

Tagliatelle casero

Aunque pueda parecer intimidante al principio, hacer pasta fresca en casa es realmente fácil. El [tagliatelle](#) es probablemente la forma más sencilla para los principiantes en la elaboración de pasta. La versión tradicional de [Filippo's](#) es el acompañamiento perfecto para una receta de **Ragù alla Bolognese**. El tagliatelle, la lasagna, los tortelloni y los tortellini... todas estas deliciosas recetas tienen un ingrediente común: ¡pasta casera!

Hacer la masa perfecta para pasta fresca es bastante sencilla: solo harina, huevos, un poco de paciencia y un buen rodillo.

Existen muchas salsas tradicionales que acompañan perfectamente la pasta fresca, pero el aderezo más tradicional es, sin duda, el **Ragù alla Bolognese**.

Ingredientes para la masa del tagliatelle

2 huevos grandes

200g de harina 00, más extra para espolvorear

Elaboración



Coloca 180g de harina 00 sobre una tabla de madera grande. Vierte los 20g restantes de harina en un pequeño bol, listos para usar si es necesario.



Da forma a la harina en un volcán con un gran hueco en el centro, luego rompe los huevos y viértelos en el medio.

Con un tenedor, bate ligeramente los huevos y luego ve incorporando la harina poco a poco. Es esencial que la harina se mezcle gradualmente con los huevos para evitar que las paredes del volcán se rompan demasiado pronto. Si la masa está demasiado húmeda, agrega los 20g de harina reservados.



Junta la mezcla con una espátula y tus manos hasta obtener una bola consistente de masa.

Trabaja la masa con el talón de la mano durante 10-15 minutos, o hasta que la mezcla esté suave y muy elástica. Envuelve la masa en film transparente y refrigérala durante al menos 30 minutos.



Espolvorea una tabla de madera con 1 cucharada de harina. Desenvuelve la masa y aplánala con un rodillo. Extiende la masa hasta obtener láminas finas de pasta, de menos de 1 mm de grosor.

Si tienes una máquina para hacer pasta, divide la masa en 4 partes antes de estirla.

Para cortar las láminas de pasta en **tagliatelle**, enrolla las láminas y córtalas en tiras de unos $\frac{3}{4}$ cm de ancho. Desenrolla las tiras de **tagliatelle** y enróllalas en pequeños nidos. Espolvorea generosamente los nidos con harina para evitar que se peguen.



Cocina el **tagliatelle** dentro de unas horas en agua hirviendo con sal durante 3-5 minutos antes de servir con tu salsa favorita, como el **ragù bolognese**.

Como alternativa, congélalo durante hasta 1 mes. Para congelar la pasta, coloca el **tagliatelle** plano sobre una bandeja forrada con papel de horno y congélalo durante 1 hora, luego transfiera a una bolsa para congelar o a otro recipiente adecuado.

¡Listo! Ahora puedes disfrutar de tu **tagliatelle casero**.

Calamar de Humboldt a la brasa con ensalada vietnamita

El restaurante [Wolf in the Fog](#), Ubicado en Tofino, Canadá, comparte la receta del chef Nick Nutting para preparar el

[calamar Humboldt](#) (potón del Pacífico) a la brasa, acompañado de una ensalada vietnamita de col que aporta un toque fresco. El **calamar Humboldt** es una especie mucho más grande de lo que solemos encontrar en **Europa** y es nativo del **océano Pacífico**. Su carne firme y succulenta lo convierten en un ingrediente perfecto para cocinar a la parrilla o a la brasa, resaltando sus sabores con un marinado aromático y una ensalada llena de matices herbales.

Ingredientes para el potón del Pacífico a la brasa

340 g de calamar grande, limpio y marcado con cortes en ambos lados (el chef Nick utiliza calamar Humboldt) En España podemos encontrarlo como potón del Pacífico o jibia gigante

- 2 cucharaditas de salsa de pescado
- 2 cucharaditas de jengibre, picado fino
- 2 cucharaditas de ajo, picado fino
- 2 cucharaditas de salsa de chile Sambal
- 1 cucharadita de ralladura de lima
- 4 ramitas de cilantro, hojas separadas
- 1 cucharadita de aceite de semilla de uva
- 1 lima, en zumo

Para la ensalada vietnamita de col

- 1 zanahoria, cortada longitudinalmente en una mandolina japonesa de dientes medianos
- 1 pepino, cortado longitudinalmente en una mandolina japonesa de dientes medianos
- 1/2 rábano, cortado longitudinalmente en una mandolina japonesa de dientes medianos
- 1 chalota
- 4 hojas de albahaca tailandesa
- 2 ramitas de cilantro, hojas separadas
- Sal y pimienta al gusto

Elaboración

Para el marinado del calamar, en un bol, mezcla la salsa de pescado, el jengibre picado, el ajo, la salsa Sambal, la ralladura de lima y el cilantro. Usa la mitad de esta mezcla para marinar el calamar durante 1 hora antes de cocinarlo.

