

Pollo orgánico, cuscús israelí y caldo de albahaca

Receta: Tyler Florence **Fotos:** John Lee

Desde que empecé a cocinar, a mediados de los 80, he visto muchos movimientos culinarios ir y venir. Creo que es seguro decir que ahora estamos viviendo en un mundo post-molecular. La gastronomía molecular es excitante desde un punto de vista profesional, pero siendo un naturalista, especialmente cuando se trata de cocinar, me gusta ver el resultado que logra con los ingredientes, reemplazando la manipulación de los mismos. Sin embargo, de las muchas técnicas de cocina que se desarrollaron o integraron en la última década, el sous vide es una que resistirá la prueba del tiempo.

En cierto sentido, ya lo ha hecho. Descrito originalmente en 1799, el sous vide (literalmente “al vacío”) consiste en cocinar los alimentos en un recipiente hermético a muy bajas temperaturas. La técnica fue adaptada para su uso en restaurantes en la legendaria La Maison Troisgros de Jean y Pierre Troisgros en Roanne, Francia, en 1974 y ahora es utilizada por chefs de todo el mundo.

Los resultados son sobresalientes. Desde el punto de vista del sabor, nada se pierde durante la cocción de sous vide. Cuando asas un pollo, la grasa y los jugos se acumulan en el fondo de la bandeja de asar; cuando escalfas el pollo en agua, el caldo puede tener un sabor increíble pero el pollo en sí es increíblemente soso.

Cuando el mismo pollo es sellado al vacío y pochado a 60°C usando una máquina que regula la temperatura del agua con precisión, el sabor no tiene adónde ir. Las selladoras al vacío son muy fáciles de conseguir, y puedes comprar una pequeña unidad de baño de maría que mantendrá una temperatura

constante del agua por unos pocos cientos de euros.

Sirve para 2 personas

Para el pollo

- 2 mitades de pechuga de pollo deshuesadas con piel y el ala adherida
- 2 ramitas de tomillo fresco
- 2 ramitas de romero fresco
- 4 rebanadas finas de limón
- Sal Kosher y pimienta negra recién molida

Coloca las mitades de las pechugas en bolsas separadas selladas al vacío y añade una ramita de tomillo, una de romero y dos rodajas de limón a cada una. Salpimentar y añadir una cucharada de aceite de oliva a cada bolsa. Sellar las bolsas y colocarlas en un baño de agua a una temperatura constante de 65°C durante 1 hora para que se cocinen al vacío. El líquido no será absorbido completamente; no lo drene. Saque las bolsas del agua.

Para el cuscús

- 1 limón fresco exprimido
- 450 g de cuscús israelí
- 1 c.c. aceite oliva extra

Poner a hervir 3 tazas de agua en una olla mediana. Sazonar con sal y el jugo de limón. Luego añadir el cuscús y el aceite

de oliva y cocinar hasta que esté tierno, de 6 a 7 minutos. El líquido no será absorbido completamente; no lo drene.

Para el pesto

- 4 tazas de hojas de albahaca fresca ligeramente empaquetada
- 1 taza de perejil
- 1 taza de Parmigiano-Reggiano
- 1 diente de ajo, rallado
- 1 cucharada de jugo de limón fresco
- $\frac{1}{2}$ taza de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharada de mantequilla sin sal
- Brotes de albahaca fresca
- $\frac{1}{2}$ taza de Parmigiano-Reggiano rayado

En una licuadora, combine la albahaca, el perejil, el parmesano, el ajo, el jugo de limón y el aceite de oliva y haga un puré hasta que esté suave.

Emplatado

Saque el pollo de las bolsas del vacío. Sazone con sal y pimienta. Derrita las 2 cucharadas de mantequilla en una sartén mediana a fuego medio-alto. Añada el pollo con la piel hacia abajo hasta que la piel esté crujiente y dorada, 3 minutos aproximadamente.

Coloca el pesto en el cuscús caliente, este se volverá verde brillante. Sazone con sal y una cucharada de mantequilla.

Sirva el pollo con el cuscús y adorne con brotes de albahaca fresca y esparza el parmesano rallado.

Cocinar al vacío en casa

Incluso sin el equipo, es simple cocinar al vacío de manera casera: en una bolsa para guardar alimentos, puede sellar y sacar el aire, colocar cortes de carnes, agregar condimentos y envolverlos de manera muy ajustada.



Calienta en una olla grande el agua a unos 140°C (mide con un termómetro de cocina). Sumerja la carne envuelta y cocinela, ajustando el fuego según sea necesario para mantener la temperatura del agua a 60°C. Siempre tenga a mano un tazón de hielo para enfriar el baño de maría si la temperatura comienza a subir. Las pechugas de pollo tardan unos 45 minutos, el lomo de cerdo una hora. Cuando haya pasado la hora, retire cuidadosamente la bolsa del agua y déjela enfriar ligeramente. El último paso es dorar el pollo o el cerdo en una sartén con una pequeña cantidad de mantequilla o aceite de oliva para caramelizar y dorar la superficie.

