

# Pulpo Guisado y prensado con aliño de pimientas

By Chef Rogelio Quintero Montesdeoca Foto: Roger Méndez

## Ingredientes

Para 1 terrina

### *Pulpo guisado:*

2 kg de pulpo mediano

1 cebolla pequeña

1 tomate salsa

2 dientes de ajo

Medio pimiento rojo

1 diente de ajo

1 hoja de laurel

Sal

Pimienta negra

Aceite de pimientas:

300 ml de aceite de oliva virgen extra

4 pimientas frescas rojas y verdes

### **El aliño:**

Aceite de pimientas

Vinagre de vino

$\frac{1}{2}$  pimienta roja y verde

Sal

### **Además:**

4 ramas de perejil

### **Elaboración**

#### ***Guiso de pulpo***

Guisamos el pulpo con el resto de los ingredientes cortados en pequeños dados hasta estar tiernos pero firme. Una vez tierno sacamos el pulpo del caldo de cocción y lo dejamos enfriar ligeramente, separamos los tentáculos de la cabeza. Colocamos el pulpo en un molde rectangular (tipo plum cake) previamente forrado con film, alternando las partes más finas de los tentáculos para que resulte parejo. Una vez lleno el molde le ponemos una tapa a medida del molde y le ponemos peso para compactar. Cuando esté frío y compacto ponemos en el congelador con el peso, retirando este una vez congelado el pulpo.

#### **Aceite de pimientos:**

Quitar las semillas y las venas blancas a las pimientos. Dejar las pimientos cortadas en cuartos en inmersión con el aceite durante 2 semanas. Colar.

#### **El aliño:**

Cortar las pimientos rojas y verdes en pequeños dados y mezclar con el resto de los ingredientes.

### **Terminación y preparación:**

*Desmoldar el prensado de pulpo y cortar  $\frac{1}{2}$  cm de grueso con la máquina de cortar fiambres. Disponer en el centro del plato y aderezar con el aliño de pimientos. Esparcir el perejil finamente picado.*

---

# **Ensalada de Quesos Canarios en tres temperaturas**

**By Chef Rogelio Quintero Montesdeoca Foto: Roger Méndez**

## **Ingredientes**

Para 4 raciones

100 g de requesón

250 g de queso fresco

200 g de queso semi curado

200 g de queso curado

100 ml de nata sin azúcar

2 hojas de gelatina

5 rebanadas de pan de molde

Lechugas variadas

25 g de pistachos

4 tomates cherrys

Vinagreta de moras:

75 g de moras pequeñas

Aceite de oliva virgen extra suave

Vinagre balsámico

Pimienta negra recién molida

Sal

### **Elaboración**

Quitar la corteza de los tres quesos y cortar 25 gramos de cada uno en finos bastones. Hacer círculos de 2 centímetros de diámetro de pana de molde con la ayuda de un cortador de pastas. Hacer en el horno a 60°C hasta estar crujientes.

### **Frío de quesos:**

Triturar en la termomix (60°C) hasta dejar bien fino el requesón y 150 gramos de queso fresco. Añadir la nata y mezclar con el queso.

Diluir la gelatina (previamente remojadas en abundante agua fría) con la mezcla

de quesos y nata. Colocar un molde de unos 10 centímetros de diámetro en un

plato muy frío y verter en su interior el frío de quesos.

Poner en el

frigorífico para que se solidifique.

### **Caliente de quesos:**

Juntar el queso fresco restante, el queso semicurado y curado, tritutarlo tritutar en la termomix hasta lograr una pasta homogénea.

Formar pequeñas bolas con el queso y extenderlo sobre un costrón de pan

circular.

### **Vinagreta de moras:**

Triturar la mitad de las moras con el aceite. Añadir el resto de las moras troceadas finamente, el vinagre, sal y la pimienta. Batir ligeramente.

