
EL HIGO DE TIBERIA EN LA COCINA



FERNANDO GONZÁLEZ LÓPEZ

Edita: Ayuntamiento de Barcarrota
Marca de Garantía "Higo de Tiberia de Barcarrota"
www.higosdebarcarrota.com
Edición no venal
Septiembre, 2019
® Fernando González López
® Edición y fotografías: F. J. P. G.
Depósito legal: BA-000523-2019

PRESENTACIÓN

Con seguridad, cuando concluyan de leer este recetario de cocina, habrán comprobado la enorme cantidad de horas que, el barcarroteño Fernando González López, ha tenido que estar delante de unos fogones para llegar a estas conclusiones culinarias tan exquisitas.

En esta ocasión, al amor innegable que el autor tiene a la cocina se ha unido la percepción de un producto, el higo de Tiberia, que desde su infancia ha conocido y, con la madurez de ambos, fruto y cocinero, poder y saber sacar mutuo y exitoso provecho.

El higo de Tiberia, y la Marca de Garantía que lo reconoce como producto singular, es una mina aún sin explorar ni explotar. El Ayuntamiento de Barcarrota está poniendo todas las herramientas posibles al respecto para que este veraniego fruto se convierta en potencial ayuda económica a sus vecinos.

Como queda dicho, el registro como Marca de Garantía del Higo de Tiberia (el primer producto agroalimentario de Extremadura que lo ostenta), la creación de una página web (www.higosdebarcarrota.com), la Feria Anual del Higo (igualmente, la primera de nuestra Comunidad Autónoma), más aportaciones puntuales como es el caso de esta publicación, pretenden dar visibilidad a un producto con el que, durante generaciones, hemos convivido, pero que, por falta de iniciativa o empujón administrativo, no acababa de arrancar.

Aprovéchese el barcarroteño y barcarroteña de lo conseguido a día de hoy. Pero, aprovéchense por ahora del sabio hacer de Fernando González López, que ha conseguido dar, a nuestro higo estrella, vida exquisita y exclusivo deleite para el paladar.

Alfonso C. Macías Gata
Alcalde de Barcarrota



APERITIVOS

TOSTADA DE JAMÓN E HIGOS DE TIBERIA

INGREDIENTES

- Jamón
- Higos de Tiberia
- Aceite de oliva
- Sal

Cortamos la tostada. Abrimos los higos por la mitad, sin piel. Tostamos el pan. Restregamos los higos por la tostada y le ponemos unas lonchas de jamón ibérico y por encima un chorro de aceite y un poquito de sal y listo.

HIGOS DE TIBERIA AL HORNO

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- Higos de Tiberia
- Miel
- Tomillo
- Pimienta negra

Esta receta, fácil y rápida, consiste en cortar los higos por la mitad y untarlos con miel con una brocha. A continuación, se le pone un poco de tomillo y pimienta. Se meten en el horno a fuerte temperatura durante ocho minutos y listo.



AGUA DE MENTA E HIGOS DE TIBERIA

INGREDIENTES
PARA 4 PERSONAS:

- Menta fresca
- Agua
- 8 higos de Tiberia
- 4 limones
- 100 grs. de azúcar
- 100 grs. de miel
- Hielo

Cogemos una jarra con un litro de agua y endulzamos con la miel. Reservar. Echamos los higos en una batidora y molemos muy bien. Luego se mezclan los higos con el litro de agua, el azúcar, la menta y el zumo de los limones. Echamos el hielo y servir.

HIGOS DE TIBERIA CON QUESO DE CABRA

INGREDIENTES
PARA 4 PERSONAS:

- 8 higos de Tiberia
- 150 grs. de queso de cabra
- 1 cucharada de miel
- 3 cucharadas de yogur griego

Hacemos una mezcla con el queso, miel y el yogur griego. Cogemos los higos, los ponemos con el pezón para arriba, le hacemos dos cortes en cruz y sin llegar a cortar del todo, lo abrimos y lo rellenamos con una cuchara o manga pastelera. Metemos en el gratinador ocho minutos y listo.



