

# Pasteles de pescado para el desayuno

En las cocinas británicas más tradicionales, los [pasteles de pescado](#) ocupan un lugar especial como propuesta reconfortante, versátil y cargada de sabor. Esta versión, concebida para formar parte de un desayuno completo o incluso como un almuerzo ligero, combina la suavidad de la patata con la delicadeza del pescado blanco, envueltos en una textura crujiente y dorada.

La receta incorpora técnicas de pochado suave y triturado fino, equilibradas con aromas sutiles como el laurel, la piel de limón y el perejil fresco. Un toque de zumo de limón aporta la acidez necesaria para realzar el conjunto, mientras que la cobertura de pan rallado aporta el contraste crujiente que define este plato clásico. Servidos con nata agria y cebollino, estos pasteles de pescado ofrecen una experiencia completa en sabor y textura, perfecta para comenzar el día con refinamiento o para una comida ligera y nutritiva.

**Rinde para 4 personas**

## Ingredientes para los pasteles de pescado

400 g de papas, peladas y cortadas en trozos grandes  
300 g de filete de pescado blanco (abadejo, cabracho, bacalao o eglefino), cortado en dados pequeños  
225 ml de leche entera  
1 tira de piel de limón (sin parte blanca)  
1 hoja de laurel  
40 g de mantequilla  
1 cucharadita de aceite de oliva  
1 cebolla pequeña, finamente picada

Un puñado de hojas de perejil rizado, picadas  
1 cucharadita de zumo de limón  
25 g de harina común  
1 huevo grande, batido  
100 g de pan rallado blanco fresco  
Sal marina y pimienta negra recién molida  
Nata agria y cebollino, para acompañar

## Elaboración

Cuece las papas en agua con sal durante unos 20 minutos, o hasta que estén tiernas. Escúrrelas bien, devuélvelas a la olla y tritúralas hasta obtener un puré liso y homogéneo. Reserva.

En paralelo, coloca el pescado en una cazuela con la leche, la piel de limón, la hoja de laurel y un poco de pimienta negra. Cubre, lleva a ebullición y cocina suavemente durante unos 4 minutos, hasta que el pescado esté apenas cocido. Retira el laurel y la piel de limón, saca el pescado con una espumadera y reserva la leche de cocción. Elimina posibles pieles o espinas y deja enfriar ligeramente.

Derrite 15 g de mantequilla en una cazuela mediana, añade el aceite de oliva y la cebolla. Cocina a fuego suave durante 6–7 minutos, hasta que esté tierna y translúcida, sin dorarse. Incorpora el puré de papa y caliéntalo ligeramente. Añade luego el pescado desmenuzado, el perejil, el zumo de limón y un par de cucharadas de la leche de cocción. Mezcla bien hasta obtener una masa compacta pero maleable. Deja enfriar completamente.

Sazona la harina con sal y pimienta y espolvoréala sobre una superficie de trabajo. Coloca el huevo batido en un plato hondo y el pan rallado en otro.

Con las manos ligeramente húmedas, forma 8 pequeños pasteles de pescado de unos 1 cm de grosor. Pásalos por la harina,

luego por el huevo batido y finalmente por el pan rallado. Dispón los pasteles sobre una bandeja y refrigéralos al menos una hora (idealmente toda la noche).

En una sartén grande antiadherente, funde el resto de la mantequilla con una cucharadita de aceite de oliva. Fríe los pasteles a fuego medio durante unos 5 minutos por cada lado, hasta que estén dorados y crujientes.

Sirve acompañados de una cucharada de nata agria y cebollino fresco, que aportan frescura y cremosidad al conjunto.

---

## Atún marinado con fruta de la pasión, lima y cilantro

El [marinado en crudo](#) es una técnica que ha conquistado espacios en la alta cocina contemporánea gracias a su capacidad para realzar la frescura del pescado sin recurrir a la cocción convencional. Entre las especies más apreciadas para este tipo de preparación se encuentra el [atún rojo](#), cuya textura firme y sabor profundo lo convierten en un lienzo perfecto para combinaciones aromáticas audaces.

En esta propuesta, el equilibrio entre lo cítrico y lo exótico alcanza un punto de sutileza notable. La acidez brillante del zumo de lima se combina con la intensidad aromática de la fruta de la pasión, aportando un matiz tropical que se ve realzado por el picante suave del chile verde, la untuosidad del aceite de girasol y la frescura herbal del cilantro. Esta mezcla actúa como catalizador de una breve maceración que transforma la superficie del pescado, respetando su carácter crudo pero aportando complejidad gustativa.

Ideal como entrante en un menú estructurado, este plato permite una preparación anticipada que agiliza el servicio sin comprometer la expresividad del resultado final.

