

Bacalao al punto de sal con crema de berros y papa bonita



**POR: Chef
Jorge Bosch**

Dificultad media

El berro, aunque Ud. no lo crea, es uno de los vegetales verdes de más antigüedad en su consumo, persas, griegos y romanos percibían los grandes beneficios que aportaban a la salud de sus soldados. Por otro lado, el bacalao, protagonista principal de esta receta tuvo su auge cuando la iglesia impuso el ayuno, prohibió mantener relaciones sexuales y comer carne.

Lo cual, aquí en España y especialmente para los vascos se convirtió en un gran negocio con abstinencia de cuaresma, y sin decir cuando la iglesia prohibió comer carne la mitad de los días del año, razón demás para disparar el consumo de bacalao, el cual, era un alimento de calidad y barato.

El chef, eligió imprimir ese toque de canariedad a la receta, y nunca se ha podido escoger mejor género para tal fin, así que, una papa antigua de canaria, la bonita para ser más exacto, una de las 29 variedades que coexisten en el archipiélago se entremezclará con estos dos ingredientes para hacer una receta de mucho nivel, gastronómicamente hablando.

ingredientes 4 personas:

300 gr Lomo de Bacalao

100 gr Crema de berros
4 Unids Papas bonita
Aceite de Oliva Extra
Cebollino

Para la crema de berros

2 manojos de berros
500 gr de papas bonita
500 gr de cebolla blanca
300 gr de berros
2 dientes de ajo
Salpimentar al gusto

Preparación

Pochar los puerros, la cebolla blanca y el ajo. Añadir las papas, en cachelos, mezclar y cubrir con agua. Cuando la papa ya esté cocinada, añadir los berros 3 minutos, rectificar de sal y pimienta, retirar y triturar.

Guisar las papas bonitas con agua y sal. Confitar los lomos de bacalao en el aceite a 70º durante 9 minutos.

En el momento de servir, calentar la sopa de berros y colocarla al fondo del plato. Añadir las papas bonitas peladas y disponer encima los lomos de bacalao. Decorar con cebollino y regar con un chorro de aceite de oliva.

**Tomate Eco Aliñado de
Mercadillo**



POR: Chef Jorge Bosch

Fotografía: Edu Gorostiza

Dificultad Media

El tomate aliñado, como receta, tiene sus raíces más sonadas en Andalucía, Sevilla, Huelva etc. sin embargo, como todo hoy día, las recetas llegan a nuevos territorios y cada chef o ¿por qué no? cada cocinero en su casa adapta estas recetas a su entorno.

Esta receta en la original y sabrosa versión del Chef Jorge Bosch del restaurante La Bola de Jorge Bosch ha tenido un exquisito éxito entre comensales, ya acercándose primavera, se nos puede antojar y acompañarla de una cerveza canaria. ¡Buen provecho!

Tomate Eco Aliñado de Mercadillo

200 gr de Tomate Canario
10 gr Aceite de Oliva Extra
10 gr Aceite infusionado de Albahaca
1 gr Polvo de aceituna negra
Germinados

Aceite Infusionado de Albahaca

500 gr Aceite de Semilla/ Oliva Suave
1 Manojito de Albahaca

Preparación

Para el aceite infusionado de albahaca: En una bolsa de vacío, disponer el aceite y el manojito de albahaca. Envasar, sellar y cocinar 4 horas a 70°. Una vez pasado el tiempo, colar y reservar.

Polvo de Aceituna negra

Aceitunas negras sin hueso

Disponer las aceitunas negras en la bandeja de la deshidratadora o en una bandeja de horno con papel sulfurizado. Secar a baja temperatura (80º) durante 12 horas.

Preparación

Para el Polvo de aceituna negra: En una bolsa de vacío, disponer el aceite y el manojo de albahaca. Envasar, sellar y cocinar 4 horas a 70º. Una vez pasado el tiempo, colar y reservar.

Caldo de papas



POR: Chef Rogelio Quintero

Fotografía: Roger Méndez

[Dificultad Media](#)

En esta receta no respeto la fórmula tradicional de elaborar el caldo de papas en la que se cocinan los huevos cascados dentro del propio caldo. Además, empleo varios tipos de papas de color que aportan sabores y matices que mejoran ostensiblemente este plato este humilde y tradicional plato de nuestra cocina.

