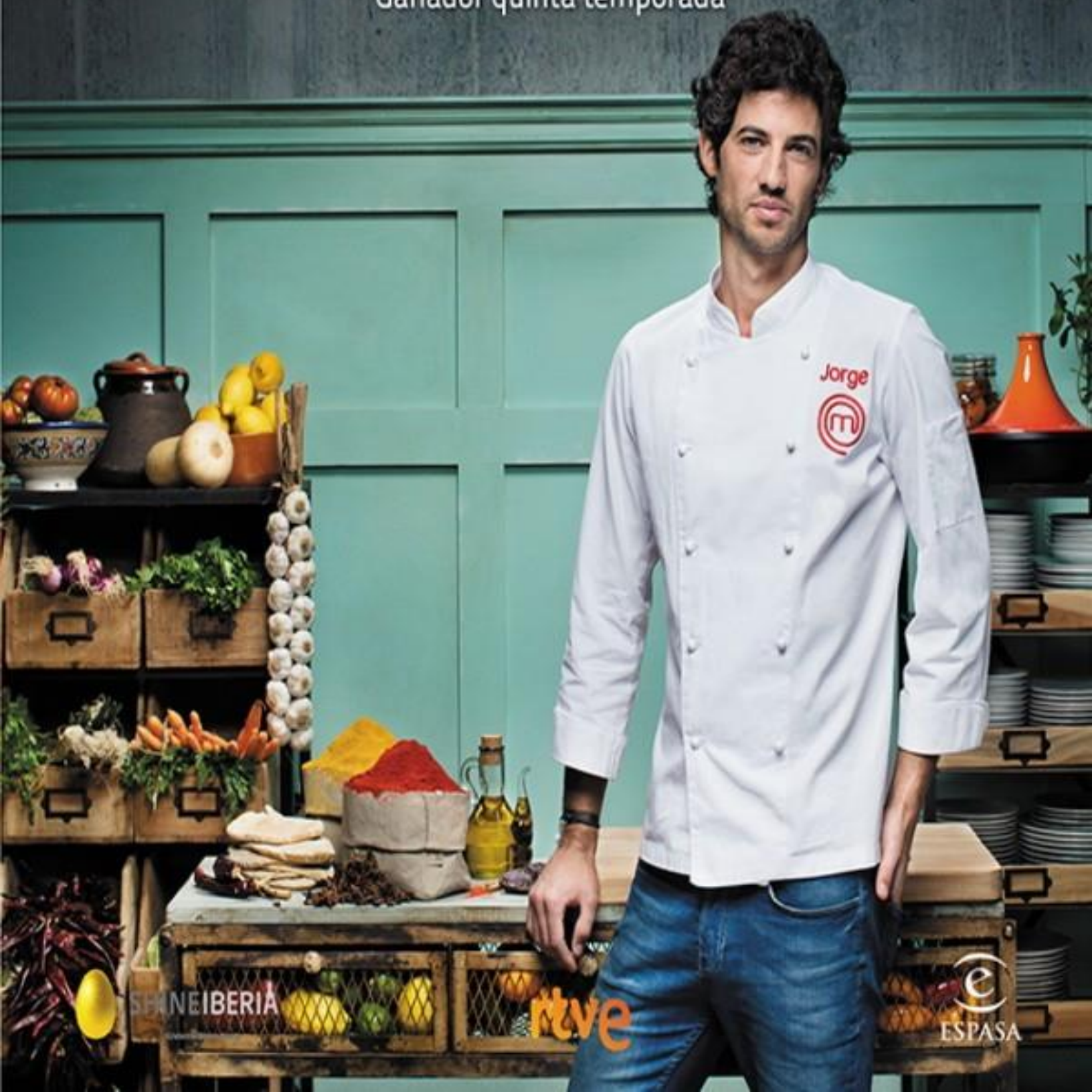


Las recetas de Jorge MasterChef

Ganador quinta temporada



SPAINIBERIA

rtve

ESPASA

Índice

Portada

Prólogo

Paso de Jorge por el programa

Mis entrantes

- Ensalada de zalamandroña

- Tosta de arenques y encurtidos con gazpacho

- Ensalada de perdiz y mango

- Tortilla Sacromonte

- Ensalada de mar

- Berenjenas rellenas de verduras con queso de Mahón

- Gambas a la sal de Isla Cristina

- Salmorejo de Josema

- Tartaletas de bacalao, queso de cabra y cherrys

- Ensalada de remolacha con cítricos

Mis primeros

- Lacón con grelos

- Olla de San Antón (Sanantonada)

- Cebiche

- Pulpo con cachelos

- Royal de boletus con espuma de piñones

- Codoriñas con salsa de uva y milhojas de queso de cabra y pera

- Ensalada de pollo de corral

- Crema de calabaza y puerro

- Risotto a la manzana con queso y gambas

- Arroz crujiente al carabinero

- Borrajas con patatas

Sopa de pan montañés
Gazpacho de chirimoya de Graná
Ensalada griega

Mis segundos

Carrilleras de cerdo a la brasa con crema de manzana, setas y helado de foie
Liebre con patatas panadera y pimiento asado
Risotto de alcachofas
Solomillo de ternera en crema de puerro y salsa de dátiles
Rabo guisado con habitas de su yaya
Merluza de mi vida
Lenguado, su hueva y puré de patata-naranja
Caldereta de pescado
Caldereta extremeña de cordero
Cordero Sancho
Pichón árabe
Pollo al chilindrón
Guiso de venado con ciruelas azucaradas
Garbanzos morunos
La pasta de Marta y Vio
Pollo al curry dulce con arroz integral
Cordero al-Ándalus
Hamburguesa increíble

Mis postres

Pestiños Vélez
Piononos
Trenza de hojaldre
Rodajas de queso con manzanas y crema
Tarta Sacher
Fresas, nata y frutos rojos
Bollo turco
Sol Marbella
M'encanta
Mi brownie

Tarta de natillas y galletas de mi madre
El beso de Jorge

Menús de los finalistas

EDURNE

Alubias de mi pueblo
Manitas de cordero con velo de perejil
Copa de cítricos con espuma de plátano

NATHAN

Como en casa
Lubina hunsao
Crema catalana a mi manera

Las recetas de los jueces

PEPE

Ensalada de tomate, aguacate y bogavante
Pez limón
Helado de nata, bizcocho roto, sésamo y vinagre

SAMANTHA

Crema de guisantes
Chipirones a lo Pelayo
Ensalada de cítricos

JORDI

Calçots asados y confitados con pan de humo y romesco helado
Bullabesa infusionada de carabineros
Fritura de salmónetes y escamas con tomates desecados, jugo de espigas y alioli de citronela

Créditos

PRÓLOGO

HOLA A TODOS!

Las cosas se consiguen siendo uno mismo y, sobre todo, soñando, que es algo que no he dejado de hacer en todos y cada uno de los momentos de mi vida.

«Familia siempre primero» es el único tatuaje que tengo — seguramente tenga que grabarme otro para recordar mi paso por el programa— y eso es porque ellos son mi mayor tesoro. Padre, madre, Josema, Marta, tíos, primos, amigos... Qué sería de mí sin vosotros. Estoy seguro de que mis abuelos desde el cielo me han ido guiando para llegar a donde estoy ahora. Abuelo Pepe, yaya, Carmen y Paco, siempre conmigo.

Tengo veintiocho años y gracias al fútbol he podido vivir en numerosas ciudades de diferentes continentes. Y gracias también a ello he tenido muchísimas vivencias y sensaciones que, por caprichos de la vida, me han servido para enfocar mi cocina a un mundo de recuerdos, gustos, con identidad y creatividad claves para ser el ganador de *MasterChef*.

Todo empezó el año pasado el día que decidí inscribirme en la edición anterior, pero para mi sorpresa lo hice fuera de plazo y no fue posible. Ese mismo día le dije a mi madre que en la siguiente temporada me volvería a presentar. Ella me miró y creo que supo en ese mismo instante que lo conseguiría.

Cuando me preguntan cómo ha sido la experiencia en *MasterChef*, digo que ha sido la mejor de mi vida. Aunque, sin lugar a dudas,

durísima, intensa e inolvidable. Puede que haya sido la única vez en la que lo he dado todo, y eso hace que esté eternamente agradecido al programa por haberme hecho crecer como persona.

Cuántas cosas nos han sucedido a mí y a mis compañeros en estos meses: altibajos, sorpresas, penas, alegrías, satisfacciones, desolaciones. Pero qué importantes han sido cada uno de esos momentos juntos... Juntos, porque no hubiera sido posible sin vuestra enriquecedora convivencia. ¡¡Gracias!!

Y qué decir del equipo de profesionales, pues su humanidad seguramente sea el secreto del éxito de este programa. Qué alegría al trabajar, al atendernos, al aconsejarnos, al enseñarnos, al cuidarnos —Raka y Katia, os quiero—. Gracias por saber dirigirnos en un camino tan complejo, pero tan reconfortante.

Samantha, Eva, Pepe y Jordi, tenéis mucho mérito por haberme aguantado tanto. Me habéis hecho volver a nacer en otro mundo, el mundo de la cocina.

Para terminar necesito decir que si estás leyendo este libro es porque te gusta la cocina y nuestro programa. Si sueñas con que te cambie la vida, ánimate y prepárate para vivir todo esto desde dentro.

Espero estar siempre muy cerca de vosotros.

JORGE BRAZALEZ



Perfil de Jorge

Debutó en el Atlético de Madrid a los quince años y, desde entonces, jugó como delantero en distintos clubes de primera y segunda división. Su último fichaje fue por el América de Cali (Colombia). Siempre pensó que al terminar su carrera deportiva continuaría con el negocio familiar de finanzas y seguros, pero la cocina se interpuso en su camino. Desde hace un año se dedica a la gastronomía en cuerpo y alma con la misma disciplina y autoexigencia que empleó en el fútbol.



PASO DE JORGE POR EL PROGRAMA

Su objetivo es montar un restaurante y por eso se apuntó a los *castings* de *MasterChef*.

En la última prueba de selección se jugó el delantal con Miri. Él pidió que entraran los dos e hizo reconsiderar al jurado la decisión. Por primera vez pasaban dieciséis aspirantes en lugar de quince.

Ya en el programa 3, su rabo de cerdo se convirtió en el segundo plato mejor de la prueba. Nunca había trabajado con ese producto y Pepe aseguró que era una preparación con mucho sentido.

Capitán en el exterior de ese mismo programa (Basque Culinary Center), elaboró platos de Virginia, ganadora de *MasterChef* 4. Le supuso ir a eliminación, pero se salvó. Además, le dijo a José María —tenía el privilegio de ayudar a alguien— que salvara a otro y no a él.

Cocinar en Granada, su tierra, significó cumplir un sueño. Y fue a partir ya del siguiente programa cuando empezó a verse su evolución. Pepe se dio cuenta de ello y no dejó pasar la oportunidad de comentar su progreso.

En el programa 6 cocinó merluza de mi vida, un plato inspirado en su familia en el que Jordi le felicitó por su trabajo. Su postre, tarta Sacher, fue elegido como uno de los mejores del exterior en la cena de gala del diseñador Jorge Vázquez, y eso a pesar de ser de los más complicados. Buena parte de los comensales —Cari Lapique, Tamara Falcó, Virginia Troconis, Josemi Rodríguez Sieiro...— así lo

decidieron. Se vivió una situación muy divertida con Tamara Falcó, ya que es amiga de Miri.



Su distanciamiento precisamente de Miri fue a raíz de la prueba de los robos, pero esta le salvó de ir a eliminación. Y fue Silene su mayor rival durante el concurso.

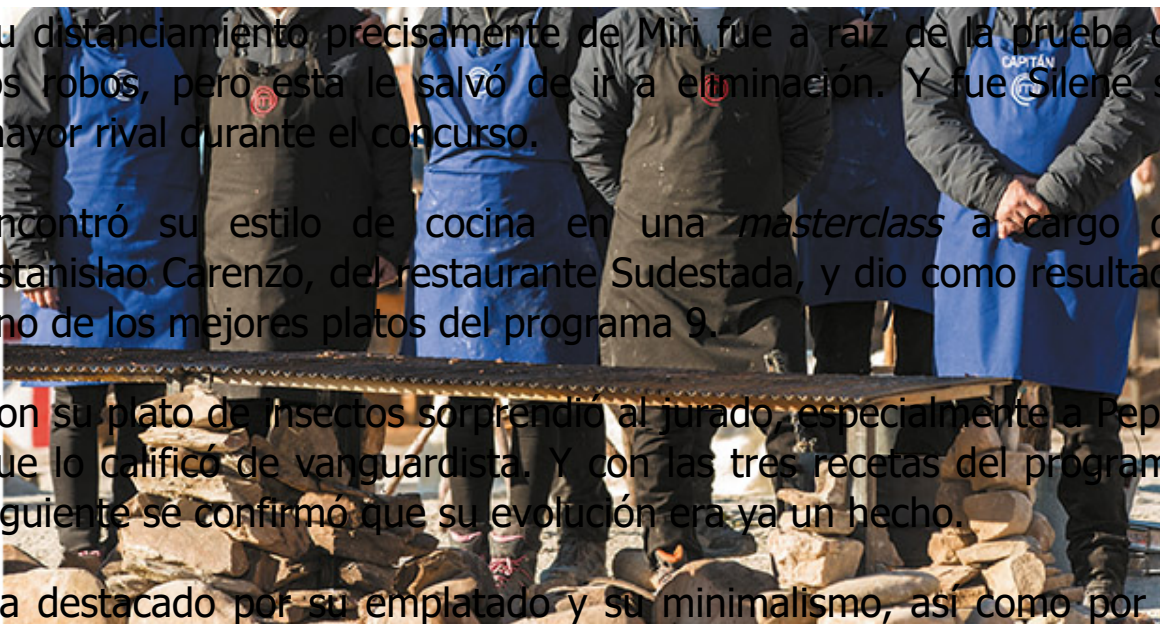
Encontró su estilo de cocina en una *masterclass* a cargo de Estanislao Carenzo, del restaurante Sudestada, y dio como resultado uno de los mejores platos del programa 9.

Con su plato de insectos sorprendió al jurado, especialmente a Pepe, que lo calificó de vanguardista. Y con las tres recetas del programa siguiente se confirmó que su evolución era ya un hecho.

Ha destacado por su emplatado y su minimalismo, así como por el carácter competitivo que, seguramente, debe al deporte.

Su mejor capitania fue en Santiago, lo que le salvó de ir a eliminación y convertirse en semifinalista junto con Nathan y Miri. El pichón árabe estaba perfectamente cocinado y Jordi reconoció que era el que más había evolucionado del programa.

Volvió a ser capitán en la boda de Carlos Maldonado, ganador de *MasterChef* 3. Con esa prueba se convirtió en finalista y posteriormente en ganador de la quinta edición.







NATHAN Y EDURNE

Nathan empezó con mal pie debido a su imaginación, todo lo contrario que la otra finalista, Edurne, una jubilada de sesenta y cinco años con la cocina tradicional como marca.

Edurne ha sido la más veterana en llegar a una final gracias a su esfuerzo, pasión y la reinterpretación de platos caseros con técnicas de alta cocina.

