



2014

Ejército de Tierra



Para la elaboración de algunas de las recetas que aparecen en el presente recetario, los cocineros han utilizado el Manual provisional de cocinas militares del Centro Técnico de Intendencia que data del año 1964 y que era el que se usaba en las Bases, acuartelamientos y establecimientos para la elaboración del “rancho” que a diario se distribuía en los mismos para los soldados y el resto del personal que realizaban sus actividades en los mismos.

En el recetario además aparecen otras recetas típicas de los cocineros, muchas de las cuales han supuesto la mezcla de la gastronomía tradicional con la innovación culinaria de nuestro país.

Nuestro agradecimiento a los cocineros y a todos aquellos que han participado en este proyecto.



X	1	
J	2	
V	3	
S	4	
D	5	
L	6	
M	7	
X	8	
J	9	
V	1	0
S	1	1
D	1	2
L	1	3
M	1	4
X	1	5
J	1	6
V	1	7
S	1	8
D	1	9
L	2	0
M	2	1
X	2	2
J	2	3
V	2	4
S	2	5
D	2	6
L	2	7
M	2	8
X	2	9
J	3	0
V	3	1



2014

ENERO

1 Año Nuevo. 6 Epifanía del Señor

Sergio Fernández cocina en El Goloso

Sergio Fernández prepara unas patatas con chorizo a la Brigada Guadarrama en el Goloso, compartiendo una jornada con los carristas de la base.

Formado en la Escuela Superior de Hostelería y Turismo de Madrid, actualmente, es el chef encargado del programa Cocinamos Contigo, emitido en Canal Cocina. Ejerce como profesor y director del Aula de Cocina Española, asesor sobre alimentos de España en la Escuela de Gastronomía de Moscú y jefe de cocina y de I+D en una empresa dedicada a crear una línea de platos preparados de calidad. Desde hace un año lleva la dirección técnica de la selección española de cocina profesional.

Lo podemos encontrar en el restaurante *El Luca* de Madrid.

S	1	
D	2	
L	3	
M	4	
X	5	
J	6	
V	7	
S	8	
D	9	
L	1	0
M	1	1
X	1	2
J	1	3
V	1	4
S	1	5
D	1	6
L	1	7
M	1	8
X	1	9
J	2	0
V	2	1
S	2	2
D	2	3
L	2	4
M	2	5
X	2	6
J	2	7
V	2	8



2

0

1

4

F

E

B

R

E

R

O

Paco Roncero con la Artillería Antiaérea

Paco Roncero cocina unas tradicionales albóndigas con patatas fritas en el Regimiento de Artillería Antiaérea nº 71 de Madrid donde compartió una jornada gastronómica.

Ideólogo de un taller de investigación culinaria único en el mundo y chef ejecutivo, dirige la *Terraza del Casino de Madrid* y los gastrobares *Estado Puro*, siendo el creador del sotfware *Gestor de Cocina*. Su cocina es el resultado del dominio magistral de las más evolucionadas técnicas culinarias, de su desbordante creatividad y sensibilidad innata y de su capacidad de innovación y espíritu investigador; un estilo que ha dado como resultado importantes aportaciones a la vanguardia culinaria mundial.

Tiene dos estrellas Michelin.

S	1	
D	2	
L	3	
M	4	
X	5	
J	6	
V	7	
S	8	
D	9	
L	1	0
M	1	1
X	1	2
J	1	3
V	1	4
S	1	5
D	1	6
L	1	7
M	1	8
X	1	9
J	2	0
V	2	1
S	2	2
D	2	3
L	2	4
M	2	5
X	2	6
J	2	7
V	2	8
S	2	9
D	3	0
L	3	1



2

0

1

4

MARZO

Ramón Freixa en la Residencia Infante Don Juan

Ramón Freixa nos ofrece una tortilla manchega con pimientos en la Residencia Logística Infante Don Juan. A finales de los 80 ya había orientado su rumbo hacia el horizonte de la alta gastronomía. Estudió Gestión y Dirección Hostelera en la Escuela Superior de Hostelería y Turismo de Sant Pol de Mar (Barcelona), y al finalizarlos, inicia un recorrido por algunas de las cocinas más reconocidas de Europa. Perfeccionista, innovador, arriesgado y divertido son cualidades que transmite a su cocina. Tiene dos estrellas Michelin y lo podemos encontrar en *Ramón Freixa* en Madrid y *Freixa Tradició* y *Ávalon* en Barcelona.