BOCADITOS DE HOJALDRE CON HIGOS DE TIBERIA Y RULO DE CABRA

INGREDIENTES
PARA 4 PERSONAS:

- 4 higos de Tiberia maduros
- Rulo de cabra
- Hojaldre
- Huevo para pintar

Pelamos los higos y con un tenedor los aplastamos hasta conseguir una pasta. A continuación, cortamos el rulo en rodajas de medio dedo de espesor. Cortamos el hojaldre en redondeles con la ayuda de un aro y pintamos con un huevo batido. Ponemos en cada redondel de hojaldre una rodaja de queso y encima una cucharada de la pasta de higo y tapamos con otra rodaja de hojaldre. Cerramos bien por todos los lados y pintamos de huevo. Pinchamos con un tenedor por arriba y metemos al horno a 170°/180° durante quince minutos y listo para comer.

HIGO FRESCO DE TIBERIA A LA PARRILLA CON QUESO

INGREDIENTES
PARA 4 PERSONAS:

- Queso mascarpone
- Miel
- Higos de Tiberia

Cogemos el queso y la miel y los mezclamos bien. Partimos los higos por la mitad y los ponemos en una carmela o plancha. Los asamos dos minutos por la parte de la semilla. Disponemos en el plato y le ponemos una cucharada de la mezcla anterior a cada mitad y servir.



HIGOS DE TIBERIA EN ALMÍBAR

INGREDIENTES
PARA 4 PERSONAS:

- 12 higos de Tiberia
- 200 grs. de azúcar
- Zumo de limón
- 1 rama de canela

Cogemos una olla y ponemos los doce higos sin pelar. Le echamos el azúcar, el zumo de limón y la rama de canela. A las ocho horas le daremos la vuelta y dejamos otras ocho horas. Pasado este tiempo ponemos la olla en el fuego y cocemos hasta coger el punto de almíbar y listo.

HIGOS DE TIBERIA CON QUESO FRESCO Y VAINILLA

INGREDIENTES
PARA 4 PERSONAS:

- 6 higos de Tiberia maduros.
- 1 tarra de queso fresco
- ½ copa de coñac
- 1 rama de vainilla
- 4 galletas tipo María
- 3 cucharadas de azúcar

Cogemos un bol y mezclamos el queso, la rama de vainilla, la media copa de coñac y las tres cucharadas de azúcar. Mezclamos todo bien con una varilla o con un tenedor. La dejamos reposar una hora en frío. Lavamos bien todos los higos y los partimos en cuatro trozos sin pelar. Los ponemos en una bandeja y le echamos la mezcla bien repartida por todos los lados, hasta taparlos y, a continuación, rompemos las galletas con las manos y las echamos por encima y listo para comer.





PRIMEROS PLATOS

CARPACCIO DE HIGOS DE TIBERIA CON JAMÓN IBÉRICO

INGREDIENTES
PARA 4 PERSONAS:

- 4 higos de Tiberia frescos
- 200 grs. de jamón ibérico
- 50 grs. de queso de cabra en aceite
- Cebollino
- Aceite de oliva

Pelamos los higos. Ponemos sobre un papel film y los ponemos encima de un plato. Lo cubrimos con film y los aplastamos quedándolos muy finos. Quitamos el film de arriba y sacamos el plato y volcamos los higos aplastados. Ponemos por encima el jamón cortado fino y el queso de cabra en lonchas. Un chorro de aceite y el cebollino picado y listo.

MELÓN CON HIGOS DE TIBERIA, MIEL Y MENTA FRESCA

INGREDIENTES
PARA 4 PERSONAS:

- 1 melón
- 4 higos de Tiberia
- 1 cucharada de miel
- 3 hojitas de menta fresca

Cortamos los higos y el melón pelado y sin pepitas y lo echamos en un bol. Mezclamos todo con cuidado de que no se rompa mucho. Ponemos por encima una cucharada de miel y las hojas picadas de menta.



TORTILLA DE PATATAS Y RULO CON HIGOS DE TIBERIA

INGREDIENTES
PARA 4 PERSONAS:

- 1 kg de patatas
- 6 huevos
- 6 higos de Tiberia maduros
- 1 rulo de queso de cabra

Pelamos y cortamos las patatas para tortilla. Pochamos en aceite de oliva. Batiremos los huevos. Pelamos los higos y el rulo de queso de cabra. Cortamos en dados y mezclamos todo con los huevos batidos. Ponemos sal y un poco de pimienta y cuajamos la tortilla y listo para comer.

