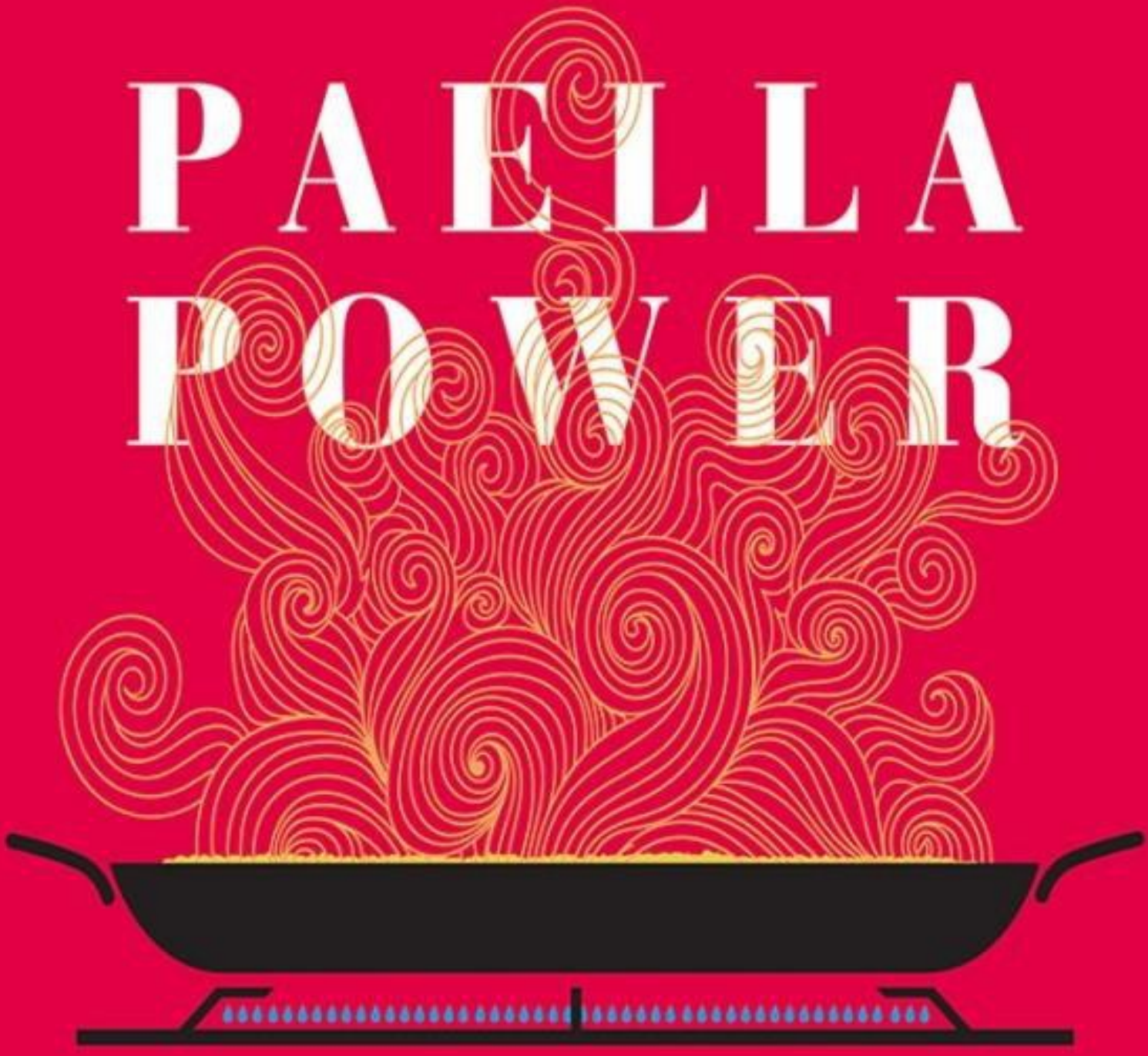
RODRIGO DE LA CALLE

PAELLA POWER



PLANETA GASTRO

SINOPSIS

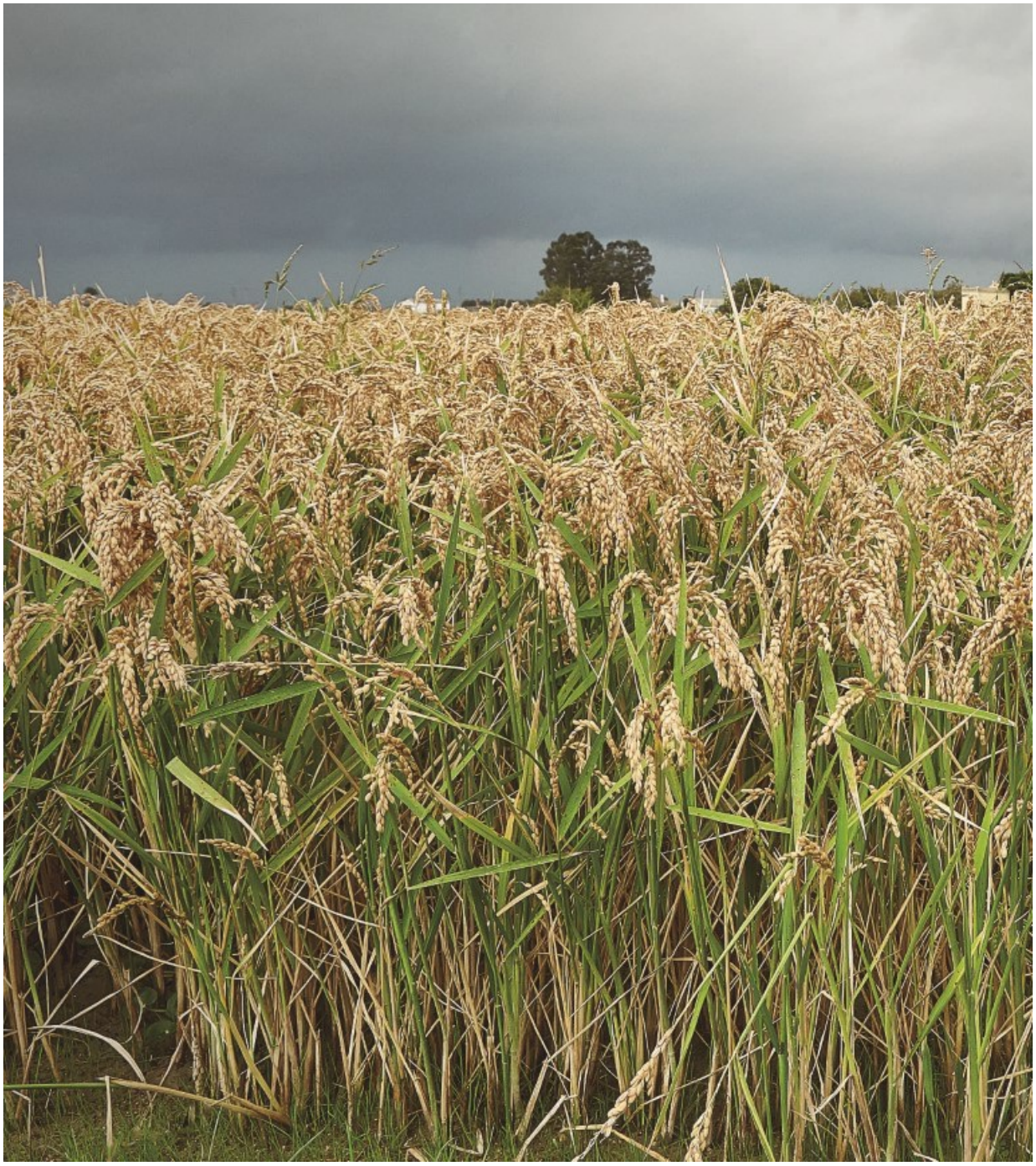
Una propuesta atrevida con los arroces y las paellas tradicionales y modernas como base, con una gran variedad de maneras y alternativas de prepararlas, desde la clásica paella valenciana hasta el arroz negro, pasando por la paella de verduras o la de marisco, y con las técnicas necesarias para cada ocasión, detalladas minuciosamente para convertirnos en grandes expertos del arroz.

PAELLA POWER

Fotografías de Javier Peñas
Prólogo de Martín Berasategui
Epílogo de Juan Echanove



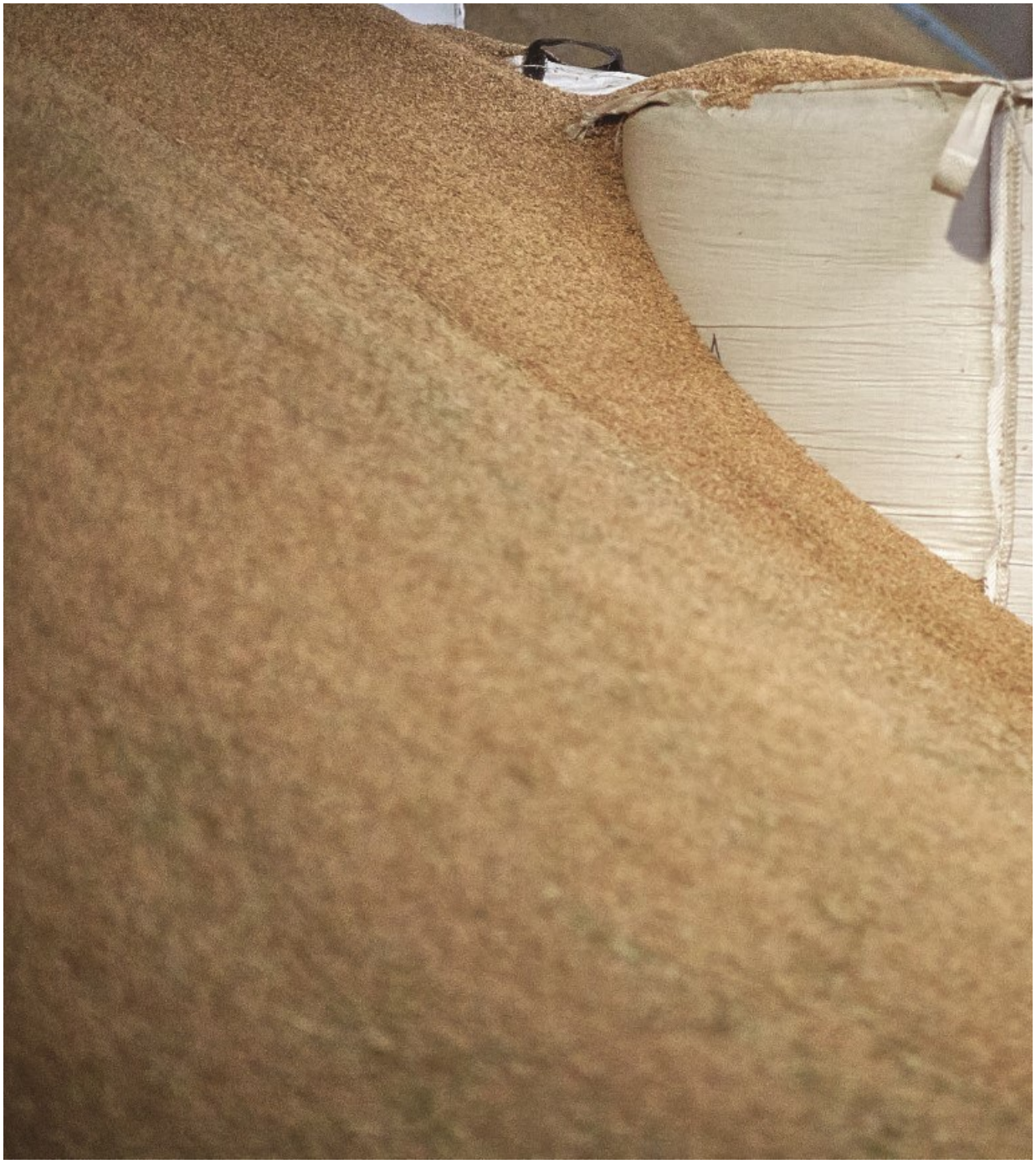









NEW HOLLAND
TX68 PLUS
tracoen





Este libro está dedicado a mi gran amigo Wu You Wen.
Porque tú me has enseñado el verdadero significado de la amistad.
¡Gracias eternas, Paco!

此书献给我的好友Wu Youwen.
是你让我认识到了真正的友谊。

铭记于心



PRÓLOGO

¡Rodrigo Power!

Antes que fraile, Rodrigo de la Calle fue cocinero raso y estuvo en mi cocina aprendiendo el oficio con ilusión, pasando muchas horas con el cuchillo en la mano y pegado a la tabla de cortar. A primera hora de la mañana, antes de comenzar la jornada de trabajo, recorríamos los caminos que bordean mi restaurante de Lasarte y echábamos a andar por el «champiñonero», una vieja vía de ferrocarril habilitada para desconectar y despejarse. Para ser cocinero de élite, hay que estar en forma y tomarse seriamente la rutina del ejercicio como base imprescindible para andar con garrote por la vida.

Una juventud sufrida con mucho esfuerzo lo convirtió en uno de mis alumnos más aventajados, gracias a su capacidad de generar entusiasmo, liderar equipos sólidos de trabajo y por ese duende de tocar el balón como pocos, pues aún hoy su sonrisa socarrona deja ver la pasión de un chaval entregado a la vida que le gusta. Toda esa raza le afinó el olfato, afiló aún más su instinto de observación y le sirvió en sus negocios para andar despierto, ágil y espabilado. Cada vez que me ha dado de comer, he vuelto a casa alucinado, pues es un chef preciso y elegante como pocos. Posee la delicadeza de los elegidos.

Cuando se le mete entre ceja y ceja alguna preparación, repite los procesos una y mil veces hasta dar con el camino que le lleva al triunfo, porque ya saben que hay muchos adjetivos para calificar a un cocinero y Rodrigo es, ante todo, un profesional «insistencialista», tenaz e infatigable. El trabajo que contiene este libro es el reflejo de su personalidad, agradecido con un plato capital de la cocina española que muy pocos son capaces de dominar, el arroz, y su majestad, la paella. Su título, *Paella Power*, es el mismo nombre de la arrocería que regenta en el madrileño Mercado de San Miguel, un local que revienta de público. Rodrigo es un profesional versátil que lo mismo ejerce labores de asesor gastronómico en Pekín que trabaja con el equipo de Joël Robuchon, absorbiendo conocimiento y ocupándose de la divulgación de nuestra cultura del arroz desde aquellos tiempos de su negocio en Aranjuez, pues en sus cartas siempre lo bordó para que lo disfrutaran sus clientes.

Aquí nos ofrece un recorrido por las recetas tradicionales que le permiten desarrollar paellas de autor con la libertad, ante todo, de un hombre profesional y respetuoso con el origen tan arraigado de nuestro plato más popular, que, por otra parte, ha variado y modificado su continente y su contenido a lo largo de los siglos. Disfrutarán de un despliegue de ingredientes y de las técnicas más relevantes para resolver nuestros arroces: al horno, con leña, al sarmiento, directamente al fuego o en dos cocciones. Su sabiduría enriquecerá el conocimiento del aficionado que se enfrenta por primera vez a un sofrito y desatará la aprobación unánime de los más recalcitrantes inmovilistas, que deben saber que la única forma de proyectarse hacia el futuro es recrearse ante las miles de posibilidades de un plato. La paella necesita a Rodrigo de la Calle para ser aún más importante.

Aquí encontrarán todas las versiones que me impactaron por su sabor único e inconfundible, y conocerán al dedillo todas las claves del sofrito, esa finísima capa en la que se extienden los granos, y el *socarrat* único en su género, porque la esencia del Mediterráneo se transmite en ese indescriptible fondo tostado. Sean pacientes y agradecidos con este trabajo y reciban siempre su arroz con entusiasmo, paladeando todas y cada una de las recetas con alegría desde el centro de la mesa, cucharada al centro y paso atrás. Rasquen y disfruten rebañando ese fondo del puchero de un plato tan colosal y no dejen un solo grano suelto.

Gracias, Rodrigo, por ser tan casta, y ¡mucho garrote!

Martín Berasategui



INTRODUCCIÓN

13 metros cuadrados

El día que decidí escribir este libro, también decidí no hacerlo. Aunque parezca raro, ese mismo día perdí la ilusión que me animó a escribirlo. Pero eso es empezar por el final; voy a empezar por el principio.

Ese día era el día del Pilar del año 2018, en Pekín, y allí estaba yo, en la Embajada de España en la ciudad (o sea, que realmente estaba en España), y surgió sin más esta idea. Fue haciendo una paella, y no una paella cualquiera. Era el Día de la Hispanidad, el Día del Pilar, y allí estaba, cocinando una paella para 400 personas. En ese momento surgió.

Yo llevaba más de tres años asesorando al grupo gastronómico Puerta 20, que tiene dos restaurantes en la ciudad; cada tres meses los visitaba para crear y formar al equipo en materia de cocina tradicional española, y entre foto y foto, paso a paso, y viendo cómo los asistentes al evento alucinaban al ver el sistema, la técnica y el espectáculo que supone hacer una paella, pensé: «¿Por qué no hacer un libro homenaje al icono de la gastronomía española?».

No en vano la paella es el plato estrella de estos restaurantes, los que asesoro, que cada día están llenos de clientela no solo china sino de todas las partes del mundo, que se mueren literalmente por saborearla.

Estuve todo el día analizando la idea, dándole vueltas a cómo hacerlo y qué información podría aportar yo al mundo de la paella. Cuando llegó la hora de escribir en una hoja los pros y los contras (razones para no hacer el libro), los contras ganaban por goleada.

Aun así, guardo un gran recuerdo de ese día, que repito cada año, en el mismo sitio y a la misma hora en la Embajada de España de Pekín. Con el equipo de Puerta 20, hacemos las delicias de los residentes que cada año invita el embajador a la fiesta nacional, la fiesta de la Hispanidad, la fiesta de la paella.

Pocas semanas después, ya de vuelta en España, la lista de inconvenientes se hizo más larga, ya que hablando con colegas sobre la posibilidad de escribir un libro de arroces donde la paella fuese el eje de todo solo recibía advertencias e ideas negativas de lo que podía significar que un no valenciano hiciera un libro donde la paella apareciera como estandarte y motivo principal. Podría herir algunas sensibilidades.

Pero como yo soy una persona que se crece ante la adversidad y en lo que algunos consideran un fracaso yo veo una oportunidad, donde los demás veían algo que podía ofender yo vi algo que podía dignificar y comunicar e incluso hacer algo para compartir cómo veo yo algo que forma parte del acervo cultural de los españoles: el acto de comer arroz a la española, la paella.

Volví a elaborar una lista de razones por las que hacer un libro sobre arroz, y mi sorpresa fue darme cuenta de que cocinar arroz había sido muy influyente y había marcado de manera eterna mi carrera profesional, lo que me animó a escribir mi vida en torno al arroz.

Fui consciente de cómo el arroz, los platos elaborados con él y yo hemos hecho un camino juntos casi sin darme cuenta, y finalmente han hecho que mi carrera profesional y empresarial lleguen a un punto en el que el arroz, cocinar en paella, ha sido clave en los últimos veinticinco años de mi vida, los mismos que llevo como cocinero.

Y coincidiendo con este sentimiento de ánimo y las ganas de escribirlo, llegó el punto de inflexión: el día que monté mi primer negocio temático de paellas, *Paella Power*, mi puesto de arroces en el Mercado de San Miguel de Madrid, los 13 metros cuadrados mejor aprovechados de toda mi vida profesional. Viendo lo que el equipo es capaz de hacer en esos 13 metros y cómo ese lugar rinde culto

los 365 días del año, de la mañana a la noche, a este icono nacional gastronómico, cambié de opinión. Sin más.

Así que me armé de valor, llamé a mi gran amigo David Figueras y le conté la idea; supe por su cara, según se lo contaba, que ese libro se iba a escribir, que ya había empezado a escribirse. La culpa la tienen esos 13 metros cuadrados que cada día me hacen sentirme más feliz y orgulloso de cocinar paellas para el mundo. ¡*Paella Power*!






arroces hechos en
paella

HOY ES DOMINGO

Hoy es domingo, hoy es día de fiesta. El domingo es un día para estar con los que más quieres, con la familia, y hoy es un día especial. Vienen mis padres a comer a casa, tengo muchas ganas de estar con ellos y de compartir un día tan bonito. Mis padres son los responsables de que yo sienta el amor que tengo por la cocina, y por cocinar para los demás; ellos me enseñaron los valores de la familia y de la gente que realmente te quiere.

Si quieres a alguien, nada cuesta, nada es una carga, y pasar tiempo con alguien que te quiere sin duda es lo mejor que te puede ocurrir.

Los domingos son festivos, tienen algo especial…, y en mi casa los domingos, de toda la vida, es la fiesta de la gastronomía, la fiesta de la cocina, y la fiesta donde todos cocinan, comen y comparten.

Día especial, momento especial, cocina especial, y en casa, y en las casas de mucha gente en España, es el día de la paella. Es un plato que está hecho para compartir, para disfrutar y reunir a los que más quieres en torno a un plato.

La paella, sin duda, es el icono de la gastronomía española; allá donde vayas en España, se convierte en bandera de restaurantes, repartidos por toda la geografía, norte, sur, este, oeste, las islas… España huele a paella, España huele a fiesta y al plato bandera de la gastronomía española.

En este libro vais a encontrar 52 razones de peso para comer paella, para comer arroz, y esas razones son las 52 recetas que encontraréis repartidas por este recorrido apasionante y sabroso en el que, con mi socio Javi Peñas, he tratado de escribir y retratar este viaje apasionante entre paellas, fogones, arrozales, albuferas, montañas, molinos, cocinas…, donde nos hemos encontrado gente maravillosa que ha hecho del arroz su forma de vivir, su manera de entender la vida, y que nos ha abierto sus corazones, sus emociones y pensamientos, su generosidad… 52 maneras de pasarlo bien un domingo cualquiera, 52 domingos del año, 52 momentos imborrables con los que más quieres.

Un camino de semillas de arroz que hemos seguido durante más de un año y medio, que es el tiempo que Javi y yo hemos tardado en dar forma a *Paella Power*, un libro que cuenta cómo hacer felices a los demás y en el que hemos intentado desvelar, desde mi punto de vista, todo lo que debes saber sobre el arroz y cómo cocinarlo, de dónde viene y, para que disfrutes cocinando este plato, conociendo milimétricamente cómo hacerlo y saborear su resultado.

Pero toda historia tiene un principio, y mi historia con el arroz es algo más que una coincidencia. Ese camino de semillas de arroz lo empecé a seguir de manera instintiva, sin darme cuenta, hace más de veinticinco años, los mismos que llevo cocinando, viviendo y compartiendo gastronomía, y los mismos que llevo aprendiendo de este estilo de vida que es ser cocinero.

Atrás quedan mis inicios, poco después de salir de la Escuela de Hostelería de Aranjuez, que compaginaba con mis primeros trabajos como cocinero, camarero y lo que hiciera falta. Mi primer trabajo como estudiante en prácticas fue en el restaurante que más idolatraba de pequeño, casa Lhardy, en Madrid, uno de los restaurantes de lujo más antiguos de España, donde me inicié entre cocidos y platos de cocina clásica, una experiencia básica para crecer como cocinero.

En casa Lhardy, los domingos también eran especiales, las paellas para llevar y comer volaban por la cocina, y los pedidos de paellas se acumulaban en el comandero. Días irrepetibles. Poco después, comencé a trabajar en un restaurante que llegó a tener su época dorada en Madrid a finales de la década de 1990: La Fonda. Tenía dos sucursales en la ciudad, con la cocina catalana como base. Ahí preparé mis primeros arroces caldosos marineros, que me hacían sudar la gota gorda, porque jamás logré comprender los procesos y porque la inexperiencia te hace dudar de cada paso que das. El miedo nació en esa época, el miedo a fallar con el arroz, con la técnica y que no pudiera controlarlo de ninguna manera más allá de un reloj o de las órdenes del jefe de cocina.

Año tras año, forjándome como cocinero, buscando mi camino y mi hueco en la cocina. Jamás conseguí dar con la tecla de la manera de hacer arroces sin sufrir, ni comprender cómo hacerlos sin pánico al fallo, y esta sensación me persiguió unos años más. Todo cambió en mis siguientes vacaciones en Elche, ¿y por qué en Elche? Allí estaba mi hermano mayor, Fernando, y su nuevo proyecto de convertirse en diseñador de zapatos en la ciudad del calzado. Allí llegué para pasar aquel

verano con él, verano que pasé comiendo arroces y disfrutando de una cultura en torno al arroz que jamás imaginé.

Sin pensármelo, decidí no volver a Madrid y quedarme allí para aprender a hacer arroces. Siguiendo ese camino de semillas invisibles, terminé trabajando en el grupo Huerto del Cura, en un pequeño restaurante llamado La Taula, donde conocí a un controvertido chef que se vanagloriaba de ser el mejor arrocero del mundo. *«¡Jo sóc el millor arrosser del món, ha, ha, ha, ha, ha!»*, gritaba mientras sacaba arroces en modo dios, y observaba cómo, en los momentos clave de hacer las paellas, esperaba a que yo mirase a otro lado o me mandaba a la cámara a por algo que no necesitaba.

La verdad es que hacía unos arroces tremendos, o en esa época me parecían unos arroces divinos. No sé si ahora pensaría lo mismo, pero prefiero pensar y recordar aquellos maravillosos arroces de Rafa con cariño.

Quien no me conoce o no conoce mi historia supongo que ha pasado por alto el restaurante del que estoy hablando, y lo importante que fue para lo que soy ahora. Y no me refiero a los arroces... Uno de los miembros de la propiedad del hotel era un señor llamado Santiago Orts. Allí fue donde le conocí, y allí empezó todo, pero esta historia está en otro libro, *Cocina Verde*. Gracias a un camino de semillas de arroz nació mi proyecto «Gastrobotánica».

En esa época, a principios de siglo, empezaba a germinar la cocina verde que llevaba dentro, y el proyecto gastronómico empezó a crecer y crecer, y a llenarme por completo de clorofila. Fueron años mágicos. Quiero dar las gracias a la familia Orts por darme la oportunidad de hacer cosas juntos.

Ese año, 2003, fui como congresista a un evento de nueva creación que ahora todo el mundo conoce —aún conservo el folleto promocional que hablaba del mayor evento mundial de chefs del mundo—, Madrid Fusión. Reuniría a los mejores chefs de España y del mundo.

Me pasé medio congreso persiguiendo a Michel Bras para hacerme una foto a su lado, qué tiempos aquellos…

Resulta que, sentado en una butaca después de atender absorto a la cocina vegetal de Charlie Trotter y su «crudivorismo» —aún impactado con lo que se podía hacer con una remolacha y una berenjena, sin asimilar ese conocimiento—, vi cómo se subían al escenario los siguientes ponentes, tres jóvenes cracs que iban a cocinar a la vez: un tal Sergi Arola, un tal Andoni Luis Aduriz y un tal Quique Dacosta. Una pasada. La ponencia trataba de cómo cada uno aportaba una receta, con base en una técnica, y al final todos usaban las técnicas de los compañeros para hacer su plato. El último en hablar fue Quique, y me tatué en la mente lo que dijo: «Antes, cuando hacía un arroz, había un momento en el que el arroz me estaba controlando a mí en lugar de yo a él». ¡Eso era lo que me pasaba a mí! Y seguidamente explicó su técnica de arroz en dos cocciones —a la que yo atendía estupefacto— y cómo había conseguido de un plumazo acabar con los miedos que le tenía a hacer un arroz. Sin duda, ese momento y la foto con Michel Bras fueron las dos cosas que me llevé del primer Madrid Fusión.

Pero llegó la oportunidad de mi vida, llegó mi ansiado momento de dar el salto y salir de la placentera vida de cocinero que vivía al borde del mar, y conseguí entrar en el equipo de Mugaritz.

Era un sueño para cualquier cocinero de esa época, allá por el 2003, detrás de los secretos de la cocina vegetal que en aquel momento emanaban por Mugaritz. Y partí rumbo a Euskadi, para pasar años imborrables al lado de Andoni, sobre todas las cosas el que considero mi padre profesional y el chef que me lo ha dado todo —confianza, conocimiento, cariño, consuelo, consejo…—, y que aún sigue velando por mí desde Igueldo. Jamás podré agradecerte tanto y tantas cosas que me has dado, las veces que me has perdonado y las veces que has pasado por alto mis errores; solo tú supiste ver y potenciar mi amor por este estilo de vida. ¡Gracias eternas, Martín! Gracias por ayudarme a ser cocinero.

Quién me iba a decir que iba a aprender la técnica del arroz en dos cocciones en casa de Martín. No sé cuántos años estuvo en carta su arroz meloso de almejas y pulpo, un arroz que no deja hacer a nadie excepto a Iñaki, uno de sus brazos derechos, como dice él. En tres años jamás me dejó hacerlo. Pero entendí que había una solución a mi problema con el arroz; al menos aprendí una receta con la que no hacerlo mal nunca, pero sin saber ni cómo ni por qué.



Siguiendo a Martín, a su lado por el mundo, siguiendo un camino de arroz que no veía, y mi pasión por la cocina vegetal que me tenía envenenado por dentro, me dio la oportunidad de conocer en persona a Quique Dacosta. En Tokio.

Tras acabar mi primera época al lado de Martín, llegue a El Poblet, ese rincón al lado del Montgó, donde la cocina vegetal me atrajo y donde aprendí infinidad de técnicas y maneras de ver el mundo verde, pero, en aquella época, en aquel *poblet*, aquel universo local que hacía magia verde albergaba en su interior un restaurante donde el arroz era la columna vertebral de todo, en dos cocciones, a

banda, *socarrat*, ahumados, vegetales. Sin duda alguna, Quique consiguió algo único: introducir el arroz en la alta cocina de una manera sutil y por derecho. Mi reconocimiento a él y a cómo dignificó el arroz para la vanguardia.

Tuve la suerte de estar a su lado el año que escribió *Arroces contemporáneos*. Si tenéis ese libro, no dejéis de visitar la página que habla sobre la paella; el destino estaba escrito y un camino de semillas de granos de arroz invisible estaba a mi lado.

En El Poblet, Quique hizo magia con el arroz, y siempre sentiré gratitud y orgullo por ser contemporáneo y estar en su equipo en esa época histórica para el arroz.

Acabó mi formación, o al menos eso creía yo, y empezó mi camino en solitario, ese camino que no está, ese camino que cada día abrimos y por el que tanto nos cuesta avanzar. Fue en Aranjuez, mi primer restaurante.

Y allí estaba yo, diseñando la carta de ese negocio singular —donde tenía un *Wine bar* y lo que pretendía ser un restaurante gastronómico—, con un apartado de verduras, otro de segundos con carne y pescado, y cómo no, un listado de cuatro arroces para poner en práctica mi aprendizaje de todos esos años sin miedo a fallar.

Arroces todos en dos cocciones, de bogavante, de trufa, de verduras, de rabo de toro, de carrilleras, caldosos, melosos, secos… Esa lista de arroces era más larga en cada estación; el éxito que tenían en aquel pequeño restaurante iba a más y, como en El Poblet, convivían los arroces y mi cocina vegetal de la mano, creciendo y —gracias al arroz— sobreviviendo a una época de crisis que aún se recuerda. A golpe de bomba y carnaroli, pasaron años de alegrías y penas al mismo gramaje.

Aunque esos años fueron duros —después de más de siete lustros de muchos logros soleados y brillantemente estrellados, llegó una época oscura de la que aprendí muchas cosas y en la que comprendí otras tantas—, después del cierre de mi primer restaurante, llegó el momento de romper las fronteras e inicié mi proyecto en China.

Una vez más, el camino invisible del arroz me llevó a China en busca de vegetales nuevos, de retos verdes que no germinaron. Un año de reflexión, búsqueda y encuentros.

China es un país único, un país que no te lo acabas. El primer año allí no supe ver algo que estaba delante de mí, que poco a poco me ha servido para todo y gracias a lo que no paro de aprender y comprender maneras de hacer las cosas y entender la vida.

La noche antes de volver a casa, la que iba a ser mi última noche en China, conocí a la que se convertiría en una de las mejores personas que he conocido en mi vida, la persona que define el significado de la amistad, y tengo la suerte de poder decir que somos amigos: esa noche conocí a mi gran amigo Wu You Wen, o, como todos le conocen, a Paco.

Por casualidad aparecí en su restaurante en el centro de Pekín, y le comenté cómo había sido mi experiencia en China y la sensación de que podía haberle sacado más partido a un año lleno de oportunidades sin aprovechar, y por descubrir, y Paco me contó cómo creó su restaurante de cocina española Puerta 20 y cómo amaba la gastronomía española.

Puerta 20 ya era un gran restaurante antes de que yo lo conociera, y ese fue mi gran recuerdo antes de volver, el conocer a Paco y el restaurante donde cada día rendía homenaje a su plato favorito y que una vez más estaba a mi lado para guiarme: ¡la paella! Antes de un mes estaba de vuelta en China para coger las riendas gastronómicas de Puerta 20 gracias a Paco y a su propuesta de que yo llevara y mejorara la oferta gastronómica. Después de cinco años juntos, y con el segundo restaurante Puerta 20 en marcha, entre paella y paella, hemos forjado una amistad que va más allá.

Paco se ha convertido en mi ángel de la guarda. Mi amigo Paco, cómo no dedicarte este libro…, se me quedan cortas las palabras por muchos libros que escriba agradeciéndote tanto por tan poco.

Con el proyecto en China de la mano, y con las cosas claras, un día sin más me levanté y vi por primera vez un montón de granos blancos a mis pies; un camino de semillas de arroz que siempre me ha guiado y ahora sigo a fe ciega me ha conducido al proyecto de vida profesional más importante, El Invernadero, donde plasmo mi amor por la cocina verde, mi respeto por la naturaleza y todos estos años de aprendizaje al lado de grandes chefs, de amigos y de infinidad de historias por contar. En El Invernadero hemos excluido los platos de carne y pescado, no tenemos sitio para ellos, aquí son meros espectadores de vegetales que pasan cada temporada por nuestras manos y que rematamos siempre con un plato hecho con arroz, esa semilla que siempre está ahí para mí.

Un día el camino se detuvo, ya no había más granos que seguir, los últimos me dejaron a las

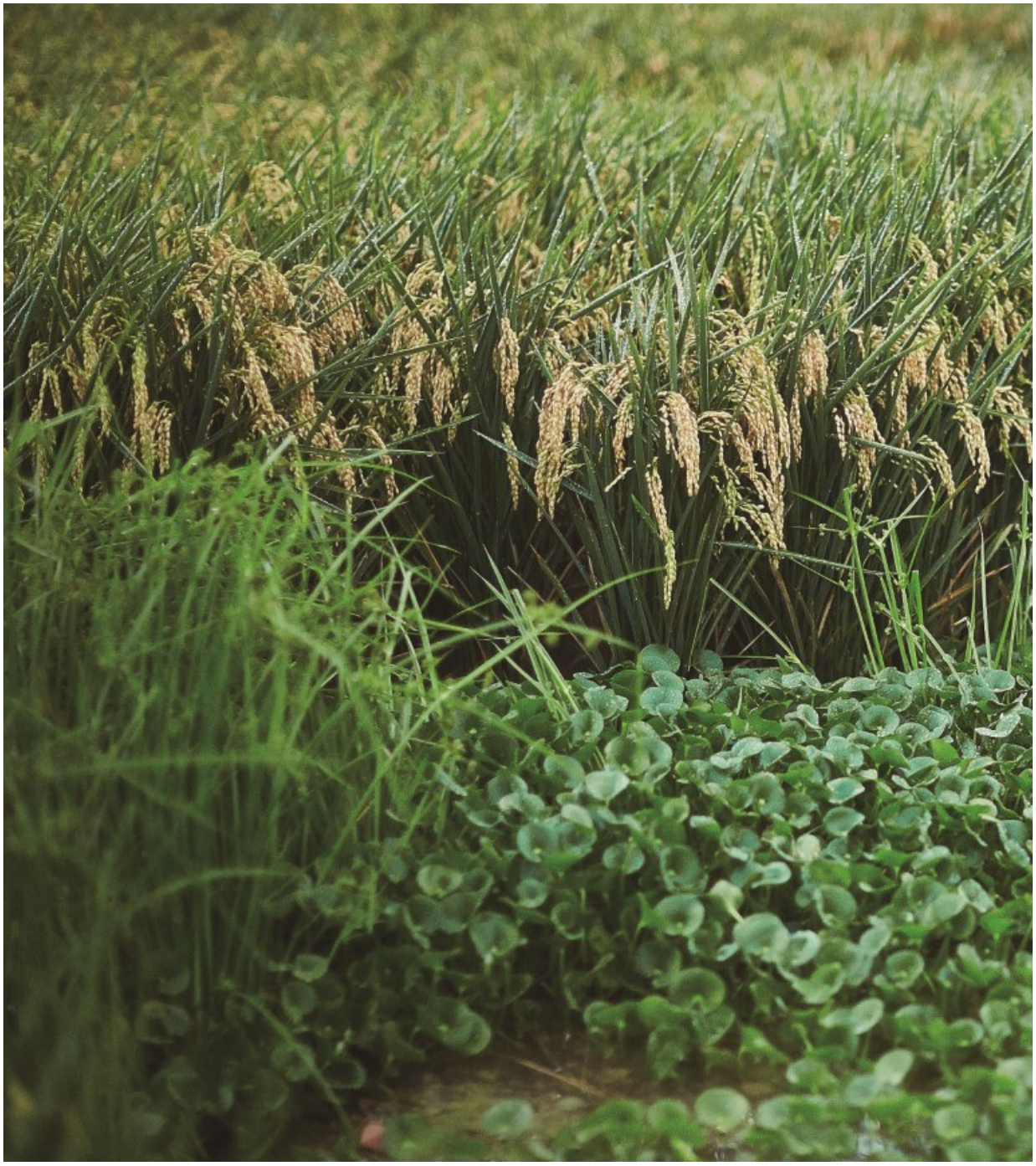
puertas del Mercado de San Miguel, en Madrid y, desde hace más de un año, todos los días, mañana, tarde y noche, cocinamos arroz, hacemos paella y la dignificamos haciendo las delicias de todos los que pasan por allí sin necesidad de ser domingo.

Esta es mi manera de agradecer a este plato, a esta técnica, todo lo que me ha dado, todo lo que me ha guiado y todo lo que ha hecho por mí.

Mi intención con este libro es aportar mi granito de arroz a la paella, a los arroces hechos en paella, al vegetal que me cambió la vida y al que tengo tanto que agradecer.

Paella Power es el poder de la paella, el poder de conseguir las cosas y el poder de hacer felices a los demás. Bienvenidos a los próximos 52 domingos de vuestra vida.





EL ARROZ,
mucho más que un alimento

No conocemos a nadie que nunca haya comido arroz. A nadie. Aunque haya sido solo una vez en la vida. A la mayoría de nosotros nos encanta y, para la mitad de la población mundial, supone la principal fuente de energía de su alimentación. El arroz es mucho más que un alimento, es un símbolo. Un símbolo de fraternidad, de abundancia, de prosperidad, de fertilidad y forma parte de diferentes culturas y religiones, en especial en varios países asiáticos. Pero no solo en Asia su importancia es notable. Aquí, en España, el arroz es capaz de unir a la gente alrededor de una mesa y es el protagonista en muchas de nuestras reuniones y celebraciones. Es, por supuesto, símbolo de prosperidad y de buena suerte en las bodas, pero también el alimento elegido en muchas de las reuniones familiares y con amigos en nuestro país. En concreto, en la Comunidad Valenciana, el arroz es totalmente imprescindible; es el sustento de miles de familias que se dedican a su cultivo; es una parte notable de sus paisajes y sus ecosistemas y, por supuesto, uno de los ingredientes principales de su gastronomía. La paella valenciana es sin duda el plato más emblemático, tanto, que se ha exportado a otras comunidades autónomas e incluso fuera de nuestras fronteras, poniendo en valor la gastronomía de nuestro país. Esto no es solo porque la paella sea una receta excelente, sino porque el arroz forma parte de las diferentes culturas y civilizaciones desde hace unos 10.000 años, cuando comenzó a cultivarse. Es un alimento cotidiano al que estamos acostumbrados y al que nos resulta imposible renunciar, un alimento saludable que nos proporciona una gran cantidad de energía. Es un alimento versátil que se puede preparar de muchas formas.

¿Qué es el arroz? Una planta muy especial

El arroz es un cereal. Este hecho es conocido por todos, pero es un buen punto de partida para empezar a definir el vegetal más consumido del planeta por el ser humano. Ningún otro cereal, ni siquiera el trigo, la cebada o el maíz, tiene una importancia semejante en la alimentación humana. El arroz, como todos los cereales, pertenece a la familia *Poaceae*, también conocidas como gramíneas. Pero, al oír *arroz*, lo primero que nos viene a la mente son unos granos pequeños de color blanco (además de dichos granos preparados de mil y una maneras, a cual más rica que la anterior). Estos granos son las semillas de la planta *Oryza sativa*. El género *Oryza* al que pertenece el arroz presenta entre 7 y 20 especies diferentes y, aunque no hay todavía un consenso sobre el número de especies existentes, dos de ellas son de especial interés para la humanidad: *Oryza sativa* (también llamado *arroz asiático*) y *Oryza glaberrima* (el arroz africano). Posteriormente hablaremos del arroz africano, pero ahora vamos a centrarnos en el que todos conocemos, *Oryza sativa*.

Descripción botánica y taxonómica

El arroz, como todos los cereales, es una planta monocotiledónea (es decir, solo presenta un cotiledón en su embrión). Es una plana anual, cuya semilla, como sabemos, es comestible y constituye la base de la dieta de muchísimos países del mundo. Para entender mejor las singularidades de esta planta, es hora de ver la morfología de *Oryza sativa*, desde la parte subterránea hasta la cima de la planta.

Raíces

Seguro que en más de una ocasión habéis oído eso de «no riegues tanto las plantas, que las vas a ahogar». Sin embargo, cuando pensamos en un cultivo de arroz, lo primero que nos viene a la mente son sus plantas creciendo sobre un suelo totalmente encharcado. Entonces, ¿por qué el arroz puede crecer y desarrollarse sobre suelos encharcados? La razón se encuentra en sus raíces. Las raíces de la mayoría de las plantas no toleran el encharcamiento; esto se debe a que, a medida que aumenta la cantidad de agua presente en el suelo, disminuye la cantidad de oxígeno disponible para las plantas.

Sin embargo, las plantas de arroz toleran muy bien el encharcamiento. Las plantas que crecen en suelos de estas características presentan un sistema de aireación eficiente que permite distribuir oxígeno a las zonas inundadas, las raíces. Este sistema está compuesto por una extensa red longitudinal de canales llenos de aire que se denomina *aerénquima*, y forma un sistema de conducción y almacenaje de aire.

Las plantas de arroz son muy particulares, ya que presentan tres tipos diferentes de raíces, desarrolladas a partir de distintos tejidos de la planta. Esta diferenciación es muy importante, ya que permite tener una buena red de raíces, algo vital para su desarrollo en los suelos encharcados donde se cultiva el arroz. Por ejemplo, tienen un tipo de raíces temporales que, en las etapas tempranas de la planta, aportan todos los nutrientes que esta necesita de forma muy eficaz. En cambio, la raíz principal solo tiene función de anclaje. Cabe destacar que, durante la floración, termina la formación y el desarrollo de las raíces; la absorción de nutrientes cesa en la fase de maduración del arroz, que se produce 10-15 días después de que florezca.

Tallo

El tallo de la planta del arroz también se llama *culmo* o *culmen*. Al igual que en el resto de las plantas, es el órgano de soporte en el que se insertan las hojas y de él, posteriormente, saldrán las inflorescencias y los frutos. En el caso del arroz, el tallo es de color verde, tiene forma cilíndrica y posee nudos y entrenudos. En estos entrenudos se forman las hojas y las yemas. En el tallo se producen los mayores ataques de hongos (*Sclerotium oryzae*) y otros microorganismos que provocan enfermedades en los tallos y los granos de arroz, y, en casos graves, la muerte completa de los primeros. En ciertas ocasiones, los tallos y las hojas también presentan un tejido lleno de aire denominado *aerénquima*.

Hojas

Las hojas de cualquier planta son los órganos vegetativos con los que realiza la fotosíntesis, proceso por el cual capta la energía de la luz solar para transformar la materia inorgánica en orgánica. Las hojas ya desarrolladas de esta planta son muy características, ya que están compuestas por tres partes: una vaina, una lámina y una parte denominada *cuello*. La vaina es alargada y está enrollada en un cilindro donde se desarrollarán las nuevas hojas. Durante el crecimiento vegetativo, esta parte de la hoja, la vaina, actúa de sostén de la planta, y almacena almidón y otros azúcares para la fructificación. Asimismo, la vaina es también una parte fotosintéticamente activa de la hoja. Además de realizar la fotosíntesis, entre sus funciones principales está encerrar y proteger la panícula (inflorescencia del arroz) mientras se desarrolla. Sin embargo, la parte encargada de realizar la mayor parte de la fotosíntesis es la lámina. La lámina es la parte fotosintéticamente activa por excelencia y donde se desarrolla la transpiración. Esta lámina es larga y lanceolada (es decir, tiene forma de lanza) y posee un nervio central con venas a los lados. La superficie de la lámina de la hoja puede ser lisa (glabra), intermedia o pubescente (con pelos o vellosidades). Las láminas están distribuidas de forma alterna a lo largo del tallo.