M	1	
X	2	
J	3	
V	4	
S	5	
D	6	
L	7	
M	8	
X	9	
J	1	0
V	1	1
S	1	2
D	1	3
L	1	4
M	1	5
X	1	6
J	1	7
V	1	8
S	1	9
D	2	0
L	2	1
M	2	2
X	2	3
J	2	4
V	2	5
S	2	6
D	2	7
L	2	8
M	2	9
X	3	0



2014

ABRIL

18 Viernes Santo

Francis Paniego con los helicópteros

Francis Paniego elabora unos callos y morros a la riojana en la Base de Agoncillo en La Rioja.

Estudió en la Escuela Superior de Hostelería y Turismo de Madrid, aprendió todo de su madre Marisa y además se ha formado junto a grandes cocineros como Pedro Larumbe, Benjamín Urdiain, Pedro Subijana, Juan Mari Arzak, Ferran Adria y Fermín Arambide.

Dirige el hotel-restaurante *Echaurren* en Ezcaray (La Rioja), de donde es natural, asesora la bodega *Marqués de Riscal* en Elciego (Alava) y recientemente inauguro el restaurante informal *Tondeluna* en Logroño que, a base de tapas, rinde homenaje a los productos riojanos. Posee desde 2004 una estrella Michelin en su restaurante El Portal de Echaurren y otra estrella en el Hotel Marqués de Riscal que asesora desde 2011.

J	1	
V	2	
S	3	
D	4	
L	5	
M	6	
X	7	
J	8	
V	9	
S	1	0
D	1	1
L	1	2
M	1	3
X	1	4
J	1	5
V	1	6
S	1	7
D	1	8
L	1	9
M	2	0
X	2	1
J	2	2
V	2	3
S	2	4
D	2	5
L	2	6
M	2	7
X	2	8
J	2	9
V	3	0
S	3	1



2014

MAYO

1 Fiesta del trabajo

Dani García con la Legión en Ronda

Dani García prepara su gazpacho de cerezas con los legionarios de la ciudad malagueña de Ronda.

Inició sus estudios de restaurador en la Escuela de Hostelería de Málaga La Cónsula. En 1996, emprende una etapa de aprendizaje en el restaurante del cocinero vasco Martín Berasategui. Tras esta etapa, entra a formar parte de la cocina de diferentes restaurantes de la provincia de Málaga. Entre los numerosos galardones que ha cosechado, sobresale el premio al mejor cocinero joven de Europa concedido por la Academia Internacional de Gastronomía.

Desde el año 2005 regenta el restaurante Calima en Marbella donde ha conseguido dos estrellas Michelin.

D	1	
L	2	
M	3	
X	4	
J	5	
V	6	
S	7	
D	8	
L	9	
M	1	0
X	1	1
J	1	2
V	1	3
S	1	4
D	1	5
L	1	6
M	1	7
X	1	8
J	1	9
V	2	0
S	2	1
D	2	2
L	2	3
M	2	4
X	2	5
J	2	6
V	2	7
S	2	8
D	2	9
L	3	0



2014
JUNIO

Alberto Chicote con los paracaidistas

Alberto Chicote ha preparado una ensalada campera en la Base Príncipe de Paracuellos del Jarama. La Escuela de Hostelería de Madrid fue su primer fogón y donde se enamoró de la cocina, de la comida y de lo que podía hacer con ella. Tras un periodo de aprendizaje en Suiza, vuelve a España. En 1998 se hace cargo de la cocina de NODO con el objetivo de fusionar la cocina española y japonesa. En 2006 desarrolla su trabajo en el restaurante Pandelujo. Ha recibido diversos galardones y forma parte de los 12 cocineros que el congreso de gastronomía Madrid Fusión 2010 denominó como los creadores de los mejores platos de la última década. Después de casi 30 años cocinando actualmente es el cocinero más mediático con sus programas: *Pesadilla en la cocina* y *Top-Chef*.

M	1	
X	2	
J	3	
V	4	
S	5	
D	6	
L	7	
M	8	
X	9	
J	1	0
V	1	1
S	1	2
D	1	3
L	1	4
M	1	5
X	1	6
J	1	7
V	1	8
S	1	9
D	2	0
L	2	1
M	2	2
X	2	3
J	2	4
V	2	5
S	2	6
D	2	7
L	2	8
M	2	9
X	3	0
J	3	1



2

0

1

4

J

U

L

I

O

Adolfo Muñoz vecino de la Cibeles

Adolfo Muñoz ha guisado su famosa perdiz roja con ceps en los fogones del Cuartel General del Ejército en Madrid.