**Rinde para 4 personas**

## **Ingredientes para el atún marinado con fruta de la pasión, lima y cilantro**

Un lomo de atún de unos 3 cm de grosor (aproximadamente 400 g)  
2 frutas de la pasión pequeñas, maduras y con la piel arrugada (unos 35 g cada una)  
1 cucharada de zumo de lima  
3 cucharadas de aceite de girasol  
1 chile verde de picor medio, sin semillas y finamente picado  
1 cucharadita de azúcar  
1½ cucharadas de cilantro fresco finamente picado  
½ cucharadita de sal y pimienta negra recién molida

## **Elaboración**

Coloca el lomo de atún sobre una tabla de cortar y, con un cuchillo bien afilado, córtalo en lonchas muy finas, perpendiculares a la fibra. Dispón las lonchas sobre la base de cuatro platos de unos 25 cm de diámetro, colocándolas una junto a otra, solapadas ligeramente si es necesario. Cubre cada plato con film transparente y resérvalos en el frigorífico durante al menos una hora, o hasta el momento de servir.

Poco antes de servir, prepara el aliño. Corta las frutas de la pasión por la mitad y extrae la pulpa con una cuchara. Colócala sobre un colador fino dispuesto sobre un cuenco y presiónala con el dorso de una cuchara para extraer el máximo de zumo posible. Desecha las semillas. Deberías obtener

aproximadamente una cucharada de jugo.

Añade al zumo de fruta de la pasión el zumo de lima, el aceite de girasol, el chile picado, el azúcar, el cilantro, la sal y la pimienta. Mezcla bien hasta obtener una emulsión ligera y fragante.

## Emplatado

Para servir, retira el film de los platos con el atún y reparte cuidadosamente el aliño sobre la superficie del pescado, extendiéndolo con el dorso de una cuchara para que se impregne de manera uniforme. Deja reposar durante 10 minutos antes de llevar a la mesa.

Este plato, delicado y vibrante, combina la sutileza marina del atún crudo con el frescor cítrico y tropical del aliño, evocando tanto la cocina del **Pacífico** como la sensibilidad contemporánea por la frescura y el equilibrio.

---

## Lubina al horno al estilo pescador

El horneado es una de las formas más tradicionales de preparar pescado en **Barcelona** y en muchas zonas costeras del **Mediterráneo**. Esta técnica, sencilla y ancestral, exalta la pureza del sabor marino sin artificios. Los pescados que mejor se prestan a este tipo de cocción son la dorada y la [lubina](#), dos especies apreciadas tanto por su textura firme como por su delicado sabor.

**Rinde para 4 personas | Preparación: 15 minutos | Cocción: 35 minutos**

# Ingredientes para la lubina al horno al estilo pescador

1 kg de papas, peladas y cortadas en rodajas finas  
1 cebolla, cortada en juliana fina  
1 hoja de laurel  
200 ml de aceite de oliva virgen extra  
200 g de tomates maduros, cortados en cuartos  
1 copa de vino blanco seco  
2 lubinas o doradas de unos 1 kg cada una, limpias y listas para cocinar (o bien 4 filetes)  
1 guindilla roja, cortada en aros finos  
2 dientes de ajo, laminados  
2 cucharadas de vinagre (preferiblemente de vino blanco o de Jerez)

## Cocción de la lubina

Precalienta el horno a 160 °C. Coloca las papas, la cebolla y la hoja de laurel en una fuente de horno amplia. Salpimenta al gusto y riega con 100 ml del aceite de oliva. Introduce la fuente en la rejilla central del horno.

Tras unos 10–15 minutos, cuando las papas estén parcialmente cocidas, añade los tomates y vierte el vino blanco. Devuelve la fuente al horno y deja que continúe la cocción hasta que las hortalizas estén en su punto.

Mientras tanto, en una sartén antiadherente, dora ligeramente los lomos o piezas de pescado por el lado de la piel a fuego medio. Una vez sellados, colócalos cuidadosamente sobre el lecho de patatas y verduras ya horneadas. Devuelve todo al horno y cocina hasta que el pescado esté jugoso pero bien cocido, cuidando de no sobrepasar el punto para conservar su ternura natural.

# Preparación de la salsa

Para la salsa estilo pescador, calienta el aceite de oliva restante en una sartén a fuego medio. Añade la guindilla y el ajo laminado y fríe suavemente hasta que estén dorados y fragantes, sin llegar a quemarlos. Incorpora el vinagre y deja que se integre brevemente con el sofrito, generando una emulsión intensa y aromática.

## Emplatado

Sirve inmediatamente la lubina acompañada de su guarnición de verduras asadas y riega generosamente con la salsa caliente. Esta receta, de espíritu marinero y ejecución sobria, encierra la esencia de la cocina catalana más auténtica: ingredientes frescos, técnicas respetuosas y un resultado que honra al mar y a la tradición.

