

Katsu curry de calabaza asada con rábanos encurtidos

Esta versión vegetal del clásico katsu curry sustituye el pollo por calabaza. Frita hasta quedar crujiente y dorada, se sirve con arroz, una salsa de curry casera y unos rábanos encurtidos que aportan un contraste fresco y ácido.

Ingredientes para el Katsu curry

Para el curry en polvo

- 1 cucharada de semillas de cilantro
- 1 cucharada de semillas de comino
- 1 cucharada de semillas de hinojo
- 1 cucharada de cúrcuma en polvo
- 1 cucharadita de granos de pimienta negra
- 4 guindillas rojas secas
- 1 rama de canela
- 3 vainas de cardamomo
- 3 clavos de olor

Para los rábanos encurtidos

- 150 g de rábanos, finamente cortados en rodajas
- 75 ml de vinagre de arroz
- 1 cucharadita de azúcar
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal

Para la salsa de curry

- 2 cucharadas de aceite neutro (girasol o colza)
- 2 cebollas, finamente picadas
- 2 dientes de ajo, picados

1 trozo pequeño de jengibre, picado
2 zanahorias, cortadas en dados
1 cucharada de harina blanca común
1 cucharada de concentrado de tomate
750 ml de caldo vegetal
1 cucharada de salsa de soja
1 cucharada de mirin
1 cucharadita de miel

Para la calabaza katsu

1 calabaza, pelada y cortada en filetes de unos 2 cm de grosor
100 g de harina blanca común
2 huevos, batidos
150 g de pan rallado panko
Aceite neutro, para freír
Sal en escamas

Para el arroz

300 g de arroz de sushi, lavado y remojado durante 20 minutos
400 ml de agua

Para la guarnición

2 cebolletas, finamente cortadas

Elaboración

Preparar el curry en polvo

Tuesta las especias en una sartén seca hasta que desprendan su aroma. A continuación, muélelas hasta obtener un polvo fino utilizando un molinillo de especias.

Hacer el encurtido de rábano

Mezcla las rodajas de rábano con el vinagre, el azúcar y la sal. Remueve bien y deja reposar mientras preparas el resto de la receta.

Cocinar la salsa de curry

Calienta el aceite en una cazuela y añade la cebolla, el ajo y el jengibre. Sofríelos a fuego medio-bajo durante unos 15 minutos, hasta que estén tiernos y ligeramente dorados.

Incorpora las zanahorias, la harina y el concentrado de tomate. Cocina durante 2 minutos más, removiendo constantemente.

Añade el curry en polvo, el caldo vegetal, la salsa de soja, el mirin y la miel. Deja cocer a fuego suave unos 20 minutos. Luego, tritura hasta obtener una salsa lisa, brillante y homogénea.

Preparar la calabaza katsu

Pasa cada filete de calabaza primero por harina, luego por huevo batido y finalmente por pan rallado panko. Fríe en aceite caliente a fuego medio hasta que estén dorados por ambos lados y tiernos por dentro. Escúrrelos sobre papel de cocina y espolvorea con sal en escamas.

Cocinar el arroz

Escurre bien el arroz remojado y ponlo en una olla con el agua. Lleva a ebullición, reduce el fuego a medio-bajo, tapa con un paño de cocina y una tapa, y cocina durante unos 13 minutos.

Retira del fuego y deja reposar 10 minutos más, sin destapar,

para que el arroz termine de cocerse al vapor. Luego, airea con un tenedor o una pala de arroz.

Emplatado

Sirve una porción de arroz en cada bol, coloca encima los filetes de calabaza katsu y vierte por encima la salsa de curry caliente. Decora con los rábanos encurtidos, la cebolleta y unas hojas de cilantro fresco.

Carpaccio de atún con hinojo y limón

El atún crudo, popular en la cocina japonesa, se transforma en esta receta de **Carpaccio de atún con hinojo y limón** en una versión mediterránea en la que las anchoas, las alcaparras y el hinojo aportan gran intensidad de sabor. Es un entrante ligero y vistoso que puede prepararse con antelación, refrigerarse y servirse justo antes de la comida.