Nathan, por su parte, aprendió a utilizar correctamente la cocina de vanguardia hasta lograr un menú digno de cualquier restaurante como el que elaboró en la final.

La relación de Jordi y Nathan ha sido una protagonista más de la edición, ya que el aspirante necesitaba la aprobación del chef del ABaC por la admiración que le tiene.

Perfil de Nathan (2.º finalista)

Cursó estudios universitarios de Dirección Hotelera y ahora es jefe de sala del restaurante MR Kao en Barcelona, propiedad de sus suegros.

Su boda con la hija de José María Kao, uno de los chefs más reconocidos de la cocina china en España, le impulsó a dejar el trato con los clientes para aprenderlo todo y ponerse al frente de los fogones.

Además de la cocina oriental, su favorita, es seguidor de las técnicas culinarias de vanguardia y entusiasta de Jordi Cruz.

Perfil de Edurne (3.º finalista)

Del corazón de Guipúzcoa llegó este terremoto vasco. Fuerte, con carácter, leal y divertida, Edurne es pura energía a pesar de ser la mayor de esta edición.

Casada, madre de dos hijos y recientemente jubilada de las zapaterías que regentaba junto a su marido, lo dejó todo para embarcarse en esta aventura. La cocina siempre ha sido su afición, pero no se conformaba con dominar la tradicional. Deseosa de aprender todas las técnicas sofisticadas que tantas veces había visto en MasterChef, no dudo en marchar de su casa y entrar en la de todos.

INVITADOS

El *talent* culinario contó con la visita de los cantantes Antonio Carmona, Pastora Soler, Diana Navarro, Manu Tenorio y José Manuel Soto; los diseñadores Victorio & Lucchino y Laura Pons; y los humoristas Millán Salcedo, Pablo Carbonell, la Terremoto de Alcorcón, el Monaguillo, Leo Harlem, Edu Soto y Silvia Abril (estos dos últimos aspirantes a ganar *MasterChef Celebrity 2*), entre muchos otros.

Loles León y Fernando Tejero, finalistas de *MasterChef Celebrity 1*, visitaron el programa como especialistas en arroces. Los jueces abandonaron el plató y fueron ellos los encargados de vigilar el cocinado. Especialmente divertido fue el encuentro entre Loles y Jorge. De esta prueba los mejores platos fueron los de Silene y Odkhuu.



Cayetana Guillén Cuervo, segunda finalista de *MasterChef Celebrity 1*, acudió al programa para dar sus consejos a los aspirantes con un producto tan complicado como las vísceras. Su plato, la hamburguesa de redaño, conquistó los paladares de los exaspirantes de *MasterChef Junior* en la primera temporada del *talent* de las celebrities.

Millán Salcedo, Pablo Carbonell, la Terremoto de Alcorcón, el Monaguillo, Leo Harlem, Edu Soto y Silvia Abril —estos dos últimos candidatos a ganar *MasterChef Celebrity 2*— visitaron el programa para catar los platos de los aspirantes. El bogavante fue el protagonista de la prueba y desde la bodega los invitados estuvieron siguiendo atentamente el cocinado. Destacaron lo exigente que fue el jurado con los concursantes.

Miguel Ángel Muñoz, primer *MasterChef Celebrity* España, visitó el *talent* culinario para retar a los participantes a reproducir su reinterpretación del cocido madrileño, un plato que dejó fascinado al jurado en su edición.





CHEFS

Más de sesenta estrellas Michelin compartieron sus trucos y secretos con los aspirantes.

Recibieron formación sobre el maridaje de los menús con distintos vinos de la mano de Josep Roca —tres estrellas Michelin—.

Los treinta mejores cocineros de Vizcaya, los reposteros Xano Saguer y Patricia Schmidt, Isabel Maestre y Marta Cárdenas, María José San Román —una estrella Michelin—, Oriol Castro y Mateu Casañas —una estrella Michelin—, Javier Aranda —dos estrellas Michelin—, María Marte —dos estrellas Michelin—, Dani García —dos estrellas Michelin—, Eneko Atxa —tres estrellas Michelin—, Joan Roca —tres estrellas Michelin—, Martín Berasategui —ocho estrellas Michelin— y hasta el chef Joël Robuchon —veintiocho estrellas Michelin—, uno de los más influyentes del mundo, pasaron por el programa.



EXASPIRANTES

Virginia, ganadora de *MasterChef 4*, acaba de terminar su máster en la Basque Culinary Center junto a Ángel, finalista de la misma edición. La gaditana cocinó varias recetas como unas alcachofas con almejas y sabayón de mostaza, una lubina o unas fresas con nata y frutos rojos. Ángel también dio cuenta de su aprendizaje en la Basque realizando un estupendo menú entre cuyos platos destacaba los huevos asados, un magret de pato o un bizcocho de café, cacao y mascarpone.



Carlos Maldonado, ganador de *MasterChef 3*, se casó en el programa y tiene un *foodtruck*. Diseñó el menú para su boda y los aspirantes lo replicaron: royal de boletus con espuma de piñones, carrilleras de cerdo a la brasa con crema de manzana, setas y helado de foie, merluza con sopa espumosa de guisantes, almejas y gambas y, para finalizar, un postre muy especial que reinterpretó el helado Drácula, el favorito de su mujer. Sally, Fidel, Antonio y los demás compañeros de *MasterChef 3* acudieron a su boda.

Eva Micaela, finalista de *MasterChef 1*, sigue trabajando en Mayakoba. Se fue para un año y lleva tres. Es jefa de cocina y tiene un equipo a su cargo.





MIS ENTRANTES



ENSALADA DE ZALAMANDROÑA



Ingredientes

½ kg de bacalao desalado

8 tomates deshidratados

3 cebollas blancas
2 pimientos verdes
2 pimientos rojos
1 calabacín
1 calabaza
1 bote de piñones
1 bote de aceitunas negras
Orégano
100 ml de vinagre
300 ml de aceite de oliva virgen extra
Sal y pimienta negra

Preparación

Hornear los pimientos verdes y rojos, la calabaza (sin corteza) y el calabacín con aceite y sal a 180 °C durante 1 h o hasta que las verduras estén asadas.

Una vez transcurrido el tiempo, trocear el calabacín y la calabaza asados, y pelar, retirar las semillas de los pimientos asados y trocearlos también.

Aparte, pochar lentamente en una cazuela amplia las cebollas en brunoise junto con el bacalao sin espinas y sin piel, los piñones, orégano y pimienta negra al gusto. Incorporar los tomates previamente hidratados y rehogar todo. Dejar enfriar.

Presentación

Mezclar en una fuente las verduras asadas y troceadas, el pochado de cebolla, bacalao y tomate, las aceitunas negras, aceite, sal y vinagre al gusto.

TOSTA DE ARENQUES Y ENCURTIDOS CON GAZPACHO



Ingredientes

1 vasito de gazpacho

8 arenques ahumados en aceite

4 rebanadas de pan integral

4 cebolletas encurtidas

4 pepinillos encurtidos

2 rábanos

Eneldo

Aceite de oliva

Sal Maldon

Preparación

Tostar las rebanadas de pan hasta que estén crujientes. Reservar.

Limpiar y filetear los arenques. Por otra parte, laminar las cebolletas, los pepinillos y los rábanos. Reservar.

Presentación

Pintar las tostas con un poco de gazpacho y colocar los lomos de arenque encima. Añadir las láminas de cebolletas, rábanos y pepinillos y aliñar con una emulsión de sal, aceite y eneldo.

ENSALADA DE PERDIZ Y MANGO



Ingredientes

1 lata de perdiz en escabeche

1 mango

Lentejas cocidas

Brotes de espinacas baby

Lechuga roja

Escarola

Frutos secos (pistachos, almendras, etc.)

Vinagre

Aceite de oliva

Sal y pimienta

Preparación

Emulsionar en un bol aceite con sal y pimienta. Añadir un poco de vinagre y los frutos secos picados finamente y seguir batiendo hasta obtener una vinagreta densa. Reservar.

Pelar y picar el mango en dados, escurrir las lentejas, trocear la perdiz y cortar la lechuga y la escarola en juliana.

Presentación

Colocar en un aro de emplatar una capa de lentejas cocidas, añadir otra de mango y otra de perdiz. Repetir la operación y terminar con una mezcla de lechuga y escarola. Regar con la emulsión de frutos secos y decorar con pistachos picados.

TORTILLA SACROMONTE



Ingredientes

150 g de sesos de cerdo

150 g de criadillas de ternera

150 g de jamón curado
100 g de guisantes
60 g de chorizo en rodajas
6 huevos
4 patatas
1 pimiento morrón
Tuétano
25 ml de aceite de oliva

Preparación

Tras limpiar y escaldar los sesos y las criadillas en una cazuela con agua hirviendo, cortar en dados y saltear en una sartén.

Freír en abundante aceite las patatas cortadas en pequeñas lajas.

Mientras, saltear los guisantes, previamente cocidos, con el chorizo, el jamón serrano, los sesos y las criadillas. Añadir las patatas y sofreír todo junto.

Batir los huevos y mezclar con un poco de tuétano, pimiento morrón y el conjunto rehogado anteriormente.

Presentación

Cuajar despacio la tortilla, dándole la vuelta con cuidado. Dejar reposar unos minutos antes de servir.

ENSALADA DE MAR



Ingredientes

10 ostras

10 vieiras

5 espárragos
2 manzanas
2 lechugas
2 alcachofas
1 centollo cocido
1 limón
Rúcula
Judías verdes
Miel
Mantequilla
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Preparación

Cortar la lechuga y lavarla junto con unas hojas de rúcula.

Licuar las manzanas y reducir su jugo con mantequilla y miel. Cocinar en esta reducción las vieiras durante unos segundos.

Cortar los espárragos, las judías y las alcachofas y hacerlos a la plancha. Reservar.

Presentación

Mojar la lechuga y la rúcula en el agua de la cocción del centollo y colocar en el plato. Colocar la carne de las patas del centollo por encima, las vieiras, las verduras y las ostras con un toque de limón. Acompañar con el jugo de manzana en una jarrita.

BERENJENAS RELLENAS DE VERDURAS CON QUESO DE MAHÓN



Ingredientes

1 y ½ kg de berenjenas

300 g de queso de Mahón

100 g de pan rallado

3 tomates

3 dientes de ajo

2 rebanadas de pan de molde

2 huevos

1 cebolla

1 pimiento verde

1 pimiento rojo

Leche

Aceite de oliva

Sal

Preparación

Asar las berenjenas enteras con un poco de aceite y sal en un horno precalentado a 180 °C (deben quedar tiernas al tacto). Cortarlas a lo largo y vaciarlas con una cuchara con cuidado de no romperlas.

Cortar la cebolla y rehogarla en una sartén. Añadir los ajos picados y los pimientos. Una vez pochada la verdura, incorporar los tomates pelados y troceados. Cocer lentamente y agregar la pulpa de las berenjenas. Remover y apagar el fuego. Añadir entonces el pan de molde previamente remojado en leche y escurrido y los huevos. Remover con cuidado para no deshacer las verduras. Rectificar de sal y reservar.

Presentación

Colocar las berenjenas en una bandeja y rellenar cada una con las verduras rehogadas. Espolvorear con pan rallado y queso de Mahón y gratinar en el horno.

GAMBAS A LA SAL DE ISLA CRISTINA



Ingredientes

800 g de gambas blancas de Huelva

Sal gruesa

Preparación

Poner al fuego una sartén sin nada de aceite. Cuando esté bien caliente, añadir sal gruesa hasta formar una cama de 1/2 cm.

Una vez esté caliente la sal, ir colocando de manera ordenada las gambas en fila. Tapar con papel de aluminio y presionar los bordes para que se escape el menor calor posible. Cocinar durante 4 o 5 min, y finalmente limpiar de sal.

Presentación

Colocar las gambas en una fuente de servir y tomar calientes.

SALMOREJO DE JOSEMA



Ingredientes

1 kg de tomates rojos

200 g de pan del día anterior

2 lonchas de jamón ibérico
2 huevos
1 diente de ajo
100 ml de aceite de oliva virgen extra
Sal

Preparación

Cocer los huevos y picarlos finamente. Reservar.

Limpiar bien los tomates, cortar en cuartos y triturar en una batidora. Pasar por un chino para eliminar las pepitas y las pieles. Volver a verter en la batidora, añadir el pan cortado en trozos pequeños y dejar que repose unos minutos para ablandarlo.

Incorporar el ajo pelado y sin el germen central. Añadir el aceite y sal al gusto y batir hasta obtener una crema fina. Rectificar de sal si es necesario y reservar en el frigorífico.

Picar el jamón y tostar en una sartén.

Presentación

Servir en un bol el salmorejo y decorar con los huevos picados, las lonchas de jamón tostadas y un chorro de aceite.

TARDALETAS DE BACALAO, QUESO DE CABRA Y CHERRY



Ingredientes

2 y ½ láminas de hojaldre

8 rodajas de queso de cabra

8 lonchas de bacalao fino

Tomates cherry

1 yema de huevo

Preparación

Precalentar el horno a 200 °C.

Estirar las 2 láminas de hojaldre con un rodillo y cortar cada una en 4 porciones.

Cortar la mitad sobrante en tiras y hacer con ellas los bordes de las tartaletas.

Disponer la masa en una bandeja de horno, pintar cada tartaleta con la yema y pinchar con un tenedor para evitar que el hojaldre se hinche. Hornear hasta que estén doradas. Sacar y atemperar.

Cortar los tomatitos y dorarlos con aceite en una sartén junto con albahaca picada.

Rellenar cada tartaleta con 2 tomates cherry, 1 rodaja de queso de cabra sin corteza y 1 loncha de bacalao, y volver a hornear durante 10 min.

Presentación

Servir las tartaletas calientes.

ENSALADA DE REMOLACHA CON CÍTRICOS

DE DANI GARCÍA



Ingredientes

PARA LA REMOLACHA COCIDA

400 g de remolacha fresca

400 g de remolacha fresca amarilla

8 g de tomillo

8 g de romero

2 dientes de ajo

40 g de aceite de oliva suave

10 g de sal

PARA LA SALSA DE YOGUR DE HIERBAS

120 g de yogur griego

2 g de perejil picado

2 g de cebollino

2 g de perifollo picado

2 g de cilantro picado

2 g de tomillo picado

3 g de sal fina

PARA LA ENSALADA DE REMOLACHA

400 g de remolacha cocida

400 g de remolacha amarilla cocida

100 g de salsa cítrica DG

80 g de gajos de naranja

32 g de aceite de oliva arbequina

Sal Maldon

PARA TERMINAR

160 g de salsa de yogur de hierbas

80 g de almendras fritas partidas

16 láminas de remolacha cruda

16 láminas de remolacha amarilla cruda

Hojas de remolacha

Microhierbas

Preparación

PARA LA REMOLACHA COCIDA

Sazonar con sal y aceite los dos tipos de remolacha por separado.

Dividir en dos bandejas el resto de los ingredientes además de las remolachas, tapar con papel de aluminio y asar a 180 °C durante 40 min o hasta que estén blandas. Una vez transcurrido el tiempo, pelar mientras estén calientes.

Cortar las remolachas en cuartos y reservar por separado.

PARA LA SALSA DE YOGUR DE HIERBAS

Mezclar todos los ingredientes con un robot de cocina y reservar.

