

Lubina a la mallorquina

Escondido detrás de los gruesos y prohibitivos muros de una antigua escuela de formación para misioneros, [Marc Fosh](#) es todo espacio y luz, y completamente mediterráneo, con platos como la “[Lubina a la mallorquina](#)” que lo reflejan.

Chef: Marc Fosh

Consejos

Antes de hacer el puré, deja reposar las patatas en un poco de aceite de oliva durante 20 minutos para intensificar el sabor.

Para 4 personas

Tiempo de preparación y cocción: 1 hora

Antes de empezar, precalienta el horno a 180°C.

Para la vinagreta

50 ml de vinagre de jerez

30 g de pasas

20 g de piñones, ligeramente tostados

100 g de tomates, pelados y picados

100 g de tomates secos, finamente picados

200 ml de aceite de oliva

2 cucharadas de perejil finamente picado

Sal y pimienta, al gusto

Lleva el vinagre de jerez a ebullición en una cacerola. Añade las pasas y retira del fuego. Deja que las pasas se enfríen en el vinagre. Cuando estén frías, agrega los piñones, los tomates frescos y secos, el aceite de oliva y el perejil, y sazona con sal y pimienta.

Para el puré de papas

350 g de papas, peladas y picadas

100 g de cebolla, picada

800 ml de caldo de pescado
300 ml de aceite de oliva
Sal y pimienta, al gusto

Cocina las patatas y la cebolla en el caldo de pescado durante unos 15-20 minutos. Añade el aceite de oliva y tritura. Pasa el puré por un colador y ajusta la sazón con sal y pimienta.

Para la lubina

3 cucharadas de aceite de oliva
4 filetes de lubina de 150 g cada uno, con piel
Un puñado de hojas de espinaca
4 espárragos de mar (si no están disponibles, espárragos)

Calienta el aceite de oliva en una sartén. Fríe los filetes de lubina con la piel hacia abajo hasta que estén dorados y crujientes. Retira los filetes del aceite y colócalos en una bandeja en el horno durante 4 minutos.

Emplatado

Coloca los filetes de lubina en cuatro platos hondos. Marchita un puñado de hojas de espinaca en una sartén y colócalas sobre los filetes. Vierte una cucharada de la vinagreta sobre cada filete. Sirve con el puré de patatas y adorna con espárragos de mar o espárragos.

¡Disfruta de tu Lubina a la mallorquina, un plato que refleja el alma del Mediterráneo!

Croquetas de setas al adobo

Esta [receta](#) de croquetas de setas al adobo, de inspiración filipina de **Florence Mae Magnaloc**, están rellenas de setas silvestres cocinadas en una salsa de adobo ácida. Son un aperitivo vegetariano estupendo, y funcionan bien con cualquier seta que tengas.

Seta shimeji en escabecho para las croquetas

175ml de azúcar de caña
175ml de vinagre de vino blanco
350ml de agua
120ml de vinagre de jerez
2 ajos confitados
150 g de setas shimeji , sin tallos

Relleno de las croquetas

80ml de salsa de soja
80ml de vinagre blanco
3 dientes de ajo
1 cucharada de granos de pimienta negra
200 g de champiñones silvestres mixtos

Bechamel de ajo

30 g de mantequilla sin sal
2 dientes de ajo, picados
2 cucharadas de harina común
240ml de leche
sal y pimienta

Croquetas

1 huevo , batido
migas de pan
aceite, para freír

Elaboración de las croquetas de setas al adobo

Lleva a ebullición el azúcar, el vinagre y el agua para los champiñones en escabeche, revolviendo para disolver el azúcar, retira del fuego y deja enfriar.

Combina 175 ml de líquido de encurtido con el vinagre de jerez, confita el ajo y el shimeji. Sella en un recipiente y dejar encurtir a temperatura ambiente durante 2 horas.

Para el adobo, mezcla la salsa de soya, el vinagre blanco, el ajo y los granos de pimienta negra.

Saltea los champiñones para el relleno en una sartén a fuego medio hasta que se doren y hayan soltado su humedad.

Agrega 120 ml de salsa de adobo a los champiñones, mezcla bien y cocina hasta que la mezcla espese. Dejar enfriar

Para la bechamel, en una cacerola, derrite la mantequilla a fuego medio. Agrega el ajo picado y saltea durante aproximadamente 1 minuto, hasta que esté fragante pero no dorado.

Agrega la harina para crear un roux. Cocina por un par de minutos, revolviendo constantemente, para quitar el sabor a harina cruda.

Incorpora poco a poco la leche, procurando que no queden grumos. Continúa cocinando y revolviendo hasta que la salsa espese lo suficiente como para cubrir el dorso de una cuchara. Sazona con sal y pimienta al gusto.

Combina la salsa bechamel con la mezcla de champiñones. Si la

mezcla está demasiado blanda para darle forma, déjala enfriar en el refrigerador hasta que se endurezca.

