

# Paleta de cordero a baja temperatura con ajo, albahaca y jengibre

Junto con el cuello y la panza, la paleta es el corte más sabroso: lleno de sabor, jugoso y tierno. Puedes dejar la [paleta de cordero](#) con hueso si lo prefieres; como se cocina lentamente, el hueso se desprenderá muy fácilmente al final. Aquí he usado albahaca, ajo y también jengibre, este último algo menos común con el cordero, pero le aporta un toque exótico que combina muy bien. Además, el [vinagre de Chardonnay](#) aporta una acidez dulce muy agradable. Asegúrate de dorar bien el cordero al principio, luego baja la temperatura y sigue las indicaciones de tiempo y ve rociando para asar el cordero a la perfección.

## Ingredientes para la aleta de cordero con ajo, albahaca y jengibre

1,2 kg de paleta de cordero, con hueso o deshuesada y atada si está deshuesada, a temperatura ambiente

1 cucharada de sal marina

3 cucharadas de aceite de oliva

4 hojas grandes de albahaca

8 dientes de ajo

1 trozo de jengibre de 5 cm, pelado y picado

2 chalotas

200 ml ( $\frac{3}{4}$  taza más 2 cucharadas) de vinagre de **Chardonnay**

800 ml ( $3\frac{1}{3}$  tazas) de caldo de cordero (ver página 16)

2 tomates, en cuartos

Unas ramitas pequeñas de romero

Pimienta negra recién molida

Berenjena y calabacín fritos en rodajas, para servir

## Elaboración

Precalienta el horno a 220°C (425°F). Sazona el cordero con la sal y abundante pimienta negra, masajeando muy bien el condimento sobre la carne. Colócalo en una bandeja honda para asar resistente al fuego, rocía con el aceite y ásallo durante 25 a 30 minutos, girándolo una o dos veces, hasta que esté dorado por completo.

Añade 2 hojas de albahaca, los ajos, el jengibre y las chalotas a la bandeja y vuelve a meterla en el horno durante 5 minutos. Retira la bandeja del horno nuevamente y colócala a fuego bajo. Agrega el vinagre, que debería evaporarse casi de inmediato y desglasa la bandeja removiendo para soltar los trozos caramelizados del fondo. Añade el caldo y los tomates, mezcla bien, y cubre con papel de aluminio dejando un borde abierto para que el vapor escape.

Reduce la temperatura del horno a 135°C (275°F). Vuelve a colocar el cordero en el horno y ásallo durante 30 minutos. Retira el papel de aluminio, rocía el cordero con sus jugos y vuelve a cubrirlo. Repite este proceso después de 30 minutos. Luego, retira el papel de aluminio y cocina durante 2 horas más, rociando el cordero cada 30 minutos. El cordero debe quedar muy tierno, casi deshaciéndose.

Retira la bandeja del horno y cuela los jugos en una sartén. Cocina a fuego medio-alto durante 5 a 8 minutos, removiendo continuamente, hasta que la salsa esté lo suficientemente espesa como para cubrir la parte trasera de una cuchara. Pica las hojas de albahaca restantes y agrégalas a la salsa, luego ajusta la sazón con sal y pimienta al gusto.

# Emplatado

Corta la paleta de cordero, vierte la salsa por encima y decora con las ramitas de romero. Sirve con las rodajas de berenjena y calabacín fritas.

---

## Sopa fría de remolacha amarilla y sandía con crema de cúrcuma

Esta [sopa fría de remolacha](#) está inspirada en un [borscht](#) de remolacha roja y sandía, pero aquí las remolachas amarillas son las protagonistas. La dulce y refrescante sandía equilibra los sabores terrosos de la remolacha, mientras que la crema batida con cúrcuma añade un acabado rico y dorado.

Rinde para 4 personas

## Utensilios necesarios

Bolsa con cierre tipo zip de 4 litros

Olla mediana

Licuada

Olla pequeña

Colador

Bol pequeño

Colador o plato forrado con papel absorbente

Batidor, batidora manual/de pie, o sifón de crema con cartucho de N20

# Ingredientes para la sopa fría de remolacha

**Sandía:**  $\frac{1}{2}$  sandía sin semillas, sin cáscara (aproximadamente 12 oz), cortada en trozos pequeños

## Sopa

3 tazas de caldo de verduras (o caldo de verduras con la sal reducida a la mitad)