PARA LA ENSALADA DE REMOLACHA

Mezclar en un bol la remolacha asada con la salsa cítrica, el aceite arbequina y un poco de sal Maldon. Añadir los gajos de naranja y remover con cuidado.

Presentación

Colocar en el plato las láminas de las remolachas sobre la salsa de yogur y adornar con las almendras, las hojas de remolacha y microhierbas.

MIS **PRIMEROS**



LACÓN CON GRELOS



Ingredientes

200 g de chorizo fresco

100 g de lacón salado

4 patatas

2 manojos de grelos

Aceite de oliva virgen extra

Preparación

Cubrir el lacón con agua fría y desalarlo durante 2 días (cambiar el agua cada 8 h). Una vez desalado, escurrir y cocer en una cazuela con agua limpia 1 h (retirar con un cacillo la grasa que suelta). Reservar parte del agua de la cocción en otra cazuela.

Añadir las patatas peladas y cortadas por la mitad y los chorizos enteros y cocer 30 min aproximadamente. Retirar el exceso de grasa con un cacillo.

Lavar los grelos, quitar los tallos más gruesos e incorporar a la cazuela de las patatas. Cocer 10 min más. Sacar el lacón del caldo y separar la carne del hueso.

Presentación

Servir el lacón, los grelos, las patatas y los chorizos partidos en trozos en una fuente y regar todo con un chorrito de aceite de oliva.

OLLA DE SAN ANTÓN (SANANTONADA)



Ingredientes

125 g de habas secas

100 g de costillas de cerdo

100 g de panceta
50 g de judías blancas
50 g de tocino añejo
50 g de arroz bomba
1 patata
½ cebolla
½ pimiento choricero
½ cabeza de ajos
½ hinojo
1 hueso de espinazo
1 hueso de jamón
½ oreja de cerdo
½ rabo de cerdo
½ morcilla
1 rama de tomillo

Preparación

Poner en remojo las habas y las judías blancas el día anterior.

Rehogar los huesos de espinazo y de jamón, las costillas de cerdo, la panceta, la oreja, el rabo y el tocino añejo en una cazuela alta. Cuando esté todo bien dorado, cubrir con abundante agua, tapar y cocer durante 20 min.

Añadir la cebolla pelada (no recortarla por la parte de la raíz para que se mantenga entera) y el hinojo. Agregar las habas y las judías blancas escurridas del agua del remojo, el pimiento choricero (sin

tallo ni pepitas) y la cabeza de ajos. Tapar de nuevo y cocer 1 h 45 min.

Una vez transcurrido el tiempo, incorporar la patata pelada y cascada, el arroz y la rama de tomillo, y cocinar durante 20 min. Retirar la cebolla, el hinojo y el pimiento choricero.

Presentación

Cocer la morcilla en un cazo con agua durante 25 min y añadir al emplatado final de la olla para que la morcilla no enturbie el guiso.

CEBICHE



Ingredientes

1 kg de filetes de lenguado muy fresco

5 limones

5 limas

2 cebolla morada

1 rama de apio

1 ají limo

Hojas de lechuga

Hojas de cilantro

Maíz tierno

Sal y pimienta blanca

Preparación

Pelar y cortar las cebollas en juliana fina.

Cortar los filetes de lenguado en dados del mismo tamaño y partir por la mitad el ají, quitar las semillas y cortar en rodajas.

Picar hojas de cilantro y el apio finamente y hacer zumo con los limones y las limas.

Mezclar en un bol los dados de pescado, la juliana de cebolla y el ají. Añadir el cilantro y el apio picados, sazonar con 1 cucharadita de sal y una pizca de pimienta y regar con el zumo de los limones y las limas. Remover con una cuchara de madera, tapar y reservar en el frigorífico durante unos 10 min aproximadamente.

Presentación

Decorar el plato con hojas de lechuga y unos granos de maíz.

PULPO CON CACHELOS



Ingredientes

1y ½ kg de pulpo previamente congelado

½ kg de patatas

Agua

Pimentón dulce

100 ml de aceite de oliva virgen extra

Sal

Sal en escamas

Preparación

Pelar y cocer las patatas en una cazuela con agua hirviendo y un poco de sal. Escurrir, cortar en rodajas y reservar.

Asustar el pulpo (descongelado unas horas antes) 3 veces en una cazuela grande con agua hirviendo (meterlo y sacarlo del agua, sujetándolo por la cabeza, hasta que se encoja). Introducirlo definitivamente y cocer durante 30 min aproximadamente. Dejar atemperar y cortar en trocitos con unas tijeras. Reservar.

Presentación

Poner en la base de un platillo de madera las rodajas de patata y colocar encima los trozos de pulpo y aliñar con pimentón dulce, aceite de oliva y sal en escamas.

ROYAL DE BOLETUS CON ESPUMA DE PIÑONES

DE CARLOS, GANADOR DE MASTERCHEF 3



Ingredientes

PARA EL CALDO DE BOLETUS

½ kg de boletus

25 ml de salsa de soja

35 g de aceite de girasol

PARA LA ROYAL

½ kg de caldo de boletus

90 g de yema de huevo

Sal

PARA LA LECHE DE PIÑONES

150 g de piñones tostados

400 ml de leche

PARA LA ESPUMA CALIENTE DE PIÑONES

100 g de clara de huevo

250 ml de leche de piñones

Sal

PARA TERMINAR

Piñones tostados

Cebollino picado

Preparación

PARA EL CALDO DE BOLETUS

Trocear los boletus y saltearlos en una olla exprés con el aceite bien caliente. Añadir la soja y dejar que reduzca. Mojar con ½ l de agua y hervir. Desespumar, tapar la olla y cocer durante 30 min. Dejar infusionar hasta que se enfríe, colar y filtrar por una estameña.

PARA LA ROYAL

Templar un poco el caldo de boletus, poner a punto de sal y añadir la yema de huevo. Colar y ponerlo en un bol. Tapar con film transparente y hornear al vapor durante 10 o 12 min a 100 °C. Dejar enfriar.

PARA LA LECHE DE PIÑONES

Tostar los piñones e infusionarlos con la leche durante 8 h. Pasar por un robot de cocina y por una superbag.

PARA LA ESPUMA CALIENTE DE PIÑONES

Templar un poco la leche de piñones y poner a punto de sal. Añadir las claras y colar. Cargar un sifón con dos cargas y reservar al baño maría a 60 °C.

Presentación

Calentar la royal en una salamandra. Poner la espuma en el centro del plato y decorar con cebollino picado y piñones tostados.

CODORIÑAS CON SALSA DE UVA Y MILHOJAS DE QUESO DE CABRA Y PERA



Ingredientes

4 zamburiñas

2 codornices
2 planchas de hojaldre
1 rulo de queso de cabra
4 peras
1 racimo de uvas
100 g de mantequilla
Azúcar
Curry
Aceite de oliva
Sal y pimienta

PARA TERMINAR

20 g de pistachos

Preparación

Confitar lentamente las uvas peladas y las peras troceadas junto con el azúcar, agua y mantequilla hasta que reduzca la salsa.

Hacer círculos en la masa de hojaldre con un molde redondo. Verter en el molde el confitado de uvas y peras y hacer capas. Hornear durante 12 min.

Separar las pechugas de codorniz y marinarlas en sal, pimienta y curry. Dorarlas en una sartén con cuidado de que quede el interior rosado.

Sacar el coral de las zamburiñas y sellarlos en la misma sartén donde se han marcado las pechugas.

Presentación

Pintar un plato con una franja del confitado, espolvorear pistachos machacados (tiene que quedar como arena) y colocar un dado de pechuga con el coral de la zamburiña. Salsear la concha del molusco con la salsa de uva y servir junto con las milhojas horneadas.

ENSALADA DE POLLO DE CORRAL



Ingredientes

PARA EL POLLO

1 pollo de corral

4 tomates

1 cabeza de ajos

1 limón

Tomillo fresco

Aceite de oliva

Sal y pimienta negra

PARA LA ENSALADA

Trozos de pollo de corral asado

1 cucharada de mostaza de Dijon

4 rebanadas de pan rústico

4 lonchas de panceta ahumada

2 cebolletas

Rúcula

Vinagre

Aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta

Preparación

PARA EL POLLO

Embadurnar el pollo con un majado de aceite de oliva, tomillo, sal y pimienta. Partir el limón por la mitad, introducirlo en el pollo y asar durante 30 min en un horno precalentado a 200 °C.

Una vez transcurrido el tiempo, añadir a la bandeja los tomates cortados por la mitad (previamente escaldados y pelados) y la

cabeza de ajos aplastada. Asar otros 30 min más o hasta que el pollo esté dorado. Sacar y dejar enfriar. Luego, cortar las pechugas en lonchas y reservar el jugo.

PARA LA ENSALADA

Cortar las rebanadas de pan en dados y tostar en una sartén con el jugo del pollo. Añadir la panceta troceada y sofreír. Reservar.

Picar las cebolletas y mezclar con rúcula. Añadir las lonchas de las pechugas troceadas, los dados de pan y la panceta.

Elaborar una emulsión con aceite, sal, vinagre, la mostaza y jugo del pollo asado.

Presentación

Servir en una fuente la ensalada con el pollo y aliñar con la emulsión de mostaza.

CREMA DE CALABAZA Y PUERRO



Ingredientes

4 puerros

4 patatas

2 zanahorias

1 calabaza pequeña

1 vasito de nata

Caldo de verduras

Cebollino picado

Picatostes

Aceite de oliva virgen

Sal y pimienta molida negra

Preparación

Cortar en trozos pequeños todas las verduras y rehogarlas 10 min aproximadamente en una cazuela con un fondo de aceite caliente. Cuando estén bien pochadas, cubrir con caldo y cocer durante 30 min.

Una vez transcurrido el tiempo, incorporar el vasito de nata y remover con una cuchara. Batir hasta obtener una crema homogénea y fina, volver a calentar y salpimentar al gusto.

Presentación

Servir la crema caliente en una sopera y decorar con picatostes y cebollino picado.

RISOTTO A LA MANZANA CON QUESO Y GAMBAS



Ingredientes

4 puñados de arroz

4 manzanas

10 gambas

1 diente de ajo

300 g de queso havarti

4 zanahorias

2 cebolla

2 puerros

Azúcar

Harina

Aceite de oliva

Sal

Preparación

Rehogar en una cazuela 2 zanahorias, 1 cebolla y 1 puerro. Sazonar con sal, verter agua y cocinar hasta obtener un fondo.

Cortar las otras zanahorias, el puerro y las manzanas (reservando una) en brunoise y pochar todo en una sartén con un poco de aceite. Sazonar con sal y un toque de azúcar y añadir el arroz. Sofreír un par de minutos a fuego fuerte.

Una vez rehogado, ir mojando con el fondo hasta que el arroz coja textura de risotto agregando dados de queso y removiendo. Cuando el risotto esté cremoso, retirar del fuego.

Aparte, pelar las gambas y utilizar las cabezas y las cáscaras para hacer un fondo con agua, aceite y sal. Reducir con un poco de harina. Macerar la carne de las gambas en aceite y ajo. Cuando el fondo esté cremoso, poner las gambas a cocer en él.

Cortar dos láminas de manzana y caramelizarlas con azúcar.

Presentación

Servir en el centro de un plato un poco de fondo de gambas, colocar en un molde el risotto y decorar con las láminas de manzana caramelizadas y gambas.

ARROZ CRUJIENTE AL CARABINERO



Ingredientes

10 carabineros

5 zanahorias

4 puñados de arroz bomba
4 tomates
4 dientes de ajo
3 puerros
3 cebollas
1 hoja de laurel
1 vaso de vino blanco
1 pizca de pimentón dulce
Piel de 1 pollo de corral
Mantequilla
Ramitas de hierbabuena
Aceite de oliva
Sal

Preparación

Picar y dorar a fuego fuerte los ajos, los puerros, las zanahorias y las cebollas durante un par de minutos. Añadir después la piel de pollo y las cabezas de los carabineros, y seguir rehogando. Agregar un poco de pimentón y los tomates triturados y cocer unos minutos más. Regar con un buen chorro de vino blanco y dejar que reduzca. Verter agua fría y seguir cociendo a fuego medio hasta obtener un fondo intenso.

Colar y reservar una parte del fondo.

Aparte, cocer el arroz en una cazuela con el fondo, sal y laurel y retirar cuando esté casi cocido.

Colocar el arroz caldoso en una bandeja y hornear a 180 °C hasta que quede crujiente.

Sellar ligeramente los cuerpos de los carabineros a la plancha con unas hojas de hierbabuena.

Reducir con un poco de mantequilla el fondo reservado.

Presentación

Poner en un plato el fondo reducido con mantequilla, colocar en el centro el arroz crujiente y encima unos medallones de carabinero.

BORRAJAS CON PATATAS



Ingredientes

PARA EL CALDO

1 y ½ kg de zanahorias

1 y ½ kg de nabos

1 y ½ kg de apio

1 y ½ kg de cebollas

1 y ½ kg de calabacines

¼ de col

2 hojas de laurel

1 rama de tomillo

Perejil

½ l de aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta negra

PARA LAS BORRAJAS

1 y ½ kg de borrajas

1 y ½ kg de patatas de Chía

Caldo de verduras

Sal y pimienta

PARA TERMINAR

Aceite de oliva virgen extra

Preparación

PARA EL CALDO

Cortar todas las verduras en dados y sofreírlas lentamente en aceite de oliva. Cuando estén bien pochadas, incorporar las hierbas aromáticas, salpimentar y rehogar de nuevo. Mojar con unos 4 l de

agua y cocer. Espumar de vez en cuando y cocinar hasta obtener un caldo sabroso y con consistencia. Colar y reservar.

PARA LAS BORRAJAS

Verter el caldo en una cazuela grande y, cuando rompa a hervir, añadir las borrajas limpias y troceadas junto con las patatas peladas y partidas. Cocer lentamente hasta que estén hechas. Salpimentar.

Presentación

Servir las borrajas con patatas junto con un poco de caldo y aliñar con un chorrito de aceite de oliva.

SOPA DE PAN MONTAÑÉS



Ingredientes

PARA EL CALDO

300 g de huesos de ternera

200 g de zanahorias

200 g de cebollas

100 g de puerros

50 g de jamón salado

1 carcasa de pollo

PARA LA SOPA

250 g de hígado de ternera

200 g de pan de payés

100 g de queso emmental rallado

50 g de manteca de cerdo

50 ml de vinagre blanco

1 diente de ajo

Caldo de cocido

Aceite de oliva

Sal y pimienta negra

Preparación

PARA EL CALDO

Pelar las zanahorias y las cebollas y cortarlas por la mitad. Poner todos los ingredientes en una cazuela, cubrir con agua y hervir a fuego alto. Espumar y cocer durante 25 min. Dejar reposar otros 10 min más.

PARA LA SOPA

Limpiar bien el hígado y cocerlo en agua salpimentada y con vinagre. Cuando esté cocido, cortar finamente y mezclar con una cantidad igual de queso rallado.

Cortar el ajo en láminas finas, sofreír y mezclar con el hígado y el queso. Cubrir con el caldo y hervir durante 10 min a fuego medio.