Una vez fría y manejable la mezcla de champiñones y bechamel, forma bolitas o croquetas.

Pasa cada croqueta, primero en el huevo batido y luego en pan rallado hasta cubrir uniformemente.

Calienta el aceite en una freidora o sartén hondo a 175°C. Fríe las croquetas en tandas hasta que estén doradas y crujientes, unos 4-5 minutos.

Escurre sobre toallas de papel para eliminar el exceso de aceite antes de servir, cubre con un el hongo shimeji en escabeche.

Pulpo con azafrán, risotto negro y dulce encurtido

Este llamativo [risotto de pulpo](#) combina el alga dulce rojo (Palmaria) encurtido, emulsión de azafrán y arroz manchado con tinta de calamar, que contrasta vívidamente con los tentáculos de pulpo asados en sartén y vegetales marinos. [Paul Welburn](#) cocina el pulpo en un baño de agua durante tres horas para evitar que la carne se endurezca y se vuelva gomosa, obteniendo una carne firme y succulenta, repleta de jugos naturales.

Ingredientes para el pulpo con

azafrán, risotto negro y dulce encurtido

Dulce rojo encurtido

25 g de dulce rojo
450 ml de agua
90 ml de vinagre de Chardonnay
6 g de sal
6 g de azúcar
45 ml de salsa de soja

Emulsión de azafrán

2 g de azafrán
40 ml de vinagre de Chardonnay
30 g de yema de huevo
4 g de mostaza de Dijon
2 g de sal
300 g de aceite de semilla de uva

Arroz Negro

400 g de arroz Arborio
100 g de mantequilla
1/2 cucharadita de limón encurtido
2 cucharaditas de tinta de calamar
1 cucharada de parmesano

Elaboración de la receta de pulpo con azafrán, risotto negro y dulce

encurtido

Para preparar el dulce encurtido, comienza hidratándolo bajo agua corriente durante 15 minutos. Mezcla el agua, el vinagre, la sal, el azúcar y la salsa de soja en una cacerola y calienta hasta que se disuelvan los ingredientes, luego retira del fuego y añade el dulce a la cacerola. Deja encurtir durante 24 horas.

Separa los tentáculos del pulpo y desecha la cabeza. Limpia la membrana exterior de los tentáculos y séllalos en una bolsa de vacío. Cocina a 80°C durante 3 horas y luego enfría en agua con hielo. Una vez frío, saca el pulpo de la bolsa, reserva el líquido de cocción para el arroz negro y aparta hasta que sea necesario.

Mientras tanto, infunde el azafrán en el vinagre durante 1 hora para la emulsión de azafrán. Una vez el vinagre esté infusionado, añade el vinagre y el azafrán a una licuadora junto con la yema de huevo, la mostaza y la sal. Vierte lentamente el aceite hasta que la mezcla se espese y emulsione.

Pon a hervir una cacerola de agua y añade el arroz. Cuando vuelva a hervir, cocina durante 5 minutos, luego escurre y transfiere a una bandeja para enfriar en el refrigerador. Una vez el arroz se haya enfriado, transfiérela a una cacerola y caliéntalo con un poco del caldo de pulpo reservado, agregando más caldo gradualmente a medida que el arroz lo absorbe hasta que esté completamente cocido. Añade el limón, la tinta de calamar, el parmesano y la mantequilla a la cacerola y revuelve hasta que todo esté completamente incorporado.

Calienta un poco de aceite en una sartén hasta que esté caliente. Corta cada tentáculo de pulpo en 3 partes y ásalos en la sartén hasta que estén dorados.

Emplatado

Para servir, coloca el arroz negro en el plato y encima los trozos de pulpo. Pon puntos de la emulsión de azafrán alrededor del plato y coloca el dulce encurtido encima. Para adornar, escalfa las verduras marinas en agua hirviendo durante 30 segundos y esparce por encima.

Lubina, salsa de mantequilla ahumada de pimiento de Espelette y cassoulet de habas de coco

Esta [receta de lubina](#) de [Stu Deeley](#) se acompaña de un sencillo cassoulet de habas de coco y una rica salsa de pimiento de **Espelette** elaborada con mantequilla ahumada. El **pimiento de Espelette** es un polvo de chile rojo brillante, obtenido de chiles cultivados en la región vasca de **Francia**. En el restaurante, también se sazona el pescado por ambos lados con sal antes de cocinarlo, dejando reposar 10 minutos después de salar cada lado; sin embargo, este paso adicional de salado es opcional.