3 remolachas amarillas, peladas y picadas

$\frac{1}{2}$  cebolla amarilla, picada

1 zanahoria, pelada y picada

2 cucharaditas de sal kosher

## Crema batida de cúrcuma

$\frac{1}{2}$  taza de crema para batir

Un trozo de 2,5 cm de cúrcuma fresca picada o 2 cucharaditas de cúrcuma molida

$\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal kosher

**¿Por Qué Congelar la Sandía?** Es la versión económica de la "sandía comprimida" una técnica que los chefs utilizan con selladores al vacío para eliminar el aire en la sandía. Imagina la sandía como un edificio de apartamentos. Algunas células son como habitaciones, otras como tuberías llenas de jugo de sandía. Al congelarla, las "tuberías" revientan y el jugo inunda las habitaciones cercanas. En la bolsa, hay poco espacio para la expansión, lo que crea una compresión que deja una sandía más jugosa y menos granulosa.

**Consejo:** Usar un sifón de crema produce una crema batida perfecta y esponjosa, que se puede refrigerar en el mismo recipiente donde se hizo. Un cartucho de N20 cuesta menos que una lata de crema lista para usar, genera menos desperdicio y permite aromatizar la crema a tu gusto. Por supuesto, también puedes batir la crema a mano, pero el sifón usa óxido nitroso

(que se mezcla mejor con la crema que el aire común), duplicando casi el volumen de la crema batida sin cansar tus brazos.



## **Prepara la sandía**

Corta la sandía y colócala en una bolsa para congelar. Llena un fregadero con agua fría y sumerge lentamente el fondo de la bolsa sin sellar en el agua para expulsar la mayor cantidad de aire posible. Sella la bolsa y congélala durante al menos 3 horas.

## Prepara la sopa

Añade el caldo, las remolachas, la cebolla y la zanahoria en una olla mediana y lleva a ebullición a fuego medio. Reduce a fuego lento y cocina hasta que las verduras estén tiernas, aproximadamente 30 minutos.

Transfiere cuidadosamente la sopa a una licuadora, agrega la sal y mezcla aumentando la velocidad hasta que quede muy suave. Pasa la sopa a un recipiente cubierto y refrigérala para que se enfríe.

## Prepara la crema

Combina la crema, la cúrcuma y la sal en una olla pequeña a fuego lento. Cocina a fuego lento durante 10 minutos o hasta que adquiera un color amarillo. Si usas cúrcuma fresca, cuela la mezcla con un colador, desecha los sólidos y reserva la crema infundada. Coloca la crema en un recipiente, cúbrelo y refrigéralo.

**¿Se puede guardar?** Conserva los componentes de la sopa por separado en el refrigerador hasta por 3 días, o en el congelador hasta por un mes.



## Montaje de la sopa

Descongela la sandía en un colador o en un plato forrado con papel absorbente para que el exceso de jugo no diluya la sopa. Si no te molesta tener trozos de sandía muy fríos en la sopa, no es necesario descongelarla completamente, aunque algunas personas tienen dientes sensibles.

## Bate la crema

Usa un batidor manual, una batidora eléctrica o una batidora de pedestal con el accesorio de batidor. También puedes utilizar un sifón de crema cargado con un cartucho de N20.

Revuelve la sopa para asegurarte de que no se haya separado.

¡Sírvela! Coloca la sopa en tazones individuales y agrega los trozos de sandía, luego la crema batida.

Alternativamente, vierte la sopa fría en un recipiente para servir. Divide la sandía entre los tazones y coloca una generosa porción de la crema batida con cúrcuma encima. Sirve los tazones y vierte la sopa alrededor en la mesa.

**Consejo adicional:** Un toque de semillas de vainilla en la sopa aportará un sabor redondo, rico, perfumado y terroso, todo al mismo tiempo.

---

## Tiradito de pulpo

Este [plato](#) combina los sabores cítricos y picantes del [tiradito de pulpo](#) peruano con la textura tierna y el dulzor del *sunomono* japonés. La rúcula aporta un amargor equilibrado por la riqueza del aceite de aguacate, mientras que la presentación delicada realza su sofisticación.

