollo
- Cuatro dientes de ajo
- Sal
- Pimienta
- Pimentón

ELABORACIÓN:

Troceamos los muslos del pollo, extrayendo tres porciones de cada uno aproximadamente.
En una cacerola con aceite al fuego echamos cuatro ajos y marcamos el pollo. Retiramos los ajos y seguimos salteando el pollo. Añadimos la sepia, cortada en tiras, y los langostinos. Todo esto lo ponemos en un plato y hacemos el sofrito, en la misma cacerola, para hacer el guiso.
Preparamos la picada, consistiendo ésta en mezclar un poco de perejil, almendra y las galletas.
Cuando esté todo salteado retiramos la sepia y los langostinos de la cacerola.
En la misma cacerola echamos la cebolla y un poco de sal. Cuando esté la cebolla pochada le echamos el tomate triturado y, posteriormente, colocamos de nuevo el pollo en el guiso para que se cueza en la salsa.
Echamos en la cazuela un poco de sal y pimienta. Lo cubrimos todo con caldo de pollo. Dejamos que cueza unos veinticinco a treinta minutos.
Ponemos en la cazuela, de nuevo, la sepia y los langostinos y añadimos la picada. Dejamos en el fuego unos cinco minutos más.
Transcurrido este tiempo, listo para presentarlo en el plato. Añadimos un poco de la misma salsa de la cocción, una ramita de perejil y preparado para servir.

Flores de calabaza y calabazín, rellenas de jamón y rulo de cabra con higos de Tiberia

INGREDIENTES:

- 100 g. de jamón
- Medio rulo de queso de cabra
- 100 g. de harina
- 80 g. de mantequilla
- Una punta de nuez moscada
- Dos higos de Tiberia
- Un litro de leche
- Cebolla

Para la guarnición:

- Dos higos de Tiberia
- Una nuez de mantequilla
- Una cucharada de azúcar moreno
- Dos cucharadas de licor tipo Cointreau

ELABORACIÓN:

En una cacerola al fuego ponemos la mantequilla para que se vaya fundiendo. Mientras, cortamos media cebolla finita y el jamón en porciones pequeñas.

En la cacerola sofreímos la cebolla a fuego lento y añadimos un poco de sal. A continuación ponemos el jamón. Removemos. Seguimos la elaboración echando el rulo de queso de cabra. Añadimos harina, dejándola cocinar para que no sepa a crudo. Cuando esté ya cocinada la harina subimos el fuego y echamos la leche poco a poco. Cuando esté la pasta a media cocción volvemos a bajar el fuego y echamos nuez moscada y, por último, los higos a cuadritos, sin quitar la piel.

La bechamel debe cocer durante un cuarto de hora aproximadamente hasta que quede espesa.

Con la masa realizada rellenamos las flores (bien lavadas) de calabaza y calabacín, ayudándonos de una manga pastelera.

Empanamos las flores. Para el empanado de las flores las pasaremos por harina, huevo y pan rallado.

En un sartén con aceite, al fuego, vamos friendo las flores ya empanadas.

La guarnición la preparamos en una sartén, con mantequilla. Cuando esté deshecha, echamos el higo, partido en cuatro trozos, junto a un poco de azúcar moreno y licor tipo Cointreau. Cuando el licor se evapore ya estará la guarnición lista.

En un plato colocamos las flores acompañadas por los higos y listo para servir.

Risotto de fresas

INGREDIENTES:

- 400 g. de fresas
- Media cebolla dulce
- 200 ml. de cava extremeño
- 200 g. de arroz bomba
- Aceite
- Sal

Para la guarnición:

- Dos ramas de apio
- Tres zanahorias
- Un puerro
- Media cebolla
- Dos pastillas de caldo
- Sal

ELABORACIÓN:

Preparamos previamente el caldo, poniendo en un cazo dos ramas de apio, tres zanahorias, un puerro, media cebolla, dos pastillas de caldo y lo cocemos durante quince minutos.

En un sartén o cacerola ponemos aceite y esperamos que se caliente. Cuando esté añadimos la media cebolla picada y le ponemos un poco de sal. Removemos. Esperamos cinco minutos hasta que se poche la cebolla. A continuación echamos el arroz y lo sofreímos para que suelte el almidón. Después echamos el cava y esperamos que reduzca. Cuando falten cinco o diez minutos para terminar la cocción del arroz, añadimos las fresas cortadas en pequeñas porciones y removemos. Echamos el caldo y esperamos unos cinco minutos hasta que el arroz esté meloso, o sea, que esté al punto.

Emplatamos poniendo fresas naturales picadas en el centro y, posteriormente, alrededor, el risoto de arroz y preparado para servir.

Gazpacho de nectarina

ELABORACIÓN:

Picamos las nectarinas, tomates, pimiento, medio diente de ajo, medio pepino, sal y agua (medido vaso) y ponemos todo en un recipiente para posteriormente triturarlo todo con un brazo eléctrico. Una vez líquida la mezcla de ingredientes le ponemos un poco de vinagre y seguimos triturando. Vamos añadiendo posteriormente y poco a poco, aceite. Colamos el gazpacho y servimos en un recipiente al que, en el centro, pondremos el jamón, picado en pequeños taquitos, añadiendo finalmente un poco de aceite. Listo para servir.

INGREDIENTES:

- Cuatro nectarinas
- Medio diente de ajo
- Cuatro tomates
- Un pimiento verde
- Medio pepino
- Una cucharada de aceite
- Una cucharada de vinagre
- Sal
- Taquitos de jamón

Presa de Ibérico marinada con puerro caramelizado y salsa de pimiento de piquillo

INGREDIENTES:

- Una presa de ibérico
- Cuatro puerros (solo lo blanco)
- Dos cucharadas de aceite
- Tres cucharadas de azúcar moreno
- 200 g. de pimiento de piquillo
- Un diente de ajo
- 200 ml. de nata para cocinar
- Una pizca de sal

Para marinar la presa:

- Medio kilo de sal
- Medio kilo de azúcar
- Una cucharada de pimentón dulce
- Dos cucharadas de orégano

ELABORACIÓN:

La presa habrá estado doce horas marinándose con medio kilo de sal y medio de azúcar. Cuando la vayamos a utilizar la lavamos.

El primer paso para elaborar este plato será preparar la salsa de pimiento de piquillo. En un cazo al fuego echamos un poco de aceite, un diente de ajo picado, un poco de sal y añadimos los pimientos. Estando ya el pimiento frito, agregamos nata y otro poquito de sal y dejamos que cueza durante tres minutos. Cuando esté cocida la pasamos por la turmi y, el resultado, lo reservamos.

El puerro caramelizado lo preparamos cortando el puerro en juliana, se fríe en aceite y cuando esté pochado, le echamos tres cucharadas de azúcar moreno y se deja quince minutos a fuego muy lento.

Cortamos ahora la carne en tres porciones cuadradas y, en una sartén al fuego, echamos un poco de aceite y cuando esté el aceite caliente ponemos la presa y marcamos, dejándola en la sartén dos o tres minutos por cada lado.

Presentamos las porciones en un plato, poniendo de base la salsa de pimiento de piquillo y, encima de las presas, el puerro caramelizado y listo para degustar.

Melocotones al vino tinto

INGREDIENTES:

- Cuatro melocotones
- Dos palitos de canela
- Dos peladuras de naranja
- Dos peladuras de limón
- 200 g. de azúcar moreno
- 500 ml. de vino tinto

Para el relleno:

- Mermelada de higo de Tiberia
- Un yogurt griego natural
- Una cucharada de zumo de naranja
- Unas gotitas de limón

ELABORACIÓN:

En una cacerola, al fuego, echamos medio litro de vino tinto, dos palitos de canela, dos peladuras de limón, dos de naranja y azúcar moreno. Dejamos que se vaya fusionando.
Limpiamos la piel de los melocotones con agua y un estropajo, así le quitaremos la característica pelusilla.
Cortamos los melocotones por la mitad, quitándole el hueso, y los ponemos en la cacerola. Los dejamos cocer durante unos veinte minutos.
Una vez cocidos, lo dejamos reposar de 24 a 48 horas.
Pasado este tiempo los presentamos, echándole en el hueco del hueso la mermelada de higo de Tiberia. A continuación, los rociamos con la mezcla que habremos hecho con el yogurt y el zumo de naranja y listo para servir.

Jarrete de ternera

INGREDIENTES:

- Un jarrete de ternera
- Dos puerros
- Dos ramas de apio
- Dos zanahorias
- Una cebolla
- Sal
- Pimienta negra
- Un litro de vino tinto

Para el relleno:

- Puré de boniato
- Cebolla morada baby

ELABORACIÓN:

Comenzamos picando las verduras, más o menos todas del mismo tamaño. Las ponemos todas en una bandeja de horno, espolvoreamos con sal y ponemos el jarrate, al que hemos añadido igualmente sal. En los huecos metemos el boniato y las cebollas moradas y echamos un chorrito de aceite por encima.

Metemos al horno durante dos horas aproximadamente. A media cocción añadimos el vino.

Cuando ha pasado el tiempo indicado lo sacamos del horno. Retiramos de la bandeja el jarrete, el boniato y las cebollas. Colamos el resto de verdura que quedaba en la bandeja; aplastamos un poco en el colador para extraer bien el jugo.

Para la guarnición pelamos el boniato, lo cortamos a trozos, metemos en un bol y lo aplastamos con un tenedor y añadimos un poco de sal y un chorrito de aceite. Reservamos.