Ingredientes para la lubina, salsa de mantequilla ahumada de pimiento de Espelette y cassoulet de habas

de coco

6 filetes de lubina de 120 g cada uno

Sal

Agua

Aceite vegetal

Manteca

Jugo de limon

Cassoulet de habas de coco

562g de habas frescas de Coco de Paimpol o alubia blanca fresca

54g de ajos confitados

5 gramos de sal

562 g de agua

Salsa de mantequilla de pimiento de Espelette ahumada

1 chalota

2 dientes de ajo

75 g de vinagre de vino de arroz

500ml de vino blanco

350ml de nata doble

4 g de dashi en polvo

8 g de sal

400ml de agua

125 g de mantequilla ahumada, en cubos

125 g de mantequilla, en cubitos

10 g de aceite ahumado

6 g de pimiento de Espelette molido

Elaboración de la receta de lubina

Primero prepara una salmuera al 10%. La cantidad de salmuera que necesitarás dependerá del tamaño de tu recipiente, pero básicamente por cada litro de agua añade 100 gramos de sal. Sumerge la lubina en la salmuera al 10% y déjala reposar durante 10 minutos. Lava la lubina en agua fría, luego colócala en una bandeja durante la noche, cubierta con un paño, para permitir que el pescado se escurra.

Para hacer el cassoulet de habas de coco, añade todos los ingredientes a una cacerola y sazona con sal. Calienta hasta alcanzar los 90°C. Tráfiere la cacerola al horno y cocina a 90°C durante 90 minutos, luego aparta.

Mientras se cocinan las habas, prepara la salsa de pimiento de Espelette. Sofríe las chalotas y el ajo en una sartén con un chorrito de aceite. Agrega el vino blanco y el vinagre de arroz, y deja que hierva a fuego lento hasta que se reduzca a un jarabe. Incorpora la crema doble, los gránulos de dashi, sal y agua, luego cuele la salsa. Usa una batidora de mano para emulsionar la mantequilla ahumada, la mantequilla sin sal, el aceite ahumado y el pimiento de Espelette molido. Ajusta el sazón al gusto, luego reserva.

Cuando estés listo para cocinar la lubina, calienta un poco de aceite en una sartén, luego coloca el pescado con la piel hacia abajo. Cocínalo hasta que esté aproximadamente al 80% de su cocción, luego añade una buena cantidad de mantequilla. Baña brevemente el pescado en la mantequilla, luego voltéalo y continúa bañándolo hasta que esté completamente cocido. Agrega un chorrito de jugo de limón a la sartén y retira del fuego.

Emplatado

Para servir, coloca una cucharada de habas en cada plato y encima coloca el pescado. Calienta la salsa, luego usa la

batidora de mano para espumarla ligeramente. Vierte la salsa espumada alrededor de las habas.

Salteado de camarones con chiles, mantequilla de ajo y perejil.

[By Chef Andrés Madrigal](#)

Hoy les traigo una receta que es un verdadero deleite para los sentidos: un salteado de camarones con chiles, mantequilla de ajo y perejil. Este plato es una explosión de sabores y colores que seguro cautivará a todos en la mesa.

Para comenzar, utilizamos camarones [frescos y jugosos](#); pueden ser langostinos o camarones más pequeños, siempre crudos y limpios. El aceite de oliva es nuestro aliado para conseguir una cocción perfecta y agregar ese toque mediterráneo que tanto nos gusta.

La mantequilla de ajo es la estrella que aporta una rica cremosidad y un aroma inconfundible. La combinación con el ajo picado no solo realza el sabor de los camarones, sino que crea una base sutilmente picante y profundamente aromática.

Incorporamos chiles italiano de tres colores: rojo, verde y amarillo. Estos no solo añaden un pop vibrante de color,

sino que cada uno aporta un matiz diferente de picor y dulzura, lo que hace que cada bocado sea una nueva experiencia.

El perejil fresco, o cilantro si prefieres un toque más audaz, agrega esa frescura herbácea esencial, mientras que la cayena molida introduce un calor suave que se [balancea](#) con la acidez y la fragancia de la lima, cuyo zumo y cáscara utilizamos para dar ese brillo final que eleva el plato a otro nivel.

Y claro, no podemos olvidar la sazón de sal y pimienta negra recién molida, que ajustamos al gusto para ensalzar todos estos maravillosos ingredientes. Este salteado no solo es increíblemente sabroso, sino también un plato colorido y festivo que es perfecto para compartir. Así que, imanos a la obra y a disfrutar de esta maravillosa creación culinaria!

- 12 langostinos 0 24 pequeños camarones crudos descascarados y desvenados 30gr de aceite de oliva
- 90gr de mantequilla
- 1 chile rojo, verde y amarillo sin semillas tipo italiano finamente picado
- 5 dientes de ajo finamente picado
- 12g de hojas de perejil plano picado o cilantro
- 1 pizca de cayena molida
- El zumo y cáscara de 1 lima
- Sal y pimienta negra recién molida

Lava los camarones y séquelos en toallas de papel. Caliente el aceite con 30gr de mantequilla en una sartén de fondo de hierro a fuego medio. Cuando la mantequilla está espumando, depositar los camarones y saltear 4 minutos.

