

# Fresa, remolacha, yogurt y vainilla rosa

By Chef David Cruz Vargas

**Fresa, remolacha, yogurt y vainilla rosa**

## Ingredientes

### **bizcocho sifón:**

15 gr jugo de remolacha  
4 gr sal  
35 gr harina  
90 gr azúcar  
90 gr yemas  
135 gr claras

### **Gelatina de rosa:**

Agua de rosas unas gotas  
200 gr Almíbar TPT  
400 gr Agua  
6 gr agar agar

### **Pétalos escarchados:**

Clara de huevo 1 und  
Azúcar 100 gr  
Pétalos de rosa

### **Merengue seco:**

250 gr agua  
50 gr yogur en polvo sosa  
25 gr Albumina

30 gr Azúcar

## **Gel de fresa y remolacha:**

200 gr de licuado de remolacha

100 gr pulpa de fresa

1 hoja de gelatina

3 gr de agar-agar

## **Elaboración:**

[bizcochos de remolacha](#) los mezclamos todos los ingredientes y los trituramos pasamos por un colador y ponemos en un sifón, rellenamos unos vasos por la mitad y ponemos al microondas 30 segundos a máxima potencia.

Con la gelatina hacemos una infusión con el agua y unas gotas de agua de rosas y unos pétalos de rosa, colamos y usamos 100 gr ponemos el agar-agar y llevamos a ebullición hacemos unos espaguetis.

Hay escarchar los pétalos y luego, los pintamos con clara y le espolvoreamos azúcar dejamos secar en la deshidratadora a 35°C 1 hora.

Para hacer el merengue seco hidratamos la albumina con el agua tibia el agua, el yogurt en polvo y los azucares, calentamos a 50°C, montamos hasta conseguir un merengue firme. Hacemos pequeñas piedras irregulares y dejamos secar a 70°C durante 2 horas.

El gel, hidratamos la gelatina en agua fría, licuamos la remolacha hasta obtener 200 gr que mezclaremos con 100 gr de pulpa de fresa.

De esta mezcla calentamos 100 gr con el agar agar, cuando comience a hervir apartamos y añadimos la gelatina, una vez integrada la gelatina añadimos la mezcla a la anterior, dejaremos reposar para obtener una gelatina compacta, que

pasaremos por una túrmix para obtener un gel.

## Presentación:

En la base colocamos una lágrima de [crema de yogurt](#) y sobre ella una tierra de merengue seco, el helado de yogurt, colocando alrededor las esponjas de remolacha, los pétalos escarchados y la gelatina de rosa y fresa.

Terminamos añadiendo unos puntos de gel de remolacha y fresa.

---

# Lomo de cherne al tomillo fresco

El Cherne, un robusto pez llega a medir entre 80 cm y 2 m de largo y a pesar, hasta un aproximado de 100 kilos. Su ruta se distribuye desde Canarias hasta Noruega. Cherne o romerete, es familia del mero que habita las [costas atlánticas](#).

Por: Chef [Rogelio Quintero Montesdeoca](#) Foto: [Roger Méndez](#)

## El Cherne

## Ingredientes

4 lomos de cherne de 170 g cada uno

Aceite de oliva virgen

3 ramas de tomillo fresco

### [Tomate y cebolla:](#)

2 cebollas medianas

12 tomates maduros pequeños

Aceite de oliva virgen extra

Sal

Pimienta negra recién molida

1 rama de tomillo fresco

Aceite de pimienta verde:

100 ml de aceite de oliva virgen extra

2 pimientas piconas verdes

## **Elaboración**

Dejar la noche anterior los lomos de cherne macerando con el tomillo y el aceite de oliva.

## **Tomate y cebolla:**

Escalfar los tomates y sumergirlos en agua helada, quitarles la piel cortarlos en octavos y desechar las semillas. Mientras hacemos con aceite de oliva en una sartén la cebolla cortada en cuadros de 1 centímetro dejando coger color moderadamente. Agregar los tomates y algunas ramas de tomillo fresco y saltear hasta estar los tomates tiernos pero firmes. Poner a punto de salpimentado. Retirar del fuego y apartar la rama de tomillo.