### **Terminación y presentación:**

*Mezclar las hojas de lechugas con los bastones de queso, la mitad de los pistachos y aderezar ligeramente con la vinagreta. Colocar la ensalada en el interior del molde del frío de quesos elaborado y el tomate abierto a la mitad a su lado. Quitar el molde y dibujar el plato con la vinagreta. Esparcir el resto de los pistachos.*

---

# **Crema de aguacates con tomates aliñados al orégano fresco**

**By Chef Rogelio Quintero Montesdeoca Foto: Roger Méndez**

## **Ingredientes**

**Para 20 vasos anchos y bajos**

La crema de aguacate

3 aguacates maduros

5 semillas de cilantro

5 semillas de cominos

1 diente de ajo

Zumo de limón

Sal

Pimienta blanca

1 hoja de gelatina

Agua

### **Tomates aliñados con oréganos:**

8 tomates maduros firmes

2 dientes de ajo

3 ramitas de orégano fresco

Sal

Pimienta blanca

Aceite de oliva virgen extra

Vinagre de vino

Además:

Remitas de orégano fresco

### **Elaboración**

#### **La crema de aguacates:**

Saltear las semillas de cilantro y cominos en seco hasta que desprendan sus aromas. En Thermomix molemos las semillas de cilantro, cominos, el diente de ajo, la sal y la pimienta.

Añadir el limón y calentar a unos 50º C. Sumar y diluir la hoja de gelatina previamente remojada en abundante agua fría. Agregar los

aguacates limpios, triturar y quitar la temperatura a la termomix Incorporar a la crema de aguacates el agua necesaria para formar una crema. Poner a punta de salpimentado y verter en los vasos.

### **Tomates aliñados con orégano:**

Escalfar los tomates y refrescarlos en agua helada. Quitar a los tomates la piel. Las semillas y cortarlos en pequeños dados. Majar en mortero hasta formar una pasta los dientes de ajo, la sal gruesa, la pimienta y unas hojas de orégano. Diluir con el aceite de oliva virgen extra, el vinagre y el resto de las hojas de orégano finamente picadas. Mezclar el aliño de oréganos con los tomates  $\frac{1}{2}$  hora antes de consumirse.

### **Terminación y presentación:**

*Disponer sobre la crema de aguacates los tomates con su alió sin cubrirlo totalmente. Esparcir hojas de oréganos fresco sobre la elaboración.*

---

# **Abadejo con salsa y relleno de encebollado**

**By Chef Rogelio Quintero Montesdeoca**

**Foto: Roger Méndez**

## **Elaboración**

### **Salsa de encebollados**

Hacer la cebolla cortada en pequeños dados con el ajo, la hoja de laurel y la rama de tomillo en aceite de oliva a fuego suave y tapado

durante media hora. Añadir el pimiento hacer durante 20 minutos más. Agregar el tomate con el pimentón y el vino blanco.

Pasados otros 20 minutos poner la pimienta algo de fumet (el suficiente para dar la ligereza de una salsa) y hervir unos minutos. Retirar el tomillo y el laurel. Triturar, pasar por el chino fino rectificar de salpimentado.

### **Relleno de encebollado**

Pelar cortar finamente el ajo. Quitar la piel a la cebolla, cortar en dados de medio cm. Y saltear con aceite de oliva dejando al dente.

Reservar. Quitar a los pimientos las semillas y las partes blancas del interior, cortar y saltear de igual forma que la cebolla.

Reservar. Cortar los tomates en cuatro partes, quitarles las semillas cortar en dados de medio cm. Reserva.

### **Terminación y presentación**

**Salpimentar los lomos de abadejo y ponerlos con la piel hacia el exterior en un molde circular de unos siete cm de diámetro por 5 cm de alto previamente engrasado. Hacer a horno mixto a 185°C durante 4 minutos. Mientras, terminar el relleno de encebollado salteando el ajo con los pimientos, añadiendo en el último momento el tomate. Poner a punto de salpimentado. Sacar el pescado del horno, rellenar con el encebollado y hornear durante unos 7 minutos más aproximadamente. Colocar el**

pescado en el centro del plato retirar el molde, rodear de la salsa y aliñar con un cordón de aceite de oliva virgen extra. Situar sobre las verduras una hoja de perejil frita a 160°C.