Cocinando el huevo de la manera descrita obtendremos una clara

coagulada con una textura de gelatina blanda y una yema líquida de textura viscosa. De este modo, al romper la yema con la cuchara se mezclará con el caldo y cuajará ligeramente con el calor de este, desprendiendo sus aromas y un fresco y agradable sabor.

Es importante que el agua no supere los 68°C. A partir de esta temperatura, la clara se solidifica en exceso y la yema empieza a coagular y endurecerse, no apreciándose los matices descritos.

Huevos escalfados

4 4 huevos pequeños muy frescos
Aceite de oliva virgen

Sal
Pimienta blanca recién molida

Preparación

Forrar el interior de una taza pequeña o recipiente similar con film (plástico alimentario) cortado de forma cuadrada.

Verter sobre el film aceite de oliva, sal y pimienta.

Abrir un huevo y colocarlo con cuidado sobre el film. Seguidamente unir las esquinas y atarlas (dejar que sobre hilo) formando una bolsa o saco.

Introducir la bolsa en un recipiente con agua caliente (65-70°C), sosteniéndola por el hilo a media agua, es decir, sin que toque el fondo.

Sacar la bolsa en un recipiente cuando observemos que la clara de huevo esté coagulada con una textura de gelatina blanda. Inmediatamente, introducir la bolsa en agua helada para parar la cocción. Repetir la operación con el resto de los huevos.

Ingredientes

8 raciones

1 kg de papas variadas 8negra, bonita, azucena, etc.

200 g de cebolla

100 g de tomate

2 dientes de ajo
10 ramas de cilantro
1 c.c. de pimentón dulce
Hebras de azafrán
Caldo de verduras

Preparación

Una vez sudada la cebolla, agregar el tomate (pelado, despepitado y cortado finamente) y terminar el sofrito.

Mojar con el caldo ajustado la cantidad de papas y hervir unos 10 minutos.

Añadir las papas (peladas y troceadas en pequeños dados), la mitad del cilantro (finamente cortado) y dejar hacer fuego suave.

A media cocción añadir un majado hecho con los ajos, sal gorda, azafrán y pimentón.

Apartar del fuego cuando las papas estén tiernas y agregar el resto del cilantro.

Atún en adobo



POR: Chef Rogelio Quintero

Fotografía: Roger Méndez

[Dificultad Media](#)

Antiguamente, los adobos se empleaban como métodos de conservación de los alimentos. Hoy día esta función ha pasado a mejor vida y son empleados como una salsa, por lo que se debe dosificar y equilibrar los ingredientes que lo componen con el fin de aligerarlo y hacerlo más sutil.

Para el adobo

4 dientes de ajo
1 c.c. de orégano
1 hoja de laurel
1c.c. de pimentón dulce
Pimienta roja picona
3 ramas de perejil
Sal gorda
Aceite de oliva virgen
Vinagre de vino

Preparación

En un mortero majar el ajo, el orégano, el pimentón y la pimienta roja (sin semillas ni vena blanca) y sal hasta pulir totalmente.

Diluir el majado con el aceite y el vinagre.

Añadir el laurel y poner el atún en el adobo durante al menos una hora.

Para el atún

4 raciones
800 g de lomo de atún
Rama de tomillo fresco

Preparación

Pasado el tiempo de maceración, sacar el atún del adobo y limpiarlo bien de los elementos del mismo.

Asar el atún en sartén antiadherente con algo de aceite hasta dorarlo ligeramente, debiendo quedar jugoso.

Unir nuevamente el atún al adobo (calentando previamente) y hacer a fuego mínimo durante unos dos minutos una vez alcance el punto de ebullición.

Agregar el perejil finamente picado y, en el último minuto, la ramita de tomillo fresco.

Cortar el lomo de atún en tacos y situarlos en el plato.

Verter el adobo sobre cada uno de los tacos de atún.

Acompañar con rama de tomillo fresco.

Dorada de “Crianza de Nuestros Mares” en escabeche de azafrán

En enero, el sello de calidad ‘Crianza de Nuestros Mares’, te propone potenciar tu lado más creativo y elaborar dos recetas de vanguardia ideadas con doradas, lubinas y corvinas de nuestros mares por el chef del restaurante [Ramses Life Madrid](#), **Nicolás Bejarano**.