Ingredientes

500 g de atún fresco, entero o en filetes

50 g de filetes de anchoa en aceite, escurridos y finamente picados

75 g de alcaparras, escurridas

Jugo de 1 limón

3 cucharadas de aceite de oliva de la mejor calidad

1 bulbo pequeño de hinojo

1 cogollo de lechuga baby gem

Pimienta negra recién molida

Pan de masa madre, en rebanadas finas y tostado, para

acompañar

Preparación del carpaccio de atún

Con un cuchillo bien afilado, cortar el atún en láminas finas. No importa si quedan irregulares; repartirlas de manera equitativa en 4 platos. Cubrir cada plato con papel de hornear y presionar suavemente con la yema de los dedos para que las láminas queden más uniformes en grosor.

Colocar las anchoas en un bol junto con las alcaparras, el jugo de limón y el aceite de oliva.

Retirar las hojas exteriores y los tallos del hinojo. Cortar el bulbo por la mitad, colocar el lado plano sobre la tabla y cortar láminas finas con un cuchillo bien afilado. Añadir las al al bol con las anchoas, alcaparras, limón y aceite. Mezclar todo.

Retirar el papel de los platos con atún y repartir la mezcla de hinojo de forma equitativa sobre cada uno. No lavar el bol todavía.

Quitar las hojas exteriores del cogollo de lechuga (pueden reservarse para otra preparación), cortar la base y separar las hojas tiernas del corazón. Añadir las al bol con los restos del aliño, mezclarlas y colocar unas pocas en cada plato.

Terminar con un poco de pimienta negra recién molida y servir acompañado de pan de masa madre tostado.

Canapé de carpaccio de ternera con tuétano y cavolo nero

Este [canapé de carpaccio](#) combina láminas muy finas de ternera con el sabor profundo y untuoso del tuétano y la textura crujiente del [cavolo nero](#), una variedad de col rizada italiana también conocida como col toscana o kale negro. Sus hojas alargadas y oscuras tienen un sabor más suave y menos amargo que otras coles, lo que lo convierte en un acompañamiento ideal para platos elegantes. El resultado es un bocado pequeño pero intenso, perfecto para ocasiones especiales. Para darle un acabado aromático, se puede espolvorear con hojas secas de abedul u otra hierba seca al gusto.

Ingredientes para el carpaccio de ternera y tuétano

200 g de solomillo de ternera

2 piezas de tuétano, enteras

100 g de cavolo nero

Hojas secas de abedul (o hierba seca al gusto), para decorar

Sal

Preparación

El día anterior, colocar el tuétano en una fuente honda y cubrir con agua salada. Dejar en remojo toda la noche.

Envolver el solomillo en film transparente, enrollándolo firmemente hasta darle forma de cilindro compacto. Congelar durante la noche para que adquiera consistencia y sea más fácil cortarlo.

Al día siguiente, poner a hervir agua con sal en una olla y escaldar las hojas de cavolo nero durante 2–3 minutos para ablandarlas. Pasarlas inmediatamente a un bol con agua helada para cortar la cocción. Escurrir, secar bien y cortar en tiras finas.

Repartir las tiras en una bandeja de horno o deshidratador y secar a 60 °C hasta que estén crujientes (aproximadamente toda la noche).

Pastel de manzana al horno con miso

Este irresistible [pastel de manzana](#) en capas combina manzanas cocinadas con un caramelo infusionado con miso y un toque de harina integral que aporta un sabor ligeramente a nuez.

Ingredientes

Para la masa del pastel de manzana

200 g de mantequilla sin sal
110 g de azúcar moreno blando
200 g de harina común
100 g de harina integral
1 cucharadita de levadura química (polvo de hornear)
1/2 cucharadita de sal

Para las manzanas

50 g de mantequilla sin sal

50 g de azúcar moreno blando

2 cucharadas de miso blanco

4 manzanas (2 peladas, todas sin corazón y cortadas en rodajas de 5 mm)

Para servir

Nata líquida (crema simple)

Preparación

Batir la mantequilla con el azúcar hasta obtener una mezcla esponjosa. Añadir la harina común, la harina integral, la levadura química y la sal, mezclando suavemente hasta que todo se integre.