Aparte, sofreír el pan en manteca de cerdo hasta que esté dorado

Presentación

Verter sobre el pan la sopa de hígado y servir caliente. Si se desea se puede gratinar antes de llevar a la mesa.

GAZPACHO DE CHIRIMOYA DE GRANÁ



Ingredientes

2 chirimoyas

1 g de agar-agar

20 berberechos

2 aguacates

3 tomates

1 limón

1 pepino

1 vaso de oloroso

½ vaso de nata líquida

Aceite de girasol

Sal

Preparación

Pelar las chirimoyas y sacar su jugo con ayuda de un colador. Añadir un poco de sal, la nata y el zumo del limón y reservar en el frigorífico.

Cocer los berberechos durante 1 min y reservar.

Congelar los aguacates pelados y el pepino pelado y rallado.

Triturar 2 tomates hasta obtener jugo y colar. Calentar en una cazuela y, cuando empiece a hervir, añadir el agar-agar. Retirar enseguida y reservar en un biberón. Extraer del otro tomate las pepitas para el emplatado.

Presentación

Servir el gazpacho de chirimoya en un recipiente. Acompañar de los berberechos, de los aguacates y del pepino congelados. Regar con un poco de aceite de girasol y añadir unas gotas de jugo de tomate encima. Decorar con las pepitas del otro tomate.

ENSALADA GRIEGA



Ingredientes

4 tomates cherry

4 tomates

1 pepino

1 lechuga

1 cebolla

1 pimiento rojo

Queso feta

Aceitunas negras sin hueso

Pipas de calabaza

Albahaca

Orégano

Tomillo

Menta

Preparación

Lavar y cortar la lechuga, laminar la cebolla, partir los tomates en dados y los cherry por la mitad. Pelar y hacer rodajas el pepino, sacar las pepitas y los nervios del pimiento y hacer bastoncitos.

Mezclar todo en un bol y añadir trozos de queso, pipas de calabaza, albahaca y menta.

Presentación

Incorporar a la ensalada aceitunas negras, condimentar con orégano y tomillo y mezclar.

MIS **SEGUNDOS**



CARRILLERAS DE CERDO A LA BRASA CON CREMA DE MANZANA, SETAS Y HELADO DE FOIE DE CARLOS, GANADOR DE MASTERCHEF 3



Ingredientes

PARA LAS CARRILLERAS DE CERDO

4 carrilleras de cerdo

½ l de vino tinto

2 cebollas

2 zanahorias

1 puerro

1 cabeza de ajos

1 nuez de mantequilla

Romero

Tomillo

Harina

Aceite de oliva

Sal y pimienta

PARA LA CREMA DE MANZANA

2 manzanas granny smith

40 ml de vino blanco

60 ml de aceite de oliva suave

Sal y pimienta

PARA EL HELADO DE FOIE

200 g de foie extra

250 g de consomé

20 g de azúcar

20 g de dextrosa

20 g de glucosa atomizada

60 g de nata

50 g de yema de huevo

3 g de estabilizante crema

2 g de sal y pimienta

PARA LAS SETAS

Variedad de setas de temporada

2 cucharadas de la salsa de las carrilleras

Aceite de oliva

PARA TERMINAR

Micromezclum

Preparación

PARA LAS CARRILLERAS DE CERDO

Limpiar, salpimentar, enharinar y marcar las carrilleras en una olla con un poco de aceite de oliva. Una vez doradas, sacar y reservar.

Pochar en el mismo aceite las cebollas y la cabeza de ajos partidas por la mitad. Añadir las zanahorias y el puerro picados, tomillo y romero. Rehogar unos minutos. Regar con el vino tinto y dejar que se evapore el alcohol durante 5 o 10 min. Incorporar de nuevo las carrilleras, agregar agua y cocinar aproximadamente 40 o 50 min en la olla exprés o hasta que la carne esté bien melosa y tierna.

Una vez transcurrido el tiempo, retirar las carrilleras y reservar.

Colar la salsa que ha quedado de la cocción y reducir con una nuez de mantequilla hasta obtener una salsa espesa y untuosa.

PARA LA CREMA DE MANZANA

Pelar las manzanas, cortar en dados grandes y pocharlas en un cazo. Cuando estén cocidas, añadir el vino y cocer 5 min.

Triturar con una batidora, añadir el aceite de oliva suave, sal y pimienta, y emulsionar poco a poco hasta conseguir la textura deseada.

PARA EL HELADO DE FOIE

Desvenar el foie y ponerlo en el vaso de un robot de cocina con sal y pimienta.

Mezclar el consomé con la dextrosa y la glucosa, llevar a 40 °C y añadir el estabilizante junto con el azúcar. Llevar a 85 °C, turbinar, echar la mezcla al foie y darle potencia 4-5 hasta obtener una crema homogénea.

Por otra parte, batir las yemas con la nata y añadirlas a la mezcla del foie. Colar, enfriar, madurar durante 12 h y congelar.

PARA LAS SETAS

Saltear las setas con un poco de aceite de oliva. Una vez salteadas, añadir un par de cucharadas de salsa de las carrilleras para naparlas.

Presentación

Dar un golpe final de brasa a las carrilleras y colocarlas en el centro de una fuente con la compota de manzana. Servir el helado de foie a un lado y las setas salteadas al otro. Decorar con la salsa de la carne y unas hojas verdes.

LIEBRE CON PATATAS PANADERA Y PIMIENTO ASADO



Ingredientes

800 g de liebre
1 kg de pimientos rojos
1 kg de pimientos verdes italianos
800 g de patatas monalisa
400 g de cebollas blancas
150 ml de vinagre blanco
Romero
Perejil fresco rizado
750 ml de aceite de oliva 0,4
20 g de sal
40 g de pimienta negra

Preparación

Abrir la liebre en canal y limpiar su interior. Salpimentar y pintar generosamente toda la pieza con aceite de oliva. Ponerla en unos soportes y meter en el horno e ir dando vueltas para que se vaya asando por todos los lados por igual. Rociar la liebre durante el horneado con agua aromatizada con romero.

Mientras tanto, pelar y cortar las patatas en rodajas y las cebollas en juliana. Mezclar en una cazuela, salpimentar y agregar unas ramas de romero. Aliñar con vinagre, tapar y poner junto a unas brasas para que se asen.

Asar aparte los pimientos y pelar.

Presentación

Servir los trozos de liebre junto con las patatas, las cebollas y los pimientos asados, aliñado todo con un poco de aceite de oliva.

RISOTTO DE ALCACHOFAS



Ingredientes

400 g de arroz arborio

150 g de queso parmesano recién rallado

80 g de mantequilla
1 y ½ l de caldo de verduras
1 vaso de vino blanco
4 alcachofas pequeñas
2 dientes de ajo
1 cebolla
½ rama de apio
½ limón
Aceite de oliva
Sal y pimienta negra molida

Preparación

Pelar las alcachofas, cortar por la mitad y cocerlas en agua.

Aparte, sofreír la cebolla, los ajos y el apio picados en aceite caliente durante unos 15 min con cuidado de que no se queme la verdura. Añadir el arroz y remover durante unos minutos. Regar con el vino y seguir removiendo hasta que reduzca.

Mojar con un poco de caldo caliente y salpimentar. Incorporar la mitad de las alcachofas cocidas y laminadas. Mojar con más caldo sin dejar de remover durante 10 min o hasta que el arroz esté blando, pero no pastoso.

Agregar la mantequilla, el parmesano y el zumo de ½ limón, tapar y dejar que repose 2 min.

Presentación

Servir el risotto en un plato llano y colocar las alcachofas por encima. Espolvorear más parmesano por encima y decorar con la ralladura de limón.

SOLOMILLO DE TERNERA EN CREMA DE PUERRO Y SALSA DE DÁTILES



Ingredientes

400 g de solomillo de ternera

20 dátiles

4 zanahorias

4 puerros

4 patatas

2 vasos de vino blanco

2 vasos de vino tinto

200 g de mantequilla

Miel

Aceite de oliva

Sal y pimienta

Preparación

Rehogar 3 puerros y las patatas en una cazuela con aceite de oliva y sal. Añadir un chorrito de vino blanco y dejar que reduzca. Cubrir con agua y cocer. Una vez blandas las verduras, retirar el agua y triturar. Pasar por un chino y añadir una nuez de mantequilla para darle consistencia de crema. Reservar.

Aparte, picar y rehogar un poco el otro puerro, las zanahorias y los dátiles. Regar con un poco de vino tinto y dejar que reduzca y se evapore el alcohol. Cubrir con agua y cocer. Cuando estén hechas las verduras, colar, añadir una nuez de mantequilla y un poco de miel. Reservar.

Dorar el solomillo en aceite caliente (la carne debe quedar rosada por dentro) y salpimentar en el último momento.

Presentación

Cortar el solomillo y colocar sobre una base de crema de puerros.
Aliñar con un hilo de salsa de dátiles.

RABO GUISADO CON HABITAS DE SU YAYA



Ingredientes

200 g de habitas

100 g de arándanos
50 g de harina
15 rabos de cerdo
8 zanahorias
8 puerros
4 cebollas
4 yemas de huevo
2 vasos de vino blanco
2 vasos de vino tinto
1 cebolla roja
1 limón
Azúcar blanco
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Preparación

Rehogar en una olla exprés los puerros, las cebollas y las zanahorias con aceite, sal y un toque de azúcar. Añadir un chorrito de vino blanco y dejar que reduzca.

Incorporar el rabo de cerdo troceado y salpimentado y 4 o 5 arándanos. Regar con vino tinto, cubrir con agua, tapar y cocer durante 30 min.

Una vez transcurrido el tiempo, deshuesar el rabo y colar un poco de caldo para elaborar una salsa con un poco de harina.

Aparte, sacar las habitas de sus vainas y rehogarlas con un poco de ajo y cebolla roja. Rociar con un poco de zumo de limón y reservar

en la misma sartén.

Colocar las yemas de huevo en unos vasos y cocinar en el microondas durante 15 s.

Lacar la carne en la sartén donde se ha reducido la salsa y agregar en ese momento otros 4 arándanos.

Presentación

Servir los trozos de rabo bañados en salsa y poner a su lado las habitas con la yema por encima.

MERLUZA DE MI VIDA



Ingredientes

1 merluza

10 cañaíllas

200 g de sobrasada

100 g de crosne

Albahaca

Aceite de oliva

Sal y pimienta

Preparación

Descamar la merluza y cortar medallones de la parte más pegada al cogote del pescado. Sacar las cocochas y reservar.

Lavar los crosnes, pelarlos y picar en brunoise. Sofreír con un poco de sobrasada para dar color y sabor a pimentón y reservar.

Cristalizar las hojas de albahaca en un poco de aceite de oliva caliente en una cazuela. Reservar.

Cocer agua de mar (80 g de sal por cada litro de agua) y cocinar las cañaillas durante 20 o 25 min.

Salpimentar los medallones de merluza y dorarlos en aceite. Freír también las cocochas reservadas.

Presentación

Colocar sobre cuatro montoncitos de sofrito los solomillos de merluza y las cocochas. Poner al lado unas de cañaillas, decorar con las hojas de albahaca cristalizadas y aliñar con chorro de aceite de oliva crudo.

LENGUADO, SU HUEVA Y PURÉ DE PATATA-NARANJA



Ingredientes

2 lomos de lenguado y sus huevas

10 cebollas francesas

6 naranjas

4 alcachofas

4 patatas

100 g de mantequilla

Azúcar

Aceite de oliva

Sal

Preparación

Rehogar lentamente las cebollas francesas en un cazo con un poco de aceite, mantequilla, agua y azúcar.

Aparte, cocer las patatas en agua y sal hasta que estén blandas. Pelar y hacer un puré con ellas. Añadir un poco de zumo de naranja reducido y mezclar.

Limpiar las alcachofas, picar los corazones en brunoise y freírlos en una plancha a fuego fuerte.

Pelar el lenguado y separar los lomos de la espina. Conservar sus huevas.

Dorar los lomos y las huevas en una plancha con un poco de aceite y sal.

Presentación

Emplatar unos puntos de puré, colocar encima las huevas y acompañar con los lomos de lenguado, unas cebollitas con su salsa y corazones de alcachofa.

CALDERETA DE PESCADO



Ingredientes

PARA EL FUMET

2 k de morralla

250 g de cebolla

250 g de puerro

150 g de zanahoria

5 l de agua

Despojos de los pescados

Aceite de oliva

PARA LA PICADA

150 g de hígado de rape

4 almendras crudas

2 yemas huevo

1 diente de ajo

Zumo de 1 limón

Azafrán

Perejil

Coral de la langosta

Sal

PARA LA CALDERETA

2 k de langosta

600 g de dorada

600 g de rape

400 g de almeja de carril

400 g de cebolleta

300 g de tomates maduros

200 g de pimiento verde

2 dientes de ajo

3 l de fumet

25 ml de brandi

20 g de perejil rizado

15 g de azúcar

Aceite de oliva 0,4

Sal

PARA TERMINAR

Aceite de oliva virgen extra

Preparación

PARA EL FUMET

Limpiar los pescados y reservar sus supremas.

Limpiar, pelar y cortar las verduras y rehogarlas en un poco de aceite. Cuando estén doradas, añadir las espinas de los pescados y mojar con agua. Hervir lentamente hasta que reduzca el fumet.

PARA LA PICADA

Asar el hígado ligeramente. Picar en un mortero el diente de ajo, las almendras, perejil, sal, el hígado del rape y azafrán. Añadir el zumo del limón, las yemas de huevo y las partes blandas de las cabezas de la langosta. Machacar los ingredientes hasta obtener una pasta homogénea.

PARA LA CALDERETA

Saltear ligeramente los lomos de la langosta cortada en anillas (sin haberle quitado la cáscara) en una cazuela con un chorrito de aceite

caliente. Retirar y reservar.

Picar las cebolletas, los pimientos y los dientes de ajo y sofreír todo en el mismo aceite de la langosta. Cuando las verduras estén pochadas, añadir los tomates en concassé junto con un poco de azúcar. Remover bien el sofrito, evitando que se queme. Retirar del fuego y triturar hasta conseguir un puré.

Dorar en la misma cazuela las cabezas de las langostas y flambear con un poco de brandi. Dejar que se evapore el alcohol e incorporar el sofrito triturado. Cubrir todo con fumet y llevar a ebullición.

Una vez que el caldo empiece a hervir, añadir la picada, remover y cocer lentamente unos 30 min. Retirar la cazuela del fuego, rectificar de sal y dejar atemperar.

Calentar lentamente de nuevo la cazuela sin llevar a ebullición e incorporar las colas de las langostas ya troceadas y las almejas.

Aparte, marcar el pescado limpio reservado en un poco de aceite.

Presentación

Añadir a la caldereta el pescado marcado y servir teniendo cuidado de que a cada comensal le toque dorada, rape, almeja y langosta. Aliñar con un poco de aceite virgen extra.