La salsa que hemos colado la ponemos al fuego en un sartén para que reduzca.

Para la presentación del plato, en una bandeja, colocamos el jarrete, acompañado de la cebolla y el puré de boniato. Añadimos la salsa por encima y listo para servir.

Mollejas estilo miniki

ELABORACIÓN:

Cocemos las mollejas con agua, sal, laurel y pimienta negra en grano hasta que estén tiernas.
En una cacerola ponemos aceite, y una vez caliente, echamos las mollejas ya cocidas. Les damos unas vueltas, añadimos el vino blanco y dejamos que reduzca. Agregamos un poco de agua de la cocción de las mollejas y dejamos cocer unos minutos. A continuación añadimos el tomate frito, el ajo que previamente hemos machado y media cucharada de comino y dejamos cocer cinco minutos y listas para servir.

INGREDIENTES:

- Un kilo de mollejas frescas
- Hojas de laurel
- Pimienta negra en grano

Para la guarnición:

- Tomate frito
- Ajo
- Vino blanco
- Comino
- Agua de su cocción
- Aceite
- Sal

Bacalao tipo feria

INGREDIENTES:

- 500 g. de bacalao para desalar o a punto de sal

Para el aliño:
- Ajo
- Perejil

Para la puelme:
- Aceite
- Un huevo
- 300 ml. de cerveza
- 500 g. de harina
- Levadura en polvo
- Un sobre de levadura

Opcional, para la decoración:
- Tomates cherry

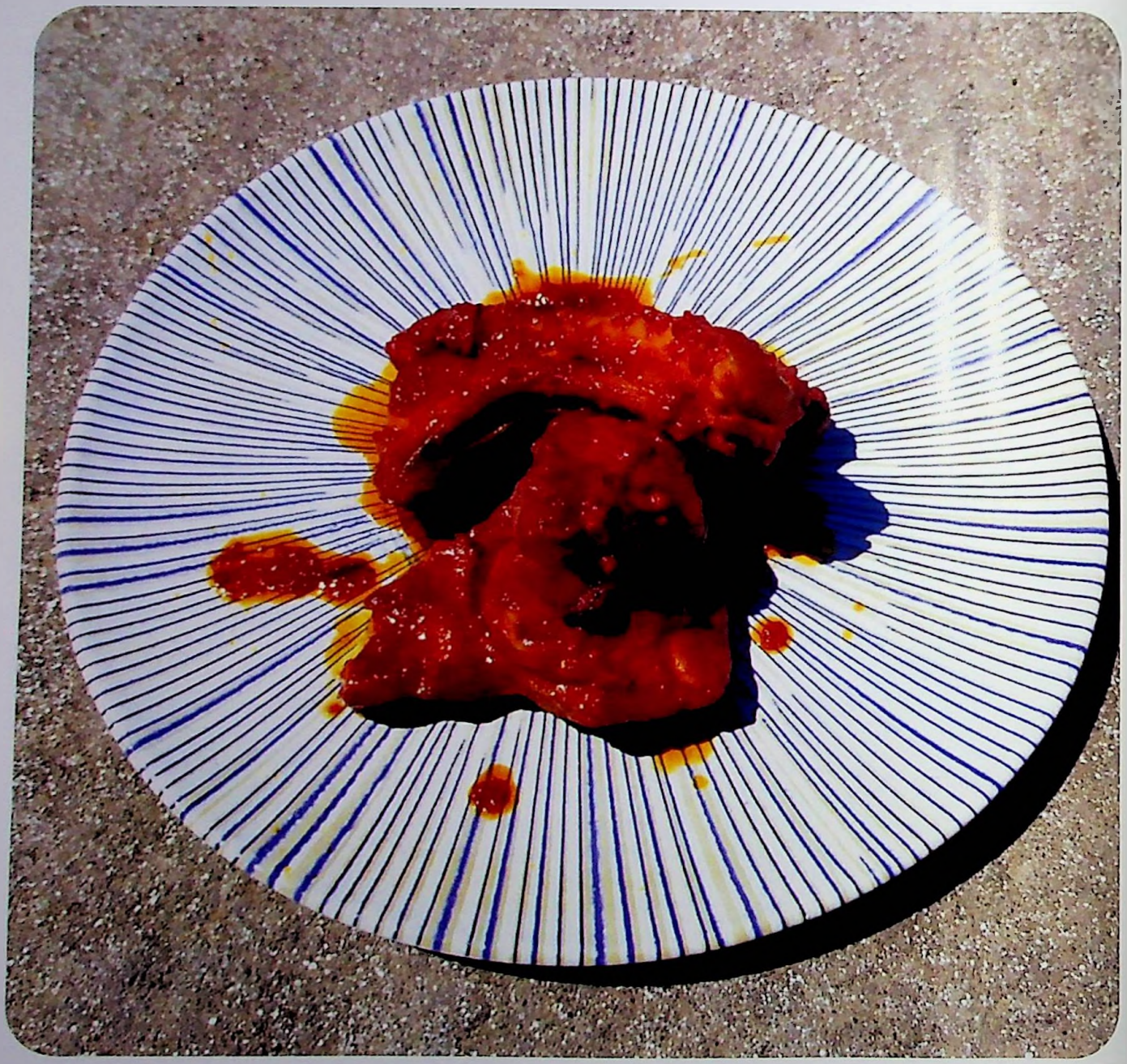
ELABORACIÓN:

Para el aliño, en la batidora ponemos un poco de agua, un ajo picado y perejil y, una vez batido todo, le echamos un poco por encima al bacalao y reservamos.

Para preparar la puelme, en un recipiente echamos un poco de aceite, un huevo y batimos. Añadimos la cerveza. Echamos la harina, poco a poco, y seguimos batiendo hasta conseguir la densidad deseada. Finalmente ponemos la levadura en polvo. Opcionalmente, si se desea amarillo, le echamos un poco de colorante o azafrán. Dejamos que repose unos minutos.

En un sartén ponemos abundante aceite. Mientras se caliente el aceite cogemos el bacalao, lo pasamos primero por harina y después lo sumergimos en la puelme. Cuando esté el aceite bien caliente echamos el bacalao en la sartén y freímos un par de minutos por cada lado.

Para la decoración saltear perejil y unos tomates cherry y presentamos para servir.



Cochinillo o peladilla

ELABORACIÓN:

Cortamos en trozos la peladilla y, puesta en un plato, añadimos sal, una hoja de laurel y pimienta.
Para el adobo, en medio litro de agua, echamos un poquito de sal, dos cucharadas de pimentón, tres dientes de ajo y trituramos.
Pasamos la peladilla a un bol y le echamos el adobo. Mezclamos bien y dejamos reposar entre 12 y 24 horas.
Una vez pasado este tiempo, ponemos la peladilla a escurrir. Ponemos una olla al fuego, con aceite caliente, echamos la peladilla y salteamos. Echamos en la misma olla el caldo del adobo y dejamos que se cueza durante 45 minutos aproximadamente.
Presentamos y listo para degustar.

INGREDIENTES:

- Un kilo de cochinillo o peladilla

Para el adobo:

- Dos cucharadas de pimentón
- Ajo
- Sal
- Pimienta negra
- Aceite de oliva
- Hojas de laurel

Chuletas de cordero empanadas

INGREDIENTES:

- Cuatro chuletas de cordero por persona
- Sal
- Pimienta negra
- Orégano
- Perejil
- Ajo
- Un poco de colorante amarillo
- Dos huevos

Para el puré:

- Dos plátanos verdes
- Una patata
- Un boniato
- Nuez moscada
- Sal
- Pimienta negra

ELABORACIÓN:

Hacemos un puré, metiendo en una olla con agua con sal la patata sin pelar picada en cuatro trozos, los dos plátanos igualmente sin pelar, el boniato pelado y troceado aproximadamente del tamaño de las patatas y dejamos que se cueza todo. Una vez cocido sacamos las verduras. Las dejamos enfriar un poco. Pelamos las patatas y el plátano y, en un bol, con un tenedor aplastamos y mezclamos. Añadimos un poco de nuez moscada, sal y pimienta negra. En un bol ponemos dos huevos y batimos, añadimos un poco de colorante, un poco de perejil picado, orégano, un diente de ajo rallado y removemos. Vamos agregando poco a poco la harina y le damos vueltas hasta que se logre una consistencia que nos permita empanar las chuletas.

Preparamos las chuletas echándoles sal y pimienta por los dos lados y las pasamos por la puelme y pan rallado. En un sartén con aceite las freímos.

Una vez fritas las sacamos y las acompañamos con el puré. Listas para ser degustadas.