## **Aceite de pimientas verdes:**

Quitar las semillas y las venas blancas a las pimientas. Dejar pimienta y media en inmersión con el aceite durante 1 semana. Colar. Cortar la pimienta restante finamente y mezclarla con el aceite de oliva.

## **Terminación y presentación:**

Asar los lomos de cherne en sartén antiadherente empleando el aceite de la maceración, debiendo quedar jugoso.

Darle la vuelta al pescado en el último minuto para hacer la parte de la piel.

Colocar el tomate en el centro del plato, y sobre éste, el lomo de cherne con la piel hacia arriba.

Freír una bonita rama de tomillo (a 160°C) y poner sobre el pescado.

Distribuir alrededor el aceite de pimienta.

---

## **El vino español recupera el mercado americano**

**Tras el fin de los aranceles, el vino español vuelve a tener una especial demanda en el mercado norteamericano. Actualmente la proyección es de crecimiento.**

Diferentes fuentes del sector del vino español visualizan oportunidad de crecimiento en E.E.U.U.

La fidelización del público hacia los [vinos españoles](#) y la actual transparencia burocrática dan margen de un importante crecimiento.

De igual forma piensan que España podría pasar de los mil millones de euros en exportaciones de las referencias españolas hacia el país del norte.

José Luis Benítez, (FEV), ha expuesto a los medios que: el mercado norteamericano es “potencialmente el más importante” que actualmente tienen las bodegas de España.

Benitez asegura, Estados Unidos es un mercado en el que podemos crecer mucho, sobre todo en valor, vendiendo más caro

y llegando a más sitios. Es un mercado con mucho potencial, súper interesante y donde todavía tenemos recorrido»



**Benítez asegura, Estados Unidos es un mercado en el que podemos crecer mucho.**

El 2021 marcó un aumento en el volumen de envíos del 6,6%; hablando en litros fueron unos 46,1 millones, lo que colocó a España en la casilla número 5 como destino de los vinos españoles.

En el mismo año, Estados Unidos fue el segundo mayor comprador de la producción vitivinícola española, lo que en facturación se tradujo a unos 231,8 millones de euros, 12,9% más que en el 2020.

## **Una recuperación excelente**

Las ventas se han recuperado de una manera extraordinaria luego que se les pusiera fin a los aranceles del 2019 que, en el gobierno de Trump se les impusieron a productos españoles entre ellos se encontraba el vino.

Todos reconocen que Estados Unidos representa una alternativa segura y más duradera que los mercados asiáticos y de América del Sur, además de las fuertes alteraciones en diferentes rubros de la producción nacional ocasionados por la guerra en Ucrania.



### **El vino español recupera el mercado americano**

Este panorama abre las puertas para que en cinco años España pueda superar los mil millones de euros por exportaciones de vino hacia los [Estados Unidos](#).

Francia e Italia duplican y, en algunos casos triplican el 6 y 7% de cuota que actualmente tiene el vino español en el territorio americano.

Lo que hace de suma importancia mantener y buscar aumentar la presencia en catálogos de los vinos españoles. Norte América es un mercado natural para lo que son las pequeñas y medianas bodegas donde pueden ofertar vinos de manera exclusiva.

## Impulso a las empresas

Es importante apoyar a estas empresas pequeñas para que puedan acceder a ese mercado con misiones directas.

Se debe tener una estrategia firme y certera, donde los objetivos y públicos estén bien definidos, en esto es importante que estemos claros, ha declarado a los medios Álvaro Giménez CEO de la consultora especializada en internacionalización Gimenez & Sigwald Wine Associates.

---

## Tollos compuestos

Los Tollos son un producto típico del recetario de las islas Canarias, son tiras que se sacan del cazón y se dejan secar al sol.

Hay otras técnicas de secado al horno o en [deshidratadores](#) que son excelentes para conservar la carne del pescado durante semanas y hasta meses.

Este proceso elimina la [humedad del pescado](#) y como resultado, tardará mucho más tiempo en dañarse.

En Canarias, el secado del pescado ha sido utilizado desde siempre y una vez terminado el proceso, se puede comer seco o en salsa.