En palabras de este joven y prometedor chef, llegado hace apenas unos meses de las cocinas de Heart Ibiza (el restaurante-espectáculo ideado por los hermanos Albert y Ferran Adrià, y el fundador del Cirque du Soleil, en la isla): *“sorprende la calidad de estos pescados, la rojez de sus agallas y la firmeza de su carne. Al manipularlos y cocinarlos enseguida se aprecia que son pescados sobresalientes”*.

[su_box title="Dificultad Media" box_color="#fcbbe6" title_color="#000000" radius="10"]Chef Nicolás Bejarano[/su_box]

[su_spoiler title="Para el escabeche de azafrán" open="yes" style="fancy"]400 g de vino blanco

200 g de cebolla

50 g de chalota

200 g de vinagre de vino blanco
200 g de zanahoria
30 g de ajo
600 g de aceite de oliva 0,4
1 rama de tomillo fresco
2 hojas de laurel
1 rama de romero fresco
1 g de sal fina
0,2 g de azafrán[/su_spoiler]

[su_note note_color="#fcbbe6" radius="11"]Poner a reducir el vino blanco en un cazo hasta obtener una tercera parte. Cortar la cebolla y la chalota en juliana fina. Cortar la zanahoria a rodajas y machacar el ajo con piel. Poner a cocinar en un cazo a fuego suave las verduras con el aceite de oliva. Añadir las hierbas aromáticas. Cuando estén todas las verduras bien pochadas, añadir el vino blanco y el vinagre. Añadir el azafrán y dejar cocer todo el conjunto por espacio de 2 minutos. Apartar del fuego y poner a punto de sal y dejar macerar durante 12 horas. Retirar la mitad de la zanahoria y las pieles de ajo. Triturar con la ayuda de un brazo americano hasta que quede una salsa homogénea y reservar en la nevera.[/su_note]

[su_spoiler title="Para la dorada" open="yes" style="fancy"]Escabeche de azafrán
Filetes de dorada de "Crianza de Nuestros Mares"[/su_spoiler]

[su_note note_color="#fcbbe6" radius="11"]Cortar los filetes de dorada en dados de 3 cm x 4 cm. Calentar el escabeche a 85°C y verterlo sobre los dados de dorada, dejar reposar durante 5 min.

Acabado y presentación

Calentar ligeramente la dorada de "Crianza de Nuestros Mares" junto con el escabeche de azafrán.

Disponer 4 trozos de dorada en un plato, salsear con un poco del escabeche de azafrán

Acompañar con mini zanahoria y puntas de espárragos cocidos. [/su_note]

Una de chiles...

Para los no iniciados, pueden encontrar que los Chiles queman la lengua y dejan las papilas gustativas entumecidas, sin embargo, esta primera sensación no es más que un preludio a la increíble profundidad encerrada en un chile, y la variedad de gusto y sabor que aportan potencialmente a la alimentación.

Los Chiles juegan un papel importante en muchas cocinas mundo. De acuerdo con datos históricos y arqueológicos, fueron primero cultivadas por los hombres prehistóricos en diversas zonas de América del Norte y del Sur. El español también introdujo chiles en diversas culturas alrededor del mundo, como la India, China, Corea y Filipinas. Como resultado de dicho comercio, ahora se cultivan como un producto de primera en varios países alrededor del mundo.

Son increíblemente versátiles. En su forma más simple, se utilizan para condimentar un plato a través de su sabor y color. Sin embargo, pueden emplearse de muchas maneras diferentes, especialmente cuando se trata de diferentes tipos culturales culinarias. En México los chiles se consumen como parte de aderezos y salsas, siendo un ejemplo clásico la carne con chile, una base de carne picante en salsa de frijoles. Varios platos mediterráneos constan de pimientos a la brasa y ennegrecidos por su ahumado, potenciando su sabor dulce. En los países asiáticos, los chiles se utilizan normalmente para añadir ese sabor especiado. Los chiles ojo de pájaro son una parte omnipresente en la cocina tailandesa y se utilizan en salsas, curry, sopas y platos de carne.

Los pimientos dulces tienen una chispa refrescante para añadir un montón de sabor a los platos chinos fritos. Los Chiles y pimientos también se pueden utilizar como parte de una presentación en un plato creativo, ya sea como decoración o como parte integrante del mismo. Algunas variedades de chile destacados también están disponibles en forma de vinagre, polvo o secos.