Como curiosidad hay que destacar que la primera hoja que se forma se denomina *prófilo*. Esta carece de lámina y está constituida por dos brácteas.

Flores

Las flores del arroz también son muy particulares y especiales, ya que son las que darán los granos de arroz cuando estén fecundas. El arroz tiene una flor verde compuesta por seis estambres (antera y filamento) y un pistilo (dos estigmas, dos estilos y un ovario). La inflorescencia de la planta del arroz tiene forma de panícula. Esta inflorescencia está formada por un racimo cuyos ejes laterales se ramifican de nuevo en forma de racimo o a veces de espiga. Esta panícula está erecta cuando está en flor, pero cuando ya fructifica se dobla debido al peso de los granos de arroz. La panícula se mantiene situada sobre el nudo apical del tallo, denominado *nudo ciliar* ya que, normalmente, tiene la forma de un aro ciliado.

Semilla

Qué podemos decir de las semillas del arroz. ¡Que nos encantan! Pero desde un punto de vista botánico es un ovario maduro, seco e indehiscente —que significa que no se abre espontáneamente al llegar a la madurez para liberar las semillas, al contrario que las que sí lo hacen, como las legumbres —. La semilla del arroz está compuesta por varias partes que se pueden resumir en cáscara —

formada por lemma y palea—, embrión y endospermo, que es la parte que alimenta al embrión durante la germinación. Los granos de arroz también presentan una serie de capas que envuelven el grano, comúnmente denominadas *salvado*. Este está presente en los granos de arroz integrales, pero se elimina mediante el pulido en la elaboración del arroz blanco.

Origen e historia del arroz

El cultivo del arroz está ligado al ser humano desde hace unos 12.000-10.000 años, en el Mesolítico, desde el comienzo de la agricultura. Aunque el género *Oryza* al que pertenece el arroz consta de unas veinte especies silvestres, sus dos especies cultivadas tienen mayor importancia para el ser humano: *Oryza sativa* (arroz asiático, el que todos conocemos) y *Oryza glaberrima* (arroz africano). Aunque por su aspecto es difícil diferenciarlos, se consideran especies distintas, ya que no se cruzan entre ellas fácilmente de manera natural. Mientras que *O. sativa* fue domesticada en Asia y se ha extendido a diferentes partes del mundo, *O. glaberrima*, domesticada en África occidental, todavía se limita a su tierra natal. De hecho, hasta el siglo XVI en África solo se cultivaba *O. glaberrima*, pero, cuando se introdujo la variedad asiática, esta se hizo muy popular y disminuyó progresivamente el cultivo del arroz africano.

Pese a que puede parecer que las dos especies no comparten nada más que su aspecto, en realidad comparten algo mucho más importante, un ancestro común. Vamos a ver el origen, la domesticación y las semejanzas y diferencias entre ellas.

Oryza glaberrima: el arroz africano

El arroz africano es una de las dos especies de arroz que se cultivan en el mundo. *Oryza glaberrima* se ha cultivado desde antes de que los europeos llegaran al continente africano. Su cultivo ha ido siendo desplazado por el arroz asiático debido a que las características de este son mejores para su cultivo. Actualmente se están haciendo esfuerzos para introducir de nuevo esa especie y que no se pierda. Además, cabe decir que se ha conseguido formar un híbrido (llamado *nerica*) al cruzar las dos especies, la asiática y la africana.

Como ya sabemos, este arroz es nativo de África. Se cree que proviene de un ancestro salvaje, *Oryza barthii*, antes conocido como *Oryza brevilugata*. Hay diferentes estudios que explican cómo se extendió este arroz por África. Portères, uno de los autores que han estudiado la domesticación del arroz africano, sugiere que *O. glaberrima* fue domesticada por primera vez en el interior del delta del río Níger, hace unos 3.000 años. Según Portères, la especie se extendió hacia dos regiones diferenciadas: la primera es la costa de Gambia, Casamanza y Guinea Bissau; la otra, el bosque de Guinea entre Sierra Leona y Costa de Marfil. Otros autores proponen que *O. glaberrima* fue seleccionada en localidades boscosas y en sabanas donde la especie ancestral silvestre (*O. barthii*) crecía y era cosechada por diferentes poblaciones de cazadores-recolectores. Aunque no esté del todo claro, se sabe con seguridad que el arroz africano se cultivó por primera vez muchos siglos antes de que los primeros europeos llegaran a África. Cuando llegaron los primeros colonizadores portugueses durante la segunda mitad del siglo XV, admiraron las extensiones del cultivo de arroz y se quedaron fascinados por la tecnología que utilizaban los nativos: empleaban diques, trasplantes y otras técnicas de cultivo intensivo. Aunque no se sabe con certeza cuándo y dónde se introdujeron por primera vez en África occidental las primeras variedades de arroz asiático, se sabe a ciencia cierta que, a partir del siglo XVI, se propagó y fue adoptado por los pueblos del norte del golfo de Guinea, que ya tenían experiencia previa en el cultivo del arroz africano.

Aunque este arroz a menudo muestra más tolerancia a las fluctuaciones en profundidad de agua, toxicidad al hierro, tierras infértiles, condiciones climáticas severas y una mayor resistencia a plagas y enfermedades, presenta aspectos negativos con respecto a *O. sativa*, como por ejemplo un grano quebradizo que se agrieta durante el proceso de industrialización. Esto hace que los cultivos de *O. glaberrima* estén disminuyendo a marchas forzadas y se esté extendiendo la variedad asiática. Por ello, se están haciendo esfuerzos para que esta especie no se pierda en África debido a que hay muy pocas zonas en las que se esté cultivando. Por tanto, el Centro de Arroz de África ha propuesto cruzar el arroz africano con variedades del asiático para producir una nueva variedad de arroz, denominado Arroz Nuevo para África (nerica), que se espera que presente lo mejor de cada especie.

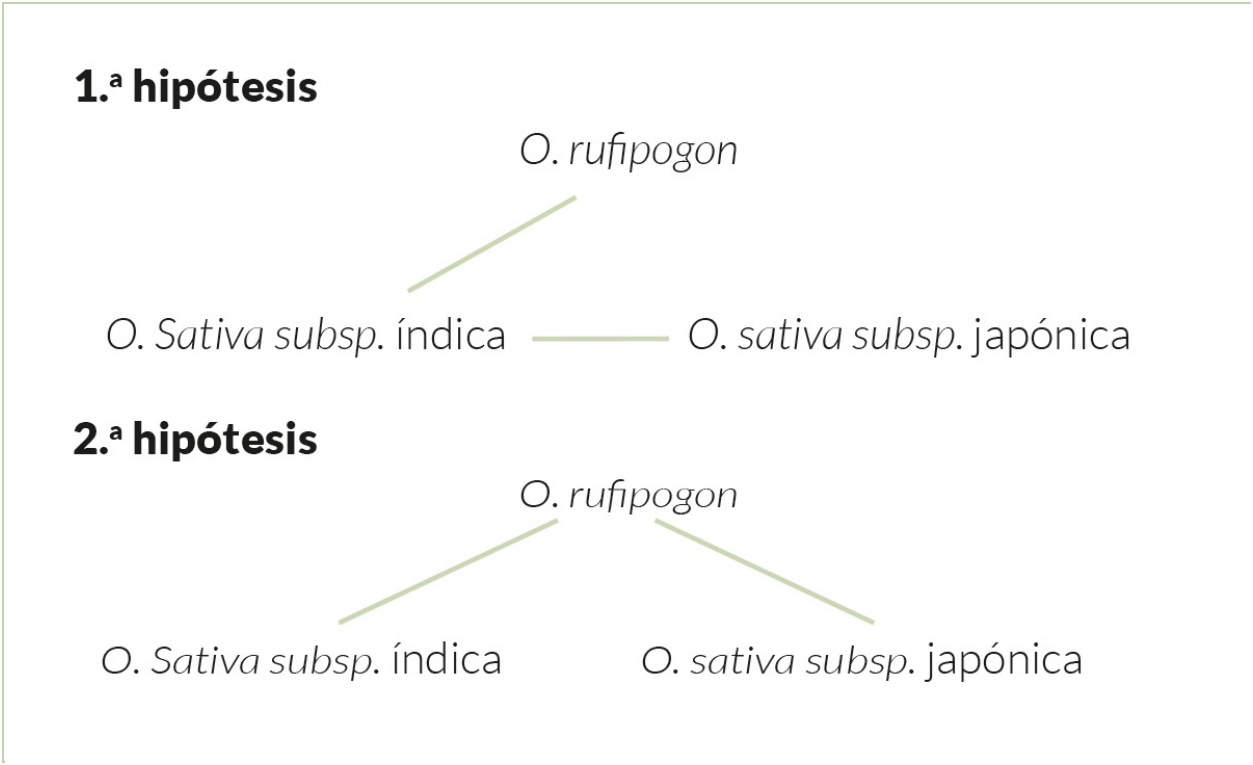
Oryza sativa: el arroz asiático

Ya hemos hablado de la botánica, taxonomía y morfología del arroz asiático (*Oryza sativa*), el que todos conocemos. Sin embargo, aún no hemos tratado sobre su origen y domesticación. Vamos a ver ahora qué procesos han hecho que sea tal y como lo conocemos hoy en día.

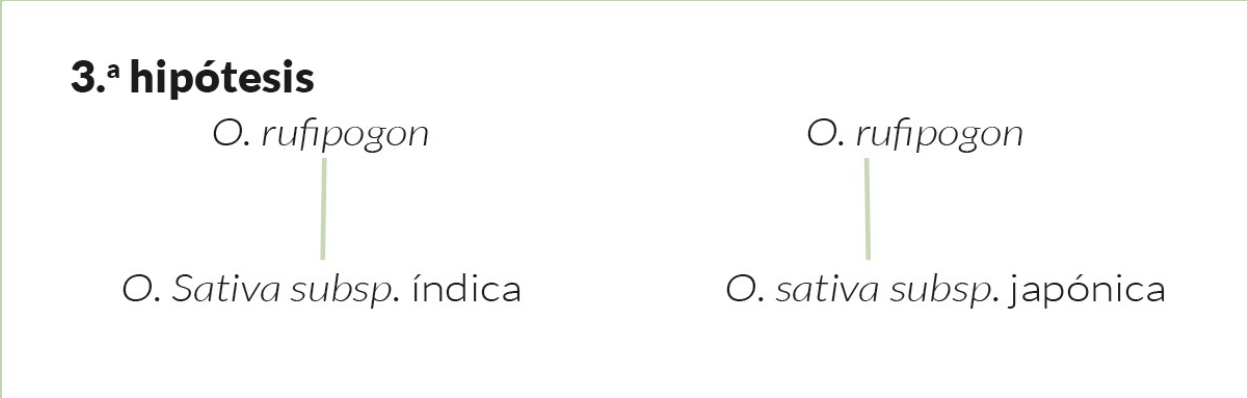
Origen y domesticación de *Oryza sativa*

Como ya sabemos, el cultivo del arroz está ligado al ser humano desde hace unos 12.000-10.000 años. Lo que no hemos comentado es que, al igual que en el arroz africano, otra variedad silvestre de arroz está íntimamente relacionada con el origen del arroz asiático. En el origen de *Oryza sativ*a hay que destacar también el *Oryza rufipogon*, el pariente silvestre del que deriva el arroz que todos conocemos. Para hablar de la domesticación del arroz, antes debemos saber qué significa el término *domesticación*. Se trata de una relación evolutiva entre dos especies; una de ellas es la especie productora y la otra es la consumidora. La primera expande su distribución mediante el cultivo (en nuestro caso sería el arroz). Por otro lado, el rendimiento de esta especie productora se controla para un beneficio (normalmente de carácter nutricional) de la especie consumidora, en este caso el ser humano.

Durante el proceso de domesticación, se producen varias diferencias morfológicas y fisiológicas entre la planta domesticada y su ancestro silvestre. A estas diferencias se las denomina *síndrome de domesticación*. Una de las diferencias más notables es la pérdida de mecanismos de dispersión, debido a que el ser humano selecciona aquellas plantas que puede cosechar con mayor facilidad. Otro ejemplo es que los frutos de la variedad cultivada son más grandes que los de la variedad silvestre. Estas estrategias, entre otras, son seleccionadas por el ser humano para su beneficio alimentario, haciendo evolucionar de forma notable las plantas seleccionadas para su cultivo. Cabe destacar que la gran cantidad de variedades de arroz que existen son fruto del cultivo y domesticación de esta planta a manos del ser humano. De igual manera, el origen del arroz de grano corto y de grano largo también se encuentra ligado al ser humano. Existen tres teorías posibles que pueden explicar el origen de las dos principales subespecies de arroz: *Oryza sativa subsp.* índica (arroz de grano largo) y *Oryza sativa subsp.* japónica (arroz de grano corto). La primera sostiene que, a partir de la domesticación de *Oryza rufipogon*, surge el arroz de grano largo (*Oryza sativa subsp.* índica). Posteriormente, el arroz de grano corto derivó del de grano largo.



La segunda teoría defiende que, a partir de *Oryza rufipogon*, surgen tanto *Oryza sativa subsp.* índica (arroz de grano largo) como *Oryza sativa subsp.* japónica (arroz de grano corto). Las diferencias entre ambas subespecies surgen como resultado de la adaptación a diferentes condiciones ecológicas, climáticas y geográficas. La tercera y última teoría postula que el arroz ha sido domesticado de manera independiente al menos dos veces, una por cada subespecie. Cada una de ellas deriva de una variedad de *Oryza rufipogon* diferenciada previamente de la otra.



Algunos autores también defienden que, a partir de *Oryza rufipogon* surge *Oryza nivalis* y, a partir de esta, *Oryza sativa*. Esto se debe a que *O. nivalis*, al igual que *O. sativa* son plantas anuales, mientras que *O. rufipogon* es una planta perenne. No obstante, no está claro si *O. nivalis* es realmente la especie más emparentada con *O. sativa*. Lo que sí se puede concluir en relación con el origen del arroz es que ha sido un proceso tremendamente dinámico y complejo. Pese a que numerosos estudios recientes señalan que la tercera hipótesis parece ser la más plausible, no se puede obviar que cada cultivo de arroz está sometido a unas condiciones ecológicas y climáticas únicas que, ligadas a la selección producida por el ser humano a lo largo de la historia han modulado esta especie, transformándola en el cereal que todos conocemos en la actualidad. Por último, hay que destacar que las nuevas técnicas moleculares de secuenciación masiva permitirán arrojar luz acerca del origen y evolución del arroz.

Cultivo, producción y consumo del arroz

El cultivo de arroz ha sufrido muchos cambios debido a la mano del hombre, que reflejan un grandísimo desarrollo del conocimiento humano. Este cereal ocupa el 11 % de la superficie mundial cultivable y dentro de los cultivos de arroz, el 88 % se encuentra en Asia y el 12 % está repartido entre África, América y países del sur y sudeste de Europa (Observatorio de Corporaciones Transnacionales, 2007). Se estima que, para el año 2020, la producción mundial de arroz alcance los 528 millones de toneladas, alrededor de 67 millones de toneladas más que en el periodo de 2010. Se considera el arroz como el alimento protagonista de más de la mitad de la población mundial. En los países asiáticos, cada persona consume entre 150 y 200 kg de media al año, y obtienen del arroz entre el 60 y el 70 % de la energía total de su dieta. Según la FAO, el arroz es una buena fuente de tiamina, riboflavina, niacina y fibra alimenticia, vital para países en los que las fuentes de ingresos son bajas y la población crece de forma exponencial.

El secado del arroz

Se trata de uno de los procesos clave para que el arroz tenga el rendimiento y la calidad precisos. En el momento de cosechar el arroz, las semillas tienen que tener un veinte por ciento de humedad como máximo. Este es el punto de maduración exacto para la recolección y para evitar una sobremaduración.

Actualmente, en los sistemas de recolección se emplean máquinas cosechadoras especiales para cereales. Una vez que se ha cosechado y segado el arroz, se separan las semillas de los tallos por medio de unos trillos y un molino en el interior de la máquina, y se almacena recién cosechado en el tanque contenedor. Los despojos se aprovechan para almacenamiento y para provisiones de alimento para animales.

Una vez recolectado, los granos de arroz se extienden en la misma albufera o en terrenos preparados para ello, expuestos al sol para su secado y evaporación de la humedad. La temperatura interna del arroz tiene que bajar al trece por ciento, lo que dependerá de las condiciones climáticas. Si la humedad no desciende el arroz no se puede llevar al molino para su almacenaje, ya que se estropearía debido a la aparición de moho, insectos y pérdida de su color nacarado.

Una vez secado y llevado al molino, las distintas variedades de arroz se introducen en sacos gigantes, listos para ser seleccionados y seguir con el proceso siguiente: el pulido del arroz para su uso y comercialización.

En Molino Roca, donde tengo almacenado mi arroz, que personalmente selecciono con la ayuda de mi gran amigo Edu Torres, se busca un descascarillado o pulido del arroz del 45 por ciento. Con este proceso que se elimina mucha capa de arroz, pero se mantiene el germen y el salvado para buscar el equilibrio óptimo, lo que aporta una estabilidad en la cochura gracias a la fibra y al germen. Esto se traduce en una mayor transportación de sabor a cereal, a arroz, y a una mayor absorción de las grasas. Un porcentaje bajo de pulido favorece que el arroz no quede apelmazado y esté más suelto y nacarado.

Tras el pulido se realiza la selección, en la que se descartan los granos rotos, de color verde —poco maduros— o rojo —demasiado maduros—, partidos o defectuosos —característicos por tener puntos negros, fruto del ataque de los insectos del arroz—, para que la cocción sea homogénea y todos los granos se cocinen a la vez.

Este proceso es el que marca la diferencia ente molinos, molineros y arroces en el mercado, por eso soy tan exigente con los granos con los que hago mis paellas. Un arroz de calidad es garantía de éxito.

Tipos de arroz

A lo largo del proceso de domesticación del arroz, el ser humano ha conseguido producir más de 50.000 variedades diferentes. No obstante, no se cultivan todas, ya que existen diferencias notables en la productividad, la tasa de crecimiento y la resistencia a enfermedades; esto hace que solo algunas variedades que presentan ciertas características sean óptimas para su cultivo. Las diferentes variedades de arroz se clasifican según su tamaño, forma, color, sabor y aroma, entre otras características. Las clasificaciones más importantes de las distintas variedades son la del Instituto Internacional para la Investigación del Arroz (IRRI) y la de la Comisión Codex Alimentarius (CAC) de la FAO. Según su tamaño, el arroz se puede clasificar en:

- extralargo ≥ 7,50 mm
- largo = de 6,61 a 7,50 mm
- medio = de 5,51 a 6,60 mm
- corto ≤ 5,50 mm

Para conocer la forma de un grano de arroz, basta con calcular la relación entre su longitud y su grosor (longitud/grosor). Según su forma, se puede clasificar en:

- grano largo ≥ 3,1
- grano medio = de 2,1 a 3,0
- grano corto ≤ 2,0
- redondo ≤ 1 mm

A menudo, la forma y la longitud del arroz suelen estar relacionadas con otras características, como su textura o su capacidad de absorción. Las variedades de arroz largo (*Oryza sativa subsp.* índica) suelen presentar granos ligeros, esponjosos y sueltos una vez cocidos, lo que las hace perfectas para ensaladas y guarniciones. Claros ejemplos de este tipo son el arroz basmati o el arroz jazmín. Por el contrario, las variedades con granos más cortos (*Oryza sativa subsp.* japónica) presentan mayor capacidad de absorción y una textura más entera, además de permanecer unidos con mayor facilidad tras su cocción. Estas variedades de arroz son perfectas para preparaciones como la paella, el *risotto* o el *sushi*, entre otras.

El arroz en nuestro país

La importancia del arroz en España es innegable. No solo en su gastronomía, pues es el producto principal de infinidad de recetas, sino también en la agricultura y la economía de nuestro país. Además, a nivel europeo, España es también un país muy importante en la producción de arroz; es el segundo país de Europa, con un 28 % de la producción europea. En España, el 98 % de la producción española del cultivo del arroz se realiza en cinco comunidades autónomas: Andalucía (43 %), Extremadura (21 %), Cataluña (16 %), Valencia (14 %) y Aragón (4 %). La producción de arroz en nuestro país es de alrededor de 900.000 toneladas al año. En los últimos años ha disminuido debido en gran medida a que la superficie de cultivo es mucho menor que hace unas décadas. El rendimiento (producción/superficie) también ha disminuido pero muy ligeramente, pues es casi constante. La superficie de cultivo es de alrededor de 110.000 hectáreas, con un 55 % de la variedad japónica (grano corto) y un 45 % de la variedad índica (grano largo). El tipo de arroz también difiere según la comunidad autónoma. Ahora veremos brevemente una descripción detallada de cada una de las comunidades autónomas productoras de arroz.

Andalucía

Andalucía es la comunidad autónoma con mayor producción y superficie cultivada de arroz en España. La producción se localiza en las marismas del Guadalquivir, concretamente en la provincia de Sevilla. Andalucía produce al año más de 350.000 toneladas de arroz. Su cultivo no es tradicional de la comunidad andaluza, sino que fue introducido en las marismas del Guadalquivir en torno a 1920. Esto provocó la inmigración de numerosos agricultores valencianos, expertos en el cultivo.

Marismas del Guadalquivir y Parque Nacional y Natural de Doñana

No solo hay que destacar la importancia de Andalucía a nivel de producción, pues esta comunidad autónoma se ubica en uno de los espacios naturales más increíbles de nuestro país: las marismas del Guadalquivir y el Parque Nacional y Natural de Doñana. Su enclave privilegiado, su ingente disponibilidad de recursos naturales y sus condiciones ambientales hacen de este lugar un sitio de especial importancia para las aves acuáticas y el cultivo del arroz. Pese a que este entorno natural ha sufrido una sobreexplotación severa en la década de 1980, en los últimos años se ha hecho un esfuerzo tremendo para promover el desarrollo sostenible de la zona. Un claro ejemplo consiste en impulsar el cultivo de arroz ecológico, que permite combinar la conservación de los recursos naturales con el desarrollo económico de la zona.

Extremadura

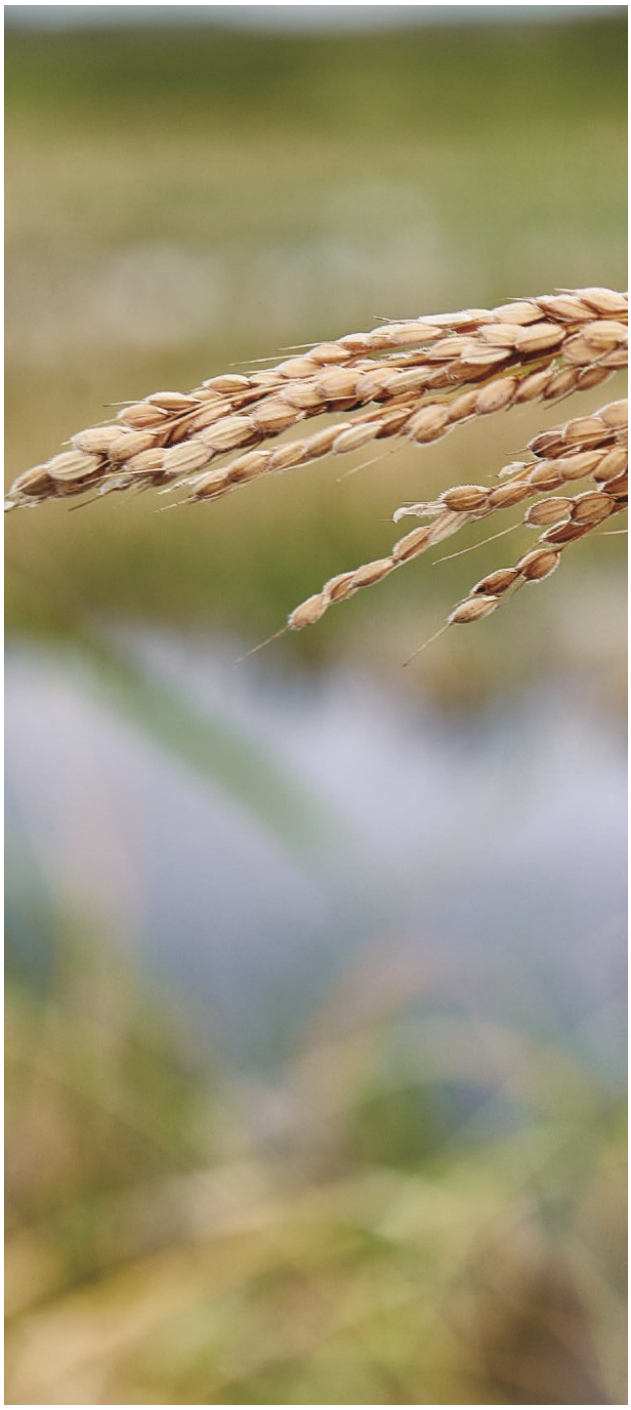
Extremadura podría ser perfectamente la despensa de España. Es de sobra conocida la calidad de sus embutidos y productos ibéricos, sus quesos y productos lácteos, su cultivo de verduras y hortalizas, y su excepcional aceite de oliva virgen extra. Pero, además, Extremadura es una de las comunidades autónomas con mayor producción de arroz de España. Concretamente, es la segunda de nuestro país, con más de 170.000 toneladas de arroz al año. Esta producción de arroz es debida, en gran parte, a que es la comunidad autónoma con mayor superficie de agua dulce de España (unos 1.500 km de costa interior). El cultivo de arroz en esta comunidad cobra especial importancia en las Vegas del Guadiana. Ahí se da una de las mayores producciones hortícolas y frutícolas de regadío de nuestro país. Al igual que en Andalucía, el cultivo del arroz fue introducido en Extremadura en la década de 1960 por agricultores valencianos al ver el potencial de esta provincia para su cultivo.

Cataluña

Cataluña es la tercera comunidad autónoma con mayor producción de España. En ella se producen cada año más de 130.000 toneladas de arroz. Su clima mediterráneo, junto con la presencia de las tierras inundadas del delta del Ebro, hacen de Cataluña un paraje clave para su cultivo. Al contrario que en Extremadura o Andalucía, existe constancia de una plantación de arroz en Cataluña (en Carrova, Tarragona) de 1697. Este enclave, al igual que todo el delta del Ebro, es un lugar idóneo para su producción.

Delta del Ebro

El delta del Ebro se encuentra en la provincia de Tarragona, en la desembocadura del río, el más caudaloso de España. Está formado por los materiales sedimentarios que arrastra el río a su paso, que se depositan al disminuir la velocidad de las aguas. Estos sedimentos provienen de los Pirineos, el sistema Ibérico y la cordillera Cantábrica, lugares donde nace el río y sus afluentes. Tras el paso de los años, los materiales sedimentarios han creado una superficie de alrededor de 320 km^2, lo que hace del delta del Ebro el tercer río, en cuanto a tamaño, de todo el Mediterráneo. La carga de materia orgánica de estos sedimentos es muy alta, lo que provoca que las tierras de cultivo del delta del Ebro sean extremadamente fértiles. Por eso es un lugar de gran importancia para la agricultura (en concreto, del arroz) y la pesca. Ahí se produce uno de los arroces de mayor calidad de nuestro país. Pero, además, el arroz se ha convertido en una de las plantas de mayor importancia del paisaje del delta, clave en el ritmo biológico de muchas otras especies, entre las que destacan numerosas aves y peces. Los ciclos biológicos de estas se acoplan a las diferentes fases fenológicas del arroz. Así, este cereal no solo da sustento a las familias catalanas que viven de su cultivo y producción, sino que también es el soporte principal de la biodiversidad de la zona.



Comunidad Valenciana

Arroz de Valencia, una denominación de origen única

En nuestro país, existe una denominación de origen que engloba diversas variedades tradicionales de una calidad superior y que no tienen nada que envidiar a las variedades del resto del mundo: la Denominación de Origen Arroz de Valencia (*Arròs de València*). Las variedades que comprende se cultivan en los humedales naturales de las provincias de Alicante, Castellón y Valencia. Las variedades de arroz dentro de esta denominación de origen son senia, bahía, bomba, J. Sendra, montsianell,

gleva, sarcet y albufera. Precisamente esta última comparte nombre con un ecosistema muy especial donde se cultiva el arroz: la Albufera de Valencia.

La Albufera de Valencia, un ejemplo de manejo y sostenibilidad

«Al-buhayra», 'marecito' o 'el pequeño mar' es lo que significa en árabe *albufera*. Otra expresión que nos encanta para denominar la albufera es «espejo del sol»; esta denominación aparece en poemas árabes antiguos. Con estos nombres se caracteriza uno de los parajes más bellos de España. La Albufera de Valencia, que ha sido denominada Parque Natural, es uno de los humedales costeros más valiosos de la Comunidad Valenciana. Este parque natural, que presenta una extensión de 24 km^2, se formó hace menos de 2 millones de años por el cierre de la bahía de la costa de Valencia por un cordón litoral. Este paraje está compuesto por seis matas; unos islotes donde hay gran diversidad de flora y fauna. Los arrozales de la Albufera representan un hábitat muy importante para las aves acuáticas y migratorias debido a que suponen una importante fuente de alimento. Además, los arrozales en general tienen un papel muy importante en el mantenimiento de las poblaciones invernantes de determinados grupos de aves (anátidas, garzas, gaviotas y limícolas, entre otras) debido a que encuentran en este entorno agrícola una gran cantidad de alimento que les permite sobrevivir a los meses fríos. Además, los arrozales de la Albufera suponen uno de los hábitats más característicos para determinadas comunidades de plantas acuáticas y algas verdes. Por tanto, un buen manejo de estos arrozales es vital para conservar esta diversidad de fauna y flora tan característica. En la Albufera se ha conseguido una sostenibilidad perfecta, uniendo el respeto al ecosistema del Parque Natural de la Albufera con el cultivo del arroz, que es el sustento y trabajo de muchas familias.

Otros arroces de gran calidad de nuestro país

En España existen numerosos arroces de una calidad excepcional, fuera de las principales zonas productoras de arroz. Un claro ejemplo de ello es el arroz de Pals, producido en el Ampurdán (Girona). Su cultivo se realiza desde el siglo XV, cuando los árabes procedentes de Valencia introdujeron este cereal. En el siglo XVIII, la producción de arroz remitió para evitar la propagación de la malaria, ya que esta enfermedad transmitida por los mosquitos era mayor alrededor de las zonas inundadas. A partir de 1900, se reanudó su cultivo. Bajo la denominación Arroz de Pals se cultivan variedades tradicionales, como el bahía o el bomba, pero también otras más modernas como el carnaroli o el nembo.

Otro claro ejemplo es el arroz de Calasparra. Este es uno de los tres arroces de España con denominación de origen protegida (D. O. P.), junto con el arroz de Valencia y el del delta del Ebro. Al igual que ocurre con el arroz de Pals, el cultivo de arroz en Calasparra se remonta a los tiempos de la conquista musulmana. Los municipios donde se produce son Moratalla (Murcia), Hellín (Albacete) y, por supuesto, Calasparra (Murcia). Solo dos variedades se cultivan bajo esta D. O. P.: bomba y balilla × Sollana.

Estos son solo dos ejemplos de arroces excepcionales que se cultivan en zonas minoritarias de nuestro país. Todos los arroces cultivados en España gozan de una calidad excepcional, debida en gran parte a nuestra climatología y la calidad de nuestras aguas, sin olvidar la excelente labor y profesionalidad de los agricultores y productores de nuestro país.

Arroz e identidad

El arroz es el alimento principal para más de tres mil millones de personas, pero este dato tan sorprendente solo insinúa la inmensa importancia cultural que tiene este cereal para los diferentes pueblos y civilizaciones. Ningún otro (ni siquiera el trigo, la cebada o el maíz) está tan estrechamente relacionado con la sociedad, religión y cultura como el arroz. De hecho, su cultivo y consumo se han vinculado íntimamente con la identidad de numerosas familias, comunidades e incluso Estados. Esta identidad se basa en diferentes creencias religiosas, rituales, tradiciones y costumbres ligadas al arroz, que se han perpetuado a lo largo del tiempo. Y lo más sorprendente es que está presente tanto en las familias, grupos y sociedades de mayor poder adquisitivo como en aquellas que disponen de menos

recursos. Al igual que en la alimentación, la importancia del arroz como símbolo cultural es mucho mayor en Asia que en ningún otro continente. En Asia el arroz está presente tanto en las ocasiones más especiales como en el día a día. Pero la grandeza del arroz reside en que es un producto global, presente en las vidas de la gente de todo el mundo. Es mucho más que un simple alimento, pertenece a la cultura del ser humano.

El arroz en celebraciones religiosas, rituales, mitos y ceremonias

Todas las religiones, mitologías y ceremonias del mundo poseen una fuerte conexión con la comida, y diferentes alimentos están presentes en todas ellas; el arroz no es menos. Además, hay que destacar que comer ha sido y es un placer innegable, y que ha habido y hay (aunque en Occidente simplifiquemos el concepto de la comida y el acto de comer) un ritual en torno a la comida y a los productos que nos proporciona la tierra. Por tanto, en este apartado vamos a hablar de algunas celebraciones, mitos, etc., en torno al arroz, sobre todo en la región asiática. En los países de origen asiático, hay una fuerte vinculación entre el arroz y la religión. Esto es común en diversos países, ya que es la base de su dieta y el principal sustento de muchas familias.

Por ejemplo, en Bali, donde el arroz es el alimento principal de la dieta, adopta un carácter más religioso, ya que es una de las ofrendas que hacen los balineses a su dios; las preparan por la mañana, antes de ingerir alimentos, y se las ofrecen al dios en señal de respeto y como una manera de agradecer los bienes que tienen. Estas ofrendas se preparan en hoja de plátano o de coco, donde se coloca un pequeño montoncito de arroz cocido que se deja en pequeños altares particulares que tienen en la cocina, en la entrada de la casa o en el jardín. En Japón, otro de los países con mayor consumo de arroz, creen en una diosa protectora de este cereal que protege y da abundancia a las cosechas de arroz. Según la leyenda, esta diosa, que es la diosa del Sol, entregó al nieto de un antiguo emperador las plantas de arroz que venían del Jardín Sagrado, y este sería el origen del arroz.

En China hay una diosa del arroz a la que adoran muchos de sus habitantes por dar alimento a la población, ya que nuevamente el arroz es la base de su dieta. Hay una leyenda en la que la diosa del arroz y Buda se enzarzaron en una competición con la intención de probar sus respectivos poderes. Al final de la historia, Buda, al ver que ella desaparecía, volvió a buscarla porque era muy necesaria.

En el caso de la India, la diosa encargada de crear este cereal fue Banbaranzon. Una leyenda cuenta que, al saber el hambre que pasaba su pueblo, una noche bajó a la Tierra para regalárselo.

Y en el mundo árabe, el arroz también es sagrado, ya que, según sus escrituras, tras la caída de una gota de sudor de Mahoma desde el paraíso a la tierra, creció el cereal.

El arroz en la vida cotidiana

Como hemos visto, el arroz está presente en la vida religiosa y espiritual de las personas. Pero cabe destacar que lo está de igual modo en su vida cotidiana, en sus nombres y apellidos, en sus costumbres, en su cultura más ancestral e, incluso, en su lenguaje.

Numerosos nombres de lugares están ligados al arroz. Es el caso de la ciudad india de Nellore, que significa «ciudad de arroz». También el nombre para el Estado indio de Sikkim en tibetano es Denzong, que significa «valle de arroz». De igual modo, la isla de Java (Indonesia) recibe su nombre de una derivación de la palabra sánscrita *Djawa*, que significa «isla de arroz», muy probablemente debido a la excepcional fertilidad y precipitación que presenta la isla, lo que la hace óptima para el cultivo y desarrollo del cereal.

Además, varios apellidos se encuentran relacionados con el arroz. Un claro ejemplo son los apellidos japoneses Honda, Nakasone, Narita, Sawada y Tanaka, relacionados con la extensión y antigüedad de los campos de arroz. No debemos confundir el apellido anglosajón Rice que, pese a significar también *arroz*, proviene del galés Ris o Rhys, y significa «ardor» o «guerrero ardiente», por lo que su origen no tiene nada que ver con el cereal.

El arroz también se encuentra en el lenguaje y expresiones de numerosos pueblos y culturas. En varios idiomas de Asia, las palabras *comida* y *arroz* son sinónimos y, en algunos casos, la misma. A su vez, en muchos idiomas asiáticos, cuando se pregunta a un invitado si tiene hambre, se le pregunta literalmente: «¿Has comido arroz?».

Aunque su importancia en otras culturas (como la japonesa, china o india, entre otras) es fundamental, no hace falta viajar a lugares tan lejanos para encontrar culturas donde tenga un papel protagonista. Es prácticamente imposible imaginarse una boda occidental en la que no se tire arroz a

los novios como símbolo de prosperidad y fortuna. Si bien es cierto que esta tradición es heredada de Asia, actualmente está tan arraigada en nuestra cultura que se ha convertido en parte de ella. Se cree que el arroz aumenta la fertilidad de los recién casados, permite que tengan prosperidad y abundancia para alimentar a los futuros hijos y mantiene alejados a los malos espíritus.

Azafrán, una especia única

El azafrán es una especia sin igual. Es posiblemente una de las más potentes que existen y una de las más caras del mundo, al nivel de las mejores vainillas. Sin embargo, da muchísimo de sí, ya que con solo unas pocas hebras conseguimos inundar con su sabor y aroma característico cualquier preparación, además de teñirla de un tono amarillo anaranjado inigualable. Y es precisamente en varias recetas de arroz donde el azafrán se vuelve indispensable. Se obtiene de los estigmas secos del pistilo (la parte femenina de la flor) de *Crocus sativus*. El género *Crocus* pertenece a la familia *Iridaceae*. Cada flor presenta tres estigmas, tres futuras hebras de azafrán. Para conseguir un solo gramo, se necesitan mondar unas 200 flores (alrededor de 600 estigmas). Y lo más alucinante es que el proceso de mondado (limpiar la flor para extraer sus estigmas) y recolección es totalmente manual, artesanal. Es un proceso que se lleva haciendo así desde hace cientos de años. Al final del proceso, las manos de las mondadoras (suele ser realizado mayoritariamente por mujeres) acaban teñidas de un potente color rojo anaranjado. Este proceso tan laborioso es el responsable del alto valor de esta especia. Si existe una zona característica por la calidad de su azafrán a nivel mundial es La Mancha. De hecho, el azafrán con Denominación de Origen La Mancha no tiene igual. El proceso tradicional de monda y tueste de manera natural hace que no se mezcle el estigma con otras partes de la flor, como ocurre con otros azafranes del resto del mundo. Provoca un poder colorante y aromático de un 40 o 50 % por encima de cualquier otro. Pero existen otras regiones en nuestro país, además de La Mancha, muy relacionadas con él. Por ejemplo, Valencia era una región de gran importancia en su compraventa. La proximidad a las zonas productoras (como, por ejemplo, La Mancha) hizo que se creara una lonja de azafrán, donde se producían la mayor parte de las transacciones de España. Quizá la existencia de esta lonja y la gran tradición arrocera de Valencia facilitaron la presencia del azafrán en numerosos platos de arroz, lo que lo convirtió en una especia indispensable en varias recetas, incluida la paella.





UTENSILIOS

Si quieres hacer un buen arroz, esto debes tener

La *paella*, o *paellera*, es el nombre que recibe esta sartén, de origen valenciano, y es lo que significa en valenciano la palabra *sartén*. Aunque todos conocemos y hemos visto alguna vez una, la particularidad que tiene, a diferencia de las que hay en todo el mundo, es que, en lugar de contar con un mango para controlarla y transportarla, tiene dos asas. Las más grandes tienen más asas, ya que están diseñadas para transportarlas, una vez hechas, entre varias personas. En el caso de la paella, el dicho sería «tengo la paella por las asas» en lugar de «tengo la sartén por el mango».

Su forma es bastante curiosa, ya que está ligeramente inclinada hacia el centro, de tal manera que, cuando empiezas a cocinar con ella, todos los ingredientes confluyen en el centro por la caída o inclinación milimétrica que tiene. Esto es básico a la hora de comenzar a hacer un arroz.

Muy pocos platos elaborados tienen como nombre el utensilio donde se hacen, o yo conozco pocos. Me vienen a la cabeza el *tahine*, el *wok*, la *cocotte*… Y eso en España solo le ocurre a la paella. Por ello, para hacer una paella o un arroz, hay que hacerlo en la paella o paellera.

Este plato y su técnica tienen su origen en la Albufera de Valencia, y hasta allí nos hemos ido para investigar y aprender todo lo que hemos podido, y todo lo que nos han querido enseñar, ya que, en esta maravillosa tierra, cada maestrillo tiene su librillo.

Y lo que más me gusta de su origen es que, además de ser un plato humilde, lo prepara la gente del campo para la gente del campo, o sea, que un agricultor es el autor de la paella.Hay varios tipos de paellera, y cada formato influye tanto en la manera de hacerlo como en la técnica, en el sabor y la textura, que es lo que más me interesa.

La particularidad de este recipiente está en el material con el que se hace. Las paellas originarias y la mayoría de las que se usan en la actualidad, independientemente de las calidades de fabricación, están hechas con una base de hierro pulido.

La gran ventaja de hacerlo en este material es el sabor que le confiere a la comida, que para mí es un ingrediente más en el sabor final del plato. Por eso, en la mayoría de las recetas que encontraréis en este libro, hablamos del recipiente como parte de la técnica que nos dará el sabor final, o que al menos incidirá en él, en el color y en la textura.

La paella de hierro tiene un gran inconveniente: la limpieza y la conservación; todo lo que se cocina en hierro es susceptible de pegarse, y a la hora de limpiar es bastante engorroso, pero creo que merece la pena usar la paella de hierro en ciertas elaboraciones. Cuando hago una paella en casa, casi siempre uso esta.

La conservación es un tema serio, ya que por un lado hay que frotar bastante y, por otro, después de frotar, con un mínimo de humedad se oxida, y una paella oxidada puede malograr nuestro arroz. Por eso, tras limpiarla bien, es tan importante secarla perfectamente para que no quede ningún resto de líquido, ya que sería el origen de una mancha de óxido. Para evitarlo, por norma general, se le da una imprimación de aceite.

Ese aceite nos genera otro problema, y es que, si tardas en usar la paella, se convierte en una fuente de suciedad y bacterias, y lo más normal es que se termine enranciando, así que si cocinamos directamente el arroz en esas paella sin duda nos saldrá con mal sabor y un pésimo aroma.

Por eso, mi recomendación es secarla muy bien y, si vas a tardar en usarla, darle la capa de aceite y volver a lavarla cuando la uses de nuevo.

Para solucionar ese problema, existen otro tipo de paellas, las esmaltadas, que, aunque tienen la misma forma, están hechas de acero y llevan una capa negra con unos pequeños puntos blancos, hecha a base de acero vitrificado, que además de favorecer su limpieza, solo hay que secarlas para

almacenarlas. Estas paellas también se pueden usar en cualquier técnica de calor, fuego, brasas y horno.

Lo malo que tienen estas paellas es que nos perdemos esa característica que a mí tanto me gusta que le da al arroz ese sabor metálico maravilloso, y ese ligero pero mágico color grisáceo que le confiere el hierro pulido.

Hay otros tipos de paella que se usan menos, pero también son necesarias, ya que están ajustadas a los tipos de fuegos en los que se van a cocinar. Por ejemplo, las paellas planas para cocinar en inducción, que suelen ser de acero o de acero con revestimiento de teflón.

Para mí, el tipo de arroz o el ingrediente de guarnición, mejor dicho, que voy a usar en el arroz es el que me índica o me inspira un material distinto a la hora de la nitidez de sabor. Y aunque mi intención es no hacer una regla básica, normalmente tengo preferencias de uso.

Por ejemplo, para las paellas de verdura o carne, me gusta utilizar las de hierro pulido, y, cuando acompaño el arroz con pescado o marisco prefiero las esmaltadas, para que el sabor sea más nítido, ya que los sabores metálicos y de óxido pueden ocultar las virtudes de los productos del mar.

Hay otro recipiente para hacer arroz que es tan importante o más, y que seguro fue el recipiente originario que utilizaban los agricultores: el caldero. Hecho íntegramente de hierro fundido, el caldero es mi favorito para arroces melosos y caldosos, ya que, además de conservar increíblemente el calor, es perfecto para remover y acariciar los granos de arroz cuando los cocinas.

En este libro he tenido la suerte de cocinar en el caldero que conserva el tío Vicent en su masía, que le regaló su abuela y que tiene más de cien años. Sin duda, fue el arroz más emotivo que he cocinado en mi vida, pero eso lo contaré más adelante.

Este tipo de calderos actualmente los fabrican con un esmalte vitrificado de acero, para que no se oxiden ni se peguen, aunque aún podéis encontrar auténticos calderos de hierro y os aseguro que cocinar en ellos es algo maravilloso.

En el apartado de técnicas veréis cómo hacer arroces al horno; en ella os muestro cómo elaboramos los arroces en cazuelas de barro, y cocinar en barro es algo que te transporta a la cocina del confort y la cocina rústica. Si a esto le unes el fuego, el sabor y la textura que consigue el arroz, es increíble, pero hay que tener mucho cuidado al cocinar en barro, ya que es más fácil que el arroz se malogre debido al calor que le confiere este material.

