

Cabra, Apionabo-pasión y millo

La receta de Cabra, Apionabo-pasión y millo, es una de las recetas estrella del [Restaurante Donaire](#), además, representa una de las carnes que, no sólo representa a Canarias, también es una de las favoritas de su Chef [Francisco Expósito](#)... para nosotros en un plato ¡Top! ¿Te animas a prepararlo en casa?

Ingredientes para la carne cabra:

- 5 k de carne cabra
- 2 cabezas de ajos
- 800 g de cebolla blanca
- 200 g de pimiento rojo
- 100 g de zanahorias
- 1 cucharada de pimentón de la vera
- 2 litro de vino tinto (de buena calidad)

Ingredientes para el majado:

- 5 dientes de ajo
- 1 o 2 pimientas piconas
- $\frac{1}{4}$ de cucharita de comino
- $\frac{1}{4}$ de cucharita de semillas de cilantro
- 2 o 3 clavos
- Unas cuantas ramas de perejil
- Un puñado de sal gorda
- Un chorrito de vinagre macho

Para el pure de apionabo y parchita

- 200 g de apionabo
- 20 g de mantequilla
- 30 g de jugo de parchita

Para la espuma de millo asado

2 piñas de millo (maíz)
300 g leche
100 g de nata
C/n de mantequilla de cabra
C/n sal

Otros ingredientes:

Millo tostado salado

Elaboración:

Para elaborar la carne cabra, la sazonamos muy bien con sal y pimienta negra y doramos en un caldero amplio junto con las cabezas de ajos cortadas sin necesidad de pelarlos, cuando la carne y el ajo estén bien dorados, los retiramos, dejamos escurrir bien el aceite y reservamos. En el mismo caldero pochamos las verduras junto con el laurel y un trocito de pimienta picon, añadimos la carne, damos unas vueltas y añadimos el vino, dejamos reducir y vamos desespumando.

Cuando se evapore el alcohol, añadimos agua mineral hasta cubrir unos dos dedos y empezamos con fuego fuerte, cuando empieza a hervir bajamos el fuego y dejamos cocinar unas 3 o 4 horas, esto va a depender mucho de el fuego que pida la cabra, el majado se lo añadiremos a media cocción. Una vez cocinada la dejamos reposar y siempre será mejor dejar de un día para otro. Ya con la cabra fría y reposada empezamos a deshuesarla y a separar los nervios, grasa y nos quedamos solo con la carne limpia con lo que haremos rulos y reservaremos. La salsa la colamos por un chino y dejamos un poco más al fuego para que reduzca y quede un poco más potente, si cabe.

Para el pure de Apionabo, pelamos, cortamos en dados y rehogamos en mantequilla, añadimos agua mineral y cocinamos hasta que este tierno, escurrimos muy bien y trituramos en el vaso, pasamos por un colador fino y añadimos el jugo de parchita, rectificamos de sal y reservamos.

Para la espuma de millo, después de pelados, los hacemos a las

brasas pintándolos con mantequilla de cabra de cuando en cuando, una vez las piñas de millo estén bien doradas, las desgranamos y las cocinamos en la leche y la nata a fuego muy bajo durante unos 30 minutos, apagamos y dejamos infusionar por otros 30 minutos. Trituramos muy bien y pasamos por un colador fino, rectificamos de sal y metemos en un sifón con una carga y reservamos en el baño maría a unos 50º.

Emplatado:

Cortamos un cilindro de carne cabra y metemos en el horno a unos 180º por 6 o 8 minutos, napamos con su salsa, acompañamos con un poco de pure de apionabo y la espuma de millo. Espolvoreamos un poco del millo tostado y terminamos con una capuchina.