CALDERETA EXTREMEÑA DE CORDERO



Ingredientes

1 kg de cordero troceado (pecho y espalda)

300 g de hígado de cordero

250 g de tomates maduros
250 g de cebollas
200 g de pimiento rojo
10 g de pimentón rojo dulce en polvo
300 ml de agua
300 ml de caldo de carne
100 ml de vino blanco
7 dientes de ajos secos
1 hoja de laurel
Almendras
Perejil
150 ml de aceite de oliva
5 g de sal y pimienta

Preparación

Trocear el cordero y sofreírlo junto con el hígado en 3 cucharas de aceite de oliva caliente hasta que esté dorado. Retirar y reservar el hígado. Añadir a la cazuela las cebollas y los pimientos troceados y 3 dientes de ajo picados. Rehogar el conjunto hasta que las cebollas estén pochadas. Agregar entonces los tomates picados y el pimentón y rehogar. Mojar con el caldo, añadir el vino blanco, el laurel y cocer lentamente durante 1 h con cuidado de que no se pegue.

Aparte, machacar en un mortero los otros 4 dientes de ajo, almendras y perejil. Añadir el hígado reservado y seguir machacando hasta obtener una pasta homogénea.

Presentación

Cuando la carne esté tierna, agregar el picadillo y mezclar. Rectificar de sal y pimienta y servir caliente.

CORDERO SANCHO



Ingredientes

2 paletillas de cordero

1 vasos de vino blanco

1 taza de almendras crudas
4 cucharadas de hierbas aromáticas
2 cucharadas de miel
1 cucharada de azúcar
6 peras
1 cabeza de ajo
½ limón
Aceite de oliva virgen extra
Sal

Preparación

Pelar la cabeza de ajos y majarla con aceite, las hierbas aromáticas, el vino, sal y la miel. Embadurnar con esta mezcla las paletillas y colocarlas en una bandeja.

Asar en un horno precalentado a 200 °C y mojar la carne de vez en cuando con el majado hasta que esté bien sellado. Bajar la temperatura a 160 °C y dejar que se termine de asar. Continuar regando cada cierto tiempo con el majado.

Mientras, saltear las almendras con un poco de aceite. Retirar y reservar.

Pelar y trocear las peras y confitarlas en la sartén donde se han salteado las almendras con el azúcar y el zumo del ½ limón. Incorporar las almendras picadas y hervir hasta obtener un puré homogéneo.

Presentación

Servir la paletilla en una fuente y acompañar con el puré de pera.
Decorar con unas hierbas aromáticas.

PICHÓN ÁRABE



Ingredientes

200 g de cuscús

4 pichones

3 berenjenas

2 cabezas de ajo

2 zanahorias

2 limones

2 puerros

2 vasos de vino blanco

1 bolsa de espinacas

Especias al gusto (romero, tomillo, comino, ras el hanout, canela...)

Mantequilla

Aceite de oliva

Sal y pimienta

Preparación

Deshuesar los pichones, sacar las pechugas, los muslos y las alas y reservar las carcasas.

Mezclar en un bol todas las especias y embadurnar con ellas las piezas limpias de ave. Dividir la carne en dos y envasar al vacío en bolsas separadas. Reservar.

Dorar las carcasas en una cazuela con aceite caliente. Añadir 1 zanahoria, 1 puerro y 1 cabeza de ajo troceados y rehogar 2 o 3 min más. Regar con un buen chorro de vino blanco y agregar la piel del limón. Dejar que reduzca unos minutos, cubrir todo con agua y cocer 20 o 30 min. Colar y reducir con algo de mantequilla. Reservar esta salsa.

Rehogar en un tajín 2 berenjenas, 1 puerro y 1 zanahoria a fuego fuerte. Añadir el cuscús, un poco de agua y caldo de ave. Tapar y retirar del fuego para que se cueza con el vapor de la cocción.

Asar en el horno 1 berenjena y 1 diente de ajo. Reservar.

Cocer una de las bolsas al vacío a 62 °C durante unos minutos. Abrir la segunda y dorar en una plancha con la piel hacia abajo. Cuando ambas partes estén rosadas por dentro, filetear.

Presentación

Disponer en un plato hondo el ave fileteada, salsear y acompañar con el cuscús, la berenjena y el ajo asado y las espinacas deshidratadas.

POLLO AL CHILINDRÓN



Ingredientes

1 y ½ kg de pollo de corral

300 g de pimientos verdes

300 g de pimientos rojos

300 g de cebollas

125 g de tomate frito

2 dientes de ajo

2 hojas de laurel

100 ml de aceite de oliva

Sal y pimienta negra

Preparación

Limpiar, trocear y salpimentar el pollo. Sellar en una cazuela con aceite caliente hasta que esté dorado y reservar en una bandeja.

Rehogar en ese mismo aceite los pimientos y las cebollas, cortado todo en juliana fina, y los ajos. Sazonar con un poco de sal y pochar a fuego medio. Remover de vez en cuando e incorporar el tomate frito. Cocer unos 10 min.

Una vez transcurrido el tiempo, incorporar el pollo y el laurel, mezclar el conjunto y cocinar otros 30 min más.

Presentación

Servir el pollo con abundante salsa.

GUISO DE VENADO CON CIRUELAS AZUCARADAS



Ingredientes

810 g de carne de venado

30 g de azúcar
135 ml de vino tinto
30 ml de brandi
1 cucharada de tomillo
8 ciruelas
3 puerros
3 zanahorias
2 y ½ cebollas
2 dientes de ajo
30 ml de aceite de oliva 0,4
Sal y pimienta

Preparación

Cortar en trozos menudos la pierna o paletilla de venado. Salpimentar y dorar a fuego fuerte en una sartén con un poco de aceite. Retirar la carne y reservar.

Lavar las verduras, cortarlas en dados pequeños y sofreírlas a fuego medio por orden de dureza en el mismo aceite donde se ha dorado el venado. Una vez rehogadas, incorporar de nuevo la carne y la cucharada de tomillo y seguir guisando. Regar con el brandi y flambear hasta que se elimine el alcohol. Mojar con el vino y hervir hasta que se evapore de nuevo el alcohol. Si el guiso queda un poco seco, agregar agua.

Aparte, elaborar un almíbar con el azúcar y la misma cantidad de agua e introducir las ciruelas unos minutos hasta que empiecen a ablandarse. Luego, añadirlas al guiso de venado y rectificar de sal. Seguir cocinando lentamente hasta que la carne esté tierna y la verdura se haya deshecho en la salsa.

Presentación

Servir en un plato hondo, napando con la salsa, y decorar con una rama de tomillo.

GARBANZOS MORUNOS



Ingredientes

150 g de garbanzos cocidos

200 g de carne picada de ternera y cerdo

2 zanahorias
2 dientes de ajo
1 berenjena
1 calabacín
1 puñado de pasas
Salsa de tomate
Leche
Pan
Perejil
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Preparación

Mezclar en una fuente la carne picada con pan mojado en leche, sal, los ajos picados, las pasas, pimienta y perejil, y macerar durante 20 min. Una vez transcurrido el tiempo, sellar la carne macerada en aceite durante unos minutos.

Aparte, picar y sofreír en una sartén las verduras y la salsa de tomate. Salpimentar. Incorporar la carne al sofrito de verduras y cocinar 10 min más.

Presentación

Acompañar los garbanzos cocidos del sofrito de verduras y carne.

LA PASTA DE MARTA Y VIO



Ingredientes

350 g de espaguetis

70 g de panceta

25 tomates cherry

7 dientes de ajo

2 guindillas

Parmesano rallado

Aceite de oliva

Sal gorda

Preparación

Cortar la panceta y dorarla en una sartén hasta que esté crujiente.

Aparte, confitar en aceite muy suave los dientes de ajo laminados con las guindillas hasta que estén dorados. Añadir la panceta crujiente y agregar los cherry cortados por la mitad.

Cocer la pasta en una cazuela con agua y sal gorda hasta que esté al dente. Una vez cocida, escurrir pero no totalmente para que quede un poco de agua y salga más jugosa e incorporar a la cazuela de la salsa.

Presentación

Espolvorear con queso rallado, mezclar y servir en una fuente.

POLLO AL CURRY DULCE CON ARROZ INTEGRAL



Ingredientes

PARA EL POLLO AL CURRY

½ kg de pechugas de pollo o contramuslos

250 ml de nata líquida

1 ajo

2 cebollas

Azúcar

Curry

Sal

PARA LA ENSALADA

1 calabacín

1 puñado de espinacas

Vinagre

Aceite de oliva

Sal

PARA EL ARROZ COCIDO

5 puñados de arroz integral

1 l de caldo de pollo

Preparación

PARA EL POLLO AL CURRY

Cortar el pollo en dados, sazonar con sal y ajo y macerar durante 20 min.

Picar y caramelizar las cebollas con azúcar. Incorporar los dados de pollo y cocinar a fuego alto. Agregar la nata y curry y dejar que reduzca la salsa.

PARA LA ENSALADA

Aliñar las espinacas y el calabacín picado crudos con una vinagreta de aceite, sal y vinagre.

PARA EL ARROZ COCIDO

Cocer el arroz durante 15 o 20 min en agua y caldo de pollo.

Presentación

Servir el pollo en una fuente, colocar al lado arroz cocido y acompañar con la ensalada de calabacín y espinacas. Salsear con la salsa de nata y curry.

CORDERO AL-ÁNDALUS



Ingredientes

½ kg de carré de cordero

50 g de mantequilla

10 dátiles
5 rábanos
2 boniatos
1 hinojo
1 vaso de Coca-Cola
1 vaso de vino tinto
Romero
Tomillo
Canela
Ras el hanout
Comino
Soja
Pimentón dulce
Miel
1 litro de agua

Preparación

Limpiar bien el carré, especiar en unas bolsas al vacío y cocinar a baja temperatura durante 15 min.

Dorar unos huesos de cordero especiado en el horno y añadir agua.

Envolver los boniatos en papel de aluminio y asarlos en el horno durante 50 min.

Laminar los rábanos y el hinojo y reservar en agua con hielo.

Reducir en una cazuela el vino, la Coca-Cola y un chorro de soja.

Cuando haya pasado 1 h, sacar la bandeja del horno e incorporar el jugo del cordero a la cazuela. Dejar que reduzca y añadir los dátiles, romero, tomillo, la mantequilla y miel hasta obtener una salsa densa.

Laminar el carré y sellar a fuego fuerte en una sartén con un poco de aceite.

Presentación

Ahumar la carne con humo de haya en una campana o tajín y acompañar con la reducción de salsa, los boniatos asados y los rábanos y el hinojo laminados.

HAMBURGUESA INCREÍBLE



Ingredientes

PARA LA HAMBURGUESA

800 g de filete de aguja de vacuno picada
4 cucharaditas de ketchup
4 cucharaditas de mostaza
4 panecillos de brioche con sésamo por encima
4 lonchas de beicon
1 cebolla grande
Salsa tabasco (opcional)
Queso crema
Pepinillos
Vinagre
Aceite de oliva
Sal y pimienta

PARA LA ENSALADA

Rúcula
2 cucharadas de mayonesa
1 cucharada de ketchup
1 cucharadita de salsa tabasco de jalapeños
1 cucharadita de salsa perrins
1 cucharadita de brandi o burbon (opcional)

Preparación

PARA LA HAMBURGUESA

Dividir la carne en 4 partes y formar con cada una de ellas 1 bola. Aplastar hasta obtener un círculo de unos 12 cm de diámetro. Pintar con un poco de aceite y salpimentar.

Cortar la cebolla en aros finos y aliñarla con un chorrito de vinagre y una pizca de sal. Cortar pepinillos en rodajas y partir los panecillos por la mitad. Reservar.

Sofreír las lonchas de beicon en una sartén a fuego medio hasta que estén crujientes. Retirar y reservar. Dorar en la grasa del beicon los panecillos partidos por la mitad. Sacar y reservar.

Colocar las hamburguesas en la misma sartén, subir el fuego, presionar con una espátula y dorar durante 1 min por un lado. Dar la vuelta y pintar cada una con 1 cucharadita de mostaza y unas gotas de tabasco. Repetir la operación por la otra cara.

Poner encima de cada hamburguesa una loncha de beicon crujiente y un poco de queso crema.

PARA LA ENSALADA

Mezclar la rúcula con la mayonesa, el ketchup, el tabasco, la salsa perrins y si se desea, añadir un poco de brandi o burbon.

Presentación

Servir la hamburguesa con beicon y queso sobre una mitad del brioche tostado, añadir aros de cebolla y pepinillos, y tapar con la otra mitad de pan. Acompañar con la ensalada de rúcula.

MIS **POSTRES**



PESTIÑOS VÉLEZ



Ingredientes

½ kg de harina de trigo

200 g de azúcar

20 g de anís verde

200 ml de vino blanco

1 l de aceite de girasol

100 ml de aceite de oliva virgen

Sal

Preparación

Calentar el aceite de oliva con el anís verde, con cuidado de no quemarlo. Añadir a la harina, rehogar e incorporar el vino y una pizca de sal.

Amasar durante 5 min aproximadamente la masa obtenida, estirar con un rodillo y hacer círculos con un aro, cogiendo la masa por los extremos y cerrando en forma de lazo.

Freír los pestiños en abundante aceite de girasol caliente (es muy importante que esté muy caliente) y escurrir sobre papel absorbente.

Presentación

Emborrachar los pestiños en un almíbar elaborado con 300 ml de agua y el azúcar, y reservar en una bandeja hasta que se enfríen.

PIONONOS



Ingredientes

PARA EL BIZCOCHO

70 g de harina de repostería

60 g de azúcar

30 g de miel

20 g de canela molida

4 huevos

Sal

PARA EL ALMÍBAR

15 g de azúcar

30 ml de ron

PARA LA CREMA PASTELERA

35 g de maicena

65 g de azúcar

250 ml de leche

3 yemas de huevo

1 vaina de vainilla

1 naranja

1 limón

PARA TERMINAR

Azúcar

Canela molida

Preparación

PARA EL BIZCOCHO

Mezclar en un bol todos los ingredientes, excepto la harina, y batir 10 o 15 min con unas varillas hasta obtener una crema muy espumosa (debe tener una consistencia parecida al punto de nieve, menos compacta). Añadir la harina tamizada y mezclar muy bien con movimientos envolventes para evitar que baje la crema.

Forrar una bandeja con papel vegetal y verter la crema sobre ella, repartíendola por toda la superficie para que quede lo más uniforme posible. Hornear durante 8 o 10 min en un horno precalentado a 180-200 °C. Dejar enfriar en la bandeja.

PARA EL ALMÍBAR

Cocer unos 5 min a fuego medio-fuerte el azúcar, el ron y 250 ml de agua, removiendo de vez en cuando. Reservar.

PARA LA CREMA PASTELERA

Hervir la leche con las pieles de los cítricos y la vainilla.

Aparte, mezclar la maicena con las yemas de huevo y el azúcar. Verter la leche caliente y remover con unas varillas. Volver a calentar lentamente e ir removiendo con unas varillas hasta que la mezcla espese. Dejar enfriar y reservar en una manga.

Presentación

Empapar con una brocha la superficie del bizcocho con el almíbar y espolvorear con canela molida. Extender una pequeña cantidad de crema pastelera y enrollar con el propio papel vegetal, procurando que quede apretadito.

Cortar con un cuchillo bien afilado los extremos del rulo para que los bordes queden uniformes, e ir cortando en porciones de unos 3 cm. Colocar en una bandeja (dejando hacia arriba la espiral) y cubrir

cada porción con un poco de crema pastelera. Espolvorear con azúcar y tostar con un soplete de cocina.