Solomillo Ibérico con salsa de tofu, verduras de temporada y yema frita

INGREDIENTES:

- Dos solomillos ibéricos

Para macerar:
- Una puntita de cúrcuma
- Una puntita de ajo molido
- Una puntita de pimentón agridulce
- Una puntita de jengibre
- Una puntita de pimienta molida

Para la salsa:
- Una cucharada sopera de azúcar
- Dos cucharadas de agua
- Dos cucharadas de vinagre de Módena
- Cuatro cucharadas de nata

Acompañamiento:
- Alcachofa natural
- Boniato
- Dos yemas de huevo

Para el empanado:
- Tres cucharadas de pango
- Tres cucharadas de harina

ELABORACIÓN:

En un pequeño recipiente mezclamos una punta de pimienta negra, otra de ajo molido, otra de cúrcuma, otra de jengibre y un poco de pimentón agridulce.
Cogemos el solomillo y lo untamos con aceite de oliva y lo masajeamos bien. Por encima le echamos la mezcla de especias anterior y lo impregnamos bien y lo dejamos reposar durante unas cuatro horas aproximadamente.
En una cacerola vertemos el azúcar y el agua y lo ponemos al mínimo en el fuego. Cuando se haya deshecho el azúcar y tenga textura de jarabe, añadimos el boniato y la alcachofa, ambos troceados, para confitarlos. Una vez hecho, sacamos y reservamos.
En la misma cacerola añadimos vinagre de Módena y removemos bien para que se integre en el jarabe. Añadimos la nata y mezclamos. Dejamos cocer unos cinco minutos, aproximadamente.
Por otro lado, en una sartén ponemos un poco de aceite y cuando esté bien caliente vamos sellando el solomillo poco a poco. Reservamos.
En otra sartén, con un poco de aceite, salteamos las verduras confitadas y reservamos igualmente.
Cogemos las yemas, las pasamos por harina y pango y las freímos en abundante aceite.
Para la presentación, en un plato ponemos el solomillo troceado, las verduras salteadas y las yemas y salseamos el solomillo con la salsa de tofu. Servimos.

Verdura en témpura con langostinos

INGREDIENTES:

- Seis langostinos pelados
- Cuatro rodajas de calabacín
- Cuatro rodajas de champiñones
- Medio pimiento de cada clase (verde, rojo y amarillo)
- Una zanahoria

Para la tempura:

- Una cerveza de trigo
- Un huevo
- Cuatro cucharadas de harina
- Sal
- Pimienta

ELABORACIÓN:

Cortamos los pimientos en tiras, pelamos la zanahoria y con el mismo pelador hacemos tiras finas con ella y reservamos junto a las rodajas de calabacín y champiñones. Para la témpura, en un bol echamos un huevo, un poco de sal, un chorrito de aceite de oliva y batimos. Seguidamente echamos la cerveza y seguimos batiendo y a continuación añadimos la harina, poco a poco, hasta que tenga la textura deseada.

En una sartén con aceite caliente, freímos los langostinos una vez pasados por la témpura. A continuación hacemos lo mismo con todas las verduras, o sea, pasarlas por la témpura y a la sartén.

Montamos el plato poniendo primero el calabacín, los champiñones, la témpura de verduras en el cetro y, finalmente, los langostinos. Servimos.

Patatas arrugás

INGREDIENTES:

- Un kilo de patatas especial guarnición
- 150 gr. de sal

Para el mojo:

- 150 gr. de queso de cabra
- Un manojo de cilantro
- Un manojo de perejil
- Una cucharadita de comino
- Una cucharadita de pimienta negra
- Una cucharadita de pimentón
- Dos cucharaditas de vinagre de vino
- Dos cucharaditas de aceite

ELABORACIÓN:

Echamos las patatas en una cacerola. Añadimos un puñado grande de sal y las cubrimos de agua. Encendemos el fuego y las tapamos.

Para hacer el mojo, en el vaso de la batidora, ponemos el queso rallado, vinagre, pimienta negra, pimentón, comino, cilantro, perejil, un poco de sal y aceite. Batimos.

Una vez que toda el agua de la cacerola se haya evaporado, removemos las patatas para que la sal se impregne por todas ellas.

Para presentar este plato ponemos las patatas cubiertas por un paño para que mantengan el calor, acompañadas del mojo servido en una salsera. Listo para disfrutar mojando las patatas con la piel en el mojo.

Arroz con pluma Ibérica

INGREDIENTES:

- 200 gr. de arroz
- Dos plumas ibéricas
- Una cebolla fresca
- Un tomate maduro
- Pimentón rojo agridulce
- Sal
- Pimienta negra
- Azafrán
- Verdura para decorar

Para el caldo:

- Hueso de cerdo fresco
- Cárcavo de pollo
- Puerro
- Cebolla
- Zanahoria
- Apio

ELABORACIÓN:

Limpiamos la pluma quitándole la grasa que tenga. La cortamos en trozos grandes y le ponemos un poco de pimienta y sal.

En una paellera ponemos un poquito de aceite y marcamos la pluma. Una vez en su punto, reservamos.

Cortamos la cebolla en cuadros pequeños y la echamos en la paellera. Bajamos el fuego y rehogamos. Añadimos un poco más de aceite. Rallamos el tomate y lo mezclamos con el pimentón y lo añadimos a la cebolla rehogada. Ponemos un poco de azafrán y removemos.

Una vez rehogado añadimos el arroz y lo movemos para que suelte el almidón. Añadimos el caldo caliente y removemos.

Esperamos unos quince minutos para que se cueza el arroz.

Una vez cocido el arroz, apagamos el fuego, cogemos la pluma que teníamos reservada, la cortamos a trocitos y la vamos colocando en el arroz para que termine su cocción con el calor del arroz.

Picamos, muy fino, la parte verde de la cebolla fresca y espolvoreamos el arroz y presentamos.

Pepino a la griega

ELABORACIÓN:

Picamos la cebolla en trozos grandes y, en una cacerola con aceite caliente, la echamos para que se vaya pochando. Pelamos las zanahorias, las troceamos de un grosor aproximado de un dedo y la añadimos a la cacerola. Le echamos un poco de sal y removemos para que se fría bien. Mientras, cortamos el pepino con piel del mismo tamaño que las zanahorias.
Cuando la zanahoria lleve unos diez minutos cociendo con la cebolla, ponemos el vino blanco, los pepinos, pimienta negra, un poco de sal y el jugo de limón y tapamos para que empiece a hervir. Cuando lleve unos minutos de cocción le añadimos el cilantro picado y dejamos otros cinco minutos aproximadamente.
Presentamos en un plato, colocando de base los pepinos y, encima, el resto de la verdura de la cocción. Se sirve frío.

INGREDIENTES:

- Dos pepinos
- Dos zanahorias
- Media cebolla
- Jugo de un limón
- Un vaso de vino blanco
- Un puñado de cilantro
- Sal
- Pimienta negra

Huevos fritos con manzana asada y chocolate

ELABORACIÓN:

Cogemos la manzana, la pelamos, le quitamos el corazón y la cortamos en rodajas de tamaño medio.
En un sartén ponemos un poco de mantequilla y, cuando esté desecha, vamos pasando las rodajas de manzana por ella.
Una vez hechas las vamos colocando en el fondo de un plato.
En la misma sartén, añadimos un poco más de mantequilla y freímos el huevo y lo ponemos encima de las manzanas, en el centro del plato y espolvoreamos con virutas de chocolate negro sin azúcar y preparado para servir.

INGREDIENTES:

- Una manzana Golden
- 100 g. de mantequilla
- Dos huevos
- 50 g. de chocolate negro sin azúcar

Menestra de verduras

INGREDIENTES:

- Espárragos trigueros
- Brócoli
- Dos zanahorias
- Una chirivía
- Un nabo blanco
- Una patata
- Medio boniato
- Una rama de apio
- Sal
- Pimienta negra

Para la boluté de perejil:

- Agua de la cocción de las verduras
- Un manojo de perejil
- Harina

ELABORACIÓN:

Cortamos a trocitos las verduras y las echamos en una cacerola, con agua y sal, por este orden: apio, zanahoria, patata, boniato, la chirivía y el nabo y lo ponemos a cocer. Cuando hierva lo dejamos cocer diez minutos y le añadimos los espárragos troceados y el brócoli y dejamos cocer otros cinco minutos. Sacamos todas las verduras, las escurrimos y reservamos en un bol.

En el vaso de la batidora ponemos el perejil deshojado y le añadimos el agua de la cocción de la verdura. Trituramos todo.

Para preparar la boluté, en una cacerola aparte, ponemos un poco de aceite, echamos una cuchara de harina y la tostamos. Añadimos el perejil batido y vamos removiendo hasta que salga una salsa fina. Incorporamos las verduras y removemos bien para que se integre con la salsa y servimos.

Cachopo de ternera

INGREDIENTES:

- Dos filetes de ternera de tapa o cadera de 100 g. aproximadamente cada uno
- Pimienta negra
- Sal

Para el relleno:
- 200 g. de jamón ibérico
- 100 g. de queso roquefort

Para empanar:
- Huevo
- Harina
- Pan rallado

Guarnición:
- Pimiento verde
- Pimiento rojo
- Champiñones
- Soja

ELABORACIÓN:

Para la guarnición, en una sartén ponemos aceite y echamos ajo picado, el pimiento verde y el rojo, ambos en tiras y añadimos sal. Removemos y dejamos que se vaya haciendo unos minutos. Posteriormente echamos los champiñones cortados en cuatro trozos, les damos unas vueltas y añadimos un poco de soja. Lo ponemos en fuego suave y dejamos que se haga poco a poco.

Para la preparación del cachopo, a los filetes le echamos pimienta y sal (no mucha porque el jamón ya lleva suficiente). Cogemos uno de los filetes y le ponemos encima las lochas de jamón, el queso y tapamos con el otro filete. Lo pasamos por harina, huevo y pan rallado y lo freímos.

Emplatamos añadiendo al cachopo la guarnición y servimos.

