

Pot-au-Feu de ternera

Cocinando sin Fronteras con la [Chef Anita Lo](#)

Desde sus humildes comienzos, cuando se cocinaba en un caldero sobre el fuego, el pot-au-feu, el asado francés, o, traducido del francés, [“olla al fuego”](#); siempre ha sido un plato campesino que puede ser magnífico cuando se hace correctamente. La magnificencia se consigue cuando la carne de ternera está tan tierna que se deshace, y el caldo es profundo y con mucho sabor.

Durante uno de mis veranos como estudiante en París, comí este plato en Chartier, uno de los restaurantes más antiguos de París. En Francia, cuando se pide esta humilde olla, se suele servir primero el caldo -a veces con fideos, o con tostadas adornadas con el tuétano del hueso-, seguido de una bandeja con la carne y las verduras, más una falange de mostazas para cortar la riqueza del asado, cornichons y rábano picante preparado.

Esta receta es una versión con influencia asiática, con acentos de canela, jengibre y soja, wasabi en lugar de rábano picante y mostaza japonesa o karashi en lugar de la mostaza de Dijon y la mostaza de grano que se suelen servir en Francia. Para dar un tercer color pastel al trío de condimentos, añado sal rosa, procedente de Hawái, donde hay una gran población asiático-americana, *“y es útil para realzar el sabor del tuétano óseo sin condimentar y de la carne de vacuno en rodajas”*. Las verduras pequeñas también ofrecen matices brillantes; como son pequeñas, no tardan en cocinarse y, por lo tanto, no pierden el color ni se ponen blandas.

Para subrayar el tema asiático, la cebolleta sustituye al puerro tradicional, y los nabos de Tokio pequeños sustituyen a los tradicionales de cabeza morada. El carpaccio es una referencia directa a la conocida sopa de fideos vietnamita a

base de carne. Por último, está el tonburi, las pequeñas semillas de color gris verdoso del arbusto del ciprés marrón. En Japón se las conoce como “*caviar de tierra*”, porque su aspecto y textura son similares a los de las pequeñas huevas de pescado. Me gusta utilizarlas en esta preparación, ya que son la guarnición de una proteína terrestre.

Definitivamente no es el tipo de asado que se encuentra en un restaurante francés clásico. Para eso puedes ir a Chartier en la Rue du Faubourg Montmartre.



Pot-uu-Feu de ternera

Para 4 personas

Para el caldo

- 1 kl de rabo de buey, recortado
- 4 huesos de tuétano de ternera, sin tuétano (pídele a tu carnicero que lo haga) y resérvalo para más adelante
- Aproximadamente 4 litros de caldo de pollo
- 1 rama de canela pequeña
- 3 rodajas de jengibre fresco

- 3 dientes de ajo machacados
- 1 cebolleta
- 2 cucharadas de salsa de soja
- Unas cuantas moliendas de pimienta negra
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal

Poner el rabo de buey y los huesos huecos del tuétano en una olla y añadir el caldo. Llevar a ebullición, quitar la espuma que suba a la superficie, bajar el fuego y añadir la canela, el jengibre, el ajo y la cebolleta. Cocer a fuego lento, espumando de vez en cuando, durante 3 o $3\frac{1}{2}$ horas, hasta que la carne se desprenda de los huesos. Pasar por un colador de malla fina colocado sobre una cacerola, reservando los rabos de buey.

Sazonar el caldo al gusto con la salsa de soja y la pimienta. Recoger la carne de los huesos de rabo de buey, sazonar al gusto con la sal y la pimienta y reservar. Esto se puede hacer hasta con dos días de antelación; guarda el caldo en un recipiente hermético en la nevera. Cuando esté listo para utilizarlo, retire la capa de grasa solidificada en la parte superior del caldo y deseche el sedimento que se ha depositado en el fondo del recipiente.

Para el tuétano

- 4 trozos de tuétano (del anterior)
- 1 cucharadita de sal
- Cubrir el tuétano con agua y añadir la sal. Déjalo en remojo toda la noche en la nevera y luego escúrrelo.
- Para la carne
- 2 cucharadas de aceite vegetal de sabor neutro
- 4 (85 g) filetes de Wagyu o falda, recortados
- 1 cucharadita de sal
- Pimienta negra al gusto
- 4 nabos baby pelados, cortados por la mitad y escaldados en agua con sal
- 4 zanahorias baby, escaldadas en agua con sal

- 1 patata morada, cortada en rodajas, escaldada en agua salada
- 4 cebolletas blancas, escaldadas y escurridas

Corta el tuétano en rodajas y resérvalo en un lugar cálido. Volver a calentar el caldo. Recalentar las verduras en una cacerola con un pequeño cucharón de caldo. Recalentar la carne de rabo de buey de la misma manera.