TRENZA DE HOJALDRE



Ingredientes

PARA LA CREMA PASTELERA

125 g de azúcar

70 g de mantequilla

30 g de maicena

200 ml de leche

2 yemas de huevo

PARA LA TRENZA

2 paquetes de hojaldre

100 g de pasas sultanas remojadas en brandi

100 g de almendras laminadas

100 g de nueces

1 huevo

PARA EL ALMÍBAR

100 g de azúcar glas

Preparación

PARA LA CREMA PASTELERA

Disolver la maicena en la leche fría. Agregar las yemas y el azúcar, y apretar. Calentar sin que hierva y remover constantemente hasta que espese. Retirar del fuego, añadir la mantequilla y mezclar hasta obtener una crema fina.

PARA LA TRENZA

Dividir la masa en dos mitades y estirarlas hasta formar un rectángulo. Poner la crema y los frutos secos por encima y enrollar.

Hacer un corte en el centro del rollo sin llegar al final y formar trenza entrelazando las tiras. Acabar de cortar el rollo de masa y

trenzar el trozo final.

Pintar con huevo batido y hornear durante 45 min a 170 °C (si comienza a dorarse demasiado, cubrir con papel de aluminio).

PARA EL ALMÍBAR

Hervir durante 5 min el azúcar glas con 50 g de agua hasta obtener un almíbar.

Presentación

Una vez terminado el horneado, pintar la trenza con el almíbar para obtener un glaseado brillante.

RODAJAS DE QUESO CON MANZANAS Y CREMA



Ingredientes

250 g de requesón

100 g de azúcar

25 g de maicena

375 ml de leche entera

6 yemas de huevo

4 manzanas granny smith

1 limón

Preparación

Diluir en un vaso de leche la maicena. Reservar.

Verter el resto de la leche en un cazo y calentar. Agregar la piel del limón. Cuando la leche comience a hervir, bajar el fuego, retirar la piel e incorporar las yemas batidas con el azúcar. Remover hasta que esté todo bien mezclado. Añadir el vaso de leche con la maicena diluida y remover con una cuchara de madera hasta que la crema espese. Reservar.

Cortar en láminas las manzanas y reservarlas en un bol con agua y zumo de limón.

Disponer de forma alterna en una fuente de barro las láminas de requesón con las de manzana. Añadir la crema y cubrir con azúcar.

Presentación

Antes de llevar a la mesa, quemar el azúcar con un quemador de hierro.

TARTA SACHER



Ingredientes

PARA EL BIZCOCHO DE CHOCOLATE

6 claras
6 yemas
160 g de chocolate 70%
140 g de harina
135 g de mantequilla
110 g de azúcar
60 g de azúcar glas
2 g de sal
200 ml de mermelada de albaricoque

PARA EL GLASEADO DE CHOCOLATE

250 g de azúcar
175 g de chocolate 70%

Preparación

PARA EL BIZCOCHO DE CHOCOLATE

Fundir el chocolate al baño maría. Incorporar sin dejar de remover la mantequilla, el azúcar glas y las yemas de una en una.

Aparte, montar las claras a punto de nieve con el azúcar. Verter la mitad de las claras sobre el preparado anterior y mezclar bien. Añadir el resto de las claras a la harina tamizada y mezclar suavemente.

Untar un molde redondo con mantequilla, verter la crema y hornear durante 45 min a 170 °C.

Desmoldar, dividir horizontalmente en dos y rellenar de mermelada. Volver a colocar un disco sobre el otro.

PARA EL GLASEADO DE CHOCOLATE

Mezclar el azúcar con el chocolate y 90 g de agua. Calentar al baño maría hasta obtener un glaseado uniforme.

Presentación

Cubrir el bizcocho con el glaseado de chocolate y dejar templar.

FRESAS, NATA Y FRUTOS ROJOS DE VIRGINIA, GANADORA DE MASTERCHEF 4



Ingredientes

PARA EL HELADO DE NATA

567 g de leche entera

172 g de nata 35%

137 g de dextrosa

50 g de sacarosa

42 g de leche en polvo desnatada

26 g de azúcar invertido

6 g de neutro para crema

PARA EL GUIISO DE FRESAS

6 fresas grandes

50 g de azúcar

25 g de vinagre balsámico

PARA EL ACEITE DE MENTA

100 g de menta

100 g de aceite de oliva

PARA LA GELATINA DE FRUTOS ROJOS

200 g de pulpa de frutos rojos

8 hojas de gelatina

PARA TERMINAR

4 fresas

2 grosellas

2 arándanos

2 frambuesas

2 moras

4 hojas de menta

Preparación

PARA EL HELADO DE NATA

Mezclar todos los ingredientes y dejarlos reposar durante 50 min. Montar en una mantecadora y reservar en el congelador a -11 °C.

PARA EL GUIISO DE FRESAS

Hervir el vinagre y el azúcar con 25 g de agua. Reservar.

Cocer las fresas cortadas en trozos y añadir poco a poco la mezcla del vinagre y el azúcar.

PARA EL ACEITE DE MENTA

Mezclar en un robot de cocina el aceite y la menta, y triturar 7 min a 70 °C. Filtrar y dejar enfriar.

PARA LA GELATINA DE FRUTOS ROJOS

Mezclar las diferentes pulpas de frutos rojos (mora, fresa, cereza, cereza negra, grosella, frambuesa) y dar un hervor añadiendo las hojas de gelatina. Dejar reposar en un molde y cortar en dados.

Presentación

Servir en un plato hondo las frutas frescas junto con el guiso de fresas y los dados de gelatina. Acompañar con una bola de helado de nata y aliñar con aceite de menta.

BOLLO TURCO



Ingredientes

300 g de harina de almendras

220 g de azúcar

60 g de almendras crudas peladas

60 g de azúcar glas

3 o 4 huevos

Preparación

Juntar en un bol la harina de almendras con el azúcar y mezclar con las manos hasta obtener una masa homogénea. Romper 1 huevo sin batir en la masa, remover bien y amasar. Cuando esté bien amasado, añadir el segundo huevo sin batir y continuar amasando. Repetir la operación con el tercer huevo (si la masa está muy dura, añadir el cuarto huevo).

Mojar los dedos en agua, coger una porción de masa y hacer un cilindro de unos 3 cm de diámetro por 12 cm de alto. Enrollarlo y hacer una rosquilla. Repetir la operación con el resto de la masa.

Incrustar sobre cada rosquilla un puñadito de almendras. Hornear a 130-150 °C con cuidado de que la almendra no se pase. Cuando empiece a dorarse por la parte superior, retirar del horno y dejar que se enfríe.

Mientras, formar una pasta con el azúcar glas y 1 o 2 gotas de agua. Remover. Si queda muy compacta, seguir añadiendo gotas de agua hasta que el azúcar tome consistencia pastosa.

Presentación

Pintar el bollo con la pasta de azúcar glas y reservar hasta que quede dura y compacta.

SOL MARBELLA

DE DANI GARCÍA



Ingredientes

PARA LA MOUSSE DE NARANJA Y AZAHAR

½ kg de nata semimontada

130 g de zumo naranja colado

100 g de azúcar

35 g de ralladura de naranja

20 g de naranja confitada en dados pequeños

4 g de gelatina en hojas

75 gotas de agua de azahar

PARA EL NÚCLEO

½ kg de zumo de mandarina

50 g de azúcar

30 g de zumo de yuzu

6 g de gelatina en hojas

15 gotas de agua de azahar

PARA EL BAÑO DE CHOCO Y MANTECA

300 g de chocolate blanco

300 g de manteca de cacao

PARA EL BAÑO DE ORO

1 kg de agua

65 g de gelatina vegetal sosa

45 g de oro en polvo sosa

PARA EL BIZCOCHO DE YOGUR Y ALMENDRA

300 g de clara pasteurizada

60 g de harina floja

60 g de yogur fabri en polvo

70 g de azúcar

6 gotas de esencia de almendra amarga

PARA LA CREMA MENJAR BLANC

350 g de leche

35 g de azúcar

28 g de maicena

45 gotas de esencia de almendra amarga

PARA LA CREMA DE NARANJA Y AZAHAR

250 g de zumo naranja colado

120 g de huevos

85 g de agua de azahar

50 g de azúcar

50 g de mantequilla

20 g de maicena

2 g de gelatina

2 naranjas

PARA LA ALMENDRA MARCONA CARAMELIZADA

150 g de almendras marcona peladas y cortadas por la mitad

75 g de azúcar lustre

5 g de mantequilla

Espray de oro

PARA EL BROWNIE

337 g de azúcar

287 g de chocolate de cobertura 65%
225 g de huevos enteros (a temperatura ambiente)
145 g de mantequilla
125 g de harina de media fuerza
100 g de nueces troceadas
30 g de cacao en polvo
3 g de levadura en polvo
2 y ½ g de sal

PARA TERMINAR

Polvo de oro

Preparación

PARA LA MOUSSE DE NARANJA Y AZAHAR

Hervir **2/3** del zumo de naranja junto con la ralladura y disolver la gelatina en hojas y el azúcar. Mezclar luego con el resto de zumo y dejar enfriar hasta los 35 °C.

Incorporar la nata semimontada y la naranja confitada en pieles sosa. Mojar con el agua de azahar, rellenar con esta espuma unos moldes y reservar en el congelador.

PARA EL NÚCLEO

Calentar **1/3** del zumo de mandarina y disolver en él el azúcar y las hojas de gelatina previamente hidratadas. Mezclar con el resto de zumo y agregar el agua de azahar (la mezcla debe estar entre tibia y fría). Rellenar con esta mezcla moldes y congelar.

PARA EL BAÑO DE CHOCO Y MANTECA

Fundir los dos ingredientes y reservar para el baño de la esfera.

PARA EL BAÑO DE ORO

Mezclar la gelatina con 1 l de agua y hervir. Añadir el oro en polvo y dejar atemperar entre 62 y 65 °C.

PARA EL BIZCOCHO DE YOGUR Y ALMENDRA

Mezclar todos los ingredientes y triturar finamente. Colar y reservar en un sifón con dos cargas.

Verter en vasos de plástico con unos agujeros en la base y cocer durante 1 min.

Dejar enfriar boca abajo y desmoldar en frío.

PARA LA CREMA MENJAR BLANC

Mezclar el azúcar con la maicena en seco. Incorporar un poco de la leche y batir con unas varillas hasta que no queden grumos. Verter el resto de la leche y calentar. Sin parar de remover con las varillas, llevar a ebullición y cocer durante 1 min o hasta que no tenga gusto a maicena. Tapar con film transparente que toque la crema y dejar enfriar.

Una vez fría, seguir batiendo con las varillas hasta obtener una crema lisa. Incorporar entonces la esencia de almendra amarga y reservar.

PARA LA CREMA DE NARANJA Y AZAHAR

Mezclar en seco el azúcar y la maicena e incorporar una parte de zumo de naranja. Batir hasta que no queden grumos. Verter el resto de zumo, los huevos y las ralladuras de las naranjas. Calentar y remover con las varillas durante 1 min o hasta que hierva para que

pierda el sabor a maicena. Colar y agregar la gelatina previamente hidratada. Dejar enfriar hasta los 45 °C.

Luego, añadir la mantequilla cortada en dados y emulsionar con las varillas. Incorporar el agua de azahar, tapar con film transparente (debe tocar la crema) y dejar enfriar. Una vez frío, reservar en un biberón.

PARA LA ALMENDRA MARCONA CARAMELIZADA

Calentar a fuego medio-bajo las almendras y el azúcar glas tamizado. Remover con cuidado hasta obtener un caramelizado uniforme y delicado.

Retirar del fuego e incorporar la mantequilla. Mezclar bien hasta que se funda y volcar en un silpat. Separar con tenedores y las manos, pintar con espray de oro, dejar enfriar y reservar en un lugar seco.

PARA EL BROWNIE

Derretir el chocolate y añadir la mantequilla previamente derretida. Incorporar los huevos y los ingredientes secos tamizados. Agregar por último las nueces troceadas previamente enharinadas.

Hornear a 160 °C hasta que el centro alcance una temperatura de 90 °C (debe quedar seco para poder trocearlo después).

M'ENCANTA



Ingredientes

375 g de mantequilla

375 g de azúcar glas

375 g de almendras molidas
100 g de helado de vainilla
2 vasos de zumo de naranja
3 cucharadas de agua de azahar
1 cucharada de harina
10 láminas de pasta filo
3 huevos
Dátiles
Ralladura de limón y naranja
Pistachos machacados
Miel
Menta

Preparación

Mezclar en un bol la mantequilla y el azúcar. Añadir los huevos y batir. Agregar las almendras molidas y la harina y batir hasta obtener una masa homogénea. Incorporar un poco de miel, el agua de azahar, las ralladuras de los cítricos y pistachos machacados.

Rellenar láminas de pasta filo con la masa y hornear a 160 °C durante 25 min.

Mientras, reducir el zumo de naranja durante 20 min junto con los dátiles cortados. Batir y reservar.

Presentación

Servir la pasta filo en una fuente y acompañar con el helado de vainilla y el zumo reducido. Decorar con pistachos machacados y

unas hojas de menta.

MI BROWNIE



Ingredientes

250 g de mantequilla

200 g de chocolate negro

200 g de azúcar

6 cucharadas de cacao amargo

4 cucharadas de harina con levadura

4 huevos

1 naranja

Cerezas ácidas

Jengibre en polvo

Nueces

Sal

Preparación

Derretir por separado el chocolate y la mantequilla en el microondas o al baño maría.

Mezclar en un robot de cocina el cacao, la harina, los huevos, el azúcar, el chocolate y la mantequilla derretidos, un poco de jengibre y una pizca de sal, y batir hasta obtener una crema espesa.

Forrar una bandeja rectangular con papel vegetal (remojar previamente con agua para que se adapte mejor al recipiente) y frotar con mantequilla. Verter la crema, añadir cerezas y nueces troceadas y la ralladura de la naranja. Hornear durante 13 min en un horno precalentado a 200 °C.

Presentación

Servir el brownie decorado con jengibre en polvo y unas cerezas deshuesadas.

TARTA DE NATILLAS Y GALLETAS DE MI MADRE



Ingredientes

PARA LAS NATILLAS

½ l de leche semidesnatada

1 cucharada de maicena

4 yemas de huevo

1 rama de canela

1 limón

Azúcar

PARA LA TARTA

50 g de mantequilla

3 paquetes de chocolate con leche

1 paquete de galletas tipo María

Leche

Mantequilla

Canela en polvo

Preparación

PARA LAS NATILLAS

Hervir en un cazo la leche con la rama de canela y la piel del limón. Retirar del fuego y reservar.

Mezclar en un bol las yemas con azúcar y la cucharada de maicena. Batir hasta que las yemas blanqueen e ir añadiendo poco a poco la leche templada sin la canela ni la piel del limón. Calentar de nuevo hasta que hierva sin dejar de remover en ningún momento para que no se pegue.

PARA LA TARTA

Derretir el chocolate al baño maría con un poco de leche.

Remojar ligeramente las galletas en agua y colocarlas de base en una fuente de servir. Añadir una capa de natillas y luego otra de chocolate fundido. Repetir la operación hasta obtener la altura de la tarta deseada.

Presentación

Cubrir la tarta con una última capa de chocolate fundido con mantequilla, decorar con canela en polvo y dejar que repose antes de llevar a la mesa.