Dividir la masa en dos partes y darles forma de rectángulo. Colocarlas en un recipiente y refrigerar durante 1 hora.

Para las manzanas, colocar la mantequilla y el azúcar moreno en una cacerola grande. Calentar hasta que la mantequilla se derrita, luego añadir la pasta de miso y mezclar.

Incorporar las manzanas y cocinar a fuego alto hasta que empiecen a caramelizarse ligeramente. Retirar del fuego, dejar enfriar y refrigerar 20 minutos.

Precalentar el horno a 165 °C.

Tomar una de las mitades de la masa y extender suavemente para que encaje en el molde. Colocar encima las manzanas y después el caramelo con miso. Con la otra mitad de la masa, rallar con un rallador grueso y distribuir de manera uniforme sobre la superficie.

Hornear durante 20 minutos, o hasta que esté dorado. Dejar enfriar un poco antes de desmoldar. Servir con abundante nata líquida.

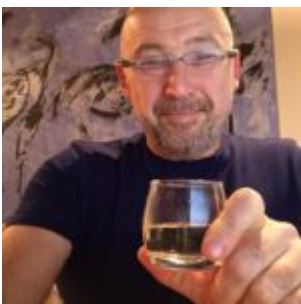
La receta del chef: Marmitako de atún de aleta amarilla canario

Por Alberto Fortes

Ingredientes para 6 personas

(como plato único, ideal acompañado de ensalada verde o un vino blanco canario)

- 1 kg de **atún de aleta amarilla** (fresco, cortado en dados grandes)
- 1 kg de **patatas**
- 3 **pimientos verdes italianos**
- 1 **cebolleta blanca grande**
- 4 **dientes de ajo**
- 2 **tomates maduros**
- 2 **cayenas secas** (opcional, según gusto)
- 1 cucharada de **pulpa de pimiento choricero**
- **Aceite de oliva virgen extra**
- **Sal marina** al gusto
- **Perejil fresco picado**
- **Caldo de pescado casero** (idealmente de espinas de atún)



Elaboración paso a paso

1. Prepara el sofrito lento

En una cazuela ancha y baja, calienta un buen chorro de aceite de oliva virgen extra. Dora ligeramente los ajos enteros y retíralos. En ese aceite aromatizado, añade la cebolleta y los pimientos verdes cortados finos. Pocha lentamente durante unos 30 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que estén bien caramelizados. A los 10 minutos, reincorpora uno de los ajos, esta vez bien picado.

2. Incorpora las patatas y el fondo del guiso

Agrega las patatas **cascadas** (no cortadas con cuchillo, sino rotas con la mano o el filo para que suelten almidón) y rehógalas durante 2 minutos. Cubre con el caldo de pescado, ajusta de sal y deja cocer a fuego medio durante 20 minutos o hasta que las papas estén tiernas. En este punto, añade la pulpa de pimiento choricero y mezcla bien.

3. Marca el atún y finaliza el guiso

En una sartén aparte, saltea los dados de atún en un poco del aceite aromatizado reservado. No más de 10 segundos por cada lado: se trata de sellarlo, no cocinarlo por completo. Cuando las patatas estén listas, incorpora el atún a la cazuela, da un hervor breve (30 segundos como máximo), apaga el fuego y deja reposar dos minutos.

4. Emplata y decora

Espolvorea perejil fresco picado justo antes de servir. El marmitako debe llegar a la mesa **muy caliente**, con el caldo denso y el atún jugoso en el centro de cada plato.



Consejo del chef Fortes

“Usa producto local siempre que puedas. El atún de aleta amarilla de Canarias tiene una textura y un sabor que lo hacen perfecto para este guiso. Y no te saltes el reposo final: es ahí donde todo se abraza”.

Parfait de violetas con arándanos, rosa y sorbete de tomillo limón

El [parfait](#) de violetas es un postre de un intenso color púrpura que combina los sabores florales y frutales de

violetas, arándanos, tomillo limón y rosa. Todos los componentes pueden prepararse con antelación, dejando únicamente el montaje final justo antes de servir. Ideal para sorprender en una ocasión especial.