Otros utensilios básicos para hacer arroz son, por ejemplo, las cacerolas de hierro fundido hechas con los mismos materiales que una paella, pero con fondo para hacer caldosos o melosos, o bien cocinar los caldos o bases de arroces dándoles su personalidad gustativa a la hora de elaborarlos.

Estas cacerolas también se fabrican en acero vitrificado esmaltado, y sigo la misma regla básica de uso que con las paellas de hierro y esmaltadas.

En este libro dejamos también espacio para nuevas técnicas, y en él incluimos las latas de hierro que usa el chef Kiko Moya para una técnica ideada por él que ha revolucionado el mundo del arroz clásico y moderno: los arroces al cuadrado. Estas latas me encantan, ya que tienen las mismas características finales que una paella de hierro pulido y se las transmiten al arroz.

La diferencia es que te permite llevar al límite la posibilidad de hacer arroces milimétricos de altura de arroz cocinado. Es una técnica que merece, por derecho, estar en este libro.

¿Y para hacer las paellas?

Sin duda, si vas a hacer una paella has de tener una paella, y lo suyo es hacerla a la brasa. La puedes preparar con leña de cualquier tipo. Lo normal es de naranjo, olivo, sarmientos, o hacerla al horno. Pero si no tienes un horno lo suficientemente grande, si no tienes lugar para hacerlo con leña o no puedes cocinar con fuego has de usar el fogón paellero, ¡un fogón paellero! Es el fogón creado para elaborar este plato, y fijaos si es importante el fuego que está diseñado para que el arroz reciba la misma intensidad por todo el diámetro de la paella, independientemente de su tamaño, ya que hay fogones adaptados al tamaño de la paella; sin duda, esto es algo único en el mundo. Es un plato que tiene su propio recipiente para cocinarlo y su propio fogón para ejecutarlo.

Funciona con gas, y su uso está más que extendido en toda España; para mí es básico si quieres hacer un arroz en casa. Os sorprendería la cantidad de restaurantes que los usan.

Si os fijáis en la portada del libro, aparece una paella y su fogón. No digo más.

Y para mover, remover y sofreír, debes usar utensilios de madera —cucharones, espátulas y cucharas—. Esta fue mi primera duda. ¿Por qué? Es muy sencillo, el gentío de cocinar con madera a

la hora de remover el arroz es directamente proporcional al cariño que le das, o lo que es lo mismo, si mueves el arroz con madera, la posibilidad de romper el grano es mínima respecto a si lo haces con un utensilio de metal, aparte del placer de cocinar y comer con madera. De hecho, hay sitios donde me han dicho que el arroz se debe comer con cuchara de madera.









TÉCNICAS

Arroz al horno

Los arroces al horno suelen ser bastante contundentes. En ellos se usa carne de guiso muy grasa —como cerdo o embutidos— y caldos de guisos sobrantes tipo cocido, etc.

El más conocido es el arroz al horno de Xàtiva, hecho con embutidos, pata y morro, supercalórico pero sin duda reconfortante.

La cazuela de barro es el utensilio ideal para hacer este arroz por su capacidad para resistir altas temperaturas y para darle ese toque rústico de sabor casero que pocos utensilios pueden conferir al alimento, además de guardar un gran poder calorífico y hacer el arroz muy rápido.

Hay un arroz al que le tengo mucho cariño, y es el arroz con costra, o arroz con costra de Elche. Es uno de esos arroces que, cuando ves el proceso y analizas los materiales para hacerlo, te das cuenta de que estás ante algo especial.

Conozco pocos platos que tengan sus propios utensilios para ser elaborados y, en el caso del arroz con costra —pese a que los arroces al horno alicantinos se suelen hacer en cazuela de barro—, se usa un artilugio llamado *costrera*, que sirve para darle el toque final.

Para elaborar el arroz con costra has de tener claro que hay que hacerlo con brasas o leña, y pese a que está dentro de los arroces al horno —ya que la mayoría de la gente no tiene los medios o la posibilidad de hacer una brasa para terminarlo y lo remata al horno—, el arroz con costra hecho en leña tiene un toque distinto.

Los embutidos anisados de la zona, carne de conejo y pollo, y el caldo de cocer los garbanzos forman la base de este arroz, que se remata añadiéndole al final —cuando está casi hecho y el caldo está casi consumido— unos huevos batidos aromatizados con cáscara de limón que, al hornearse en la costrera, haciendo efecto horno, crea una especie de suflé, lo que genera una capa de huevo cocido que se sirve como acompañamiento del plato.

¡Algo que lo hace único!

Siempre guardaré un recuerdo especial de este arroz, ya que fue de los primeros que hice y me costó pillarle el truco; sin duda, uno de los arroces que, por derecho, se merecen estar entre los elegidos. Como referente de receta especial, si vas a Elche, no dudes en pasar por el restaurante El Extremeño, que lo hace genial. Yo, cuando voy a Elche, no lo dudo.



Arroz con costra de Elche

Arroz hecho en cazuela de barro

Para 4 personas

300 g de arroz bomba
3 l de caldo de pollo
100 g de garbanzos
½ conejo
½ pollo
1 longaniza roja
1 longaniza blanca
1 butifarra blanca
1 butifarra negra
3 tomates pera
12 hebras de azafrán
1 limón
40 g de AOVE picual de Jaén
8 huevos de corral

Preparación

Para el caldo: el día anterior (u 8 horas antes de hacer el arroz), remojar los garbanzos en agua tibia con un poco de sal. Colocar en una cacerola con tapa el caldo de pollo con los garbanzos y ponerlo a cocer a fuego lento 2 horas más o menos. Una vez cocidos los garbanzos, colar el caldo. Reservar los garbanzos hasta la terminación con un poco de caldo para que no queden secos.

Para el pollo y el conejo: en una cacerola, colocar el AOVE a fuego fuerte, salpimentar el conejo y el pollo troceados en trozos no muy grandes, y sofreírlos hasta que tengan un color bonito color dorado. Retirarlos del fuego y reservarlos hasta la elaboración.

Para las longanizas y las butifarras: cortarlas en rodajas gruesas y reservarlas hasta la elaboración. Es importante que este embutido sea fresco. En Elche y la comarca, suele tener como especia aromática, entre otras, el anís, lo que le da un aroma característico al arroz.

Para los tomates: lavarlos bien y, con ayuda de un rallador, rallarlos aprovechando la piel y los jugos. Desechar el pedúnculo.

Elaboración

En la cacerola donde se han dorado el pollo y el conejo, ir dorando a fuego fuerte los embutidos uno por uno, con sumo cuidado de que se doren lo justo y suelten su grasa, que es lo que dará su sabor característico. Moverlos con mimo para que no se rompan; si se pasan de cocción, se desmoronan. Retirarlos de la cacerola.

Introducir de nuevo el pollo y el conejo en la cacerola, añadir el tomate rallado y dejarlo sofreír hasta que casi se consuma el jugo. Una vez bien sofrito, agregar el caldo con el azafrán y llevarlo a ebullición.

Rectificar de sal si es necesario.

Terminación

Cuando el pollo y el conejo estén tiernos, apagar el fuego y separar los trozos del caldo. Deben quedar al menos 1,8 l de caldo.

Poner al fuego esta cantidad de caldo en una cazuela de barro, añadir los trozos de pollo y conejo, y llevarlo a ebullición. Añadir los garbanzos y el arroz, removerlo bien todo y dejarlo a fuego medio-alto durante 10 minutos para que se evapore rápido.

Mientras, poner los huevos en un cuenco y batirlos hasta que estén bien líquidos; sazonarlos y añadirles la ralladura del limón. Mezclarlo todo y reservarlo.

Precalentar el horno a 190 ºC. Cuando el caldo esté casi consumido, sin apagar el fuego, distribuir los embutidos por encima del arroz. Regarlo con el huevo batido y, rápidamente, meterlo en el horno 10 minutos más.

Pasado ese tiempo, sacarlo y dejarlo reposar 2 o 3 minutos antes de servirlo.







Caldero: plato de pescadores

Este es un plato de pescadores, hecho por pescadores, marineros que salían y pasaban mucho tiempo fuera del puerto, lejos de sus casas, y que se alimentaban con lo que les daba el mar. Llevaban consigo acompañamientos vegetales de larga duración que hacían comparsa de pescados poco conocidos como la rata (o raya) y la araña, que terminaban juntos dentro de un caldero seguidos de patatas y coles, berzas…, verduras fáciles de conservar en alta mar en las bodegas.

Esto me lo cuenta Marta Santacreu mientras investigo cómo dio ella con una receta que domina a la perfección, y es que en Villajoyosa, donde oficia como chef de su negocio junto a su marido, Julio Moreno, siguen la tradición de esta receta transmitida de generación en generación y mantenida intacta tanto por lo que respecta a los ingredientes como al cariño, una receta que nace del oficio de motorista de barco de su bisabuelo Vicente Santacreu, que aprendió de los pescadores con los que faenaba y que supo transmitir a sus hijas para que no se perdiera.

Las abuelas de Marta, Paquita y Asunción, fueron las encargadas de seguir con la tradición familiar, que ya elaboraban en su taberna de pescadores, centro de reunión en el puerto, taberna que, desde 1970, capitanea la familia Santacreu, y de la que Marta y Julio han hecho un referente gastronómico de la villa.

Nos abren la puerta de su casa, de su cocina, pero antes un paseo en barco a bordo de una historia entre pescadores y cocina que ha convertido este guiso de pescado en protagonista de este apartado del libro.

Un buen caldo de pescado y marisco es la base fundamental de este guiso marinero, horas y horas de cocción, y mesitas de pescado fresco, azafrán y ñora para rematar el gusto marino de un fondo que sabe a tradición.

Mientras Marta disecciona pescados, prepara el caldo para zambullirlos; sus preferidos para la receta son rata y araña, gallineta y unas patatas nuevas que aún tengo metidas en el corazón de mi paladar, hechas con la cocina del fuego lento, y la del mimo por el producto.

Una vez hecho el guiso y cocido el arroz, un mortero de alioli termina de rematar un caldo que sabe a familia y respeto, y que nos servirá para hacer el arroz de caldero, el arroz definitivo, donde este se la juega demostrando que un arroz sin un buen caldo no lo es.

Primero se sirve el guiso de patatas y col con los pescados, y, a continuación, con el caldo restante, se prepara un arroz a banda sin ningún tipo de tropezón, tan solo el sabor de los pescados y los vegetales que han cocido juntos, para comer y comer y comer.

El proceso es muy sencillo, pero la gracia está en la elaboración del caldo; una vez que tienes un buen caldo, los aliños de *chamorreta* y alioli hacen el resto cuando el punto de cocción del pescado es el correcto.

Entre estas páginas os dejo la receta del arroz a banda para disfrutar de un arroz de caldero hecho con el caldo de este o bien con otro de pescado y marisco.






Arroz a banda con gambitas y sepia

Arroz seco hecho en paella de 60 cm
Para 4 personas

El arroz a banda es muy alicantino. Se hace con el caldo resultante de elaborar un caldero de pescado y la expresión significa algo así como «al lado de». Es un plato muy marinero que hacían los pescadores con pescados de descarte, o morralla, que no se iba a vender en los mercados.

Estos guisos se suelen preparar cociendo el pescado con patatas y *chamorreta*, y justo antes de comerlo se añaden un par de cucharadas de alioli, que, o bien se mezclan con el caldo, o se ponen sobre los pescados y las patatas. Con el caldo sobrante se hace este famoso plato, este guiso maravilloso, y es tradición comerlo del caldero.

Lo habitual es hacerlo solo con arroz, pero como es un plato que tiene éxito, en muchos restaurantes ofrecen solo el arroz a banda, sin el caldero, hecho con el caldo maravilloso de la cocción y añadiéndole algún tropezón muy picado, como este, con gambitas y sepia.

300 g de arroz bombita
1,2 l de caldo de caldero
20 g de *chamorreta*
12 hebras de azafrán
40 g de AOVE picual de Jaén
250 g de gambitas peladas
1 sepia de menos de ½ kg

Preparación

Para la sepia: cortarla en trozos muy pequeños, de manera que sea fácil de comer sin tener que pincharlo con el tenedor (más o menos de 2 cm^2). Reservarla para la elaboración.

Elaboración

Poner la paella a fuego medio con el AOVE y, cuando esté caliente, sofreír la sepia troceada hasta que suelte toda el agua. Cuando se seque y empiece a dorarse, incorporar el arroz y sofreír de manera homogénea unos segundos; después, agregar el azafrán y la *chamorreta*. Ponerlo a fuego fuerte y repartir el arroz por toda la base de la paella, rectificando de sal si es necesario. Dejarlo cocer durante 5 minutos.

Terminación

Pasado ese tiempo, poner el fuego a la mitad y dejarlo otros 10 minutos. Distribuir las gambitas por todo el diámetro de la paella y bajar el fuego al mínimo. Dejarlo cocer hasta que se consuma todo el caldo y el arroz comience a dorarse por los lados y socarrarse por el fondo. De esta manera, las gambas estarán en su justo punto de cocción.

Dejarlo reposar una vez apagado durante 2 o 3 minutos antes de servirlo.



Arroz negro

El arroz negro nos puede parecer algo normal a los españoles, todos lo conocemos; puede ser con sepia, calamar o con ambos, acompañado de otro tipo de marisco o producto del mar.

No nos llaman la atención su color ni su sabor, porque es algo tradicional que hemos visto desde pequeños y que pertenece al recetario tradicional de arroces mediterráneos.

En mi restaurante de Pekín, es uno de los más famosos de la carta, y, después de la paella, el segundo plato más pedido es, no solo el arroz negro, sino una variante que hemos incluido de la fideuá negra, uniendo otra pasión de los asiáticos como es la pasta. No en vano ellos son sus creadores.

Sus caras y fotos lo dicen todo, el rito de comer y verse comiendo algo de color negro es un acontecimiento que a nosotros nos parece normal y, a ellos, algo único.

Por mucho que he querido investigar sobre este arroz, me ha sido imposible dar con un origen claro, y, ante tanta duda y desinformación al respecto, solo puedo ofreceros la manera de hacerlo. Hay personas que me han hablado de que es típico en la zona de Castellón, y en general de la Costa Brava, pero sin datos concretos sobre su origen.

En España hay otra modalidad menos mediterránea que son los chipirones en su tinta del recetario tradicional vasco, que se acompaña con arroz pilaf o blanco, lo que siembra más dudas todavía sobre su origen.

La técnica de hacer este arroz, ya sea en paella, caldero o en dos cocciones, es aplicable a cualquier receta, pero hay que tener dos puntos muy claros a la hora de hacerlo, independientemente de la técnica.

La primera es de dónde se saca el tinte negro: proviene de las bolsas de tinta que los cefalópodos, como los calamares y las sepias, guardan en su interior para usarla como mecanismo de defensa ante sus depredadores, tiñéndolo de negro todo a su alrededor.

Esta tinta la puedes encontrar en el interior de los calamares y sepias frescos; hay que sacarla con mucho cuidado de no romperla, ya que puede teñir de negro todo lo que toca.

También se puede encontrar en botes o en tarros de cristal para usar según los gustos de potencia de sabor o color.

El segundo factor es importante. La tinta de calamar, además de ser un tinte intenso y original, es un potente sazonador, por lo que hay que tenerlo en cuenta a la hora de hacer un arroz negro, ya que la potencia del caldo ha de ser menor en comparación con el de un arroz sin tinta.



Arroz negro con chipirones

Arroz seco hecho en paella

Para 4 personas

300 g de arroz bombita
1,1 l de caldo de marisco
20 g de tinta de calamar
8 chipirones de tamaño medio
200 g de calamar de tubo
20 g de *chamorreta*
6 pimientos del piquillo de lata
40 g de AOVE
100 g de ajos tiernos
Sal

Preparación

Para el caldo: disolver en él la tinta de calamar y ponerlo a cocer. Si fuera necesario, poner a punto de sal. Reservarlo caliente hasta su utilización.

Para el calamar: cortar los tubos de calamar en trozos no muy grandes, más o menos de 1 cm^2, y dejarlo escurriendo en un colador hasta el momento de la elaboración.

Para el chipirón: separar los cuerpos de las cabezas y limpiar por dentro los cuerpos quitando las tripas y las posibles impurezas. De las cabezas, retirar el pico y los ojos, y limpiarlas bien por si quedan restos de tierra. Reservarlo todo en un colador.

Para los piquillos: cortar los pimientos en cuartos y reservarlos hasta el momento de la terminación.

Para los ajos tiernos: cortarlos en láminas finas cortadas al bies y reservarlos hasta la terminación.

Elaboración

Poner la paella en el fogón a fuego medio con el aceite. Cuando esté caliente, dorar los chipirones con las cabezas hasta que tengan un bonito color dorado. Retirarlos de la paella y reservarlos hasta la terminación. Solo hay que dorarlos, porque se cocinan muy rápido.

Una vez retirados los chipirones, poner los calamares troceados en la paella y dorarlos a fuego medio. Cuando hayan soltado toda el agua, incorporar el arroz y sofreírlo todo junto de manera homogénea. Añadir la *chamorreta* y el caldo de tinta. Repartir el arroz por todo el fondo de la paella y ponerla a fuego fuerte durante 5 minutos.

Terminación

Probar de sal y rectificar si es necesario. Bajar el fuego a medio gas y dejarlo cocer otros 5 minutos. Pasado ese tiempo, colocar los chipirones y las tiras de pimiento del piquillo, espolvorear los ajos tiernos por encima y dejarlo a fuego mínimo hasta que el arroz esté totalmente seco.



En dos cocciones

Esta técnica consiste en tener un control total sobre los tiempos y la cocción del arroz. En cuanto a la textura y la ejecución, es básico controlar los tiempos de servicio y dominar el punto de cocción de cualquier elaboración de arroz.

Consiste en tener un caldo base, de cualquier sabor, respetando las proporciones iniciales de arroz-caldo, y, una vez que este comience a cocer, añadir el arroz y cortar la cocción en la mitad del proceso.

Este corte suele ser en el minuto 6, 7 u 8, dependiendo de la variedad del arroz y la potencia de cocción del fuego que estemos utilizando. Consiste en apagar el fuego, colar el arroz y enfriarlo rápidamente para cortar la cocción.

Una vez frío, por un lado queda el caldo de precocerlo, que en las recetas llamaremos *caldo de marca*, y el arroz precocido, llamaremos *arroz marcado*.

Estas dos denominaciones os harán falta para entender el proceso de los arroces que estén hechos con esta técnica.

Una vez precocido el arroz, ya tienes el control de los tiempos y texturas de la receta que quieras elaborar. Tan solo tienes que volver a juntarlos en una cacerola y dejar que pasen los mismos minutos que has utilizado para hacer la precocción. De esta manera, en tan solo 8 o 10 minutos, tendrás el arroz en su punto.

Esta técnica se usa mucho en restauración, ya que te permite sobre todo tener el arroz listo para el ritmo de servicio, y al cliente le llega recién terminado.

Cuántas veces os habrá ocurrido que, en un restaurante, pedís una paella o un arroz y tenéis que esperar hasta que está hecho o bien el camarero se acerca a vuestra mesa para avisaros de que el arroz está listo y os tenéis que adaptar al momento.

Se trata de que el arroz se amolde al momento en el que desea consumirlo el comensal y no al revés.

Lo malo que tiene esta técnica es que, si no se siguen los procesos correctamente, el resultado no es bueno. Por eso os recomiendo que entendáis en qué consiste el proceso antes de preparar las recetas del libro. Leedlas atentamente para que os salgan perfectas y que vuestros invitados se coman el arroz en el momento que lo deseen.

Para ello, os voy a enseñar cómo lo hace Dani Frías, que además de ser muy amigo mío desde hace muchos años, tiene totalmente controlada esta técnica para actualizar un plato típico de Alicante, el caldero de Tabarca. Así tendréis la receta tradicional y la de las dos cocciones.

En su restaurante La Ereta, de Alicante, con unas vistas privilegiadas de la ciudad, hace un homenaje al caldero de Tabarca con la técnica en dos cocciones.

Primero elabora un caldo clásico hecho con la morralla (pescados de descarte que solo se usan para hacer caldo), en la que también caen algún cangrejo, gambas arroceras, pescados, moluscos y crustáceos de descarte. Es un caldo clásico del recetario arrocero alicantino con el que se hace el caldero.

Una vez tiene el caldo a punto, colado, sazonado y con la potencia de la ñora y el azafrán, hace la precocción del arroz, cortándola en el minuto 8, ya que él usa arroz carnaroli.

Una vez tiene el arroz marcado y el caldo de marca, en una pequeña sartén reúne ambas elaboraciones para terminarlo en el fuego. Y lo remata en el horno.

Paralelamente, prepara uno de los pescados típicos de la zona. En este caso, hace un pez limón, marcado en plancha y acompañado de una patata cocida en el caldo.

Cuando tiene las dos elaboraciones, las emplata juntas, de tal manera que hace un caldero de Tabarca en plato de una manera especial. Tan especial como Dani Frías, un cocinero de un nivel brutal que admiro desde hace años por el oficio y la pasión que demuestra año tras año en La Ereta, un sitio de parada obligada.



Arroz de verduras del desierto

Arroz meloso en dos cocciones

Para 4 personas

300 g de arroz carnaroli
1,8 l de caldo de bogavante
20 g de espirulina
12 hebras de azafrán
20 g de *chamorreta*
100 g de brotes de hierba del hielo
50 g de alga *enteromorpha*
30 g de brotes de salicornia
8 ortiguillas (anémonas de mar)
20 g de cordifole
40 g de AOVE picual
AOVE picual reposado para la fritura
harina de garbanzos para la fritura

Preparación

Para el caldo: ponerlo a cocer en una cacerola a fuego fuerte durante 5 minutos con el azafrán y la *chamorreta*. Pasado ese tiempo, rectificar de sal si es necesario y reservarlo para hacer la precocción del arroz.

Para la marca del arroz: volver a poner a cocer 1,5 l del caldo a fuego fuerte. Cuando comience a hervir, añadir el arroz y remover para que se integre bien. Contar 6 minutos de cocción a fuego medio moviendo el arroz cada 30 segundos. Pasado ese tiempo, colar y reservar el caldo. Enfriar el arroz rápidamente en el abatidor de temperatura o en el frigorífico, procurando que esté bien extendido en una bandeja para que se enfríe lo antes posible y se corte la cocción.

Para las ortiguillas: escurrirlas bien para que no tengan ninguna impureza y dejarlas en un colador para que suelten el exceso de líquido. Preparar un cuenco con harina de garbanzos para rebozarlas y freírlas en AOVE, a 180 ºC, durante la terminación.

Para los brotes y las algas: separar los brotes de los tallos, lavarlos en agua fría, escurrirlos y dejarlos secos para la terminación. Con los tallos sobrantes, hacer una picada para el sofrito, y reservarlo para la elaboración.

Para la espirulina: disolverla en un cuenco con la misma cantidad de líquido que su peso, y removerla bien para que se hidrate; de esta manera, se integrará en el arroz y le dará su característica tonalidad verde, además de su sabor.

Elaboración

En una sartén, poner el AOVE a fuego medio; una vez caliente, añadir la picada de los brotes y sofreírla ligeramente unos segundos. Agregar el caldo restante (300 g), para que todo se integre y cocerlo durante 2 o 3 minutos.

Incorporar el caldo de marca y el arroz marcado, y poner el fuego al máximo hasta que hierva. Después, bajarlo y remover cada minuto para que todo se integre y adquiera una textura melosa. Este proceso debe durar unos 6 minutos.

Terminación

Pasado ese tiempo, añadir la espirulina hidratada y remover con cuidado hasta que todo quede teñido. Rectificar de sal si es necesario. Una vez meloso y absorbido el caldo, apagar el fuego, y dejar que repose 2 o 3 minutos antes de servirlo.

Mientras reposa, freír las ortiguillas pasadas por harina hasta que tengan un bonito color dorado y escurrirlas en papel secante para que absorban el aceite sobrante.

Colocar en la base del plato el arroz y disponer encima las ortiguillas y los brotes de manera estética.





Kiko Moya y su arroz al cuadrado, una nueva técnica basada en las dos cocciones

En el corazón de Alicante, está el restaurante La Escaleta, en Cocentaina. En plena montaña alicantina, Kiko Moya ha desarrollado una técnica dando una vuelta de tuerca a la técnica de las dos cocciones.

Kiko ha diseñado una lata rectangular de hierro pulido en la que hace una precocción del arroz que luego coloca directamente sin enfriar en este recipiente, nivelándolo para que tenga una altura mínima —de uno o dos granos de arroz—, y que remata con la potencia del horno para hacerle una pequeña capa de torrado. Lo ha bautizado como *arroz al cuadrado*, sin duda alguna un revolucionario que ha sido tan generoso que ha querido compartir con el mundo de la cocina su aportación al universo del arroz. Desde aquí todo mi reconocimiento a este chef, amigo y mejor persona, que ha sido capaz de innovar en un campo donde parecía imposible hacerlo.

El proceso es muy similar al que os he explicado al comienzo de este apartado. Primero elabora un fondo o un guiso de caldo meloso y untuoso. A él le gusta prepararlo con caza menor o con carnes que tienen carga de colágeno.

Una vez tiene el caldo porcionado, añade el arroz y lo deja cocer unos minutos. A continuación, lo coloca con un mimo sobrenatural en la lata de hierro y lo remata en el horno a casi 200 ºC para conseguir esa capa *torrada* y melosa que hace de sus arroces un tesoro.

El resultado es algo único que se está extendiendo por cocinas de todo el mundo, ya que esta técnica de Kiko es una receta mágica.

Aquí os dejo una receta de un arroz hecho en lata de hierro en dos cocciones y terminado en el horno o, como Kiko lo ha bautizado, el *arroz al cuadrado*.

Aprovechando la visita a La Escaleta, Kiko nos sorprende con un arroz originario de Cocentaina y Alcoi, hecho en dos cocciones pero con una técnica distinta, ya que no se cocina por efecto de un caldo, sino por la humedad que absorbe.

Bajoques farcides es el nombre del plato, que consiste en un pimiento rojo relleno de arroz, que suele hacerse con carne de cerdo grasa, magra y colagenada. Aunque hay variantes, Kiko nos lo prepara como lo aprendió de su tío.

Elabora un guiso meloso de cerdo con bastante potencia de sabor, al que le añade tomate, ajo y perejil. Como en la receta tradicional, la proporción de guiso meloso y arroz ha de ser la misma.

Cuando comienza a hervir el guiso con el arroz y los condimentos, está listo para rellenar los pimientos.

A estos se les quita el pedúnculo con la ayuda de un cuchillo y se reserva para utilizarlo como tapa. Después se retiran las membranas internas y las pepitas.

Cuando el arroz está listo e integrado con el guiso de cerdo, se rellenan los pimientos y se tapan con el pedúnculo.

Una vez rellenos, se envuelven en papel de aluminio o papel vegetal, y se asan en el horno a 200 ºC durante unos 50 minutos o 1 hora, dependiendo del tamaño del pimiento y la potencia del horno.

A mitad de la cocción, se les da la vuelta para hacerla más uniforme. El resultado es increíble.




KOMOYA





A la leña de naranjo

Y dónde mejor que en el corazón de la Albufera de Valencia, en el origen de la paella, donde se creó esta manera de comer arroz que no es otra que hacerlo con lo que ofrece la naturaleza de la zona.

Tengo la suerte de haber conocido al tío Vicent, agricultor de toda la vida que ha hecho de la Albufera su hogar y, de cultivar arroz, un estilo de vida.

Mi gran amigo Edu Torres me lo presentó a principios del año 2018, cuando estábamos en pleno desarrollo del libro, y nos metimos en el mismo corazón de la Albufera de Valencia, en el término municipal de Alcàsser, en El Romaní, donde se abre paso la Albufera y se cultiva el arroz que uso en mis restaurantes.

El tío Vicent fue quien me contó cómo usar la madera de naranjo para hacer las paellas —porque da un poder calorífico brutal y tarda en consumirse—, mientras desplumaba un pato que Blanca, su perra fiel, le había traído entre las mandíbulas porque su amo se lo había pedido.

Escuché atentamente la historia de que las paellas valencianas nacieron de cocinar arroz con carne de pato, de conejo y ratas de agua, que era la carne que tenían a su alcance; sin duda, cocina de proximidad y de recursos cercanos.

La verdura que hubiera en temporada, *bachoquetas* (judías verdes) o alcachofas, o simplemente las que tenían a mano, para acompañar el caldo guisado de pato o conejo, y que se aderezaba con hierbas aromáticas del entorno. Lo del azafrán es otra historia.

Dorando el pato en la sartén con un buen aceite de oliva virgen extra, mirando a la Albufera, usando sus recursos, el sentimiento y la necesidad de contarlo van cogiendo forma. Agua del pozo del molino, apenas unas hierbas que den sabor, y ya estamos haciendo el caldo con el pato, que nos pide calma y tiempo hasta que la carne tenga una textura melosa.

El tío Vicent me acerca un cuenco con caracoles que ha cogido y preparado la semana anterior. Cocidos lo justo para purgarlos y que estén ligeramente cocinados, en su jugo, con todo su sabor, terminan de condimentar un caldo que me recuerda a tierra, a humedad, y al perfume de un entorno único entre azahar y salitre.

Ver cocinar una paella al tío Vicent es encontrarse con las cosas, es asumir la verdad y dejar atrás prejuicios y dogmas creados por intereses. Asumir el paso del tiempo y utilizar en un plato los recuerdos de una vida dedicada al campo, al cultivo del cereal y una cultura alrededor de una sartén redonda, plana con asas. La paella está lista.

¿Hay más detrás de un arroz a la leña? Hay mucho más, si escuchamos a un caldero centenario que la abuela del tío Vicent compró y que aún conserva en la barraca del molino de aguas de la Albufera.

Cuando lo acaricio, me pide cocina, me pide leña y, al caer la tarde, volvemos a encender el fuego con los últimos destellos del final del día. Para cenar, toca arroz en caldero.

El regalo de cocinar con productos de la Albufera, en este caso con anguilas, nos lleva a conversar sobre los dogmas y reglas que hay detrás de una paella, del rito de cocinar arroz en Valencia, cómo respetar los valores tradicionales de la gente y cómo no caer en reglas adquiridas de generación en generación.

Supongo que es lo que hace grande una receta, una técnica o un plato. Mantener las recetas lo más fieles posibles a sus inicios y transmitirlas de generación en generación no está reñido con hacerlas flexibles y variarlas siguiendo el concepto que las hizo grandes: elaborar un arroz con lo que tienes a mano, con lo que hay.

El día ha sido largo, y apenas nos quedan en la mesa dos cebollas y dos pimientos. Mientras cortamos las anguilas, pensamos qué añadirles para acompañarlas en su solitario futuro y le cuento al

tío Vicent cómo hago la paella homenaje a Joël Robuchon añadiéndole chorizo, como a él le gustaba. Zanjamos la polémica picando un par de chorizos huérfanos de pan, que caen con la cebolla y el pimiento al fondo del caldero, y nos preparamos para hacer un meloso con anguila.



Edu Torres saca su joya del zurrón, el arroz envejecido carnaroli, *old*, viejo, reposado nacarado, y listo para nadar en el caldo de anguila y marisco que cuece al lado del caldero.

Listas las anguilas y el caldo, más leña de naranjo al fuego sube las calorías y el caldero remata el sofrito; caldo, hervor, arroz y, en 10 minutos a fuego fuerte, el arroz pide anguila y chorizo.

Dos minutos más de cocción y tres de reposo en un caldero que guarda las calorías que rematan el arroz. Para apreciar el resultado, lo mejor es verlo de cerca, así que volcamos el caldero en una fuente

de barro en la mesa. El perfume del pimentón, el aroma a limo de la anguila y un vaso de vino hacen el resto; se acabó la polémica y el arroz nos da la razón.







Paella de la Albufera

Arroz seco hecho en paella

Para 6 personas

500 g de arroz bombita
4 l de caldo de ave
1 pato azulón de la Albufera
400 g de caracoles escaldados y limpios
1 cebolleta
2 dientes de ajo
12 hebras de azafrán
20 g de *chamorreta*
100 g de garbanzos
30 g de AOVE picual para el caldo
1 rama de romero
50 g de AOVE para la paella
Sal

Preparación

Para el pato: partirlo en cuartos y luego cada cuarto a la mitad, de modo que haya al menos 12 tajadas de pato. Salpimentarlo y reservarlo para el caldo.

Para los caracoles: ya purgados y limpios de babas, ponerlos a cocer en agua fría para que, cuando terminen de cocerse, se mantengan fuera de la cáscara. Si se hace con agua caliente, el caracol se mete dentro de la concha y es más difícil sacarlo luego para comer. Una vez que estén escaldados y limpios, reservarlos hasta la elaboración.

Para el caldo: en una cacerola a fuego medio, poner el AOVE para el caldo y los ajos. Una vez dorados, añadir los trozos de pato y ponerlo a fuego fuerte para que se doren por todos los lados. Cuando estén dorados, reservarlos. Añadir la cebolleta picada a la olla para desglasarla y darle dulzor al caldo; remover bien hasta que tenga un bonito color dorado, e incorporar el caldo de ave y los garbanzos (previamente remojados en agua tibia y sal al menos durante 8 horas). Llevarlo todo a ebullición y desespumarlo para eliminar todas las impurezas de los garbanzos. Cuando hierva, añadir el pato y el romero, y dejarlo cocer hasta que esté tierno, a fuego muy lento, durante unas 3 horas, que es lo que tardarán en hacerse los garbanzos. Después, añadir los caracoles y dejarlos cocer 10 minutos más. Pasado ese tiempo, comprobar si el pato está tierno. Si es así, colar el caldo, rectificar de sal si es necesario y reservarlo para la elaboración. Reservar el pato, los garbanzos y los caracoles para la terminación.

Elaboración

Poner la paella a fuego medio con el aceite y sofreír el arroz de manera uniforme. Incorporar el azafrán, la *chamorreta* y 1,7 l de caldo y subir el fuego al máximo. Repartir el arroz por toda la paella y dejarlo cocer 5 minutos. Rectificar de sal si es necesario.

Terminación

Añadir los trozos de pato, los garbanzos y los caracoles. Ponerlo a fuego medio y cocerlo otros 10 minutos. Es importante distribuir bien los trozos de pato y los garbanzos para que la cocción sea lo más uniforme posible.

Bajar el fuego al mínimo hasta que se seque todo el caldo. Dejarlo reposar 2 minutos antes de servirlo.





Los sarmientos

Durante este último año y medio, he recorrido las casas de muchos amigos para llegar a conocer de primera mano las técnicas más representativas o que al menos me parecen más interesantes para citarlas.

Ha sido un trabajo largo y un acto de generosidad por parte de todas las personas que aparecen en este libro, ya que nos han ofrecido sin ningún inconveniente sus pensamientos y conocimientos, así como su pasión por el mundo de los arroces.

Voy a empezar por mi arroz favorito, o al menos el que me parece más espectacular y con el que me divierto más haciéndolo: el arroz a la leña de sarmientos.

Este arroz, originario de la provincia de Alicante, es un arroz de interior, y ahí se suele comer, en la parte alejada del mar, donde encontramos un pueblo increíble que conocí por culpa de unas uvas.

Y si este arroz es mi favorito, no puedo ir a otra casa que no sea la de la familia Mira.

Su restaurante está en Aspe, Alicante, en pleno valle de Vinalopó, donde el cultivo de la increíble uva de mesa de Vinalopó se hace de manera tradicional y genera la leña de los sarmientos de la poda de la vid que sirve para hacer esta receta.

Actualmente, el restaurante se llama Alfonso Mira y está gestionado por dos hermanos que adoro y admiro a partes iguales. Son dos profesionales de altura, con un espíritu de sacrificio como pocos; Alfonso y Teo, Teo y Alfonso, una pareja única en un sitio único que rinde culto a esta receta y convierte en estandarte de la casa la paella de conejo y caracoles a los sarmientos.

Llevo más de diez años visitando este restaurante familiar, donde están los Mira, María y Teo los padres, y los hijos Alfonso y Teo. Una familia que rebosa generosidad y cariño por la cocina cuyos orígenes como hosteleros nos llevan a la madre de María, Marina Aznar, una gran cocinera que ya daba de comer en una posada en Aspe donde los viajantes hacían parada para degustar este increíble plato desde principios del siglo pasado.

Marina le pasó la receta de esta paella con conejo y caracoles a su hija María Bejerano, que, con su marido Teo Mira, construyó su restaurante La Vid. ¿Qué mejor nombre? Gracias a la vid y el poder de combustión de los sarmientos, este arroz es lo que es.

María y Teo trabajaron durante años poniendo en valor esta receta que tiene, como os contaba antes, como ingrediente aromático principal y técnica de ejecución, la cocción a la brasa de sarmientos.

Teo —mientras va preparándome fardos de sarmientos— me cuenta que este trabajo se está perdiendo, ya que las nuevas generaciones no están por la labor de seguir con el oficio, y él sigue haciendo los fardos que guarda de año en año para su uso.

Me cuenta que hay que dejar que la leña se seque y, comprobando las ramas al partirlas, sabe si están listas para su uso y si su poder calorífico es el necesario para elaborar la receta. La humedad relativa del aire donde almacena los fardos es igual de importante o más, ya que del mantenimiento correcto de estos depende su poder calorífico.

Ya en la cocina, con Alfonso a la cabeza, María sigue supervisando la receta que su madre le enseñó y que ella ha transmitido a Alfonso, que ejecuta la técnica con maestría.

Comienzan haciendo un sofrito con el conejo, y posteriormente un guiso al que le añade los aromáticos y los caracoles; un caldo resultante que huele a campo, verdad y cariño.

Una vez terminado el guiso, arrancan los sarmientos a arder con la paella y el guiso dentro; se prepara en una cacerola porcelánica también a los sarmientos, ya que ha de cocer un rato largo, o lo que pida la carne de conejo en función de su origen.

Ajos, pimiento rojo, romero y olor a humo de sarmientos son las claves de este pedazo de arroz, que se va añadiendo cuando lo exigen la cocción del guiso y las proporciones.





Alfonso, con el reloj en la mano, controla cada minuto de cocción asegurándose de que los primeros minutos el fuego sea intenso. La temperatura alrededor de la paella te quema literalmente, y la velocidad de evaporación del caldo es rápida, por lo que se mezclan la temperatura del fuego y la del vapor de agua. Las brasas se van mitigando a medida que se queman los sarmientos, y los azuza por segunda vez para que no decaiga la intensidad. Cuando ve que aparecen a la vista los primeros

granos de arroz cocinado, deja de echar leña y permite que, con las brasas mitigándose, se termine. Este proceso vertiginoso no dura más de 15 minutos: fuego, valentía y capacidad de resistencia.

Aquí os dejo la receta, que, aunque no es la que Alfonso hace en su casa, ya que la he versionado a mi gusto, se parece mucho por sabor y textura del arroz. Si tenéis la posibilidad de hacerla con fuego de sarmientos os saldrá muchísimo más lograda. Mientras, aquí está mi receta hecha con fogón para que podáis elaborarla en casa. Lo que no debéis perder es la ocasión de ir a Aspe y daros un festival comiendo un plato que sabe a tradición y amistad.



Arroz con conejo y caracoles

Arroz seco hecho en paella

Para 4 personas

300 g de arroz bombita
2 l de caldo de ave
12 hebras de azafrán
50 g de AOVE picual
1 conejo
2 cabezas de ajo
1 pimiento rojo
50 g de garbanzos
1 clavo de olor
1 cebolleta
1 rama de tomillo
1 rama de romero
200 g de caracoles cocidos (ver recetas base)
200 g de caldo de cocción de caracoles (ver recetas base)

Preparación

Para el caldo: poner a cocer en una cacerola el caldo de ave, 2 l de agua, los garbanzos y un poco de sal (previamente, los garbanzos tienen que haber estado en remojo al menos 8 horas con agua tibia y sal). Cocerlos a fuego medio y, una vez cocidos, retirarlos del fuego y mantenerlos en el caldo caliente.

Para el conejo: cortarlo en trozos no muy grandes, pero tampoco demasiado pequeños, y salpimentarlos. En una cacerola, poner el aceite a fuego medio, añadir el pimiento rojo cortado en tiras, y esperar a que esté dorado, removiendo constantemente para que no se queme. Una vez dorado, retirar y reservar hasta la terminación.

En el mismo aceite, disponer una cabeza de ajos cortada por la mitad y la rama de tomillo. Ponerlo a fuego medio hasta que el ajo empiece a dorarse. Subir el fuego e incorporar el conejo para dorarlo por todas partes. A continuación, agregar la cebolleta picada finamente para que coja todos los restos del dorado del fondo de la sartén. Bajar el fuego para que se cocine sin dorarse demasiado. Pasados unos minutos, incorporar el caldo anterior y el caldo de los caracoles, el azafrán, el clavo y la otra cabeza de ajos entera. Llevarlo a ebullición y dejarlo cocer a fuego lento hasta que el conejo esté tierno. Añadir en ese momento los caracoles, cocerlos 2 minutos y reservarlos hasta la terminación.

Terminación

Colocar la paella en el fogón. Añadir 1,2 l de caldo de cocer el conejo a fuego fuerte. Cuando comience a hervir, añadir el arroz, repartiéndolo para que se extienda de manera uniforme. Dejarlo cocer 5 minutos a fuego fuerte. Después, distribuir por toda la paella los trozos de conejo, los caracoles y los garbanzos. Disponer en el centro la rama de romero y dejarlo a fuego medio otros 10 minutos. Pasado ese tiempo, colocar

en el centro de la paella la cabeza de ajos, distribuir también las tiras de pimiento, y esperar a que quede seco y empiece a pegarse por los lados.







INGREDIENTES BOTÁNICOS

Vegetales

Salvia: *Salvia officinalis*

- La salvia es una planta perenne aromática perteneciente a las labiadas.
- Es nativa de la región mediterránea.
- Contiene aceites esenciales, flavonoides y principios amargos como las saponinas.
- Usos medicinales tradicionales: antiinflamatorios y antioxidantes.

Reino: *Plantae*
División: *Magnoliophyta*
Clase: *Magnoliopsida*
Orden: *Lamiales*
Familia: *Lamiaceae*
Género: *Salvia*



Tomillo: *Thymus vulgaris*

- El tomillo forma parte de la familia de las labiadas. Tiene un olor intenso, de ahí la raíz del nombre, *thyein*, que significa «olor», «aroma».
- Se utiliza desde la Antigua Grecia, y en la Edad Media se usaba como incienso en los funerales. Contiene aceites esenciales, flavonoides y terpenos.
- Usos medicinales tradicionales: antiséptico de úlceras y heridas.

Reino: *Plantae*
División: *Magnoliophyta*
Clase: *Magnoliopsida*
Orden: *Lamiales*
Familia: *Lamiaceae*
Género: *Thymus*



Mejorana: *Origanum majorana*

- Arbusto cultivado y asilvestrado en pastizales vivaces más o menos húmedos y nitrificados, entre 200 y 800 m.
- La mejorana necesita un lugar soleado, suelos aireados y sueltos.

- Su aceite esencial (*oleum majoranae*) presenta terpenol, taninos, carotenos, jugos amargos y vitamina C. Este aceite favorece la producción de jugos gástricos y es carminativo. También es un sedante suave del sistema nervioso.
- Es originaria de las tierras que bordean el Mediterráneo oriental.

Reino: *Plantae*
División: *Magnoliophyta*
Clase: *Magnoliopsida*
Orden: *Lamiales*
Familia: *Lamiaceae*
Género: *Origanum*



Orégano: *Origanum vulgare*

- Es un arbusto aromático, perenne y achaparrado, perteneciente a la familia de las labiadas.
- Sus flores son muy pequeñas y blancas, organizadas en una inflorescencia terminal.
- Su distribución es mediterránea.
- La esencia aromática es de color amarillo y está compuesta por estearopteno y fenoles.
- Tiene una actividad antioxidante, antimicrobiana y antiséptica.

Reino: *Plantae*
División: *Magnoliophyta*
Clase: *Magnoliopsida*
Orden: *Lamiales*
Familia: *Lamiaceae*
Género: *Origanum*



Estragón: *Artemisa dracunculus*

- Planta que pertenece a la familia de las asteráceas (compuestas).
- El origen de esta planta no está muy claro, pero se cree que se originó en Asia Central y probablemente Siberia, aunque se desconoce su introducción en Europa.

- El estragón favorece las digestiones.
- Se utiliza como especia, debido a su potente sabor, con tonos dulces y anisados.

Reino: *Plantae*
División: *Magnoliophyta*
Clase: *Magnoliopsida*
Orden: *Asterales*
Familia: *Asteraceae*
Género: *Artemisia*



Cebollino: *Allium schoenoprasum*

- El cebollino es originario de altas latitudes del hemisferio norte.
- Posteriormente, se introdujo en Europa debido a sus usos culinarios.
- De esta planta solo se utilizan las hojas, como hierba aromática.
- Su epíteto específico, *schoenoprasum*, significa ‘como el tallo del puerro’.

Reino: *Plantae*
División: *Magnoliophyta*

Clase: *Liliopsida*
Orden: *Asparagales*
Familia: *Amaryllidaceae*
Género: *Allium*



Perejil: *Petroselinum crispum*

- Es una planta herbácea de la familia *Apiaceae*, nativa de la zona central de la región mediterránea.
- Crece en forma de roseta y puede alcanzar los 30 cm de altura.
- Se cultiva desde hace más de 300 años, y es una de las plantas aromáticas más populares de la gastronomía mundial.
- Sus hojas son ricas en vitaminas (A, C y K) y minerales. También destaca por su efecto diurético.