EL BESO DE JORGE



Ingredientes

PARA LOS CANUTOS

100 g de harina

100 g de claras

100 g de mantequilla

100 g de azúcar

PARA EL RELLENO

300 g de ricotta

80 g de almendras crocante

10 ml de agua de azahar

PARA EL HELADO

100 g de yogur griego

Miel

PARA LA GELATINA

100 ml de zumo de mandarina

100 ml de zumo de naranja sanguina

2 g de agar-agar

2 hojas de gelatina

Pistachos

PARA EL AIRE

100 ml de zumo de naranja

2 g de lecitina

Preparación

PARA LOS CANUTOS

Mezclar en un bol los ingredientes, amasar y hacer láminas rectangulares con un molde. Hornear durante 7 min a 180 °C y, una

vez transcurrido el tiempo, hacer unos canutos con forma de tubo.

PARA EL RELLENO

Mezclar el queso, las almendras y el agua de azahar hasta obtener una masa.

PARA EL HELADO

Mezclar el yogur con miel y reservar en el congelador.

PARA LA GELATINA

Calentar los zumos en un cazo. Cuando estén calientes, añadir el agar-agar y la gelatina previamente hidratada. Verter en una bandeja plana y reservar en el frigorífico.

PARA EL AIRE

Elaborar un aire con el zumo de naranja y la lecitina en una túrmix.

PARA TERMINAR

Rellenar los canutos con la mezcla de queso.

Presentación

Servir los canutos rellenos con el helado de yogur. Acompañar con la gelatina de naranja y la espuma.

MENÚ DE LOS **FINALISTAS**



EDURNE

ALUBIAS DE MI PUEBLO



Ingredientes

200 g de alubias de Tolosa
3 lonchas de panceta ibérica
1 cebollas
1 cebolleta
1 morcilla de cebolla
1 zanahoria
1 puerro
1 cabeza de ajos
1 col rizada
Piparras
Aceite de oliva virgen extra
Sal

Preparación

Poner las alubias y las verduras en una olla con un chorrito de aceite de oliva virgen extra y cubrir de agua. Sazonar con sal y cocer lentamente hasta que estén blandas (si es necesario, ir añadiendo agua a lo largo de la cocción).

Una vez cocidas, desechar la zanahoria, el puerro y los ajos y triturarlas junto con la cebolla.

Mientras, cocer unas hojas de col en agua con sal y enfriarlas en un bol con hielo. Secar y cortar en raviolis. Reservar.

Asar la morcilla en el horno unos minutos hasta que la piel esté tostada. Luego, pelar y reservar.

Aparte, picar la cebolleta en juliana y rehogarla en un poco de aceite hasta que esté pochada. Incorporar la carne de la morcilla, triturar y

hacer raviolis con las hojas de col. Colocar encima de cada uno una loncha de panceta y en el último momento dar un golpe de calor en el horno.

Presentación

Servir en un plato hondo unas cucharadas de puré de alubias y acompañar con los raviolis de morcilla.

MANITAS DE CORDERO CON VELO DE PEREJIL



Ingredientes

Patas de cordero

2 g de agar-agar
2 o 3 huesos de cordero
3 hojas de laurel
2 cebolletas
1 huevo
1 cabeza de ajos
1 puerro
1 zanahoria
1 hoja de gelatina
Vino blanco
Vinagre
Perejil
Harina
Aceite de oliva
Sal y pimienta negra

Preparación

Quitar con un soplete o una cuchilla de afeitar todos los pelos que puedan tener las patas de cordero. A continuación, limpiarlas con agua, sal y un poco de vinagre. Reservar.

Poner en una cazuela el puerro, 1 cebolleta, la cabeza de ajos (reservar 1 diente), la zanahoria y las hojas de laurel. Cubrir con agua, añadir un chorro de aceite, salpimentar y cocer durante 45 min. Espumar el caldo de vez en cuando.

Aparte, cocer los huesos con el resto de verduras para elaborar la salsa.

Escaldar perejil, secarlo y rehogarlo en una sartén. Añadir la gelatina previamente hidratada, el agar-agar y 150 g de caldo y triturar todo. Luego, hervir durante 1 min. Verter en una bandeja (debe quedar un velo muy fino) y reservar en el frigorífico.

Deshuesar las patas de cordero, rebozar en harina y huevo y freír en aceite caliente.

Mientras, picar y sofreír en un poco de aceite caliente la otra cebolleta y 1 diente de ajo. Incorporar 1 cucharadita de harina y rehogar. Regar con un chorro de vino blanco y dejar que se evapore el alcohol. Mojar con un poco de caldo y cocer unos minutos hasta obtener una salsa. Triturar o pasar por un pasapurés.

Verter de nuevo en una cazuela, añadir las patas fritas y cocer unos minutos.

Presentación

Servir en un plato una lámina de velo rectangular y colocar encima las patas de cordero. Salsear y decorar con perejil frito.

COPA DE CÍTRICOS CON ESPUMA DE PLÁTANO



Ingredientes

250 g de azúcar

200 g de nata

10 g de mantequilla

2 plátanos

1 naranja

1 pomelo

1 mandarina

Zumo de limón

Preparación

Sacar unas tiras muy finas de la piel de cada cítrico con un pelador y echarlas en un cazo con agua hirviendo. Cocer durante 1 min, tirar el agua, echar nueva y repetir la operación otras dos veces hasta que las pieles estén bien blanqueadas.

Calentar 150 g de agua y 150 g de azúcar y añadir las pieles. Confitar y cuando el almíbar se haya reducido a la mitad, retirar las pieles y secarlas a 100 °C sobre una bandeja forrada con papel vegetal (deben colocarse separadamente las unas de las otras). Reservar.

Sacar gajos de los cítricos (no debe quedar nada de blanco) y macerarlos en zumo de limón. Por otra parte, cortar unos chips finos de plátano y secarlos en el horno. Reservar.

Trocear el resto de los plátanos y rehogarlos en la mantequilla y el resto del azúcar. Agregar la nata, mezclar y pasar por una túrmix. Colar, dejar enfriar unos minutos y meter en un sifón de ½ l con 1 carga. Reservar en el frigorífico tumbado durante 30 min.

Elaborar un caramelo rubio con el resto del azúcar. Cuando se vaya enfriando, hacer hilos para decorar.

Presentación

Colocar en una copa de boca ancha los gajos de los cítricos macerados en limón, la espuma de plátano y decorar con hilos de azúcar, chips de plátano y unas pieles confitadas.

NATHAN

COMO EN CASA



Ingredientes

430 g de harina
300 g de tomates rallados
26 g de levadura fresca
8 g de alginato
6,6 g de gluconolactato
6 g de colorante negro natural
6 g de colorante rojo metalizado
6 zanahorias baby
4 alcachofas baby
3 pimientos amarillos baby
3 pimientos rojos baby
4 espárragos baby
2 berenjenas baby
4 cebollas tiernas baby
2 puerros baby
1 l de agua
240 ml de agua
Tomillo fresco
Aceite de oliva arbequina
Sal y pimienta

Preparación

Limpiar todas las verduras y envasar cada grupo en bolsas diferentes con una infusión del aceite y tomillo. Cocer en un roner 45 min aproximadamente a 60 °C (ir comprobando las bolsas porque cada verdura tiene un tiempo de cocción distinto).

Para hacer el pan, echar la harina en una amasadora con 240 ml de agua tibia, y añadir la levadura mezclada con el colorante negro.

Amasar y dejar fermentar en el horno con acción de vapor nivel 1 durante 10 min a 30 °C. Una vez transcurrido el tiempo, cocinar de nuevo, esta vez sin vapor, durante 30 min a 180 °C. Luego romper el pan para hacer las migas.

Triturar los tomates y colar. Añadir el gluconolactato, el colorante rojo metalizado y salpimentar. Hacer esferas en el alginato mezclado con 1 l de agua, e inyectarlas con una jeringuilla de aceite de oliva.

Presentación

Disponer todo en el plato como si fuera un huerto comestible.

LUBINA HUNSAO



Ingredientes

1 lubina salvaje de 2 y ½ kg

2 kg de pescado de roca

250 g de arroz bomba
150 g de salsa de soja
75 g de salsa de ostras
75 g de salsa hoisin
2 cebollas tiernas
2 dientes ajo
1 pizca de ajinomoto
150 ml de vino de arroz
1 cucharada de aceite de oliva arbequina
1 cucharada de aceite de sésamo
Aceite de oliva
Jengibre
Brotes de cilantro
Sal

Preparación

Limpiar el pescado y hacer raciones. Envasar al vacío con un poco de aceite arbequina y cocer durante 8 min a 55 °C. Reservar.

Aparte, pelar, cortar y rehogar 1 cebolla y los ajos. Añadir el pescado de roca, sofreír, cubrir con agua y dejar que reduzca. Colar y reservar el caldo caliente.

Pochar en otra sartén 1 cebolla tierna y jengibre. Añadir las salsas, el vino de arroz y ajinomoto y dejar espesar. Rectificar de sal si fuera necesario. Mojar con un poco de caldo y aceite de sésamo para terminar la salsa.

Cocer el arroz en agua. Una vez cocido, secar en el horno y suflar en aceite de oliva a 185 °C.

Mientras, limpiar y cortar en lomos la lubina y marcarlos en una sartén antiadherente por la parte de la piel hasta que esté crujiente. Pintar con la salsa espesa y reservar.

Presentación

Echar un poco de salsa en un plato y colocar en el centro la lubina con la piel hacia arriba. Acompañar con el arroz inflado y decorar con brotes de cilantro.

CREMA CATALANA A MI MANERA



Ingredientes

200 g de azúcar isomalt

100 g de azúcar

40 g de maicena

2 g de agua

1 l de leche

9 hojas de gelatina

6 yemas de huevo

4 ramas de canela

½ naranja

½ limón

Chocolate de cobertura

Canela en polvo

Preparación

Mezclar en un cazo el azúcar, la maicena y las yemas. Aparte, calentar la leche junto con las pieles de los cítricos y las ramas de canela. Añadir las hojas de gelatina previamente hidratadas en agua fría y colar. Incorporar al cazo de las yemas y batir con unas varillas hasta que la mezcla espese. Luego, verter la crema en un molde y reservar en el frigorífico hasta que quede cuajada.

Mientras tanto, fundir al baño maría chocolate junto con canela en polvo. Estirar en una gastro de inoxidable al revés para poder trabajar luego con una pala hasta formar lenguas o virutas y reservar en el congelador.

Fundir el azúcar isomalt en agua caliente hasta que alcance una temperatura aproximada de 120 °C, con cuidado de que no se formen grumos o burbujas. Verter en un molde de silicona semicircular hasta que las paredes estén cubiertas de azúcar. Escurrir para que la esfera quede fina y dejar enfriar.

Presentación

Desmoldar la crema catalana en un plato, cubrir con azúcar quemado y decorar con media esfera de azúcar isomalt y una viruta de chocolate.

LAS RECETAS DE LOS **JUECES**



PEPE

ENSALADA DE TOMATE, AGUACATE Y BOGAVANTE



Ingredientes

PARA LOS TOMATES

5 tomates raf

PARA EL SALMOREJO

1 kg de tomates

250 g de pimientos rojos

187 g de miga de pan

15 g de vinagre de Jerez

150 g de AOVE

12,5 g de sal

PARA EL GEL DE SALMOREJO

240 g de salmorejo

20 g de gelcrem

PARA LA ROCA DE TOMATE

800 g de tomate licuado

500 g de pasta de frutos rojos

5 hojas de gelatina

100 g de AOVE

3 g de sal

PARA LA MARINADA

40 g de yuzu miso

30 g de mirin

30 g de soja

30 g de agua

PARA EL BOGAVANTE MARINADO

300 g de bogavante

70 g de mango

25 g de cebolleta

20 g de marinada

PARA LA MANZANA

2 manzanas

100 g de frutos rojos

100 g de pulpa de fresa

200 g de agua

PARA EL GUACAMOLE DE ALBAHACA

320 g de aguacate

72 g de cebolla roja

60 g de tabasco

10 g de hojas de albahaca

10 g de hojas de cilantro

4 g de tabasco

0,2 g de ácido ascórbico

40 g de AOVE

3 g de sal

Preparación

PARA LOS TOMATES

Cortar cada tomate en seis gajos iguales. Reservar.

PARA EL SALMOREJO

Triturar todos los ingredientes muy bien, homogenizar y colar. Reservar.

PARA EL GEL DE SALMOREJO

Elaborar un gel con el salmorejo y el gelcrem. Reservar en el frigorífico.

PARA LA ROCA DE TOMATE

Hidratar la gelatina en agua tibia. Una vez hidratada, disolver las hojas en un poco de tomate licuado caliente.

Mezclar con el resto de ingredientes y dejar reposar durante 24 h en el frigorífico.

Cuando haya transcurrido el tiempo, montar la mezcla con un robot de cocina y envasar en recipientes apropiados para hacer el vacío hasta el 80 %. Reservar en el congelador.

PARA LA MARINADA

Mezclar todos los ingredientes hasta obtener un marinado homogéneo.

PARA EL BOGAVANTE MARINADO

Corta la cebolleta y el mango en brunoise muy fina y mezclar con el bogavante cortado en dados y la marinada.

PARA LA MANZANA

Laminar las manzanas finamente con una mandolina. Cortar con un cortapastas, en forma redonda todas las rodajas de manzana.

Mezclar los líquidos, envasar al vacío junto con las manzanas y osmotizar 2 veces. Hacer una incisión en las rodajas desde el centro hacia fuera, de manera que se pueda realizar una especie de cono de manzana.

PARA EL GUACAMOLE DE ALBAHACA

Triturar todos los ingredientes hasta obtener un guacamole homogéneo.

Colar y reservar.

Presentación

Sobre una cama de gel de salmorejo y unos puntos de guacamole de albahaca, colocar los gajos de tomate intercalando con el bogavante marinado, los conos de manzana y las rocas de tomate.

PEZ LIMÓN



Ingredientes

PARA EL PEZ LIMÓN

1 kg de pez limón

PARA LA ENSALADA DE PESCADO

150 g de cebolleta cortada en juliana

150 g de hinojo cortado en juliana

30 g de zumo de lima

30 g de zumo de naranja

10 g de mostaza y miel

3 g de salsa de pescado

3 g de sésamo

PARA EL GUACAMOLE

160 g de aguacate

12 g de zumo de lima

30 g de tomate casé

36 g de cebolla roja picada

20 g de AOVE

0,1 g de ácido ascórbico

5 g de cilantro

PARA EL PILPIL DE NARANJA

725 g de zumo de naranja

150 g de mantequilla

60 g de ralladura de naranja

6 g de goma xantana

750 g de aceite de ajo

Preparación

PARA LA ENSALADA DE PESCADO

Mezclar todos los ingredientes en un bol y reservar.

PARA EL GUACAMOLE

Mezclar y triturar todos los ingredientes. Colar y reservar.

PARA EL PILPIL DE NARANJA

Mezclar todos los ingredientes y emulsionar. Reservar.

Presentación

Pintar una fuente con un poco de guacamole, colocar encima el pez limón, luego la ensalada de pescado y aliñar con pilpil de naranja.