Por: Chef [Rogelio Quintero Montesdeoca](#) Foto: [Roger Méndez](#)

### Ingredientes:

600 g de tollos

250 g de cebolla

75 g de pimiento rojo

3 dientes de ajo  
250 g de tomate de salsa  
Aceite de oliva virgen  
75 ml de vino blanco  
Pimienta palmera (1)  
1 cucharadita de pimentón dulce  
1 c.c de comino  
Laurel  
Rama de tomillo  
Fumet (ver Receta)  
Sal gorda

## **Además**

2 ramas de perejil  
Rama de tomillo fresco  
Pimienta roja picona

## **2 días antes**

Dejar los tollos remojando en abundante agua fría y hacer 4 cambios de agua.

Hidratar la pimienta palmera para sacarle su carne.

## **Guisar los tollos**

Lavar los tollos en varias aguas.

Hacer los tollos partiendo de abundante agua fría y retirarlos cuando y el agua esté cercana al punto de ebullición.

Escurrir bien y distribuir en una bandeja para facilitar su enfriado. Seguidamente colocarlos en un caldero donde queden holgados.

## **La salsa**

Sofreír la cebolla cortada finamente en aceite de oliva a

fuego suave y tapado durante unos 10 minutos.

Seguidamente agregar el pimiento cortado de igual forma y hacer otros 10 minutos.

Incorporar el tomate (sin piel ni semillas y cortado finamente) y terminar de hacer el sofrito.

Añadir el vino, evaporar la mitad y agregar el laurel, el tomillo y la carne de la pimienta palmera.

Hacer un majado con sal gorda, el ajo, el comino, el pimentón dulce y añadirlo al sofrito.

Verter el sofrito sobre los tollos junto con el fumet necesario para cubrirlos ligeramente.

Hacer a fuego suave hasta que los tollos estén tiernos pero firmes.

## **Acabado y presentación**

Colocar los tollos en el centro del plato con la salsa.

Distribuir sobre los tollos el perejil finamente picado, una rama de tomillo fresco y la pimienta roja cortada en pequeños dados.

## **También...**

El sabor de esta elaboración resultará nefasto si la rehidratación y lavado no se realiza con esmero. El agua del hidratado deber ser abundante y fría, haciéndose como mínimo 4 cambios en unas 36 horas. Se deben lavar en abundante agua antes de su cocinado y no emplear el agua de la cocción para elaborar la posterior salsa o compuesto.

---

# Restauración y hostelería: difícil y escaso el personal

**Restauración y la hostelería pasando dificultad para conseguir personal de sala y cocina.**

Se aproxima el verano y la realidad es que escasea el personal cualificado de restauración y hostelería, el cual se hace cada vez más necesario. Para hacer frente a la demanda de cara al verano da la impresión de ir agravándose.



**Estos puestos de trabajo siempre se han considerado como un trabajo de paso y para gente joven.**

Emilio Gallego, secretario general de [Hostelería de España](#) ha declarado que la situación actualmente no es la más complicada, ya que, muchos [negocios](#) y sobre todo hoteles, permanecen cerrados. Pero si hablamos de verano la situación es otra y esta preocupa.

## Cifras

Durante los meses de julio y agosto, de una temporada alta en

buenas condiciones, se requiere la contratación de unas 100.000 personas para dar cara a la subida de la demanda durante estos meses.

El secretario general de Hostelería de España, también hace alusión que el sector mantiene unos 1,7 millones de puestos de trabajo, en restauración 1,2 y otros 248 mil en lo que es alojamiento.

Así que, sumar 100 mil puestos más en este año puede complicarse de una manera importante.



**Emilio Gallego, secretario general de Hostelería de España.**  
Foto AZARplus

Esto debido a que luego de dos años de Covid, los canales de contratación por temporada, se han roto. No se puede olvidar que la nueva reforma laboral las contrataciones laborales han cambiado de formato.

### **No hay voces de alarma...aun**

Emilio Gallego dice que en estos momentos no hay comunicaciones sobre situaciones graves por la dificultad de encontrar personal para esta Semana Santa. Debemos suponer que

con el fin de las restricciones se podrá recuperar la normalidad en lo que refiere a hostelería y turismo.



**Con el fin de las restricciones se podrá recuperar la normalidad en lo que refiere a hostelería y turismo**

Está claro que existe un desajuste en lo que refiere a la formación profesional y el volumen de empleo que genera el sector. España es un país con menos jóvenes, esto debido al envejecimiento de la población.