Para la ensalada vietnamita, en un recipiente grande, combina la zanahoria, el pepino, el rábano daikon, la chalota, la albahaca tailandesa y el cilantro. Aliña la ensalada con el resto del marinado y sazona con sal y pimienta al gusto.

Cocinar el calamar

Calienta una sartén de fondo grueso a fuego alto y añade el aceite de semilla de uva. Espera hasta que el aceite esté casi humeante y coloca el calamar en la sartén. Márcalo durante 45 segundos por cada lado para que se dore sin perder su textura jugosa. Retira la sartén del fuego y exprime el zumo de lima sobre el calamar. Deja reposar la carne durante 2 minutos antes de cortarla en láminas finas.

Emplatado

Sirve una porción de ensalada vietnamita en cada plato y coloca las láminas de calamar encima. Decora con unas hojas adicionales de cilantro y sirve inmediatamente.



NOTA: Este plato resalta por su armonioso contraste de texturas y sabores. La brasa otorga al calamar un toque ahumado, mientras que el marinado potencia sus matices salinos y cítricos. La ensalada, con su frescura y notas herbales, equilibra la intensidad del calamar, creando una experiencia gastronómica perfectamente equilibrada. ¡Un plato ligero, sabroso y lleno de carácter!

Dong bo ro – Panceta de cerdo estofada en soja oscura

Esta receta china de [panceta de cerdo](#) estofada es un éxito seguro, con la carne cocinada a fuego lento hasta alcanzar una textura temblorosa y extraordinariamente tierna. La sencilla salsa de estofado se reduce hasta convertirse en un jarabe

oscuro repleto de sabor gracias a la salsa de soja. El tofu rojo fermentado es opcional, pero vale la pena buscarlo, ya que su sabor aporta una complejidad y una profundidad única al plato.

Ingredientes para la panceta de cerdo

400 g de panceta de cerdo, cortada en piezas de 6×6 cm
1 cucharada de aceite vegetal
1 trozo de jengibre de 1,5 cm, pelado y cortado en finas tiras
6 cebolletas, troceadas en pedazos grandes
2 anises estrellados
1 litro de caldo de pollo fresco
Cilantro, para decorar

Para la salsa de estofado

200 ml de [vino Shaoxing](#)
5 cucharadas de salsa de soja oscura
3 cucharadas de salsa de soja clara
100 g de azúcar en roca
3 cubos de tofu rojo fermentado, con 2 cucharadas del líquido del frasco (opcional)

Elaboración de la salsa



Si utilizas **tofu fermentado**, machácalo con su líquido usando un tenedor hasta obtener una pasta homogénea. Mezcla esta pasta con los demás ingredientes de la salsa y reserva. No te preocupes si el azúcar en roca no se disuelve completamente, se fundirá al calentarse.

Blanquear la panceta de cerdo

Hierve una olla grande con agua y sumerge la panceta durante 3-4 minutos. Luego, escúrrela y enjuágala con agua fría para detener la cocción.

Dorar la panceta

Calienta el aceite vegetal en una cazuela gruesa, una olla de barro o una cacerola a fuego medio-alto. Coloca la panceta con la piel hacia abajo y dórala bien. Luego, gira los trozos para sellarlos por todos los lados. Una vez dorados, vuelve a colocar los trozos con la piel hacia abajo y añade el jengibre, la cebolleta y el anís estrellado alrededor de la carne.



Mueve los ingredientes dentro de la olla para evitar que se quemen. Cuando el jengibre comience a dorarse, vierte la salsa de estofado y deja hervir enérgicamente. Raspa el fondo de la olla con una espátula para soltar los sabores adheridos y baña la carne con la salsa mientras hierve durante 3-4 minutos.

Vierte el caldo de pollo sobre la carne hasta que esté completamente cubierta (añade agua caliente adicional si es necesario). Tapa la olla y reduce el fuego a medio-bajo. Deja cocer durante 45 minutos.

Reducir la salsa y caramelizar

Destapa la olla y deja cocinar otros 45 minutos para reducir y espesar la salsa. Si tienes tiempo, estofa la panceta tapada a fuego muy bajo durante 2-3 horas para lograr una textura extremadamente tierna. Luego, destapa y deja cocinar 30 minutos más para una mayor caramelización. Cuanto más tiempo lo cocines, más suave quedará la carne.

Decora con hojas de cilantro fresco y sirve inmediatamente.

Nota: Este plato se caracteriza por su profundidad de sabor, donde la combinación de la salsa de soja oscura, el vino Shaoxing y el anís estrellado impregna la carne con matices ricos y complejos. La cocción lenta permite que la panceta se funda en la boca, creando un contraste irresistible entre la untuosidad de la grasa y la melosidad de la carne ¡Una auténtica delicia de la cocina china!