ENSALADA DE VERANO O BORONÍA CON HIGOS DE TIBERIA

INGREDIENTES
PARA 4 PERSONAS:

- 4 tomates maduros
- 1 pimiento verde
- 1 pepino
- ½ cebolla
- 4 higos de Tiberia maduros
- Aceite
- Sal
- Vinagre
- 1/2 vaso de agua fresca

En un bol picaremos toda la verdura en trozos regulares y aliñaremos con el aceite, sal y vinagre. Dejaremos reposar una hora. A continuación, cortaremos los higos lavados, sin pelar, en trozos iguales que los de las verduras. Si se quiere sin agua también vale.



PARRILLADA DE VERDURA CON HIGOS DE TIBERIA

INGREDIENTES
PARA 4 PERSONAS:

- 4 higos de Tiberia normales y 2 bien maduros
- 1 tomate
- 1 calabacín
- 1 zanahoria
- Pimiento verde y rojo
- 4 champiñones
- Aceite
- Sal
- Vinagre

Asaremos en una cazuela o plancha todas las verduras, dejándolas un poco aldente. Pondremos toda la verdura en una fuente incluyendo los cuatro higos normales cortados en rodajas y asados. En un vaso pondremos los dos higos maduros, pelados y aplastados con un tenedor y le echaremos el aceite, el vinagre y una punta de sal. Movemos bien y lo echaremos por encima de la verdura asada.

HIGOS DE TIBERIA CON FOIE

INGREDIENTES
PARA 4 PERSONAS:

- 8 higos de Tiberia
- 80 grs. de foie de pato
- ½ cucharada de yogurt
- Azúcar
- Pimienta negra
- Perejil para decorar

Quitaremos el cuello del higo y con la ayuda de una cucharilla lo vaciaremos, mezclando el miscuit de foie con la carne de los higos, el yogurt, azúcar y la pimienta negra. Molemos todo bien y reservaremos los higos. Los espolvoreamos con un poco de azúcar y gratinaremos durante un minuto en el horno.



FLORES DE CALABAZA

O CALABACÍN CON HIGOS DE TIBERIA

INGREDIENTES

PARA 4 PERSONAS:

- 8 flores frescas de calabaza o calabacín
- 2 higos de Tiberia por ración
- 1 cebolla
- Jamón
- Queso
- Harina
- Mantequilla
- Nuez moscada
- Pimienta negra
- Harina de trigo
- Harina de tempura
- Agua

PARA LA VINAGRETA:

- Aceite
- Vinagre
- Higos maduros

Pondremos al fuego una cacerola con la mantequilla. En ella sofreiremos la cebolla y el jamón. Incorporaremos la harina. Dejamos freír que no tenga sabor a crudo. Echamos la leche, la nuez moscada y pimienta negra, sal y queso de fundir hasta obtener una pasta de croquetas. Dejamos enfriar y con la ayuda de una manga pastelera rellenaremos las flores y reservaremos. Haremos una tempura con la harina de tempura y agua fría o cerveza. Mejor que nos quede como una cremita espesita. Se reservará. Pondremos al fuego una sartén con aceite. Iremos pasando las flores por la tempura y freiremos las flores. Escurriremos con papel secante el exceso de aceite. Los pondremos en una bandeja y los rociaremos con la vinagreta de higos, que consiste en pellar los higos maduros, apartar y mezclar con vinagre y aceite y mover hasta que todo licue.



GAZPACHO

CON HIGOS DE TIBERIA

INGREDIENTES

PARA 4 PERSONAS:

- 4 higos de Tiberia maduros
- Pan del día anterior
- Tomate
- 1 diente de ajo
- Sal
- 1 pepino

Para esta receta necesitaremos una cazuela de madera. En ella echaremos la sal y el ajo. Los machamos bien. Después con el tomate hacemos la misma operación y a continuación el pan, que lo hemos tenido en remojo. Debe estar bien escurrido y seguiremos machando todo junto hasta obtener una crema bien compacta y ahora es el momento de ir echándole el aceite hasta que emulsione bien. Incorporamos el vinagre y el agua, si puede ser fría, mejor. Es la hora de ponerle el pepino picado fino y los higos. Buen provecho.