Reino: *Plantae*
División: *Magnoliophyta*
Clase: *Magnoliopsida*
Orden: *Apiales*
Familia: *Apiaceae*
Género: *Petroselinum*



Ajo: *Allium sativum*

- Probablemente sea originaria de Asia occidental y fue introducida desde allí a la región mediterránea.
- Es una planta perenne, con hojas planas y delgadas.
- Los dientes que todos conocemos proceden del bulbo de la planta (la cabeza de ajos).

- El característico olor del ajo se debe a dos sustancias volátiles que presenta: alicina y disulfuro de alilo.
- Es uno de los productos más utilizados de la gastronomía mundial.

Reino: *Plantae*
División: *Magnoliophyta*
Clase: *Liliopsida*
Orden: *Asparagales*
Familia: *Amaryllidaceae*
Género: *Allium*



Lechuga de mar: *Ulva lactuca*

- La lechuga de mar es un alga verde también conocida como laminilla.
- Esta alga tiene un alto contenido en vitaminas A y C.

- En nuestro país es frecuente en las costas gallegas, aunque es de distribución cosmopolita, ya que aparece en la zona intermareal de la mayoría de los océanos del mundo.
- También puede tolerar salinidades bajas, por lo que se puede encontrar en zonas de estuarios.

Reino: *Plantae*
División: *Chlorophyta*
Clase: *Ulvophyceae*
Orden: *Ulvales*
Familia: *Ulvaceae*
Género: *Ulva*



Ñora, pimiento choricero y guindilla: *Capsicum annuum*

- Planta herbácea perenne (aunque se cultiva como una anual) nativa de México, América Central y el norte de Sudamérica.
- Todos los pimientos y chiles son variedades de la misma especie, *Capsicum annuum*, pero difieren en su forma, color, picor…

- Florece de mayo a agosto, y fructifica desde julio hasta noviembre.
- Es una especia capaz de autopolinizarse.

Reino: *Plantae*
División: *Magnoliophyta*
Clase: *Magnoliopsida*
Orden: *Solanales*
Familia: *Solanaceae*
Género: *Capsicum*



Berro rojo: ***Nasturtium officinale***

- Son plantas silvestres acuáticas perennes muy comunes, de la misma familia que las coles.
- El berro contiene cantidades significativas de hierro, calcio, yodo y ácido fólico, además de vitaminas A y C.
- De este vegetal se utiliza todo: hojas, raíz, y brotes tiernos y frescos.
- Se usa también como un importante diurético y para afecciones cutáneas.

Reino: *Plantae*
División: *Magnoliophyta*
Clase: *Magnoliopsida*
Orden: *Brassicales*
Familia: *Brassicaceae*
Género: *Nasturtium*



Hinojo: *Foeniculum vulgare*

- Es una planta de amplia distribución, perteneciente a la familia de las zanahorias.
- Una de las características más notables de este vegetal es que tiene un penetrante olor a anís.
- Sus flores amarillas y en forma de umbela (todas las flores salen del mismo punto y tienen la misma altura) también son características y reconocibles frente a otras plantas.
- Tiene origen europeo, pero se distribuye por las zonas templadas de todo el mundo.

Reino: *Plantae*
División: *Magnoliophyta*
Clase: *Magnoliopsida*

Orden: *Apiales*
Familia: *Apiaceae*
Género: *Foeniculum*



Albahaca: *Ocimum basilicum*

- Hierba anual aromática. Esta planta tiene muchas variedades de colores y olores, como albahaca morada, albahaca canela, albahaca limón…
- Pertenece a la familia de las labiadas y presenta como fruto un aquenio dividido en cuatro.
- No tolera las heladas, por tanto, su cultivo es muy delicado y se da en zonas tropicales.

- En Asia es sumamente apreciada, y en Italia es un símbolo del amor.
- Su olor es muy particular y se puede usar tanto fresca como seca.

Reino: *Plantae*
División: *Magnoliophyta*
Clase: *Magnoliopsida*
Orden: *Lamiales*
Familia: *Lamiaceae*
Género: *Ocimum*



Alcachofa: ***Cynara scolymus***

- Su origen es el Mediterráneo occidental, pero ha sido introducida y cultivada más tarde en muchos países templados de todo el mundo.
- Pertenece a la familia de las asteráceas, familia a la que pertenecen los cardos.
- Se caracteriza por ser un vegetal con un alto contenido en agua. Además, presenta una sustancia denominada *inulina*, un glúcido complejo que, entre otras propiedades, estimula el crecimiento de la microbiota intestinal y es integrante de la fibra alimentaria saludable.

Reino: *Plantae*
División: *Magnoliophyta*
Clase: *Magnoliopsida*
Orden: *Asterales*
Familia: *Asteraceae*
Genero: *Cynara*



Hierba del hielo: *Mesembryanthemum crystallinum*

- Pertenece a la familia de las arizónicas y es nativa de África, Asia occidental y Europa, pero es silvestre en las islas Canarias.
- Presenta unas hojas anchas verdes y flores blancas rosadas.
- Se conoce como *barrilla* o *escarcha*.
- Se caracteriza por sus hojas con superficie papilosa; tiene como unas glándulas cónicas que parecen gotas de agua.

Reino: *Plantae*
División: *Magnoliophyta*
Clase: *Magnoliopsida*
Orden: *Caryophyllales*
Familia: *Aizoaceae*
Género: *Mesembryanthemum*



Eneldo: *Anethum graveolens*

- El eneldo es una planta herbácea anual, es decir, todo su ciclo de vida se realiza en el mismo año.
- Es aromática, y una de sus características es su tallo, de color verde, con unas estrías verdes y blancas.
- Las flores son amarillas y se disponen en forma de umbela.
- Es utilizado como digestivo, diurético, espasmolítico, galactógeno y carminativo.
- Se utilizan sus hojas y sus semillas.

Reino: *Plantae*

División: *Magnoliophyta*
Clase: *Magnoliopsida*
Orden: *Apiales*
Familia: *Apiaceae*
Género: *Anethum*



Higo: ***Ficus carica***

- Los higos son los frutos del árbol caducifolio *Ficus carica*.
- Una de las características de esta planta es su polinización, ya que es un típico caso de simbiosis. La polinización la realizan pequeñas avispas específicas de cada especie de higuera. El proceso es el siguiente: la hembra avispa penetra por un pequeño agujero del higo (ostiolo), deposita allí sus huevos y muere después de polinizarlo. De esas crías que nacen, los machos fecundan a las hembras y mueren dentro. Las avispillas hembras fecundadas salen por el ostiolo y se llevan consigo el polen de las flores masculinas.

  Reino: *Plantae*
  División: *Magnoliophyta*
  Clase: *Magnoliopsida*
  Orden: *Rosales*
  Familia: *Moraceae*
  Género: *Ficus*



Zanahoria: *Daucus carota subespecie sativus*

- Es una hortaliza de la familia de las umbelíferas.
- La zanahoria que consumimos es la forma domesticada de la variedad silvestre. Es una planta bienal, donde la raíz principal (tipo napiforme; con forma de nabo) es la parte más desarrollada.
- Tiene un alto contenido en vitaminas y minerales. El color naranja (aunque puede presentar otros colores) se debe a que tiene gran cantidad de carotenos.
- Su consumo aumenta la producción de melanina (pigmento que le da color a la piel y la protege de las radiaciones solares nocivas).

Reino: *Plantae*
División: *Magnoliophyta*
Clase: *Magnoliopsida*
Orden: *Apiales*
Familia: *Apiaceae*
Género: *Daucus*



Cordifole: ***Aptenia cordifolia***

- Planta originaria de Sudáfrica, aunque en el resto del mundo se ha introducido como planta ornamental.
- Es de porte rastrero, con hojas muy carnosas y verdes, pero también pueden ser moradas o rojas.
- Sus flores son de color rosa o violeta.
- Muy reconocida por su riqueza en vitamina E, se le atribuyen propiedades antiinflamatorias.
- Tiene un sabor fresco, algo ácido y, al ser carnosa, tiene un crujiente muy característico.

Reino: *Plantae*
División: *Magnoliophyta*
Clase: *Magnoliopsida*
Orden: *Caryophyllales*
Familia: *Aizoaceae*
Género: *Aptenia*



Tomate: ***Solanum lycopersicum***

- Planta herbácea de la familia de las solanáceas.
- Nativa del centro y del noroeste de Sudamérica.
- Sus hojas son compuestas y presentan el haz de color verde y el envés de color grisáceo.
- Una de las características del tomate es que posee licopeno. Esta sustancia es un potente antioxidante que protege las células del estrés oxidativo producido por los radicales libres, principales responsables de las enfermedades cardiovasculares, del cáncer y del envejecimiento.

Reino: *Plantae*
División:*Magnoliophyta*
Clase: *Magnoliopsida*
Orden: *Solanales*
Familia: *Solanaceae*
Género: *Solanum*



Espárrago de montaña: *Ornithogalum pyrenaicum*

- Planta bulbosa perenne con tallos verdes que se asemejan al espárrago cuando tiene brotes verdes.
- Presenta entre cinco y ocho hojas que, durante la floración, desaparecen.
- Las flores son de color verde muy claro. Están dispuestas en racimo largo y esbelto con aspecto de espiga (como una espiga de trigo verde).
- Crece en prados y matorrales.

Reino: *Plantae*

División: *Magnoliophyta*
Clase: *Liliopsida*
Orden: *Asparagales*
Familia: *Asparagaceae*
Género: *Ornithogalum*



Espárrago: ***Asparagus officinalis***

- La esparraguera es una planta herbácea, perteneciente a la familia *Asparagaceae*.
- Los espárragos son los brotes jóvenes y tiernos de la esparraguera, que alcanza hasta el 1,5 m de altura.
- Las hojas de la esparraguera están reducidas a escamas.
- Se trata de un alimento con bajo contenido energético, pero con un alto contenido en agua. Contiene además vitaminas C y E, betacarotenos y luteína, estos dos últimos compuestos con actividad antioxidante.

Reino: *Plantae*
División: *Magnoliophyta*
Clase: *Liliopsida*
Orden: *Asparagales*
Familia: *Asparagaceae*
Género: *Asparagus*



Hongos

Los hongos son realmente fascinantes. Pertenecen a un reino completamente diferente al de las plantas y los animales, el reino *Fungi*. Estos organismos tan especiales presentan características comunes a las plantas y a los animales, pero con pequeños cambios que los hacen únicos. Las células de los hongos tienen pared celular (como las plantas), pero están compuestas por quitina en vez de por celulosa. A su vez, los hongos son heterótrofos como los animales, es decir, no son capaces de realizar la fotosíntesis (al contrario que las plantas). Desde el punto de vista evolutivo, los hongos están más emparentados con los animales (reino *Animalia*) que con las plantas (reino *Plantae*). Desde el punto de vista organoléptico, son algo único; están llenos de sabores potentes, terrosos, minerales, a bosque. Pocos ingredientes son más elegantes, versátiles y sabrosos que los hongos. Son perfectos para llenar de sabor nuestros arroces y cargarlos de matices que no pueden conseguirse con otros productos.

Boletus: *Boletus sp*

- *Boletus* es un género de hongos que cuenta con aproximadamente 300 especies.
- Al principio, en este género se agrupaban todos los hongos con la parte reproductiva (himenio) formada por tubos, aunque posteriormente se definieron otros géneros con esta característica.
- Muchas especies de este género son comestibles muy apreciados, aunque existen algunas especies tóxicas, como *B. pulcherrimus* o *B. satanas*.

Reino: *Fungi*
División: *Basidiomycota*
Clase: *Agaricomycetes*
Orden: *Boletales*
Familia: *Boletaceae*
Género: *Boletus*



Rebozuelos: *Cantharellus cibarius*

- Esta seta comestible suele recolectarse en verano u otoño en pinares, aunque también puede aparecer en las zonas sombrías de encinares, alcornocales o robledales.
- Su nombre en latín es el diminutivo de «copa», debido a la forma característica de esta seta.
- Su color es variable, desde el amarillo pálido al naranja intenso. Este color lo determina el hábitat donde crece la seta.

Reino: *Fungi*
División: *Basidiomycota*

Clase: *Agaricomycetes*
Orden: *Cantharellales*
Familia: *Cantharellaceae*
Género: *Cantharellus*



Trompeta de los muertos: *Craterellus cornucopioides*

- Lo más característico de esta seta es su color, muy oscuro, casi negro.
- El color dificulta la recolección de esta seta, ya que suele confundirse con la hojarasca de los bosques.
- Pese a su color y a su nombre relacionado con la muerte, es un excelente comestible.

Reino: *Fungi*
División: *Basidiomycota*
Clase: *Agaricomycetes*
Orden: *Cantharellales*
Familia: *Cantharellaceae*
Género: *Craterellus*



Enokis: Flammulina velutipes

- Lo más característico de esta seta es su forma, con un pie muy largo y un sombrero pequeño.
- Suele crecer sobre los troncos de *Celtis sinensis*. Este árbol se denomina *Enoki* en Japón, de donde recibe el nombre la seta.
- Su cultivo es relativamente sencillo.
- Es una seta muy versátil, de textura crujiente y que suele aparecer en infinidad de platos de origen asiático.

Reino: *Fungi*
División: *Basidiomycota*
Clase: *Agaricomycetes*
Orden: *Agaricales*
Familia: *Physalacriaceae*
Género: *Flammulina*



Gurumelos: ***Amanita ponderosa***

- Esta seta es muy apreciada en el suroeste de España (Huelva y Extremadura) y en el sur de Portugal (Alentejo).
- Es una seta bastante redondeada, densa y compacta, que tiene como característica que su carne se enrojece rápidamente al cortarla.
- Debe ser recolectada solo por gente muy experta, ya que se puede confundir con dos especies mortales de su mismo género: *Amanita phalloides* y, sobre todo, *Amanita verna*.
- Su nombre común, *gurumelo*, proviene del gallego-portugués *cogumelo*, que significa «seta».

Reino: *Fungi*
División: *Basidiomycota*
Clase: *Agaricomycetes*
Orden: *Agaricales*
Familia: *Amanitaceae*
Género: *Amanita*



Shimejis: *Hypsizygus tessellatus*

- Estas setas son originarias del este de Asia.
- Se diferencian claramente dos variedades: *Buna-shimeji*, de color marrón, y *Bunapi-shimeji*, de color blanco. El color de esta última lo adquiere al crecer protegida de la luz.
- Hace referencia a un haya japonesa, especie sobre la que crecen estas setas.
- Esta seta en crudo presenta un sabor ligeramente amargo, que desaparece cuando se cocina.

Reino: *Fungi*
División: *Basidiomycota*

Clase: *Agaricomycetes*
Orden: *Agaricales*
Familia: *Tricholomataceae*
Género: *Hypsizygus*



Criadillas de tierra: *Terfezia sp*

- Estos hongos crecen bajo tierra, al igual que las trufas.
- Se desarrollan mediante la relación simbionte con las raíces de algunos arbustos del género *Helianthemum*.
- Su sabor es similar al de otros hongos y su uso no es como el de las trufas. Suelen emplearse en revueltos, guisos, etc.

Reino: *Fungi*
División: *Basidiomycota*
Clase: *Pezizomycetes*
Orden: *Pezizales*
Familia: *Terfeziaceae*
Género: *Terfezia*



Colmenillas: *Morchella sp*

- Las colmenillas reciben su nombre por la forma de su sombrero, similar a una colmena con sus celdillas.
- Es una seta muy apreciada en España y Francia.
- Las colmenillas no pueden consumirse en crudo, porque son tóxicas. Sin embargo, sus toxinas son termolábiles (se destruyen al cocinarlas). Para mayor seguridad, conviene secarlas, rehidratarlas (desechando el agua) y después cocinarlas.

  Reino: *Fungi*

División: *Basidiomycota*
Clase: *Pezizomycetes*
Orden: *Pezizales*
Familia: *Morchellaceae*
Género: *Morchella*



RECETAS BASE

El caldo: el ingrediente clave

¿Cuántas veces hemos oído la frase «el secreto del arroz es el caldo que le echas…»? La verdad es que es una sentencia de lo más acertada. De nada sirve preocuparse de tener un arroz de calidad, el mejor AOVE, el mejor azafrán o las mejores materias primas si no contamos con un buen caldo o no hacemos un buen fondo con los ingredientes del arroz; el resultado no será bueno por mucha sal que le pongamos.

En este apartado incluyo las recetas de varios caldos, necesarios para elaborar los arroces del libro. No los hagáis si no tenéis uno de estos caldos, u otro bueno elaborado por vosotros o comprado. Nunca hagáis un arroz partiendo de agua.

El agua es importante y en ella influye la salinidad de cada zona. Si queréis que siempre os salga bien, la que debéis utilizar para hacer el caldo ha de ser empastada, con un alto contenido en minerales y así no tendréis problema.

En las recetas podéis utilizar uno o dos caldos diferentes en función de los ingredientes o materias primas que lleva, sobre todo en los arroces en los que se mezclan dos tipos antagónicos de sabor, por ejemplo carne y pescado, o vegetales y setas.

Los sabores de los vegetales son distintos de los sabores de las setas y los hongos, ya que son dos reinos diferentes y no tienen nada que ver a nivel botánico ni gustativo.

Los sabores marinos siempre son más fuertes y metálicos que los de las carnes, que generalmente son más dulces. Esta es la clave para vuestro caldo. Si vais a preparar un caldo de carne y usáis un fondo de carne, pensad que el sabor del arroz será más dulce, y si hacéis un arroz con fondo de pescado o marisco, el arroz siempre quedará más salino y metálico, con sabores yodados.

También hay que tener en cuenta el tipo de verdura que se utiliza para los sofritos y los fondos. Zanahorias y cebollas siempre aportarán dulzor a los caldos, mientras que puerros y apios darán amargor; otros ingredientes, como el tomate, darán acidez. Los aromáticos y las hierbas siempre tienen un papel fundamental en el perfume final del caldo, aunque parezca que se pierden.

Por ello, antes de hacer un arroz, es importante la elección del caldo; su sabor ha de ser rico y gustoso. A mí me gusta que esté ligeramente soso antes de usarlo, ya que hay ingredientes que tienen salinidad propia y la reducción del caldo puede hacer que salga demasiado fuerte o salado, y que tengamos que pasar la tarde bebiendo agua. No hay que confundir salado con fuerte de sabor, son dos cosas distintas.

Hay que dejar los caldos sin sal y añadírsela cuando se elabora el arroz.

Con respecto a la cantidad, siempre es mejor hacer mucho caldo y congelarlo para cuando lo necesitemos.



Aliolis de sabores

Para hacer aliolis de sabores tienes dos opciones:

La primera es mezclar el sabor que desees con el alioli tradicional:

Si lo quieres de azafrán: infusiona las hebras de azafrán durante 2 horas en el aceite caliente y, una vez frío, emulsiónalo.

Si lo quieres de tinta de calamar: haz un alioli tradicional y añádele un par de cucharadas de tinta. Mézclalo despacio hasta que se integre todo.

Si lo quieres de hierbas: blanquea las hierbas y tritúralas con el aceite. Después, cuélalo y obtendrás un aceite verde. Elabora con él el alioli siguiendo la receta tradicional.

También puedes añadir un poco de salsa siracha o la salsa picante que te guste cuando el alioli esté terminado.

La otra opción es hacer una mayonesa con ajo siguiendo esta receta:

150 g de aceite picual de Jaén
150 g de aceite de girasol
1 huevo
2 dientes de ajo
5 g de sal
5 g de azúcar
10 g de zumo de limón
10 g de vinagre de Jerez

Elaboración

Poner los dos aceites mezclados en una jarra y meterla en la nevera 1 hora antes de hacer la emulsión.

En un vaso triturador, poner el huevo, los dientes de ajo, el zumo, el vinagre, la sal y el azúcar, y triturarlo con una batidora de mano hasta lograr un líquido homogéneo.

Añadir poco a poco el aceite frío, con el motor de la batidora a máxima potencia; si queda muy denso, incorporar un poco de agua para aligerarlo.

Para añadirle los sabores anteriores, agregar los siguientes ingredientes:

Para el alioli de azafrán, infusionar 12 hebras.

Para el alioli de tinta, añadir 60 g de tinta.

Para un sabor picante, añadir 30 g de siracha o chile chipotle, o unas gotas de la salsa picante que se prefiera.

Para un alioli con hierbas, triturarlas con el aceite; quedará sabroso y superverde.



Caldo de ave

Ingredientes para 1 l de caldo

2 carcasas de pollo
1 kg de zanahorias
200 g de chalotas
400 g de cebolletas frescas
400 g de puerros
2 ajos
½ rama de romero fresco
½ rama de tomillo fresco
5 granos de pimienta
20 g de jengibre
2 l de caldo vegetal o de agua

Elaboración

En una placa de horno, colocar las carcasas troceadas para que se doren bien por dentro y por fuera. Es mejor que tengan grasa, ya que, aunque después se retiren, aportará mucho sabor.

Lavar y trocear la zanahoria en tacos grandes. Pelar las cebolletas y cortarlas también en tacos. Lavar los puerros y cortarlos de igual forma. Cortar las chalotas por la mitad sin pelar. Incorporarlo todo a las carcasas y ponerlo al horno durante 40 minutos a 200 ºC removiendo cada 10 minutos para que el dorado sea uniforme. Pasado ese tiempo, retirarlo del horno.

Cubrir el fondo de una cacerola con parte de la grasa de asar las carcasas y añadir los ajos laminados, el jengibre, las hierbas y la pimienta. Dorarlo todo y añadir el caldo. Cuando entre en ebullición, incorporar las carcasas y las hortalizas asadas. Dejarlo cocer tapado unas 6 horas a fuego medio, hasta que se separe la carne de los huesos de manera natural.

Terminación

La cocción no debe ser a fuego alto porque no se separaría bien la grasa del caldo. Una vez pasado el tiempo de cocción, dejar que se enfríe el caldo y retirar la grasa que se solidificará en la parte superior. Reservarlo hasta la hora de utilizarlo.

Caldo de bogavante

Ingredientes para 2 l de caldo

1 kg de cabezas de bogavante
400 g de gambas para caldo
400 g de zanahorias
200 g de cebolla
200 g de puerro
40 g de AOVE picual
2 g de azafrán de La Mancha
400 ml de vino blanco de alta acidez
200 ml de tomate natural triturado
1 diente de ajo
4 g de *dashi* granulado
4 l de caldo vegetal o de agua

Preparación

Para las cabezas de bogavante: trocearlas sin que se pierdan los jugos, ya que aportan mucho sabor.

Para las verduras: pelar y cortar en trozos grandes la cebolla y las zanahorias. Lavar bien el puerro y trocearlo de igual forma. Pelar y laminar el diente de ajo. Reservarlo todo para la elaboración.

Elaboración

En una cacerola grande, poner el aceite a calentar. Rehogar el ajo laminado y añadir las gambas. Cuando tengan un tono dorado, agregar el vino blanco y dejar que reduzca hasta que se evapore el alcohol y se potencie la acidez del vino. Incorporar el tomate y subirlo a fuego fuerte para que se reduzca también.

Añadir las verduras y sofreírlas, pero sin que se doren, para que aporten su sabor al caldo sin ningún tipo de caramelización, ya que no queremos potenciar ni los tonos oscuros ni los dulces de las verduras.

Una vez integradas las verduras en el sofrito, añadir las cabezas de bogavante troceadas con sus jugos, y cubrirlo todo con el caldo. Subirlo a fuego fuerte y llevarlo a ebullición, desespumando para quitar las impurezas del marisco.

Cuando comience a hervir, dejarlo todo cociendo 2 horas como máximo, ya que si se deja más tiempo el caldo tendrá demasiado sabor a la cáscara de los bogavantes y no a su sabor real.

Terminación

Pasado el tiempo de cocción, colar el caldo por un chino para que quede limpio y claro. Ponerlo en una cacerola y llevarlo de nuevo a ebullición. Agregar el azafrán y el *dashi* para aportarle color y aroma, y taparlo. Dejarlo cocer durante media hora y colarlo de nuevo para retirar las hebras de azafrán. Reservarlo en frío hasta su utilización.

Caldo de cocido

Ingredientes para 3 l de caldo

250 g de garbanzo lechoso
200 g de zanahorias
200 g de puerros
200 g de patata cachelo o para cocer
2 ajos
2 pies de cerdo cortados por la mitad
2 orejas de cerdo
1 gallina
1 morro de vaca o ternera
1 codillo de jamón
10 l de agua

Elaboración

Dejar las carnes en agua el día anterior para que se desangren, ya que lo que interesa es el colágeno que sueltan al cocer.

Lavar las zanahorias y las patatas, y cortarlas en tres o cuatro trozos sin pelar. Lavar bien los puerros de cualquier resto de tierra y cortarlos en cuatro o cinco trozos.

Poner agua en una cacerola grande con los garbanzos escurridos. Llevarlo a ebullición y retirar la espuma que sueltan al inicio de la cocción. Añadir las hortalizas, las patatas, los ajos y todas las carnes, y dejarlo cocer a fuego bajo al menos 8 horas, tapado.

Es muy importante que el caldo quede turbio; será índicativo de que todos los ingredientes están haciendo su función aportando sabor o textura, según el caso.

Terminación

Pasado el tiempo de cocción, y con mucho cuidado, colar el caldo en caliente; si se enfría se gelificará y no será posible colarlo.

Colar una segunda vez teniendo cuidado de que no quede ningún huesecillo de las manitas.

Una vez frío, retirar la grasa acumulada en la superficie. Reservar el caldo en la nevera hasta su utilización.



Caldo de marisco

Ingredientes para 1 l de caldo

1 kg de galeras frescas
400 g de espinas y cabezas de pescado
400 g de cebollas blancas
400 g de puerro
½ cabeza de ajos
200 g de pimiento verde
40 g de AOVE picual
10 g de soja tamari
4 g de jengibre
2 l de caldo vegetal o de agua

Elaboración

Disponer las galeras en una bandeja de horno y tostarlas a 190 ºC durante 30 minutos. Retirarlas y verter un poco de agua en la bandeja para recuperar los jugos que han quedado en ella.

En una cacerola, poner el aceite y el ajo a fuego medio. Cuando esté dorado, incorporar todas las verduras cortadas en juliana fina. Cuando empiecen a dorarse, incorporar el agua y las espinas troceadas. Las espinas se pueden ir congelando a medida que se vayan generando para tenerlas disponibles el día que se va a elaborar el caldo. La noche anterior, se dejan en remojo en agua con hielo para que se desangren y den mejor sabor al caldo.

Llevarlo todo a ebullición y desespumarlo. Cuando comience a hervir, agregar las galeras tostadas, la soja y el jengibre. Dejarlo cocer todo unas 3 horas a fuego medio desespumando y desgrasando a medida que sea necesario.

Terminación

Una vez pasado el tiempo de cocción, colar el caldo dos veces por un colador muy fino, de manera que no quede ningún resto o partícula de las galeras. Comprobar el sabor y ponerlo a reducir hasta que tenga la potencia de sabor deseada.

Este caldo es perfecto para hacer guisos, arroz…, pues tiene un sabor potente y característico.

Caldo de pato

Ingredientes para 1 l de caldo

2 carcasas de pato troceadas
1 kg de zanahorias
200 g de chalotas
400 g de cebolletas frescas
400 g de puerros
2 ajos
½ rama de romero fresco
½ rama de tomillo fresco
5 granos de pimienta
20 g de jengibre
2 l de caldo vegetal o de agua

Elaboración

En una placa de horno, colocar las carcasas troceadas para que se doren bien por dentro y por fuera. Es mejor que tengan grasa, ya que, aunque después se retire, aportará mucho sabor.

Lavar y trocear la zanahoria en tacos grandes; lavar los puerros y cortarlos de igual forma; pelar las cebolletas y cortarlas en tacos; cortar las chalotas por la mitad sin pelar. Incorporarlo todo a las carcasas y ponerlo al horno durante 40 minutos a 200 ºC removiendo cada 10 minutos para que el dorado sea uniforme. Pasado ese tiempo, retirarlo del horno.

Cubrir el fondo de una cacerola con parte de la grasa de asar las carcasas y añadir los ajos laminados, el jengibre, las hierbas y la pimienta. Dorarlo todo y añadir el caldo. Cuando entre en ebullición, incorporar las carcasas y las hortalizas asadas. Dejarlo cocer tapado unas 6 horas a fuego medio, hasta que se separe la carne de los huesos de manera natural.

Terminación

La cocción no debe ser a fuego alto porque no se separaría bien la grasa del caldo. Una vez pasado el tiempo de cocción, dejar que se enfríe el caldo y retirar la grasa que se solidificará en la parte superior. Reservarlo hasta la hora de utilizarlo.

Caldo de pescado

Ingredientes para 1 l de caldo

600 g de espinas y cabezas de pescado (rape o cualquier pescado de roca)
200 g de calamares
200 g de gamba arrocera
400 g de zanahorias
200 g de cebolla
400 g de puerro
20 g de perejil
200 g de apio
40 g de aceite de AOVE picual
1 diente de ajo
10 g de jengibre

Elaboración

Descongelar los calamares dejándolos la noche anterior en la nevera. Hay que hacerlo así para que no suelten mucha agua durante la elaboración.

Quitar la tripa y la tinta a los calamares, y trocearlos. Dorar en una cacerola el ajo laminado con el AOVE, y añadir los calamares y las gambas. Agregar las verduras lavadas y cortadas en trozos grandes (la zanahoria sin pelar). Incorporar las espinas y llevarlo todo a ebullición.

Desespumarlo y dejarlo cocer al menos 3 horas a fuego lento para que el caldo no quede turbio.

Terminación

Una vez pasado el tiempo de cocción, para darle un toque fresco a la mezcla y rebajar el toque dulce del calamar, añadir el apio, el jengibre y el perejil cortados en láminas finas. Dejarlo tapado hasta que esté casi frío. Colarlo y reservarlo en la nevera hasta su elaboración.

Caldo de pollo asado

Ingredientes para 3 l de caldo

5 kg de huesos y carcasas de pollo
1 kg de cebollas blancas
1 kg de zanahorias
1 cabeza de ajos
1 rama de tomillo fresco
25 g de soja oscura
½ kg de *kombu* seco o en salazón
5 l de caldo vegetal o agua

Elaboración

Para este caldo, se usarán carcasas de pollo que tengan algo de grasa; esta le aportará aroma y sabor, y se utilizará también para dorar las verduras del sofrito.

Disponer las carcasas en una placa de horno y asarlas a 200 ºC hasta que estén tostadas. A mitad de cocción, recuperar una parte de la grasa de la bandeja y ponerla en una cacerola con la cabeza de ajos al estilo rústico (partida por la mitad en horizontal), así parte de los ajos se dorará y parte no, lo que aportará al caldo dos matices de sabor.

Añadir el tomillo y las hortalizas picadas en daditos uniformes, y dorarlos a fuego fuerte hasta que se tuesten pero sin quemarse. Incorporar el caldo y llevarlo a ebullición. Cuando hierva, añadir las carcasas desglasando bien la placa con un poco de caldo para aprovechar todo lo que se ha quedado pegado. Agregar el *kombu* previamente remojado y lavado.

Dejarlo cocer al menos 8 horas a fuego medio. Estará terminado cuando las carcasas se hayan deshecho con la cocción, y se separe la carne de los huesos del pollo de manera natural.

Terminación

Colar el caldo y meterlo en una cacerola limpia. Agregar la soja y dejarla reducir hasta que tenga un sabor intenso y potente a pollo asado. Una vez terminado, cuando esté frío, desglasar el caldo.

Caldo de setas

Ingredientes para 1 l de caldo

1,2 l de caldo de verduras
400 g de champiñones frescos
200 g de setas *shiitake*
200 g de oreja de Judas
1 diente de ajo
5 g de jengibre laminado
10 g de bayas de goji
60 g de apio amarillo laminado
½ rama de romero
½ rama de tomillo
½ rama de salvia
10 g de soja tamari

Elaboración

Poner a cocer el caldo hasta que llegue al punto de ebullición. Mientras, limpiar bien los champiñones, las *shiitake* y la oreja de Judas hasta que no queden restos de tierra. Se pueden pasar por agua pero sin remojarlas demasiado. Cortarlas en láminas muy finas para que suelten toda su esencia en el caldo. Cortar en láminas finas el diente de ajo, el jengibre y el apio (sin el tallo).

Cuando el caldo empiece a hervir, incorporar todos los ingredientes cortados, las bayas, las hierbas aromáticas y la soja. Cocerlo 5 minutos, apagar el fuego y dejarlo infusionando hasta que esté frío.

Terminación

Colar el caldo dejando que escurra bien para aprovechar todo el jugo; las setas son muy porosas, así que tardarán en soltar el líquido retenido. Probar y, si no está muy potente, poner a reducir un poco.

Caldo vegetal

Ingredientes para 2 l de caldo

650 g de zanahorias
650 g de puerros
650 g de cebollas
65 g de lechuga de mar
650 g de garbanzos
30 g de soja tamari
4 l de agua

Elaboración

Poner los garbanzos en remojo el día antes.

Es importante que estén hidratándose al menos 8 horas, así el caldo tendrá un sabor más limpio a legumbre, además de darle textura y aumentar la densidad.

Poner el agua y los garbanzos en una cacerola y llevarlos a ebullición. Cuando comiencen a hervir, retirar la espuma que se formará en la superficie.

Pelar las zanahorias y la cebolla, y limpiar el puerro. Cortar los tres en *mirepoix* (en daditos de tamaño uniforme).

Agregar a la cazuela la lechuga de mar y las hortalizas picadas. Cuando entre en ebullición, ponerlo a fuego mínimo y dejarlo cocer 12 horas para que los vegetales aporten todo su sabor al caldo. Al cocerlo tanto tiempo, se evita que salga turbio y se controla la densidad, así el arroz no se pegará después.

Terminación

Una vez terminado el tiempo de cocción, pasar el caldo por un colador fino y añadir la soja. Ponerlo a cocer de nuevo y dejarlo reducir hasta llegar a los 3 l.

Este caldo sirve como base para mojar todo tipo de guisos, arroces e incluso para mojar caldos de carnes y pescados, e intensificar así su sabor. Se puede utilizar el caldo inicial (sin reducir y sin soja) como base para elaborar otro caldo, fondo, jugo…

Callos a la madrileña

Ingredientes

2,5 kg de callos de ternera (libro, panza, cuajar y rejilla)
1 morro de ternera
1 pata de ternera
1 lengua de ternera
4 pies de cerdo
1 codillo de jamón
4 chorizos ahumados
2 morcillas ahumadas
4 cebollas
6 zanahorias
120 g de AOVE
6 clavos
1 rama de romero
1 rama de tomillo
20 g de pimentón dulce
30 g de pimentón picante
1 kg de tomates pera
12 granos de pimienta negra
4 hojas de laurel
50 g de *chamorreta*
5 dientes de ajo

Elaboración

En una cacerola, poner la pata, el morro, la lengua, los pies de cerdo, el codillo y los callos a cocer cubiertos con agua fría. Cuando comience a hervir, dejarlo 2 minutos, desechar el agua de cocción y lavar bien todas las carnes.

Volver a ponerlo todo en una cacerola, cubrirlo con agua limpia y ponerlo a cocer a fuego fuerte.

Pelar tres cebollas y retirarles la primera capa; clavar en ellas los clavos y las pimientas para que sea más fácil localizarlos después. Pelar las zanahorias. Agregar a la cacerola las hierbas aromáticas, las cebollas y las zanahorias enteras.

A medida que va pasando el tiempo de cocción, ir sacando las carnes que estén listas. El morro y el codillo tardarán 2 horas; los callos y la lengua, 1 hora y media; la pata de ternera y los pies de cerdo, 3 horas…

Cuando la lengua esté cocida, retirarla y quitarle la piel exterior. Quitar todos los huesecillos de la pata y los pies en caliente; si no, es muy difícil. Retirar las ternillas y las fosas nasales del morro. Trocear los cuatro y el resto de las carnes en tacos de tamaño similar y reservarlo hasta la terminación.

Colar el caldo, desechar las verduras y reservarlo hasta la terminación.

Para hacer el sofrito, colocar en una cacerola el AOVE, la cebolla restante y el ajo picaditos. Sofreírlos a fuego medio, tapados, removiendo de vez en cuando hasta que estén transparentes.

Añadir los dos tipos de pimentón y dejar que se dore. Incorporar el tomate lavado y rallado y la *chamorreta*, y dejarlo cocer al menos 1 hora hasta conseguir un sofrito denso.

Terminación

En la cacerola del sofrito, poner el caldo de cocción y, cuando comience a hervir, agregar las carnes troceadas, y los chorizos y las morcillas enteros. Bajarlo a fuego mínimo y dejarlo cocer media hora.

Retirar los chorizos y las morcillas, y cortarlos en rodajas gruesas. Volver a introducirlos en la olla y dejarlo cocer 5 minutos más. Rectificarlo de sal y picante si es necesario.

Una vez fríos, reservarlos 2 días en la nevera antes de consumirlos. Se pueden servir guisados o con arroz.

Caracoles cocidos

Para 1 kg de caracoles

1 kg de caracoles serranos limpios 1 diente de ajo
40 g de hojas de menta
1 cebolla
100 g de vino blanco seco
50 g de AOVE picual de Jaén
1 l de caldo vegetal

Elaboración

En una cacerola con agua salada fría, poner los caracoles a fuego fuerte. Así, saldrán del caparazón y, cuando vayan muriendo por el calor del agua, la mitad de su masa corporal estará fuera de la concha. Retirarlos y reservarlos a temperatura ambiente hasta la terminación.

Terminación

En una cacerola, poner el AOVE con el ajo laminado y la cebolla cortada en juliana. Sofreírlos a fuego fuerte hasta que cojan color; bajar el fuego, y agregar el vino y la menta.

Cuando el vino se evapore, añadir los caracoles y el caldo, y subir el fuego al máximo hasta que entre en ebullición. Rectificar de sal si es necesario, dejarlo cocer al mínimo 10 minutos y retirarlo del fuego. Mantenerlos en ese caldo hasta su uso.

Chamorreta

Según a quién preguntes, este producto se puede llamar *chamorreta* o *salmorreta*. Cada uno lo hace con sus propias proporciones, cantidades y secretos. Aunque hay zonas en las que no se usa, su origen está en Alicante y se trata de un sofrito hecho con ñora que yo utilizo para elaborar la mayoría de mis arroces. La ñora que suelo poner es la de Guardamar del Segura, en Alicante.

Es importante tener en cuenta que las ñoras no deben estar secas; han de ser de un color rojizo oscuro potente y su textura no puede ser quebradiza, sino maleable. La piel ha de estar seca pero con cierta humedad y un grosor de al menos 1 mm; si la ñora está seca y quebradiza, o es demasiado fina, el resultado no será el mismo en intensidad de color y sabor ni en rendimiento del producto.

Además de para elaborar arroces, utilizo la *chamorreta* para platos de legumbres, patatas, salsas o fondos. En Valencia no se usa para las paellas, así que veréis que en las paellas valencianas que os propongo no las incluyo como ingrediente.

Es muy importante controlar la cantidad que utilizamos para cada receta, porque, si nos pasamos, el plato puede quedar amargo o excesivamente aromático. Cuando elabores mi receta de *chamorreta*, te podrá parecer que has hecho demasiada, pero siempre está bien tenerla como «fondo de armario».

Ingredientes para ½ kg de *chamorreta*

125 g de ñoras
250 g de ajos pelados
¼ l de AOVE
1 kg de tomate natural triturado

Retirar el pedúnculo y las pipas de las ñoras, y cortarlas en trozos muy pequeños para que el dorado sea rápido y uniforme. El peso de la ñora limpia y troceada debe ser en total de 125 g.

En una sartén o cacerola que tenga tapa, poner el AOVE con los ajos a fuego fuerte hasta que alcancen un bonito color dorado. Deben quedar ligeramente confitados, así que hay que moverlos constantemente; este proceso durará unos 4 o 5 minutos. Cuando estén dorados, retirar y reservar.

En la misma cacerola y con el aceite aún caliente, agregar las ñoras y ponerlas a fuego máximo. Este es el momento clave: el aceite debe estar caliente pero no en exceso y se debe dorar la ñora sin pasarse para que no pierda su perfume. Para ello, hay que remover sin cesar durante unos segundos y, si es necesario, retirarla del fuego en cuanto se perciba un aroma perfumado, y dejar que se dore con el calor residual.

Si es la primera vez que vais a dorar ñoras, haced una prueba con un puñado para ver qué pasa si las dejáis demasiado y qué pasa si las dejáis poco; así os daréis cuenta de que, si las dejáis poco, no sale el perfume y no se tiñe el aceite, y, si se pasan, el aceite queda demasiado oscuro y las ñoras cogen un color casi marrón y sabor amargo.

Una vez doradas las ñoras, incorporar los ajos y los tomates triturados, y ponerlos a fuego fuerte hasta que empiecen a cocerse. En ese momento, removerlo todo bien para que esté integrado, taparlo y dejarlo cocer a fuego mínimo al menos 3 horas. Hay que

tener en cuenta que debe removerse de vez en cuando, cada 10 o 15 minutos, para que se haga uniformemente.

No hay que dejarlo destapado bajo ningún concepto, ya que si se evaporan los líquidos será muy difícil triturar las ñoras.

Pasado el tiempo de cocción y aún en caliente, triturar la mezcla. Es recomendable hacerlo al momento, pues en caliente se tritura mejor. Lo ideal es hacerlo con un robot de cocina de alta potencia, ya que lo que se busca es una crema superdensa. Se debe hacer en pequeñas tandas para que el triturado sea uniforme.

Si los pasos anteriores se han seguido correctamente, no habrá ningún problema, y al cabo de 2 o 3 minutos se obtendrá una crema fina y superaromática. Si se ha dejado destapada, es mejor añadir un poco de agua caliente. Si está demasiado dorada, tendrá unos puntitos negros.

Una vez terminada, envasarla al vacío en pequeñas bolsas o congelarla en táperes cerrados herméticamente y con papel film en la superficie del producto para que no se oxide. Otra opción es congelarla en cubiteras y sacar los cubitos necesarios para cada receta en el momento de elaborarla.

Jugo de vaca

Ingredientes para 1 l de jugo

2,5 kg de huesos de rodilla de vaca
1 kg de rabo de vaca troceado
1 kg de cebollas grandes
1 kg de zanahorias grandes
1 cabeza de ajos
2,5 l de vino tinto
2,5 l de agua

Elaboración

Poner los huesos de rodilla y el rabo en una placa de horno, y dorarlos de manera homogénea, a 220 ºC, durante 45-60 min.

Rescatar parte de la grasa de la placa y disponerla en una olla. Calentarla y dorar los ajos cortados en *mirepoix*; agregar la zanahoria y la cebolla picadas de la misma forma. Rehogarlo todo a fuego bajo para que la grasa no se queme.

Incorporar el vino y dejarlo cocer hasta que se reduzca a la mitad. Debe ser un vino joven del año con toques de fruta y que no tenga ningún defecto de aroma ni de otro tipo; es preferible que sea cuanto menos ácido mejor, ya que esa acidez pasará al jugo.

Una vez reducido, añadir los huesos y las carnes, desglasar la placa con un poco de agua para recuperar los jugos y la grasa, e incorporarlos a la olla.

Cubrirlo con el agua y dejarlo cocer a fuego mínimo durante 24 horas. La cocción debe ser lenta para que el jugo quede brillante y traslúcido. Quitar las impurezas y la grasa de la superficie a medida que se cueza.

Terminación

Colar el caldo, dejarlo enfriar en la nevera unas horas hasta que se gelifique y retirar la capa de grasa que se solidificará en la superficie.

Una vez desgrasado, disponer el caldo en una cacerola ancha y ponerlo a fuego fuerte para que reduzca. Desespumar si es necesario y dejarlo cocer hasta que quede 1 l.

Dejarlo gelificar en la nevera. Introducirlo en cubiteras, congelarlo y usar los cubitos necesarios en cada receta.

RECETAS

DOMINGO 1
Paella valenciana

Arroz seco hecho en paella
Para 6 personas
500 g de arroz bombita
3 l de caldo de ave
½ pollo
½ conejo
250 g de garrofón cocido
250 g de judías verdes planas
12 hebras de azafrán
1 rama de romero
40 g de AOVE para el caldo
40 g de AOVE para la paella
2 dientes de ajo
Sal

Preparación
Para el caldo: cortar el pollo y el conejo en trozos no muy grandes, y salpimentarlo. Poner el AOVE para el caldo y los ajos en una cacerola, y, cuando empiecen a dorarse, incorporar el conejo. Cuando tenga un bonito color tostado, retirarlo y hacer la misma operación con el pollo. Introducir en la cacerola el caldo, el azafrán, el conejo y el pollo, y cocerlo tapado hasta que las carnes estén tiernas. Deben quedar al menos 2 l de caldo terminado; si queda más, reducir un poco.

Para las judías verdes: quitar las hebras laterales con ayuda de un pelador, y retirar también las puntas, ya que son bastante fibrosas. Después, cortarlas en trozos de 3 o 4 cm de largo, y reservarlas para la elaboración.

Elaboración
Poner la paella a fuego medio con el AOVE y sofreír el arroz de manera homogénea. Añadir 1,8 l de caldo y ponerlo a fuego fuerte los primeros 5 minutos. Rectificar de sal si es necesario.

Pasado ese tiempo, distribuir sobre el arroz los trozos de pollo y conejo, el romero, las judías verdes y el garrofón. Bajar el fuego a la mitad y cocer hasta que el caldo esté consumido. Apagar el fuego y dejarlo reposar 2 o 3 minutos.