Rendimiento: 8 porciones pequeñas

## Ingredientes para el tiradito de pulpo

## Salsa

1 cucharadita de semillas de cilantro enteras  
 $\frac{1}{2}$  cucharadita de hojuelas de chile rojo triturado  
3 tazas de rúcula, ligeramente compactadas  
Jugo de 2 limas (aproximadamente  $\frac{1}{4}$  de taza)  
 $\frac{1}{2}$  taza de aceite de aguacate  
1 cucharadita de sal kosher

## Pulpo

1 pulpo de 1,5 k, limpio (pide a tu pescadero que lo prepare)  
2 a 3 tazas de sal kosher  
2 dientes de ajo, aplastados

## Además

Flor de sal  
Aceite de oliva extra virgen



## Haz la salsa

En una sartén pequeña a fuego bajo, tuesta las semillas de cilantro y las hojuelas de chile hasta que estén fragantes (aproximadamente 3 minutos). Transfiere a una licuadora.

Pica groseramente la rúcula y agrégala a la licuadora junto con el jugo de lima. Pulsa para combinar.

Con la licuadora en velocidad baja, agrega lentamente el aceite de aguacate en un hilo fino. Añade la sal y mezcla hasta obtener una textura suave. Reserva.

# Prepara el pulpo

En un rincón de un fregadero limpio o en un colador muy grande, cubre generosamente el pulpo con sal kosher (alrededor de 2 tazas). Frótalo con sal durante 10 minutos, añadiendo más sal según sea necesario. Esto lo ablandará, eliminará humedad excesiva y cualquier viscosidad. Enjuaga con agua fría.

Coloca el pulpo en la olla a presión. Cubre con agua, agrega el ajo y 1 cucharada adicional de sal.

Lleva la olla destapada a ebullición a fuego alto durante 10 minutos. Luego, coloca la tapa, ajusta a alta presión y cocina por 20 minutos. Cuando comience a salir vapor, reduce el fuego a medio.

Después de los 20 minutos, libera la presión y deja enfriar el pulpo en el líquido de cocción hasta que la tapa se pueda retirar. Luego, deja enfriar completamente.

## Corta y enfría

Retira el pulpo de la olla y separa los tentáculos lo más cerca posible de la cabeza. Reserva la cabeza para otra receta.

Retira cuidadosamente cualquier membrana fibrosa de los tentáculos, incluyendo la parte superior (opuesta a las ventosas). Refrigerar los tentáculos hasta que estén fríos, aproximadamente 2 horas.

**¿Se puede guardar?** Tanto la salsa como el pulpo se pueden conservar en el refrigerador, cubiertos, hasta por 24 horas.

## Emplatado

Corta los tentáculos en rodajas finas, en diagonal.

Mezcla el pulpo con la salsa en un bol, añade un chorrito de aceite de oliva y unas pizcas de flor de sal.

Alternativamente, organiza las rodajas en espiral en el plato, comenzando desde el centro con las piezas más pequeñas y terminando en los bordes con las más grandes. Sirve la salsa en el interior de la espiral, imitando el patrón. Termina con un chorrito de aceite de oliva y unas pizcas de flor de sal.

**Consejo Adicional:** Cocina el pulpo en té Earl Grey (té negro con bergamota, aromatizado) para potenciar las notas amargas y añadir un toque cítrico.

---

## Sopa de cebolla gratinada

Esta receta clásica de [sopa de cebolla gratinada](#) sigue las técnicas tradicionales originales de [Le Cordon Bleu](#), combinando simplicidad y sabor con un acabado gratinado irresistible. Es un plato reconfortante, ideal para las estaciones más frías o cualquier ocasión especial.

En el proceso de preparación, dominarás varias técnicas esenciales de cocina francesa, entre ellas:

**Suer:** Cocinar suavemente los ingredientes para extraer su sabor.

**Émincer:** Cortar en rodajas finas para una cocción uniforme.

**Singer:** Espolvorear con harina y cocinar brevemente para espesar la sopa.

**Déglacer:** Desglasar el fondo de la sartén para aprovechar todos los sabores adheridos.

**Mouiller:** Añadir líquido para integrar los ingredientes.

**Gratiner:** Dorar bajo calor intenso para lograr una cobertura crujiente y dorada.

# Ingredientes para la base de la sopa de cebolla gratinada



- 1 kg de cebollas, cortadas en rodajas finas (émincer)
- 150 g de mantequilla sin sal
- 60 g de harina
- 250 ml de vino blanco seco
- 1.5 l de agua
- 1 manojo de hierbas aromáticas (bouquet garni)
- 50 g de extracto de carne tipo Bovril (glacé de viande).
- Opcional para color y sabor
- Sal y pimienta blanca al gusto

## Guarnición

½ unidad de baguette francesa, cortada en rodajas  
100 g de queso Gruyère, rallado  
100 g de mantequilla clarificada

## Acabado (Opcional)

120 mL de crema espesa  
30 mL de vino de Oporto  
100 g de queso Gruyère, rallado

## Elaboración de la base

Precalienta el horno a 205°C.