Retire los camarones de la sartén y dejarlos a un lado. Añadir la mantequilla restante, chile, ajo, la cayena y perejil a la

sartén. Cuando la mantequilla está espumando, poner los camarones en la sartén y cocinar 1 a 2 minutos. Sazonar con sal y pimienta al gusto, agregar unas gotas de jugo de lima y espolvorear con la cáscara de limón, luego servir inmediatamente.

Dumplings de costilla con aceite de chile de Sichuan

Originarios de **China**, los [dumplings](#) son un plato de celebración que se disfruta durante festividades como el [Año Nuevo Lunar](#). Esta [receta](#) presenta una variante deliciosa donde se utiliza costilla estofada en lugar del relleno tradicional. La carne de costilla, cocinada lentamente hasta lograr una textura tierna y jugosa, se combina a la perfección con el intenso y picante aceite de chile de **Sichuan**.

Al cocerse al vapor, estos **dumplings** conservan todo el sabor y la textura suave, haciéndolos irresistibles. El estilo de doblado '**gran abrazo**' no solo es estético, sino que también ayuda a contener todos los jugosos sabores en su interior. Perfectos para una comida especial o simplemente para disfrutar de un toque de la cocina china en casa.

Ingredientes para el relleno de costillas de nuestros Dumplings

$\frac{1}{2}$ pera asiática, sin corazón y cortada en trozos grandes
1 litro de caldo de pollo
 $\frac{1}{2}$ cebolla amarilla mediana, picada en trozos grandes
2 cebolletas, las partes blanca y verde picadas gruesas

1 diente de ajo mediano, machacado
Un trozo de jengibre fresco de 2,5 cm, pelado y cortado en rodajas
2 anises estrellados enteros
2 cucharadas de salsa de soja
1 cucharada de azúcar
1 cucharada de miel
1 cucharada de aceite de sésamo
2 cucharadas de aceite vegetal, por ejemplo de canola
600 g de costillas deshuesadas al estilo inglés, cortadas en medallones de 3 cm
2 cucharaditas de sal kosher
1 cucharadita de pimienta negra recién molida

Elaboración de las costillas estofadas

Precalienta el horno a 180°C y coloca una rejilla en el centro del horno.

En un bol grande, mezcla la pera, el caldo, la cebolla, las cebolletas, el ajo, el jengibre, el anís estrellado, la salsa de soja, el azúcar, la miel y el aceite de sésamo. Reserva. La mezcla para estofar puede prepararse con 1 día de antelación y guardarse en un recipiente hermético en el frigorífico.

En una cazuela u horno holandés grande, calienta el aceite vegetal a fuego medio-alto hasta que esté caliente. Sazona las costillas por todos lados con sal y pimienta. Colócalas con cuidado en la cazuela y baja el fuego a medio. Saltéalas durante 3 o 4 minutos por cada lado hasta que estén bien doradas y caramelizadas. Vierte la mezcla sobre las costillas y lleva a ebullición.

Cubre bien la fuente con papel de aluminio (o con la tapa si usas una olla holandesa). Métela en el horno y cuécela de 2 a 2½ horas, o hasta que la carne esté lo bastante tierna como

para pincharla con un tenedor. Retira del horno y deja enfriar a temperatura ambiente.

Cuando esté lo bastante fría como para poder manipularla, desmenuza la carne con las manos en un bol grande, desechando cualquier resto de grasa. Cuela el líquido de cocción en el bol para cubrir la carne, desechando los sólidos.

Las costillas estofadas pueden guardarse en un recipiente hermético en el frigorífico durante 3 días o en el congelador durante 2 semanas.

Ingredientes para los dumplings de costilla con aceite de chile de Sichuan

Las costillas que hemos elaborado previamente
Un paquete de envolturas redondas para dumplings
Aceite de chile de Sichuan

Elaboración

Escurre las costillas de cualquier jugo, reservando aproximadamente $\frac{1}{4}$ taza de los jugos, y desmenuza la carne finamente. Vuelve a echar los jugos reservados a la carne para mantenerla húmeda.







Para los **dumplings**, vamos a utilizar lo que llamamos el pliegue del gran **abrazo** (paso a paso en la imagen superior). Para ello, llena un bol pequeño con agua tibia. Extiende un envoltorio de dumpling sobre una superficie de trabajo limpia y pon 1 cucharada de la costilla estofada en el centro del envoltorio. Sumerge tu dedo en el agua y úsalo para pintar los bordes del envoltorio.

Dobla la masa por la mitad, expulsando el exceso de aire, y sella los bordes del envoltorio por todos lados. Une y sella los dos extremos puntiagudos por debajo de la base de la bola de masa. Pon un poco de agua en los extremos para sellarlos mejor.

Repite esta operación hasta que hayas utilizado toda la costilla estofada.

Las dumpling pueden hacerse con antelación y guardarse crudos hasta 3 semanas en un recipiente hermético en el congelador. La forma más fácil de congelarlos es colocarlos en un plato o bandeja plana y congelarlos hasta que estén completamente firmes, luego transfírelos a una bolsa de congelación resellable o a un recipiente hermético y vuelve a meterlos en el congelador. Descongélalos en el frigorífico sobre un plato plano antes de cocinarlas.