## Ingredientes

### Para 4 raciones

Salsa de encebollado

1 diente de ajo

200 g cebollas medianas

75 g pimiento rojo

75 g pimiento verde

75 g de tomate de salsa

Sal

1 rama de tomillo

1 hoja de laurel

Pimentón dulce

Pimienta blanca

$\frac{1}{2}$  copa de vino blanco

Fumet de abadejo

Relleno de encebollado

1 diente de ajo

150 g de cebolla

75 g pimiento rojo

75 g pimiento verde

75 g tomates carnosos

**Además:**

4 ramas de perejil

Aceite de Oliva Virgen extra

---

# Escaldón de Cazuela o Caldo de Pescado

**Chef Pedro Rodríguez Dios Foto: Roger Méndez**

## Ingredientes

300g de gofio

Caldo de pescado colado

6 hojas de hierbahuerto

Poner gofio en un lebrillo, bol o similar



Hervir el caldo con unas hojas de hierbahuerto e irlo agregando paulatinamente al gofio mientras lo removemos, hasta obtener un amasado de una textura (según gustos) más o menos espesa. Consumir de inmediato.

## Tambien...

*Este escaldón es el acompañamiento habitual de toda buena cazuela de pescado, aunque es frecuente consumirlo solo, sin que acompañe el plato de procedencia. Posee algunas variantes, tales como incorporar papas y pescado desmigajado procedentes de la cazuela, agregar unos ajos dorados en aceite con algo de pimienta picona, sobre el escaldón ya elaborado o añadir mojo verde sobre el preparado, entre otras. En cuanto a la textura, esta es siempre cuestión de gustos, particularmente la prefiero ligera.*

---

# Torrija y Ceviche de gamba roja con helado de mostaza verde, algas y halófilas

Receta by: Chef David López Carreño Foto: Andrés Arias

## Ingredientes

5 und Pan de brioche (comprar) 1 l Leche de coco

500 g Gamba roja de Águilas

10 und Chalotiña de costa

10 g Verdolaga marina

50 g Codium fresco

50 g Mastocarpo

5 g Polvo de dulce

1 bote Mostaza verde de hierbas  
1 l mix Blanco para crema helada  
1 dl Brandy  
200 g Cebolla roja pequeña  
5 g Ají  
20 g Cilantro fresco  
10 g Cebollino fresco  
100 g Lima

## **Elaboración**

Hacer un fondo con las cabezas y pieles de la gamba roja y 100 g de cebolla roja, media lima, el brandy y triturar a los 30 min. Mezclar con 500 g de leche de coco y dos huevos. Bañar los panes cuadrados en rectángulos en la mezcla anterior, marcar en sartén con mantequilla y hornear 4 min a 180°C

Hacer un ceviche con la gamba quitándole previamente la tripa, incorporamos lima, ají cilantro picado y aceite de oliva virgen. Rectificamos de sal marina y reservamos

Mezclar la mostaza con el helado y turbinar en mantecadora. Montar el ceviche sobre la torrija, clavar trozos de codium, una chalotiña, cilantro verdolaga y apoyar una quenelle de helado de mostaza verde sobre la torrija terminando con polvo de dulce, ralladura de lima kaffir y cebollino.

---

# Tafor o beletén

**Receta by Pedro Rodríguez Dios Foto: Roger Méndez**

El tafor o beletén, como también es conocido, es un postre rico en proteína por su leche de procedencia. El saber popular afirma que un baifo alimentado con esta leche será un animal sano y fuerte.

Personalmente, me gusta acompañarlo con miel de castaño y cáscara de limón verde recién rallada, lo que suaviza el sabor potente del tafor.

En esta ocasión, se trata de una preparación y un alimento que prácticamente ha desaparecido de los hogares canarios.

## **Ingredientes**

4 raciones

1 litro de leche de cabra del 2 día de ordeño después de parir.

La cáscara de medio limón

1 palo de canela

Además

Azúcar

## **Canela en polvo**

Poner la leche al fuego junto con el limón y el palo de canela hasta que alcance los 90°C, lo que la convertirá en lo que conocemos como requesón.

Si preferimos con una textura seca, podemos prensarlo para eliminar parte del suero.

## Acabado y presentación

*Servir en un plato soperero o en una copa y espolvorear con canela en polvo y azúcar al gusto.*

---

# Rosquetes de vino

Este postre se suele servir en los bautizos y bodas, aunque por suerte hoy en día se pueden conseguir a diario. Existen otras variedades de rosquetes como los de huevo, nata, etc.

**Receta: Pedro Rodríguez Dios Foto: Roger Méndez**

### Ingredientes:

4 raciones

500 g de harina

3 g de matalahúga

8 g de sal fina

40 g de azúcar

5 g de levadura

190 ml de aceite

Para el almíbar

500 g de azúcar

250 ml de agua

La cáscara de medio limón

Tamizar la levadura, la sal, la harina y añadir el resto de ingredientes. Amasar hasta que todos los ingredientes estén bien integrados y podamos trabajar la masa con las manos sin que se nos pegue.