---

## Ravioli de setas

El puesto de **Lorenç Patràs** se encuentra en una de las esquinas más visibles del mercado de [La Boquería](#), en pleno corazón de **Barcelona**. En esta ciudad, **Lorenç** es el referente indiscutible en todo lo relacionado con las setas y es el lugar de peregrinación para restauradores, cocineros y aficionados micológicos. Cada año, organiza un certamen culinario privado entre sus clientes más fieles, y esta receta ganadora de [ravioli de setas](#), logró sorprender incluso a su experto paladar.

**Rinde para 4 personas | Preparación: 30 minutos | Cocción y fritura: 20 minutos**

# Ingredientes para el ravioli de setas

1 kg de setas variadas (rebozuelos, trompetas de la muerte, níscalos, etc.)

Aceite de oliva para freír

1 diente de ajo pequeño, picado

Un trozo pequeño de jengibre fresco (unos 4 cm), finamente picado

4 o 5 hojas de salvia, cortadas en tiras finas

1 chorizo criollo, sin piel

1 huevo

Pan rallado

4 cucharadas de queso parmesano rallado

Harina de trigo (común) para espolvorear

300 g de masa de pasta fresca, elaborada con sémola de trigo duro

60 g de mantequilla

Perejil de hoja plana (tipo italiano) para decorar

## Preparación del relleno

Limpia cuidadosamente las setas con un cepillo y un paño húmedo, y pícalas groseramente. Calienta aceite de oliva en una sartén amplia o un wok a fuego medio. Añade el ajo picado y fríe hasta que esté dorado, con cuidado de que no se quemé. Incorpora el jengibre y las setas, salpimenta ligeramente y agrega tres cuartas partes de la salvia. Cocina hasta que las setas suelten su agua y esta se evapore por completo.

Retira del fuego y deja que la mezcla se enfríe. Luego, pica finamente las setas cocinadas y reserva una cuarta parte para el emplatado final.

Desmenuza o pica el chorizo criollo y fríelo en la misma sartén a fuego medio. Trasládalo a un bol y mézclalo con el

resto de las setas, el huevo, un poco de pan rallado y la mitad del queso parmesano. Mezcla bien hasta obtener una farsa homogénea.

## Preparación de los ravioli

Espolvorea con harina la superficie de trabajo y extiende la masa de pasta en dos láminas finas. Con la ayuda de una cucharada, reparte pequeñas porciones del relleno sobre una de las láminas, dejando unos 6 cm de separación entre cada montículo.

Humedece ligeramente la masa alrededor del relleno con un poco de agua y cubre con la segunda lámina de pasta. Presiona bien los bordes para sellar y formar los ravioli. Utiliza un cortapizzas para recortar cada pieza individual.

Cuece los ravioli en abundante agua con sal durante unos 3 minutos, o hasta que suban a la superficie. Escúrrelos con cuidado, repártelos en platos y mantenlos calientes.

En una sartén, calienta suavemente la mezcla de setas reservada junto con la mantequilla y el resto de la salvia. Distribúyela sobre los ravioli, espolvorea con el queso parmesano restante y unas hojas frescas de perejil picado.

Sirve de inmediato, acompañado si se desea de un vino blanco seco que armonice con la intensidad de las setas y la calidez especiada del chorizo.

---

## Habas a la catalana

Las **habas** son una de las legumbres más antiguas de la cocina europea, presentes incluso en la dieta de los antiguos

egipcios. En **España**, su protagonismo en la gastronomía tradicional es indiscutible. La comarca del **Baix Llobregat**, en **Cataluña**, produce **habas** de una calidad excepcional. Como ocurre con casi cualquier ingrediente, las **habas frescas** ofrecen el mejor sabor. Para quienes prefieren una experiencia culinaria más sencilla, es posible adquirirlas ya desgranadas y listas para cocinar, aunque a un precio más elevado. También se comercializan en conserva o congeladas, lo que facilita su uso sin sacrificar demasiado sabor.

Este plato típicamente barcelonés es una muestra más de cómo la cocina casera, sincera y robusta, puede situarse entre las expresiones más sublimes del arte gastronómico.

**Rinde para 4 personas | Preparación: 10 minutos | Cocción: 1 hora y 25 minutos**

## **Ingredientes para las habas a la catalana**

Un chorrito de aceite de oliva

100 g de jamón ahumado en lonchas gruesas, troceado groseramente

1 diente de ajo, machacado

1 loncha de jamón serrano u otro jamón curado

1 cebolla pequeña, finamente picada

1 ramita pequeña de romero

2 hojas de laurel

3 tomates maduros, sin semillas y picados groseramente

50 ml de jerez seco o vino tinto seco

1 cucharada de aguardiente de anís

750 g de habas frescas desgranadas o en conserva

1 ramita grande de menta

100 ml de caldo de carne

100 g de botifarra blanca o una salchicha suave para freír

100 g de botifarra negra o una morcilla suave

## Elaboración

En una sartén profunda, calienta el aceite de oliva a fuego fuerte y sofríe el jamón ahumado junto con el ajo hasta que estén dorados. Incorpora el jamón serrano y la cebolla, y sigue rehogando mientras remueves. Añade el romero y las hojas de laurel, y cocina durante 3 o 4 minutos más.