Llena una sartén grande con unos 2,5 cm de agua y ponla al fuego hasta que hierva. Forra una vaporera de bambú con una hoja de lechuga o papel pergamino y coloca en ella tantas bolas de masa como quepan sin que lleguen a tocarse entre si.

Cúbrelas con la tapa y coloca la vaporera directamente en el agua de la sartén. Si no tienes una vaporera de bambú, utiliza una olla doble forrada con una hoja de lechuga o un trozo de papel pergamino. Cocina a fuego alto de 6 a 8 minutos. Pasa los dumplings a un bol pequeño y aderézalos con una cucharada generosa del aceite de chile de Sichuan. Sírvelos inmediatamente.

Carrillera de cochino negro canario en adobo con salsa de vino tinto, acompañada de puré de batata y verduras

By Chefs Diego y Fabio Carducci

El Restaurante Sabor Canario nos trae una receta que encapsula la esencia de su rica tradición culinaria y el uso de productos locales de calidad. Presentamos la carrillera de cochino negro canario, una carne tierna y jugosa que se marina en un adobo aromático y se sirve con una exquisita salsa de vino tinto.

Acompañada de un suave puré de batata y verduras frescas, esta receta no solo promete deleitar el paladar, sino también transportar a los [comensales](#) a las profundidades de los sabores autóctonos canarios. Perfecta para una comida especial, esta combinación de ingredientes locales y técnicas tradicionales es un homenaje a la [gastronomía](#) de las islas.

Ingredientes:

- Carne (tipo a especificar, por ejemplo, ternera o cerdo) en cantidad suficiente para varias raciones de 250 g cada una
- Vino tinto del país
- Sal y pimienta al gusto
- Hojas de laurel
- Comino
- Tomillo
- Pimentón
- Ajos picados

- Salsa al vino tinto (preparada previamente o comprada)
- Batata dulce de Lanzarote
- Verduras variadas para la plancha
- Tres camarones por plato (opcional)

Instrucciones para adobar la Carrillera de cochino negro:

1. Preparar el adobo:

- En un recipiente grande, mezclar el vino tinto, sal, pimienta, hojas de laurel, comino, tomillo, pimentón y ajos picados.
- Sumergir la carne en el adobo, asegurándose de que quede bien cubierta.
- Cubrir y dejar reposar en el refrigerador durante 24 horas.

2. Preparar la carne para cocinar:

- Al día siguiente, retirar la carne del adobo y cortarla en raciones de 250 g.
- Colocar cada ración en una bolsa de vacío junto con parte del jugo del adobo.
- Utilizar una máquina de vacío para sellar las bolsas asegurándose de que estén bien cerradas.

3. Cocinar la carne:

- Sumergir las bolsas selladas en sous-vide a temperatura controlada de 65° y cocinar durante 72 horas.

4. Preparar el acompañamiento y la salsa:

- Preparar el puré de batata dulce cocinando las batatas hasta que estén tiernas y luego machacándolas hasta obtener un puré suave.

- Asar o saltear las verduras seleccionadas.
- Cocinar los camarones, si se utilizan, hasta que estén rosados y firmes.

5. Finalizar el plato:

- Retirar una bolsa de carne del baño María, abrir y transferir la carne a una sartén.
- Añadir la salsa al vino tinto y cocinar a fuego medio-alto hasta que la salsa se reduzca y espese ligeramente.
- Servir la carne con el puré de batata, las verduras y los camarones.
- Verter la salsa reducida sobre la carne al emplatar.

Notas:

- Asegúrate de mantener la temperatura el sous-vide constante para una cocción uniforme de la carne.
- Ajusta la cantidad de adobo y el tiempo de marinado según el tipo de carne y tus preferencias personales.

Torrijas al Estilo Gourmet de Martín Berasategui

Uno de los chefs más laureados de España

y del mundo, ha forjado su reputación sobre una cocina innovadora que respeta la esencia de los sabores tradicionales.

Martín Berasategui, al reimaginar este clásico de la Semana Santa española, el chef no se limita a elevar su perfil con ingredientes de alta gama como el brioche y la crema de almendra, sino que además introduce técnicas contemporáneas, como la caramelización con soplete, que aportan textura y profundidad de sabor.

Este plato, emblemático de su estilo, demuestra cómo la cocina puede ser a la vez un arte y una ciencia, y cómo los platos más tradicionales pueden ser reinventados para sorprender y deleitar a los paladares más exigentes.

En esta reinterpretación de las torrijas, Berasategui nos invita a explorar las posibilidades ilimitadas de la cocina moderna, manteniendo al mismo tiempo un diálogo con la tradición. Es una muestra de su filosofía culinaria, donde cada plato cuenta una historia y cada bocado promete una aventura sensorial. La torrija de Martín Berasategui es una celebración de la cocina española contemporánea, marcando un punto de encuentro entre la tradición y la innovación.