Bisque de cigalas con coñac

Esta es una receta clásica de [bisque de cigalas](#) de Islandia y cada familia y restaurante en la isla tiene su propia versión. Es una sopa salada, intensa y absolutamente deliciosa. Muchos islandeses la sirven como aperitivo en la cena de **Nochebuena**, pero para nosotros es demasiado contundente para esa ocasión, así que preferimos servirla como plato principal, acompañada de un buen trozo de pan de masa madre.

Ingredientes para el bisque de cigalas, rinde para 4 porciones

1 kg de colas de cigalas, con cáscara
45 ml (3 cdas.) de aceite de oliva
2 zanahorias, picadas finamente
2 tallos de apio, picados finamente
1 cebolla grande, picada finamente
1 diente de ajo, picado finamente
33 g (2 cdas.) de pasta de tomate
1 L (4 tazas) de agua
1.5 L (6 tazas) de caldo de pescado
70 g (5 cdas.) de mantequilla
60 g ($\frac{1}{2}$ taza) de harina
240 ml (1 taza) de crema espesa

Sal y pimienta al gusto
Un chorro de coñac
Perejil para decorar

Para preparar el caldo

Pela las cigalas y reserva la carne en el refrigerador mientras preparas el caldo.

Calienta el aceite de oliva en una olla grande y sofríe las cáscaras de las cigalas a fuego medio-alto hasta que se doren ligeramente y desprendan aroma, aproximadamente 5 a 7 minutos.

Agrega la zanahoria, el apio, la cebolla y el ajo, y cocina por 5 minutos más. Luego, incorpora la pasta de tomate y mezcla bien.

Vierte el agua y el caldo de pescado. Lleva a ebullición y retira la espuma que se forme en la superficie. Baja el fuego y deja cocinar a fuego lento durante 2½ a 3½ horas.

Cola el caldo cuidadosamente en un recipiente limpio. Para obtener un caldo más claro, cuélalo un par de veces si es necesario. Reserva.

Elaboración del bisque de cigalas

Lava la olla utilizada y derrite la mantequilla a fuego medio. Agrega la harina y revuelve constantemente hasta que se integre y adquiera un tono ligeramente dorado.

Incorpora el caldo colado a la olla y cocina hasta que espese, aproximadamente 5 minutos.

Añade la crema espesa y sazona con sal y pimienta al gusto.

Unos 5 minutos antes de servir, agrega el coñac y las colas de cigala. Cocina a fuego medio-bajo hasta que las cigalas estén bien calientes, sin dejar que la sopa hierva. Sirve caliente,

decorado con perejil fresco picado.

Dumplings de pato y jengibre

Rinde de 35 a 45 dumplings

Estos [dumplings](#) se convertirán en tus favoritos. Te encantará cómo la grasa del pato se derrite dentro de ellos, recordando a los xiao long bao o a los dumplings tradicionales de sopa. Se pliegan en forma de ombligo, por lo que se parecen a los tortellini, evocando la tradición italiana de hacer pequeñas piezas de pasta rellena. Se sirven en el rico líquido de cocción con jengibre en el que se han braseado las piernas de pato, aportando un sabor profundo e irresistible.

Prepararlos es una experiencia tan gratificante que disfrutarás cada paso, desde el suave amasado del relleno hasta el momento en que los dumplings se doran perfectamente en la sartén. El proceso es tan placentero como el primer bocado. Si no encuentras piernas de pato, puedes sustituirlas por muslos de pollo con piel y hueso.

Ingredientes

- 3 piernas de pato Moulard (o sustituir por 3 o 4 muslos de pollo con piel y hueso, aprox. 900 g)
- 2 cucharadas + 1 cucharadita de sal kosher
- 1 cucharadita de pimienta negra recién molida
- 2 cebollas amarillas medianas, en cubos
- 3 zanahorias medianas, en cubos
- 1 trozo de jengibre fresco de 5 cm, sin pelar, cortado en rodajas finas

5 estrellas de anís
2 hojas de laurel secas
2 latas (de 355 ml) de cerveza negra (porter o stout funcionan bien)
1 cucharada de jengibre fresco pelado y rallado (aprox. 2,5 cm de jengibre)
1 paquete (450 g) de obleas cuadradas para dumplings
3 cucharadas de aceite vegetal, como canola, más extra si es necesario

Preparación

Precalienta el horno a 200°C y coloca una rejilla en el centro. Sazona las piernas de pato con 2 cucharadas de sal y la pimienta, frotándolas bien con las manos.

En una cazuela grande para brasear o una olla de hierro fundido, combina las cebollas, zanahorias, jengibre, anís estrellado y hojas de laurel. Coloca las piernas de pato encima de las verduras y vierte 2 tazas de agua y la cerveza sobre ellas. El líquido de cocción debe llegar solo hasta la mitad de las piernas de pato para que la piel quede crujiente.

Brasea el pato

Asegúrate de que la cazuela sea lo suficientemente grande para que las piernas de pato no queden demasiado juntas y la grasa se derrita uniformemente.