## **Soluciones y propuestas**

Se debe mejorar la intermediación entre los ofertantes de empleo y los demandantes del mismo, hay que adaptar los esquemas de formación profesional de la restauración y hostelería con mira a mejorar la gestión de jornadas laborales con mayor flexibilidad.

Hay que tener presente que, *“hay trabajadores que no se siente atraídos por el sector porque una parte de la actividad se realiza cuando el resto de la sociedad no está trabajando”*.

Será dentro de un par de semanas que se pueden cuantificar las necesidades del sector, la pandemia trajo una fuerte fuga de

talentos. Estos puestos de trabajo siempre se han considerado como un trabajo de paso y para gente joven.

---

## **Sala: una profesión apasionante y con futuro**

Hace unos días Ferran Adrià predecía en una entrevista que el sueldo de un/a camarero/a va a experimentar un significativo aumento en los próximos años.

**Son muchas las empresas del sector que están demandando personal cualificado.**

Se necesita [formación](#), en el IES María Pérez Trujillo sabemos que no basta con saber llevar un plato a la mesa. Un profesional de sala necesita formarse en campos tan dispares como idiomas, barista, coctelería, sumillería, gestión de equipos, recursos humanos, gestión administrativa, eventos, etc.

Sin olvidarnos que nos encontramos en la era digital y todos estos conocimientos habrá que adaptarlos a las TIC`s. Es decir, son necesarias una serie de competencias, habilidades y destrezas que hagan del camarero/a un/a profesional altamente cualificado/a y le aporten un valor añadido.



## **IES María Pérez Trujillo imparte ciclos formativos de diferentes niveles**

Con la llegada de la pandemia, muchos puestos de trabajo (entre ellos el sector turístico) se vieron afectados. Sin embargo, actualmente las empresas están necesitando nuevamente cubrir puestos de trabajo y muchas de ellas están encontrando dificultades para incorporar personal formado a sus equipos.

## **La formación profesional es una excelente vía para formarse en todas estas materias**

En el Puerto de la Cruz, el IES María Pérez Trujillo imparte ciclos formativos de diferentes niveles y especializados en hostelería y turismo. Entre ellos, el ciclo de grado medio de Servicios en restauración, como el de grado superior de Dirección de servicios de restauración.

Este último ciclo se ofrece en modalidad DUAL, lo que significa que el alumnado tiene la posibilidad de hacer una formación en la empresa desde el primer curso, adaptando así

su formación a la realidad empresarial.



**Gran parte de los módulos de este ciclo formativo se pueden convalidar si se ha cursado el ciclo superior de Dirección de cocina y viceversa**

Donde el empresario tiene la oportunidad de formar al alumnado en su filosofía de trabajo, preparándolo así para una futura incorporación a la empresa.

Además, el centro está acogido al programa Erasmus +, lo que abre la posibilidad al alumnado de realizar prácticas en el extranjero para mejorar su idioma y enriquecerse personalmente de la cultura y costumbres de los países de destino, entre otras ventajas.

## **Los ciclos formativos de grado superior**

Gran parte de los módulos de este ciclo formativo se pueden convalidar si se ha cursado el ciclo superior de Dirección de

cocina y viceversa. Lo que aporta al alumnado una doble especialización dentro del sector de la restauración.

Los ciclos formativos de grado superior cuentan con un [reconocimiento a nivel europeo](#), lo que facilita la inserción laboral en el extranjero.

En el IES María Pérez Trujillo puedes cursar los siguientes ciclos de las familias profesionales de Hostelería y Turismo e Industrias Alimentarias:

## **Ciclos formativos Grado Medio**

- Cocina y gastronomía.
- Servicios en restauración.
- Panadería, repostería y confitería.

## **Ciclos formativos Grado Superior**

- Dirección de cocina. (Bilingüe)
- Dirección de servicios de restauración (DUAL)

El IES cuenta, además, con un restaurante en el que el alumnado puede hacer, desde el inicio de la formación, prácticas reales con clientes externos al centro. Creándose situaciones de aprendizaje que aportan un valor añadido a la formación.