Una torrija fuera de serie

Eleva las tradicionales torrijas a un nivel de alta cocina, reflejando su distinguida trayectoria en el mundo gastronómico. Al optar por el brioche, un pan rico y mantequilloso, en lugar del pan tradicional, Berasategui no solo modifica la base de este postre clásico, sino que también enriquece su textura y sabor. La inclusión de una delicada crema de [almendra](#) como relleno introduce un elemento sorpresa, fusionando la suavidad del brioche con la sutileza de la almendra de manera magistral.

El proceso de caramelización con soplete no solo agrega una capa crujiente a las torrijas, sino que también intensifica su dulzura inherente, ofreciendo un contraste intrigante con la suavidad interior. Para completar esta experiencia culinaria, Berasategui sugiere acompañar las torrijas con una crema Chantilly de pomelo. Esta elección no es casual, ya que el pomelo aporta un toque cítrico que corta la riqueza del postre, equilibrando cada bocado.



Eleva las tradicionales torrijas a un nivel de alta cocina
La posibilidad de añadir fruta confitada, nata montada o helado como complemento no solo permite personalizar el plato, sino que también invita a jugar con las texturas y temperaturas, enriqueciendo aún más la experiencia sensorial.

Cada elemento de esta receta ha sido cuidadosamente seleccionado para que, en conjunto, las torrijas se transformen en una verdadera obra de arte culinaria, demostrando que incluso los postres más tradicionales pueden reinventarse y elevarse a nuevas alturas de sofisticación y sabor.

Torrijas al Estilo Gourmet de Martín Berasategui

Ingredientes:

- 500 ml de leche entera
- 250 ml de nata para montar
- 110 g de azúcar blanco
- 1 rama de canela
- 1 pieza de piel de cítrico (limón o naranja)
- 8 unidades de pan brioche
- Harina de trigo, cantidad necesaria
- 2 huevos, batidos
- Aceite de oliva virgen extra o de girasol, para freír
- Azúcar moreno, para espolvorear
- Canela en polvo, opcional para espolvorear

Procedimiento:

Preparación de la Infusión: En un cazo a fuego medio, combine la leche, la nata, y el azúcar. Añada la piel de cítrico y la rama de canela. Caliente hasta alcanzar el punto de ebullición, retire del fuego y deje enfriar para que los sabores se infundan adecuadamente.

Preparación de los panes: Corte los panes brioche longitudinalmente para facilitar la absorción de la mezcla láctea. Disponga los panes en una bandeja espaciosa. Vierta la mezcla de leche y nata a través de un colador sobre los bollos, asegurándose de que estén bien empapados. Déjelos reposar durante 10 minutos, volteándolos con cuidado para una absorción uniforme.

Acabado y Presentación:

Rebozado y Fritura: Una vez empapados, reboce cuidadosamente

los bollos en harina y huevo batido. Fríalos en una sartén con [abundante](#) aceite caliente hasta que estén dorados, asegurándose de que el interior quede cremoso. Escorra el exceso de aceite en papel absorbente.

Servicio: Sirva las torrijas espolvoreadas con azúcar moreno y, si lo desea, un toque de canela molida. Se recomienda disfrutarlas calientes o tibias para apreciar su textura y sabor óptimos.

Esta receta eleva el clásico postre a una experiencia culinaria sofisticada, ideal para impresionar en cualquier reunión o celebración especial.

Semana Santa en Canarias: un mosaico de sabor y tradición

La [Semana Santa](#) en [Canarias](#) ofrece una experiencia que trasciende las habituales solemnidades. Las tradiciones se entrelazan con la gastronomía, reflejando un patrimonio cultural profundo. En este contexto, cada plato tiene su historia, vinculando el presente con un pasado lleno de costumbres.

Este período se convierte en una oportunidad para visitar y valorar tradiciones ancestrales, manifestadas a través de una cocina que es tanto un tributo a la herencia cultural de las islas como una fuente de placer. La mesa se erige como un punto de encuentro, donde los alimentos simbolizan una identidad que se renueva año tras año.

En [Canarias](#), la **Semana Santa** es una invitación abierta a sumergirse en un mar de sabores que reflejan la riqueza

natural y cultural de las islas, una oportunidad para redescubrir platos que hablan de la historia, la geografía y el alma de un pueblo que, estación tras estación, celebra la vida a través de sus tradiciones culinarias. Este es un tiempo para reunirse, para compartir, y, sobre todo, para celebrar la diversidad y la unidad de **Canarias** a través de lo que nos une indiscutiblemente: la comida.

Tradición y sabor en la Cuaresma canaria: Un legado gastronómico







La **Cuaresma** y la **Semana Santa** despiertan en **Canarias** una celebración gastronómica de sus profundas raíces tradicionales. En estas fechas, la cocina se inclina hacia ingredientes emblemáticos como el pescado, los granos y los huevos, dejando de lado la carne no solo por seguir una tradición, sino como un gesto de respeto hacia prácticas ancestrales. Es un tiempo donde la alimentación refleja un rico tapiz cultural, más que meras obligaciones religiosas.