Hornea sin tapar durante 2 horas. Cuando estén listas, la carne se separará fácilmente del hueso.

Retira del horno y deja enfriar lo suficiente para poder manipularlas. Separa la carne, la piel y la grasa restante del hueso.

Prepara el relleno

Cuela el líquido de cocción a través de una gasa o un colador fino en una cacerola pequeña y mantenlo caliente a fuego bajo.

Retira y desecha el anís estrellado y las hojas de laurel de las verduras coladas. Pica finamente las verduras cocidas.

Pica finamente toda la carne y la piel del pato y mézclalas con las verduras. Sazona con la cucharadita restante de sal y el jengibre rallado. Mezcla bien con las manos y reserva.

Forma los dumplings

Llena un pequeño bol con agua tibia. Coloca una oblea de dumpling sobre una superficie limpia y pon 1 cucharada del relleno en el centro.

Mójate un dedo en el agua y humedece los bordes de la oblea. Dobla la oblea en forma de triángulo con la punta hacia arriba. Presiona los bordes superiores para sellar y luego continúa sellando los lados.

Junta las dos esquinas inferiores del triángulo para formar una especie de pañuelo. Mójate ligeramente los bordes de las esquinas y presiona bien para sellar.

Repite con el resto del relleno y las obleas.

Cocina los dumplings

Usa una sartén grande, pesada y de fondo plano con tapa o una sartén antiadherente con tapa.

Calienta la sartén a fuego medio-alto y añade 2 cucharadas de aceite vegetal. Cuando el aceite brille, coloca los dumplings en la sartén con la base plana hacia abajo, sin sobrecargar la sartén.

Baja el fuego a medio y cocina sin moverlos hasta que la base esté dorada, unos 3 minutos.

Verifica levantando un dumpling con los dedos para mirar la base.

Una vez dorados, agrega 2 cucharadas de agua a la sartén y cubre inmediatamente con la tapa.

El agua chisporroteará y generará vapor rápidamente, ¡no te asustes! Agita la sartén de vez en cuando para evitar que los dumplings se peguen.

Cocina al vapor durante 2 minutos, hasta que casi todo el agua se haya evaporado. Agrega otras 2 cucharadas de agua, tapa nuevamente y cocina al vapor por otros 2 minutos. Apaga el fuego, mantén tapado y deja reposar 1 minuto.

Destapa, sube el fuego a medio-alto y dora nuevamente la base de los dumplings.

Retíralos de la sartén y repite el proceso con los dumplings restantes, añadiendo 1 cucharada de aceite a la sartén según sea necesario.

Emplatado

Divide los dumplings en tazones para servir y vierte un poco del líquido de cocción caliente sobre ellos. Sírvelos de inmediato.

Doblado en forma de ombligo

Este doblado es muy similar al doblado de gran abrazo, pero en este caso se usa una oblea cuadrada, y el dumpling terminado parece tener un pequeño sombrero o pañuelo en la parte superior. Al igual que el tortellini italiano (que debe su nombre al ombligo de Venus, de ahí el término bellybutton), estos pequeños bocados son ideales para atrapar salsa o caldo en sus pliegues. Además, tienen una base estable, por lo que pueden cocinarse al vapor o al estilo pot sticker (dorado y

luego cocido al vapor).

Cómo doblar el dumpling en forma de ombligo

Llena un pequeño bol con agua. Mantén las obleas de dumpling cubiertas con un paño húmedo para que no se sequen.

Coloca una oblea cuadrada sobre la superficie de trabajo con una de las puntas apuntando hacia tu vientre.

Pon aproximadamente 1 cucharada de relleno en el centro de la oblea. Consejo profesional: usa una mini cuchara para helado.

Humedece los bordes de la oblea con un poco de agua, usando tu dedo.

Dobla la oblea por la mitad, de punta a punta, y sella los bordes para formar un triángulo.

Presiona suavemente el relleno hacia arriba con el pulgar para darle una forma más compacta.

Doblándolos hacia ti, une las “patas” del triángulo y presiona el centro del dumpling con un dedo para fijar la forma.

Coloca los dumplings en una bandeja y cúbrelos con un paño húmedo hasta que estén listos para cocinar.

Nota para congelar

Puedes hacer los dumplings con hasta 1 semana de anticipación y almacenarlos sin cocer en un recipiente hermético en el congelador.

Para congelarlos, colócalos en un plato o bandeja en una sola capa y congélalos hasta que estén completamente sólidos. Luego, transfírellos a una bolsa hermética o un recipiente y devuélvelos al congelador.