Bacalao dorado

ELABORACIÓN:

En una olla o cacerola echamos abundante aceite. Cortamos la cebolla fresca en trozos medianos y la echamos en la olla con un poco de sal para que se haga antes.
Mientras tanto preparamos el bacalao, quitándole la piel y, si las hay, alguna espina. Lo cortamos en cuadraditos y se lo añadimos a la cebolla. Esperamos que se haga.
Pasamos a una sartén el bacalao con la cebolla, añadimos las patatas paja, movemos bien para que se vaya integrando con el bacalao, echamos los huevos. Removemos.
Una vez cuajado todo, emplatamos.

INGREDIENTES:

- 200 gr. de bacalao para desalar
- Una cebolla
- Aceite de soja

Para el revuelto:

- Patatas paja
- Tres huevos

Sopa castellana

ELABORACIÓN:

En una olla con aceite de oliva echamos los ajos picados, sofreímos un poco y añadimos unas rebanadas de pan para que se tuesten a la vez, intentando que no se rompan. Cuando el pan esté tostado lo sacamos y reservamos. Añadimos el pimentón a los ajos y rehogamos con cuidado de que no se quemen. Ponemos el caldo y dejamos que cueza entre seis y ocho minutos.
Escalfamos un huevo dentro del caldo.

Para la presentación, en un plato hondo, ponemos de base las lonchas de jamón. Seguidamente las rebanadas de pan y el huevo escalfado y le vertemos el caldo. Listo para servir.

INGREDIENTES:

- Un litro de caldo de pollo con jamón
- Cuatro dientes de ajo
- Cuatro rebanadas de pan del día anterior
- Cuatro huevos
- Una cucharada de pimentón agridulce
- Cuatro lonchas de jamón ibérico

Bombón de patata

INGREDIENTES:

- Cuatro patatas
- Una cucharada de harina
- Dos cucharadas de queso crema
- Un huevo

Para el relleno:

- Dos dados de mantequilla
- 200 gr. de jamón
- Una cebolla
- Sal
- Pimienta negra

ELABORACIÓN:

En una sartén ponemos mantequilla y pochamos la cebolla. Añadimos pimienta negra y removemos. Cuando la cebolla esté pochada añadimos el jamón y le damos unas vueltas, apartamos y reservamos.
Pelamos las patatas previamente cocidas y en un bol las aplastamos con un tenedor. Añadimos el queso crema y mezclamos. Seguidamente echamos el huevo y removemos. Añadimos un poco de sal y pimienta. Incorporamos la harina poco a poco hasta que se haga una masa que se pueda manejar con las manos.
Para hacer los bombones nos echamos un poco de aceite en las manos. Cogemos un poco de la masa, le damos forma redonda, le hacemos un hueco en el medio y le introducimos el jamón y la cebolla inicialmente reservada. Cerramos el hueco.
Ponemos una cacerola en el fuego con agua y sal y cuando hierva, vamos echando los bombones para que cuezan durante unos cinco minutos. Una vez cocidos sacamos y reservamos.
En una sartén ponemos un poco de mantequilla y, cuando se funda, rociamos los bombones con ella. Adornamos con orégano fresco y listo para degustar.

Nísperos con helado

ELABORACIÓN:

Pelamos los nísperos, los abrimos al medio y le quitamos la semilla. Los cortamos en gajos.
En un sartén echamos azúcar morena y esperamos a que se caramelice, agregamos un poco de mantequilla y removemos. Cuando esté deshecha añadimos los nísperos y le damos unas vueltitas para que se impregne bien la fruta. Apagamos el fuego y dejamos reposar durante cinco minutos.
Para presentarlo, en un bol ponemos los nísperos, echamos una bolita de helado encima y preparado para degustar.

INGREDIENTES:

- Seis nísperos maduros
- Dos cucharadas de azúcar moreno
- 50 gr. de mantequilla
- Una bolita de helado al gusto

Pipirrana con atún sobre torta de maíz

ELABORACIÓN:

Empezamos cortando las tres clases de pimientos y la cebolla en pequeños trozos y los echamos en una sartén con aceite. Le damos unas vueltitas, echamos un poco de sal y un poco de pimienta negra.
Apartamos la verdura del fuego y echamos el tomate picado en trozos grandes para que coja calor. Añadimos sal y removemos.
En un plato ponemos una torta y la cubrimos con el picadillo que hemos realizado, el atún y unas ralladuras de limón y listo para degustar.

INGREDIENTES:

- Tortas de maíz
- Pimiento tres colores (uno de cada)
- Un tomate
- Una cebolla
- Ralladura de limón
- Atún en tacos
- Sal
- Pimienta negra

Solomillo relleno

INGREDIENTES:

- Dos solomillos
- 100 gr. de dátiles
- Una cebolla morada
- 100 gr. de coco fresco
- Dos cucharadas de mermelada de naranja casera

Para la salsa:

- Cebolla
- Puerro
- Chirivía
- Zanahoria
- Apio
- 100 ml. de vino blanco
- Una cucharada de vinagre de Módena de pintar
- Una cucharada de soja
- Una cucharada de miel

ELABORACIÓN:

Limpiamos los solomillos y los abrimos en forma de libro.
En una sartén, con un poco de aceite, echamos media cebolla picada, el coco, también picado, un poco de sal y pimienta negra y removemos. Picamos los dátiles, los añadimos y damos unas vueltas. Apartamos y reservamos.
Preparamos los solomillos, repartiendo encima el relleno que hemos elaborado y unas cucharaditas de mermelada de naranja. Los enrollamos, atamos con un hilo o guita para que no se salga el relleno.
En un sartén, con aceite, marcamos los solomillos y reservamos en una cacerola aparte.
Picamos las verduras (cebolla, puerro, apio, zanahoria y chirivía) y en la misma sartén donde hemos hecho los solomillos, con un poco de sal, salteamos. Añadimos un poco de vino blanco, removemos y dejamos que suelte el jugo que dejaron los solomillos. Una vez que se evapore el alcohol echamos la verdura a los solomillos y lo cubrimos con un caldo de carne. Dejamos que cueza unos veinticinco/treinta minutos.
Preparamos una guarnición poniendo unas tiras de zanahoria, sal y pimienta y, en una sartén, removemos. Reservamos. En la misma sartén echamos un poco del jugo de la cocción de las verduras y dejamos que reduzca. Añadimos un poco de soja, vinagre de Módena, un poco de miel y esperamos que reduzca la salsa.
Para presentar el plato, le quitamos la cuerda a los solomillos y en un plato ponemos las tiras de zanahoria, los solomillos y añadimos la salsa. Listo para servir.

Melón con jamón

ELABORACIÓN:

Con varias lonchas hacemos cada rulo de jamón. Preparamos tres rulos. Reservamos.
Cortamos una tajada del melón y le quitamos las semillas. Con un descorazonador de manzanas sacamos tres o cuatro cilindros. Batimos las claras de los huevos y pasamos por ellas los cilindros de melón y, a continuación, por la corteza de cerdo picada.
En una sartén con aceite caliente ponemos el melón rebozado y lo vamos friendo.
Para el montaje del plato ponemos la mermelada de base, los rulos de jamón y, encima, el melón y ya está listo para degustar.

INGREDIENTES:

- Melón
- 200 gr. de jamón ibérico en lonchas finas y largas
- Mermelada de naranja casera

Para freír el melón:

- Clara de dos huevos
- Un paquete de cortezas de cerdo

Sopa de tomate tradicional

INGREDIENTES:

- Una cebolla
- Un pimiento verde
- Un pimiento rojo
- Cuatro tomates maduros de pera
- Pan del día anterior
- Sal
- Pimienta negra
- Un huevo
- Un diente de ajo
- Perejil
- Pimentón
- Orégano

ELABORACIÓN:

En la olla donde vamos a hacer la sopa echamos aceite y calentamos. Picamos la cebolla en trozos medianos y la añadimos a la olla. A continuación los pimientos verdes y rojos picados. Cuando ya estén pochadas las verduras añadimos un ajo picado y dejamos que poche también. Ponemos pimentón y removemos. Echamos los tomates pelados y troceados. Le echamos sal y dejamos que se haga el sofrito. A continuación añadimos un poco de orégano y pimienta negra y dejamos que se vaya haciendo, unos cinco minutos.

Después, cuando esté hecho el sofrito, añadimos agua y dejamos que cueza. Rectificamos de sal y ponemos un poco de perejil picado.

En un plato hondo vamos colocando, en el fondo, rebanadas de pan finas. Ponemos por encima la sopa para que vaya empapando el pan y le añadimos encima un huevo que hemos escalfado en el mismo caldo de la sopa. Adornamos con un poco de orégano fresco y listo para degustar.

Estofado de pollo con vino tinto y champiñones

INGREDIENTES:

- Tres muslos de pollo
- 200 ml. de vino tinto
- Dos onzas de chocolate negro sin azúcar
- 200 g. de champiñones naturales
- Sal
- Pimienta

Para freír el melón:

- Dos ajos
- Medio pimiento rojo
- Un pimiento verde
- Un tomate rallado
- Pimentón agridulce

ELABORACIÓN:

En una cacerola echamos aceite y añadimos el pollo en trozos y lo sellamos. Sacamos, le ponemos un poco de sal y pimienta y reservamos.
En el mismo aceite echamos el ajo, la cebolla, el pimiento rojo y el verde, todo picado. Le añadimos sal y pimienta y rehogamos unos minutos. Incorporamos el puerro troceado.
Cuando el sofrito esté hecho añadimos el tomate rallado con el pimentón y rehogamos otro poco. Partimos en cuatro los champiñones y los incorporamos. Ponemos otra vez el pollo en la cacerola, echamos el vino, chocolate negro, tapamos la cacerola, esperamos que el vino reduzca y añadimos el caldo. Volvemos a tapar y esperamos unos veinticinco minutos hasta su total cocción.
Emplatamos y servimos.