Agrega los tomates picados, tapa la sartén y deja cocer a fuego suave durante unos 7 u 8 minutos. Vierte el jerez y el aguardiente de anís, reduce el fuego y cocina a fuego lento hasta que la salsa espese y adquiera un tono más oscuro.

Incorpora las habas y las hojas de menta rasgadas con las manos. Añade el caldo de carne y agua suficiente para cubrir ligeramente el contenido. Salpimenta al gusto y deja cocer a fuego lento durante 40 minutos.

Corta la botifarra en rodajas de aproximadamente 1 cm de grosor y agrégalas a la cazuela. Ajusta de nuevo el punto de sal y cocina destapado durante otros 15 a 20 minutos, hasta que todo esté tierno y bien ligado.

Retira las hierbas aromáticas antes de servir, y presenta el plato en una cazuela de barro previamente calentada, como dicta la tradición.

---

## Parfait de Gulab Jamun y Rabri

En la gastronomía india, la combinación precisa de dulzura, fragancia y textura es esencial para alcanzar la perfección sensorial. El **parfait de Gulab Jamun con Rabri** es precisamente

un homenaje a esta delicada armonía. La receta reúne dos iconos del repertorio culinario indio: los [Gulab Jamun](#), unas esferas suaves elaboradas con masa enriquecida con leche, fritas cuidadosamente y bañadas en un almíbar aromático, y el **Rabri**, una exquisita reducción de leche dulce condimentada con cardamomo, azafrán y un toque sutil de agua de rosas. El resultado final es un postre elegante, cuya textura cremosa y su sabor intensamente perfumado evoca la esencia más refinada de la cocina hindú.

## Ingredientes para el parfait de Gulab Jamun y Rabri

### Rabri

1 litro de leche entera, de alta calidad  
1 pizca de hebras de azafrán  
250 g de azúcar blanco fino  
 $\frac{1}{2}$  cucharadita de cardamomo molido  
1 cucharadita de agua de rosas  
1 puñado de almendras  
1 puñado de pistachos

### Gulab Jamun

220 g de leche en polvo  
140 g de harina común  
1 cucharadita de levadura química  
4 cucharadas de mantequilla clarificada (ghee), derretida, más cantidad adicional para freír  
100 ml de leche, más cantidad adicional si la masa lo requiere

### Almíbar

300 g de azúcar blanco fino

200 ml de agua  
2 vainas de cardamomo  
1 pizca de hebras de azafrán  
Jugo de 1 limón  
1 cucharadita de agua de rosas

## Decoración

500 ml de nata doble  
50 g de azúcar glas  
1 puñado de pistachos sin cáscara, picados

## Elaboración

Comienza preparando el Rabri. Engrasa ligeramente una olla grande y vierte la leche. Lleva la leche a ebullición y reduce el fuego. Reserva una taza de leche caliente e incorpora el azafrán para infusionar.

Cuando se forme nata, retírala hacia el borde de la olla y sigue removiendo para evitar que se pegue al fondo. Reduce la leche hasta aproximadamente la mitad, unos 30 minutos.

Añade el azúcar, la leche infusionada con azafrán, el cardamomo y el agua de rosas. Reduce hasta un tercio.

Hierve agua en otro recipiente, añade almendras y pistachos por 10 minutos, retira las pieles y pícalos. Integra los frutos secos al Rabri y enfría por dos horas.

Para los [Gulab Jamun](#), mezcla la leche en polvo, harina y levadura. Añade la mantequilla clarificada derretida y la leche hasta formar una masa sin amasar excesivamente. Cubre y deja reposar 15 minutos.

Prepara el almíbar combinando azúcar, agua, cardamomo, azafrán, jugo de limón y agua de rosas. Cocina hasta obtener una textura ligeramente viscosa y reserva tapado.

Forma pequeñas esferas con la masa y fríe en mantequilla clarificada caliente hasta dorar. Coloca las esferas en el almíbar caliente y deja reposar por 2 horas hasta que dupliquen tamaño.

Bate la nata doble con azúcar glas hasta obtener picos firmes. Incorpora suavemente una porción del Rabri frío.

## Emplatado

Arma el parfait en recipientes individuales alternando capas de crema, **Gulab Jamun** y pistachos picados.