Pela las cebollas, elimina las raíces y córtalas en rodajas finas (émincer).

Derrite la mantequilla en una cacerola grande a fuego medio. Cocina las cebollas hasta que estén suaves y ligeramente doradas.

Añade la harina y cocina brevemente (singer) hasta que tome un poco de color (1 a 2 minutos).

Desglasa con vino blanco y permite que el líquido se reduzca a la mitad antes de añadir agua.

Incorpora las hierbas aromáticas, sazona al gusto, reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 45 minutos.

**Opcional:** Agrega Bovril para intensificar el color.

## Garniture (Guarnición)

Corta la baguette en rebanadas y tuesta ligeramente en el horno. Pincela cada rebanada con mantequilla clarificada y

espolvorea con queso. Lleva al horno hasta que el queso se derrita sin tomar color. Reserva.

## Acabado (Opcional)

Retira el manojo de hierbas aromáticas de la sopa y descártalo.

**Opcional:** Mezcla el vino de Oporto con la crema. Añade un poco de sopa caliente a la crema para temperar y, fuera del fuego, revuelve la crema en la sopa caliente.

## Montaje y servicio

Sirve la sopa en tazones resistentes al calor. Cubre completamente con los croûtons y espolvorea más queso encima.

Coloca los tazones en una bandeja y gratina bajo una salamandra o broiler hasta que el queso esté dorado (gratiner). Sirve de inmediato.

Bon appétit!

---

# Bacalao con ensalada templada de lentejas y mojama

La terrosidad de las [lentejas](#) combina muy bien con el [bacalao](#) en este reconfortante plato invernal. Para una versión más veraniega, puedes servir las lentejas frías con un poco de zumo de limón. .

# Ingredientes para el bacalao con ensalada templada de lentejas y mojama

240 g de lentejas pardinas

1 cebolla grande, pelada y partida por la mitad

8 hojas de laurel, frescas si es posible

1 bulbo de hinojo, cortado en cuartos

Un manojo pequeño de tomillo fresco, los tallos atados

100 ml de aceite de oliva

4 filetes de bacalao (de unos 180–200 g cada uno), con piel

Sal Maldon y pimienta negra recién molida

2 chalotas grandes, peladas y finamente picadas

$\frac{1}{2}$  bulbo de hinojo, finamente picado

5 cucharadas de vinagre Moscatel

20 hojas de menta fresca, finamente picadas

50 g de [mojama](#), cortada en lonchas muy finas

## Elaboración

Coloca las lentejas, la cebolla, las hojas de laurel, el hinojo en cuartos y el tomillo en una olla grande y añade 4 litros de agua. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego a fuego lento y cocina durante 45 minutos, o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre las lentejas, retira la cebolla, el hinojo, el tomillo y las hojas de laurel, y deséchalos.

En una sartén antiadherente de fondo pesado, calienta 50 ml de aceite de oliva hasta que comience a humear ligeramente. Coloca los filetes de bacalao en la sartén con la piel hacia abajo.

Sazona con sal y pimienta y cocina durante 5 minutos. Dale la vuelta a los filetes, sazona nuevamente y cocina 5 minutos más, o hasta que el pescado esté bien cocido. Retira de la

sartén y deja reposar un par de minutos en un lugar cálido.

Mientras se cocina el bacalao, termina de preparar las lentejas. Calienta 25 ml de aceite de oliva en una sartén de fondo pesado hasta que comience a humear ligeramente. Añade las chalotas y el hinojo picado y cocina de 2 a 3 minutos a fuego medio. No permitas que las verduras se doren.

Añade las lentejas y caliéntalas, luego retira del fuego y mezcla con los 25 ml restantes de aceite y el vinagre Moscatel. Agrega la menta y sazona bien con sal y pimienta.

## Emplatado

Coloca las lentejas en una fuente para servir y pon el bacalao encima, rociando con los jugos de la sartén. Coloca la mojama sobre el bacalao y sirve.

---

# Alubias arrocinas con chorizo, morcilla y panceta de cerdo

Las [Alubias](#) arrocinas con chorizo, morcilla y panceta de cerdo es uno de nuestros platos invernales favoritos. Funciona de maravilla como un guiso completo y se puede disfrutar durante varios días, ya que mejora con el tiempo. Más de un alma cansada ha encontrado consuelo tras devorar este plato; tiene ese efecto.