PLATOS DE CARNE

POLLO AL HORNO

CON HIGOS DE TIBERIA

INGREDIENTES

PARA 4 PERSONAS:

- 1 pollo de dos kilos
- Zanahoria
- Cebolla
- Puerro
- Apio
- Sal
- Pimienta
- Vinagre de Módena
- Vino fino
- Miel
- Romero
- Higos de Tiberia

Cogeremos la bandeja del horno. Cortamos toda la verdura en trozos regulares. La echamos sobre la bandeja con un poco de sal. Salamos el pollo por todos lados y lo ponemos encima de la verdura. Rociaremos con un poco de aceite y lo metemos en el horno. Los primeros 45 minutos a 140 grados. Pasado este tiempo echaremos Jerez y lo dejaremos 15 minutos más a 200 grados. Lo sacamos. Reservamos. Retiramos el pollo de la bandeja y echaremos toda la verdura en una cazuela con un poco de agua y lo dejamos cocer. En una sartén echamos la miel, vinagre de Módena y la rama de romero y los higos partidos en cuatro trozos. Dejamos cocer cinco minutos y echaremos el jugo de cocer el pollo, colado. Partimos el pollo en cuartos y lo ponemos en una bandeja y le echamos la salsa por encima, colocando todos los higos alrededor.



SOLOMILLO DE TERNERA

AL PEDRO XIMÉNEZ E HIGOS DE TIBERIA

INGREDIENTES
PARA 4 PERSONAS:

- 4 higos de Tiberia
- 300 grs. de solomillo de ternera
- 1 vaso de vinagre
- 2 vasos de Pedro Ximénez
- 1 cucharada de azúcar
- 2 vasos de jugo de carne
- 1 rama de romero
- 1 diente de ajo
- Aceite
- Sal
- Pimienta negra

Ponemos una sartén con un poco de aceite al fuego. Salpimentamos el solomillo y marcamos por todos los lados. Retiramos. En el mismo aceite de marcar el solomillo echamos la cucharada de azúcar. Cuando coja color, vertemos el vinagre dejándolo cocer dos minutos y echaremos el Pedro Ximénez, el romero y un diente de ajo, dejándolo cocer dos minutos más. Echaremos el jugo de carne. Reducimos y echamos los higos en cuartos. Coceremos cinco minutos e incorporaremos el solomillo cortado en rodajas de un dedo de grosor. Dos minutos más y listo para comer.

MAGRET DE PATO

CON HIGOS DE TIBERIA AL PEDRO XIMÉNEZ

MISMO PROCEDIMIENTO E
INGREDIENTES QUE EN LA
RECETA DEL SOLOMILLO DE
TERNERA.

En este caso no pondremos nada de grasa para marcar el magret de pato. Con la que tiene nos sobra. Esta carne debe de estar casi cruda para poder apreciar todo su sabor.



PRESA IBÉRICA

CON HIGOS DE TIBERIA EN ALMÍBAR

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 1 presa
- 4 higos de Tiberia en almíbar
- 100 gramos de almíbar
- Soja y vinagre de Módena
- Vino de jerez
- Aceite
- Sal
- Pimienta

Cortamos la presa en medallones de medio dedo de grueso. Salpimentamos, marcamos por ambos lados en una sartén. Retiramos y reservamos en la misma sartén. Echamos la soja, el vino de jerez y unas gotas de vinagre de Módena. Dejamos cocer cinco minutos. Incorporamos el almíbar y los higos troceados. Reducimos y disponemos los medallones de presa y vertemos encima la salsa. Listo para comer.



SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA E HIGOS DE TIBERIA

INGREDIENTES

PARA 4 PERSONAS:

- 1 solomillo de cerdo
- 6 higos de Tiberia
- Aceite
- Mostaza de Dillón
- Pimentón de la Vera
- Vino blanco
- Nata para cocinar
- Sal y pimienta negra

Cogemos el solomillo y lo limpiamos bien de grasa. Cogemos la mostaza y con una brocha untamos bien todo el solomillo. La misma operación ahora con el pimentón y lo cortamos en rodajas de un dedo de grueso. Cogemos una sartén y echamos el aceite. Pasamos los medallones de solomillo por las dos caras, dos minutos por cada lado. Retiramos de la sartén y a continuación cogeremos cuatro higos de los seis y pelamos los otros dos. Los cortamos a rodajas de un dedo y pasaremos por el aceite de freír los solomillos un minuto por cada lado y reservamos. En ese mismo aceite freiremos los higos restantes pelados y cortados en trozos y moveremos bien hasta conseguir una pasta y, seguidamente, echamos primero el vino y, cuando reduzca, la nata.