Para servir

- 4 lonchas de carne de vacuno para carpaccio (pídele a tu carnicero que te lo corte y lo machaque)
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de tonburi o kombu hervido cortado en pequeños dados (opcional)
- 1 cucharada de sal marina rosa hawaiana o cualquier sal gruesa
- 1 cucharada de wasabi preparado
- 1 cucharada de mostaza japonesa mezclada con 1 cucharada de agua

Divida la carne de rabo de buey entre 4 platos hondos grandes, manteniéndola a un lado del plato, y cubra con una o dos rodajas de tuétano. Coloque una rodaja del carpaccio de buey, sin apretar, en otro tercio de cada plato, y cubra con una pequeña cucharada de tonburi (si lo utiliza). Cortar el filete a contrapelo y colocarlo en el tercio restante del plato. Poner los nabos, las zanahorias, la patata y las cebolletas en el centro del plato. Ya en la mesa, vierta el caldo caliente, sobre todo. Servir con la sal hawaiana, el wasabi y la mostaza al lado.

Sashimi de merluza con ciruelas y cebolla roja encurtida

Cocinando sin Fronteras con la [Chef Anita Lo](#)

Las espinas de [pescado](#) suelen pasarse por alto. La gente piensa que es una parte peligrosa con la que te puedes atragantar. Pero las espinas pequeñas y quebradizas, como las de la platija o la anguila, son deliciosas (y seguras) fritas.

En esta receta utilizo unas pocas espinas a la vez, en trozos del tamaño de un bocado, pero a menudo se fríe todo el conjunto y se rompen trozos para comer. Otras espinas pueden dar lugar a deliciosos caldos y sopas. Los pescados más blandos, como el atún o el salmón, tienen espinas que se pueden raspar y utilizar la carne para hacer tartar o rillettes.

Yo suelo utilizar las espinas del atún grande para hacer “costillas”, como hacen a veces los [japoneses](#). También utilizo el tuétano, las orbes blancas, translúcidas y gelatinosas que se encuentran en cada vértebra y que tienen sabor a mar: lo sirvo como un shooter con ponzu; ahora, en annisa, sirve de guarnición para el tartar de atún. Es una novedad interesante.

Para 4 personas

Para el helado y la salsa de ciruela

- 1 ciruela negra grande
- 1 cucharada más $\frac{1}{2}$ cucharadita de azúcar
- Una pizca de sal
- 2 cucharadas de pasta de umeboshi (pasta de ciruela salada japonesa)
- $\frac{1}{8}$ cucharadita de chile de pájaro tailandés finamente

picado

- 1 cucharadita de mirin

Poner un cazo con agua a hervir. Haz una X en la parte superior de la ciruela y sumérgela en el agua hirviendo durante 60 segundos, luego sácala a un bol con agua helada. Pelar y deshuesar la ciruela, cortarla en trozos grandes y ponerla en una batidora con $\frac{1}{3}$ taza de agua, 1 cucharada de azúcar y la sal. Bata hasta que quede suave. Reservar 3 cucharadas para la salsa de ciruelas. Poner el jugo de ciruela restante en un recipiente y congelar hasta que esté firme. Desmenuzar y guardar en el congelador hasta que se vaya a utilizar.

Para la salsa, en un bol, bata la pasta de umeboshi con las 3 cucharadas de zumo de ciruela reservadas hasta que quede suave. Bata el azúcar restante, el chile y el mirin. Reservar

Para el ceviche de engawa

$\frac{1}{4}$ de taza de músculos de las aletas (engawa), cortados en trozos del tamaño de un bocado, o tiras de filete de merluza finamente cortadas

La engawa es en realidad el músculo de la aleta, esa franja en forma de flecos responsable de mover las aletas en la parte exterior del pez. Es la parte más grasa de la criatura y está separada en pequeñas secciones que recuerdan a un pomelo. Pida a su pescadero que la separe y la guarde cuando pida la merluza. Para los trozos de espina, siga la dirección natural de las espinas para cortarlas; medirán unos 5 centímetros si se trata de un pescado de $\frac{1}{2}$ kilo. Pida su pescado con antelación y pida a su pescadero que guarde las espinas. Los pescados pequeños son los que mejor funcionan.

- 1 cucharada de zumo de limón
- 1 cucharadita de vinagre de arroz
- 2 cucharaditas de salsa de soja blanca o salsa de soja normal

- $\frac{1}{8}$ cucharadita de pimienta negra
- Pizca de sal

Combine los músculos de las aletas de la merluza, el zumo de limón, el vinagre, la salsa de soja, la pimienta y la sal en un bol pequeño. Dejar reposar durante al menos 5 minutos, hasta que la carne empiece a volverse blanca.

Para la cebolla roja en escabeche

- 3 rodajas longitudinales de cebolla roja
- Vinagre de arroz

Corta las rodajas de cebolla en finas láminas y cúbre las con vinagre de arroz en un bol pequeño.