Ingredientes

Parfait de violetas

100 g de azúcar
30 ml de agua
110 g de yemas de huevo
100 g de puré de arándanos
4,5 g de hojas de gelatina, hidratadas en agua fría
220 ml de nata para montar
4 g de esencia de violetas

Sorbete de tomillo limón

250 ml de leche entera
250 ml de almíbar básico
250 ml de zumo de limón
10 g de tomillo limón

Gelatina de rosa

45 pétalos de rosa
20 ml de cordial de flor de saúco
200 ml de agua
1,5 g de carragenato iota (también puede usar [agar-agar](#))

Merengue de arándanos

125 g de puré de arándanos
12,5 g de clara de huevo en polvo
2 g de ácido cítrico

150 g de azúcar glas
50 g de maltodextrina
4 ramitas de tomillo limón, finamente picado

Para servir

200 g de arándanos frescos
Flores de viola

Elaboración

El **parfait**, el sorbete, la gelatina y el merengue pueden prepararse el día anterior. Monta el plato y decora justo antes de servir.

Parfait

Calienta en un cazo el azúcar con el agua hasta alcanzar 121 °C.

Mientras tanto, bate las yemas en una batidora de varillas.

Calienta el puré de arándanos en un cazo aparte, añade la gelatina hidratada y mezcla hasta disolver.

Cuando el almíbar llegue a 121 °C, viértelo poco a poco sobre las yemas sin dejar de batir.

Incorpora el puré de arándanos y bate a velocidad alta hasta que la mezcla se enfríe.

Añade la esencia de violetas.

Monta la nata a picos suaves. Incorpora primero un tercio a la mezcla de yemas y después el resto con movimientos envolventes.

Pasa la mezcla a una manga pastelera, reparte en moldes (pueden ser de distintas formas) y congela.

Sorbete de tomillo limón

Hierve la leche, el almíbar y el zumo de limón. Retira del fuego, añade el tomillo y deja infusionar en la nevera toda la noche.

Gelatina de rosa

Calienta los pétalos de rosa, el cordial de saúco y el agua en un cazo hasta que empiece a hervir suavemente. Retira, tapa y deja infusionar 2 horas.

Merengue de arándanos

Precalienta el horno a 65 °C (o lo más bajo posible).

Mezcla el puré de arándanos con la clara en polvo y el ácido cítrico.

Bate a velocidad alta mientras incorporas el azúcar poco a poco.

Añade la maltodextrina y bate 1 minuto más.

Coloca en manga pastelera y forma pequeñas ramas sobre una lámina de silicona.

Espolvorea con el tomillo picado y seca en el horno toda la noche hasta que estén crujientes.

Cuela la infusión de rosas, añade el carragenato iota y lleva a ebullición.

Vierte en un recipiente bajo y refrigera hasta que cuaje.

Al día siguiente, cuela la mezcla del sorbete y congélala en un recipiente de **Pacojet** para después triturar, o utiliza una heladera según las instrucciones del fabricante.

Emplatado

Desmolda los **parfaits** y coloca 2–4 por plato (según el tamaño de los moldes).

Añade quenelles de sorbete y reparte los arándanos frescos (algunos cortados por la mitad).

Corta la gelatina de rosa en cubos y coloca sobre el plato.

Termina con los merengues de arándanos y decora con flores de viola.

Bánh mì de filete con lemongrass y ensalada de hierbas

El **bánh mì** es un bocadillo típico de la cocina vietnamita elaborado con una baguette de pan blanco y harina de arroz. En esta receta, jugosos filetes de bavette marinados en una mezcla de lemongrass y salsa de pescado, sellados y montados con crujientes encurtidos rápidos, mayonesa picante de Sriracha y un montón de hierbas frescas. Se sirve en una baguette crujiente con pepino, lima y una salsa para mojar inspirada en el **nuoc cham**, cubriendo todos los frentes.