Para cocinarlos, descongélalos en el refrigerador sobre un plato plano antes de freírlos

Lasagna alla Portofino – Lasagna con pesto

Esta receta de [lasagna alla Portofino](#) proviene de [Liguria](#) y contiene capas de pasta, pesto de albahaca casero y una cremosa salsa bechamel. Se cubre con más queso parmesano y algunos piñones para darle un toque crujiente, siendo la comida reconfortante por excelencia. También conocida como **lasagna al pesto**, este plato proviene del pequeño pueblo pesquero de **Portofino** cerca de **Génova** (el lugar de origen del **pesto alla Genovese**) en la región del norte de **Italia**, **Liguria**.

Ingredientes para la lasagna

6 hojas de lasagna fresca
20g de parmesano, finamente rallado
20g de piñones, para la cobertura

Pesto alla Genovese

50g de piñones
1 diente de ajo, triturado
40g de parmesano, finamente rallado
100g de albahaca
150ml de aceite de oliva
1 limón, rallado y exprimido
Sal
Pimienta

Bechamel

50g de harina

50g de mantequilla sin sal

1 hoja de laurel

750ml de leche entera, calentada

Nuez moscada recién rallada

1 chorrito de vinagre de vino blanco

Sal

Pimienta

Elaboración del pesto

Tuesta los piñones en una sartén caliente y seca hasta que estén ligeramente dorados y brillantes por los aceites naturales. Esto debería tomar unos minutos, no los dejes quemar, ya que sabrán amargos.

Agrega los piñones a una licuadora junto con el parmesano, el ajo, la albahaca, el aceite y la ralladura de limón. Mezcla hasta obtener una pasta gruesa (también puedes hacerlo en un mortero, quedará mucho mejor). Prueba y sazona con sal, pimienta y jugo de limón hasta que estés contento con el sabor. Reserva.

Para la bechamel

Calienta la mantequilla y la harina en una sartén y revuelve para crear una pasta (esto se llama roux). Cocina el roux por un minuto aproximadamente para evitar que la salsa tenga sabor a harina.

Agrega la hoja de laurel y luego vierte lentamente la leche tibia, batiendo continuamente para evitar grumos. La bechamel comenzará a espesar después de unos minutos. Prueba y sazona con nuez moscada, vinagre, sal y pimienta.

Precalienta el horno a 180°C (marca de gas 4) mientras ensamblas la lasagna.

Elige un recipiente apto para horno que se ajuste a las hojas de **lasagna** (o recorta las hojas según sea necesario). Cubre la base con pasta, luego con pesto y después con bechamel (descartando la hoja de laurel en la salsa), repitiendo este patrón hasta que todo se haya utilizado y haya una capa de bechamel en la parte superior. Sazona cada capa con un pequeño pellizco de sal y pimienta recién molida a medida que avanzas.

Una vez que esté todo en capas, espolvorea la parte superior con parmesano finamente rallado y algunos piñones. Transfiere al horno y hornea durante 30 minutos hasta que esté dorado en la parte superior, luego sirve.

Tortilla de huevo marmoleada con nam pla

Por: Meera Sodha - Fotografía de David Loftus

Minutos después de aterrizar en **Bangkok**, tomé un **tuk-tuk** durante cuarenta minutos fuera de la ciudad hasta un restaurante de barrio llamado **Baan Pee Lek**, donde me enamoré instantáneamente, no de un hombre, sino de una [tortilla](#). Esta **tortilla** era lo que la mayoría de los otros huevos solo podían soñar con convertirse: estaba surcada de blanco y dorado, arrugada y temblorosa en el centro.

Fue mi comida favorita del viaje. Por más simple que sea, para mí es hermosa y realmente deliciosa. La salsa nam pla añade otra dimensión a esta tortilla, permitiendo que se mezcle más fácilmente con el arroz y se convierta en una comida completa.

Ingredientes para la tortilla de huevo marmoleada con nam pla

Nota: Cocina el arroz primero si lo vas a comer junto con la tortilla. Necesitarás una buena sartén antiadherente con tapa.

1 chile ojo de pájaro rojo, muy finamente cortado en rodajas
2 1/2 cucharadas de salsa de pescado (puedes sustituirla por salsa de pescado vegetariana)
1 cucharada de jugo de lima (de 1 lima)
8 huevos grandes
4 cucharadas de aceite de colza
1/4 de cucharadita de sal fina

Para servir

Arroz jazmín cocido

Salsa de pescado

Mayonesa Kewpie (mayonesa japonesa, la puedes encontrar en el Corte Inglés)

Prepara el nam pla

Coloca el chile, 2 cucharadas de salsa de pescado y el jugo de lima en un pequeño bol, remueve y reserva.

Prepara la tortilla

Casca los huevos en un bol y añade 1/2 cucharada de salsa de pescado y la sal. Pincha las yemas con un tenedor y mezcla suavemente para que las yemas y las claras queden surcadas o marmoleadas.

Pon el aceite en una sartén ancha antiadherente con tapa, a fuego medio, y ten una cuchara de madera a la mano.

Comprueba la temperatura del aceite introduciendo la punta de la cuchara de madera en la sartén, cuando se formen burbujas

alrededor de la punta, el aceite está lo suficientemente caliente.