Para los chips de hueso (opcional)

- Espinas de aleta de merluza y engawa cortadas en tiras de 5 mm de grosor
- Fécula de maíz
- Aceite vegetal de sabor neutro para freír
- Sal

Pasar los huesos por la maicena. Calentar 2 1/2 cm de aceite en una sartén a 150°C. Agregue los huesos y baje el fuego. Freír hasta que estén crujientes y doradas. Escurrir en una toalla de papel y sazonar con sal.



Sashimi de merluza con ciruelas y cebolla roja encurtida

Ensalada de Hon-Shimeji y fideos coreanos de trigo Sarraceno en caldo

Cocinando sin Fronteras con la [Chef Anita Lo](#)

En su forma más básica, este plato es una gran base para cualquier comida. Está bien equilibrado; las setas son una excelente fuente de proteínas y los fideos de trigo sarraceno son una forma de obtener carbohidratos de liberación lenta sin

gluten ni trigo. Puedes añadir una yema de huevo de codorniz o de pollo para hacerlo más rico, o servirlo caliente con un huevo escalfado y unas rodajas de pollo por encima.

Para una [comida](#) rápida, sólo tienes que coger el dashi, hervir las setas en él y añadir los condimentos, los fideos y un huevo. Si quieres aderezarlo, haz una tempura para los sombreros de las setas, lo que te dará un gran contraste de temperaturas -una explosión de calor sobre los fideos fríos- y un toque crujiente.

Para 4 personas

Para las setas y el caldo

- 4 onzas de setas hon-shimeji o setas de haya, algunas pequeñas y otras más grandes
- 1 litro de dashi
- Una pizca de sal
- 2 cucharadas de salsa de soja para setas o salsa de soja normal
- 2 cucharadas de zumo de limón

Cortar los tallos de las setas más grandes (si se hace tempura, reservar los sombreros) y dejar las setas más pequeñas enteras. Llevar el dashi a ebullición en una cacerola mediana, añadir la sal y las setas pequeñas enteras. Llevar a fuego lento y cocinar durante 3 minutos, o hasta que estén tiernos. Retirar con un colador y reservar. Repetir la operación con los tallos de los champiñones grandes (y los sombreros, si no se hace tempura), reservando los tallos en un bol aparte. Cuando los tallos estén lo suficientemente fríos como para manipularlos, desmenúcelos y resérvelos. Mezclar la salsa de soja de los champiñones y el zumo de limón en el caldo y refrigerar hasta que se enfríe.

Para los fideos

- 8 onzas de naengmyun fresco (fideos coreanos de trigo

- sarraceno) o fideos japoneses de soba
- 1 cucharadita de aceite vegetal de sabor neutro
- 2 tazas de brotes de trigo sarraceno, brotes de daikon o brotes de soja
- 2 cucharadas de cebolletas en juliana
- 2 cucharadas de salsa de soja de champiñones, o al gusto
- 2 cucharaditas de zumo de limón, o al gusto
- Pimienta negra al gusto

Poner a hervir 3 litros de agua en una olla grande. Añadir los fideos y hervir durante 2 ó 3 minutos, hasta que estén tiernos. Escurrirlos en un colador y enjuagarlos inmediatamente en agua fría tres veces, hasta que el agua salga clara. Combinar los fideos (si están pegados, enjuagarlos con agua fría y escurrirlos de nuevo) con los tallos de las setas desmenuzados, el aceite, los brotes y las cebolletas. Añade la salsa de soja de los champiñones, el zumo de limón y la pimienta, remueve para cubrir.

Para la tempura (opcional)

- $\frac{1}{2}$ taza de harina para todo uso
- 3 cucharadas de maicena
- Pizca de bicarbonato de sodio
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
- Pimienta negra, al gusto
- 1 yema de huevo grande
- $\frac{1}{2}$ taza de agua carbonatada tipo seltzer
- Aceite vegetal de sabor neutro para freír

Para servir

4 yemas de huevo de codorniz (opcional)

Justo antes de servir, haga la tempura (opcional). En un bol mediano, combine la harina, la maicena, el bicarbonato, la sal y la pimienta. En un bol aparte, combine la yema de huevo y el seltzer. Agregar los ingredientes húmedos a los secos y revolverlos con palillos, sólo hasta que estén apenas

combinados; la masa tendrá grumos. En una olla pesada, calentar 1 pulgada de aceite a 170°C. Sumerja los sombreros de los champiñones reservados en la masa y fríalos hasta que estén dorados y crujientes, aproximadamente de 1 a 2 minutos. Escorra en una toalla de papel. Mantenga caliente.

Emplatado

Haz un nido con la mezcla de fideos utilizando un tenedor y coloca uno en cada plato. Cubrir con una yema de huevo de codorniz (si se utiliza). Vierte de $\frac{1}{2}$ a $\frac{3}{4}$ de taza de caldo alrededor de los fideos y cubre con unas cuantas setas enteras escaldadas y unos cuantos sombreros de setas en tempura.



Ensalada de Hon-Shimeji y fideos coreanos de trigo Sarraceno

en caldo