Ingredientes

Para el filete con hierba de limón

del Bánh mì

2 piezas de 250 g de filete de falda
1 tallo de lemongrass, finamente picado
2 dientes de ajo, rallados
1 cda. de salsa de pescado
1 cda. de salsa de soja
1 cda. de azúcar moreno
1 cda. de aceite neutro
Mantequilla, para cocinar

Para los encurtidos

1 zanahoria, en juliana
1 daikon o turnip pequeño, en juliana
2 cda. de vinagre de arroz
1 cda. de azúcar
1 pizca de sal

Para la mayonesa de Sriracha

2 cda. de mayonesa
1 cda. de Sriracha

Para la salsa tipo nuoc cham

1 cda. de salsa de pescado
1 cda. de zumo de lima
1 cda. de azúcar
 $\frac{1}{2}$ diente de ajo, picado
 $\frac{1}{2}$ chile rojo, finamente picado
Un puñado de perejil, picado en trozos grandes

Para montar

Un puñado de albahaca tailandesa

Un puñado de cilantro
Un puñado de menta
 $\frac{1}{2}$ pepino, en láminas finas
2 gajos de lima
1 media baguette, abierta longitudinalmente

Elaboración

Para marinar el filete, mezcla la hierba de limón, el ajo, la salsa de pescado, la soja, el azúcar y el aceite. Frota esta marinada sobre los filetes y deja reposar 1 hora en la nevera.

Para los encurtidos rápidos, combina la zanahoria y el daikon en juliana con el vinagre, el azúcar y la sal. Deja reposar 20 minutos.

Preparar las salsas

En un bol, mezcla la mayonesa con la Sriracha.

En otro, une la salsa de pescado, el zumo de lima, el azúcar, el ajo, el chile y el perejil para la salsa tipo nuoc cham.

Junta la albahaca tailandesa, el cilantro y la menta.

Cocinar el filete

Calienta una buena cantidad de mantequilla en una sartén. Sella los filetes 2 minutos por cada lado (hasta alcanzar unos 55 °C para un término medio), regándolos con la mantequilla mientras se cocinan. Retira, deja reposar 5 minutos y corta en láminas finas.

Emplatado del bánh mì

Tosta ligeramente la baguette y úntala con la mayonesa de Sriracha. Coloca los encurtidos, las láminas de filete y parte

de las hierbas mixtas.

Acompaña con pepino, gajos de lima y el resto de las hierbas. Ofrece la salsa tipo nuoc cham aparte para mojar al gusto.

Bogavante curado con puerro asado y su consomé

Esta receta de **bogavante curado** es una expresión de técnica y elegancia, donde el sabor profundo del bogavante se combina con el dulzor del puerro en distintas formas y texturas. La receta está pensada para obtener un resultado complejo y refinado, donde cada elemento tiene su papel. Requiere algo de planificación, equipo de cocción al vacío y tiempo, pero el resultado final vale cada paso: un bogavante tierno curado con eneldo, acompañado de puerros asados, una emulsión ahumada y un consomé limpio y sabroso que completa el conjunto con sutileza.

El chef **Nuno Mendes**, formado bajo la tutela de figuras legendarias como **Jean-Georges Vongerichten** y **Ferran Adrià**, entiende la cocina como algo que va mucho más allá de la técnica: es visión, riesgo y sensibilidad. Esta receta encarna esa filosofía, combinando precisión con creatividad, y refleja la ambición refinada que solo los grandes discípulos logran transformar en experiencias memorables.

Ingredientes

Bogavante curado

1 bogavante de 750 g
6 cucharadas de azúcar
4 cucharadas de sal
2 cucharadas de eneldo picado

Puerros asados

4 puerros, lavados
Mantequilla sin sal (al gusto)
Sal

Emulsión de ceniza de puerro

2 huevos
250 ml de aceite de oliva

Furikake de bogavante

1 cucharada de vino de arroz
1 pizca de togarashi
Sal

Elaboración

Asa los puerros: recorta las partes superiores y calienta una plancha o sartén hasta que esté muy caliente. Asa los puerros enteros hasta que estén bien carbonizados por fuera.

Coloca los puerros en una bolsa de vacío, sella y cocina a 85 °C en baño maría durante 20 minutos.

Retira de la bolsa y guarda los jugos que hayan soltado para el consomé.

Separa y reserva las capas exteriores de los puerros para

hacer la emulsión. Guarda los corazones en la nevera y el resto de recortes para el consomé.