**El IES cuenta, además, con un restaurante en el que el alumnado puede hacer, desde el inicio de la formación**

En este restaurante participan todos los ciclos formativos de la familia profesional de Hostelería y Turismo que se imparten en el centro.

## **IES María Pérez Trujillo**

Si anteriormente dábamos importancia a la tecnología, cabe destacar que este curso, el centro ha sido seleccionado para implementar un Aula de Tecnología Aplicada (ATECA), que estará operativa en el próximo curso 2022/2023.



Esta aula es un elemento clave en la innovación y está concebida para facilitar un cambio metodológico, un avance tecnológico y digital, así como una mayor integración con el tejido empresarial.

Si quieres formarte en este sector con gran demanda de empleo y hacerte un profesional, tienes la posibilidad de hacerlo en

el IES María Pérez Trujillo, en uno de los municipios turísticos que ha sido capaz de recuperarse rápidamente de los efectos y consecuencias que ha dejado esta pandemia en el sector

---

## El Puchero

El puchero, este plato típico de las [islas Canarias](#), encuentra su origen en la multiculturalidad que ha tenido el archipiélago. Con influencias ibéricas que, según los entendidos tiene que ver con los potajes portugueses. Hoy día, dejó de ser un plato humilde para convertirse en un plato popular y típico en las celebraciones y fiestas.

El puchero o [cocido canario](#), se compone de carne de vaca, cerdo, pollo, chorizo y panceta con garbanzos. Sus verduras las componen la batata, la calabaza, el bubango o calabacín, zanahoria, col, habichuelas y piña de millo.

Por: Chef Rogelio Quinteromontesdeoca Foto: [Roger Méndez](#)

### Puchero

#### Ingredientes:

#### 4 raciones

- 250 g de carne de res
- 250 g de carne de cochino
- 100 g de garbanzos
- 100 g de cebolla
- 75 g de tomate de salsa
- 1 col pequeña
- 400 g de calabaza
- 300 g de zanahoria
- 100 g de habichuelas

1 piña de millo  
300 g de papas medianas  
2 calabacines o bubangos  
300 g de batata  
2 dientes de ajo  
Pimentón dulce  
Pimienta negra en grano  
Hebras de azafrán  
1 clavo  
Sal gorda

### **Además**

Escaldón de gofio

### **El día anterior**

Dejar los garbanzos en remojo y la carne de cochino (si es salada) a desalar en abundante agua fría.

### **El puchero**

En un caldero amplio y a fuego suave, hacer los garbanzos y las carnes holgadamente cubiertos de agua, eliminando las espumas que se forma en la superficie.

Seguidamente, añadir la piña de millo cortada en cuatro trozos junto al tomate y la cebolla cortada finamente.

Pasados unos minutos, agregar un majado realizado con los ajos, el clavo, la pimienta negra, pimentón, azafrán (eliminándole previamente la humedad) y sal gorda.

Cuando las carnes estén tiernas, ir incorporando las verduras de forma paulatina de mayor a menor dureza para que todas tengan su punto de cocción idóneo al terminar el puchero.



## **El puchero**

### **Acabado y presentación**

Disponer en un plato los ingredientes del puchero de forma ordenada. Acompañar con escaldón de gofio.

---

## **La leche de camella**

Durante miles de años la leche de camella ha sido un alimento esencial para culturas nómadas. En las primeras travesías por el desierto, ha sido la leche de camella el principal sustento alimenticio para estos viajeros.

**La producción de este producto ha visto su crecimiento en Estados Unidos, así como en Australia.**

Fuerteventura se suma a este crecimiento de la leche de camella con la empresa Dromemilk Camel Farm, un proyecto que se inició hace 30 años en Fuerteventura.

Esta iniciativa vio sus inicios con cuatro camellos. En la actualidad sobrepasan los 400 animales, colocando a Dromemilk Camel Farm como la mayor granja camellar en Europa.

Gracias a esto, España se colocará como el primer país en producir y llevar al mercado la Leche de camella.

*“Nuestra familia creo esta reserva para rescatar y proteger la raza del camello canario, que está en peligro de extinción. Actualmente, nos hemos convertido en el principal productor de esta leche en toda Europa”,* ha declarado Guacimara Cabrera, directora del proyecto.