Ir formando rosquetes muy pequeños y colocarlos en una bandeja de horno previamente engrasada.

Cocer a unos 190°C durante 50 minutos aproximadamente. Retirar y dejar enfriar.

### **Para el Almíbar**

Cocinar los tres ingredientes hasta que el conjunto adquiera una hebra fina.

### **Acabado y presentación**

*Colocar los rosquetes sobre un cuenco, ir añadiendo el almíbar poco a poco mientras movemos hasta que se seque. Servir una vez fríos o guardar en un recipiente hermético.*

---

# **Calabaza asada rellena de langostinos sobre caldo cremosos de higadillos de cochinillo negro canario y parchita burbujeante**

Cocina de autor: Chef Rubén Cabrera

## **INGREDIENTES**

40gr calabaza mini

100gr langostinos de vinarós

20gr hígado de cochinillo

30gr parchita

5gr lecitina soja

40gr calabaza

7gr ajo negro

10ml vino blanco malvasía 20gr cebolleta

30gr nata

5gr cilantro

2gr sal

5gr azúcar

30gr miso blanco 2ml aceite de oliva 2gr goma Santana 50ml fumet

## **ELABORACIÓN**

Asamos las calabazas minis durante 90 minutos a 100°C, las vaciamos y le agregamos los langostinos crudos y cortados. Reservamos el resultado del vaciado, un langostino entero y la tapa de la propia calabaza.

Cocinamos con la salsa de cochinillo y miso lentamente.

## **PARA LA SALSA**

Sofreímos el hígado de los cochinillos con un poco de aceite de oliva, agregamos la calabaza reservada junto con el miso y el resto de

ingredientes. Hacemos una reducción con un poco de vino blanco malvasía y lo mismo con la nata. Agregamos el fumet y rectificamos de sal y pimienta. Dejamos cocer durante 20 minutos y lo pasamos por un colador muy fino.

### **PARA EL AIRE DE PARCHITA**

Mezclamos la parchita (maracuyá o fruta de la pasión) con agua y azúcar y cocinamos durante 5 minutos, colamos y le agregamos la lecitina de soja para hacer el aire.

### **PRESENTACIÓN**

Hacemos un círculo con la salsa de hígados de cochinillo negro canario, en el centro colocamos la calabaza, le introducimos -dejándole ver- el langostino que hemos reservado y colocamos la tapa justo encima.

Terminamos con algunas flores comestibles como la flor de ajo, cebollino o pensamientos.

---

# **Romanesco gratinado con salsa de gorgonzola**

**Cocina Clásica Mediterránea by Elena Matei (Roma)**

## **Ingredientes**

800 g romanesco

200 g de mozzarella

100 g gorgonzola

100 g de queso parmesano rallado

100 g de mantequilla 100 ml de leche

sal

pimienta molida

## **Preparación**

Poner una olla con agua y una pizca de sal al fuego, cuando rompa a hervir, añadir el romanesco cortado en cuatro partes.

Retirar a media

cocción. Cortamos los extremos del romanesco y reservamos.

En un triturador o mortero hacemos una mezcla fina con los tallos,

la mitad de la mantequilla previamente ablandada, la sal, la pimienta y la

mitad de la leche. Reservamos

Para la preparación de la salsa de gorgonzola, tomamos la otra mitad de la mantequilla ablandada, el resto de la leche y el queso

gorgonzola en cubos, mezclamos bien hasta incorporar todos los ingredientes.

En cazos individuales vertemos un poco de la crema de romanesco, los extremos reservados del mismo, sal, pimienta molida, queso

mozzarella cortado en rodajas.

Cubrimos con la salsa de gorgonzola para terminar con una capa generosa de queso parmesano rallado.

Hornear durante unos 30 minutos a 190 grados. Servimos caliente.

*De forma muy singular el romanesco, nos es un híbrido entre el*

*Brócoli y coliflor, es una variedad italiana verde de coliflor. Aunque existen otras coliflores uno violeta y otro amarillo, ninguno de estos tiene la forma tan especial del romanesco.*