Para el consomé

Pesa los recortes de puerro y colócalos en una bolsa de vacío con 25 ml de agua por cada 100 g. Sella y cocina a 90 °C durante 14 horas. Si usas horno, colócalos en una bandeja con agua y vigila que no se evapore.

Añade los jugos de los puerros cocinados a los corazones y congela la mezcla. Una vez congelada, colócala sobre un colador forrado con tela fina y deja descongelar lentamente para obtener un líquido claro y dorado.

Prepara el bogavante

Colócalo en el congelador unos minutos hasta que pierda sensibilidad. Luego, hiérvolo vivo brevemente: ponlo de espaldas, sujeta la cabeza y clava un cuchillo afilado en la unión entre cabeza y cola, cortando a lo largo del centro.

Inmediatamente, sumérgelo en agua hirviendo durante 1 minuto y medio. Retíralo, saca la carne de la cola, las pinzas y los nudillos. Reserva las pinzas y nudillos para el furikake.

Mezcla el azúcar, la sal y el eneldo. Cubre completamente la cola de bogavante con esta mezcla y deja curar 3 horas en la nevera. Luego retira la cura y corta la parte más gruesa de la cola en 4 medallones.

Para el furikake

Mezcla la carne de pinzas y nudillos con el vino de arroz y cocina a fuego muy bajo, removiendo constantemente durante 45 a 60 minutos, hasta que la carne se deshidrate completamente y tome textura de hilos finos. Sazona con togarashi y sal.

Guarda en un recipiente hermético y seco.

Parte el resto de la cola a lo largo en 4 piezas rectangulares.

Precalienta el horno a 240 °C.

Para la emulsión de ceniza de puerro

Hornea las capas exteriores de puerro hasta que estén completamente negras. Una vez frías, tritúralas hasta obtener un polvo fino. Separa las yemas y mezcla en una batidora con el aceite de oliva y la ceniza hasta obtener una emulsión tipo mayonesa.

Emplatado

Calienta los corazones de puerro con un poco de mantequilla y sal en una plancha justo antes de servir.

Calienta las piezas de bogavante en una emulsión de mantequilla y agua (2 partes de mantequilla por 1 de agua, a fuego suave). Lleva los medallones a temperatura ambiente, añade un poco de mantequilla fundida por encima y reparte en 4 platos.

Añade un poco de emulsión sobre los corazones de puerro y como decoración en el plato. Sirve con el consomé caliente y una pizca de furikake para terminar.

Paris-Brest clásico

El **Paris-Brest** es una obra maestra de la pastelería clásica francesa, creada originalmente en honor a la famosa carrera ciclista entre **París** y **Brest**. Su forma circular evoca una rueda de bicicleta, y su sabor lo convierte en un verdadero ícono del arte dulce. Consiste en una crujiente pasta choux coronada con almendras tostadas, que envuelve una crema sedosa de praliné, rica y delicadamente perfumada. Este postre es una experiencia visual y técnica que vale la pena recrear en casa.

Ingredientes

Para la pasta choux del Paris-Brest

250 ml de leche
250 ml de agua
130 g de mantequilla
20 g de azúcar
250 g de harina
5 g de sal
8 huevos

Para la crema de praliné

1 vaina de vainilla
500 g de leche
90 g de pasta de praliné
150 g de yemas de huevo
120 g de azúcar
50 g de harina
30 g de maicena
50 g de nata, semi montada

Para el croquant

300 g de azúcar

100 g de almendras laminadas, ligeramente tostadas

Elaboración del Paris-Brest

Empieza con la pasta choux: hierve la leche, el agua, la mantequilla y el azúcar. Cuando rompa el hervor, añade la harina y la sal de golpe.

Remueve con una espátula de silicona a fuego medio hasta que la masa esté seca y se despegue de las paredes del cazo. Pásala a un bol o robot de cocina y deja enfriar batiendo suavemente.

Una vez fría, añade los huevos uno a uno, batiendo sin parar. Pasa la masa por un colador fino o tamiz y colócala en una manga pastelera.

Precalienta el horno a 220°C.

Traza un círculo de 10 cm de diámetro sobre papel de horno. Con la manga, forma dos aros de masa siguiendo la guía. Hornea durante 6 minutos, luego baja la temperatura a 150°C y hornea 6 minutos más. Saca y deja enfriar sobre una rejilla.