Vierte los huevos en la sartén y, con una cuchara de madera, empuja la mezcla húmeda de huevo hacia el centro de la sartén en las posiciones de 1, 2, 3 (y así sucesivamente) del reloj, continuando en sentido horario hasta volver al punto de inicio. Haz esto dos veces en sucesión rápida (debería tomar unos 2 minutos), luego coloca la tapa durante los últimos 30 segundos para cocinar ligeramente la parte superior del huevo.

Emplatado

Corta la tortilla en cuartos y sírvela sobre arroz recién cocido con el nam pla, más salsa de pescado y mayonesa Kewpie al lado.

Sobre la autora: Meera Sodha es cocinera y escritora gastronómica, reconocida por sus recetas de inspiración asiática sin carne. Escribe la columna semanal "**The New Vegan**" en **The Guardian** y es autora de tres libros de cocina superventas: **Made in India**, **Fresh India** y **East**.

Cómo despistar un pez plano

Conceptos básicos del Sushi – Primera parte: cómo [despistar un pez](#) plano

Los peces planos, como el halibut, el lenguado, el [fletán](#), la platija y el gallo, comparten una característica distintiva: ambos ojos se encuentran en el mismo lado de la cabeza. Este diseño anatómico les permite camuflarse en el lecho marino, evitando depredadores y facilitando su caza. Su carne es suave, baja en grasa, y sus espinas son excelentes para la

preparación de caldos. Para sushi, preferimos peces planos que pesen entre 455 g y 2.75 kg .

A la hora de comprarlos, siempre pregunta a tu pescadero cuándo llegaron. Si la respuesta no te convence, solicita ver los productos frescos del día. Para elegir un pescado entero y fresco, busca una piel brillante, ojos claros y agallas de un rojo intenso. También es importante olerlo: debe tener un aroma fresco a mar. Si la piel tiene zonas secas, los ojos están opacos, las agallas son de un rojo apagado o detectas un olor fuerte a pescado, es mejor buscar otra opción.

A continuación, presentamos una guía detallada sobre cómo despiece un pez plano de manera eficiente y profesional.

Escamar el pez

Antes de proceder con el fileteado, es necesario eliminar las escamas.

Enjuaga bien el pez bajo agua fría corriente. Coloca el pez en una bolsa plástica grande para evitar que las escamas se dispersen.

Con un escamador, raspa desde la cola hacia la cabeza (en contra de la dirección natural de las escamas) para retirarlas. Repite el proceso en el otro lado del pez. Enjuaga nuevamente y verifica que no queden escamas pasando la mano de la cola a la cabeza.

Si tienes un fregadero lo suficientemente grande, puedes escamarlo directamente bajo un chorro de agua fría para minimizar el desorden.

Identificación de la anatomía del

pez

Para facilitar el despiece, es importante conocer la estructura del pez.

Coloca el pez sobre una tabla de cortar con la cabeza a la izquierda y la cola a la derecha, con la piel más oscura hacia arriba y la parte más clara hacia abajo. (Si eres zurdo, invierte la orientación y utiliza la mano izquierda para manejar el cuchillo.)

Desliza un dedo desde el centro del cuerpo hacia la cabeza. Notarás un cambio en la textura, ya que la cabeza es más firme y dura. Antes de retirar la cabeza, identifica la ubicación del vientre para evitar perforar las vísceras, ya que pueden tener un fuerte olor y contaminar la carne. La ubicación del vientre varía según el tipo de pez plano. Una forma de encontrarlo es observando su relación con la boca: la boca está junto a los ojos y el vientre se encuentra en el mismo lado que la boca. Otra forma de identificarlo es presionando suavemente el cuerpo con las yemas de los dedos. Notarás que una mitad es más blanda: ese es el lado del vientre.

Corte de la cabeza y extracción de vísceras



1
Sujeta firmemente la cabeza con la mano izquierda (puedes usar un paño de cocina para evitar resbalones). Siguiendo la línea identificada, corta la cabeza con un cuchillo de chef (foto 1). La cabeza puede guardarse para hacer caldo.

Al retirar la cabeza, se expone la cavidad donde se encuentran las vísceras. Bajo un chorro de agua fría, retira con cuidado las vísceras. Si hay huevas, no las retires en este momento. Usa una cuchara pequeña para raspar la línea de sangre y eliminar cualquier residuo.

Lava el exterior y el interior del pez con agua fría y cepilla suavemente la cavidad con un cepillo pequeño, como un cepillo de dientes.

Fileteado del pez



2



3

Seca bien la tabla de cortar y el pez con papel absorbente. Coloca el pez nuevamente en la tabla, con el lado oscuro hacia arriba y la cabeza a la izquierda. Corta y retira la cola (fotos 2,3).