Las Alubias arrocinas son unas pequeñas judías blancas cultivadas en las montañas de [Gredos](#), en **España**. Recuerda remojarlas durante la noche.

# Ingredientes para 6–8 personas

500 g de panceta de cerdo de alta calidad  
4–5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra  
Sal Maldon y pimienta negra recién molida  
1 cucharadita de semillas de comino  
2 bulbos de hinojo, cortados en dados de 1 cm  
2 zanahorias medianas, peladas y cortadas en dados de 1 cm  
2 chalotas grandes, peladas y picadas  
1 puerro grande, cortado en dados de 1 cm  
2 ramas de apio, cortadas en dados de 1 cm  
1 cabeza de ajo, dientes pelados y finamente picados  
150 g de morcilla curada  
3 pimientos choriceros secos, remojados en agua tibia durante 2 horas  
3 guindillas secas, cortadas a lo largo  
5 hojas de laurel, frescas si es posible  
Un manojo pequeño de tomillo fresco  
500 g de alubias arrocinas, remojadas en agua fría durante la noche  
2 litros de caldo de pollo  
800 g de chorizo para cocinar, en rodajas  
150 g de morcilla de Burgos, sin piel, en rodajas  
1 col de Saboya, sin el corazón, las hojas cortadas finamente y ligeramente cocidas

## Elaboración



Precalienta el horno a 180°C/350°F/gas 4. Frota el lado carnoso de la panceta de cerdo con un poco de aceite de oliva y sazona con sal, pimienta y semillas de comino. Coloca la

panceta en una bandeja de horno grande con la piel hacia abajo y ácala en el horno durante 2 horas. Retira del horno y corta la panceta en tiras de 3 cm de ancho. Reserva.

Mientras tanto, calienta una cacerola grande a fuego medio y añade 2 cucharadas de aceite de oliva. Agrega las verduras y el ajo, y cocina a fuego lento, removiendo, durante 10 minutos.

Pela la morcilla curada y desmenúzala en la cacerola con las manos. Escurre los pimientos choriceros, córtalos en rodajas y retira las semillas. Añade los choriceros, las guindillas, las hojas de laurel y el tomillo a la cacerola y cocina durante 2 minutos más. Incorpora las alubias arrocinas escurridas y el caldo de pollo. Cocina a fuego muy lento, sin tapar, durante 1½ horas, removiendo ocasionalmente, hasta que las alubias estén tiernas y suaves.

Calienta una cucharada de aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Añade el chorizo y la morcilla de Burgos, y cocina durante 5–6 minutos. Luego, agrégalos al guiso.

Finalmente, incorpora las tiras de panceta de cerdo y la col de Saboya cocida al guiso. Sazona con sal y pimienta al gusto, y sirve.

---

## Salmón Teriyaki

Hay mucho [salmón](#) de cultivo asequible y de buena calidad, y creemos que es ideal para un delicioso [teriyaki](#). Es una receta sencilla y rápida, pero necesitas tiempo para marinar el pescado. También puedes probar esta receta con pollo o con cerdo: este [Salmón Teriyaki](#) no tiene nada de ordinario.

# Ingredientes para Salmón Teriyaki (4 personas)

600 g de filete de salmón, con piel, cortado en 4 porciones iguales

3 cucharadas de aceite vegetal

Salsa teriyaki

6 cucharadas de caldo dashi (receta al final)

3 cucharadas de sake

4 cucharadas de mirin

1 cucharada colmada de azúcar moreno oscuro

20 g de jengibre fresco, finamente rallado

2 cucharaditas de maicena, mezcladas con 1 cucharada de agua fría

1 lima, cortada en cuartos, para servir

## Elaboración

Para preparar la salsa, coloca el caldo dashi, el sake, el mirin, el azúcar, el jengibre y la mezcla de maicena en un cazo pequeño. Revuelve bien y pon el cazo a fuego medio. Sigue revolviendo hasta que la salsa comience a espesar, luego deja que hierva a fuego lento durante un par de minutos. Retira del fuego y deja enfriar completamente.

Cuando la salsa esté fría, vierte la mitad en un recipiente poco profundo (no metálico) o en una bolsa de plástico con cierre hermético. Añade los trozos de salmón y déjalos marinar al menos 2 horas, preferiblemente toda la noche.