Para la crema: abre la vaina de vainilla y añade las semillas a la leche junto con la pasta de praliné. Calienta hasta que casi hierva.

Bate las yemas con el azúcar, la harina y la maicena. Añade la leche caliente poco a poco sin dejar de batir. Vuelve al fuego y cocina removiendo hasta que espese y la harina esté cocida.

Cuela la crema, cúbrela con film transparente pegado a la superficie y deja enfriar.

Ya fría, bate la crema hasta que esté lisa y brillante.

Incorpora la nata montada con una espátula. Pon en una manga pastelera.

Para el croquant: haz un caramelo seco con el azúcar en un cazo ancho. Añade las almendras tostadas.

Mezcla bien, extiende sobre una lámina de silicona y deja enfriar. Una vez duro, rompe en trocitos con un rodillo.

Coloca un poco de pasta de praliné en una manga pequeña.

Emplatado

Corta el aro de choux por la mitad. Sobre la tapa, pon un poco de pasta de praliné, espolvorea croquant, azúcar glas y una pizca de sal en escamas.

Rellena la base con la crema de praliné y tapa como si fuera un sándwich. Sirve de inmediato.

Gazpacho frío de tomate con sorbete de durazno, crema de cannellini a la verbena de limón y hierbas frescas

Este impactante entrante vegano combina una fragante crema de alubias cannellini infusionada con verbena de limón con un [gazpacho frío de tomate](#) y nectarina. Bajo la espuma se esconde un sorbete ácido de durazno, junto con zanahoria y apio en cubos. Es importante planificar bien los tiempos de preparación, ya que algunos elementos requieren remojo,

infusión o congelación prolongados.

Ingredientes del gazpacho frío de tomate

Crema de cannellini a la verbena de limón

250 g de alubias cannellini

1 litro de leche de almendras (reducido a 500 ml)

35 g de maicena, disuelta en agua para formar una pasta ligera

200 g de verbena de limón seca

Sal al gusto

Aceite de oliva

Sorbete de durazno

200 g de duraznos maduros, pelados, sin hueso y en trozos

100 g de azúcar

200 g de vinagre de vino tinto

Gazpacho

210 g de tomates maduros en rama

90 g de nectarina amarilla, pelada y sin hueso

20 g de vinagre de vino blanco

Sal al gusto

Aceite de oliva virgen extra

Para servir

100 g de zanahorias en cubos pequeños

100 g de apio en cubos pequeños

50 g de menta

50 g de melisa (toronjil)

100 g de eneldo

100 g de pétalos de aciano

Elaboración

Remojo de las alubias: Dejar las alubias cannellini en remojo en agua fría durante 12 horas.

Sorbete: Calentar el azúcar con un poco de agua en una cacerola hasta alcanzar los 120 °C (punto de bola blanda). Desglasar con el vinagre y reducir lentamente hasta obtener un jarabe espeso (gastrique). Enfriar rápidamente.

Triturar el jarabe con la pulpa de durazno hasta obtener una mezcla homogénea. Pasar por un colador fino y llevar a la máquina de helado hasta que tome consistencia.

Cocción de las alubias: Una vez hidratadas, cocer las alubias en olla a presión con abundante agua durante 14 minutos. Escurrir y triturar con 340 g del agua de cocción hasta obtener un puré liso.

Crema de verbena: Llevar la leche de almendras reducida a ebullición y mezclar con la pasta de maicena. Añadir la verbena de limón y dejar infusionar durante un par de horas.

Gazpacho: Triturar todos los ingredientes del gazpacho en una licuadora hasta obtener una textura fina. Ajustar la sazón y, si es necesario, colar.

Espuma de crema: Colar la leche infusionada y emulsionar con el puré de alubias usando una batidora de mano. Verter en un sifón y cargar con dos cargas de N₂O.

Emplatado

Colocar una cucharada de zanahoria y apio en el centro de cada plato. Añadir una bola de sorbete y una nube de crema de

almendras con cannellini.

Verter el gazpacho alrededor y decorar con las hierbas frescas y los pétalos de flores. Servir de inmediato.