4

Ubica la línea de puntos oscuros que corre a lo largo del pez. Esta línea indica la ubicación de la espina dorsal. Introduce la punta del cuchillo en la parte superior de la cabeza, justo donde comienzan los puntos oscuros, y deslízalo a lo largo de la espina dorsal hasta la cola (foto 4).

Localiza el punto más alto de la espina dorsal con la yema de los dedos. Desde la parte superior de la cabeza, desliza el cuchillo en un ángulo de 45 grados, con la hoja apuntando hacia la izquierda. Realiza un corte superficial a lo largo de la espina dorsal y las espinas que se extienden casi paralelas a la tabla de cortar.



6



5



7

Desde la cola, ajusta el ángulo del cuchillo para que la hoja quede alineada con la espina dorsal y desliza el cuchillo cuidadosamente hasta la cabeza (foto 5). Si el pez es pequeño, este corte bastará para separar el filete. Si es grande, necesitarás uno o dos cortes adicionales (foto 6). Una vez retirado el filete, colócalo en una bandeja con papel pergamino, cúbrelo con plástico y refrigéralo (foto 7).



8



9



10

Voltea el pez para que la cola quede hacia ti y repite el proceso en el otro lado (fotos 8,9,10).

Para los filetes del lado opuesto, voltea el pez completamente y repite el procedimiento.

Las espinas y la cabeza pueden utilizarse para hacer **nigiri con aspic de halibut** (hirame no nikogori) o para preparar caldo.

Eliminación de espinas pequeñas y piel

La piel protege la carne de la oxidación, por lo que es recomendable retirarla justo antes de su uso.



11



12



13



14



15

Coloca un filete con la piel hacia abajo en la tabla de cortar. Palpa el lado más grueso del filete en busca de pequeñas espinas y retíralas con un cuchillo afilado (fotos 11,12). Localiza el músculo junto a la aleta (conocido como 'engawa') y sepáralo del filete (fotos 13,14,15). Este músculo tiene una textura firme y un sabor graso muy apreciado en la cocina japonesa.



16



17



18



19



20



21

Para retirar la piel, coloca el filete en posición vertical, con la parte más gruesa a la izquierda. Sujeta con firmeza el extremo de la piel y desliza el cuchillo en un movimiento de vaivén entre la carne y la piel (foto 16). Mantén la piel tensa mientras la jalas hacia la izquierda. La piel debe moverse en un vaivén mientras el cuchillo aplica una leve presión hacia abajo (foto 17).

El movimiento de la piel iniciará el corte. No es el cuchillo el que hace el trabajo, sino el movimiento de la piel (foto 18). Una vez separado el filete, refrigéralo y repite el proceso con los otros tres filetes.

Pez rey ligeramente ahumado con crema de rábano picante, remolacha baby, pera y kombu

Este es un plato muy bonito con sabores limpios. El [pez rey](#) (virrey o palometa roja), responde muy bien al ahumado en frío, lo que se complementa perfectamente con la dulzura de la remolacha y el picante del rábano picante. Si no encuentras [quark](#) (un queso fresco tipo cottage), puedes usar crème fraîche.

Ingredientes para el pez rey ligeramente ahumado

Virutas de madera, para ahumar

500 g de filete de pez rey o atún sin piel, sin espinas y sin la línea de sangre

1 pera

1 hoja de kombu en tiras finas
Brotes de acedera roja, para decorar

Remolacha

6 remolachas baby rojas
6 remolachas baby doradas
6 remolachas baby a rayas (candy-stripe)
150 ml de vinagre de vino blanco
150 g de azúcar
3 cucharaditas de granos de pimienta negra
3 hojas de laurel
150 ml de vinagre de chardonnay
150 ml de aceite de oliva virgen extra

Crema de rábano picante

250 g de quark (1 taza)
2 cucharadas de rábano picante fresco rallado

Para ahumar el pescado

Calienta las virutas de madera en un ahumador o barbacoa de tipo “kettle” hasta que empiecen a soltar humo. (Alternativamente, forra el fondo de un wok viejo o una cacerola con papel de aluminio, coloca las virutas encima y caliéntalas a fuego alto hasta que echen humo). Coloca el pescado frío sobre una rejilla engrasada que quepa dentro del ahumador. Cubre, reduce el fuego a bajo y deja ahumar durante 30 minutos. Retira el pescado del ahumador e inmediatamente refrigéralo.

Para la remolacha

Corta los tallos de las remolachas y lávalas bien bajo agua fría. Coloca cada variedad en una cacerola separada y cúbre las

con agua. Añade 50 ml de azúcar, 1 cucharadita de granos de pimienta negra, 1 hoja de laurel y una pizca de sal marina a cada cacerola. Lleva a ebullición suave y cocina a fuego medio durante unos 20 minutos o hasta que estén tiernas.

Escurre. Mientras aún estén calientes, retira la piel (usa guantes de látex). Corta en mitades o en cuartos si son grandes, luego mezcla con el vinagre de chardonnay, el aceite de oliva, sal y pimienta negra recién molida. Reserva.