Precalienta el horno a 180°C (160°C con ventilador, Gas 4).

Coloca una sartén grande antiadherente apta para horno a fuego medio y añade el aceite.

Cuando el aceite esté caliente, pon el salmón con la piel hacia arriba y fríelo durante unos 2 minutos, hasta que esté

ligeramente dorado. Dale la vuelta, dejando la piel hacia abajo, y úntalo generosamente con un poco de la salsa restante. Luego, coloca la sartén en el horno precalentado y hornea durante 8-10 minutos, hasta que el salmón esté justo cocido.

Saca el pescado del horno, rocía con la salsa que quede y sirve inmediatamente con gajos de lima y, si quieres, con verduras verdes y arroz japonés.

## Para el caldo Dashi

Es la base de muchas salsas y [aderezos japoneses](#), así como de platos de fideos y sopas. Como muchas cosas en la cocina, hacer tu propio caldo dashi vale la pena, pero también puedes comprar dashi en polvo, concentrado o líquido. Solo sigue las instrucciones del paquete.

## Para 1.5 litros, necesitas

10 g de kombu (alga seca), necesitas un trozo del tamaño de una postal

1.5 litros de agua

5 g de copos de bonito (katsuobushi)

## Elaboración

Enjuaga el alga kombu bajo agua fría.

Vierte 1.5 litros de agua fría en una cacerola grande y añade el kombu. Déjalo en remojo durante 30 minutos; triplicará su tamaño. Retira el kombu de la cacerola y córtalo en 3 tiras largas. Vuelve a colocarlas en la cacerola y lleva el agua a ebullición. Tan pronto como el agua hierva, retira el kombu y deséchalo. No hiervas el kombu durante mucho tiempo, ya que el dashi se volverá amargo.

Añade los copos de bonito y lleva el agua nuevamente a ebullición. Hierve a fuego lento durante un par de minutos, luego retira la cacerola del fuego y deja enfriar ligeramente.

Cuando los copos de bonito se hayan asentado en el fondo de la cacerola, cuela el caldo cuidadosamente usando un colador forrado con muselina o un paño fino. Déjalo enfriar y refrigera hasta que lo necesites. Se mantendrá fresco un par de días o puede congelarse.

---

## Tarta de crema de calabaza

Esta sencilla [tarta de crema de calabaza](#) se sirve en una base de masa sablé mantecosa y desmenuzable, en lugar de la tradicional corteza de pastel utilizada en el clásico pumpkin pie americano. El puré de calabaza se prepara desde cero y produce más cantidad de la necesaria para esta receta, por lo que puedes usar el excedente en otros postres de calabaza como pan de calabaza o pastel de calabaza.

## Ingredientes para la tarta de crema de calabaza

### Sablé (masa de la tarta)

40 g de almendras molidas

300 g de mantequilla

170 g de azúcar glas

1 vaina de vainilla

120 g de huevo entero (aprox. 2 huevos grandes), más 1 clara de huevo adicional

2 g de sal marina

500 g de harina común

## Elaboración del sablé

Precalienta el horno a 140°C y tuesta las almendras durante 6 minutos.

Bate la mantequilla hasta que esté suave y ligera. Añade el azúcar glas y mezcla nuevamente.

Abre la vaina de vainilla, raspa las semillas e incorpóralas a la mezcla. Agrega los huevos poco a poco.

Añade la sal, las almendras molidas y la harina, mezclando solo hasta integrar.

Retira la masa de la batidora y termina de mezclar a mano. Refrigerera durante 4 horas.

Extiende la masa y presiónala en un molde para tarta forrado con papel de hornear.

Refrigerera la masa toda la noche.

Al día siguiente, precalienta el horno a 160°C. Forra la masa con papel de horno, rellénala con pesos para hornear y hornea durante 15–20 minutos.

Retira los pesos y el papel, pincela con clara de huevo y hornea 5–8 minutos más hasta que esté dorada.

## Puré de calabaza

1/4 de calabaza, pelada y cortada en trozos grandes

1/4 cdta. de nuez moscada rallada

3/4 cdta. de mezcla de especias chinas (five-spice)

3/4 cdta. de canela molida

1 pizca de hojas de tomillo fresco

1 pizca de sal

7.5 g de azúcar de caña

Aceite vegetal para cocinar

# Elaboración del puré de calabaza



Sube la temperatura del horno a 180°C. Mezcla las especias, el tomillo, la sal y el azúcar.