HELADO DE NATA, BIZCOCHO ROTO, SÉSAMO Y VINAGRE



Ingredientes

PARA LA SALSA DE SÉSAMO

100 g de salsa de sésamo negro

50 g de jarabe

30 g de chocolate blanco

10 g de vinagre de Módena

PARA EL HELADO DE NATA

700 g de nata

300 g de leche entera

100 g de base para helados

70 g de azúcar

50 g de dextrosa

PARA EL BIZCOCHO DE AZÚCAR MASCABADO

1 kg de azúcar moscabado

600 g de agua

600 g de nata

600 g de harina

½ kg de mantequilla

100 g de cacao

20 g de levadura royal

9 huevos batidos

PARA LAS ROCAS DE CHOCOLATE

500 g de agua

200 g de chocolate

100 g de nata

2 hojas de gelatina

Preparación

PARA LA SALSA DE SÉSAMO

Derretir el chocolate y mezclar con el resto de ingredientes. Reservar.

PARA EL HELADO DE NATA

Hervir la nata con la leche y el azúcar y mezclar con el resto de ingredientes. Reservar y pasar por la heladora.

PARA EL BIZCOCHO DE AZÚCAR MASCABADO

Hervir el agua con la nata, el cacao y el azúcar. Escaldar en esta mezcla la harina y mezclar con la mantequilla. Colar, añadir los huevos batidos y mezclar de nuevo. Cuando esté la mezcla atemperada, agregar la levadura.

Verter la crema en un molde y hornear durante 30 min a 170 °C.

PARA LAS ROCAS DE CHOCOLATE

Fundir el chocolate y mezclarlo con la nata y el agua. Añadir las hojas de gelatina. Dejar reposar 2 h.

Montar y meter en la máquina de vacío para que aumente su volumen. Congelar y romper en rocas.

Presentación

Pintar un plato con un poco de salsa de sésamo, colocar encima el bizcocho de azúcar, en el centro una cucharada de helado y decorar con las rocas de chocolate.

SAMANTHA

CREMA DE GUISANTES



Ingredientes

350 g de guisantes frescos
100 g de patatas
75 g de cebolleta
60 g de crema agria
750 ml de caldo de verduras
30 g de rúcula
1 diente de ajo
Menta
AOVE
Sal y pimienta

Preparación

Cortar la cebolleta en juliana y pocharla con el ajo picado. Añadir las patatas peladas y cortadas en grandes trozos y rehogar unos minutos. Incorporar los guisantes, la rúcula y el caldo y cocer 20 min más.

Triturar y colar hasta obtener una crema lisa y homogénea. Dejar enfriar.

Presentación

Servir la crema muy fría con unos pocos guisantes por encima, un chorrito de aceite de oliva, unas hojas de menta y 1 cucharada de crema agria.

CHIPIRONES A LO PELAYO



Ingredientes

16 chipirones

300 g de cebolletas

2 dientes de ajo

Perejil

AOVE

Sal

Preparación

Limpiar los chipirones y rellenarlos con sus rejos troceados.

Cortar las cebolletas en juliana fina y pocharlas en una cazuela hasta que tomen un agradable color dorado. Añadir un majado de ajos, perejil y aceite, remover con una cuchara e incorporar los chipirones rellenos. Cocinar hasta que estén hechos.

Presentación

Servir en una fuente y decorar con perejil picado.

ENSALADA DE CÍTRICOS



Ingredientes

2 naranjas sanguinas

2 naranjas

2 pomelos rosa

1 granada

Menta

Preparación

Pelar los cítricos, limpiar y cortar en gajos. Por otro lado, abrir la granada y sacar los granos.

Presentación

Intercalar las frutas en un plato, añadir granos de granada y decorar con unas hojas de menta.

JORDI

CALÇOTS ASADOS Y CONFITADOS CON PAN DE HUMO Y ROMESCO HELADO



Ingredientes

PARA LOS CALCOTS

8 calçots o puerros jóvenes

Aceite de oliva

Sal y pimienta

PARA EL PAN NEGRO

160 g de harina

4 g de levadura

3 g de colorante vegetal negro

15 g de aceite

4 g de sal

PARA EL HELADO DE ROMESCO

725 g de tomate

Cebollas

65 g de avellanas

65 g de almendras

50 g de mezcla para helados o estabilizante clásico

25 g de ajo

25 g de ñoras

Vinagre de Jerez

Vinagre de Módena

Azúcar

Mantequilla

Aceite de avellana

Aceite de oliva

Sal y pimienta

PARA TERMINAR

Vinagre balsámico reducido

Aceite de oliva de calidad

Escamas de sal

Preparación

PARA LOS CALÇOTS

Quemar los calçots directamente en la llama (de madera de sarmiento si es posible). Una vez quemados, retirar, envolverlos en papel de periódico y dejar enfriar. A continuación, pelar, envasar al vacío con un poco de aceite de oliva y cocer a 85 °C durante 25 min.

Cortar en trozos de unos 4 cm y reservar.

PARA EL PAN NEGRO

Entibiar 75 g de agua en un cazo y añadir la levadura. Mezclar con el resto de ingredientes y amasar hasta obtener una masa homogénea. Dejar fermentar hasta que doble su volumen y hacer bolas. Colocarlas en una bandeja y hornear durante 20 min a 180 °C. Dejar enfriar.

Una vez frío, hornear de nuevo a baja temperatura hasta que el pan esté seco y crujiente. Reservar de la humedad en un recipiente hermético.

PARA EL HELADO DE ROMESCO

Hornear las ñoras remojadas previamente en un poco de agua a 180 °C hasta que estén cocidas. Asar también los tomates, las cebollas envueltas en papel de aluminio con sal, aceite y azúcar y los ajos pelados y envueltos en papel de aluminio con mantequilla, sal y azúcar. Cocidas todas las verduras, pelar si es necesario y pasar por un robot de cocina hasta obtener una pasta fina. Dejar enfriar.

Por otro lado, tostar los frutos secos y elaborar un praliné. Dejar enfriar.

Triturar la pasta de verduras y praliné en una túrmix hasta que quede bien fina y emulsionar con aceite de oliva hasta obtener la textura deseada. Salpimentar y aliñar con aceite de avellana, vinagre de Jerez y de Módena al gusto.

Incorporar la mezcla para helados o estabilizante y, una vez reposado, pasar por la heladera.

Presentación

Formar un rectángulo con los calçot y colocar en el centro helado de romesco. Aliñar con una vinagreta de balsámico reducido, aceite y escamas de sal y decorar con trozos de pan negro como si fuera carbón. Se puede tapar con una campana de cristal y ahumar.

BULLABESA INFUSIONADA DE CARABINEROS



Ingredientes

PARA LA BULLABESA DE CARABINEROS

8 carabineros pequeños

6 g de alga kombu

4 g de tsukudani (tiras de algas y setas confitadas con soja)

1 g de bonito seco

PARA EL HINOJO BABY

2 hinojos baby

Aceite de oliva

Sal

PARA LAS PEQUEÑAS VERDURAS

4 zanahorias mini blancas

4 zanahorias mini naranjas

4 nabos mini

PARA LOS CARABINEROS

4 carabineros

PARA TERMINAR

4 brotes de atzina o brotes anisados

1 naranja

1 anís estrellado

Flores de pensamientos mini

Aceite de oliva (o mantequilla)

Sal y pimienta

Preparación

PARA LA BULLABESA DE CARABINEROS

Introducir los carabineros en un deshidratador durante 24 h para secarlos totalmente. Una vez secos, romper un poco con los dedos e infusionar despacio.

Hervir 250 ml de agua con el alga kombu, añadir el bonito seco e infusionar durante 15 min. Unos 5 min antes de llevar a la mesa, mojar los carabineros secos con el caldo, hervir durante 6 min y filtrar.

PARA EL HINOJO BABY

Marcar los hinojos en la parrilla o en una plancha y envasar al vacío. Hornear al vapor durante 25 min a 85 °C. Una vez cocidos, cortar en láminas finas y reservar.

PARA LAS PEQUEÑAS VERDURAS

Limpiar bien las verduras y escaldarlas durante 40 s. Reservar en un bol con agua y hielo.

PARA LOS CARABINEROS

Pelar la cola de los carabineros y sacar las tripas. Cortar con un cuchillo por debajo para desprender la cabeza de la cola y no perder el jugo del interior.

Por otro lado, marcar separadamente las colas de los carabineros durante unos segundos en una sartén antiadherente a fuego medio y las cabezas 30 s por cada lado. Reservar en un lugar cálido a 50 °C unos 2 min para terminar de filtrar calor.

PARA TERMINAR

Saltear brevemente las verduras reservadas en una sartén con un hilo de aceite o una nuez de mantequilla, sal y una rosca de pimienta.

Presentación

Colocar las verduras, y la cabeza y cola de carabinero de manera elegante, y acompañar con 2 o 3 pequeñas ralladuras de naranja y anís estrellado. Decorar con brotes anisados, flores frescas y un hilo de buen aceite de oliva. Servir un poco de consomé de carabinero delante del comensal.

FRITURA DE SALMONETES Y ESCAMAS CON TOMATES DESECADOS, JUGO DE ESPINAS Y ALIOLI DE CITRONELA



Ingredientes

PARA EL ACEITE DE CITRONELA

2 raíces de citronela

2 dl de aceite de girasol

PARA LOS SALMONETES

2 salmonetes de roca

Transglutaminasa activa

Aceite de girasol

80 g de sal

PARA EL JUGO DE SALMONETE Y PESCADOS DE ROCA

250 g de espinas de salmonetes y pescados de roca

1 dl de vino blanco

2 cebollas

2 tomates maduros

1 diente de ajo

1 zanahoria

1/3 de blanco de puerro

¼ de hinojo fresco

50 g de mantequilla

PARA LOS TOMATES CONFITADOS Y DESECADOS

8 tomates mini

Azúcar

Aceite de oliva arbequina

Sal

PARA EL ALIOLI DE CITRONELA

1 yema de huevo

½ diente de ajo

Aceite de citronela

Sal

PARA EL POLVO DE RAMALLO

200 g de algas ramallo de mar

PARA LAS CEBOLLITAS ENCURTIDAS

8 cebollas de platillo encurtidas en vinagre de vino blanco

1 cucharada de jugo de salmonete

Aceite de oliva

PARA TERMINAR

Puntas de ramallo de mar

Salicornia fresca

Escamas de sal

Preparación

PARA EL ACEITE DE CITRONELLA

Calentar las raíces en el aceite hasta que rompa a hervir. Tapar muy bien y dejar infusionar en el frigorífico durante 1 o 2 días.

PARA LOS SALMONETES

Disolver la sal en 1 l de agua de mar. Separar los lomos del pescado con un cuchillo muy afilado procurando no perder ni una escama. Reservar los higadillos y las espinas para la salsa.

Introducir los lomos en el agua salada durante 3 min. Retirar y secar. Espolvorear una capa muy fina de transglutaminasa sobre ellos y envolver bien en film transparente. Formar cilindros y dejar reposar durante 1 h.

PARA EL JUGO DE SALMONETE Y PESCADOS DE ROCA

Limpiar, desangrar las espinas de pescado y dorarlas en una cazuela. Retirar y reservar.

Rehogar en la misma cazuela el ajo, las cebollas, la zanahoria y los tomates hasta que esté todo pochado. Regar con el vino blanco y dejar que se evapore el alcohol. Incorporar el puerro, el hinojo y añadir de nuevo las espinas reservadas y los higadillos. Cubrir con agua fría y hervir. Una vez haya hervido, bajar el fuego y cocer durante 20 o 30 min. Colar y reducir con la mantequilla hasta obtener una textura de salsa densa, untuosa y brillante. Reservar.

PARA LOS TOMATES CONFITADOS Y DESECADOS

Escaldar los tomates unos segundos y enfriarlos en agua helada. Luego, pelar y aliñar con sal, azúcar y un poco de aceite. Colocarlos en una fuente llana untada con aceite y desecar en el horno a 125 °C durante 50 min. Darles la vuelta a la mitad del horneado. Reservar en un recipiente hermético con aceite arbequina.

PARA EL ALIOLI DE CITRONELLA

Pelar el ½ diente de ajo y blanquear durante 10 s. Retirar el germen y machacar en el mortero. Añadir aceite de citronela en forma de hilo muy fino removiendo sin parar para evitar que se corte. Incorporar la yema de huevo y seguir removiendo hasta obtener un alioli que se despegue con facilidad de las paredes del mortero.

PARA EL POLVO DE RAMALLO

Escaldar las algas unos segundos y enfriarlas en agua helada. Secar con papel de cocina y colocar en un deshidratador a 50 °C hasta que estén completamente secas. Triturar hasta obtener un polvo y reservar en un recipiente hermético.

PARA LAS CEBOLLITAS ENCURTIDAS

Cortar las cebolletas por la mitad y separarlas con mucho cuidado por capas. Pasar por un chorro de agua fría y secar con papel. Reservar.

PARA TERMINAR

Una vez haya transcurrido la hora del reposado del pescado, retirar el film y separar ligeramente las escamas con la yema de los dedos en sentido contrario a su disposición natural con cuidado de que no se desprenda ninguna.

Calentar aceite a 180 °C y freír los lomos hasta que la parte externa esté dorada y las escamas crujientes. Cortar por la mitad.

Calentar los tomates mini al horno a 80 °C y aparte saltear las cebollitas encurtidas en una sartén caliente con unas gotas de aceite. Añadir en el último momento la cucharada de jugo de salmónete.

Presentación

Servir 1 cucharada de salsa en el centro del plato y colocar encima la ración de salmónete sin que las escamas crujientes toquen la salsa. Acompañar con el alioli de citronella, las cebolletas encurtidas y los tomates confitados. Decorar con polvo de ramallo, unas puntas de ramallo, salicornia fresca y escamas de sal.

Las recetas de Jorge
Ganador quinta temporada
Masterchef
RTVE

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

- © Recetas de Carlos Maldonado, páginas 56 y 78
- © Recetas de Dani García, páginas 42 y 136
- © Receta de Virginia, página 132
- © Diseño y maquetación de interior, María Pitironte
- © Diseño de la cubierta, Planeta Arte & Diseño
- © Fotografía de la cubierta, syx estudio
- © Fotografías de recetas, Juan Nazabal y Fernando Ramajo
- © Realización y estilismo de las recetas, Mariana Nazabal y Vombat. Cooking & Planning
- © Fotografías de las recetas de Pepe, Javier Truchado
- © Fotografía de la receta de la página 136, Pablo Jiménez
- © Fotografías de las páginas 8-21, Pope Maroto, Pedro Segura, Luciano Rodríguez, Javier Casado, Javier Herráez, Manu Carmona y Juan Luis de Grados.
- Mobiliario de portada, Francisco Segarra

© 2017, RTVE

© 2017 Shine Iberia S.L. MasterChef y el logo de MasterChef son marcas registradas de Shine Limited utilizadas bajo licencia. Todos los derechos quedan registrados. MasterChef está basado en un formato de Franc Roddam.
En asociación con Ziji Producciones.

© Espasa Libros, S. L. U., 2017
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: sugerencias@espasa.es

Primera edición en libro electrónico (epub): julio de 2017
ISBN: 978-84-670-5043-1 (epub)
Conversión a libro electrónico: Safekat, S. L.
www.safekat.com