Contenido Nutricional

Chiles son ricos en vitaminas A y C. Los pimientos contienen una alta cantidad de vitaminas del grupo B, y los pimientos rojos, en particular, contienen una alta cantidad de beta caroteno, un antioxidante que se cree para prevenir el cáncer. Los chiles y pimientos también contienen un ingrediente llamado capsaicina, que se emplea en diversos tratamientos homeopáticos y en el alivio de dolores y molestias corporales.

La elección y el almacenamiento de los chiles

Tanto los chiles como los pimientos deben estar brillantes en color, firmes al tacto, y sin mancha, con un fuerte olor fresco que lo caracteriza. Se pueden almacenar en la sección más fresca de la nevera, donde pueden mantener sus propiedades por 2 semanas. Un chile en polvo de calidad debe ser fragante y con un color rico y profundo.

A pesar de su inusual combinación de sabores, este postre fresco, cremoso y refrescante ivale la pena intentarlo!

Helado de aguacate, lima y jalapeños

[Para 4 Personas](#)



Ingredientes

4 tazas de helado de vainilla
4 cucharadas de Jugo de lima
2 jalapeños sin semillas y picados
3 cucharadas de miel
100 g de coco rallado sin piel
2 Aguacates
125 ml de leche de coco

Deja ablandar el helado a temperatura ambiente durante 3-5 minutos.

Coloca el jugo de limón, los jalapeños, la miel, el coco rallado y los aguacates en un procesador de alimentos y mezcla hasta formar una pasta uniforme.

Coloca el helado en un tazón, añade la leche de coco y combina con la mezcla anterior, mezcla bien. Transfiere el helado a un recipiente adecuado para su congelación y volver al congelador durante 1-2 horas.

Sopa de tomate ahumada



POR: Chef Andrés Madrigal
Madrigal Panamá

[Dificultad Baja](#)

Ingredientes

700g de tomate muy maduros
1 bulbo de hinojo pequeño troceado
3 cebollas medianas
3 chalotes en rodajas finas
4 dientes de ajo, aplastado
2g de pimentón de la Vera
12ml de vinagre de jerez
12ml de vinagre balsámico
20cl de caldo de verduras
1 ramillete de tomillo fresco

1 ramillete de romero fresco
40g de mantequilla sin sal
1 ramillete de albahaca deshojado
60g de astillas de madera de roble
Costrones de pan tostados en la parrilla
Hojas de hinojo fresca
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Preparación

Preparar la parrilla e introducir las astillas de madera, mantener una temperatura de 68°C.

En un cuenco grande, colocar los tomates con aceite, sal y pimienta. Cuando las astillas de madera están en su mayoría es ascuas, colocar los tomates de la piel hacia abajo en la parrilla y el humo durante 10 minutos. Pasar los tomates a un plato.

En una olla grande, calentar $\frac{1}{4}$ taza aceite a fuego medio. Añadir el hinojo, la cebolla y el ajo, revolviendo con frecuencia, hasta que estén bien pochados. Añadir el pimentón y remover durante unos segundos, a continuación, añadir los vinagres y cocinar a fuego lento hasta que casi han desaparecido.

Añadir, el caldo de verduras y dejar reducir; incorporar los tomates ahumados, con sus jugos, el tomillo, el romero y la mantequilla; tapar la olla y cocinar revolviendo los tomates y a la vez machacándolos con una cuchara.

Cuando toda la verdura esté bien cocinada y muy blanda, añadir la albahaca y cocinar a fuego lento durante 5 minutos más.

Desechar el tomillo, el romero y la albahaca.

Procesar la sopa en una licuadora, poco a poco hasta que quede suave, pasar por un colador de malla fina. Condimentar con sal y pimienta.

Servir la sopa con costrones de pan rústicos en la parrilla e hojas de hinojo fresco. Acabar con unas gotas de aceite de oliva.