DOMINGO 2
Arroz meloso de anguila

Arroz meloso hecho en dos cocciones

Para 4 personas

300 g de arroz carnaroli
1 anguila fresca
1,8 l de caldo de marisco
12 hebras de azafrán
20 g de *chamorreta*
2 chorizos asturianos ahumados
1 cebolla
1 pimiento rojo
1 pimiento verde
Alioli de chipotle
40 g de AOVE picual de Jaén
½ kg de harina de garbanzos
AOVE reposado para freír

Preparación

Para el caldo: ponerlo a cocer en una cacerola, a fuego fuerte, durante 5 minutos con el azafrán y la *chamorreta*. Pasado ese tiempo, rectificar de sal si es necesario y reservarlo para la precocción del arroz.

Para la marca del arroz: volver a poner a cocer 1,5 l del caldo a fuego fuerte. Cuando comience a hervir, añadir el arroz y removerlo para que se integre bien. Contar 6 minutos de cocción a fuego medio moviendo el arroz cada 30 segundos. Pasado ese tiempo, colar y reservar el caldo. Enfriar el arroz rápidamente en el abatidor de temperatura o en el frigorífico, procurando que esté bien extendido en una bandeja para que se enfríe lo antes posible y se corte la cocción.

Para el chorizo: cortarlo en trozos o en lonchas de 2 cm de grosor y reservarlo para la elaboración.

Para el sofrito: pelar la cebolla, quitarle la primera capa y picarla lo más fina posible. Lavar los pimientos, quitarles el pedúnculo y las semillas, y picarlos finamente del mismo grosor que la cebolla. Reservarlos para la elaboración.

Para la anguila: cortarla en tranchas de no más de 3 cm de ancho, y meterlas en agua y hielo durante al menos 4 horas para que se desangren. Pasado ese tiempo, escurrirlas bien y reservarlas hasta la elaboración.

Elaboración

En una cazuela esmaltada, colocar el aceite y el chorizo picado a fuego medio. Cuando empiece a dorarse y a soltar la grasa, agregar las verduras picadas y sofreírlas hasta que estén pochadas durante al menos 10 minutos, moviendo de vez en cuando. Pasado ese tiempo, añadir el caldo del arroz que quedó sin marcar (300 g) y dejar que cueza 2 minutos para que se integre todo.

Después, incorporar el caldo de marca y el arroz, y llevarlo todo a ebullición. Ha de cocer al menos 7 minutos y no más de 9, removiendo cada 30 segundos.

El caldo se irá reduciendo poco a poco hasta que el arroz tenga una textura melosa y el caldo esté totalmente reducido; en ese momento, volver a probar de sal.

Terminación

Pasar la anguila por harina de garbanzos y freírla en AOVE reposado a 180 ºC hasta que esté dorada. Después, añadirla al arroz terminado.

Acompañarlo con alioli de chipotle, que aportará un toque picante al ahumado. Va genial con el chorizo y potenciará el sabor graso de la anguila.



DOMINGO 3
Arroz caldoso de nécoras, pulpo y alcachofas

Arroz caldoso hecho en caldero

Para 4 personas

200 g de arroz carnaroli
1,2 l de caldo de bogavante
4 nécoras
1 pata de pulpo cocido (300 g)
4 alcachofas
50 g de lechuga de mar
20 g de *chamorreta*
12 hebras de azafrán
40 g de AOVE picual de Jaén
½ cebolleta
½ pimiento rojo

Preparación

Para el pulpo: cortarlo en trozos gruesos y reservarlo hasta la terminación.

Para las alcachofas: limpiar las hojas exteriores más fibrosas y cortar los corazones en cuartos. Sumergirlos en agua con unas ramitas de perejil para evitar la oxidación y mantenerlos ahí hasta la elaboración.

Para la lechuga de mar: si es fresca, solo hay que reservarla hasta la terminación, pero, si es en salazón, hay que limpiarla bien y dejarla en remojo al menos 20 minutos para que pierda todo el exceso de sal.

Si es seca, hay que hidratarla en agua, al menos unos 10 minutos, y reservarla hasta la terminación.

Para la cebolleta y el pimiento: limpiarlos y picarlos muy finamente para hacer el sofrito.

Elaboración

Colocar el caldero en el fogón con el AOVE, la cebolla y el pimiento picados. Sofreírlo a fuego lento, removiendo a cada rato para que se dore de manera uniforme a la vez que se pocha. Añadir un poco de sal para que el proceso sea más rápido.

Una vez que la verdura está sofrita, agregar el azafrán y la *chamorreta*; removerlo bien, agregar el caldo y dejarlo cocer todo junto durante 5 minutos a fuego vivo para que se integren bien los sabores. Rectificar de sal si es necesario.

Terminación

Incorporar el arroz, las alcachofas y las nécoras, removerlo ligeramente y dejarlo todo a fuego fuerte hasta que vuelva a hervir. Ponerlo a fuego mínimo y dejarlo cocer tapado durante 10 minutos, removiendo cada 2 minutos. Es muy importante que el caldero esté siempre tapado en los intervalos en que no se está removiendo.

Cuando pasen los 10 minutos, volver a probar de sal, añadir la lechuga de mar y apartarlo del fuego. Dejarlo reposar 2 o 3 minutos antes de servirlo.



DOMINGO 4
Arroz al horno de pata y morro

Arroz asado en cazuela en el horno

Para 4 personas

300 g de arroz bombita
3 l de caldo de ave
4 pies de cerdo
1 morro de ternera
1 oreja de cerdo
1 morcilla de cebolla
4 longanizas rojas
4 longanizas blancas
1 cabeza de ajos
1 cebolla
1 zanahoria
4 clavos
2 hojas de laurel
1 botella de chacolí
12 hebras de azafrán
50 g de salsa tamari

Preparación

En una cazuela de hierro, poner abundante agua, los pies, el morro y la oreja. Llevarlo todo a ebullición y, cuando comience a hervir, sacar las carnes, desechar el agua y lavar la cazuela. Volver a ponerla al fuego con la carne, el vino, el caldo de ave, la cebolla pelada con los clavos incrustados (para que luego sea fácil retirarlos), la zanahoria troceada en dos o tres trozos, la cabeza de ajos, las hojas de laurel y la soja. Cuando comience a hervir, desespumar si es necesario y dejarlo cocer todo a fuego mínimo durante unas 3 horas.

Pasado ese tiempo, sacar el morro de ternera y trocearlo con cuidado de que no se rompa. Repetir la operación con la oreja y reservar ambos.

Para los pies de cerdo: disponerlos en una bandeja extendidos y, aún calientes, quitarles los huesos interiores procurando no dejar ninguno.

Una vez deshuesados, mantenerlos con el resto de las carnes hasta la terminación.

Colar el caldo de la cocción para quitar los posibles huesos y restos, y que quede limpio.

Para el caldo: ponerlo de nuevo en una cazuela con el azafrán y dejarlo reducir hasta que queden 1,5 l.

Para el embutido: cortar la longaniza roja y la blanca en trozos de 4 cm de largo como mucho. Cortar la morcilla en trozos lo suficientemente gruesos para que, en la cocción, no se desmenucen.

Elaboración

En una cazuela de barro de 25 cm de diámetro, disponer las longanizas troceadas a fuego fuerte, dejar que suelten su grasa y que se doren ligeramente hasta tener un

bonito color dorado. Retirarlas y reservarlas hasta la terminación. Poner el caldo a cocer de nuevo y, cuando comience a hervir, añadir la salsa tamari y el arroz, y remover bien para que se integre y no se apelmace, ya que es bastante untuoso. Dejar que cueza durante 5 minutos, y rectificar de sal si es necesario.

Terminación

Pasados los 5 minutos, distribuir por encima las carnes y los embutidos. Meterlo en el horno a 190 ºC durante 10 minutos más. Es importante que el horno esté precalentado para que no se corte la cocción.

Es recomendable servirlo rápidamente, ya que la cazuela de barro mantiene mucho el calor y, con la humedad de la carne, el arroz corre el riesgo de pasarse.



DOMINGO 5
Arroz con huevos fritos y trufa

Arroz seco hecho en paella
Para 4 personas
300 g de arroz bomba
1,2 l de caldo vegetal
40 g de AOVE picual
4 dientes de ajo sin pelar
4 hojas de laurel frescas
4 huevos de corral
Aceite de oliva picual para freír
1 trufa *Tuber Melanosporum* (u otra que esté en temporada)
Escamas de sal

Preparación
Para el caldo: poner a cocer el caldo vegetal y mantenerlo caliente para la elaboración. Se puede usar también caldo de ave, o si se quiere hacer con agua, debe sazonarse antes.

Para los huevos: sacarlos de la nevera al menos 2 horas antes de usarlos, ya que se fríen mejor si están a temperatura ambiente. Disponer un poco de aceite en una sartén que tenga una altura de 1 cm de volumen; recomiendo una sartén pequeña para usar la menor cantidad posible de aceite.

Elaboración
Colocar la paella en el fogón y ponerla a fuego medio. Añadir el aceite y los ajos, y dorarlos ligeramente hasta que tengan un bonito color dorado, pero procurando que no se quemen. Incorporar el arroz y remover para sellarlo de manera homogénea, al menos durante 15 segundos. Agregar 1 l del caldo y llevarlo a fuego máximo para que arranque a hervir.

Pasados 5 minutos, ponerlo a fuego medio y colocar las hojas de laurel para que den su aroma al arroz. Dejarlo cocer otros 5 minutos más o menos.

Terminación
Este arroz estará terminado en apenas 10 o 12 minutos, ya que el caldo vegetal es absorbido más rápidamente por el grano. Por eso, en los 2 últimos minutos de cocción, hay que freír los huevos con puntilla para que estén crujientes en la base, y jugosos y melosos por la parte de arriba. Cuando estén fritos, colocarlos sobre el arroz. En el momento en el que el arroz esté totalmente seco, apagar el fuego. Al servir, repartir unas escamas de sal sobre los huevos y, con ayuda de un laminador, distribuir trufa generosamente por toda la paella. Recomiendo romper el huevo y mezclarlo con el arroz para que le dé melosidad y aroma.







DOMINGO 6
Arroz meloso de pulpo a la gallega

Arroz meloso cocinado en cacerola de hierro, en dos cocciones

Para 4 personas

300 g de arroz bombita
1 pulpo pequeño de 2,5 kg
1,8 l de caldo de pescado
8 patatas *ratte*
Alioli
12 hebras de azafrán
20 g de *chamorreta*
5 g de pimentón picante
40 g de AOVE

Preparación

Para el pulpo: lavarlo bien hasta que no tenga ningún resto de suciedad en los tentáculos. Congelarlo y descongelarlo para romper las fibras y preparar una cacerola con abundante agua, la suficiente para que el pulpo quede totalmente sumergido. Llevar el agua a ebullición, y, cuando hierva, meter y sacar el pulpo tres veces durante unos segundos cada vez para que coja la forma y se rice a la hora de cocerlo. Una vez rizado, dejarlo cocer a fuego mínimo hasta que esté tierno, unos 30 o 40 minutos, comprobando con un pincho que está hecho. Sacarlo del agua y dejarlo enfriar.

Trocearlo y reservar los trozos más gruesos para la terminación. Picar las puntas y recortes finamente, y reservarlos para la elaboración.

Para las patatas: lavarlas bien sin pelar para que no queden restos de tierra. Cocerlas a fuego lento en el agua de cocer el pulpo, hasta que estén tiernas; comprobarlo con una brocheta o con una puntilla.

Una vez cocidas, sacarlas del agua de cocción, pelarlas y reservarlas para la terminación.

Para el caldo: ponerlo a cocer en una cacerola a fuego fuerte durante 5 minutos con el azafrán y la *chamorreta*. Rectificar de sal si es necesario y reservarlo para la precocción del arroz.

Para la marca del arroz: volver a poner a cocer 1,5 l del caldo a fuego fuerte. Cuando comience a hervir, añadir el arroz y removerlo para que se integre bien. Contar 6 minutos de cocción a fuego medio moviendo el arroz cada 30 segundos. Pasado ese tiempo, colar y reservar el caldo. Enfriar el arroz rápidamente en el abatidor de temperatura o en el frigorífico, procurando que esté bien extendido en una bandeja para que se enfríe lo antes posible y se corte la cocción.

Elaboración

En una cacerola de hierro, poner el AOVE, sofreír los recortes picados del pulpo y, cuando comiencen a estar dorados, añadir el pimentón y darle un dorado ligero. Antes

de que se pegue, agregar el caldo que queda (300 g) y dejar que cueza a fuego fuerte 2 minutos para que todo se integre.

Incorporar el caldo de marca y el arroz marcado, y dejarlo a fuego medio removiendo cada minuto para que el caldo vaya reduciendo y el arroz coja una textura melosa. Este proceso ha de durar unos 8 minutos para que la textura sea correcta.

Terminación

Finalmente, incorporar los trozos de pulpo y las patatas, y remover bien. Dejarlo reposar 2 minutos y acompañarlo con un poco de alioli.



DOMINGO 7
Arroz caldoso de bogavante, pato y vainas

Arroz caldoso hecho en cazuela esmaltada

Para 4 personas

200 g de arroz carnaroli
1 bogavante azul fresco
1 pato azulón
2 l de caldo de ave
1 l de caldo de bogavante
250 g de judías verdes redondas
20 g de *chamorreta*
12 hebras de azafrán
40 g de AOVE picual de Jaén
1 rama de tomillo
12 granos de pimienta
2 ajos
30 g de AOVE picual para el pato
100 g de vino blanco
Sal
Pimienta negra

Preparación

Para el bogavante: partirlo por la mitad y dejarlo en una bandeja colocado boca arriba para que no pierda los jugos. Sazonarlo ligeramente y reservarlo hasta la elaboración.

Para el pato: flamearlo para que no tenga ningún resto de plumas, cortarlo en cuartos y salpimentarlo. Reservarlo para el caldo.

Para el caldo: en una cacerola, colocar el aceite y los dientes de ajo laminados, ponerlo a fuego medio y, cuando los ajos estén dorados, incorporar los trozos de pato. Dorarlos ligeramente hasta que tengan un bonito color dorado, añadir el vino blanco y dejar que reduzca un poco para que pierda el alcohol. Agregar el caldo de ave, el caldo de bogavante, la rama de tomillo, la pimienta y el azafrán. Dejarlo cocer a fuego mínimo hasta que el pato esté tierno; comprobarlo tocando la carne para que quede jugosa pero no seca. Una vez cocidos, retirar los trozos de pato y reservarlos hasta la elaboración. Rectificar el caldo de sal y mantenerlo caliente hasta la elaboración.

Para las judías verdes: cortar las puntas y los pedúnculos de ambos extremos, y lavarlas bien. Escurrirlas y reservarlas hasta la terminación.

Elaboración

Poner la cacerola esmaltada a fuego medio con el AOVE. Cuando esté caliente, dorar el bogavante por la parte del corte hasta que se selle y se dore ligeramente; darle la vuelta, dejar que se cocine por el lado de la cáscara durante 30 segundos, retirarlo de la cacerola y reservarlo hasta la terminación.

En esa misma cacerola, poner 1,5 l de caldo con la *chamorreta*, y dejarlo cocer durante 2 o 3 minutos para que el caldo recoja lo pegado del fondo. Subirlo a fuego

fuerte, añadir el pato y el arroz, y cocerlo todo a fuego medio durante 5 minutos, removiendo ligeramente cada 2 minutos.

Terminación

Pasado ese tiempo, poner el bogavante y las vainas, rectificar de sal y dejarlo a fuego medio otros 5 minutos. Retirarlo del fuego, dejarlo reposar 2 o 3 minutos y servirlo.



DOMINGO 8
Arroz de picantón con guisantes y tirabeques

Arroz seco hecho en paella
Para 4 personas
300 g de arroz bombita
1,5 l de caldo de ave
12 hebras de azafrán
15 g de *chamorreta*
50 g de jugo de carne
1 pollo picantón o pollito de grano (500 g aprox.)
1 rama de romero
1 diente de ajo
¼ de limón
20 g de jengibre
40 g de AOVE
20 g de salsa de soja
250 g de guisantes frescos en su vaina
150 g de tirabeques frescos
Brotes de guisantes
1 patata

Preparación
Para el pollo: quitarle las alitas, las patas y las vísceras. Flamearlo para que no queden restos de plumas y colocar en el interior el diente de ajo, el romero, el jengibre y el limón.

En una placa de horno, distribuir la patata laminada para que haga de cama del pollo. Sazonarla con sal y pimienta, y poner un fondo del caldo de ave; la idea es que el pollo no se pegue a la placa y que tampoco esté en contacto con el caldo.

Meterlo al horno a 140 ºC durante 30 minutos y a 180 ºC 10 minutos más; de esta forma, en la primera cocción quedará cocinado y jugoso, y, en la segunda, se dorará.

Una vez asado, dejarlo reposar, partirlo por la mitad y recuperar los jugos que han quedado en la placa.

Para los guisantes: sacarlos de las vainas. Lavar bien las vainas para el caldo y reservar los guisantes para la terminación.

Para el caldo: ponerlo a cocer con la soja, las vainas de los guisantes y el jugo que ha soltado el pollo al asarlo. Dejarlo cocer a fuego lento hasta que quede como mínimo 1,1 l. Colarlo y mantenerlo caliente.

Para los tirabeques: lavarlos bien y quitarles las hebras laterales. Reservarlos hasta la terminación.

Elaboración
Poner la paella en el fogón a fuego medio, añadir el aceite y el arroz, y remover bien para que se selle de manera uniforme. Incorporar el azafrán y la *chamorreta*, y terminar de sofreír el arroz, sin que se pase. Agregar 1,1 l de caldo y ponerlo a fuego fuerte durante 5 minutos. Pasado ese tiempo, colocar en el centro el pollo partido por la mitad

y regarlo con el jugo de carne. De esta manera, el arroz tendrá más contundencia y sabor (si no fuera suficiente con el jugo para sazonar, añadir sal). Dejarlo cocer otros 10 minutos a fuego medio.

Terminación

Distribuir los tirabeques por toda la paella, y esperar a que el caldo reduzca al cien por cien y el arroz se dore por el fondo. Cuando no tenga caldo y coja un bonito color socarrado, añadir los guisantes y los brotes; con el calor que desprende el arroz estarán listos y crujientes.



DOMINGO 9
Arroz meloso de setas y verduras

Arroz hecho en cazuela de hierro
Para 4 personas
300 g de arroz bomba
1 l de caldo de setas
½ l de caldo vegetal
100 g de boletus
100 g de trompetas de los muertos
100 g de rebozuelos
100 g de setas *shimeji*
8 colmenillas
150 g de judías verdes planas
100 g de habas peladas
20 g de AOVE picual de Jaén
1 cebolla
12 hebras de azafrán
20 g de *chamorreta*
1 rama de romero
Alioli de hierbas

Preparación
Para las colmenillas: preparar un cazo con agua hirviendo y cocerlas al menos 30 segundos para quitarle las impurezas y las toxinas. Dejarlas enfriar a temperatura ambiente y reservarlas hasta la terminación.

Para el resto de las setas: lavarlas con un trapo húmedo y un pincel para quitarles los restos de tierra y posibles impurezas; cortarlas si es necesario y reservarlas para la elaboración.

Para las verduras: quitar las puntas, los pedúnculos y las hebras laterales a las judías verdes; cortarlas al bies en trozos inferiores a 4 cm. Pelar la cebolla, quitarle la primera capa y picarla lo más finamente posible.

Para el caldo: poner ambos caldos a cocer en una cacerola a fuego fuerte durante 5 minutos con el azafrán y la *chamorreta*. Pasado ese tiempo, rectificar de sal si es necesario y reservarlo para hacer la precocción del arroz.

Para la marca del arroz: volver a poner a cocer 1,5 l del caldo a fuego fuerte. Cuando comience a hervir, añadir el arroz y removerlo para que se integre bien. Contar 6 minutos de cocción a fuego medio moviendo el arroz cada 30 segundos. Pasado ese tiempo, colar y reservar el caldo. Enfriar el arroz rápidamente en el abatidor de temperatura o en el frigorífico, procurando que esté bien extendido en una bandeja para que se enfríe lo antes posible y se corte la cocción.

Elaboración
En una cazuela de hierro, poner el AOVE a fuego medio y sofreír la cebolla unos 5 minutos, removiendo cada minuto para que se haga de manera homogénea.

Añadir el caldo restante (300 g) y las habas, y dejarlo cocer 5 minutos más para que se integre bien todo.

Agregar el caldo de marca y el arroz marcado, llevarlo todo a ebullición removiendo y dejarlo cocer a fuego medio unos 8 minutos, removiendo de vez en cuando para que quede meloso por el efecto de la reducción del caldo.

Terminación

Cuando casi todo el caldo se absorba, añadir las setas y la rama de romero, removiendo bien con mucho cuidado para que quede integrado y meloso.

Dejarlo reposar 2 o 3 minutos antes de servirlo y acompañarlo con el alioli de hierbas.



DOMINGO 10
Arroz caldoso de espardeñas y espárragos

Arroz caldoso hecho en caldero

Para 4 personas

200 g de arroz bombita
1,5 l de caldo de pescado
300 g de espardeñas
12 hebras de azafrán
½ kg de mejillones
9 espárragos verdes
40 g de AOVE
1 cebolleta
1 ajo
Sal

Preparación

Para los espárragos: cortar las puntas de 5 cm de largo y reservarlas para la terminación. Cortar los tallos muy picados para utilizarlos en el sofrito.

Para las espardeñas: hacerles un corte longitudinal en un lateral de arriba abajo, de manera que se abran totalmente. Limpiar el interior retirando todo tipo de impurezas y restos de arena. Reservarlas para la elaboración.

Para los mejillones: para comprobar que están vivos, ponerlos en abundante agua; deben mantenerse en el fondo del cuenco. Si alguno flota, desecharlo. Una vez limpios, reservarlos hasta la terminación.

Elaboración

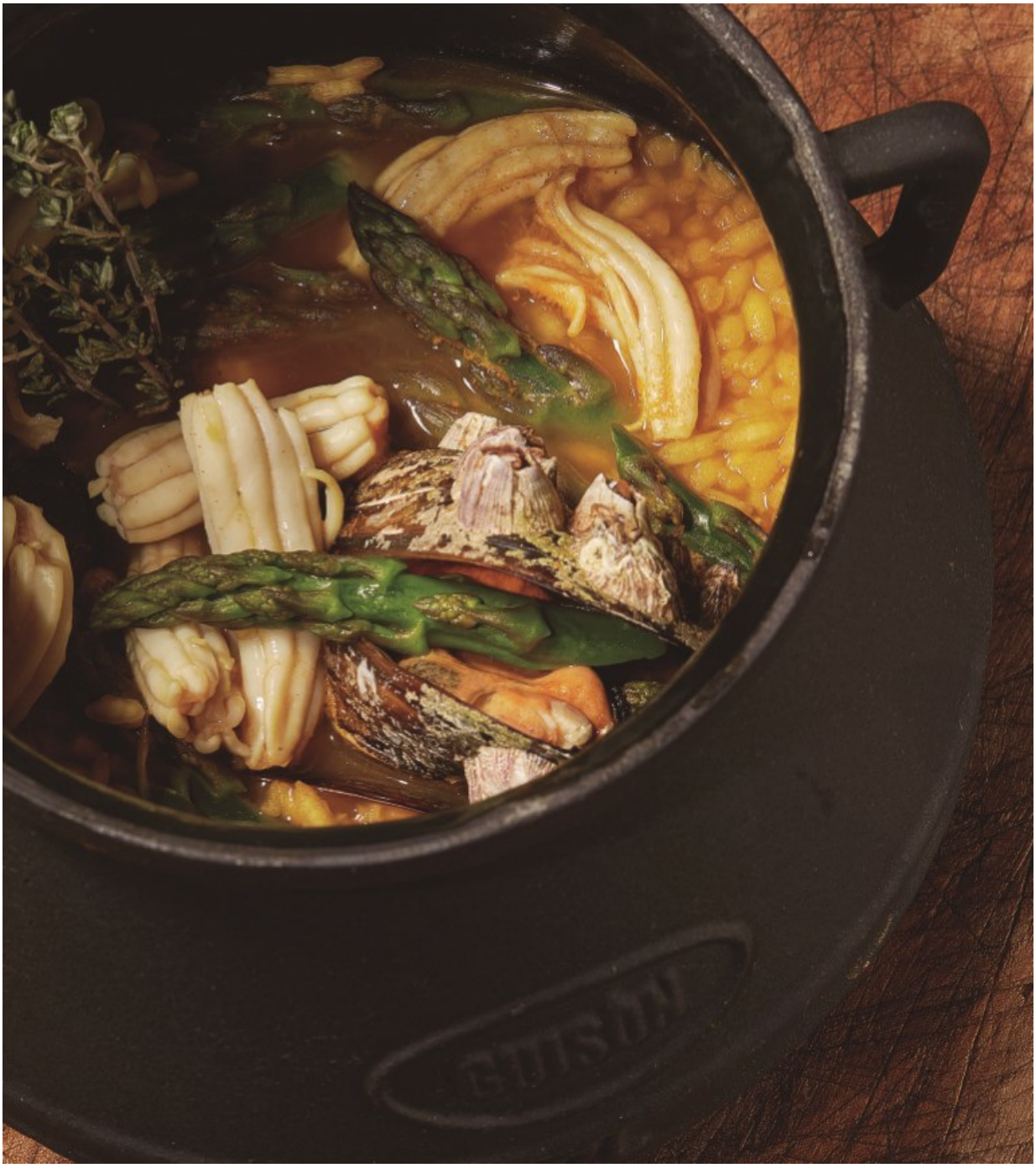
Colocar el caldero en el fogón a fuego fuerte con el AOVE. Cuando esté bien caliente, añadir las espardeñas y saltearlas durante unos segundos, lo justo para que se ricen por efecto del calor, y sacarlas rápidamente para que no se pasen de cocción. Reservarlas hasta la terminación. Ponerlo a fuego medio, añadir el ajo muy picadito y sofreírlo hasta que empiece a dorarse; en ese momento, añadir la cebolleta bien picada, el azafrán y el espárrago picado. Removerlo todo constantemente hasta que tenga un bonito color dorado. Incorporar el caldo y llevarlo todo a ebullición a fuego fuerte; dejar que cueza unos 5 minutos para que todo se integre y rectificar de sal si es necesario, teniendo en cuenta que el jugo de los mejillones que añadiremos después potenciará el sabor.

Añadir el arroz y dejarlo cocer todo al mínimo durante 10 minutos tapado, removiendo cada 2 minutos. Es importante que el arroz esté tapado en los intervalos en que no estamos removiendo para que no se pierda caldo evaporado y se cueza a temperatura constante.

Terminación

Pasado el tiempo, poner el fuego al mínimo, añadir las espardeñas, las puntas de espárragos y los mejillones, removerlo todo bien y dejar que se cueza todo 2 minutos, lo justo para que se hagan los espárragos y se abran los mejillones.

Apagar el fuego y dejarlo reposar 2 o 3 minutos antes de servirlo.



DOMINGO 11
La paella de Puerta 20

Arroz seco hecho en paella
Para 4 personas

Este arroz es el que hago en mis restaurantes de Pekín. Hace ya más de cinco años que viajo a esa ciudad varias veces al año y formo parte del equipo de trabajo del grupo Puerta 20, donde tiene dos restaurantes de cocina tradicional española.

Esta es la receta de la paella que hacemos allí. Hemos tenido que adaptarla al gusto asiático, ya que hay productos que no podemos encontrar en la zona, pero el azafrán, el aceite de oliva o el arroz bomba no nos faltan, y todos de origen español.

300 g de arroz bomba
1,5 l de caldo de marisco
20 g de AOVE para el caldo
20 g de AOVE para la elaboración
12 hebras de azafrán
2 ajos
2 g de pimentón dulce
10 g de vino blanco
1 pollo de corral
200 g de gambas pequeñas arroceras
120 g de judías verdes planas
1 rama de tomillo
2 chipirones de tamaño medio
8 langostinos tigre
Sal

Preparación

Para el pollo: cortarlo en trozos dejando con hueso solo los muslos y las alitas. A las pechugas y las contras, quitarles los huesos y las carcasas. Deben quedar, por un lado, la carne y, por otro, los huesos, que reservaremos para hacer el caldo.

Para las gambas: pelarlas reservando las colas para la elaboración, y las cáscaras y las cabezas para el caldo.

Para el caldo: en una cacerola, colocar 20 g de AOVE, a fuego fuerte, y, cuando esté caliente, añadir el pollo sazonado. Moverlo hasta que tenga un bonito color dorado y haya soltado parte de la grasa de la piel. Después, retirarlo del fuego y reservarlo hasta la elaboración.

En la misma cacerola, introducir los huesos y las carcasas, así como las cáscaras y las cabezas de las gambas. Dorarlo todo ligeramente, añadir el caldo de marisco y dejar que cueza unos 20 minutos. Después, colarlo todo y reservarlo caliente. Al menos tienen que quedar 1,1 l de caldo terminado. Rectificar de sal si es necesario.

Para los chipirones: pelarlos y retirar las tripas, procurando que no queden impurezas ni arena en su interior. Lavar también las cabezas. Reservarlo hasta la elaboración.

Para las judías verdes: lavarlas bien, quitarles las puntas y las hebras, y cortarlas en trozos rectangulares no muy largos.

Elaboración

Colocar la paella en el fogón a fuego mínimo y añadir los otros 20 g de AOVE. Incorporar el ajo picado muy fino, el azafrán y el pimentón. Cuando comience a dorarse el ajo, añadir el vino blanco para aportarle algo de acidez, y cortar la cocción del pimentón. Agregar las gambas y los chipirones, y rehogarlos hasta que suelten su agua. Entonces, añadir el arroz y sofreírlo homogéneamente. A continuación, incorporar el caldo y subirlo a fuego fuerte durante 5 minutos, procurando repartir el arroz por todo el fondo de la paella.

Terminación

Pasados los 5 minutos, bajar el fuego a medio gas, y añadir los trozos de pollo y la rama de tomillo. Dejarlo cocer 10 minutos más y rectificar de sal si es necesario.

Pasado ese tiempo, añadir los langostinos y las judías verdes, y bajar el fuego al mínimo hasta que el caldo sea totalmente absorbido por el arroz y este empiece a dorarse por los lados y el fondo.







DOMINGO 12
Arroz caldoso de moluscos y eneldo

Arroz caldoso hecho en caldero

Para 4 personas

200 g de arroz carnaroli
1,5 l de caldo de marisco
8 zamburiñas
8 almejas de carril
500 g de berberechos
2 ramas de eneldo
12 hebras de azafrán
1 cebolla blanca
1 pimiento rojo
40 g de AOVE
20 g de *chamorreta*

Preparación

Para las almejas y los berberechos: preparar un par de cuencos con agua y sal, e introducir en uno las almejas y en otro los berberechos para que suelten la arena. Dejarlos al menos 1 hora; sacarlos del agua y reservarlos hasta la terminación.

Para las zamburiñas: retirar la concha superior, la más redondeada, y limpiarlas de tripas y membranas, dejando intactas la parte del coral y de la carne, procurando no romperlas. Deben quedar pegadas a la concha por el nervio. Reservarlas hasta la terminación.

Para la cebolla y el pimiento: quitar la primera capa de la cebolla y picarla lo más finamente posible; retirar el pedúnculo y las pepitas del pimiento, picarlo igual de fino que la cebolla y reservarlos para la elaboración.

Elaboración

Poner el caldero a fuego medio con el AOVE, agregar la cebolla, el pimiento y el ajo picado, y sofreírlos unos minutos hasta que obtengan un bonito color dorado. Removerlos para evitar que se peguen o se doren en exceso. Una vez dorados, añadir la *chamorreta*, el caldo y el azafrán, y ponerlo a fuego fuerte durante 5 minutos para que se integren todos los sabores.

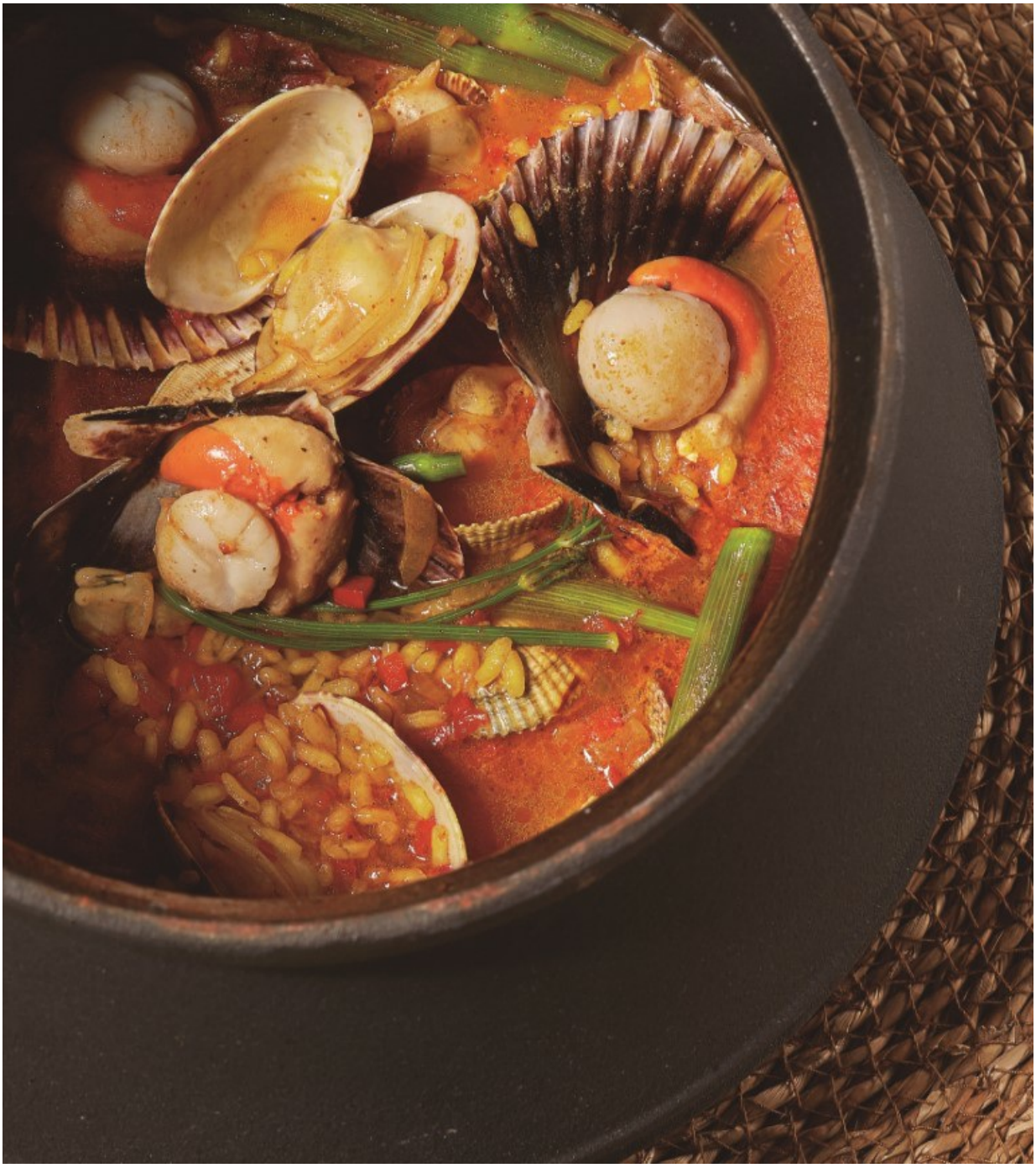
Pasado ese tiempo, añadir el arroz, bajar el fuego al mínimo y taparlo. Dejarlo así durante 10 minutos, removiendo cada 2 minutos y tapando en los intervalos. Ponerlo a punto de sal teniendo en cuenta que tanto las almejas como los berberechos le darán potencia de sabor al caldo.

Terminación

Pasados los 10 minutos, añadir las almejas, los berberechos y las zamburiñas. Agregar el eneldo cortado en trozos grandes para que luego sea fácil retirarlo, ya que solo queremos que le dé perfume fresco y anisado al caldo.

Cocerlo 2 minutos tapado y apagar el fuego; en ese tiempo, los moluscos estarán abiertos y cocinados, y el eneldo habrá dejado su aroma.

Dejarlo reposar 2 o 3 minutos y servirlo.



DOMINGO 13
Spanish paella, homenaje a Joël Robuchon

Arroz seco hecho en paella
Para 4 personas
1 kg de pollo de corral para trocear
300 g de arroz bombita
1 l de caldo de ave
1 l de caldo de marisco
20 g de AOVE para dorar el pollo
20 g de AOVE para el resto de la receta
1 rama de tomillo
2 dientes de ajo
12 hebras de azafrán
300 g de mejillones
12 langostinos tigre
250 g de chistorra
6 pimientos del piquillo

Preparación
Para el pollo: cortarlo en trozos no muy grandes y salpimentarlo. En una cacerola, poner el aceite, la rama de tomillo y los dientes de ajo a fuego medio. Cuando empiece a dorarse el ajo, añadir el pollo troceado y dorarlo por todos lados de manera uniforme. Cuando esté bien dorado, añadir el caldo de ave y el de marisco, y cocerlo durante 30 minutos a fuego lento, hasta que el pollo esté tierno.

Para el caldo: colar el pollo y reservarlo para la terminación. Poner a cocer el caldo hasta que reduzca a 1,1 l y sazonarlo si es necesario. Mantenerlo caliente hasta el momento de utilizarlo.

Para la chistorra: cortarla en trozos pequeños de como mucho 1 cm y reservarla.

Para los mejillones: limpiarlos de impurezas y reservarlos para la terminación.

Para los piquillos: cortarlos en cuartos y reservarlos para la terminación.

Elaboración
Colocar la paella en el fogón a fuego medio, con el AOVE y la chistorra. Dorar la chistorra para que suelte la grasa de su interior; esto dará aroma al arroz. Añadir el arroz y el azafrán, y sofreírlo de manera homogénea a fuego medio. Agregar 1,1 l de caldo y dejarlo 5 minutos a fuego fuerte.

Pasado ese tiempo, añadir los trozos de pollo, bajarlo a fuego medio y esperar otros 5 minutos. Rectificar de sal si es necesario. Tener en cuenta que los mejillones, cuando se abran, soltarán su jugo, que es bastante potente, y servirá para sazonar el arroz.

Terminación
Bajar el fuego al mínimo, y añadir los langostinos y los mejillones. Esperar a que se seque todo el caldo y, cuando el arroz se dore por los lados y el fondo de la paella, repartir por encima los trozos de piquillo.



DOMINGO 14
Arroz meloso de bonito con pimientos

Arroz meloso hecho en sartén de hierro

Para 4 personas

300 g de arroz bomba
1,8 l de caldo de marisco
1 rodaja de bonito de ½ kg
4 pimientos rojos
4 ajos tiernos
2 calamares de tubo
12 hebras de azafrán
20 g de *chamorreta*
40 g de AOVE picual de Jaén

Preparación

Para el bonito: quitar la piel y las espinas del bonito, cortar los lomos resultantes en cubos grandes de unos 5 cm^2, y reservarlos para la terminación. Reservar las espinas y las pieles para el caldo.

Para el caldo: ponerlo a cocer en una cacerola a fuego fuerte durante 5 minutos con el azafrán, la *chamorreta* y los despojos del pescado. Pasado ese tiempo, dejarlo enfriar e infusionar hasta que esté casi a temperatura ambiente. Después colarlo y volver a ponerlo a hervir, rectificar de sal si es necesario y reservarlo para la precocción del arroz.

Para la marca del arroz: volver a poner a cocer 1,5 l del caldo a fuego fuerte. Cuando comience a hervir, añadir el arroz y removerlo para que se integre bien. Contar 6 minutos de cocción a fuego medio moviendo el arroz cada 30 segundos. Pasado ese tiempo, colar y reservar el caldo. Enfriar el arroz rápidamente en el abatidor de temperatura o en el frigorífico, procurando que esté bien extendido en una bandeja para que se enfríe lo antes posible y se corte la cocción.

Para los pimientos: meterlos en el horno con un poco de sal y agua, y asarlos durante 30 minutos a 180 ºC; una vez asados, introducirlos en un envase con tapa para que sea más fácil pelarlos. Cuando estén fríos, pelarlos y quitarles la piel y las pepitas, procurando no perder los jugos. Cortarlos y reservarlos hasta la terminación.

Para los calamares: limpiarlos por dentro y por fuera para que no tengan ningún resto de arena o impurezas, y cortarlos en trozos pequeños. Reservarlos en un colador hasta la elaboración.

Para los ajos tiernos: quitarles la raíz y la parte superior de las hojas verdes, lavarlos bien y cortarlos finamente en lonchas al bies. Reservarlos hasta la terminación.

Elaboración

En una sartén de hierro a fuego fuerte, poner el AOVE y sofreír el calamar hasta que tenga un bonito color dorado. Añadir el caldo restante (300 g) y dejarlo cocer durante al menos 5 minutos para que se integre todo bien.

Terminación

Añadir el caldo de marca y el arroz marcado, removerlo bien y dejarlo cocer a fuego medio durante al menos 8 minutos, removiendo de vez en cuando para que todo se integre. Cuando el caldo se vaya a consumir, añadir los pimientos asados y su jugo, y remover. A continuación, incorporar los tacos de bonito sazonados, removerlos con mucho cuidado y distribuir por encima los ajos tiernos. Dejarlo reposar 2 o 3 minutos y acompañarlo con alioli de azafrán.



DOMINGO 15
Arroz de langosta e hinojo

Arroz seco hecho en paella
Para 4 personas
300 g de arroz bombita
1,2 l de caldo de marisco
12 hebras de azafrán
20 g de *chamorreta*
40 g de AOVE
1 langosta grande (más de ½ kg)
1 bulbo de hinojo

Preparación
Para la langosta: colocarla en una tabla y partirla por la mitad, de manera transversal. Sazonarla por la parte del corte. Si se corta en varios trozos, es más fácil después compartirla, pero yo soy partidario de hacerla lo más entera posible para que tenga un punto de cocción más preciso. Reservarla hasta la terminación.

Para el bulbo de hinojo: retirarle las dos primeras capas y cortar el bulbo en láminas finas. Separar cuatro láminas centrales, que son las que tienen más perfume anisado y serán las que aporten el aroma al arroz. Reservarlas hasta la terminación.

Elaboración
Colocar la paella en el fogón a fuego medio y agregar el AOVE. Cuando esté caliente, disponer la langosta por la parte del corte, para que se selle la carne y aporte sabor al fondo de la paella. Esta operación no puede durar mucho, solo queremos sellarla. Una vez dorada ligeramente, retirarla del fuego y reservarla hasta la terminación. Después, añadir el arroz y sofreírlo de manera homogénea. Incorporar el azafrán y la *chamorreta*, removerlo todo para que quede bien integrado y añadir el caldo. Repartir bien el arroz y subir el fuego al máximo. Dejarlo cocer durante 5 minutos; en ese punto, rectificar de sal si es necesario.

Terminación
Pasado ese tiempo, bajar el fuego, añadir los trozos de hinojo y mantener otros 5 minutos. Colocar la langosta en el centro de la paella por la parte de la carne sellada para que termine de cocinarse y bajar el fuego al mínimo. Esperar a que termine de consumirse el caldo, y los bordes y el fondo de la paella empiecen a tostarse y a darle ese perfume de socarrado.



DOMINGO 16
Arroz caldoso de wagyu y setas shimeji

Arroz caldoso hecho en caldero

Para 4 personas

200 g de arroz carnaroli
½ l de caldo de setas
½ l de caldo de ave
½ l de caldo vegetal
½ l de jugo de carne
300 g de solomillo de *wagyu*
2 paquetes de setas *shimeji*
12 hebras de azafrán
20 g de *chamorreta*
1 rama de tomillo fresco
40 g de AOVE picual de Jaén
20 g de salsa *teriyaki*

Preparación

Para el solomillo de *wagyu*: cortarlo en cubos de 4 cm^2 más o menos. Recuperar la grasa de alrededor si la tuviera, picarla finamente y reservarla para la elaboración.

Para las setas: sacarlas del paquete y, con cuidado de no romperlas, separarlas de la base que las une. Cortar las puntas de las setas y picar los tallos por otro lado.

Para el caldo: en una cacerola, poner el AOVE a fuego medio y añadir los trozos de grasa picada de la carne con la hoja de tomillo y los tallos de las setas. Remover bien para que las grasas se integren y se doren para aportar sabor al caldo.

Incorporar los tres caldos, ponerlo a fuego fuerte y dejarlo cocer durante 5 minutos para que todo se integre y tenga un sabor homogéneo. Dejarlo reposar durante media hora, colarlo y reservarlo para la elaboración.