Para presentación familiar, utiliza manga pastelera decorando finalmente con pétalos secos de rosa y pistachos.

El **Parfait de Gulab Jamun y Rabri** evocará una travesía sensorial hacia la esencia misma de la cocina india, donde cada bocado constituye un delicado equilibrio entre tradición, sabor y refinamiento.

---

## Ruibardo en cocción lenta con apio y sorbete de yogur de leche de oveja

En esta receta, [ruibardo en cocción lenta con apio y sorbete de yogur de leche de oveja](#), Humm presenta una propuesta donde la frescura del ruibarbo y el apio se equilibra con la suavidad del yogur de leche de oveja y el crujiente del crumble de pimienta negra. Cada elemento del plato ha sido cuidadosamente elaborado para ofrecer una experiencia sensorial única, donde la textura y el sabor se combinan en

una armonía perfecta.

**Daniel Humm** es uno de los grandes referentes de la cocina contemporánea, no solo en **Nueva York**, sino a nivel global. De origen suizo y profundamente apasionado por la historia y la cultura gastronómica de la **Gran Manzana**, ha convertido su restaurante, [Eleven Madison Park](#), en un templo de la alta cocina, galardonado con múltiples premios internacionales. Su enfoque meticuloso y su creatividad han llevado a su cocina a explorar nuevas formas de expresión culinaria, combinando técnica, sabor y un profundo respeto por el producto.

## Sticks de ruibarbo

2 tallos de ruibarbo

1 cucharada de azúcar

1/2 taza de jugo de ruibarbo (lo sacas de unas 2 tazas de ruibarbo en rodajas)

Precaliente un horno de vapor o vaporera a 55 °C. En una bolsa de vacío, sella los tallos de ruibarbo con el azúcar y el jugo. Cuece al vapor durante 18 minutos. Pasado los 18 min, coloca en un tazón de agua helada. Retira el ruibarbo de la bolsa y despega la capa externa. Corta en palitos de unos 5 cm de largo con cada corte en el sesgo.

## Gelée (jalea) de ruibarbo

5 hojas de gelatina

1 rama de vainilla

1/2 taza de jugo de ruibarbo

1 cucharada de azúcar

Coloca la gelatina en un recipiente de agua helada durante 10 minutos, hasta que se ablande. Cubre con papel de cocina una bandeja para hornear y cubre con aerosol vegetal. Limpia el exceso de aceite con una toalla de papel.

Con la ayuda de un cuchillo de cocina, abre la vainilla y raspa las semillas.

Combina el jugo del ruibarbo, el azúcar y las semillas de vainilla en una cacerola pequeña a fuego lento. Exprime las láminas de gelatina para eliminar el exceso de agua y revuélvelas en la mezcla del jugo tibio que ha sido pasado previamente por un chino. Antes de que la gelatina comience a fraguar, extiende la mezcla en la bandeja y refrigera durante 1 hora. Cortar en rectángulos de 7,50 cm.

## **Espuma de yogur de leche de oveja**

1/2 taza de leche descremada

1/3 taza de yogur de leche de oveja

1/3 taza half-and-half o crema mitad leche-mitad nata

1 1/2 cucharaditas de lecitina de soja

1/4 de cucharadita de sal

Usando una licuadora de mano, combina la leche, el yogur, la half-and-half, la lecitina de soja y la sal. Colar a través de un chino y refrigerar.

## **Sorbete de yogur de leche de oveja**

**Hace 4 tazas**

3/4 taza de azúcar

3/4 de taza de jarabe de glucosa

2 cucharadas de leche en polvo

3 1/2 tazas de yogur de leche de oveja

3 cucharadas de jugo de limón

1/2 cucharadita de sal

Combina 1 1/2 tazas de azúcar y glucosa en una cacerola mediana a fuego medio y cocine a fuego lento. Agrega la leche en polvo, revuelve y cocina a fuego lento durante 2 minutos, hasta que se disuelva por completo. Deja enfriar sobre hielo.

Agrega el yogur, el jugo de limón y la sal; mezcla con una batidora de mano. Pasa a través de un chino. Enfría sobre el hielo hasta que esté muy frío y luego congelar en la máquina para hacer helados.

## **Crumble de pimienta negra**

### **Hace 4 tazas**

1/2 taza de azúcar

3 yemas de huevo

1/2 taza de mantequilla a temperatura ambiente

3/4 taza de harina

1 cucharadita de flor de sal

1/2 cucharadita de pimienta negra

1/4 cucharadita de polvo de hornear

Precalienta el horno a 180 °C. En el cuenco de una batidora de pie equipada con el accesorio de batido, combina el azúcar y las yemas de huevo, mezclando a alta velocidad hasta que se forme una mezcla pálida. Cambia al accesorio de paleta. Agrega la mantequilla y mezcla hasta combinar.

