

Recetas Master Chef



Índice



Salmorejo 6

Bacalao a la Vizcaína 7

Crema Catalana 8

Arroz a la Valenciana 9

Cochinillo Asado
a la Naranja 10



SALMOREJO

El salmorejo es una crema típica de Andalucía, más concretamente de la provincia de Córdoba, aunque hoy en día figura en la carta de muchos restaurantes de diferentes lugares lejos del sur de España. Es muy refrescante, pero con energía. En este caso, le he dado un toque personal al añadirle los huevos de codorniz.

INGREDIENTES (4p.)

- » 1 kg de tomates.
- » 200 g de miga de pan.
- » 1 diente de ajo.
- » 100 g de jamón serrano.
- » 8 huevos de codorniz.
- » aceite de oliva virgen extra.
- » sal.
- » perejil.

ELABORACIÓN

- 1 Lava los tomates, córtalos y colócalos en una jarra. Tritúralos bien con la batidora eléctrica. Cuélalos para eliminar la piel y las pepitas.
- 2 Pasa el puré a una jarra. Trocea la miga de pan e incorpórala. Añade el diente de ajo picado, una pizca de sal y 100 ml de aceite. Tritura todo bien hasta que quede una crema homogénea. Enfríalo en el frigorífico.
- 3 Cuece los huevos en una cazuela con agua durante 3-4 minutos desde el momento en que empiece a hervir. Refréscalos, péralos y córtalos en 4 gajos.
- 4 Pica el jamón serrano en taquitos. Sirve el salmorejo y coloca encima la guarnición. Adorna con unas hojas de perejil.

Si quieres dar un toque diferente a tu salmorejo, puedes optar por asar los tomates antes de triturarlos. Prueba y ya me contarás.



Andalucía

6

7

BACALAO A LA VIZCAÍNA

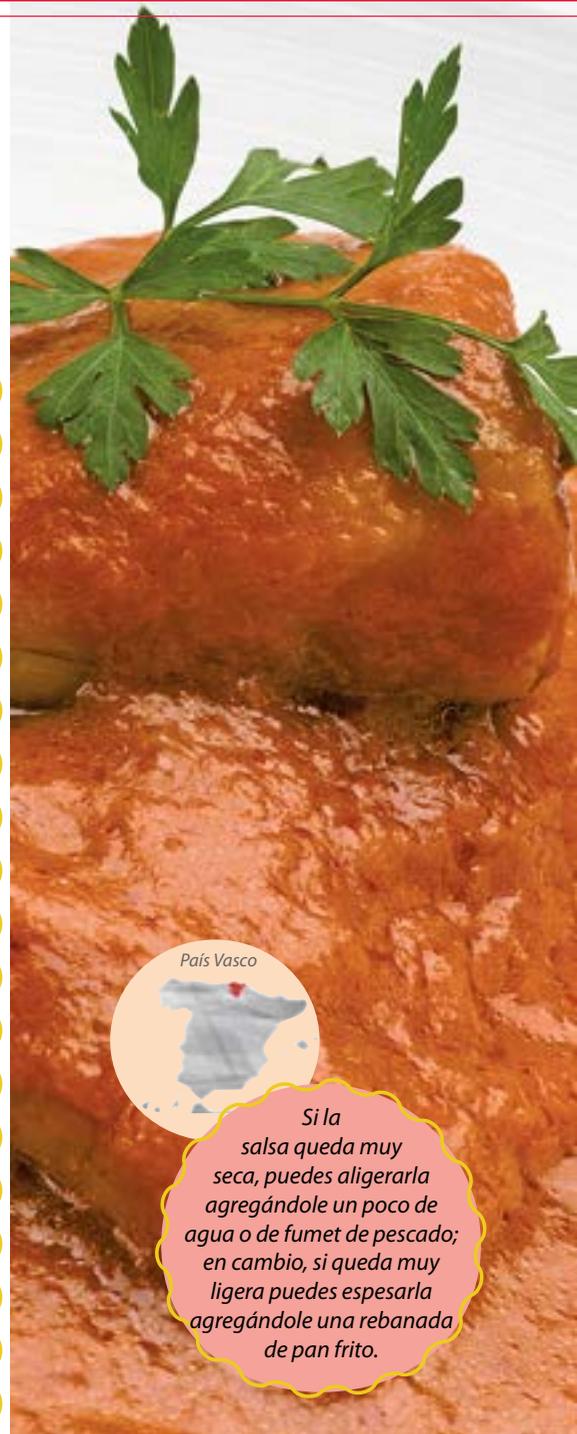
El bacalao a la vizcaína es un plato tradicional del País Vasco, una de las recetas más populares, sin duda, de su gastronomía. La receta original no utiliza salsa de tomate. Un truco muy mencionado por algunos cocineros es el empleo de galletas con el objeto de aumentar la ligazón final de la salsa.

INGREDIENTES (4p.)

- » 4 lomos de bacalao desalado.
- » 6 cebollas (3 rojas y 3 blancas).
- » 6 dientes de ajo.
- » 10 pimientos choriceros.
- » aceite de oliva virgen extra.
- » sal y perejil.

ELABORACIÓN

- 1 Retira el rabo y las pepitas a los pimientos choriceros. Ponlos a cocer durante 10 minutos. Escúrrelos, retira la carne, pícala y resérvala.
- 2 Pela 2 dientes de ajo y rehógalos en una tartera con bastante aceite (100 ml). Introduce el bacalao y confítalo durante 4 minutos aproximadamente. Retira el bacalao, los ajos y resérvalos.
- 3 Pica las cebollas en dados y añádelos a la tartera. Pela y lamina los otros 4 dientes de ajo y añádelos. Rehoga todo a fuego moderado hasta que quede bien tierno. Agrega la carne de los pimientos choriceros y cocina todo durante 15 minutos más. Tritura.
- 4 Introduce los trozos de bacalao en la salsa y caliéntalos. Sirve y adorna con unas hojas de perejil.