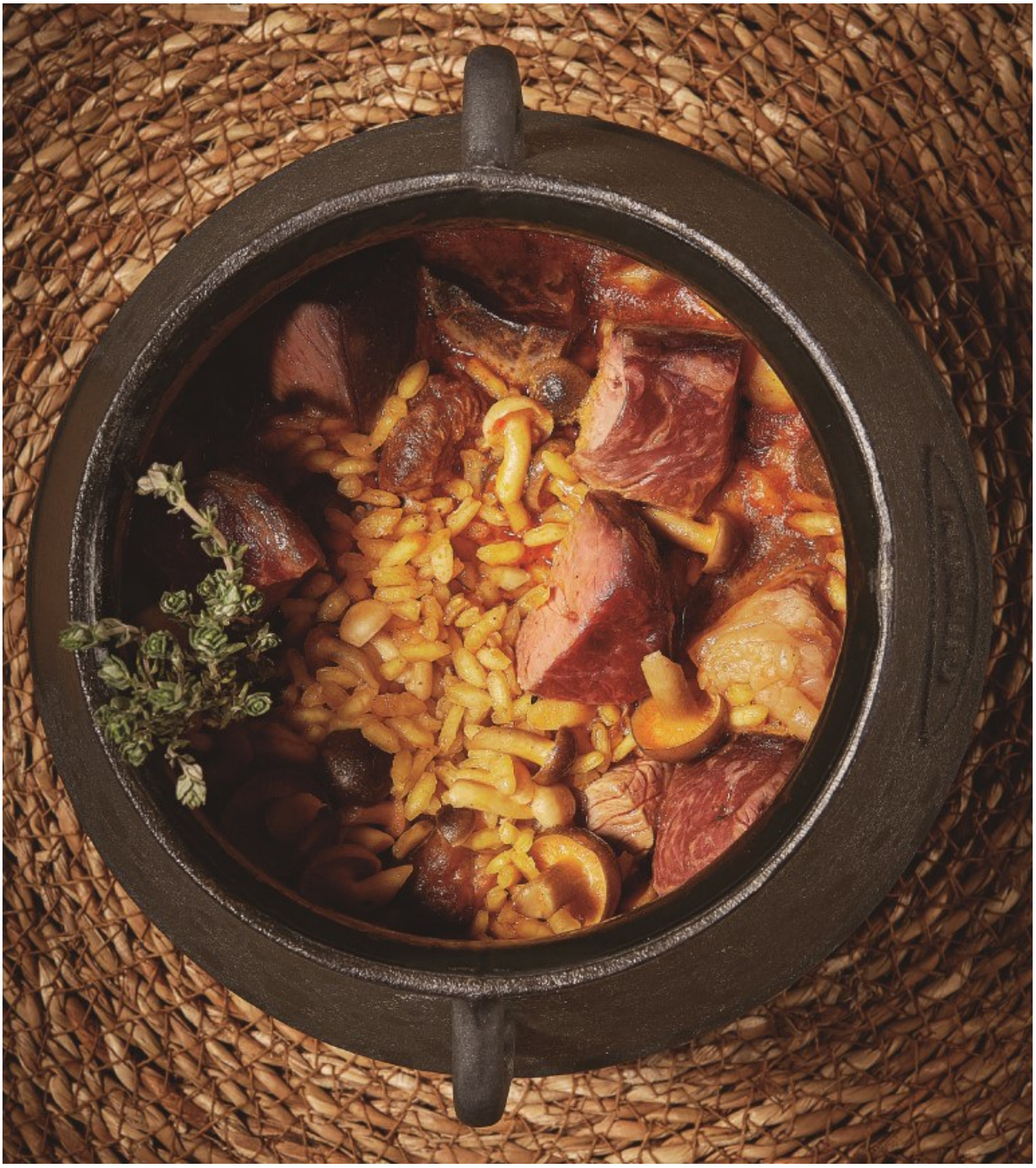
Elaboración

Poner el caldero en el fogón con el caldo, la *chamorreta* y el azafrán; llevarlo a ebullición y dejarlo cocer durante al menos 10 minutos. Añadir el jugo de carne y la salsa *teriyaki*, y ponerlo a punto de sal. Después de unos minutos cociendo, añadir el arroz y bajar el fuego al mínimo, removiendo cada 2 minutos y tapándolo en los intervalos.

Terminación

Pasado ese tiempo, añadir los tacos de carne, las setas y otra rama de tomillo. Remover ligeramente con mucho cuidado y dejarlo tapado cociendo otros 2 minutos.

Remover de nuevo y dejarlo reposar 2 o 3 minutos antes de servirlo.



DOMINGO 17
Arroz de tuétano con caviar

Arroz seco hecho en paella de teflón
Para 4 personas
Este arroz está pensado para tomar como aperitivo o como primer plato. Como el tuétano tiene mucha grasa, es preferible consumirlo en pequeñas porciones, apenas dos cucharadas de arroz. El sabor graso y untuoso del tuétano y el salino y fresco del caviar hacen de la mezcla un aperitivo único; recuerda al mítico plato de Ferran de tuétano con caviar que sirvió en El Bulli.

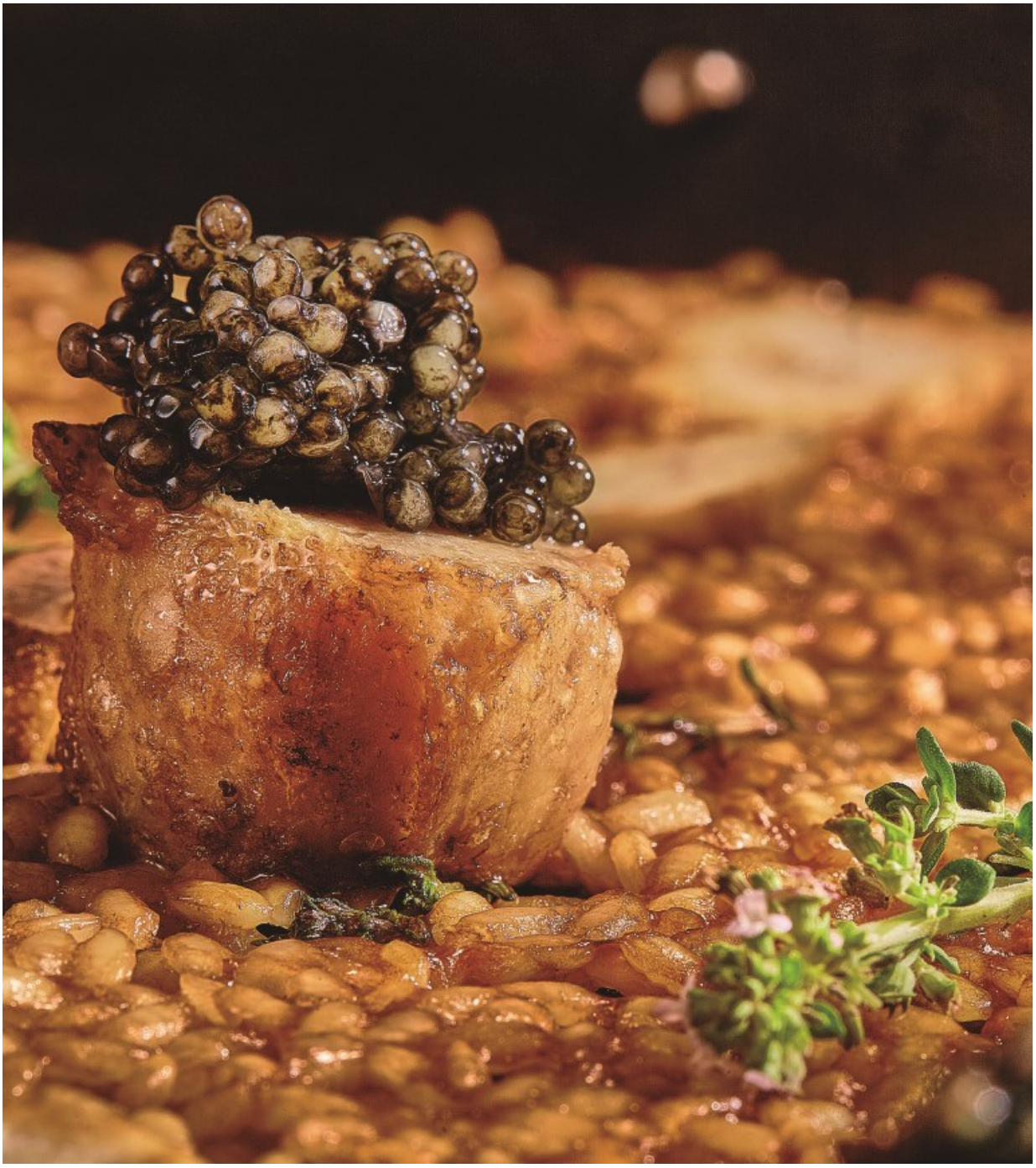
150 g de arroz bombita
100 g de tuétano de ternera
½ l de caldo de ave
20 g de jugo de carne
30 g de caviar ecológico de Riofrío
2 ramas de tomillo en flor

Preparación
Para el tuétano: cortarlo en trozos pequeños, disponerlos en una sartén antiadherente a fuego mínimo, y esperar a que se vayan dorando y soltando la grasa. Darles la vuelta, con mucho cuidado para que no se rompan, hasta que se sellen por ambas caras. Una vez dorados, reservarlos hasta la terminación.

Para el caldo: en la sartén donde hemos dorado los tuétanos, retirar el exceso de grasa (sin quitar la que queda pegada) y reservarla. Incorporar el caldo para que recoja esta grasa, añadir el jugo de carne y dejarlo cocer 2 minutos hasta que esté todo integrado. Rectificar de sal si es necesario y reservarlo hasta la elaboración.

Elaboración
Poner la paella al fuego y añadir la grasa de tuétano reservada. Agregar el arroz y sofreírlo a fuego lento de manera homogénea. Después, añadir el caldo y la rama de tomillo y dejarlo 10 minutos a fuego lento repartiendo bien el arroz por el fondo de la paella.

Terminación
Pasado ese tiempo, bajar el fuego al mínimo, distribuir los tuétanos por encima y dejarlo cocer hasta que el caldo casi se consuma del todo. En ese momento, colocar el caviar encima de los tuétanos.



DOMINGO 18
Arroz meloso de costillas adobadas

Arroz meloso hecho en cazuela de hierro
Para 4 personas
300 g de arroz bomba
1,8 l de caldo de ave
1 kg de costillar de cerdo
300 g de esparraguines o puntas de espárragos trigueros finos
12 hebras de azafrán
1 diente de ajo
40 g de pimentón
10 g de orégano seco
10 g de tomillo seco
20 g de AOVE picual para el adobo
5 g de sal
5 g de pimienta negra recién molida
20 g de jengibre
40 g de AOVE picual de Jaén para el arroz
1 cebolla
1 pimiento rojo
1 pimiento verde
2 tomates pera
1 copa de vino oloroso

Preparación
Para el costillar: cortar las costillas de una en una. En un cuenco, colocar el AOVE, el pimentón, el ajo, el jengibre rallado, el orégano, el tomillo, la sal y la pimienta. Removerlo todo bien para que se integre e introducir las costillas. Untarlas bien con la mezcla para que queden cubiertas.

Dejarlas al menos 24 horas en el frigorífico para que se adoben bien y se impregnen del sabor.

Para el sofrito: pelar la cebolla, quitarle la primera capa y picarla finamente. Retirar el pedúnculo y las pepitas a los pimientos, y picarlos finamente del mismo tamaño que la cebolla. Rallar los tomates con ayuda de un rallador aprovechándolo todo, incluso la piel.

Elaboración
En una cazuela de hierro, poner el AOVE a fuego medio y, cuando esté caliente, dorar las costillas, separadas unas de otras, hasta que tengan un bonito color dorado. Es importante no freírlas a fuego fuerte para que el pimentón del adobo no se queme en exceso. También hay que tener en cuenta que, al dorar las costillas, es mejor hacerlo en varias tandas para que sea fácil manipularlas y se doren bien, ya que si se meten todas de golpe se cocerán en lugar de dorarse.

Una vez doradas, retirarlas, y poner en la cazuela la cebolla y los pimientos picados.

Sofreírlos durante al menos 10 minutos a fuego medio sin parar de mover, de manera que recojan lo que ha quedado pegado en el fondo de la cazuela al freír las costillas. Cuando la verdura esté bien sofrita, añadir el tomate y el azafrán, remover bien y sofreírlo hasta que se evapore el agua del tomate. A continuación, añadir el vino y dejar que se reduzca totalmente.

Agregar las costillas y el caldo, y dejarlo cocer a fuego lento tapado durante al menos 1 hora, que es lo que tardarán en cocinarse las costillas. Después, rectificar de sal y asegurarse de que al menos haya 1,5 l de caldo de costillas para la cocción del arroz; si no hay suficiente, añadir más caldo hasta alcanzar esa cantidad.

Terminación

Una vez cocidas las costillas, añadir el arroz, removerlo bien y subirlo a fuego fuerte hasta que todo vuelva a hervir. Entonces, ponerlo a fuego medio y dejarlo cocer hasta que casi esté consumido el caldo, removiendo cada 2 minutos. Cuando el caldo esté casi consumido, incorporar los esparraguines, y remover bien con cuidado para que todo el arroz quede meloso por el efecto de la grasa de la costilla. Dejarlo reposar 2 o 3 minutos antes servirlo.



DOMINGO 19
Arroz caldoso con liebre y apio nabo

Arroz caldoso hecho en caldero
Para 4 personas
200 g de arroz carnaroli
4 l de caldo de ave
1 liebre
1 apio nabo
1 cebolleta
1 pimiento rojo
1 pimiento verde
1 cabeza de ajos
4 tomates raf
10 g de pimentón
1 rama de tomillo
1 rama de romero
1 rama de salvia
4 cardamomos
5 g de comino
5 g de pimienta negra
2 clavos
½ l de vino tinto
40 g de AOVE picual de Jaén para el arroz
50 g de AOVE para el caldo

Preparación
Para la liebre: cortarla separando las patas del resto del cuerpo. Deshuesar las patas traseras y trocear las delanteras. Sacar los lomos del *râble*, y reservar tanto los lomos como las patas para la elaboración. Trocear el resto de los huesos en pedazos pequeños y reservarlos para el caldo.

Para el apio nabo: pelarlo, lavarlo y cortarlo en cubos de 4-5 cm^2. Cocerlos en agua y sal durante 10 minutos, y reservarlos hasta la terminación.

Para el caldo: en una cacerola a fuego fuerte, poner el AOVE y dorar los huesos de la liebre y la cabeza de ajos partida por la mitad; remover constantemente para dorar los huesos de manera uniforme. Cuando estén bien tostados, añadir el vino, dejando que se reduzca casi del todo; agregar el caldo de ave, los cardamomos, la pimienta, los clavos y el comino, y dejarlo cocer durante al menos 4 horas a fuego mínimo.

Pasado ese tiempo, colarlo y dejarlo reducir hasta que queden al menos 2 l de caldo.

Para la cebolleta, y los pimientos: quitar la primera capa de la cebolleta y picarla finamente. Retirar los pedúnculos y las pepitas de los pimientos, cortarlos y picarlos igual de finos que la cebolla. Reservarlos para la elaboración.

Elaboración

Colocar el caldero en el fogón a fuego fuerte con el AOVE, y dorar ligeramente los lomos de liebre enteros, procurando que queden dorados por fuera pero sin cocinarse por dentro. Retirarlos a una bandeja y reservarlos hasta la terminación.

Añadir el resto de la carne y dorarla removiendo hasta que tenga un bonito color dorado; incorporar la cebolla y el pimiento. Removerlo y dejar que se dore todo junto. Después, añadir el pimentón y las hierbas, y sofreírlo durante unos minutos hasta que la verdura esté cocinada.

Incorporar el caldo, dejarlo cocer 2 minutos y rectificar de sal si es necesario. Dejarlo al mínimo hasta que la carne esté cocinada y tierna.

Terminación

Comprobar si la carne está tierna y añadir el arroz, los tomates lavados y los cubos de apio nabo. Dejarlo cocer 10 minutos a fuego mínimo, removiendo cada 2 minutos, tapándolo durante los intervalos.

Mientras, cortar en trozos los lomos de liebre, salpimentarlos y añadirlos al caldero cuando pasen los 10 minutos. Removerlo para que, con el calor, se atemperen y esperar 2 o 3 minutos antes de servirlo.



DOMINGO 20
Arroz del senyoret (arroz del señorito)

Arroz seco hecho en paella
Para 4 personas
Este plato es originario de la provincia de Alicante, un clásico en las cartas de las mejores arrocerías. Se trata de hacer un arroz seco con el marisco totalmente pelado. No se necesitan las manos para comerlo; el único esfuerzo es el de llevarse el tenedor a la boca. Un arroz para personas «muy señoritas».

300 g de arroz bombita
2 l de caldo de marisco
12 hebras de azafrán
20 g de *chamorreta*
40 g de AOVE picual
4 carabineros
4 langostinos
4 gambones
4 navajas
4 cigalas
8 mejillones
Sal

Preparación
Para los carabineros, langostinos, gambones y cigalas: separar las cabezas de los cuerpos, pelarlos y reservarlos hasta la terminación. Reservar las cáscaras y las cabezas para la elaboración del caldo.

Para las navajas y mejillones: poner un poco de agua en una sartén a fuego medio. Colocar los mejillones y las navajas, e ir sacando pieza a pieza a medida que se abran para que no se pase el punto de cocción. Retirar todas las conchas y reservarlas para el caldo junto con el jugo que han soltado en la sartén. Guardar las navajas y los mejillones hasta la terminación.

Para el caldo: en una cacerola, disponer todas las cáscaras, conchas y cabezas de los mariscos. Añadir el caldo y ponerlo todo a cocer a fuego medio durante 20 minutos. Una vez pasado ese tiempo, colar y reservar el caldo caliente.

Elaboración
Colocar la paella en el fogón, ponerla a fuego medio con el AOVE, añadir el arroz y sofreírlo de manera homogénea. Agregar el azafrán y la *chamorreta* para que todo quede bien integrado. Añadir 1,1 l de caldo y subirlo a fuego fuerte repartiendo bien el arroz por el fondo de la paella. Dejarlo cocer durante 5 minutos.

Terminación
Pasado ese tiempo, ponerlo a fuego medio y rectificar de sal si es necesario. Cocerlo durante 5 minutos más y ponerlo al mínimo. Distribuir el marisco, sazonado previamente, por toda la paella. Dejar que se consuma el caldo despacio, hasta que

empiece a formarse la capa inferior de socarrado, y apagar el fuego. Si te gusta el marisco más cocinado, puedes incorporarlo antes, pero pierde su textura melosa.



DOMINGO 21

Arroz meloso de albóndigas de Mariano, con caracoles

Arroz meloso con base de guiso hecho en cacerola de hierro

Para 4 personas

300 g de arroz bomba
2,5 l de caldo de ave
750 g de carne picada de ternera
500 g de caracoles de buen tamaño cocidos (ver receta base)
300 g de gurumelos
100 g de guisantes pelados
1 chistorra
1 pimiento choricero
1 cebolla
1 diente de ajo
5 g de pimentón
1 huevo
Pimienta negra de molinillo
1 vaso de manzanilla de Sanlúcar
Harina para rebozar las albóndigas
AOVE picual reposado para freír las albóndigas
40 g de AOVE para el arroz
12 hebras de azafrán

Preparación

Para las albóndigas: poner en un cuenco la carne picada, el ajo rallado, el huevo, el pimentón, sal y 5 vueltas de molinillo de pimienta. Removerlo todo bien hasta que se forme una masa homogénea; dejarlo reposar en la nevera al menos 2 horas. Pasado ese tiempo, habrá cogido más textura. Hacer bolas de carne, pasarlas por harina y dejarlas reposar en la nevera. Una hora más tarde, sofreírlas en una cacerola con AOVE, y, una vez fritas y doradas, reservarlas para el caldo.

Para el caldo: en una cacerola de hierro a fuego medio, poner el AOVE y sofreír la chistorra cortada en trozos pequeños. Cuando comience a soltar el pimentón y esté dorada, añadir la cebolla picada finamente y seguir sofriendo hasta que esté dorada, pero sin quemarse, removiendo cada 30 segundos.

Agregar la manzanilla y dejarla cocer hasta que casi se haya reducido todo el líquido. Añadir el caldo, el azafrán y el pimiento choricero. Dejarlo cocer todo a fuego lento durante media hora. Rectificar de sal si es necesario y dejar que cueza hasta que queden al menos 1,8 l.

Para los gurumelos: limpiar bien el exterior con un trapo húmedo y una brocha para quitar la posible tierra e impurezas que puedan tener. Reservarlos hasta la elaboración.

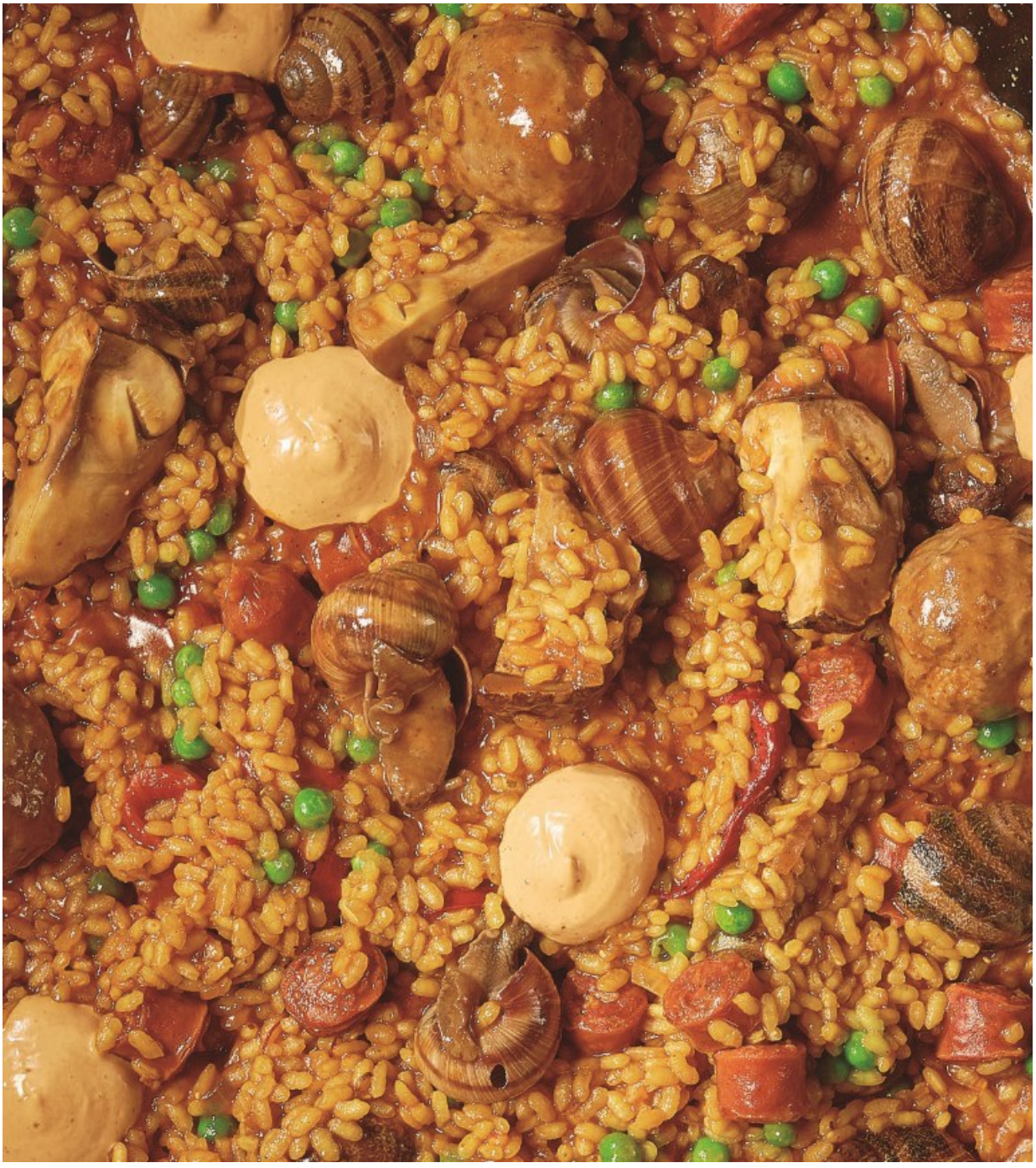
Elaboración

Llevar a ebullición el caldo, y añadir los caracoles y las setas. Dejarlo cocer 2 minutos e incorporar el arroz. Dejar que cueza a fuego medio durante al menos 12 minutos, removiendo cada minuto para que adquiera una textura melosa.

Hay que hacerlo con suavidad para que no se rompan el arroz ni las setas; así se va integrando todo y la cocción es más uniforme.

Terminación

Cuando el caldo se empiece a consumir, añadir los guisantes y las albóndigas, y seguir removiendo con cuidado para que todo se integre. Cuando el arroz esté meloso, retirarlo del fuego y dejarlo reposar 2 o 3 minutos antes de servirlo. Acompañarlo con alioli de siracha.







DOMINGO 22
Arroz caldoso de perdiz escabechada

Arroz caldoso hecho en cacerola de hierro

Para 4 personas

300 g de arroz bombita
4 perdices
16 zanahorias *baby* moradas
3 l de caldo de ave
4 cebollas blancas
4 dientes de ajo
40 g de AOVE para el sofrito de las perdices
1 rama de tomillo
1 rama de romero
2 hojas de laurel
1 botella de sidra
1 botella de fino
30 g de salsa de soja
12 granos de pimienta
2 clavos
4 g de comino en grano
250 g de vinagre de manzana

Preparación

Para las perdices: despojarlas de los interiores y reservarlos. Flamear las perdices procurando que no quede ningún resto de plumas en la piel. Una vez listas, salpimentarlas por dentro y por fuera, y dejarlas reposar.

Para el caldo: en una cacerola de hierro a fuego medio, poner el AOVE y sofreír los ajos. Cuando empiecen a dorarse, dorar por los cuatro costados las perdices, procurando que no se queme la piel. Reservarlas para la elaboración.

En el mismo aceite, sofreír las cebollas bien picadas removiendo cada minuto para conseguir que se cocinen sin quemarse ni tostarse; han de quedar transparentes. Añadir el vinagre, el fino y la sidra, y poner el fuego al máximo. Agregar la soja y dejar que reduzca hasta casi quedarse seco. A continuación, incorporar los 3 l de caldo, las especias, las hierbas y las perdices. Cuando comience a hervir otra vez, rectificar de sal si es necesario; bajar el fuego al mínimo y dejarlo cocer despacio unas 2 horas tapado.

Elaboración

Sacar las perdices del caldo y reservarlas para la terminación. Colar el caldo resultante; tienen que quedar al menos 2 l. Si no hay suficiente, añadir más caldo de ave.

Una vez colado, poner el AOVE en una cacerola de hierro, a fuego medio, añadir las zanahorias lavadas sin pelar y dorarlas ligeramente. Agregar el caldo de las perdices y llevarlo todo a ebullición.

Terminación

Cuando comience a hervir, incorporar el arroz, y removerlo constantemente hasta que vuelva a hervir. En ese momento, bajarlo a fuego medio y dejarlo 10 minutos, removiendo cada minuto para que se integre bien todo. Pasados los 10 minutos, añadir las perdices y remover la cacerola para que todo quede bien integrado.

Rectificar de sal si fuera necesario. Dejar cocer a fuego lento durante 4 minutos.

Apagar el fuego y servir. Las perdices se pueden añadir deshuesadas para que sea más fácil masticar los trozos de carne.



DOMINGO 23
Arroz de erizos y espardeñas

Arroz en dos cocciones hecho al cuadrado

Para 2 personas

150 g de arroz bombita
1 l de caldo de marisco
2 erizos de mar
200 g de espardeñas
12 hebras de azafrán
10 g de *chamorreta*
AOVE picual de Jaén
1 cebolleta fresca

Preparación

Para los erizos: con ayuda de una tijera y un paño de cocina, quitar la parte superior del erizo, con cuidado de no romper las yemas y de no perder el jugo.

A continuación, con ayuda de una cuchara pequeña o una espátula fina, retirar las yemas con mucha delicadeza y colocarlas separadas en una bandeja, procurando que no tengan ninguna impureza ni restos de la cobertura del erizo. Reservarlo en la nevera hasta la terminación. Con ayuda de un cuenco y un colador, recuperar el jugo que hay en el interior de los erizos, colarlo y agregarlo al caldo de marisco para que tenga más contundencia y sabor.

Para las espardeñas: disponerlas en una tabla de corte, cortar las puntas y reservarlas. Hacer un corte en un lateral para abrirlas con forma de libro; así quedarán perfectamente cuadradas. Limpiar el interior por si tienen algún resto de arena. Al cortarlas de esta manera, en la sartén se rizarán y quedarán en forma de cilindro. Reservarlas hasta la elaboración. Picar las puntas reservadas para el sofrito y reservarlas para la elaboración.

Para el caldo: en una cacerola a fuego fuerte, colocar un par de cucharadas de AOVE y un poco de sal. Cuando esté caliente, añadir las espardeñas, saltearlas unos segundos (lo justo para que se ricen) y retirarlas rápidamente. Añadir a la cacerola la cebolleta picada finamente, y sofreírla a fuego lento durante 10 minutos, hasta que tenga un aspecto transparente. Poner el caldo a cocer en la cacerola a fuego fuerte durante 5 minutos con el azafrán y la *chamorreta*. Después, rectificar de sal si es necesario y reservarlo para hacer la precocción del arroz.

Para la marca del arroz: volver a poner a cocer el caldo a fuego fuerte. Cuando comience a hervir, añadir el arroz y remover para que se integre bien en el caldo. Contar 6 minutos de cocción a fuego medio moviendo el arroz cada 30 segundos. Pasado ese tiempo, colar y reservar el caldo. Enfriar el arroz rápidamente en el abatidor de temperatura o en el frigorífico, procurando que esté bien extendido en una bandeja para que se enfríe lo antes posible y se corte la cocción.

Terminación

Precalentar el horno a 190 ºC. En una sartén, poner el caldo a calentar, y, cuando comience a hervir, añadir el arroz. Cuando hierva de nuevo, rectificar de sal si es

necesario.

Precalentar el cuadrado en el horno 1 minuto para que no se corte la cocción. Sacarlo e introducir el arroz con el caldo, bien repartido, para que quede plano.

Meterlo en el horno durante unos 8 o 10 minutos. Una vez seco el caldo, sacarlo del horno y disponer encima las espardeñas y los erizos. Dejarlo reposar 2 o 3 minutos antes de servirlo. Con el calor que tiene la lata es suficiente para que se atemperen los erizos y las espardeñas, ya que queremos una textura muy precisa.



DOMINGO 24
Arroz de cangrejos de río

Arroz seco hecho en paella
Para 4 personas
300 g de arroz bombita
2 l de caldo de marisco
1,3 kg de cangrejos de río frescos
12 hebras de azafrán
20 g de *chamorreta*
4 dientes de ajo
20 g de jengibre laminado
40 g de AOVE para los cangrejos
40 g de AOVE para el arroz
50 g de hojas de menta
120 g de vino blanco
20 granos de pimienta negra
2 uds. de clavo de olor
10 granos de pimienta verde de Sichuan
10 granos de pimienta roja de Sichuan
40 g de salsa de soja
1 hoja de laurel
50 g de cilantro picado
4 guindillas secas
2 cebolletas

Preparación
Para los cangrejos: en una cacerola grande, calentar el AOVE a fuego fuerte. Cuando esté muy caliente, añadir el cangrejo, remover enérgicamente sin parar hasta que tengan un bonito color rojo intenso y sacarlos de la cacerola. Es importante que no estén cocinándose mucho tiempo para que no se pasen y se queden secos. Poner una sartén a fuego medio, añadir los ajos enteros y removerlos hasta que estén dorados. Agregar el jengibre, las pimientas, las guindillas, el cilantro, el clavo y el laurel, remover bien y regar con el vino. Dejarlo reducir e incorporar la soja y las cebolletas picadas. Dejarlo a fuego mínimo hasta que la cebolla tenga un tono dorado y esté bien pochada. En ese momento, agregar el caldo de marisco y dejarlo cocer media hora. Añadir los cangrejos, retirarlo del fuego y dejarlo reposar infusionando durante 10 minutos.

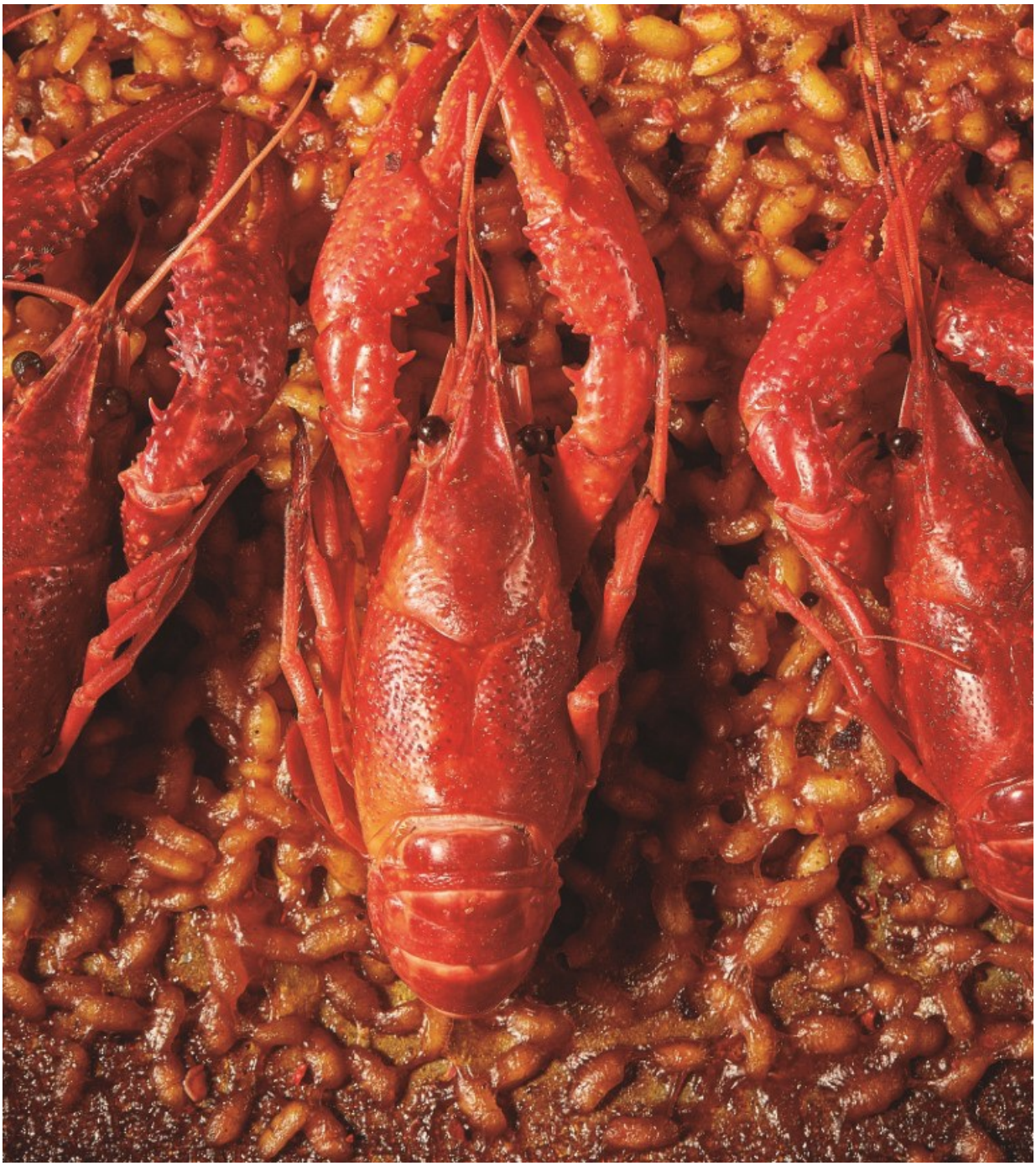
Para el caldo: retirar los cangrejos de la cacerola y colar bien el caldo para que no queden restos de especias. Ponerlo a cocer de nuevo y rectificar de sal si es necesario. Dejarlo caliente hasta la elaboración.

Elaboración
Colocar la paella en el fogón a fuego medio con el AOVE, añadir el arroz y rehogarlo de manera homogénea. Una vez sofrito, agregar el azafrán y la *chamorreta*, y remover hasta que se mezcle todo bien. Añadir 1,1 l de caldo de cangrejo y remover para que el

arroz se reparta por el fondo de la paella. Incorporar las hojas de menta y dejarlo cocer a fuego fuerte durante 5 minutos.

Terminación

Bajar el fuego a la mitad, retirar las hojas de menta y distribuir los cangrejos. Dejarlo cocer hasta que el caldo esté totalmente seco, empiece a dorarse por los lados y se forme una ligera capa de socarrado. Apagar el fuego y dejarlo reposar 2 minutos antes de servirlo.



DOMINGO 25

Arroz de entrecot de ternera zamorana con colmenillas

Arroz seco hecho en paella

Para 4 personas

300 g de arroz bombita
1,1 l de caldo de ave
1 entrecot de 500 g de ternera zamorana
300 g de colmenillas
1 rama de orégano fresco
100 g de jugo de carne
12 hebras de azafrán
20 g de *chamorreta*
Sal

Preparación

Para las colmenillas: poner al fuego una cacerola con 2 l de agua y 20 g de sal. Cuando empiece a hervir, agregar las colmenillas y remover suavemente durante 1 minuto. Retirarlas del agua y reservarlas hasta la terminación. Las colmenillas hay que escaldarlas así antes de usarlas porque pueden contener sustancias nocivas para la salud; nunca se pueden utilizar sin este paso previo.

Para el entrecot: cortar las partes grasas que pueda tener y picarlas finamente, ya que esa grasa se usará para hacer el arroz. Salpimentar la carne por ambos lados y reservarla hasta la elaboración.

Para el caldo: ponerlo a cocer con el jugo de carne. Llevarlo a ebullición y rectificarlo de sal si es necesario. Mantenerlo caliente.

Elaboración

Poner la paella a fuego bajo, añadir la grasa de la carne con un poco de sal y dejar que se funda poco a poco. A continuación, subir el fuego y marcar la carne por los dos lados. Retirarlo y dejarlo reposar. Añadir el arroz y removerlo para que se sofría. Incorporar el azafrán y la *chamorreta*, mezclándolo todo bien. Una vez sofrito e integrado, agregar el caldo y repartir el arroz por el fondo de la paella de manera uniforme. Ponerlo a fuego fuerte durante 5 minutos y rectificar de sal si es necesario.

Terminación

Bajar el fuego a la mitad, y añadir las colmenillas y las hojas de orégano. Dejarlo cocer 10 minutos.

Para la carne: meterla en el horno a 140 ºC durante 10 minutos para que se termine de cocinar. Justo cuando el arroz esté seco, trinchar la carne y dejar que suelte los jugos de reposado sobre el arroz. En ese momento, apagar el fuego.

Sazonar la carne al gusto y servirlo cuando haya reposado 2 o 3 minutos.



DOMINGO 26
Arroz meloso de criadillas de tierra

Arroz en dos cocciones hecho en sartén
Para 4 personas
300 g de arroz carnaroli
1,8 l de caldo vegetal
150 g de criadillas de tierra
20 g de salsa de soja
10 g de aceite de sésamo
1 diente de ajo
10 g de jengibre laminado
1 tomate pera
20 g de *chamorreta*
2 berenjenas
5 g de *tahine*
2 g de comino molido
12 hebras de azafrán
40 g de AOVE picual de Jaén

Preparación
Para las criadillas: con ayuda de un trapo húmedo y una brocha, quitar todas las impurezas y restos de tierra que puedan tener en la base y en la piel. Es importante que estos hongos sean firmes, no tengan ninguna perforación y se mantengan bien hidratados. Una vez limpias las criadillas, guardarlas a temperatura ambiente tapadas hasta la terminación.

Para las berenjenas: lavarlas bien, quitarles el pedúnculo y colocarlas en una bandeja de horno ligeramente sazonadas con ½ l de agua en la base. Hornearlas a 180 ºC durante al menos media hora, dependiendo del tamaño. Una vez asadas, partirlas por la mitad, y sacar toda la carne de su interior desechando la piel. Picarlas finamente hasta conseguir la pulpa e introducirla en un cuenco; añadir sal, el aceite de sésamo, el ajo y el jengibre rallados, el comino molido y el *tahine*. Removerlo todo bien y dejarlo macerando hasta la terminación.

Para el caldo: ponerlo a cocer en una cacerola a fuego fuerte durante 5 minutos con el azafrán, la *chamorreta* y la soja. Pasado ese tiempo, rectificar de sal si es necesario y reservarlo para la precocción del arroz.

Para la marca del arroz: volver a poner a cocer 1,5 l del caldo a fuego fuerte. Cuando comience a hervir, añadir el arroz y removerlo para que se integre bien. Contar 6 minutos de cocción a fuego medio moviendo el arroz cada 30 segundos. Pasado ese tiempo, colar y reservar el caldo. Enfriar el arroz rápidamente en el abatidor de temperatura o en el frigorífico, procurando que esté bien extendido en una bandeja para que se enfríe lo antes posible y se corte la cocción.

Terminación
En una sartén de hierro a fuego medio, calentar el AOVE y sofreír el tomate ligeramente. Añadir el caldo restante (300 g) y la berenjena, y dejarlo cocer todo

durante al menos 4 minutos para que todo se integre. Agregar el arroz marcado y el caldo de marca, llevarlo a ebullición y, cuando comience a hervir, bajarlo a fuego medio.

Remover cada 30 segundos para que todo se integre y coja melosidad. Es importante remover con cuidado para que el arroz no se rompa. Seguir cociendo y removiendo hasta que el caldo se consuma, unos 8 minutos más o menos, hasta que la mezcla absorba el caldo y todo esté meloso. Dejarlo reposar 2 o 3 minutos antes de servirlo.

Repartirlo en los platos y rallar encima, con un laminador, finas láminas de criadillas para que, con el calor del arroz, suelten su perfume. Removerlo todo antes de comerlo.



DOMINGO 27
Arroz de bogavante con rebozuelos

Arroz seco hecho en paella
Para 4 personas
300 g de arroz bombita
1,2 l de caldo de marisco
12 hebras de azafrán
20 g de *chamorreta*
40 g de AOVE
1 bogavante grande de más de ½ kg
300 g de rebozuelos
Sal

Preparación
Para el bogavante: colocarlo en una tabla, partirlo por la mitad a lo largo y sazonarlo por la parte del corte. También se puede cortar en varios trozos para compartirlo más fácilmente, pero yo soy partidario de hacerlo lo más entero posible para que tenga un punto de cocción más preciso. Reservarlo hasta la terminación.

Para los rebozuelos: con ayuda de un pincel de cerdas duras o de una brocha de pintar, limpiar las setas de las impurezas y tierra que puedan tener. Después, reservarlas hasta el momento de la elaboración.

Elaboración
Poner la paella a fuego medio con el AOVE y, cuando esté caliente, colocar el bogavante por la parte del corte, para que se selle la carne y aporte sabor al fondo de la paella. Esta operación no puede durar mucho, solo queremos sellarlo. Una vez dorado ligeramente, retirarlo del fuego y reservarlo hasta la terminación. Incorporar las setas a la paella y darles un ligero marcado; añadir algo de AOVE si es necesario. Retirarlas, agregar el arroz y sofreírlo de manera homogénea. Incorporar el azafrán y la *chamorreta*, removerlo todo para que quede bien integrado y añadir el caldo. Repartir el arroz por toda la paella y subir el fuego al máximo. Dejarlo cocer así durante 5 minutos. En ese punto, rectificar de sal si es necesario.

Terminación
Pasado ese tiempo, bajar a fuego medio, añadir las setas y mantener otros 5 minutos. A continuación, colocar el bogavante en el centro de la paella con la parte de la carne hacia abajo para que termine de cocinarse. Poner el fuego al mínimo y esperar a que termine de consumirse el caldo, y los bordes y el fondo de la paella empiecen a tostarse y a darle ese perfume de socarrado. Apagarlo y dejarlo reposar 2 minutos antes de servirlo.



DOMINGO 28
Arroz meloso de alitas de pollo crujientes y apio

Arroz en dos cocciones hecho en sartén
Para 4 personas
300 g de arroz carnaroli
24 alones de pollo
2 l de caldo de ave
20 g de salsa *teriyaki*
1 manojo de apio amarillo
12 hebras de azafrán
20 g de *chamorreta*
25 g de brotes de rábano
Alioli de azafrán
1 rama de romero
1 rama de tomillo

Preparación
Para los alones: los alones son la segunda falange de las alas de las aves; es la parte con la carne más melosa, y su piel, al cocinarla, queda muy crujiente, que es lo que necesitamos en esta receta. Si es difícil conseguirlas separadas, se pueden comprar las alas enteras y usar la primera falange o blanqueta, también conocida como muslito del ala, para otra elaboración.

Poner el caldo de ave a cocer, con la salsa *teriyaki*, el romero y el tomillo; rectificar de sal si es necesario. Cuando comience a hervir, añadir los alones. Cuando hierva de nuevo, bajar el fuego al mínimo y dejarlo cocer durante media hora. Pasado ese tiempo, sacarlas del caldo, reservarlo, y, en una tabla de corte y aún calientes, cortar las puntas de los alones y retirar los huesos internos con cuidado de no romperlos, ya que los alones han de quedar deshuesados de una sola pieza.

Una vez deshuesados, ponerlos en una sartén antiadherente, a fuego mínimo por la parte de la piel, y, en 5 minutos más o menos, quedarán crujientes como un torrezno. Sacarlos de la sartén y reservarlos con la piel crujiente hacia arriba en una bandeja hasta la terminación.