Bacalao con musolina de mango

INGREDIENTES:

- 400 gr. de lomo de bacalao a punto de sal
- Sal
- Pimienta negra

Para la musolina:

- Un mango maduro
- Dos huevos
- Aceite de girasol o soja

Para la guarnición:

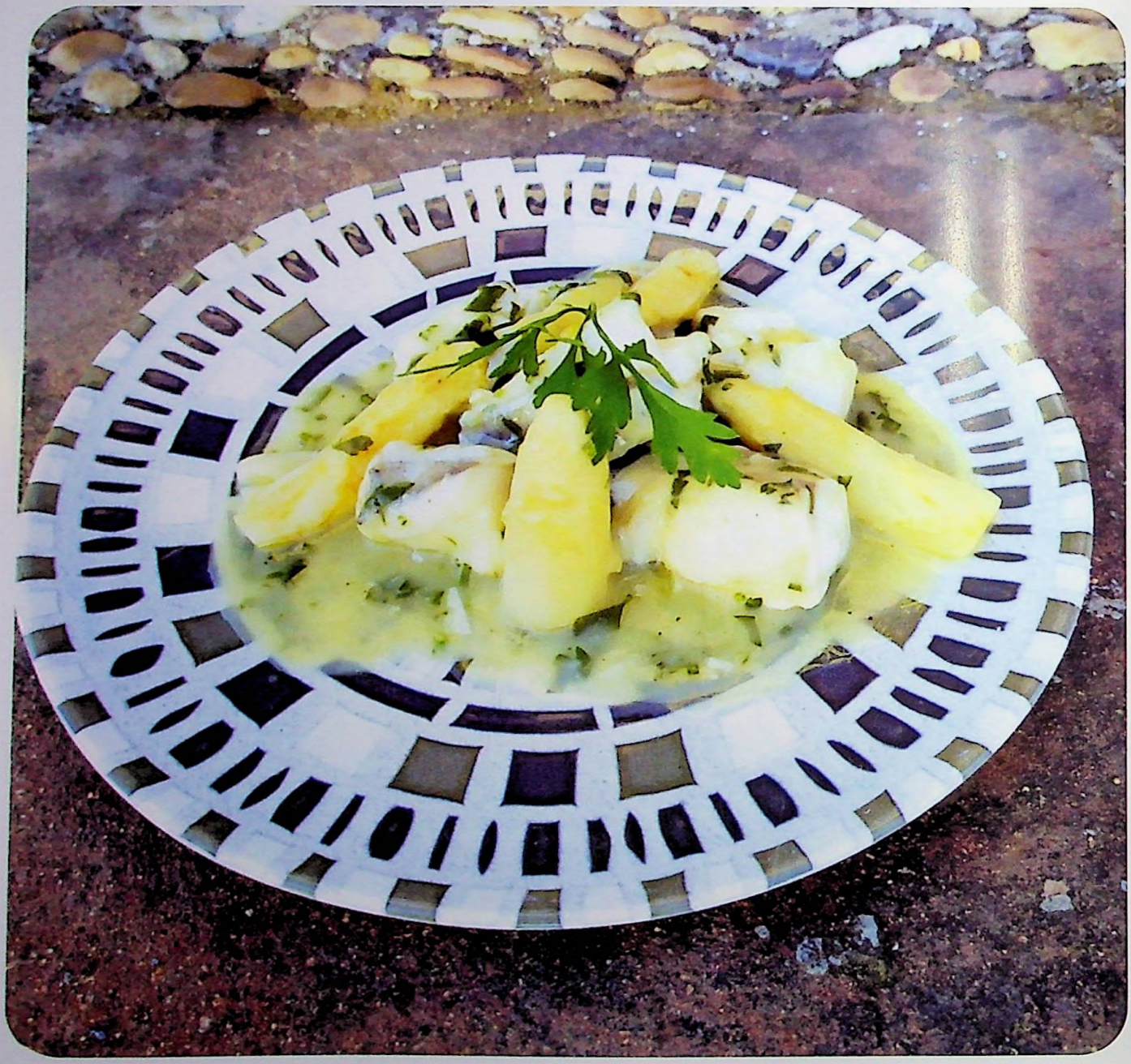
- Ensalada tropical (mango, cebolla, tomate y perejil)

ELABORACIÓN:

Preparamos la musolina pelando el mango quitándole el hueso, troceamos medio y lo echamos en el vaso de la batidora. Ponemos dos huevos (que estén a temperatura ambiente para evitar que se corte la musolina), un poco de sal, un poquito de vinagre y añadimos el doble de volumen con aceite de girasol. Batimos hasta que tenga la consistencia de mahonesa y reservamos.

En una bandeja de horno echamos un poco de aceite. Ponemos encima el bacalao con la parte de la piel para abajo y, con una cucharada, cubrimos el bacalao y lo metemos en el horno durante unos quince minutos, a una temperatura de 180 grados, aproximadamente.

Mientras se hace al bacalao vamos haciendo la ensalada de acompañamiento. Troceamos el mango que nos sobró y, en un bol, lo echamos junto con media cebolla picada, un tomate troceado, un poco de perejil picado, un poquito de sal, pimienta negra, aceite y vinagre. Presentamos y servimos.



Cazuelita de rape y merluza en salsa verde

INGREDIENTES:

- 200 gr. de rape
- 200 gr. de merluza
- Sal
- Pimienta negra

Para la salsa verde:

- Cuatro dientes de ajo
- Una cucharada de harina
- Un puñado de perejil
- Vino blanco
- Caldo de pescado

Para la guarnición:

- Espárrago blanco

ELABORACIÓN:

En una cazuela con aceite doramos los ajos picados. Añadimos el perejil picado y una cucharada y media de harina y removemos para que ésta se tueste y no sepa a crudo. Echamos el vino blanco y dejamos que se vaya ligando. Poco a poco vamos agregando el caldo de pescado hasta obtener la textura que queremos. Dejamos que hierva, removiendo bien para que no salgan grumos. Finalmente añadimos pimienta negra y un poco de sal y bajamos el fuego.

Por otro lado vamos preparando el pescado cortándolos en trozos. Le ponemos un poco de sal y lo introducimos dentro de la salsa en la cazuela. Dejamos entre cinco y diez minutos para que se cueza.

En un sartén aparte, con un poco de aceite, salteamos los espárragos que nos servirán de guarnición.

Emplatamos poniendo primero el pescado en un plato, los espárragos y le añadimos la salsa. Listo para servir.

Fresas templadas

ELABORACIÓN:

Cortamos las fresas en cuatro trozos.
Por otro lado, en una cacerola ponemos el agua y la miel y esperamos a que se integre. Una vez fusionada echamos una ramita de canela y el vino tinto. Dejamos que hierva. Echamos las fresas y dejamos cocer durante unos cinco minutos. Se pueden consumir templadas o frías.
Presentamos en cuencos individuales, y listo para servi

INGREDIENTES:

- 200 g. de fresas
- Cuatro cucharadas de miel
- 100 ml. de agua
- 300 ml. de vino tinto
- Un palo de canela

Tortilla con espárragos trigueros y langostinos

ELABORACIÓN:

En una sartén con aceite caliente echamos los pimientos cortados a tiras, los champiñones cortados en cuatro y el calabacín cortado en tiras; añadimos un poco de sal, pimienta negra y salteamos. Cuando esté a medio pochar agregamos los tomates cherry, le damos unas vueltas y reservamos.

En un bol echamos los huevos, batimos y añadimos los langostinos picados, así como los espárragos, igualmente picados. Mezclamos bien y, en una sartén con aceite aparte, hacemos una tortilla sin darle la vuelta. La ponemos en un plato y, encima, la verdura que habíamos reservado. Ponemos un poco de cilantro y listo para degustar.

INGREDIENTES:

- Cuatro huevos
- Espárragos trigueros
- Cuatro langostinos
- Tomate cherry
- Champiñones
- Pimiento
- Calabacín
- Un poco de cilantro
- Sal
- Pimienta negra

Cordon blue de cerdo con queso, jamón y verdura

INGREDIENTES:

- Dos filetes de lomo gruesos
- Medio pimiento rojo
- Medio pimiento verde
- Medio pimiento amarillo
- Cebolla
- Una loncha de queso de fundir
- Tres lonchas de jamón ibérico
- Sal
- Pimienta negra

Para el empanado:

- Harina
- Huevo
- Pan rallado

ELABORACIÓN:

Cogemos los filetes, los cortamos por la mitad sin llegar al borde para que, posteriormente, los podamos abrir en forma de libro. Los aplanamos. Le ponemos un poco de sal y pimienta por las dos partes. Ahora, en un lateral del filete abierto ponemos, en lonchas, el queso y el jamón, y cerramos con el otro lateral. Pasamos los filetes por harina, huevo y pan rallado.

En un sartén al fuego echamos los pimientos cortados en tiras y la cebolla en juliana. Añadimos un poco de sal y pimienta negra, damos unas vueltas y dejamos que se hagan durante unos cinco minutos. Al final de la cocción le añadimos un chorrito de soja, removemos y apartamos. En otra sartén, con aceite de semilla, freímos los filetes. Una vez hechos, los ponemos en un plato, acompañamos con la verdura y listos para servir.