Para la crema de rábano picante

Mezcla el quark con el rábano picante y sazona al gusto. Reserva.

Emplatado



Corta el pescado en láminas diagonales. Unta la crema de rábano picante en un lado de platos individuales o en una fuente grande. Enrolla las láminas de pescado en pequeños “conos” y distribúyelos sobre la crema.

Coloca las remolachas de distintos colores alrededor del pescado, sobre la crema.

Corta la pera en finas "cerillas" y apóyalas contra el pescado en diferentes ángulos.

Rompe el kombu en tiras más pequeñas y colócalas sobre el plato.

Decora con las hojas de acedera y sirve.

Nota: sirve 4 personas como parte de una comida compartida.

El kombu en tiras es un alga que se fermenta, se seca y luego se corta en finas láminas. Tiene un sabor "umami" y se derrite en la boca. Puedes encontrarlo en tiendas de productos naturales y supermercados asiáticos.

Calamares en láminas, crema de ostras y jugo de manzana fermentada

Para esta receta de [calamares](#), necesitarás comenzar el jugo de manzana fermentada con dos semanas de anticipación, y la preparación de los calamares y el aceite de eneldo un día antes.

Ingredientes

Calamares y acompañamientos

1 tubo de calamar mediano, limpio

1 [pepino libanés](#) (pequeño)

Sal marina

1 manzana Granny Smith, para servir

20 g de eneldo, para servir

Jugo de manzana fermentada

2 manzanas Granny Smith

Sal marina

30 g de suero de yogur biodinámico

Aceite de eneldo

100 g de eneldo (aproximadamente 4 manojos)

60 ml de aceite de semilla de uva

Crema de ostras

1 chalota francesa

1 diente de ajo

300 ml de leche

2 g (1 cucharadita) de agar-agar

2 ostras

Instrucciones

Jugo de manzana fermentada

Pela y descorazona las manzanas, pícalas en trozos grandes y tritúralas en una licuadora hasta obtener un puré homogéneo.

Pesa el puré y calcula el 2% de su peso en sal marina (por ejemplo, para 400 g de puré, añade 8 g de sal).

Añade el suero de yogur, mezcla rápidamente y sella en una bolsa de vacío. Deja fermentar durante 2 semanas. Durante este tiempo, tendrás que abrir y volver a sellar la bolsa

regularmente para liberar los gases de la fermentación. Hazlo a diario al principio y con menos frecuencia conforme avance el proceso.

Preparación de los calamares

Bajo agua fría, retira la piel del tubo de calamar. Divide el tubo a lo largo y coloca una mitad sobre la otra.

Coloca los trozos en una bolsa de vacío y cocina en un baño de María a 60 °C durante 20 minutos. Luego, enfría en un baño de hielo. Cuando estén fríos, congela los calamares durante 6 horas o toda la noche.

Una vez congelados, corta en tiras finas usando una mandolina o cortadora de carne. Deja descongelar, agrupa en 18 montones pequeños y refrigera hasta el momento de servir.

Aceite de eneldo

Tritura el eneldo con el aceite de semilla de uva en una licuadora hasta obtener un puré homogéneo y ligeramente cálido. Guarda en un recipiente y refrigera durante la noche. Al día siguiente, cuela con un colador fino y refrigera hasta que lo necesites.

Pepino en tiras

Corta el pepino a lo largo en tiras de 2 mm de grosor con una mandolina y luego en cintas de 7 mm de ancho. Enrolla las tiras y resérvalas en un recipiente.

Tritura los restos del pepino con una licuadora de mano, pasa el puré por un colador fino, pesa el líquido y añade 1% de sal.

Vierte este líquido sobre las tiras de pepino, coloca todo en una bolsa de vacío y sella. Refrigera hasta servir.

Crema de ostras

Corta la chalota y el ajo en rodajas finas. Sofríe a fuego bajo-medio en una cacerola pequeña sin que se doren. Añade la leche y lleva a ebullición. Retira del fuego y deja infusionar durante 20 minutos.

Cuela la leche en otra cacerola, añade el agar-agar y bate bien. Lleva a ebullición, luego vierte en un recipiente y refrigera hasta que se solidifique.

Una vez cuajada, licúa la gelatina con las ostras hasta obtener una crema suave. Sazona con sal y pimienta, cuela y refrigera.

Emplatado

Coloca una forma decorativa con las cintas de pepino en el fondo de cada plato. Añade tres pequeñas cucharadas de la pulpa de manzana fermentada alrededor del pepino y unas gotas de crema de ostras.

Encima de la pulpa de manzana, coloca tres pequeños montones de tiras de calamar.

Corta la manzana fresca en bastones finos y colócalos junto con algunas puntas de eneldo.

Prepara un aliño mezclando dos partes de jugo de manzana fermentada con una parte de aceite de eneldo. Revuelve bien y rocía suavemente sobre el plato.

¡Listo para servir y disfrutar!