Para el caldo: colar el caldo de cocer los alones y ponerlo en una cacerola a fuego fuerte durante 5 minutos con el azafrán y la *chamorreta*. Pasado ese tiempo, rectificar de sal si es necesario y reservarlo para hacer la precocción del arroz. Deben quedar, como mínimo, 1,8 l de caldo.

Para la marca del arroz: volver a poner a cocer 1,5 l del caldo a fuego fuerte. Cuando comience a hervir, añadir el arroz y removerlo para que se integre bien. Contar 6 minutos de cocción a fuego medio moviendo el arroz cada 30 segundos. Pasado ese tiempo, colar y reservar el caldo. Enfriar el arroz rápidamente en el abatidor de temperatura o en el frigorífico, procurando que esté bien extendido en una bandeja para que se enfríe lo antes posible y se corte la cocción.

Para el apio: cortar la base del apio y lavar los tallos; una vez secos, quitar la parte de las hebras internas que lo recorren longitudinalmente. Partirlos en trozos de 5 cm de

largo, y, con ayuda de una mandolina, sacar láminas muy finas de los tallos. Cortarlas a lo largo en juliana lo más finas posible, y meterlas en un cuenco con agua y hielo para que se ricen. Reservarlas para la terminación.

Picar finamente los recortes de los tallos para el sofrito del arroz.

Elaboración

En una sartén, poner la grasa que han soltado los alones con los recortes picados de apio; dorarlos ligeramente, añadir el caldo restante (300 g) y dejar que cueza todo durante 5 minutos para que se integre bien.

Añadir el caldo de marcar el arroz y el arroz marcado, ponerlo a fuego fuerte y, cuando comience a hervir de nuevo, bajarlo a fuego medio y remover cada minuto, para que se integren los caldos con el arroz y adquiera una textura melosa. Este proceso durará más o menos 8 minutos.

Terminación

Pasado ese tiempo, bajar el fuego al mínimo y remover bien para que esté meloso. Rectificar de sal y dejarlo reposar 2 minutos antes de emplatarlo.

Distribuir el arroz en los platos, hacer una madeja de apio por plato y disponerla encima. Sobre la madeja, poner los alones y los brotes de rábano. Terminar con unos puntos de alioli para acompañarlo.



DOMINGO 29
Arroz de pichón con dátiles y hierba del hielo

Arroz seco hecho en paella
Para 4 personas
300 g de arroz bombita
2 l de caldo de ave
2 pichones
12 piezas de dátiles frescos de Elche
100 g de hierba del hielo
12 hebras de azafrán
20 g de *chamorreta*
20 g de AOVE para el caldo
AOVE para freír los pichones
20 g de AOVE para la paella
2 dientes de ajo
1 rama de salvia
100 g de vino tinto del año, joven
50 g de jugo de carne

Preparación
Para los pichones: quitar las patas, la cabeza y las vísceras, y desecharlas. Flamearlos con un soplete para eliminar las posibles plumas que puedan quedar. Preparar una sartén con dos dedos de AOVE y ponerla a fuego medio. Con ayuda de unas pinzas, dorar los pichones por todos los lados, de manera que la piel quede dorada pero sin que se cocinen; solo queremos que tenga un bonito color y que se mantenga casi intacta la carne de las pechugas. Dejarlos reposar 2 minutos, precalentar el horno a 120 ºC y asar los pichones durante 10 minutos. Pasado ese tiempo, dejarlos reposar otros 10 minutos. Sacar las pechugas (procurando no romper la piel), los muslos, los contramuslos y las alitas. Reservarlos para la terminación. Reservar las carcasas y los despojos para el caldo.

Para el caldo: en una cacerola, disponer los despojos y las carcasas sobrantes, y dorarlos con un poco de AOVE, un par de ajos y una rama de salvia. Cuando los huesos estén casi tostados, añadir el vino tinto y el jugo de carne. Agregar también el caldo de ave y llevarlo todo a ebullición. Cuando hierva, ponerlo a fuego lento y cocerlo 1 hora tapado. Colarlo y rectificar de sal si es necesario. Mantenerlo caliente hasta la elaboración.

Elaboración
Poner la paella a fuego lento con el AOVE y sofreír el arroz de manera homogénea, incorporar el azafrán y la *chamorreta*, y mezclarlo bien todo. Añadir los muslitos y las alitas de los pichones, junto con el caldo, y dejarlo cocer a fuego fuerte durante 5 minutos, repartiendo el arroz por el fondo de la paella.

Terminación

Bajar el fuego a la mitad, y distribuir los dátiles y las hojas de salvia sobre la paella. Rectificar de sal si es necesario. Poner el fuego al mínimo, colocar las pechugas y los demás trozos de pichón en los huecos que queden entre los dátiles, y dejar que el caldo reduzca hasta que el arroz empiece a dorarse por los lados y se forme la capa de socarrado. Añadir las hojas de hierba del hielo, apagar el fuego, dejarlo reposar 2 o 3 minutos y servirlo.







DOMINGO 30
Arroz con coliflor y bacalao

Arroz seco hecho en paella a fuego
Para 4 personas
300 g de arroz bombita
1 l de caldo base de pescado
12 hebras de azafrán
20 g de *chamorreta*
40 g de AOVE picual
200 g de pieles de bacalao
1 l de caldo vegetal
300 g de lomo de bacalao fresco sin espinas
¼ de coliflor
2 patatas nuevas medianas (unos 150 g)
Aceite de oliva para freír

Preparación
Para el caldo: poner el caldo vegetal en una cacerola con tapa y llevarlo a ebullición. A continuación, añadir las pieles y ponerlo a fuego lento hasta que el líquido se reduzca a la mitad.

La idea de este caldo concentrado es sacar todo el sabor posible a las pieles de bacalao. Además de ser una parte con un alto contenido en gelatina, nos permitirá potenciar el caldo que finalmente le pongamos al arroz.

Una vez reducido, y aún en caliente, colar las pieles y desecharlas.

En otra cacerola, disponer el caldo resultante junto con el litro de caldo base de pescado. Llevarlo todo a ebullición y comprobar la potencia de sabor; si es necesario, sazonar.

Como mínimo, tienen que quedar 1,1 l de caldo terminado.

Para el bacalao: para esta receta me gusta usar bacalao en lomos al punto de sal; no cuesta de encontrar y es muy cómodo trabajar con él, ya que viene con el punto justo de sal, sin espinas y es fácil de racionar, manipular y cocinar. Además, por su textura y su sabor, para mí es el bacalao más rico.

Racionarlo en lomos de unos 40 g más o menos, del grosor de un dedo, y reservarlos hasta los minutos finales, ya que estas tajadas se cocinan muy rápido y hay que ponerlas casi en la terminación del plato.

Para las patatas: lavarlas y pelarlas perfectamente; una vez limpias, cortarlas por la mitad y a su vez en cuartos para sacar pequeñas láminas de unos 3 cm^2 como mucho. Una vez cortadas, ponerlas en agua unos 10 minutos para que pierdan la fécula. Pasado ese tiempo, escurrirlas bien y secarlas, ya que vamos a freírlas a 180 ºC para darles un ligero tono dorado sin que estén cocinadas del todo. Una vez doradas, reservarlas en una bandeja hasta la terminación.

Para la coliflor: sacar los florones uno por uno, lavarlos bien en abundante agua y secarlos. Con ayuda de una puntilla, sacar la parte superior de los florones evitando que caiga tallo en nuestros cortes, como si estuviéramos pelando una patata; solo

necesitamos la parte superior. Cuanto estén cortados todos los trozos, desmenuzarlos con las manos para que queden pequeños miniflorones. Reservarlos hasta la terminación.

Para las cebolletas: lavar y quitar las raíces, partirlas por la mitad, envolverlas en papel de aluminio y asarlas en el horno a 180 ºC durante 30 minutos. Pasado ese tiempo, dejarlas enfriar envueltas y reservarlas hasta la terminación.

Elaboración

Poner el aceite en la paella a fuego medio. Añadir el arroz y sofreírlo ligeramente, durante 10 segundos, para que quede sellado de manera uniforme. A continuación, incorporar el azafrán y la *chamorreta* para que se integre con el arroz. Añadir 1,1 l de caldo y ponerlo a fuego fuerte para que arranque a cocer.

Mantener la intensidad del fuego durante los primeros 5 minutos más o menos, dependiendo de la potencia del fogón. Repartir con mimo el arroz por toda la base de la paella. Bajarlo a fuego medio y dejarlo así unos 5 minutos, de manera que se establezca una cocción homogénea y que la evaporación sea más lenta. Rectificar de sal si es necesario.

Terminación

Distribuir los trozos de bacalao y la cebolleta por encima del arroz. Añadir las patatas y bajar el fuego al mínimo. Después de 5 minutos más o menos, repartir la coliflor picada por toda la paella y esperar a que se evapore todo el caldo, hasta que el arroz quede totalmente seco.



DOMINGO 31
Arroz meloso de carrilleras y zanahorias

Arroz en dos cocciones con guiso tradicional

Para 4 personas

300 g de arroz carnaroli
1,8 l de caldo de ave
2 carrilleras de vacuno
1 botella de vino joven afrutado del año
1 cebolla
1 zanahoria
1 puerro
1 cabeza de ajos
12 granos de pimienta
30 g de salsa tamari
1 rama de tomillo limonero
12 hebras de azafrán
20 g de *chamorreta*
24 minizanahorias
Alioli de chile chipotle
40 g de AOVE picual de Jaén

Preparación

Para las carrilleras: lavar y cortar las zanahorias y los puerros en trozos gruesos. Pelar la cebolla, quitar la primera capa y cortarla en 8 trozos. Colocar en una cacerola para horno las carrilleras salpimentadas con el vino, las verduras, la salsa tamari, la pimienta, los ajos sin pelar y la rama de tomillo. Cubrirlas con agua y llevarlas a ebullición. Cuando comience a hervir, ponerle la tapa y asarlas tapadas durante 4 horas a 140 ºC. De esta manera, quedarán tiernas, no se romperán y estarán rosadas por dentro.

Sacar las carrilleras y colar la salsa con un colador fino. Reservar las carrilleras calientes hasta la terminación.

Para el caldo: poner el caldo de ave a cocer en una cacerola a fuego fuerte durante 5 minutos con el azafrán, la *chamorreta* y la mitad de la salsa resultante de asar las carrilleras. Pasado ese tiempo, rectificar de sal si es necesario y reservarlo para hacer la precocción del arroz.

Para la marca del arroz: volver a poner a cocer 1,5 l del caldo a fuego fuerte. Cuando comience a hervir, añadir el arroz y remover para que se integre bien. Contar 6 minutos de cocción a fuego medio moviendo el arroz cada 30 segundos. Pasado ese tiempo, colar y reservar el caldo. Enfriar el arroz rápidamente en el abatidor de temperatura o en el frigorífico, procurando que esté bien extendido en una bandeja para que se enfríe lo antes posible y se corte la cocción.

Elaboración

En una sartén de hierro, colocar el AOVE con las minizanahorias lavadas y sin pelar, y sofreírlas durante 1 minuto. Agregar el caldo de ave restante (300 g) y dejarlo cocer

durante 5 minutos. Pasado ese tiempo, escurrirlo, sacar las zanahorias y reservarlas hasta la terminación dentro del guiso de carrilleras.

Añadir el caldo de marca y el arroz marcado, subiendo el fuego al máximo. Cuando comience a hervir, bajar el fuego al mínimo y remover con cuidado cada minuto para que se integre todo. Este proceso debe durar unos 8 minutos.

Terminación

Pasado ese tiempo, apagar el fuego y seguir removiendo para que el arroz adquiera una textura melosa. Dejarlo reposar 2 o 3 minutos; mientras, poner a punto de temperatura las carrilleras y partirlas por la mitad justo antes de emplatarlas, retirando el exceso de grasa que pudieran tener.

Distribuir el arroz en los platos, disponer encima las carrilleras y las zanahorias, y salsearlo con el jugo que quede de asar las carrilleras.

Terminar con unos puntos de alioli de chile chipotle.



DOMINGO 32
Arroz de yemas de espárrago

Arroz en dos cocciones hecho al cuadrado

Para 2 personas

150 g de arroz bombita
1 l de caldo vegetal
6 espárragos blancos
6 espárragos verdes
6 espárragos de montaña
12 hebras de azafrán
10 g de *chamorreta*
1 cebolleta tierna
20 g de AOVE
20 g de salsa *teriyaki*

Preparación

Para los espárragos blancos: con ayuda de un pelador, pelar los tallos de los espárragos blancos y separar las yemas de los tallos. Hacer una picada fina con los tallos y reservarlos hasta la elaboración. Colocar las puntas en una bandeja y sazonarlos con unas gotas de AOVE y un poco de sal fina, y asarlas en el horno precalentado a 200 ºC durante 8 minutos. Pasado ese tiempo, sacarlas del horno y reservarlas hasta la terminación.

Para los espárragos verdes: separar las yemas de los tallos y reservarlas hasta la terminación. Hacer una picada fina con los tallos, y reservarlos junto a la picada de los espárragos blancos.

Para los espárragos de montaña: separar las yemas de los tallos dejando 5 cm de largo, y picar los tallos finamente. Reservarlos con los otros; se usarán los tres para el sofrito.

Para el caldo: ponerlo a cocer en una cacerola a fuego fuerte durante 5 minutos con el azafrán y la *chamorreta*. Pasado ese tiempo, rectificar de sal si es necesario y reservarlo para hacer la precocción del arroz.

Para la marca del arroz: volver a poner a cocer el caldo a fuego fuerte; cuando comience a hervir, añadir el arroz y remover para que se integre en el caldo. Contar 6 minutos de cocción a fuego medio, moviendo el arroz cada 30 segundos. Pasado ese tiempo, colar y reservar el caldo. Enfriar el arroz rápidamente en el abatidor de temperatura o en el frigorífico, procurando que esté bien extendido en una bandeja para que se enfríe lo antes posible y se corte la cocción.

Elaboración

Precalentar el horno a 190 ºC. En una sartén, poner el AOVE a fuego fuerte y añadir la cebolleta picada lo más fina posible, durante 2 o 3 minutos. Removerla hasta que tenga un bonito color dorado, añadir los tallos de espárrago picados, bajar el fuego al mínimo y sofreírla durante 5 minutos. Agregar la salsa *teriyaki* y el caldo, y llevarlo a ebullición. Cuando comience a hervir, añadir el arroz y, cuando hierva de nuevo, rectificar de sal si es necesario.

Terminación

Precalentar 1 minuto la lata en el horno, sacarla y añadir el arroz con el caldo. Repartirlo de manera uniforme para que quede plano y la cocción sea uniforme. Meterlo en el horno durante 8 o 10 minutos, para que el arroz empiece a cocinarse; este proceso dependerá de la rapidez con la que se ponga el arroz en la lata.

Pasado ese tiempo, y cuando se seque todo el caldo, sacar la lata y distribuir por encima las puntas de los espárragos. Darle otro minuto en el horno para que estas se hagan.

Sacar la lata, y dejarla reposar 2 o 3 minutos antes de servirla.



DOMINGO 33
Arroz de fuagrás con higos

Arroz seco hecho en paella
Para 4 personas
300 g de arroz bombita
1,1 l de caldo de ave
1 fuagrás de 400 g aprox.
1 l de leche
20 g de sal
8 higos frescos maduros
12 hebras de azafrán
20 g de *chamorreta*

Preparación
Para el fuagrás: calentar la leche y la sal hasta los 60 ºC más o menos. Retirarla del fuego en introducir el fuagrás cortado en cuatro trozos. Dejar que se desangre en la leche al menos 8 horas a temperatura ambiente. Pasado ese tiempo, sacarlo del líquido con mucho cuidado de que no se rompa, ya que estará muy frágil, y dejarlo reposar en el frigorífico un par de horas para que vuelva a tener una textura firme.

Precalentar el horno a 120 ºC más o menos, meter el fuagrás en una bandeja y dejarlo durante 15 minutos. Retirarlo, cambiarlo a otra bandeja y dejarlo reposar. Recuperar 50 g de la grasa que ha soltado el fuagrás en el horno y reservarla para la elaboración.

Para los higos: partirlos por la mitad y reservarlos hasta la terminación.

Elaboración
Poner la paella a fuego medio con la grasa que ha soltado el fuagrás, y sofreír el arroz de manera homogénea. Agregar el azafrán y la *chamorreta*, y mezclarlo bien. Incorporar 1, 1 l de caldo de ave, repartir el arroz por el fondo de la paella y cocerlo a fuego fuerte durante 5 minutos. Rectificar de sal si es necesario.

Pasado ese tiempo, bajarlo a fuego medio, disponer por encima los higos y dejarlo cocer durante 10 minutos más.

Terminación
Cortar los trozos de fuagrás asado en láminas de 2 cm de grosor. Bajar el fuego al mínimo y dejar que se consuma el caldo poco a poco. Después, colocar las lonchas de fuagrás entre los higos, y apagar el fuego cuando empiece a socarrarse por los bordes y el caldo esté totalmente consumido. Dejarlo reposar 2 o 3 minutos.



DOMINGO 34
Arroz meloso de mollejas de ternera con remolacha

Arroz en dos cocciones terminado en sartén
Para 4 personas
300 g de arroz carnaroli
1,8 l de caldo de ave
150 g de jugo de carne
2 mollejas de ternera
1 o 2 remolachas (de 300 g) frescas
12 hebras de azafrán
20 g de *chamorreta*
harina de garbanzos
AOVE reposado para freír
Unos brotes de albahaca morada
Alioli
20 g de AOVE
Sal

Preparación
Para las mollejas: poner a hervir un cazo con agua y un poco de sal para cocer ligeramente las mollejas. Cuando el agua comience a hervir, introducirlas durante 1 minuto. Pasado ese tiempo, sacarlas a un cuenco de agua con hielo para que se enfríen rápido y se tense la piel elástica que las recubre. La idea es quitar esa membrana para que, a la hora de freírlas, estén melosas y no tengan una textura correosa. Una vez quitada esa membrana, formar un cuadrado con cada molleja recortando los bordes. Picar los bordes finamente y reservarlos para el sofrito. Por otro lado, salpimentar los cuadrados de molleja y reservarlos hasta la terminación. Preparar una bandeja con harina de garbanzos para rebozarlos y freírlos a 190 ºC en AOVE justo antes del emplatado.

Para las remolachas: lavarlas, pelarlas, trocearlas y pasarlas por una licuadora. Reservar el jugo hasta la terminación.

Para el caldo: ponerlo a cocer en una cacerola a fuego fuerte durante 5 minutos con el azafrán, la *chamorreta* y el jugo de carne. Pasado ese tiempo, rectificar de sal si es necesario y reservarlo para hacer la precocción del arroz.

Para la marca del arroz: volver a poner a cocer 1,5 l del caldo a fuego fuerte. Cuando comience a hervir, añadir el arroz y removerlo para que se integre bien. Contar 6 minutos de cocción a fuego medio moviendo el arroz cada 30 segundos. Pasado ese tiempo, colar y reservar el caldo. Enfriar el arroz rápidamente en el abatidor de temperatura o en el frigorífico, procurando que esté bien extendido en una bandeja para que se enfríe lo antes posible y se corte la cocción.

Elaboración
En una sartén, poner a calentar el AOVE a fuego medio. Cuando esté caliente, añadir los recortes picados de las mollejas y dorarlos removiendo constantemente hasta que estén dorados, pero sin que se quemen.

A continuación, agregar el caldo restante y dejarlo cocer hasta que esté casi reducido. Añadir el caldo de marca, el arroz marcado y la mitad del licuado de remolacha, y llevarlo a ebullición durante 8 minutos más o menos, removiendo cada minuto para que el arroz quede meloso.

Terminación

Cuando el arroz haya absorbido casi todo el caldo, añadir más licuado de remolacha, si le faltara algo de líquido por sabor y por textura.

Rectificar de sal si es necesario, y dejarlo reposar 2 o 3 minutos.

Mientras, freír las mollejas pasadas por harina de garbanzos hasta que estén doradas y crujientes por fuera, y melosas por dentro. Cortarlas en cuatro trozos y glasearlas con el jugo de carne previamente calentado.

Distribuir el arroz en los platos y disponer encima los trozos de molleja glaseada. Terminar con los brotes y el alioli.



DOMINGO 35
Paella de verduras

Arroz seco hecho en paella de 60 cm
Para 4 personas
300 g de arroz bombita
1,2 l de caldo vegetal
12 g de azafrán
20 g de *chamorreta*
150 g de cardo
100 g de guisantes pelados finos
100 g de habas
16 espárragos verdes
120 g de ajos tiernos
4 alcachofas
4 pimientos del piquillo
150 g de tirabeques
40 g de AOVE picual de Jaén

Preparación
Para las alcachofas: retirar las hojas exteriores duras, cortar los corazones en cuartos y mantenerlos en agua con perejil hasta la elaboración. El perejil evita que se oxiden y pueden estar en remojo un par de horas, por lo que podemos prepararlas con antelación.

Para los cardos: retirar los tallos y cortarlos en trozos de 3 o 4 cm de largo, retirarles las hebras y mantenerlos con las alcachofas hasta la elaboración. Es importante quitar bien las hebras para que, al comerlos, no estén fibrosos.

Para los espárragos verdes: retirar la parte más dura y desecharla. Cortar las puntas de 5 cm de largo y cortar el resto del tallo comestible en trozos pequeños. Reservarlos para la elaboración.

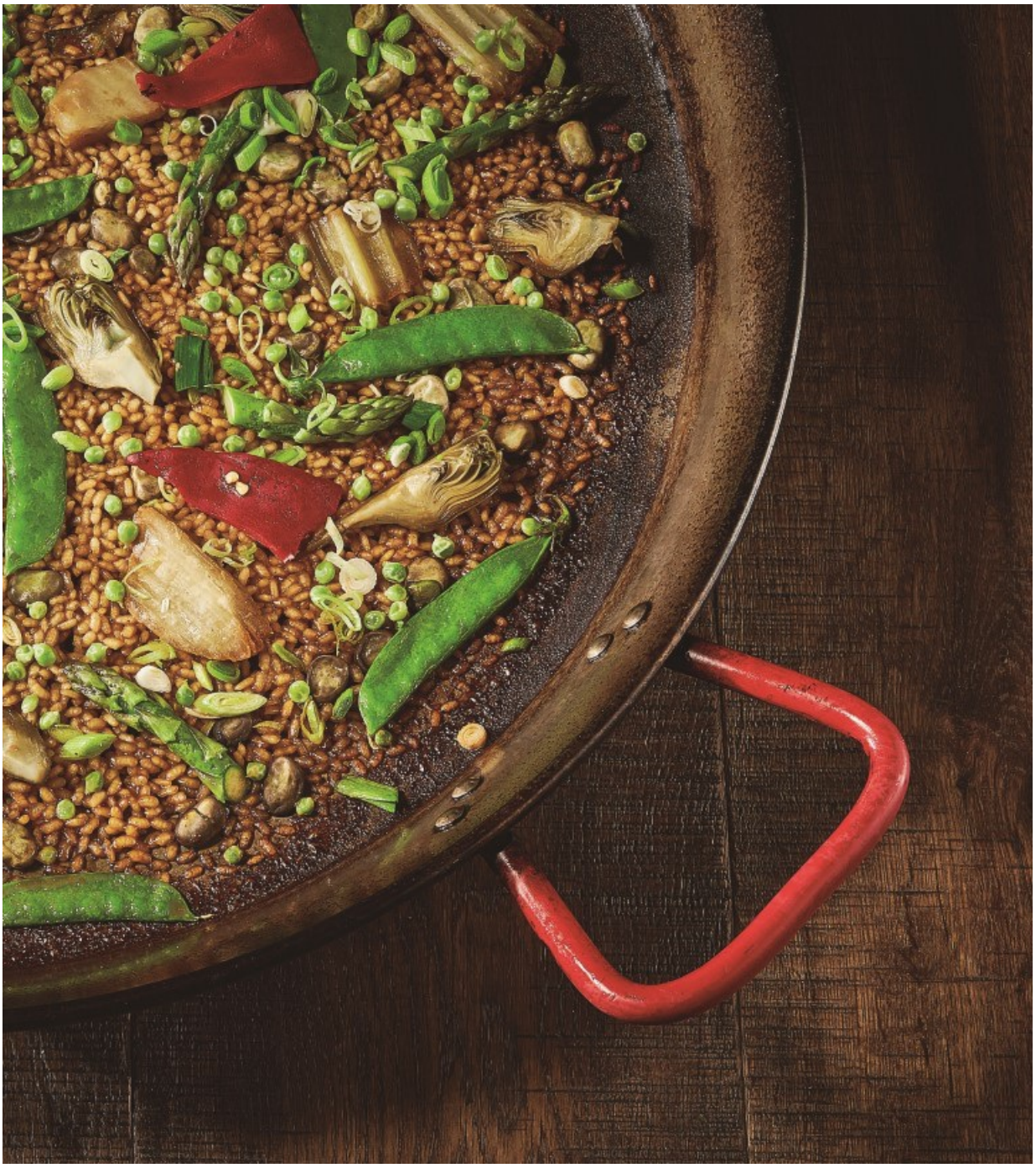
Para los ajos tiernos: desechar la parte de la raíz y las hojas verdes largas. Lavar los tallos limpios, cortarlos en láminas finas, al bies, y reservarlas hasta la terminación.

Elaboración
Poner la paella a fuego medio con el AOVE y rehogar ligeramente los tallos de los espárragos verdes hasta que tengan un bonito color caramelizado. Añadir el arroz, el azafrán y la *chamorreta*, y sofreírlo de manera homogénea.

Subir el fuego a tope e incorporar el caldo, repartir bien el arroz por todo el fondo de la paella y, cuando comience a hervir, incorporar los cardos, las alcachofas y las habas. Dejarlo cocer a fuego fuerte durante 5 minutos y rectificar el punto de sal si es necesario.

Terminación
Bajar el fuego a la mitad y cocerlo otros 5 minutos. Cuando pase ese tiempo, repartir los tirabeques y las puntas de espárragos por todo el diámetro de la paella, y dejar que se vaya reduciendo el caldo. Dos minutos antes de que el arroz esté seco, añadir los

ajos tiernos, los guisantes y los piquillos cortados en cuartos. Cuando comience a dorarse por los lados y pierda todo el caldo, apagar el fuego y dejar que repose 2 minutos antes de servirlo.



DOMINGO 36
Arroz de hortalizas y gambas

Arroz seco hecho en paella de 60 cm
Para 4 personas
300 g de arroz bombita
1,2 l de caldo de marisco
16 gambas blancas de buen tamaño
40 g de AOVE
12 hebras de azafrán
20 g de *chamorreta*
150 g de tirabeques
1 brócoli
120 g de habas
1 manojo de ajos tiernos
4 alcachofas

Preparación
Para el brócoli: cortarlo en florones, suprimiendo todo el tallo, lavarlo bien y escurrirlo. Después, con la ayuda de un cuchillo, cortar la base de los florones para que no haya ningún resto de tallo y queden pequeños trozos de brócoli solo con la parte más verde, que es la más tierna y rica. Reservarlos hasta la terminación.

Para las alcachofas: retirar las hojas más duras y partir los corazones en cuartos. Sumergirlos en agua con unas ramas de perejil para evitar que se oxiden y reservarlos así hasta la elaboración.

Para los ajos tiernos: quitar la parte de la raíz y las hojas verdes de la parte superior. Lavar los tallos limpios y cortarlos en trozos de 4 cm de largo más o menos. Reservarlos para la elaboración.

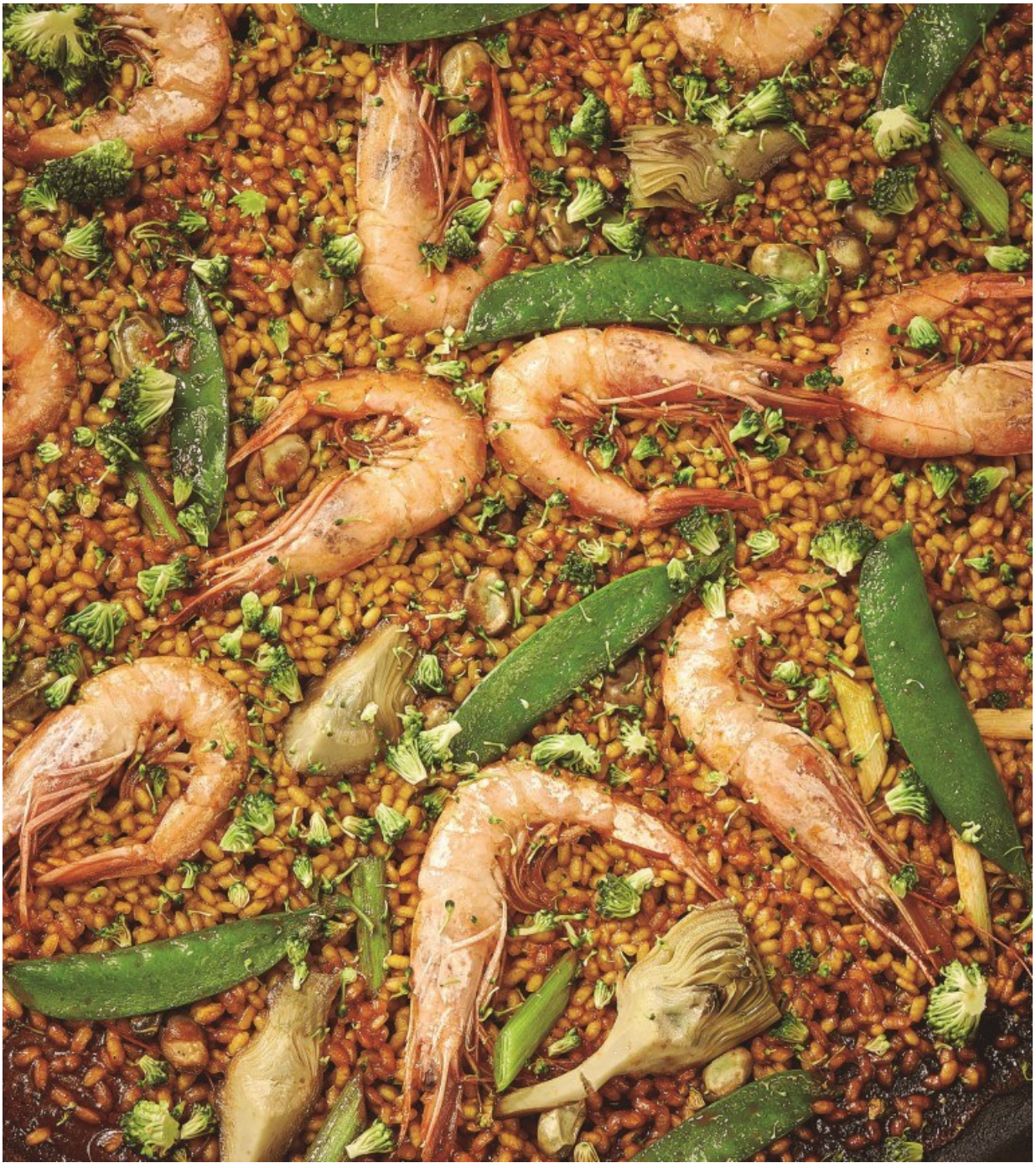
Elaboración
Colocar la paella en el fogón a fuego medio con el AOVE. Cuando esté caliente, añadir las gambas y dorarlas sin que se cocinen del todo, durante 1 minuto más o menos, para que aromaticen la grasa de la paella. Retirarlas y reservarlas hasta la terminación.

En la misma paella, y sin subir ni bajar el fuego, agregar los ajos tiernos y rehogarlos hasta que tengan un bonito color dorado. Incorporar el arroz y sofreírlo de manera homogénea. Añadir el azafrán y la *chamorreta*, y, cuando esté todo integrado, incorporar el caldo y repartir el arroz por todo el fondo de la paella. Ponerlo a fuego fuerte y, cuando comience a hervir, rectificar de sal si es necesario.

Terminación
Bajar a fuego medio, y añadir las alcachofas y las habas. Cocerlas otros 10 minutos, agregar las gambas y los tirabeques, y dejarlas a fuego mínimo hasta que el caldo se evapore.

Dos minutos antes de terminar, distribuir los trozos de brócoli; se cocerán en esos 2 o 3 últimos minutos y en el reposo.

Es importante que el arroz esté bien dorado por los lados y socarrado en el centro.



DOMINGO 37
Arroz de codorniz y espárragos de montaña

Arroz en dos cocciones hecho al cuadrado

Para 2 personas

150 g de arroz bombita
1 l de caldo de ave
12 espárragos de montaña
2 codornices
12 hebras de azafrán
10 g de *chamorreta*
20 g de AOVE picual de Jaén
1 diente de ajo
1 rama de tomillo limonero
1 copa de vino amontillado
Sal

Preparación

Para las codornices: cortarles las patas y las cabezas. Con ayuda de un soplete, flamearlas para que no quede ningún resto de plumas, teniendo cuidado de no quemar la piel. Sacar los interiores con sumo cuidado de no romperlos, ya que los necesitamos para el caldo; reservar el corazón, los hígados y la molleja, y desechar el resto. Limpiar los interiores de restos de venas, arterias, hiel y demás que los unen, y reservarlos para la elaboración.

Por otro lado, poner las codornices en una sartén a fuego medio para dorar la piel. Moverlas por la sartén con unas pinzas para que no se queme la piel ni se cocinen las codornices por dentro; hay que mantener intacto el punto de cocción de la pechuga para que quede poco hecha. Una vez doradas, dejarlas reposar 2 minutos y, con ayuda de una tijera, cortar la parte de la pechuga, junto con la carcasa, cortando los laterales y reservando las pechugas. Hornear la carcasa a 140 ºC durante 8 minutos con el horno precalentado. Pasado ese tiempo, con un cuchillo muy afilado, sacar las pechugas haciendo cortes limpios para que queden lo más perfectas posible y reservarlas hasta la terminación. Dorar el resto de las codornices y los cuartos traseros, dejando unidos los muslos y las contras. Reservar las carcasas de las pechugas y el resto de los despojos para el caldo.

Para el caldo: en una cacerola, poner un poco de AOVE, los despojos, las carcasas, un diente de ajo y una rama de tomillo limonero, y dorarlos a fuego fuerte. Retirarlos y saltear ligeramente los interiores reservados, para dorarlos también.

Una vez dorados los interiores, apagar el fuego, volver a poner las carcasas de las codornices y añadir el vino. Dejar que se reduzca a fuego fuerte. A continuación, añadir el caldo, la *chamorreta* y el azafrán, y ponerlo a hervir. Paralelamente, en un mortero, majar los interiores hasta formar una pasta, y agregarlos al caldo que se está cociendo. Dejarlo cocer durante media hora a fuego mínimo. Pasado ese tiempo, colarlo y reservarlo caliente para marcar el arroz.

Para la marca del arroz: volver a poner a cocer el caldo a fuego fuerte. Cuando comience a hervir, añadir el arroz y removerlo para que se integre bien en el caldo. Contar 6 minutos de cocción a fuego medio moviendo el arroz cada 30 segundos. Pasado ese tiempo, colar y reservar el caldo. Enfriar el arroz rápidamente en el abatidor de temperatura o en el frigorífico, procurando que esté bien extendido en una bandeja para que se enfríe lo antes posible y se corte la cocción.

Elaboración

Precalentar el horno a 190 ºC. En una sartén, poner el caldo a calentar. Cuando comience a hervir, añadir el arroz; cuando hierva de nuevo, rectificar de sal si es necesario.

Terminación

Precalentar la lata en el horno durante 1 minuto. Sacarla y colocar el arroz bien repartido. Distribuir por encima los muslitos de las codornices e introducir la lata en el horno hasta que se consuma el caldo y se forme la costra de arroz. Este proceso durará unos 8 o 10 minutos.

Pasado ese tiempo, colocar los espárragos y las pechugas, y sazonarlos con un poco de sal en escamas y un par de vueltas de molino de pimienta negra.

Dejarlo reposar 2 o 3 minutos antes de servirlo; en este tiempo, tanto el espárrago como la pechuga cogerán la temperatura necesaria de servicio.



DOMINGO 38
Arroz caldoso de rabo con espinacas

Arroz caldoso hecho en caldero de hierro
Para 4 personas
300 g de arroz carnaroli
1,5 l de caldo de ave
1 rabo de vaca
300 g de hojas de espinaca
1 botella de vino blanco joven afrutado
1 botella de vino tinto joven del año
½ rama de canela
1 estrella de anís
4 cardamomos
12 granos de pimienta roja de Sichuan
12 granos de pimienta verde de Sichuan
4 g de comino en grano
1 rama de laurel
1 rama de romero
Tomillo en flor
20 g de jengibre
1 cabeza de ajos
12 hebras de azafrán
20 g de *chamorreta*
2 cebollas blancas
2 zanahorias grandes
40 g de AOVE para el rabo
40 g de AOVE picual para el arroz
50 g de soja
1 rama de tomillo en flor
10 g de pimentón picante

Preparación
Para el rabo: pelar las cebollas quitando la primera capa y picarlas en trozos no muy gruesos. Lavar bien las zanahorias y trocearlas del mismo tamaño que las cebollas. Partir la cabeza de ajos por la mitad. Poner el AOVE en una cazuela para horno con tapa, ponerlo a fuego fuerte y añadir los ajos, las cebollas y las zanahorias. Dorarlo todo hasta que quede ligeramente tostado, removiendo constantemente para que no se queme. Poner el rabo partido en trozos y el vino. Si es necesario, completar con agua para que esté totalmente sumergido en líquido.

Añadir el laurel, el romero, el anís, la canela, el cardamomo, las pimientas, el comino, el jengibre y la soja. Llevarlo todo a ebullición y, cuando comience a hervir, poner la tapa y asarlo en el horno a 140 ºC durante 4 horas y media. Después, sacarlo del horno y dejar que se enfríe unos minutos. Sacar los trozos de rabo, colar el jugo resultante y ponerlo a punto de sal si es necesario. Introducir el rabo en él y mantenerlo

caliente hasta la terminación.Es importante, al manipular los trozos de rabo cocido, tener mucho cuidado de no romperlos, ya que no deben desmenuzarse en el arroz; queda mejor encontrarse los trozos intactos.

Elaboración

En una cacerola de hierro, poner el AOVE a fuego medio; cuando esté caliente, añadir el pimentón picante y, unos segundos después, el caldo de ave. Añadir también la mitad de la salsa del rabo guisado y subir el fuego al máximo hasta que comience a hervir.

Incorporar el arroz, el azafrán y la *chamorreta*. Remover bien 1 minuto para que se integre en el caldo y rectificar de sal si es necesario. Dejar que todo se cueza a fuego medio durante 10 minutos.

Terminación

Pasados los 10 minutos, añadir el tomillo en flor, y distribuir los trozos de rabo. Incorporar el jugo de asarlo y moverlo con movimientos circulares agarrando la cacerola por las asas para que se integren bien tanto el rabo como la salsa con el arroz.

Cuando pasen 2 minutos, incorporar las hojas de espinaca y apagar el fuego. Dejarlo reposar 2 o 3 minutos antes de servirlo.



DOMINGO 39
Paella de ostras y algas

Arroz seco hecho en paella de 60 cm
Para 4 personas
300 g de arroz bombita
1,1 l de caldo de marisco
12 ostras de gran tamaño
100 g de *codium*
150 g de judías verdes redondas
250 g de sepia
40 g de AOVE
12 hebras de azafrán
20 g de *chamorreta*

Preparación
Para las ostras: abrirlas con mucho cuidado de no romperlas y reservarlas en una bandeja hasta la terminación. Es importante aprovechar todo el jugo que tienen dentro. Una vez abiertas, colar el jugo para eliminar los posibles trozos de cáscara que hayan podido quedar. Reservar.

Para el *codium*: retirar las ramas más pequeñas y lavar el resto hasta que no tengan ninguna impureza ni restos de tierra. Cortarlas en trozos no muy grandes. Reservarlas hasta la terminación.

Para las judías verdes redondas: lavarlas bien, y cortarles las puntas y los pedúnculos para que queden totalmente limpias. A las judías redondas no es necesario quitarles las hebras laterales, así que se reservan enteras hasta la elaboración.

Para la sepia: limpiarla bien por si tuviera algún resto de arena o de impurezas. Después, cortarla en trozos pequeños, de más o menos 2 cm^2.

Elaboración
Colocar la paella en el fogón a fuego medio con el AOVE; cuando comience a estar caliente, añadir la sepia y sofreírla sin parar de remover. Esperar a que reduzca toda el agua que suelta y, cuando esté seca, dejar que se dore.

Añadir el arroz y sofreírlo de manera homogénea; incorporar el azafrán y la *chamorreta*, subir el fuego al máximo y agregar el caldo. Repartir el arroz por todo el fondo de la paella y rectificar de sal si es necesario. Dejarlo cociendo a fuego fuerte durante 5 minutos.

Terminación
Pasados los 5 minutos, bajar el fuego y añadir las judías verdes. Dejarlo 10 minutos, y distribuir las ostras y el *codium* por toda la paella. Bajar el fuego al mínimo y esperar a que se seque todo el arroz y se dore por el fondo.

Al poner las ostras, es importante agregar también el jugo que han soltado, ya que potenciará el sabor a mar. Cuando se seque todo el arroz, apagar el fuego y dejarlo reposar 2 o 3 minutos antes de servirlo.



DOMINGO 40
Arroz de ancas y kale

Arroz seco hecho en paella de 60 cm

Para 4 personas

300 g de arroz bombita
0,6 l de caldo de ave
0,6 l de caldo vegetal
16 ancas de rana
1 manojo de *kale*
1 cardo verde
12 hebras de azafrán
40 g de AOVE picual
2 dientes de ajo
1 limón
30 g de perejil
Sal

Preparación

Para las ancas: en un cuenco grande, poner el zumo del limón y 5 g de sal, y remover hasta que esta se disuelva. Rallar los ajos frescos y mezclarlos con el zumo; después, picar finamente el perejil y e incorporarlo al cuenco.

Introducir las ancas dentro del marinado y dejarlas al menos 4 o 5 horas. Pasado ese tiempo, ponerlas en un escurridor para que suelten los líquidos y reservarlas hasta la elaboración.

Para el cardo: separar las pencas de la base, partirlas en trozos no muy grandes y quitarle las hebras internas para que luego no resulten fibrosas al comer. Mantenerlas en agua con perejil hasta la elaboración para evitar que se oxiden.

Para el *kale*: separar las hojas de los tallos centrales. Una vez separadas, trocearlas en pedazos más pequeños y reservarlas hasta la terminación.

Para el caldo: mezclar los dos caldos con el azafrán y dejarlos cocer durante 5 minutos a fuego mínimo para que se integren y cojan el sabor del azafrán.

Elaboración

Poner la paella a fuego medio y, cuando esté caliente, añadir las ancas separadas las unas de las otras para que se puedan dorar bien.

Es importante tener en cuenta que las ancas son un producto muy delicado, por lo que hay que darles la vuelta de una en una con cuidado, ya que podrían romperse. Cuando estén doradas, reservarlas en una bandeja hasta la terminación.

Añadir el arroz y sofreírlo de manera homogénea, subir el fuego al máximo e incorporar el caldo, repartiendo el arroz por todo el fondo de la paella. Dejarlo 5 minutos cociendo a fuego fuerte y rectificar de sal si es necesario.

Terminación

Pasado ese tiempo, bajar el fuego a la mitad y dejarlo cocer otros 10 minutos.

Después, distribuir por encima las ancas de rana y el *kale*. Bajar el fuego al mínimo, y dejar que se consuma el caldo, que el arroz se dore por los lados y que quede socarrado por el fondo.

Una vez apagado el fuego, dejar que repose durante 2 o 3 minutos antes de servirlo.



DOMINGO 41
Arroz meloso de puerros con caviar

Arroz en dos cocciones hecho en sartén
Para 4 personas
300 g de arroz bomba
2 l de caldo vegetal
1 calamar de tubo
4 puerros jóvenes
1 lata de caviar ecológico de Riofrío
Brotes de pino
2 pimientos verdes italianos
1 diente de ajo
1 huevo
5 g de sal
5 g de azúcar
150 g de aceite de girasol
10 g de zumo de limón
12 hebras de azafrán
20 g de *chamorreta*
40 g de AOVE picual de Jaén

Preparación
Para los puerros: desechar la parte de la raíz y las hojas verdes, y cortarlos en rectángulos de 4 cm de largo más o menos. Meterlos en agua fría para lavarlos durante al menos media hora. Una vez lavados y escurridos, ponerlos a cocer desde frío con el caldo vegetal. Cuando arranque a hervir, esperar 1 minuto, apagar el fuego y dejar los puerros en el caldo media hora más. Después, retirarlos y reservarlos hasta la terminación.

Para la emulsión de pimientos fritos: poner el aceite de girasol a calentar a fuego fuerte. Mientras, lavar los pimientos, quitarles el pedúnculo y cortarlos en juliana fina. Freírlos durante 1 minuto en el aceite, retirarlos y esperar a que se enfríen tanto el aceite como los pimientos en el frigorífico.

Una vez fríos, poner los pimientos en el vaso de la batidora con el ajo, la sal, el azúcar y el zumo de limón, y triturarlo todo hasta obtener una pasta densa. Agregar el huevo y batir de nuevo hasta conseguir un líquido homogéneo. Emulsionarlo añadiendo poco a poco el aceite de freír los pimientos hasta conseguir una emulsión con la textura de una mayonesa.

Para el caldo: ponerlo a cocer en una cacerola a fuego fuerte durante 5 minutos con el azafrán y la *chamorreta*. Pasado ese tiempo, rectificar de sal si es necesario y reservarlo para la precocción del arroz.