Patatas con costillas Ibéricas

INGREDIENTES:

- Tres patatas gordas
- 250 gr. de costillas ibéricas
- Una hoja de laurel
- Una cebolla
- Medio pimiento rojo
- Un pimiento verde
- Sal
- Pimienta negra
- Comino
- Pimentón agridulce
- Un litro de caldo o agua
- Unas hebras de azafrán

ELABORACIÓN:

En una olla con aceite marcamos las costillas troceadas y reservamos.
En el mismo aceite echamos la cebolla, el pimiento rojo y el verde, cortados en trozos pequeños, dos hojas de laurel y poco de sal y dejamos que se poche.
Una vez pochado el sofrito le echamos un poco de pimentón y azafrán, le damos unas vueltas y a continuación ponemos en la olla las patatas troceadas y removemos. Seguidamente añadimos las costillas y las cubrimos de agua o caldo. Le ponemos sal, pimienta negra y comino y dejamos cocer durante unos quince minutos.
Servimos en un plato hondo y listo para degustar.

菜

Espárragos trigueros en salsa

INGREDIENTES:

- 400 g. de espárragos trigueros
- Sal
- Media cebolla
- Dos dientes de ajo
- Pimienta negra
- Pimentón agridulce
- Dos cucharadas de vinagre
- Migas de pan del día anterior
- Dos huevos cocidos

ELABORACIÓN:

En una cazuela, con aceite de oliva, echamos media cebolla picada y dos dientes de ajo picados y removemos. Añadimos un poquito de sal.
Cuando esté pochada la cebolla y los ajos, los pasamos a un mortero. Reservamos.
En la misma cazuela echamos dos hojas de laurel y los espárragos picados. Ponemos un poco de sal y les damos vuelta para que se retraigan.
Mientras se hacen los espárragos cortamos pan del día anterior en taquitos y lo añadimos al mortero, así como dos yemas de huevo cocido. Le añadimos una cucharadita de vinagre. Majamos todo. Le echamos tres cucharadas de agua y removemos.
A lo espárragos le ponemos el pimentón y la pimienta negra y removemos hasta que coja sabor, evitando que se queme. Una vez que está rehogado, añadimos el majado del mortero. Removemos, añadimos agua y las claras de los huevos cocidos que habíamos reservado. Esperamos entre seis y ocho minutos para que se cuezan los espárragos y emplatamos.

Solomillo al ajillo

INGREDIENTES:

- Un solomillo ibérico
- Cuatro dientes de ajo
- Perejil
- Vino blanco
- Sal
- Pimienta negra

Para el empanado:

- Champiñones
- Tomates cherry

ELABORACIÓN:

Limpiamos el solomillo y lo cortamos en medallones del grosor de un dedo aproximadamente. Le añadimos sal y pimienta negra por ambos lados.

En un sartén con aceite caliente marcamos los medallones junto con los ajos laminados. Cuando estén, añadimos el vino y el perejil picado. Dejamos que reduzca y dejamos unos minutos para que se haga por completo. Reservamos.

Para hacer la guarnición, en una sartén con aceite freímos los ajos y los champiñones cortados en cuartos. Echamos un poco de sal y pimienta negra. Cuando estén hechos los champiñones, añadimos los tomates cherry, damos unas vueltas y apartamos.

Para presentar, en un plato colocamos los medallones de solomillo, le ponemos encima la salsa con los ajos y acompañamos con la guarnición. Un poco de perejil picado por encima y listo para degustar.

Repápalos de Viernes Santo

ELABORACIÓN:

En un bol ponemos la miga de pan cortada en taquitos, la cebolla, el ajo y el perejil picados en trozos muy pequeños. A continuación un poquito de pimienta y sal. Echamos los huevos y con una espátula, mezclamos todo hasta que sea una pasta. Si vemos que queda seco, le añadimos un poco de leche.

Con dos cucharas damos forma a los repápalos y los freímos en abundante aceite. Pasamos los repápalos, una vez escurridos, a una olla, le añadimos el caldo de pollo, un poco de colorante y los cocemos durante diez minutos. Servimos en un plato hondo y preparado para ser degustados.

INGREDIENTES:

- Migas de pan del día anterior
- Cinco huevos
- Medio vaso de leche
- Una cebolla pequeña fresca
- Un diente de ajo
- Sal
- Pimienta negra
- Perejil picado
- Un litro de caldo de pollo
- Colorante alimenticio

Tallarines con almejas y gambas

ELABORACIÓN:

Hacemos una picada de ajo, perejil y aceite de oliva.
En una sartén echamos una o dos cucharadas de la picada. Ponemos al fuego y removemos. Añadimos los tallarines y removemos para que cojan todo el sabor de la picada. Una vez rehogado, echamos un poco de fumet y dejamos que cueza. Cuando se haya consumido volvemos a echar otro poco y dejamos cocer, así sucesivamente hasta que la pasta esté casi hecha, operación que durará entre seis y ocho minutos.

Seguidamente añadimos las gambas y las almejas y les damos vueltas hasta que las gambas estén cocidas y las almejas abiertas. Dejamos cocer unos cinco minutos, dejamos que repose unos dos minutos y listo para emplatar y servir.

INGREDIENTES:

- 400 g. de tallarines
- 200 g. de gambas peladas
- 200 g. de almejas
- Un litro de fumet de marisco
- Un manojo de perejil
- Dos dientes de ajo
- Sal
- Pimienta negra

INVITADOS

COCINANDO CON
FERNANDO

Churrasco con Ashli Laleska Fernández Rojas

(Nicaragüense residente en Barcarrota)

INGREDIENTES:

- Solomillo de cerdo
- Ajo molido
- Cebolla molida
- Pimienta negra molida
- Comino molido
- Sal

Para el chimichurri:

- Perejil
- Ajo molido
- Cebolla molida
- Aceite
- Vinagre
- Sal

Para la ensalada de repollo:

- Repollo
- Tomate
- Zanahoria
- Limón
- Sal
- Pimienta verde

Para el gallo pinto:

- Arroz
- Frijoles

ELABORACIÓN:

Fileteamos el solomillo a lo largo y adobamos con ajo molido, comino, pimienta y sal al gusto. Lo rociamos finalmente con un poco de aceite. Seguimos adobando la carne, dándole suaves masajes para que se integren los productos.

En la plancha ponemos un poco de aceite (expandiéndolo con una servilleta de papel) y, a media temperatura, colocamos la carne.

En un cuenco aparte preparamos el chimichurri, poniendo perejil picado, aceite hasta cubrir el perejil, un chorrito de vinagre, cebolla triturada, sal, ajo molido y mezclamos.

Una vez hecha la carne la presentamos en un plato y, con una cuchara, extendemos el chimichurri a lo largo de la pieza.

Añadimos en el plato la ensalada de repollo que previamente hemos hecho combinando los ingredientes indicados en esta receta. Y, para concluir, el gallo pinto. Listo para servir.

Chancho (cerdo) con yuca con Ruth Nohemi Canales López

(Nicaragüense residente en Barcarrota)

INGREDIENTES:

- Solomillo de chancho (cerdo)
- Yuca
- Ajo
- Cebolla
- Pimienta
- Sal
- Comino
- Pasta de achiote
- Repollo
- Zanahoria
- Tomate
- Pimienta verde
- Limón
- Caldo de carne

ELABORACIÓN:

Cocemos la yuca durante 20 minutos. Troceamos la carne y la condimentamos con comino, pasta de achiote, sustituible por pimentón, ajo molido y sal. Removemos bien para que todos los ingredientes se integren en el solomillo. Dejamos reposar 10 minutos. Pasado este tiempo, en una cazuela ponemos un poco de aceite de oliva. En ella pochamos un poco de cebolla durante unos cinco minutos a fuego lento y añadimos la carne. Removemos y dejamos cocer unos minutos. Añadimos el caldo y dejamos cocer unos 45 minutos aproximadamente, hasta que comprobemos que la carne está blanda. Colocamos la yuca en el plato de servir y añadimos la carne, poniendo también el caldo de la cazuela.

A continuación, ponemos el repollo y los otros ingredientes facilitados en la receta como el tomate picado y zanahoria, y listo para servir.

Prueba de cerdo y serradura portuguesa con Clara Rubio Triguero

(Ganadora del Concurso de Cocina de la Feria del Higo de Barcarrota 2019)

INGREDIENTES:

Para la prueba de cerdo:

- Carne de cerdo en trocitos
- Sal
- Ajo picado
- Pimentón
- Un poco de aceite

Para la serradura:

- 150 g. de galletas María molidas
- 500 ml. de nata para montar o crema de leche
- 300 g. de leche condensada

ELABORACIÓN:

Para la prueba de cerdo:

Con la carne hacemos un adobo añadiéndole pimentón, ajo, aceite y sal. Una vez removido, dejar reposar veinticuatro horas.

Una vez transcurrido este tiempo, en una sartén echamos aceite hasta recubrir el fondo y ponemos en ella la carne. A fuego lento, cocinar durante 10/15 minutos. Emplatar echándole un poco del aceite sobrante de la sartén por encima de la carne y listo para degustar.

Para la serradura:

En un bol echamos la nata y la leche condensada y batimos hasta que se consiga la textura adecuada.

En unos vasos, primero echamos la serradura (galletas molidas). Seguidamente, la mezcla anteriormente realizada. Finalizamos añadiendo un poco más de serradura en la parte superior de los vasos y listo para servir.