Entre los platos que destacan en este período se encuentran el atún en adobo, preparado siguiendo recetas que han sido cuidadosamente conservadas y transmitidas de generación en generación; el potaje de vigilia, que con su mezcla de sabores evoca recuerdos de reuniones familiares y momentos compartidos; y las torrijas, cuya dulzura y textura han sido motivo de celebración en sí mismas, elevando la experiencia gastronómica de la temporada.

Estas recetas, cargadas de historia y significado, son más que simples alimentos; son vehículos de memoria y comunidad,

conectando a las personas con su herencia y con aquellos que vinieron antes. La preparación y el disfrute de estos platos durante la **Cuaresma** y la **Semana Santa** no solo nutren el cuerpo, sino que también fortalecen los lazos que unen a las comunidades canarias, celebrando la continuidad de su cultura a través de los sabores que definen esta época del año.

Entre mares y montañas: El pescado y la repostería en el corazón de Canarias



La geografía de **Canarias**, un lienzo que se despliega desde las azules profundidades del océano hasta las cumbres más altas, es el escenario de una rica tradición gastronómica donde el pescado se erige como protagonista indiscutible. El bacalao, en particular, se transforma en la estrella de numerosos platos, desde succulentas albóndigas hasta reconfortantes potajes, revelando la versatilidad y riqueza del mar canario. Acompañándolo, el **pescado salado de Anaga** ofrece una

experiencia gustativa única, una reliquia de los saberes ancestrales de la isla, mientras que las torrijas, con su dulzura emblemática, encarnan la esencia de la repostería tradicional.

Esta repostería, variada y rica en sabores, juega un papel esencial al lado de los platos principales, endulzando la experiencia gastronómica de la **Semana Santa** y poniendo de relieve el valor de los postres en la celebración de estas festividades. La habilidad de los isleños para combinar la frescura del mar con el dulzor de sus postres es una muestra de la singularidad de su cocina, una que invita tanto a la contemplación como al deleite.

Del campo a la mesa: La esencia de la huerta canaria en Cuaresma







La **Cuaresma** en **Canarias** es una época que destaca la fertilidad de sus tierras a través de platos que son un verdadero tributo a su riqueza agrícola. Entre ellos, la crema de bubangos y las

espinacas con garbanzos no solo deleitan el paladar, sino que también resaltan la importancia de verduras y legumbres en la alimentación de las islas. Estos ingredientes, elegidos por su flexibilidad culinaria y aporte nutricional, son los protagonistas de recetas emblemáticas como el **Potaje canario de Vigilia**, un plato que encarna el equilibrio entre la tradición y la rica diversidad de los cultivos canarios.

Cada receta cuaresmal, desde la más sencilla hasta la más elaborada, lleva consigo una historia de sostenibilidad, cuidado de la tierra y respeto por las prácticas agrícolas que han sostenido a las comunidades isleñas a lo largo de generaciones. La elección de ingredientes locales no solo subraya un compromiso con la economía regional, sino que también refleja una profunda conexión con el entorno natural, celebrando los sabores únicos que surgen de la interacción entre el suelo volcánico de las islas y su clima privilegiado.

En esta conmemoración de la **Semana Santa**, las mesas canarias se convierten en escaparates de la biodiversidad insular, donde cada plato es una oportunidad para redescubrir la riqueza vegetal que las islas ofrecen. Así, la **Cuaresma** se transforma en un momento de reflexión sobre la importancia de la alimentación consciente y el papel fundamental que juegan las tradiciones culinarias en la preservación de nuestra herencia cultural y natural.

Recta Potale Canario de Vigilia



Ingredientes:

Garbanzos (preferiblemente de Lanzarote): 500 gr.

Bacalao desalado o en su punto de sal: 500 gr.

Cebollas medianas: 300 gr.

Espinacas frescas: 3 medianitas.

Zanahoria: 2 medianitas.

Tomates: 3.

Ajo: 7 dientes.

Huevo: 3.

Pan: 6 rebanadas.

Pimentón dulce (preferiblemente de La Vera): 2 cucharadas de café.

Cominos: una pizca (al gusto).

Laurel: 3 hojas.

Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE): Un chorro.

Sal: al gusto.

Pimienta: al gusto.

Agua: la necesaria (al gusto).

Para preparar el Potaje Canario de Vigilia, sigue estos pasos detalladamente:

Preparación de los garbanzos: Recuerda que debes poner los garbanzos en remojo la noche anterior para que se hidraten y ablanden. Al día siguiente, escúrrelos bien.

Cocción inicial de los garbanzos:

En un caldero, añade los garbanzos drenados y cúbrelos con agua. Añade un poco de sal.