Para la marca del arroz: volver a poner a cocer 1,5 l del caldo a fuego fuerte. Cuando comience a hervir, añadir el arroz y removerlo para que se integre en el caldo. Contar 6 minutos de cocción a fuego medio moviendo el arroz cada 30 segundos. Pasado ese tiempo, colar y reservar el caldo. Enfriar el arroz rápidamente en el abatidor

de temperatura o bien en el frigorífico, procurando que esté bien extendido en una bandeja para que se enfríe lo antes posible y se corte la cocción.

Elaboración

En una sartén honda, poner a calentar el AOVE. Añadir el calamar picado en cubos finos y sofreírlo hasta que tenga un bonito color dorado. Agregar el caldo restante y dejarlo cocer durante 10 minutos. Pasado ese tiempo, poner el fuego al máximo y añadir el resto del caldo marcado y el arroz precocido; removerlo bien todo para que se integre y rectificar de sal si es necesario. Ponerlo a fuego medio y cocerlo durante 8 o 10 minutos, removiendo cada minuto.

Terminación

Una vez reducido casi todo el caldo, apartarlo del fuego y seguir removiendo hasta que tenga una textura melosa. Añadir los puerros y seguir removiendo 1 minuto más o menos.

En un plato, disponer una porción de arroz, colocar encima los trozos de puerro y, a continuación, el caviar recién sacado de la nevera. Terminar con unos puntos de la emulsión de pimientos fritos y unos brotes de pino.



DOMINGO 42
Arroz de pato con frambuesas

Arroz seco hecho en paella
Para 4 personas
300 g de arroz bombita
1,8 l de caldo de pato
1 *magret* de pato fresco (de más de ½ kg)
1 paquete de frambuesas frescas
1 rama de romero
Sal en escamas
Pimienta negra molida
12 hebras de azafrán
20 g de *chamorreta*
Sal

Preparación
Para el pato: colocar el *magret* en una tabla de corte con la piel hacia arriba. Darle unos cortes longitudinales, de arriba abajo, y repetir la operación de punta a punta en sentido contrario, para que quede como un enrejado. La idea es que, cuando se dore, la piel pierda el exceso de grasa y no se encoja el *magret* ni se retuerza en la paella. Salpimentarlo por ambas caras y reservarlo hasta la elaboración.

Elaboración
Colocar la paella en el fogón a fuego medio. Cuando esté caliente, poner el *magret* por la parte de la piel grasa y dejarlo así hasta que esté totalmente dorada y crujiente. Durante el proceso, la piel soltará mucha grasa. Es importante que el fuego no esté fuerte para que la grasa no se queme, pues será la base de la paella.

Una vez dorada la piel, darle la vuelta, y dorar y sellar el *magret* por la parte de la carne durante 1 minuto, lo justo para sellarla. Retirarlo de la paella y meterlo en el horno, precalentado a 140 ºC, durante 10 minutos.

Retirar de la paella la mitad de la grasa que ha soltado el *magret*. Sofreír el arroz con la restante sin parar de moverlo hasta que esté nacarado. En ese momento, añadir el azafrán y la *chamorreta*, removerlo todo bien para que se integre y añadir el caldo subiendo el fuego al máximo.

Terminación
Cuando el arroz empiece a hervir, removerlo y repartirlo bien por el fondo de la paella para que se cueza de manera uniforme. Rectificar de sal si es necesario.

Dejarlo cocer a fuego medio durante 10 minutos.

Sacar el *magret* del horno y dejarlo reposar hasta que el arroz esté terminado. Bajar el fuego al mínimo, y distribuir las ramas de romero y las frambuesas, dejando un sitio en el centro para el *magret*.

Trinchar el *magret* en filetes de medio centímetro. Dejar que el arroz se reduzca y, cuando comience a dorarse por los lados, colocar el *magret* en el centro de la paella y

apagar el fuego. Dejarlo reposar 2 o 3 minutos, espolvorear unas escamas de sal y pimenta negra molida sobre el *magret* y servirlo.



DOMINGO 43
Arroz de cocochas con berberechos

Arroz seco hecho en paella de 60 cm
Para 4 personas
Este arroz es un homenaje a mi maestro, Martín Berasategui, y a su plato cocochas con berberechos. Un clásico de su repertorio.

300 g de arroz bombita
16 cocochas de bacalao o merluza
500 g de berberechos
1 diente de ajo
1 guindilla
50 g de perejil
12 hebras de azafrán
1,1 l de caldo de pescado
100 g de AOVE arbequina para el pilpil
40 g de AOVE picual para la paella
12 flores de ajo (opcional)

Preparación
Para las cocochas: poner el AOVE de arbequina en una sartén, a fuego medio, con el ajo laminado y la guindilla troceada. Cuando el ajo empiece a bailar y, antes de que se dore, añadir las cocochas, dejarlas 10 segundos y apartar la sartén del fuego.

Dejarlo reposar todo durante 15 minutos para que las cocochas suelten el colágeno. A continuación, decantar el aceite hasta que esté casi todo en una jarra, procurando que no caiga nada del jugo soltado por las cocochas.

Remover la sartén con movimientos giratorios para que el colágeno haga su efecto y comience a ligar las cocochas.

Añadir el aceite poco a poco sin parar de mover la sartén, hasta conseguir que emulsione. Rectificar de sal si es necesario.

Si la mezcla queda muy sólida, añadir un poco de agua fría; ayudará a que ligue el pilpil sin que quede muy denso. Una vez ligado, añadir el perejil y dejarlo reposar hasta la terminación.

Para los berberechos: ponerlos en un cuenco con agua durante al menos 1 hora antes de utilizarlos, para que suelten la posible arena que puedan tener. Reservarlos en agua hasta la terminación.

Elaboración
Colocar la paella en el fogón a fuego medio con el AOVE, añadir el arroz y el azafrán, y sofreírlo de manera homogénea. Agregar el caldo y ponerlo a fuego fuerte, repartir el arroz por todo el fondo de la paella y dejarlo cocer durante 5 minutos. En ese momento, comprobar el punto de sal teniendo en cuenta que los berberechos soltarán un jugo de sabor potente al abrirse. El arroz puede quedar salado.

Pasados los 5 minutos, bajarlo a fuego medio y cocerlo durante 10 minutos más.

Terminación

Poner el fuego al mínimo y distribuir los berberechos por la paella. Pasado 1 minuto, comenzarán a abrirse. Disponer también las cocochas por encima del arroz. Apagar el fuego cuando esté seco y comience a dorarse el fondo. Salsear las cocochas con el pilpil y dejarlo reposar 2 o 3 minutos antes de servirlo.

Es importante remover bien el arroz con el pilpil al comerlo para que su melosidad pase al arroz y las cocochas.

Terminar disponiendo unas flores de ajo encima de las cocochas.



DOMINGO 44
Arroz de setas y orégano

Arroz seco hecho en paella de 50 cm
Para 4 personas
300 g de arroz bombita
1,2 l de caldo vegetal
12 hebras de azafrán
20 g de *chamorreta*
2 boletus grandes
100 g de rebozuelos
150 g de trompetas de los muertos
50 g de *shimeji* blancos
50 g de *shimeji golden*
2 ramas de orégano
1 cebolla
1 pimiento rojo
40 g de AOVE picual de Jaén
20 g de salsa de soja

Preparación
Para las setas: limpiar bien la base de los boletus para eliminar la tierra. Después, con ayuda de un paño húmedo, frotar la superficie. Es importante no lavarlos sumergidos en agua, ya que son muy porosos y absorben el líquido.

Limpiar con una brocha las trompetas y los rebozuelos hasta eliminar las impurezas que puedan tener.

Dar un corte en la base de los *shimeji* para separarlos de la raíz. Suelen venir limpios, así que solo hay que reservarlos con el resto de las setas hasta la elaboración.

Para la cebolla y el pimiento: pelar la cebolla, quitar la primera capa y picarla finamente. Retirar el pedúnculo y las semillas del pimiento, y picarlo de igual tamaño que la cebolla. Mezclarlos y reservarlos hasta la elaboración.

Para el caldo: ponerlo a cocer en una cacerola junto con el azafrán y la soja durante 5 minutos. Mantenerlo caliente hasta la elaboración.

Elaboración
Poner la paella en el fogón con el AOVE a fuego medio. Una vez caliente, añadir todas las setas y saltearlas 1 minuto para que suelten su aroma en el aceite. Retirarlas de la paella y reservarlas hasta la terminación.

En la misma paella, y sin bajar el fuego, sofreír la cebolla y el pimiento durante unos minutos hasta que estén cocinados. Agregar el arroz, sofreírlo unos minutos e incorporar la *chamorreta* y el caldo. Ponerlo a fuego fuerte, repartir el arroz por todo el fondo de la paella y dejarlo cocer 5 minutos.

Terminación
Bajar a fuego medio y rectificar de sal si es necesario. Añadir todas las setas (menos los *shimeji*) y las ramas de orégano. Dejarlo cocer a fuego medio durante 10 minutos

más.

Pasado ese tiempo, bajar el fuego al mínimo e incorporar los *shimeji*. Dejarlo cocer así hasta que se seque todo el arroz y empiece a dorarse por los lados.

Apagar el fuego y dejarlo reposar durante 2 o 3 minutos.



DOMINGO 45
Arroz de callos de Urrechu

Arroz al horno hecho en cazuela de barro
Para 4 personas
Este arroz es un homenaje a los mejores callos que he comido nunca, los de mi amigo Urrechu. Para mí, hace los mejores, y adoro ir a su casa a comerlos acompañados de un poco de champú. Para hacer esta receta, que es muy sencilla, solo se necesita tener unos callos muy buenos, o seguir mi receta de callos que hay en recetas base, ya que Urrechu no me ha dado la suya. La mejor idea es ir a su restaurante a disfrutarlos.

300 g de arroz bombita
500 g de callos guisados
1,5 l de caldo de ave
12 hebras de azafrán
40 g de AOVE picual de Jaén
Sal

Preparación
Para los callos: ponerlos al fuego y, cuando estén bien calientes, colar la salsa. Trocearlos más pequeños y colocarlos en un cuenco con la mitad de la salsa. La otra mitad, reservarla para el caldo.

Para el caldo: ponerlo a cocer y añadirle el azafrán y la mitad de la salsa de los callos. Cuando comience a hervir, rectificar de sal si es necesario y dejarlo cocer durante 5 minutos. Apagar el fuego y dejarlo caliente hasta la elaboración.

Elaboración
Colocar la cazuela de barro en el fogón a fuego medio con el AOVE. Cuando esté caliente, añadir el arroz y sofreírlo sin parar de mover, hasta que se quede nacarado. A continuación, agregar el caldo y ponerlo a fuego fuerte, removiendo bien para que el arroz no se apelmace. Dejarlo cociendo a fuego fuerte durante 5 minutos.

Terminación
Bajar el fuego a la mitad, y añadir los callos y el resto de la salsa. Removerlo todo procurando que la salsa se disuelva bien.

Después, meterlos en el horno a 190 ºC, durante 5 o 10 minutos, dependiendo de la potencia del horno. Lo importante es que estén sellados por arriba.

Sacarlos del horno y dejarlos reposar durante 2 o 3 minutos antes de servirlos.



DOMINGO 46
Arroz de codillo asado con zanahorias

Arroz seco hecho en paella
Para 4 personas
300 g de arroz bombita
1,8 l de caldo de ave
1 codillo de cerdo en salmuera
1 l de cerveza
5 g de comino en grano
12 zanahorias *baby*
4 zanahorias frescas grandes
1 cebolla
1 cabeza de ajos
12 hebras de azafrán
20 g de *chamorreta*
40 g de AOVE picual de Jaén

Preparación
Para el codillo: pelar las cebollas, quitarles la primera capa y cortarlas en cuartos. Lavar bien las zanahorias grandes, quitarles el pedúnculo y partirlas en cuatro o cinco trozos. En una bandeja de horno, colocar el codillo, la cabeza de ajo cortada por la mitad, las zanahorias y las cebollas. Añadir los cominos y la cerveza, y meterlo en el horno a 140 ºC durante 1 hora y media más o menos, hasta que tenga un bonito color dorado. Una vez dorado, reservar el codillo reposando hasta la terminación. Colar y reducir en una sartén, a fuego mínimo, el jugo que ha quedado. Se usará para pintar el codillo en la terminación.

Para las zanahorias *baby*: cortarles las hojas y guardarlas para otra elaboración.

Lavar bien las zanahorias sin pelar y reservarlas hasta la terminación.

Elaboración
Colocar la paella en el fogón a fuego medio con el aceite. Cuando esté caliente, añadir el arroz y sofreírlo sin parar de removerlo, hasta que esté totalmente nacarado. Agregar el azafrán y la *chamorreta*, e integrarlos en el arroz.

Añadir el caldo con la mitad del jugo de cocinar el codillo caliente para que no se corte la cocción. Cuando comience a hervir, remover el arroz y distribuirlo por todo el fondo de la paella, para que no quede apelmazado. En ese momento, rectificar de sal si es necesario y dejarlo cocer a fuego medio durante 10 minutos.

Terminación
Bajar el fuego al mínimo y disponer en el centro de la paella el codillo; distribuir las zanahorias *baby* y regarlos ambos con el jugo del asado reducido.

Cuando el arroz comience a dorarse por los lados, apagar el fuego y esperar 2 o 3 minutos antes de servirlo.



DOMINGO 47
Arroz de sardinas y coliflor

Arroz seco hecho en paella de hierro
Para 4 personas
300 g de arroz bombita
16 sardinas frescas
1,8 l de caldo de pescado
100 g de coliflor morada
100 g de coliflor amarilla
100 g de coliflor verde
12 hebras de azafrán
20 g de *chamorreta*
40 g de AOVE

Preparación
Para las sardinas: con unas tijeras, retirarles la cabeza, darles un corte en la base de la panza, abrirla y retirar las vísceras. Cortar también el final de la ventresca para eliminar el mayor número posible de espinas.

Sumergidas en agua fría, lavarlas bien por el interior para no dejar restos de vísceras ni sangre. Frotar la piel para quitarle las escamas; esto ha de hacerse con suavidad y concienzudamente para que no aparezca ninguna escama en el arroz, y que no se nos rompa la piel de las sardinas. Sazonarlas y reservarlas escurridas hasta la elaboración.

Para las coliflores: separar los florones de los tallos y desechar estos últimos. Cortar los florones en otros más pequeños; es importante que tengan un tamaño similar para que quede la misma textura después de la cocción.

Elaboración
Colocar la paella en el fogón con el AOVE a fuego medio y dorar las sardinas solo por un lado. Así darán sabor al aceite y por el otro lado quedarán brillantes y cocidas con el vapor de la cocción del arroz. Retirarlas y reservarlas hasta la terminación.

Añadir el arroz y sofreírlo de manera homogénea durante unos segundos; agregar el azafrán y la *chamorreta*, y sofreírlo todo junto rápidamente para que el arroz no se sofría demasiado. Incorporar el caldo y repartir bien el arroz por todo el fondo de la paella. Ponerlo a fuego fuerte, rectificar de sal si es necesario y cocerlo durante 5 minutos.

Terminación
Pasado ese tiempo, bajar el fuego al mínimo y disponer las sardinas sobre el arroz por la parte que se ha dorado antes.

Bajar el fuego al mínimo y dejarlo así hasta que el arroz empiece a dorarse por los lados y el caldo se evapore. Cuando esté a punto de secarse, distribuir los florones de coliflor sobre el arroz.

Apagar el fuego y dejarlo reposar 2 o 3 minutos antes de servirlo.

Con el calor que tiene la paella es suficiente para que la coliflor se atempere y quede crujiente, aportando una textura distinta al arroz.



DOMINGO 48
Arroz de cordero con patatas

Arroz seco hecho en paella de hierro
Para 4 personas
300 g de arroz bombita
1,8 l de caldo de ave
2 kg de falda de cordero lechal
2 patatas grandes
2 ajos
1 hoja de laurel
1 vaso de vino blanco seco
2 ramas de romero
12 hebras de azafrán
20 g de *chamorreta*
40 g de AOVE picual de Jaén

Preparación
Para el cordero: cortar la falda de cordero en varios trozos y salpimentarla. Lo ideal es que sea de cordero lechal, y a ser posible que incluya el trozo final de las costillas, ya que esta carne es más magra y colagenada, aunque también ha de tener partes de grasa que darán el sabor característico al arroz.

Para las patatas: lavarlas bien para que la piel no tenga restos de tierra o impurezas. Sin pelarlas, cortarlas en trozos de tamaño similar.

Colocar en una placa de horno las patatas y poner encima los trozos de cordero, cortar los ajos en láminas finas y distribuirlas por encima del cordero. Añadir el vino blanco y la hoja de laurel, y meterlo en el horno, previamente precalentado a 140 ºC, durante media hora. En este proceso se consigue que se haga la falda de cordero sin que se seque, pero va soltando la grasa y se cocina para que esté jugoso por dentro.

Pasado ese tiempo, subir la temperatura del horno a 190 ºC y dorarlo durante 10 minutos más para que adquiera un bonito tono dorado y selle el cordero para que se mantenga jugoso por dentro. Después, sacarlo del horno y reservar por un lado las patatas y por otro la carne. Añadir al caldo los jugos que sobran de la cocción.

Elaboración
Poner la paella en el fogón a fuego medio con el AOVE. Añadir el arroz y dejar que se sofría unos segundos sin dejar de moverlo. Agregar el azafrán y la *chamorreta*, y sofreírlo todo junto unos segundos más.

Subir el fuego al máximo y añadir el caldo. Removerlo todo bien para que se integre, repartiendo el arroz por todo el fondo de la paella. Cuando comience a hervir, rectificar de sal si es necesario y dejarlo cocer a fuego fuerte durante 5 minutos.

Terminación
Pasados los 5 minutos, bajarlo a fuego medio, y distribuir por encima las patatas y los trozos de falda.

Añadir las dos ramas de romero y cocerlo a fuego medio 5 minutos más.

Cuando pase ese tiempo, bajar el fuego al mínimo, y dejar que el caldo se evapore y el arroz empiece a dorarse por los lados.

Apagar el fuego y dejarlo reposar 2 o 3 minutos antes de servirlo.



DOMINGO 49
Arroz de cocido

Arroz caldoso hecho en cazuela de barro
Para 4 personas
200 g de arroz
2 l de caldo de cocido
Sobras de un cocido (verduras, jamón, pollo, relleno o pelotas de carne…)
1 manojo de zanahorias *baby*
40 g de AOVE picual de Jaén

Preparación
Para las sobras del cocido: cortar toda la carne en trocitos sin que se deshilachen. Reservarla hasta la elaboración.

Para el caldo: pasarlo por un colador fino para que no queden restos del cocido. Si queda muy denso, añadir un poco de caldo de ave; si no, no podrá cocer correctamente. Si ha quedado muy intenso, añadir algo de agua. Llevarlo a ebullición y reservarlo caliente hasta la elaboración.

Para las verduras y los garbanzos: cortar las verduras en trozos pequeños y comprobar que los garbanzos no estén aplastados ni rotos, para que no espesen el arroz. Reservarlos hasta la terminación.

Para las zanahorias *baby*: quitarles las hojas y dejarlas, sin pelar, en agua con hielo hasta la terminación.

Elaboración
En una cazuela de barro a fuego medio, poner el AOVE. Cuando esté caliente, añadir el arroz y sofreírlo sin parar de mover hasta que tenga un bonito color nacarado. Agregar el caldo y subirlo a fuego fuerte; cuando comience a hervir, ponerlo a fuego medio y dejarlo así durante 5 minutos.

Terminación
Precalentar el horno a 190 ºC. Incorporar al arroz las carnes, las verduras y las pelotas del cocido. Meter la cazuela en el horno durante al menos 10 minutos más.

En el último minuto, añadir las zanahorias, remover bien para que se integren y esperar a que termine el tiempo índicado.

Servirlo recién sacado del horno.



DOMINGO 50
Arroz de salmonetes con salicornia

Arroz seco hecho en paella
Para 4 personas
300 g de arroz bombita
1,8 l de caldo de pescado
2 salmonetes de más de ½ kg cada uno
1 manojo de salicornia
12 hebras de azafrán
20 g de *chamorreta*
40 g de AOVE
Sal

Preparación
Para los salmonetes: desescamarlos con mucho cuidado de no romper la piel, y retirar y desechar las tripas internas y las agallas. Quitarles las aletas superiores, inferiores y laterales, y sumergirlos en un baño de agua de mar durante unos minutos. Para hacer el agua de mar (aunque se puede comprar), mezclar 20 g de sal por litro de agua. Retirar los salmonetes del agua, escurrirlos, secarlos y reservarlos para la elaboración.

Para la salicornia: cortar la base de los brotes, que suele ser más fibrosa, y desecharla. Meter los brotes en un baño de agua y hielo durante 1 hora, y reservarla hasta la terminación.

Elaboración
Colocar la paella en el fogón a fuego medio con el aceite. Cuando esté caliente, dorar los salmonetes por ambos lados, de manera que estén solo 1 minuto por cada; solo queremos sellar la piel y potenciar el sabor del aceite. Una vez dorados, retirarlos y reservarlos hasta la terminación.

Añadir el arroz y sofreírlo durante unos segundos sin dejar de remover. Agregar el azafrán y la *chamorreta*, y remover de nuevo para que se integre todo.

Subir el fuego al máximo, añadir el caldo caliente y repartir el arroz por todo el fondo de la paella.

Cuando comience a hervir, rectificar de sal si es necesario y dejarlo así durante 10 minutos a fuego medio.

Terminación
Bajar el fuego al mínimo, añadir los brotes de salicornia y dejar que se vaya consumiendo el caldo. Apagar el fuego cuando los bordes de los lados empiecen a tostarse y el arroz esté seco en el fondo de la paella.

Dejarlo reposar 2 o 3 minutos antes de servirlo.



DOMINGO 51
Arroz de ratatouille

Arroz en dos cocciones hecho al cuadrado

Para 2 personas

150 g de arroz bombita
1 l de caldo vegetal
1 berenjena
1 calabacín
2 tomates pera
½ calabaza violín
1 cebolla
12 hebras de azafrán
10 g de *chamorreta*
100 g de coliflor amarilla
100 g de coliflor morada
100 g de coliflor verde
Sal

Preparación

Para el *ratatouille*: lavar bien todas las verduras. Cortar el calabacín, la berenjena y los tomates en láminas finas de no más de medio centímetro de grosor. Quitar la primera capa de la cebolla y cortarla de la misma forma. Quitar la piel y la parte interior con pepitas de la calabaza; cortarla también en lonchas finas de medio centímetro. Para que tenga el mismo diámetro o similar que el resto de las verduras, se puede utilizar un cortapastas.

En una placa de horno, disponer las lonchas de verdura encabalgadas, alternándolas por colores.

Una vez colocadas, sazonarlas con sal fina y unas gotas de aceite. Hornear las verduras a 180 ºC durante 30 minutos. Pasado ese tiempo, sacarlas del horno y dejarlas reposar hasta la terminación.

Para las coliflores: lavar los florones para que no tengan restos de tierra. Desechar los tallos y, con ayuda de una puntilla, sacar las miniflores que, de manera natural, marca la coliflor. Reservarlas hasta la terminación.

Para el caldo: ponerlo a cocer en una cacerola a fuego fuerte durante 5 minutos con el azafrán y la *chamorreta*. Pasado ese tiempo, rectificar de sal si es necesario y reservarlo para la precocción del arroz.

Para la marca del arroz: volver a poner a cocer 1,5 l del caldo a fuego fuerte. Cuando comience a hervir, añadir el arroz y removerlo para que se integre bien. Contar 6 minutos de cocción a fuego medio moviendo el arroz cada 30 segundos. Pasado ese tiempo, colar y reservar el caldo. Enfriar el arroz rápidamente en el abatidor de temperatura o en el frigorífico, procurando que esté bien extendido en una bandeja para que se enfríe lo antes posible y se corte la cocción.

Elaboración

Precalentar el horno a 190 ºC. En una sartén, poner el caldo a calentar. Cuando comience a hervir, añadir el arroz y, cuando hierva de nuevo, rectificar de sal si es necesario.

Terminación

Precalentar el cuadrado metálico, sacarlo del horno y disponer dentro el arroz. Repartirlo bien por toda la superficie para que su cocción sea uniforme y quede lo más plano posible. Sobre el arroz, colocar un rectángulo de *ratatouille* y meterlo en el horno hasta que el caldo se consuma. Este proceso durará unos 8 o 10 minutos, dependiendo de la potencia del horno y de la rapidez con la que hagamos el proceso de colocación en el cuadrado.

Pasado ese tiempo, sacarlo del horno, distribuir la coliflor por encima y dejarlo reposar 2 o 3 minutos antes de servirlo.

Añadir unas gotas de AOVE por encima de las verduras al servirlo.



DOMINGO 52
Arroz de boquerones y espinacas

Arroz seco hecho en paella
Para 4 personas
300 g de arroz bombita
20 boquerones
1,8 l de caldo de pescado
1 manojo de espinacas frescas
12 hebras de azafrán
20 g de *chamorreta*
40 g de AOVE picual de Jaén

Preparación
Para los boquerones: preparar un cuenco con agua fría. Con una tijera, retirarles la cabeza y darles un corte por la parte del vientre. Abrirlos y retirar la tripa. Sumergir los boquerones en el agua, y, con ayuda de las yemas de los dedos, frotar con delicadeza para quitar las escamas sin romper la piel. Preparar en otro cuenco 20 g de sal por litro de agua para hacer una salmuera; introducir los boquerones y dejarlos 10 minutos.

Pasado ese tiempo, sacarlos, escurrirlos y secarlos con cuidado. Reservarlos hasta la terminación.

Con el baño de agua salada, además de sazonarlos ligeramente, se consigue que se desangren para que tengan mejor sabor.

Para las espinacas: cortar la base de los tallos e introducir las hojas separadas en un cuenco con agua y hielo. Así estarán tersas y limpias al usarlas en la terminación.

Elaboración
Colocar la paella en el fogón a fuego medio con el aceite. Cuando esté caliente, añadir el arroz y sofreírlo sin parar de mover hasta que tenga un tono nacarado. Agregar la *chamorreta* y el azafrán, e integrarlos con el arroz removiéndolo todo.

Subir el fuego al máximo y añadir el caldo caliente para que no se corte la cocción. Remover bien para que no se apelmace el arroz y rectificar de sal si es necesario. Bajarlo a fuego medio y dejarlo cocer 10 minutos.

Terminación
Bajar el fuego al mínimo y distribuir los boquerones siguiendo la circunferencia de la paella. Repartir también las hojas de espinaca, procurando que estén separadas, para que la cocción sea uniforme.

Cuando el arroz comience a dorarse por los lados y a estar seco, apagar el fuego. Dejarlo reposar durante 2 o 3 minutos antes de servirlo.









Y PARA ACOMPAÑARLO…

Son las dos y media de la tarde, miro al frente y está la playa; hoy es domingo, estoy sentado a la mesa esperando mi paella. Bajo los pies siento la arena; en la cara, la brisa del mar; en el estómago, el hormigueo y la emoción por lo que viene.

Acompañado de mi familia, Patricia y Martina (mi mujer y mi hija), apuro estos momentos de emoción de la espera, celebrando el día juntos que estamos compartiendo alrededor de una paella, agradeciendo a la vida lo mucho que nos da.

En la mesa, para empezar, dos cosas más para no dejar huérfana la paella: en una mano, mi copa de manzanilla, que me transporta a Sanlúcar de Barrameda, a la sacristía de Antonio Barbadillo; esos sorbos salinos de la última saca, y momentos vividos entre bota y bota, escuchando y aprendiendo.

En la otra, para abrir boca, el pan, que rezuma AOVE picual de Jaén; no hay otro. Encima, una sedosa capa de tomate rallado soporta la emulsión de emulsiones, el alioli, gelatinoso y potente, que redondea el banquete.

Nada más que pedir. Antes de acabarme mi pan, y apurando el último sorbo de la manzanilla que hay en mi copa, una sonrisa de oreja a oreja aparece en nuestras caras al ver que acaba de llegar el momento más deseado… La paella está servida. ¡A ser felices!

EPÍLOGO

Rodrigo al natural

Rodrigo de la Calle es a día de hoy uno de los cocineros con más proyección de futuro en el ancho panorama culinario, tanto nacional como internacional.

Esto es una verdad a voces... No es que lo diga yo en un ataque repentino de amor hacia el amigo.

Sencillamente, es verdad.

Y lo es porque ha sabido encontrar, después de varias intentonas de asalto a la capital madrileña, tanto por el norte como por el sur, su verdadera identidad como cocinero identificado con el compromiso hacia la tierra y, por tanto, hacia la manifestación de las infinitas posibilidades que esta nos brinda desde tiempos inmemoriales.

La revolución verde que él abandera es un interminable tobogán por el que desciende el placer del paladar hasta las cotas más profundas del sabor.

Sí. El sabor. Eso que últimamente ha pasado a ser algo prescindible en la cocina, oculto por una extraña moda que pretende formatear cualquier tipo de talento con conceptos vacíos y sin emoción.

Rodrigo de la Calle consigue liberar un potencial vegetal que aporta y requiere a la vez meditación, esfuerzo, sabiduría y, por encima de todo, ALEGRÍA.

La mirada chispeante de Rodrigo no deja espacio para la tristeza.

El mundo vegetal, desde que somos niños, se nos muestra generalmente como una condena al aburrimiento dentro de un entorno en el que la tierra prometida se nos vende en forma de «carnaza vacuna» o pescados de dudosa procedencia.

¿Tiene esto que ver con su personalidad? ¡Sí!

¿Tiene esto que ver con su ideología? ¡Sí!

¿Tiene esto que ver con buscarse un pequeño hueco dentro de la amplísima oferta que se nos brinda hoy en día en el hecho de comer? ¡Radicalmente no!

En cada verdura, en cada ave, en cada cereal, Rodrigo encuentra afluentes de inspiración poética, destellos de luz, calma y naturalidad.

Su relación con el arroz es francamente notable.

Cuando Rodrigo hace años quiso emprender su carrera como chef, hizo su maleta y se largó al Mediterráneo en busca de esa luz y, sobre todo, de esa manera de entender el arroz que yo solo he visto a lo largo de todo el litoral desde Castellón hasta Murcia.

Recaló en un restaurante de la zona y empezó a entender las *chamorretas*, los fuegos vivos, las capas de un grano, los *socarrats*... En definitiva, todo aquello que convierte un sencillo grano de cereal en un vehículo de transporte hacia el sabor. Es ese umami que todos dicen entender, pero por el que casi nadie arriesga una ficha en este difícil «casino de las cosas del comer».

Rodrigo se tatúa esa emoción y compromiso revolucionario desde hace muchos años, y créanme si les digo que, en su piel, no hay espacio libre para tatuar que no tenga que ver con ese amor a la tierra y a sus esencias.

La revolución verde de Rodrigo de la Calle no es una imposición, es una opción, y nosotros, como comensales, debemos decidir si queremos leer todos esos tatuajes de derecha a izquierda y no de forma contraria, opción que nos conduciría a sentirnos estúpidos buceando en la profundidad de sabor que encierra un bocado de melón.

No hay revolución sin sangre..., según rezan todos los tratados históricos de filosofía, historia y ciencia política. En cocina no hay revolución sin savia. Y esa savia vegetal fluye con presión por las venas de Rodrigo.

Prefiero entender a un cocinero que saber mucho de él o de su oficio.

Yo entiendo a Rodrigo desde que un día, lejano ya, en un huerto de Elche, me dio a probar el caviar cítrico. En las explosiones de sabor que encerraba cada granillo de esa fruta, se podían observar las risas y, sobre todo, los ojos abiertos de mi amigo. Esos ojos abiertos abrieron los míos hacia un mundo desconocido para mí entonces y que, a día de hoy, es sin duda mi mayor y más exquisita fuente de conocimiento y de placer: el mundo vegetal.

La Revolución verde está en marcha. Subirse a ese tren depende de uno. Pero está en marcha. Y es imparable.

Juan Echanove



BIBLIOGRAFÍA

Existen numerosos documentos y recursos web para seguir aprendiendo y disfrutando de una planta única como es el arroz. La redacción de este texto se ha llevado a cabo gracias a la lectura y la consulta de esta bibliografía.
Por este motivo, cabe destacar el trabajo y la calidad de todas estas publicaciones y recursos, ya que, sin ellos, este texto habría sido, con total seguridad, menos extenso e interesante.

Armstrong, W.; Justin, S. H. F. W.; Beckett, P. M. y Lythe, S. (1991). Root adaptation to soil waterlogging. Aquat. Bot 39: 57-73.

Breeding, P. y Hall, E. (2007). The Complex History of the Domestication of Rice, 951-957. **http://doi.org/10.1093/aob/mcm128**

Breseghello, F. y Coelho, A. S. G. (2013). «Traditional and Modern Plant Breeding Methods with Examples in Rice *(Oryza sativa L.)*», Journal of Agricultural and Food Chemistry, 61(35), 8277-8286. **http://doi.org/10.1021/jf305531j**

Chang, T. (1976). The origin, evolution, dissemination, cultivation, and diversification of Asian and African rices, 25, 425-441 https://doi.org/10.1007/BF00041576.

Daele, W. Van (2008). The meaning of culture-specific food: rice and its webs of significance in Sri Lanka, 292-304.

Drew, M. C.; He, C. J. y Morgan, P. W. (2000). «Programmed cell death and aerenchyma formation in roots», Trends in plant science, 5(3), 123-127.

Evans, E. (2004). «Aerenchyma formation», New phytologist, 161(1), 35-49 https://doi.org/10.1046/j.1469-8137.2003.00907.x.

Itoh, J. I.; Nonomura, K. I.; Ikeda, K.; Yamaki, S.; Inukai, Y.; Yamagishi, H.; Kitano, H. y Nagato, Y. (2005). «Rice plant development: from zygote to spikelet», Plant and cell physiology, 46(1), 23-47. **https://doi.org/10.1093/pcp/pci501**

Kawai, M.; Samarajeewa, P. K.; Barrero, R. A.; Nishiguchi, M. y Uchimiya, H. (1998). «Cellular dissection of the degradation pattern of cortical cell death during aerenchyma formation of rice roots», Planta, 204(3), 277-287 https://doi.org/10.1007/s004250050257.

Kirk, G. J. D.; Greenway, H.; Atwell, B. J.; Ismail, A. M. y Colmer, T. D. (2014). «Adaptation of Rice to Flooded Soils», en U. Lüttge et al. (eds.), Progress in Botany, Progress in Botany 75, DOI 10.1007/978-3-642-38797-5_8, © Springer-Verlag Berlin Heidelberg.

Kovach, M. J.; Calingacion, M. N.; Fitzgerald, M. A. y McCouch, S. R. (2009). «The origin and evolution of fragrance in rice *(Oryza sativa L.)*», Proceedings of the National Academy of Sciences, 106(34), 14444-14449.

Kovach, M. J.; Sweeney, M. T. y Mccouch, S. R. (2007). New insights into the history of rice domestication, 23(11). **http://doi.org/10.1016/j.tig.2007.08.012**

Kushwaha, U. K. S. (2016). Black Rice: Research, History, and Development. Springer. DOI 10.1007/978-3-319-30153-2

Linares, O. F. (2002). African rice *(Oryza glaberrima)*: History and future potential https://doi.org/10.1073/pnas.252604599.

Lipovich, N. H. L.; Ishii, Y. G. C. T.; Park, W. D.; Ayres, N. y Cartinhour, S. (2000). Mapping and genome organization of microsatellite sequences in rice *(Oryza sativa L.)*, 697-712 https://doi.org/10.1007/s001220051342.

Londo, J. P.; Chiang, Y.; Hung, K.; Chiang, T. y Schaal, B. A. (2006). Phylogeography of Asian wild rice, *Oryza rufipogon*, reveals multiple independent domestications of cultivated rice, *Oryza sativa https://doi.org/10.1073/pnas.0603152103*.

Luis, J.; Monks, F.; Levien, N.; Casaril, J.; Manica, R.; Carvalho, D. y Elias, M. C. (2013). Journal of Food Composition and Analysis Effects of milling on proximate composition, folic acid, fatty acids and

technological properties of rice, 30, 73-79. **http://doi.org/10.1016/j.jfca.2013.01.009**
Nadaf, A.; Mathure, S. y Jawali, N. (2016). Scented rice *(Oryza sativa L.)* Cultivars of India: A Perspective on Quality and Diversity doi: 10.1007/978-81-322-2665-9.
Nawigamune, W. (2003). The Spiritual Side of Rice: A Survey on Art and Culture Inspired by and Related to Rice in Asia, focusing on the Central Region of Thailand.
Negbi, M. (ed.) (2003). Saffron: Crocus Sativus L. CRC Press.
Niroula, G. y Singh, N. B. (2015). Religion and Conservation: A Review of Use and Protection of Sacred Plants and Animals in Nepal, 9062(2), 61-66 DOI: https://doi.org/10.3126/jist.v20i2.13950.
Robert, D. (1995). Co-Evolution of Rice and Humans, 1995(1950), 262-265 https://doi.org/10.1007/BF00989133.
Sarla, N. y Swamy, B. M. (2005). «*Oryza glaberrima*: a source for the improvement of *Oryza sativa*», Current science, 955-963.
Sharma, S. D. (2010). Rice: origin, antiquity and history. Science Publishers, P.O. Box 699, Enfield, NH 03748, USA. ISBN: 978-1-57808-680-1
Smith, C. W. (2003). Rice: Origin, History, Technology, and Production. ISBN 0-471-34516-4 John Wiley & Sons, Inc.
Sweeney, M. y McCouch, S. (2007). «The complex history of the domestication of rice», Annals of Botany, 100(5), 951-957.
Van Der Kroef, J. M. (2018). Rice, Legends of Indonesia. Published by: American Folklore Society, 65(255), 49-55.
Van Esterik, P. (1984). Rice and milk in thai Buddhism: Symbolic and social values of basic food substances. Crossroads: An Interdisciplinary Journal of Southeast Asian Studies, 2(1), 46-58. Retrieved from **http://www.jstor.org/stable/40860193**
Vaughan, D. A.; Lu, B. R. y Tomooka, N. (2008). «The evolving story of rice evolution», Plant science, 174(4), 394-408.
Wang, C.; Zheng, X.; Xu, Q.; Yuan, X.; Huang, L.; Zhou, H. y Ge, S. (2014). Genetic diversity and classification of *Oryza sativa* with emphasis on Chinese rice germplasm (May 2013), 489-496. **http://doi.org/10.1038/hdy.2013.130**
Yu, J.; Yu, J.; Hu, S.; Wang, J.; Dai, L.; Zhou, Y. y Wang, J. (2012). The Rice Genome: A Draft Sequence of the Rice Genome *(Oryza sativa L.)*. **http://doi.org/10.1126/science.1068037**

Recursos web

https://www.irri.org/
http://www.fao.org/fao-who-codexalimentarius/es/
http://www.arrozdecalasparra.com/arroz.htm
https://do-deltadelebre.com/
http://www.arrozdevalencia.org/
https://doazafrandelamancha.com/es/#inicio
https://www.mapa.gob.es/es/agricultura/temas/producciones-agricolas/cultivos-herbaceos/arroz/default.aspx
https://www.earthstoriez.com/myths-history-folklore-rice-china/
https://www.earthstoriez.com/indonesia-rice-myths-history-folklore/
https://koketo.es/leyendas-del-arroz


Gourmet Race
MORAIRA

AGRADECIMIENTOS

PATRÍCIA Y MARTINA, gracias por quererme y aguantarme, os quiero más que a mi vida. Sin vosotras nada tiene sentido. Os amo. Hacéis que mi vida sea cada día mejor, jamás pude imaginar tener lo que tenemos juntos.

JAVI PEÑAS, por dejarme poner mis recetas a sus fotos una vez más, por ser tan buen amigo y mejor profesional, por captar como nadie estos dos años de trabajo.

EDU TORRES, porque lo que haces es magia y por abrirme un mundo maravilloso alrededor del arroz. Por amar tanto estas semillas que nos dan la vida y por cuidar todo y a todos los que te rodean.

TÍO VESENT, por tener la suerte de que nos abriera su casa, sus recuerdos y sus historias, por sus enseñanzas y conocimientos sobre el arroz, la paella y su historia. Por tu cariño y el gran corazón que tienes.

GABRIEL CARRIÓN, por ayudarme tanto, por ser mi amigo y por tener siempre ganas de compartir. Ojalá podamos seguir haciendo cosas juntos siempre.

A MARIO Y MARINA, el equipo de botánicos del invernadero, por todos los conocimientos que habéis aportado a este libro, dándole ese toque botánico que tanto nos gusta. Millones de gracias por vuestro conocimiento.

FAMILIA MIRA, porque con vosotros me siento como en casa, por vuestra generosidad, amor y cariño con la gastronomía, y por hacerme feliz cada vez que piso vuestra casa. El día que me marcho de vuestra de casa siempre estoy pensando cuándo volver… Os adoro, os quiero, ¡no cambiéis nunca!

DANI FRÍAS, por compartir tus conocimientos de manera sincera, por ser tan buen amigo y, sobre todo, por el gran cocinero que eres y ese lugar tan increíble que es La Ereta... ¡Lo mejor siempre está por llegar!

KIKO MOYA, por tu talento y creatividad, por tu generosidad a la hora de compartir con los demás y porque gente como tú es la que hace grande esta profesión.

A MARTA SANTACREU Y JULIO MORENO, por vuestra pasión incondicional con la cocina marinera, por mantener las tradiciones y por tanto amor que nos habéis dado… Gracias a vosotros y a todo el equipo de El Pescador. ¡Sois muy grandes!

CARLOS LÓPEZ, gracias por tu paciencia y por tu compromiso, por tu ayuda y por ser como eres… ¡No te tenías que morir nunca!

EQUIPO DE COCINA DE PUERTA 20, gracias a John, a Julio y a todos y cada uno de los miembros del equipo que todos los días hacéis que en Beijín exista un trocito de España cada vez que hacéis una paella.

EQUIPO DE EL INVERNADERO, que cada día me aguanta y ayuda a seguir luchando por un sueño de color verde. Víctor Díaz, Diana Díaz, Idoia Lacambra, Mario Narro, Arturo Congosto, Eva, Marco, Dario, Humberto, Alejandra… Gracias de corazón.

EQUIPO DE PAELLA POWER, a todos los que me ayudasteis a empezar, a todos los que ya no están pero nos ayudaron tanto, a todos los que están cada día luchando por hacer bien las cosas… Carlos López, Lety, Fernanda, Itzel, Plamena y Ruben.

MARIANO, del Bar El 89 de Ponzano, por darnos de comer tan bien, y ser tan buen amigo... ¡Y por tus albóndigas! Gracias por alimentarnos el espíritu, los corazones y nuestros estómagos… ¡Y por esos dobles y huevos con patatas!

URRECHU, por tu vitalidad y tu sonrisa, estoy superorgulloso de poder decir que soy amigo tuyo. ¡Gracias por todo, amigo mío!

PAELLAS EL CID, por hacer las mejores paellas y cazuelas del mercado.

EQUIPO DE TRABAJO MOLINO ROCA, porque hacéis algo único, por el mimo con el que trabajáis el arroz. Sois ejemplo para muchos, aunque no lo quieran ver.

A José Antonio Rodrigo Martí, El Pecre, a Federico Asensio Castelló y a todos los grandes amigos, los AGRICULTORES DE LA ALBUFERA, por hacer las cosas como siempre, por darle cariño a la albufera y compartir tantos y tantos buenos momentos hablado de arroz, paella y de la vida.

MIS PADRES porque jamás podré agradecerles todo el cariño y educación que me han dado, os quiero y siempre os llevo en mi corazón.














E.TAMARIT S.A.





In memoriam Tío Vicent.
Nunca te olvidaremos, siempre estarás en nuestros corazones.
Fuiste un ejemplo para todos.
Hasta siempre.



Paella power
Rodrigo de la Calle

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 éste 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

© del texto: Rodrigo de la Calle, 2019
© de las fotografías de interior: Javier Peñas
Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño
Diseño y maquetación: Cèl-lula

El editor no tiene ningún tipo de compromiso ni acuerdo comercial con ninguna de las marcas que aparecen en este libro.

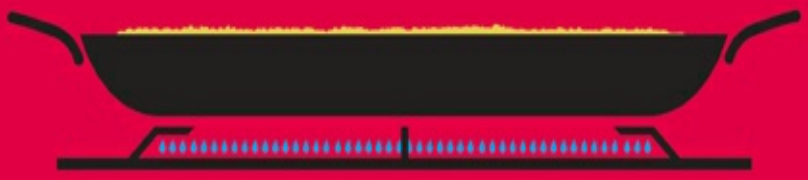
© Editorial Planeta, S. A., 2019
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
Planeta Gastro es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): noviembre de 2019

ISBN: 978-84-08-21847-0 (epub)

Conversión a libro electrónico: Pablo Barrio

Una propuesta atrevida con los arroces y las paellas tradicionales y modernas como base, con una gran variedad de maneras y alternativas de prepararlas, con más de una cincuentena de recetas, una para cada domingo del año, desde la clásica paella valenciana hasta el arroz negro, pasando por la paella de verduras o la de marisco, y con las técnicas necesarias para cada ocasión, detalladas minuciosamente para convertirnos en grandes expertos del arroz y de «su majestad la paella».



PLANETA
GASTRO