## **La leche de camella**

### **Camello peligro de extinción**

En el 2002 solo quedaban 4 ejemplares en España y mil en el resto del planeta. Esto hizo que el Gobierno de España y la Unión Europea lo declararan *“raza en peligro de extinción”*.

Esto motivó a la directora gerente para que, con su equipo emprendieran una investigación con diferentes universidades de España, tales como las de Madrid, Barcelona y Arabia Saudí.

Esto con el propósito de examinar en profundidad las propiedades de la leche de este animal.

Esta minuciosa investigación, demostró que la leche de camella, contiene una molécula similar a la de la insulina, lo que aflora que el tomar esta leche, puede reducir el azúcar en la sangre.

También resulta que no tiene lactosa, lo que la convierte en un producto ideal para las personas intolerantes a la lactosa, además es muy baja en grasa.

Ya con estas premisas, en el año 2011 se creó el proyecto piloto y poder ver los resultados de elaborar este lácteo.

### **Calidad y características**

El producto es ecológico. Al no alimentarse la camella de pasto, la leche tiene un color más claro y un sabor realmente inesperado para quienes la prueban por primera vez.

Entre las metas que la empresa se ha propuesto, una de ellas, es lograr que no sea reconocida en el mercado como un producto gourmet. Hay mercados donde se vende a un precio que alcanza hasta los ochenta euros.

Se está trabajando para poder hacerla más asequible para que las propiedades y beneficios que tiene esta leche de camella

llegue a más personas.

Este producto cuenta con una gran proyección debido a la capacidad de adaptación del camello a las condiciones climáticas aun siendo extremas.

Estas cualidades del producto dan para que entre los proyectos que la empresa Dromemilk Camel Farm se plantea en futuro, este también la fabricación de productos derivados tales como, yogures o chocolate.

---

# **Conejo Asado con su Salmorejo**

## **Conejo Asado con su Salmorejo**

El salmorejo es un plato tradicional de Andalucía. En su elaboración, la miga de pan se convierte en hilo conductor del aceite de oliva, el ajo, tomates y la sal.

Debido a su consistencia, en muchas ocasiones va acompañando como salsa a diferentes géneros, sobre todo cárnicos.

El origen humilde de este plato es notorio para su época, hablamos del siglo XIX y es ya en el siglo veinte, cuando se empieza a popularizar fuera de Andalucía y es en esta época, cuando se le agrega el último ingrediente a la receta original, el tomate.

## **Ingredientes**

### **Para 4 raciones**

1 conejo mediano

## **El adobo:**

3 dientes de ajo

rama de tomillo

Sal gruesa

c.c de pimentón dulce

200 ml de aceite de oliva 1 c.c. de cominos

50 ml de vinagre de vino

100 ml de vino blanco

## **Salmorejo:**

Las vísceras del conejo

4 dientes de ajo

42 C.C. de cominos

Brizna de tomillo

3 ramas de perejil

Sal gruesa

1 c.c. de pimentón dulce

1/2 pimienta palmera

El aceite, vinagre y vino del adobo

## **Además:**

Papas pequeñas de color

Rama de tomillo

## **Conejo Asado con su Salmorejo**

Por: Chef Rogelio Quinteromontesdeoca Foto: [Roger Méndez](#)

Despiezar el conejo.

Hidratar la [pimienta palmera](#) sin las semillas durante 2 horas en agua templada y extraer su carne raspando la parte interior con la hoja de un cuchillo.

## **El adobo:**

Majar en un mortero los dientes de ajo, la sal gruesa, los cominos, el orégano y el tomillo. Seguidamente, se le agregará el perejil finamente picado, el pimentón y machacar

nuevamente. Diluir el majado con los ingredientes líquidos. Macerar el conejo en este adobo durante unas 10 horas aproximadamente.

Pasado este tiempo, colar el adobo y desechar los ingredientes sólidos, limpiar el conejo de los ingredientes del adobo para evitar que se quemen durante el asado.

## **El salmorejo:**

Majar en un mortero los dientes de ajo, la sal gruesa, los cominos, el orégano y el tomillo. Seguidamente agregar el perejil finamente picado, el pimentón, las vísceras fritas, la carne de la pimienta palmera y machacar nuevamente.