En un tazón, combina harina, flor de sal, pimienta y polvo de hornear. Agrega esta mezcla, en 3 partes, a la mezcla de huevo. La masa debe tener una consistencia muy suave.

Extiende la masa a un grosor de 2 cm sobre papel de cocina y hornea durante 7 minutos. Gira y hornee durante 7 minutos adicionales. Rompe la masa y devuélvela al horno hasta que se dore. Deja enfriar a temperatura ambiente y desmenuza a mano.

## **Gel de ruibarbo**

### **Hace 4 tazas**

3 tazas de jugo de ruibarbo

1/4 taza de azúcar

1 1/2 cucharadas de agar-agar (10.5 gramos)

1 taza de jugo de toronja

Combina el jugo de ruibarbo, el azúcar y el agar-agar en una cacerola pequeña y lleva de fuego lento a fuego medio, batiendo durante 5 minutos para hidratar el agar-agar. Calienta el jugo de toronja en otra cacerola pequeña a fuego lento sin dejar que hierva. Una vez que el agar-agar se ha disuelto, añádelo al jugo de toronja. Vierte en un molde para hornear y refrigéralo durante 1 hora, hasta que se asiente. Cortar en trozos pequeños y pasar por la licuadora hasta que quede suave. Pasa a través de un tamiz de malla fina.

## **Aceite de vainilla**

**Hace 1 cucharada**

1 cucharada de aceite de oliva

1 vainilla dividida a lo largo raspada para obtener las semillas

En un tazón pequeño, mezcla de aceite de oliva con las semillas de vainilla, deja reposar y pasa por un chino.

## **Emplatado**

Sorbete de yogur de leche de oveja

1 tallo de apio

Espuma de yogur de leche de oveja

Crumble de pimienta negra

Palos de ruibarbo

Jalea de ruibarbo

Gel de ruibarbo

Aceite de vainilla

8 celerys baby

16 hojas de celery

Transfiere el sorbete de yogur de leche de oveja a una manga pastelera y coloca en ocho moldes cilíndricos de 7,5 cm por

2,5 cm. Regresa al congelador por 1 hora.

Usando un pelador de verduras, rasura el apio en cintas finas.

Con la ayuda de una licuadora de mano, mezcla la parte superior de la espuma de yogur de leche de oveja. Deja reposar durante 1 minuto para estabilizar la espuma.

Coloca la crumble de pimienta negra en una diagonal en el medio de un plato. Detrás de ella, las varillas de ruibarbo, las cintas de celery y una cucharada de espuma de yogur de leche de oveja.

Desmolda el sorbete de los cilindros. Coloca un cilindro de Sorbete encima de la Crumble, y encima del cilindro, la gelée. Coloca un punto de Gel de ruibarbo a la izquierda y el aceite de vainilla alrededor del gel. Termina con celery baby y las hojas. Sirve inmediatamente. Repite con los ingredientes restantes para servir 8.

---

# Rodaballo escalfado con jardín de guisantes y tomillo limón

[Rodaballo escalfado](#) por el chef Daniel Humm ([@danielhumm](#))

Para mí la primavera siempre ha representado un nuevo comienzo: nuevas ideas, inspiración y un enfoque renovado. Cada mes de abril, cuando el clima comienza a cambiar, me emociona el nuevo menú. Voy al mercado cada semana, hablo con los agricultores, espero ansiosamente los primeros espárragos verdes, los guisantes y los puerros.

Nuestras inspiraciones vienen de todas partes: platos clásicos, el cambio de estaciones, viajes por el mundo, caminar por el mercado, incluso desde un color, una experiencia, un recuerdo o algo que aprendí de mi mentor **Gérard Rabaey**. Nuestra papa al horno es muy clásica. Se sirve con caviar, crème fraîche y cebollino, pero de una manera desconocida. Nuestra sopa de guisantes cuenta la transición del invierno a la primavera, representa el renacimiento y el suero de leche, una nevada tardía.

Mi estancia en **España** cuando era más joven y mi acercamiento al gazpacho, nos llevó a crear nuestra versión de la sopa con fresas. Al ver los huevos frescos de la granja en el mercado verde de Unión Square, comencé a imaginar cómo servirlos: puerros. . . ancas de rana . . . el color verde . . . jamón ibérico.

Mi primer trabajo como chef fue en **Gasthaus Zum Gupf, Suiza**; donde teníamos nuestra propia granja de cerdos lechones y teníamos que usar todo el animal, fue una experiencia que me inspiró a crear un menú degustación dedicado a los lechones en **Eleven Madison**. Tengo buenos recuerdos de haber bebido un vaso de leche tibia con una cucharada de miel antes de acostarme. Lo volvimos a imaginar como un postre. Y en cuanto a mi mentor, el **rodaballo escalfado** es un homenaje a él. Casi como una obsesión, usamos todo tipo de guisantes porque permanece en mi memoria su amor por todas sus variaciones. Cada mañana, él era el primero en el mercado, por lo que podía obtener los guisantes de jardín más pequeños y más dulces, los guisantes de azúcar y los guisantes de nieve.