Pan de papas canarias con nueces

[Dificultad Media – 6 Panes](#)

Preparación: 2 horas Cantidad: 6 panes

POR: Amantes de la Cocina

Ingredientes

250 gr. de papas
575 gr. de harina de fuerza
25 gr. de levadura de panadería fresca o 7 gr. de levadura de panadería seca
150 ml. de leche tibia
150 ml. de agua tibia
1 cucharadita de miel de Tenerife
1½ cucharadita de sal
½ Cucharadita de nuez moscada
50 gr. de nueces troceadas
Moldes rectangulares para pan
Papel antiadherente para hornos o mantequilla para untar el molde
1 pasapurés o una prensa para papas o un rallador
film plástico transparente para alimentos

Preparación

Lava y cocina las papas completas y con su piel hasta que estén blandas. Una vez suaves, escúrreles todo el agua, devuélvelas a la olla y ponlas nuevamente en la hornilla caliente por dos minutos para que el agua se absorba completamente.

Luego, pélalas y pásalas por un pasapurés cuando todavía estén calientes, de otra manera, será muy difícil prensarlas. Si no tienes pasapurés, utiliza un rallador fino.

Mientras se cocinan las papas, mezcla en un recipiente pequeño, el agua tibia, la miel, la levadura y la dejas reposar por aprox. 15 minutos.

Verás como la levadura empieza a tener actividad, comienza a crecer, genera bastante espuma y se convierte en una crema.

En un recipiente grande, coloca las papas prensadas, la sal y la harina de trigo previamente tamizadas, la leche tibia, la levadura activada, la nuez moscada y comienza a amasar hasta que obtengas una masa suave, compacta y homogénea. Nosotros amasamos preferiblemente en una superficie plana enharinada, ya que de esta manera tenemos más espacio para trabajarla.

Luego, forma una bola con la masa y la dejas reposar tapada con film plástico transparente de alimentos en un lugar tibio hasta que duplique su volumen (aprox. 60 minutos).

Cuando la masa haya doblado su volumen, saca la masa del recipiente, vuelve a amasar, agrega las nueces troceadas y combina bien para que las nueces queden bien distribuidas en el pan.

Prepara los moldes con papel antiadherente para hornos o úntalos con mantequilla. Reserva.

Divide la masa en dos partes iguales y coloca cada porción en cada uno de los moldes.

Precalienta el horno a 180°C / 350°F (arriba y abajo).

Deja reposar nuevamente la masa tapada con film plástico transparente y en un lugar tibio por aprox. 30 minutos o hasta que la masa haya doblado su volumen. Cuida de que el film no toque la masa.

Pasado el tiempo, haz un corte longitudinal en el centro de la superficie de los panes con la ayuda de un cuchillo bien afilado o con una tijera.

Este procedimiento garantiza que los panes levanten y que queden decorativos.

Espolvorea harina de trigo y lleva los panes al horno por 60 minutos.

Una vez pasado el tiempo, saca los panes del horno, desmolda inmediatamente y déjalos enfriar sobre una rejilla. Sabemos que esto es lo más difícil de la receta, pero es sumamente

importante que esperes a que se enfríen.

Sirve en rebanadas con mantequilla y rocía miel. Nosotros utilizamos hoy “Miel de Hinojo de Tenerife” que compramos en la “Casa de la Miel” en El Sauzal, Tenerife.

¡Buen provecho y hasta la próxima!

Salmorejo con ceviche de langosta y guacamole

[mpprecipe-recipe:8]

El conejo en ‘salmorejo’

Ahí va una de las recetas que más me gusta reinterpretar, y más ahora que resido en Las Palmas de Gran Canaria “El conejo en salmorejo”.

Se dice del origen aragonés de esta receta por su denominación, otro plato muy tradicional de esa región. Pero yo me quedo con la Canaria.

La caza, uno de los deportes favoritos de estas islas, gracias a sus cañadas y acantilados, nos provee de uno de los productos más exquisitos de estas tierras el conejo de monte. Ahora más que de monte “de granja”, sigue siendo para mi unos de las carnes más finas y sabrosas del reino animal.

Este es un guiso de nuestra cocina tradicional, que aún se sirve en ventas y guachinches. Este se trata de un estofado en

el que el paso más importante es el marinado del Conejo, con vino, cebolla, tomate, pimentón y un chorrito de vinagre, una vez marinado durante unos horas se proceda a su cocción muy lentamente y se suelen añadir unas papas al final para servirlo.

Aquí os presento mi receta de este maravilloso plato, donde además aprovechamos todos las partes del conejo.

[mpprecipe-recipe:7]