Echamos todo y dejamos cocer cinco minutos y volvemos a ponerlo en el fuego. Posteriormente echamos los medallones de solomillo y lo dejamos dos minutos más y los pondremos en el plato con la salsa y lo acompañamos con los higos reservados.





POSTRES

TORTITAS DE HIGOS DE TIBERIA CON PLÁTANOS FLAMBEADOS

INGREDIENTES

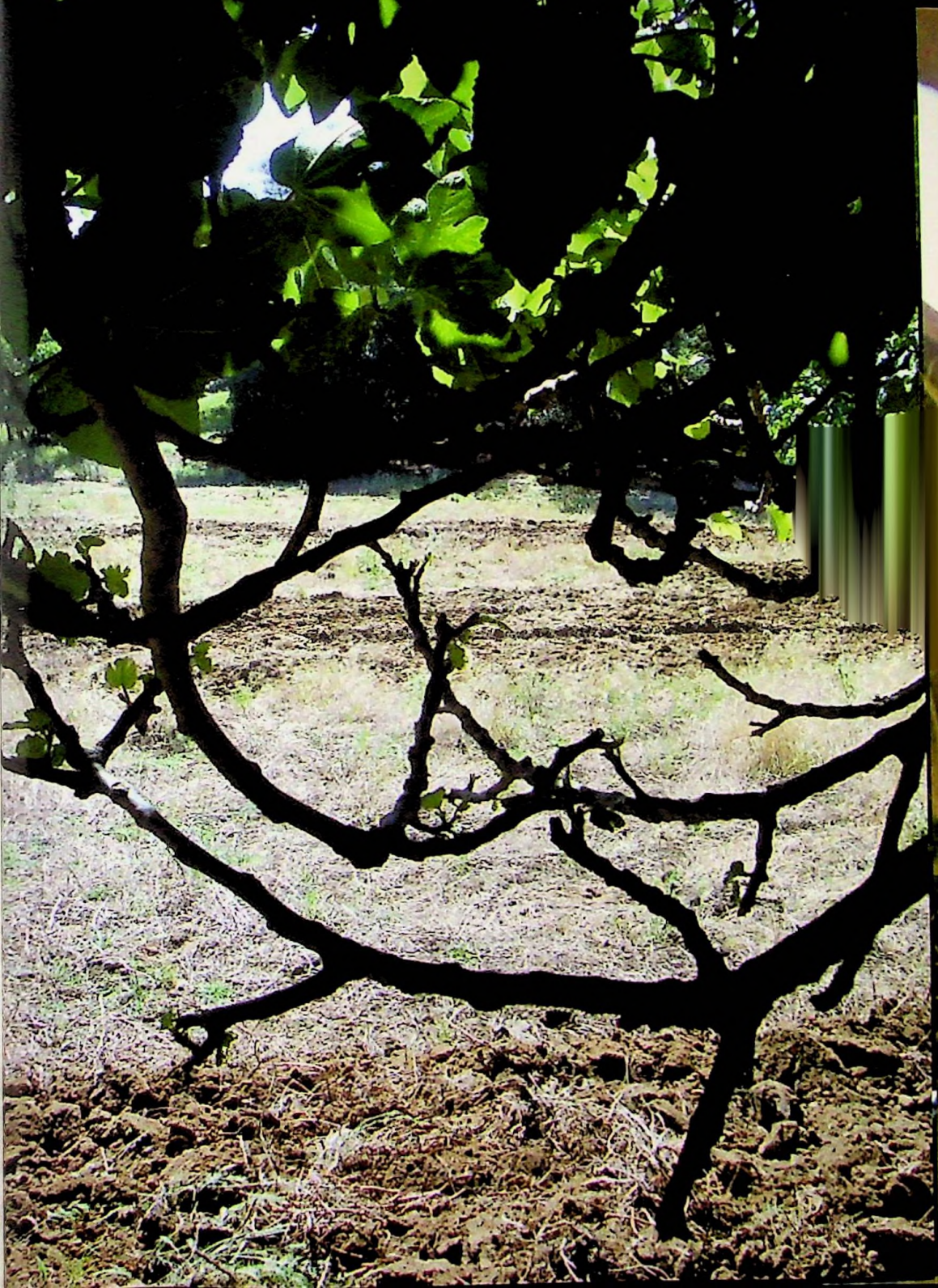
PARA 4 PERSONAS:

- 4 higos de Tiberia
- 100 grs. de harina
- 1 sobre de levadura
- 50 grs. de azúcar
- 1 vaso de leche
- Huevo
- 100 grs. de mantequilla

PARA EL FLAMBEADO DE PLÁTANO:

- 2 plátanos
- 100 grs. de azúcar
- 1 copa de brandy o coñac

Para hacer la masa mezclamos todos los ingredientes por orden en un bol. Primero echaremos la harina, luego la levadura, azúcar, leche y huevos y lo último la mantequilla. Movemos todo con una varilla de cocina o con un tenedor hasta que quede todo bien mezclado. Pelamos y cortamos en cuadraditos los higos. Cogemos una sartén y untamos con un poco de aceite o mantequilla. Al mismo tiempo, en una taza echamos un cazo la mezcla de la tortita y una cucharada de higos. Lo vertemos en la sartén hasta acabar con la masa. Hacemos por los dos lados sucesivamente, poniéndolos una encima de la otra. Limpiamos la sartén y echamos el azúcar. Ponemos al fuego con un poco de agua. Dejamos cocer hasta coger el punto de caramelo. Entonces echamos el coñac y dejamos cocer un poco. A continuación, echamos los plátanos cortados en rodajas. Coceremos durante cinco minutos y los pondremos encima de las tortitas.



MERMELADA DE HIGO

INGREDIENTES:

- 1 kg de higos de Tiberia
- ½ kg de azúcar morena
- El zumo de 1 limón
- 1 punta de nuez moscada

Cortamos los higos con piel, lavados y sin las puntas. En un bol mezclamos con azúcar. Dejamos macerar dos horas. Pasado el tiempo lo ponemos en una cacerola al fuego y le echamos el zumo de limón y la punta de miel moscada. Dejamos cocer media hora a fuego lento. Después le daremos "turmi" hasta darle consistencia de mermelada. Ponemos en botes de cristal cerrado y a guardar.

HIGOS DE TIBERIA CON NARANJA Y COINTREAU

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 4 higos de Tiberia
- Zumo de 1 naranja
- 1 cuchara de azúcar moreno
- Mantequilla
- 1 copa de Cointreau

Partimos los higos en cuatro mitades. Ponemos una sartén al fuego con la mantequilla y el azúcar. Dejamos cocer hasta que el azúcar coja color y echaremos los higos. Dos vueltas y agregaremos el zumo de naranja. Dejamos que reduzca y flambearemos con el Cointreau. Vertemos en un recipiente. Dejamos enfriar. Los podemos acompañar con un poco de nata montada.



BISCUIT DE HIGOS DE TIBERIA

INGREDIENTES
PARA 4 PERSONAS:

- 1 vaso de nata montada
- 2 yogures naturales
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- 1 plato de higos de Tiberia
- 1 hoja de menta

Cogemos un bol y echamos los yogures y el azúcar. Movemos bien y echamos la nata montada. Quitamos el rabo a los higos y cortamos en cuatro. Los echamos en una jarra y los trituraremos bien con una batidora. Lo mezclamos todo. Movemos y echamos en unas copas anchas y lo metemos en el congelador dos horas. Los sacamos y le ponemos un poco de azúcar por encima y la ramita de menta.

HIGOS DE TIBERIA A LA SARTÉN

INGREDIENTES
PARA 4 PERSONAS:

- 6 higos de Tiberia frescos
- 60 grs. de azúcar
- 2 naranjas de zumo
- 25 grs. de mantequilla
- 1 chorro de Brandy
- 200 grs. de queso fresco

Mezclamos la mitad del azúcar con el queso fresco. Batiremos y lo metemos en la nevera. Cogemos una sartén y echamos el resto de azúcar. Caramelizamos y echamos la mantequilla. Flambeamamos con coñac y vertemos el zumo de las naranjas. Partimos los higos por la mitad y marcamos en otra sartén y los incorporamos a la salsa que hemos hecho, dejándolos cocer durante cinco minutos. Sacamos y ponemos en una fuente. En cada mitad de higo ponemos una cucharada de la crema que teníamos hecho de antes. Echar la salsa y servir caliente.





EDITA



AYUNTAMIENTO
DE BARCARROTA



MARCA DE GARANTÍA (N.º 3.667.387)
Oficina Española de Patentes y Marcas

www.higosdebarcarrota.com