## Para el rodaballo escalfado

2 cucharadas de mantequilla ablandada  
1 cucharada de chalotas picadas  
Ocho filetes de 85 gr de rodaballo  
1 1/2 cucharada de sal

1 cuarto de fumet de pescado  
6 ramitas de tomillo limón

Precalienta el horno a 120 °C. Cepilla el fondo de un plato para hornear con 1 cucharada de mantequilla. Espolvorea las chalotas picadas sobre la mantequilla. Sazona el pescado con la sal y coloca sobre las chalotas. Cubre los filetes en el plato y agrega el tomillo limón. Cepilla una hoja de papel de cocina con la mantequilla restante y cubre el plato con la mantequilla hacia abajo. Hornea de 25 a 30 minutos o hasta que esté tierno (rocía ocasionalmente el pescado con el fumet durante su cocción). Retira el pescado y manténlo caliente. Reserva el líquido de cocción junto con el resto de fumet para el caldo.

## Vegetales glaseados

32 guisantes dulces  
1/2 taza de habas fava sin cáscara  
32 judías verdes  
1 taza de guisantes de jardín (sin vaina)  
8 guisantes de jardín (con vaina)  
16 cebollas de primavera  
3 cucharadas de caldo de pollo  
1 1/2 cucharaditas de sal  
4 cucharadas de mantequilla

Pon a hervir una olla de agua con sal. Agrega los guisantes dulces y cocina de 1 a 2 minutos. Retira con una cuchara ranurada y pasa a un recipiente grande de agua helada. Repite con las habas (de 1 a 2 minutos), las judías verdes (de 2 a 3 minutos), los guisantes de jardín sin cáscara (3 a 4 minutos) y las cebolletas (de 3 a 4 minutos).

Una vez fríos, cuela y seca con toallas de papel. Con un par de tijeras pequeñas, recorta cuidadosamente los bordes de las vainas para exponer los guisantes. Asegúrate de dejar los guisantes unidos al caparazón.

Calienta el caldo de pollo en una sartén grande a fuego medio y lleva a fuego lento. Agrega todas las verduras blanqueadas y sazona con sal. Agrega la mantequilla y mezcla. A medida que la mantequilla se derrita y emulsione, esmaltará las verduras de manera uniforme. Ten cuidado de no cocinar en exceso las verduras o reducir el glaseado, ya que la emulsión se romperá y las verduras quedarán grasosas. Retira las verduras de la sartén con una espumadera y caliente sobre una toalla de papel para eliminar el exceso de glaseado.

## **Caldo aromatizado**

3 1/2 tazas de fumet y el liquido reservado del rodaballo  
1/2 cucharadita de azafrán  
1 pizca de pimienta de cayena  
4 ramitas de tomillo limón  
5 cucharadas de mantequilla fría picada  
2 cucharadas de jugo de limón  
4 cucharadas de pimiento rojo (pelados y cortados en cubitos de 2 cm  
1/2 cucharadita de sal

Pasa el fumet y el liquido de la cocción de los rodaballos a través de una malla fina china en una olla.

Agrega el azafrán, la pimienta de cayena y reduce a la mitad a fuego medio. Agrega el tomillo limón y retira del fuego. Deja reposar por 10 minutos. Pasa a través de la malla china (2 veces).

Agrega la mantequilla y el jugo de limón y emulsiona con una batidora de mano. Agrega el pimiento rojo y sazona con sal.

## **Emplatado**

### **Rodaballo escalfado**

1 cucharadita  
Flor de sal

Verduras glaseadas

Caldo aromatizado

16 ramitas de tomillo limón

Coloca el rodaballo en el centro de un plato con fondo tibio espolvoreado con flor de sal. Continúa con los guisantes de dulces glaseados, las habas, las judías verdes, los guisantes de jardín desgranados y las cebolletas alrededor del filete.

Con una cuchara, añade 1/4 de taza del caldo aromatizado alrededor del rodaballo. Adorna con la vaina de guisante de jardín abierta y 2 ramitas de tomillo limón. Repite con los ingredientes restantes hasta servir 8.

---

## Sopa de millo, cotechino y camarones

Esta receta de **sopa de millo**, [cotechino](#) y **camarones**, combina la dulzura del millo, los camarones y las gambas rojas con el sabor especiado y contundente de la charcutería italiana. El **cotechino** es un [embutido similar al salami](#), reconocido como alimento tradicional en varias regiones de Italia.