Rocía los trozos de calabaza con aceite y frota las especias sobre ellos.

Hornea la calabaza en una bandeja durante 40 minutos.

Tritura la calabaza asada en una licuadora potente o Thermomix y deja enfriar.

## **Crema de calabaza (relleno)**

60 g de yema de huevo (aprox. 3 yemas grandes)

10 g de azúcar moscovado

220 g de crema doble (nata espesa)

100 g de azúcar blanca, más extra para caramelizar

40 g de agua

2 g de sal

Crème fraîche (o nata fresca) para servir

## **Elaboración de la crema de calabaza**

Mezcla las yemas, el azúcar moscovado y 40 g del puré de calabaza especiado.

Calienta la crema doble hasta que comience a hervir y añádela a la mezcla de yemas batiendo constantemente.

En una cacerola, calienta el agua con el azúcar a fuego lento, sin revolver, hasta que se disuelva y tome un color de caramelo claro.

Precalienta el horno a 130°C.

Vierte el caramelo caliente en la mezcla de crema y mezcla con una batidora de mano. Añade la sal.

Vierte la mezcla en la base de sablé horneada.

## **Hornear y servir**

Hornea durante 30–40 minutos, hasta que el relleno esté firme pero con un ligero movimiento en el centro.

Deja enfriar completamente.

Espolvorea azúcar sobre la superficie y carameliza con un soplete.

Sirve con una cucharada de crème fraîche.

---

# Arroz Negro por Nieves Barragán

El [arroz negro](#) es un delicioso y sabroso plato de arroz y calamares, intensamente aromatizado con tinta de calamar y sepia. Esta versión, creada por **Nieves Barragán**, se distingue por su toque especial: se adereza con un alioli casero y se sirve con tempura de rape, que añade una textura crujiente y un contraste perfecto al plato.

**Nieves Barragán**, una de las grandes embajadoras de la cocina española en el **Reino Unido**, ha ganado estrellas **Michelin** en varios de sus restaurantes desde que se mudó a **Londres** desde el **País Vasco** en 1998. En su restaurante [Sabor](#), **Nieves** ofrece una representación fiel y refinada de la gastronomía española a través de platos sencillos pero perfectamente ejecutados.

## Ingredientes para el arroz negro

Bisque (caldo)

100 ml de aceite de oliva

1 kg de gambas

400 g de puré de tomate

250 ml de jerez (idealmente La Gitana Manzanilla)

200 ml de brandy

2 chalotas, peladas y picadas groseramente

3 zanahorias grandes, peladas y picadas groseramente

1 puerro grande, picado groseramente  
1 rama de apio, picada groseramente  
1 bulbo de hinojo, picado groseramente  
4 litros de agua  
2 hojas de laurel

## **Elaboración del bisque**

Calienta el aceite de oliva en una olla grande a fuego medio. Sofríe las gambas hasta caramelizarlas.

Añade el puré de tomate y cocina unos minutos más.

Incorpora el jerez y el brandy, dejando que el alcohol se evapore.

Agrega las chalotas, zanahorias, puerro, apio e hinojo. Cocina a fuego bajo durante 10 minutos o hasta que estén tiernos.

Añade los 4 litros de agua y las hojas de laurel. Cocina a fuego lento durante 20 minutos.

Retira del fuego y deja infundir durante 30 minutos. Cuela el caldo y resérvalo.

## **Alioli**

1 cabeza de ajo, más 1/3 de diente de ajo crudo

1/3 de huevo grande

2/3 de yema de huevo

160 ml de aceite de orujo de oliva

160 ml de aceite de oliva Arbequina

1/3 de limón (jugo)

Aceite de oliva para cocinar

Sal y pimienta al gusto

## **Elaboración del alioli**

Precalienta el horno a 180°C.

Corta la parte superior de la cabeza de ajo para exponer los dientes. Rocía con aceite de oliva, sal y pimienta.

Hornea durante 20–25 minutos, hasta que los dientes estén tiernos. Deja enfriar.

Extrae los dientes de ajo asado de sus cáscaras y tritúralos hasta obtener una pasta.

Mezcla el ajo asado con el ajo crudo, el huevo y las yemas en una batidora.

Combina los aceites Arbequina y de orujo. Añade lentamente la mezcla de aceites a la batidora mientras está en funcionamiento, creando una emulsión.

Sazona el alioli con jugo de limón, sal y pimienta al gusto.