Diluir el majado con el líquido del adobo reservando una décima parte para el asado. Hervir a fuego muy suave durante unos 15 minutos.

Poner a punto de salpimentado.

## **Terminación y presentación:**

Asar el conejo en el horno a 200° hasta estar cocinado, (unos 18 minutos aprox.) rociándolo con el adobo reservado periódicamente.

Sacar el conejo de la placa del asado y mantener en lugar templado, calentar el salmorejo en la placa del asado junto al jugo del asado.

Colocar distintas partes del conejo en el plato y salsear con el salmorejo cortado con el jugo del asado. Acompañar de papas de color guisadas y decorar con rama de tomillo.

---

# Baifo asado con semillas de cilantro

Baifo es el nombre que se le da en Canarias al cabrito, esto, desde la época aborigen.

Cuando llegaron los colonizadores al archipiélago se encontraron con perros (Can) y cabras por doquier.

Lo que da señas de por qué es tan popular entre el gusto local.

## Baifo asado con semillas de cilantro

Por: Chef [Rogelio Quintero Montesdeoca](#) Foto: [Roger Méndez](#)

### Ingredientes

Para 4 raciones

2 costillares de baifo limpios

### Baifo macerado:

4 dientes de ajo

1 c.s de semillas de cilantro

4 ramas de cilantro fresco [Pimienta negra](#) en grano

1 rama de tomillo en rama

1 hoja de laurel

Aceite de oliva virgen

12 limones pequeños

### Jugo de baifo:

Huesos y restos de baifo

150 g de cebolla

75 g de puerro

50 g de zanahoria

50 g tomate de salsa

1 c.s de semillas de cilantro Medio manojo de cilantro  
Agua  
2 copas de vino blanco  
Sal  
Pimienta negra  
1 rama de romero fresco

### **Las verduras:**

150 g de zanahoria  
150 g de habichuelas  
100 g de puerro

### **Manzana asada:**

2 manzanas tipo reineta  
1 c.s de azúcar  
1 copa de vino blanco

### **Aceite de cilantro:**

100 ml de aceite de oliva virgen  
1 manojo de cilantro

### **Además:**

Rama de romero  
Semillas de cilantro

## **Elaboración**

### **Baifo macerado:**

Machacar en un mortero los ajos, la pimienta, las semillas de cilantro, el tomillo y la sal, hasta pulir totalmente. Incorporar el laurel, el aceite de oliva y homogeneizar con el resto de ingredientes.

Colocar el baifo en un recipiente ajustado y untar con el majado y las ramas de cilantro. Reservar en la nevera durante unas 6 horas como mínimo.

## **Jugo de baifo:**

Dorar los huesos y restos de carne en el horno a unos 200º C y seguidamente agregarle las verduras troceadas en pequeños dados. Una vez estén las verduras doradas, pasarlo todo a una cacerola junto a las semillas y ramas de cilantro, así como la rama de romero. Mojar con el vino, dejando evaporar las 34 partes. Añadir el agua, dejando reducir hasta quedar un tercio, seguidamente desgrasar y colar.

## **Las verduras:**

Cortar las verduras en tiras de igual tamaño.

Escaldar las habichuelas y la zanahoria, refrescándolas posteriormente en agua helada. Proceder de igual forma con la parte verde del puerro y cortar en tiras para formar atillos. Colocar las verduras mezcladas y alineadas, formando pequeños atillos con las tiras verdes del puerro.

## **Manzana asada:**

Quitar el corazón las manzanas y asarlas previamente rociadas con el azúcar y el vino. Una vez asadas pelarlas y triturarlas.

Aceite de cilantro:

Triturar las hojas de cilantro con el aceite hasta pulir totalmente y colar.

## **Terminación y presentación:**

Marcar el baifo en sartén dejando parejo y terminar de hacerlo en el horno a unos 190°C mojando generosa y periódicamente con el jugo elaborado. Mientras, asar los atillos de verduras en sartén. Colocar en el plato las costillas de baifo cortadas y a su lado disponer las verduras y una quenelle de manzana. Salsear con el jugo empleado en el asado. Acompañar con el aceite de cilantro y decorar con semillas de cilantro y rama

de romero.