### Puré de millo

4 mazorcas de millo (maíz)

15 g de vinagre de vino blanco

15 g de vinagre de sidra

30 g de aceite de oliva virgen extra

# Esferas de perejil con agar

40 g de jugo de perejil

1 g de agar agar

Sal

Aceite (suficiente para llenar un cuenco pequeño)

# Polvo de cotechino

100 g de cotechino

40 g de maltodextrina

# Para servir

4 mazorquitas de millo, cortadas a lo largo

4 gambas rojas medianas

8 camarones blancos pequeños

1 naranja (zumo y ralladura)

60 g de microbrotes de ajo y berro

Salsa de habanero

Sal

# Elaboración



Precalienta el horno a 180°C.

**Asa el millo:** Retira los granos de la mazorca y colócalos en una bandeja. Hornéalos durante unos 20 minutos o hasta que estén cocidos. Déjalos enfriar 5 minutos y luego tritúralos en una licuadora con el aceite de oliva, la sal y los vinagres. Pasa la mezcla por un colador y reserva.

**Prepara las esferas de perejil:** Hierve el jugo de perejil con el agar agar durante 1 minuto y añade sal. Vierte la mezcla en una botella dosificadora y gotea en un cuenco con aceite frío para formar pequeñas esferas.

**Haz el polvo de cotechino:** Cocina el **cotechino** crudo a fuego muy bajo en una sartén hasta que la grasa se separe. Vierte la grasa derretida en un bol y mézclala con la maltodextrina hasta obtener una textura pulverulenta.

## Emplatado

Dora las mazorquitas en una sartén caliente durante un par de minutos.

Marina los camarones y las gambas en la ralladura, el zumo de naranja y la sal durante unos minutos.

Calienta suavemente la sopa de millo.

Sirve la sopa en un cuenco junto con las mazorquitas, los camarones, las esferas de perejil y los microbrotes.

Añade dos gotas de salsa de habanero y espolvorea el polvo de **cotechino** por encima.

---

# Panino de tortilla de claras con espinacas, feta y tomates secos

**Rendimiento: 1 panino (ver Nota)**

El café es, para muchos, un elemento imprescindible en la rutina diaria, y las opciones gastronómicas que lo acompañan han cobrado gran relevancia en las populares cadenas de cafeterías. Entre ellas, una de las más reconocidas a nivel mundial, originaria de **Seattle**, ha incorporado en su menú alternativas que combinan sabor y equilibrio nutricional. Un ejemplo destacado es un **wrap de desayuno con espinacas y queso feta** elaborado con claras de huevo, cuya combinación de ingredientes lo convierte en una opción sabrosa y satisfactoria, sin perder su carácter saludable. Las claras de huevo aportan una excelente fuente de proteínas, el queso feta se distingue por su bajo contenido graso y las espinacas, de un verde intenso, son ricas en nutrientes esenciales. Inspirado en esta propuesta, es posible crear una versión [panino](#), logrando un resultado igual de delicioso y rápido de preparar.

## Ingredientes para nuestro panino

3 claras de huevo grandes

Sal gruesa y pimienta negra recién molida

2 rebanadas de pan de masa madre o cualquier pan rústico blanco, cortadas de una hogaza densa de panadería

1/4 de taza (8 g) de espinacas baby, ligeramente compactadas

3 tomates secos en aceite, cortados en finas tiras

28 g (1 onza) de queso feta desmenuzado

Preparación

Rocía ligeramente una sartén pequeña con aceite en aerosol antiadherente y caliéntala a fuego medio-alto.

Mientras tanto, en un bol grande, bate las claras de huevo hasta que estén espumosas. Sazónalas con sal y pimienta. Vierte las claras en la sartén y deja que se cocinen hasta que se asienten en la parte inferior, aproximadamente 1 minuto. Con una espátula, levanta con cuidado un lado y dóblalo sobre sí mismo, formando una media luna.

Continúa cocinando la tortilla, dándole la vuelta después de un minuto más o menos, hasta que esté completamente cocida y firme. Retírala del fuego, pásala a un plato y cúbreala con papel de aluminio para mantenerla caliente mientras preparas el panino.

Precalienta una plancha para sándwich a temperatura media-alta.

Coloca una cama de espinacas sobre una de las rebanadas de pan y deposita encima la tortilla de claras de huevo. Distribuye las tiras de tomate seco sobre la tortilla y espolvorea el queso feta por encima. Cierra con la otra rebanada de pan.

Asa el **panino** con la plancha cerrada hasta que el queso se haya suavizado y el pan esté bien tostado, aproximadamente de 4 a 5 minutos.

**Nota:** Puedes duplicar o triplicar la receta fácilmente para obtener más porciones; solo asegúrate de cocinar las tortillas de claras una por una.