Agrega al caldero una cebolla pelada y cortada en dos o cuatro trozos, las zanahorias limpias y cortadas en trozos, y tres hojas de laurel.

Cocina a fuego medio o medio-alto.

Preparación del sofrito:

En una sartén a fuego medio, añade un buen chorro de aceite de oliva virgen extra.

Pela y corta en trocitos muy finos cuatro dientes de ajo y añádelos al aceite cuando aún esté templado.

Remueve con un tenedor de madera hasta que se doren ligeramente.

Antes de que se quemen, añade la cebolla finamente picada y deja que se poche, removiendo de vez en cuando.

Pela, despepita y corta los tomates (o utiliza tomate natural triturado de calidad), añádelos a la sartén y deja pochar unos 12 minutos.

Incorpora el pimentón dulce y remueve rápidamente durante tres minutos para evitar que se queme.

Añade las espinacas previamente lavadas, cortadas y mezcla hasta que se reduzcan.

Unión de ingredientes:

Una vez los garbanzos estén tiernos (pero firmes), escúrrelos reservando el caldo de la cocción.

Vuelve a poner los garbanzos en el caldero y añade el sofrito con espinacas.

Remueve bien para mezclar los sabores. Si el guiso está muy seco, añade poco a poco el caldo reservado hasta obtener la consistencia deseada.

Incorporación del bacalao:

Añade el bacalao desalado, en trozos grandes o desmigado, al guiso.

Opcionalmente, añade comino al gusto.

Cocina a fuego medio (sin llegar a hervir) durante unos 15 minutos. Rectifica la sal y, opcionalmente, añade pimienta al gusto.

Para servir:

Cocina los tres huevos hasta que estén duros. Córtalos por la mitad. Sirve el potaje en platos hondos, añadiendo medio huevo duro a cada porción.

Burritos de pato pekinés

Los orígenes de los [‘Burritos de Pato Pekinés’](#), se remontan a hace más de treinta años, cuando un amigo mío pidió pato pekinés en el famoso restaurante [Mr. Chow’s](#) de **Beverly Hills** y lo llamó **“burrito de pato”**. Los puristas pueden descartar esta versión del famoso plato, pero los no puristas probablemente

volverán a por tercios.

Sustituí las tortitas chinas tradicionales por tortillas de harina (las más finas que pude encontrar) y, en lugar de componer una salsa, simplemente utilicé **salsa hoisin** comprada en la tienda. La combinación de salsa hoisin, las cebolletas y los pepinos, junto con las lonchas de magret de pato marinado envueltas en una tortilla de harina caliente, hace que se coma bastante bien.

Ingredientes para los ‘Burritos de Pato Pekinés’

6 mitades de magret de pato
6 cucharadas (120 g) de miel
1/4 taza (60 ml) de vino blanco seco
2 cucharadas (28 ml) de salsa de soja
1/4 taza (25 g) de polvo de cinco especias chinas
Sal y pimienta recién molida (preferiblemente blanca)
1 paquete de tortillas de harina, las más finas que encuentres
1 bote de salsa hoisin
1 manojo de cebolletas, cortadas en rodajas
1 pepino, pelado, sin semillas y cortado en rodajas

Elaboración de los ‘Burritos de Pato Pekinés’



1.- Con un cuchillo afilado, haz una incisión en la piel de pato de unos 3 mm de profundidad siguiendo un patrón entrecruzado.

2.- Mezcla la miel, el vino, la salsa de soja, las cinco especias chinas, la sal y la pimienta en una bolsa de plástico con cierre de 3,8 L y masajea la bolsa hasta que se mezclen los ingredientes. Añadir las mitades de magret de pato a la bolsa de plástico y dejaa marinar en el frigorífico durante 2 horas, o durante toda la noche.

3.- Precalienta el horno de leña a unos 230°C

4.- Seca las pechugas de pato. Yo prefiero cocinarlas en una rejilla colocada en una sartén, con la piel hacia arriba. De este modo, no es necesario darles la vuelta. También se pueden cocinar en una sartén de hierro fundido, empezando con la piel hacia abajo durante 3 ó 4 minutos y luego dándoles la vuelta y cocinándolas durante otros 2 ó 3 minutos.

Las pechugas de pato son lo suficientemente pequeñas como para que resulte difícil utilizar un termómetro de lectura instantánea; lo mejor es aprender a leer su punto de cocción presionándolas con el dedo. Si están tan blandas como la mejilla, están poco hechas. Si se sienten más como la barbilla, están en su punto, y si se sienten como la frente, están bien hechas. Independientemente de cómo te gusten cocinadas, tápalas ligeramente con papel de aluminio durante unos 10 minutos antes de cortarlas.

Para servir

Corta las tortillas de harina por la mitad y caliéntalas brevemente directamente en el suelo del horno de leña. Para servir, pon una línea de salsa hoisin en cada tortilla, añade las lonchas de pato, cubre con unas tiras de cebolleta y pepino, y dobla la tortilla.