País Vasco



Si la salsa queda muy seca, puedes aligerarla agregándole un poco de agua o de fumet de pescado; en cambio, si queda muy ligera puedes espesarla agregándole una rebanada de pan frito.



Si no tienes soplete, una opción sería preparar un caramelo, extenderlo sobre un trozo de papel de horno, cubrirlo con otro trozo, estirarlo con un rodillo y dejar que se enfríe bien. Una vez frío, puedes trocearlo y colocar unos trozos sobre las cremas catalanas.



Cataluña

CREMA CATALANA

Este es el postre más conocido de la cocina catalana. Una crema dulce que, según me contaron, nació en un convento. Tradicionalmente, se preparaba para San José, día del padre. Es interesante el toque crujiente que le da el azúcar quemado.

INGREDIENTES (4p.)

- » 6 yemas de huevo.
- » 750 ml de leche.
- » 100 g de azúcar
- » 2 cucharadas de azúcar para caramelizar.
- » 25 g de harina de maíz refinada.
- » cáscara de limón y naranja.
- » grosellas para decorar.

ELABORACIÓN

- 1 Reserva un vasito de leche y pon el resto a calentar en una cazuela con un trocito de cáscara de limón y dos trocitos de cáscara de naranja.
- 2 Pon en un bol grande la harina, el azúcar y la leche que habías reservado. Remueve un poco, incorpora las yemas de huevo y mezcla bien. Cuela encima la leche caliente y mezcla bien. Pásala a la cazuela, ponla de nuevo al fuego y cocínala a fuego suave hasta que espese.
- 3 Reparte la crema catalana en 4 copas y deja que se enfríen bien. Espolvoréalas con azúcar y caramelízalas con un soplete.
- 4 Sirve la crema catalana y decora con unas grosellas.

8

9

ARROZ A LA VALENCIANA

Los labradores añadían al arroz los ingredientes de sus huertos y las carnes de sus animales. Y en la Albufera valenciana agregaban anguilas.

INGREDIENTES (4p.)

- » 500 g de arroz de grano redondo, pollo y conejo.
- » 250 g de judías planas.
- » 200 g de garrofones.
- » 1-2 tomates y 1,5 l de agua.
- » 1 rama de romero.
- » azafrán, sal y perejil.

ELABORACIÓN

- 1 Trocea el conejo y el pollo sin piel, sazona y dora la carne en una paella con un buen chorro de aceite de oliva. Cuando la carne se dore un poco, apártala hacia el extremo de la paella, dejando el centro vacío. Ralla los tomates y ponlos en el centro, junto con los garrofones.
- 2 Trocea las judías planas e incorpóralas. Vierte el agua. Añade sal, azafrán y cocina todo a fuego moderado durante 18-20 minutos.
- 3 Agrega el arroz y extiéndelo por toda la paella con una cuchara de palo. Cocínalo a fuego fuerte durante 6 min., baja el fuego y cocínalo durante 8 min. más, agrega la rama de romero y cocínalo durante 4 minutos más.
- 4 Deja que repose durante 5 minutos, retira el romero y adorna con una ramita de perejil. Sirve.



Valencia

El garrofón es una alubia de gran tamaño típica de Valencia, ingrediente habitual en las paellas valencianas. A pesar de su tamaño, se cuece con rapidez.

COCHINILLO ASADO A LA NARANJA



Cándido, mesonero de Segovia, fue el hombre que dio fama a esta receta. En esta versión, lo acompaño de una salsa con zumo de naranja para desengrasar.

ELABORACIÓN

1 Precalienta el horno a 150 °C, pela y pica los dientes de ajo, ponlos en el mortero, añade una pizca de sal y los granos de pimienta. Maja bien y vierte un chorro de aceite.

2 Salpimenta el cochinito y hazle unos cortes superficiales (no muy profundos) en la piel. Coloca el cochinito en una placa de horno y úntalo con el majado procurando que penetre en los cortes.

3 Vierte un vaso de agua en la bandeja y hornéalo a 150 °C durante 90 min. aprox. Sube la temperatura a 190 °C y cocínalo durante 15 minutos más hasta que se dore.

4 Pasa el jugo de la bandeja a un cazo y ponlo a reducir. Agrega una cucharada de harina de maíz refinada diluida en agua fría y lígala. Espolvorea con perejil picado. Reserva el jugo. Mantén el cochinito en el horno.

5 Para el aliño de naranja, pon el zumo de las naranjas y el vodka en un cazo y cuece hasta que se reduzca a un tercio (unos 10 min.). Retira la cazuela del fuego, pasa la reducción a un cuenco y añade un chorro de aceite de oliva y una pizca de sal.

6 Pela las patatas, haz lonchas y cuécelas en una cazuela con agua y sal durante 15 min. Resérvalas.

7 Sirve el cochinito con las patatas y salsea con el jugo del asado. Decora con unas hojas de perejil.

INGREDIENTES (4p.)

- » ½ cochinito (unos 2 kg).
- » 5 dientes de ajo
- » 4 patatas y 1 naranja.
- » 1 cucharada de harina de maíz refinada.
- » agua, aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta.
- » 20-25 granos de pimienta negra y perejil.

Para el aliño de naranja

- » ½ cochinito (unos 2 kg).
- » 5 dientes de ajo
- » 4 patatas y 1 naranja.

Para conseguir que la piel quede crujiente, es recomendable subir la temperatura del horno a 190 °C y tostarlo durante 15-20 minutos.

10

Recetas Master Chef





5 Estrellas