## **Arroz**

100 g de chalotas, finamente picadas

500 g de arroz Calasparra (o arroz para paella)

150 ml de vino blanco

Aceite de oliva para cocinar

## **Elaboración del arroz**

Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Sofríe las chalotas durante 5 minutos sin que tomen color.

Añade el arroz y remueve constantemente hasta que pase de translúcido a opaco.

Incorpora el vino blanco y cocina hasta que se evapore el alcohol.

Agrega el bisque poco a poco, removiendo constantemente, hasta que el arroz comience a ablandarse (aproximadamente 2 litros de bisque). Retira del fuego con el arroz ligeramente crudo.



## **Fondo**

500 g de sepia, cortada en trozos pequeños  
2 manojos de cebolletas, lavadas y cortadas en juliana  
2 hojas de laurel  
250 ml de vino blanco  
10 g de perejil fresco

## **Elaboración del fondo**

Calienta una sartén grande a fuego alto con un poco de aceite. Añade la sepia y cocina hasta que libere toda su agua, removiendo si es necesario. Incorpora las cebolletas y cocina junto con la sepia durante 5 minutos. Sazona con sal, pimienta y perejil.

## **Ingredientes para el rape en tempura**

120 g de rape, limpio  
Aceite vegetal para freír  
Hojas de verdolaga para decorar  
200 g de maicena  
200 g de harina común, más extra para enharinar  
300 ml de cerveza

## **Elaboración**

Corta el rape en cubos de 3 cm.

Sazona con sal y deja reposar durante 10 minutos. Luego, enjuaga el exceso de sal.

En un bol, mezcla los ingredientes de la masa tempura. Sumerge un dedo en la mezcla para comprobar la consistencia: debe ser lo suficientemente espesa como para cubrir el dedo, pero

también lo suficientemente fluida como para gotear.

Calienta unos centímetros de aceite a 180°C para freír el rape.

Enharina los cubos de rape con harina común, luego sumérgelos en la masa tempura.

Fríe el rape en lotes, hasta que esté cocido por dentro y el rebozado esté crujiente y dorado.

## Para finalizar

1 cucharada de tinta de calamar

Aceite de oliva Arbequina para terminar

30 g de perejil fresco

Chile seco, finamente rebanado

Sal y pimienta al gusto

## Finalizar el plato de arroz negro

Calienta una cucharada de aceite en una sartén y añade el arroz parcialmente cocido.

Mezcla el arroz con el fondo de sepia, la tinta de calamar y unas cucharadas de bisque. Cocina a fuego medio, removiendo regularmente, hasta que el arroz esté tierno. Añade más bisque si es necesario.

Rocía con aceite Arbequina y ajusta la sazón.

Sirve el arroz con una cucharada de alioli, perejil fresco picado, una rodaja de chile seco y tempuras al gusto.

¡Listo para disfrutar un auténtico arroz negro al estilo de **Nieves Barragán!**

---

# Whiskey Sours

Estos pequeños *petit fours* de [whiskey sour](#) de [Daniel Clifford](#), son ideales para servir en una cena elegante. Están hechos con **bourbon americano** y jugo de limón, ofreciendo un delicioso equilibrio entre lo dulce y lo ácido.

## Ingredientes para los Whiskey Sours

220 g de azúcar glas  
15 g de pectina amarilla  
200 ml de jugo de limón  
20 g de glucosa líquida  
250 ml de Jack Daniel's  
1 cucharada de Angostura bitters  
2,5 g de sal  
Azúcar glas, para espolvorear  
Cáscara de medio limón

## Elaboración

Mezcla el azúcar y la pectina en una cacerola mediana. Añade el resto de los ingredientes, excepto 100 ml del **Jack Daniel's**, el azúcar glas para espolvorear y la cáscara de limón. Cocina a fuego bajo hasta que todos los ingredientes estén bien integrados y los polvos se hayan disuelto.

Sube el fuego y cocina la mezcla, batiendo cada pocos minutos. Cuando la mezcla alcance los 118°C, añade los 100 ml restantes de **Jack Daniel's** y vierte inmediatamente en un recipiente de 10×19 cm. Reserva en el refrigerador para enfriar y cuajar durante al menos 2 horas, preferiblemente toda la noche.

Una vez que la mezcla esté cuajada, córtala en cubos de 1,5 cm. Luego, rueda suavemente los cubos en el azúcar glas antes de servir. Si lo deseas, decora el plato con trozos de cáscara

de limón.

¡Listo para disfrutar!