Turmas o criadillas de cerdo Ibérico con Alejandro López Flores

(Ganador del Concurso de Recetas Infantiles del Certamen Gastronómico del Cerdo Ibérico 2021)

INGREDIENTES:

- 1 kg. de criadillas/turmas
- 1 cebolla grande
- 3/4 ajos
- Laurel
- Pimienta en grano
- 1 vaso de vino blanco
- Aceite de oliva
- Sal
- Vinagre

ELABORACIÓN:

Preparamos las criadillas quitándole la piel blanca para posteriormente lavarlas bien con agua y vinagre. Una vez bien limpias las cortaremos en taquitos.

En una cacerola ponemos aceite y pochamos cebolla, cortada en juliana, ajos en láminas y una hoja de laurel.

Cuando esté pochada la cebolla ponemos las criadillas en la cacerola, a fuego lento, junto con pimienta en grano, un vaso de vino blanco y sal.

Una vez transcurrida media hora comprobaremos que las criadillas estén blandas. Si es así, estarán listas para ser servidas.

Sancocho dominicano con Randall de Jesús Méndez Almanzar

(Médico del Centro de Salud de Barcarrota, natural de la República Dominicana)

INGREDIENTES:

- Longaniza
- Costillas de cerdo
- Panceta
- Pollo
- Ternera
- Yuca
- Plátano macho
- Maíz tierno
- Pimiento verde
- Cilantro
- Apio
- Calabaza
- Cebolla
- Limón
- Orégano
- Pimienta
- Ajo en polvo
- Soja
- Pastillas de caldo

ELABORACIÓN:

En un cuenco ponemos los diferentes tipos de carne, añadiendo un poco de limón exprimido, dos cucharadas de salsa de soja, orégano, pimienta, el ajo en polvo y aliñamos la carne.

En una cacerola al fuego ponemos dos o tres cucharadas de aceite y una de azúcar moreno. Cuando empiece a caramelizar el azúcar añadimos la carne, dejándola al fuego durante quince a veinte minutos.

Cortamos en tres o cuatro partes la yuca y el plátano, los pelamos y los incorporamos a la carne, junto a la cebolla, el pimiento, ambos también troceados, la calabaza y el apio. A continuación lo dejamos otros veinte minutos. Añadimos agua hasta cubrir casi toda la carne y ponemos unas ramitas de cilantro. Lo dejamos treinta a cuarenta minutos.

Retiramos la verdura. El plátano y la calabaza también lo sacamos para pasarlo por la turmi y posteriormente añadirlo de nuevo a la cazuela. En este momento también incorporamos el maíz y dejamos la cocción durante diez a doce minutos.

Mientras, preparamos el aguacate que servirá de acompañamiento al sancocho, cortándolo en tiras y, en un cuenco pequeño, lo aliñamos con limón, sal y aceite de oliva y removemos.

Emplatamos la carne colmando el plato con la salsa resultante y, acompañado con el cuenco de aguacate, listo para disfrutarlo.

Lomo de cerdo Ibérico salteado a la barcarroteña con Antonio Pérez Salguero

(Director del programa de radio "Mis raíces en el aire")

INGREDIENTES:

- Medio kilo de lomo de cerdo ibérico fresco
- Un pimentón verde italiano
- Un pimentón rojo alargado
- Una cebolla mediana
- Cuatro tomates cherry
- Media taza de aceite de soja
- Sal
- Media taza de agua

Para la guarnición:

- Arroz blanco
- -Patatas fritas a gajos
- Perejil o cilantro

ELABORACIÓN:

Pelamos y cortamos a gajos una patata. Freímos y reservamos.
Troceamos la carne en filetes y posteriormente en tiras.
Aparte troceamos el pimiento rojo, el verde en tiras y la cebolla en juliana.
En una sartén ponemos un poco de aceite y echamos la carne y vamos salteándola en varias tandas para que no se apelmacen unas con otras. Reservamos. En la misma sartén salteamos las verduras hasta que estén un poco pochadas y añadimos la carne reservada. Le damos unas vueltas para que se mezclen todos los ingredientes. Añadimos sal, soja y un chorrito de agua y esperamos que reduzca un poco.
Sacamos la carne y las verduras y las presentamos en un plato o bandeja. En la misma sartén salteamos un poco los tomates y se los añadimos. Para finalizar ponemos las patatas fritas reservadas y espolvoreamos con cilantro picado.
Opcionalmente puede añadirse arroz blanco.
Plato listo para degustar.

Perdices en escabeche con Francisco Gallego Bélmez

(cura párroco de Barcarrota)

INGREDIENTES:

- Dos perdices
- Tres cebollas
- Una cabeza de ajos
- Pimienta negra
- Laurel
- Perejil
- Aceite
- Un limón
- Vinagre

Para el escabeche:

- Harina
- Huevos
- Azafrán

ELABORACIÓN:

En una olla exprés, con agua, echamos las cebollas cortadas en cuatro trozos, una cabeza de ajo entera, dos o tres hojas de laurel, sal, pimienta negra en grano y a continuación echamos las perdices. Tapamos la olla y dejamos cocer de 25 a 30 minutos.

Pasado este tiempo sacamos las perdices y reservamos.

Para hacer el escabeche echamos el caldo de la cocción en un bol y, utilizando un colador grande, sobre el mismo caldo ponemos los ingredientes restantes de la cocción y presionamos, con el brazo de un mortero, para sacarle toda la sustancia.

Cogemos las perdices, las troceamos y rebozamos con huevo y harina. En una sartén las freímos y las pasamos al bol con el escabeche.

En otra sartén tostamos un poco un ajo picado, una hoja de laurel y azafrán para luego, usando el colador, lo hacemos pasar al caldo. Posteriormente, espolvoreamos con perejil picado y varios trozos de cáscara de limón.

Dejamos enfriar y, añadiendo un poco de vinagre, listo para servir.

Rollito crujiente de chorizo con Javier García Guerra

(Restaurante "Lugaris")

INGREDIENTES:

- Chorizo de herradura ibérico
- Media cebolla
- 50 g. de uvas pasas
- Una patata cocida
- Dos hojas de pasta brick
- Queso de oveja

Para la salsa fría:

- Dos huevos
- Aceite de girasol
- Dulce de membrillo

Para el guacamole:

- Aguacate
- Media cebolla
- Un tomate
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva

ELABORACIÓN:

En un bol echamos el chorizo desmenuzado, las uvas pasas y las patatas cocidas. Mezclamos todo bien para conseguir una especie de masa. En una sartén, con un poco de aceite, sofreímos media cebolla picada y se la añadimos a la masa anterior y mezclamos.

Para rellenamos la pasta brick, primero ponemos las lonchas de jamón, la cebolla deshidratada y la masa y vamos enrollando y apretando la pasta, formando un rollito que cerraremos por ambos lados.

Para preparar la salsa, en un bol, echamos dos huevos y batimos, echándole aceite poco a poco hasta conseguir la textura deseada. Le agregamos dos cucharadas de dulce de membrillo, al que previamente le hemos añadido un poco de agua y calentado para que tenga textura de salsa. Mezclamos y reservamos.

En un sartén, con abundante aceite caliente, freímos el rollito. Una vez crujiente lo sacamos y lo colocamos en un plato con papel secante.

Para presentarlo, en un plato colocamos el rollito, cubrimos con la salsa y rallamos y añadimos el queso de oveja. Aparte, en el mismo plato, servimos el guacamole, no mezclándolo por si no es del gusto de alguno de los comensales.

Figuritas de reyes (guitarras y peces) con Aniceto Marabé Méndez

(Dueño de la centenaria "Pastelería Marabé")

ELABORACIÓN:

Hacemos una masa con todos los ingredientes apuntados hasta que se pueda manejar y estirar con un rodillo. Con los moldes de las figuritas vamos cortando las distintas piezas. Las pasamos a una bandeja de horno, las pintamos con el huevo batido y las cocemos a una temperatura media de 180 grados. A disfrutar, niños.

INGREDIENTES:

- Harina
- Azúcar
- Manteca
- Impulsor
- Vainilla
- Agua

Para pintar:

- Huevo

Gazpacho con aguacate con José Sosa Vaquerizo

(Presentador del programa "El Trisillo")

INGREDIENTES:

- Dos aguacates
- Una cebolla morada
- Cilantro
- Jugo de limón o lima
- Aceite
- Sal
- Pimienta

Para la guarnición:

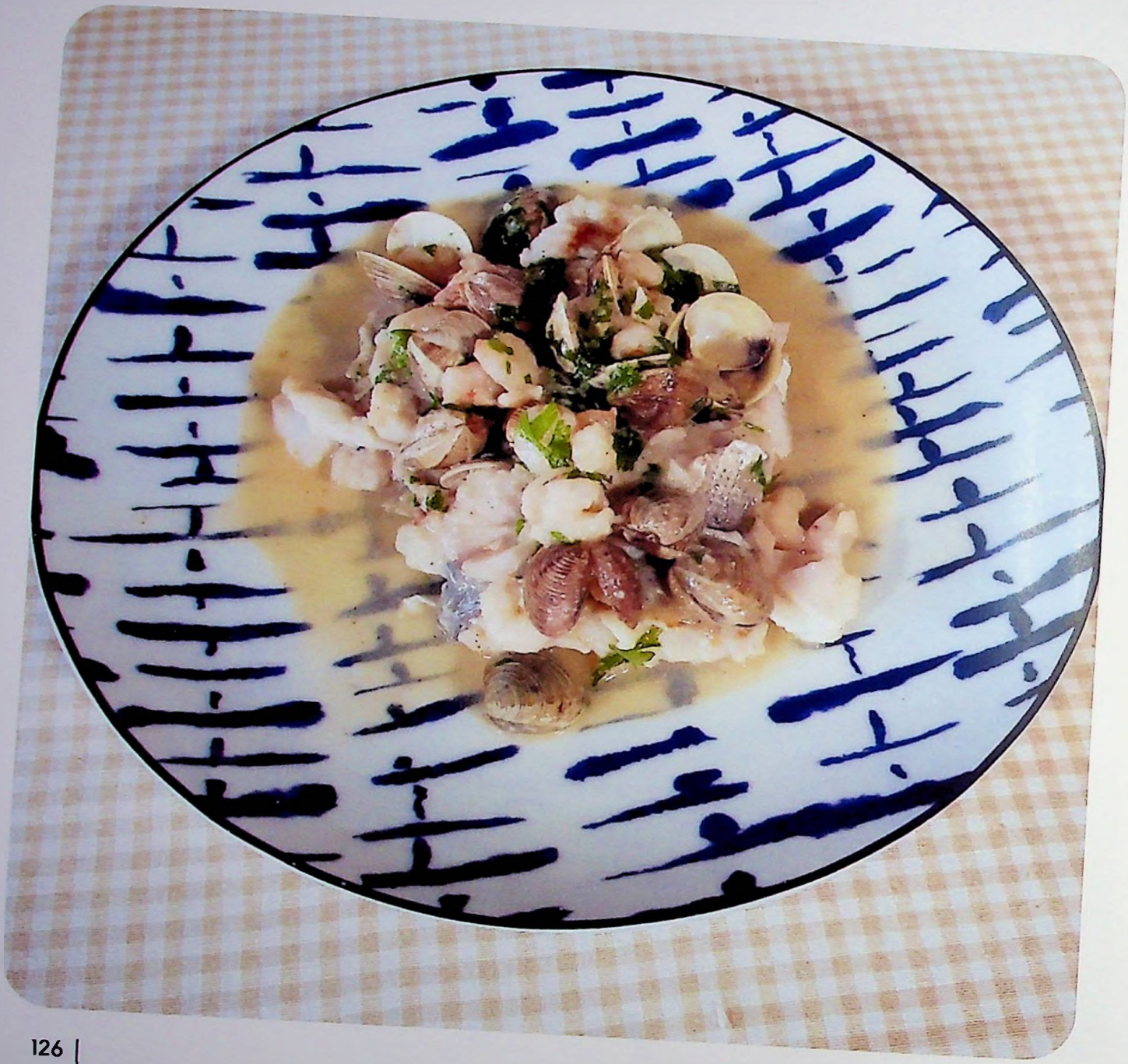
- Media docena de langostinos
- Tres cucharadas de harina
- Dos huevos
- Panko (pan rallado grueso)

ELABORACIÓN:

En el vaso de la batidora ponemos el aguacate pelado y deshuesado, zumo de limón, media cebolla y cilantro picado, sal y pimienta y lo batimos para que quede fino. Añadimos un poco de aceite y reservamos.

A los langostinos le echamos un poco de sal y pimienta. Reservamos.

En un bol echamos dos huevos y añadimos harina hasta que se haga una puelme. Pasamos los langostinos por la puelme y el pan rallado y los vamos friendo en una sartén con aceite. Para la presentación echamos la mezcla del aguacate en un plato y adornamos con los langostinos. Listo para ser servido.



Merluza en salsa verde con Cándida Pinilla Nieto

(Cocinera colaboradora del Certamen Gastronómico del Cerdo Ibérico de Barcarrota)

INGREDIENTES:

- Un kilo de merluza o pescada
- 200 gr. de almejas
- 200 gr. de gambas
- 1/2 cebolla
- 3 o 4 ajos
- Una cucharada de harina
- Un vaso de vino
- Perejil
- Aceite
- Sal
- Pimienta negra

ELABORACIÓN:

Hacemos un fumet con la espina y la cabeza de la merluza junto con las peladuras de la gambas.
En una sartén con aceite salteamos las gambas y reservamos. En la misma sartén echamos la cebolla y el ajo picado, y la ponemos en un vaso de batir. En la misma sartén ponemos una cucharada de harina y removemos bien para que se mezcle. Una vez mezclada añadimos el vaso de vino y seguimos removiendo. A medida que vaya espesando añadimos un poco del fumet que hemos hecho anteriormente. Vamos removiendo hasta que la salsa tenga la consistencia deseada. Una vez obtenida ésta la pasamos por el colador y la echamos en el vaso de la batidora junto a la cebolla y el ajo que teníamos reservada. Batimos.

En una cacerola ponemos la salsa obtenida de lo que hemos batido. Cuando hierva añadimos los trozos de merluza y un poco más de fumet. Dejamos que cueza. Añadimos las gambas, las almejas y el perejil picado y dejamos cocer unos cinco minutos aproximadamente. Removemos de vez en cuando.
Emplatamos y listo para servir.

ASÍ SE HIZO

COCINANDO CON
FERNANDO

Ayuntamiento de
Barcarrota
Cocinando
FERNA
González

Ayuntamiento de
Barcarrota
Cocinando con
FERNAND
González López

miento de
arrota
Cocinando con
FERNANDO
González López

Ayuntam
Barca
Cocinando con
FERNANDO
Gonzalez Lopez

Ayuntamiento de
FERN
González

Ayuntamiento de
Barcarrota

Ayuntamiento de
Barcarrota
Cocinando con
FERNANDO

Barcarrota

wild

ÍNDICE

- Presa ibérica con papá y pimentón de la Vera con patatas risoladas con aroma de romero (7)
- Arroz con presa ibérica y vino tinto (9)
- Lagarto estilo matanza (11)
- Ensalada de bacon con mango y queso fresco (13)
- Raviolis de rulo de cabra y cebolla caramelizada y Tapa de tortilla de finas hierbas con espárrago blanco (15)
- Salpicón de langostinos y refresco de fresas con gaseosa (17)
- Patatas a la importancia (19)
- Rabo de toro a la jardinera con dos presentaciones (21)
- Paella ciega (23)
- Solomillo ibérico estilo Pizza (25)
- Remojón de bacalao (27)
- Pollo con sepia y langostinos (29)
- Flores de calabaza o calabacín, rellenas de jamón y rulo de cabra con higos de Tiberia (31)
- Risotto de fresas (33)
- Gazpacho de nectarina (35)
- Presa de ibérico marinada con puerro caramelizado y salsa de pimiento de piquillo (37)
- Melocotones al vino tinto (39)
- Jarrete de ternera (41)
- Mollejas estilo Miniki (43)
- Bacalao tipo Feria (45)
- Cochinillo o peladilla (47)
- Chuletas de cordero empanadas (49)
- Solomillo ibérico con salsa de tofu, verduras de temporada y yema frita (51)
- Verdura en témpura con langostinos (53)
- Patatas arrugás (55)
- Arroz con pluma ibérica (57)
- Pepino a la griega (59)
- Huevos fritos con manzana asada y chocolate (61)
- Menestra de verduras (63)
- Cachopo de ternera (65)
- Bacalao dorado (67)
- Sopa castellana (69)
- Bombón de patata (71)
- Nísperos con helado (73)
- Pipirrana con atún sobre torta de maíz (75)
- Salomillo relleno (77)
- Melón con jamón (79)
- Sopa de tomate tradicional (81)
- Estofado de pollo con vino tinto y champiñones (83)

- Bacalao con musolina de mango (85)
- Cazuelita de rape y merluza en salsa verde (87)
- Fresas templadas (89)
- Tortilla con espárragos trigueros y langostinos (91)
- Cordon blue de cerdo con queso, jamón y verdura (93)
- Patatas con costillas ibéricas (95)
- Espárragos trigueros en salsa (97)
- Solomillo al ajillo (99)
- Repápalos de Viernes Santo (101)
- Tallarines con almejas y gambas (103)

INVITADOS

(Estas recetas, así como su elaboración, son obra de la persona al inicio del plato mencionada).

- Churrasco (107)
- Chancho (cerdo) con yuca (109)
- Prueba de cerdo y serradura portuguesa (111)
- Turmas o criadillas de cerdo ibérico (113)
- Sancocho dominicano (115)
- Lomo de cerdo ibérico salteado a la barcarroteña (117)
- Perdices en escabeche (119)
- Rollito crujiente de chorizo (121)
- Figuritas de Reyes (guitarras y peces) (123)
- Gazpacho con aguacate (125)
- Merluza en salsa verde (127)

Edita

Ayuntamiento de Barcarrota

Fernando González López (Barcarrota, 1953), se inició en el mundo de la cocina a los 13 años en el Centro Parroquial de su localidad natal. Claro, como todos los buenos cocineros, fregando platos.
Tras aquellos primeros escarceos en este oficio, anduvo por todas las Islas Baleares, Benidorm y un largo etcétera de restaurantes, aprendiendo y formándose de manera autodidacta, volviendo a su pueblo en 1986 para abrir la venta "Las Encinas". Posteriormente fue responsable de la cocina de otros restaurantes de Barcarrota como "Las Mayas" y "La Albada". En este volumen recoge parte de su saber, experiencia y saludable afición, para poner sus conocimientos a disposición y disfrute de los demás.
Ha publicado también "Cocina de la tierra de Barcarrota" (2014) y "El higo de Tiberia en la cocina" (2019).