Propietario del Grupo Adolfo-Toledo, a través de sus restaurantes en Toledo, Madrid y Japón ha adquirido renombre internacional constituyendo una seña de identidad de la gastronomía española y en especial de Castilla-La Mancha. Su cocina ha viajado por más de 30 países interpretando de forma sabia y sugerente la riqueza de los productos naturales y saludables de España como los vinos, el aceite, el azafrán de la Mancha, los ajos de las Pedroñeras, las berenjenas, etc.

Junto a su hijo Javier dirige el restaurante *Palacio Cibeles* en Madrid.

V	1	
S	2	
D	3	
L	4	
M	5	
X	6	
J	7	
V	8	
S	9	
D	1	0
L	1	1
M	1	2
X	1	3
J	1	4
V	1	5
S	1	6
D	1	7
L	1	8
M	1	9
X	2	0
J	2	1
V	2	2
S	2	3
D	2	4
L	2	5
M	2	6
X	2	7
J	2	8
V	2	9
S	3	0
D	3	1



2014

AGOSTO

15 Asunción de la Virgen

Koldo Royo en Palma de Mallorca

Koldo Royo cocina un marmitako de bonito en el Palacio de La Almudaina en Palma de Mallorca.

Nació en San Sebastián, donde se inició en el oficio en una de sus más tradicionales casas de tapas, el bar Antonio, propiedad de su padre. Se formó con grandes profesionales del sector como Juan Mari Arzak en San Sebastian, Monsieur Dark en Francia o Luis Irizar en Madrid. En 1989 inaugura su propio restaurante en Palma de Mallorca, que mantuvo hasta 2008.

Posee un currículum lleno de méritos reconocidos a nivel internacional, cursos impartidos, publicaciones en prensa, espacios de radio y televisión, así como un número importante de libros relacionados con la cocina.

L	1	
M	2	
X	3	
J	4	
V	5	
S	6	
D	7	
L	8	
M	9	
X	1	0
J	1	1
V	1	2
S	1	3
D	1	4
L	1	5
M	1	6
X	1	7
J	1	8
V	1	9
S	2	0
D	2	1
L	2	2
M	2	3
X	2	4
J	2	5
V	2	6
S	2	7
D	2	8
L	2	9
M	3	0



2014

SEPTIEMBRE

Jesús Ramiro de maniobras en Renedo

Jesús Ramiro reinventa, para los jinetes del Regimiento Farnesio y del Grupo Santiago, el clásico filete imperial en una cocina de campaña de la Agrupación de Apoyo Logístico nº 61.

Sus muchos años de trayectoria profesional se pueden explicar en pocas palabras: una permanente y gran pasión por la gastronomía, un infatigable y constante trabajo y una intacta ilusión creativa.

Actualmente está al frente del Grupo Ramiro, con restaurantes en España y América y un taller de gastronomía dedicado a la investigación, creación y formación en este campo.

Podemos encontrarlo en el restaurante Ramiro's en Valladolid.

X	1	
J	2	
V	3	
S	4	
D	5	
L	6	
M	7	
X	8	
J	9	
V	1	0
S	1	1
D	1	2
L	1	3
M	1	4
X	1	5
J	1	6
V	1	7
S	1	8
D	1	9
L	2	0
M	2	1
X	2	2
J	2	3
V	2	4
S	2	5
D	2	6
L	2	7
M	2	8
X	2	9
J	3	0
V	3	1



2014

OCTUBRE

12 Fiesta Nacional de España

Juan Pozuelo, el reencuentro

Juan Pozuelo imparte una clase magistral en la Academia Logística de Calatayud preparando un tradicional potaje de garbanzos a los futuros especialistas en alimentación del Ejército.

Alumno en 1983 del antiguo Instituto Politécnico nº 1 del Ejército, inicia su andadura en la vida castrense como especialista en alimentación hasta el año 1992 que se incorpora al Hotel Escuela de la Comunidad de Madrid, donde durante muchos años ha cocinado e impartido clases de cocina a numerosos alumnos.

Enamorado de la gastronomía en su conjunto y del conjunto de disciplinas que la integran, disfruta de la buena mesa, la cultura, el vino, la nutrición, el menaje, la decoración, los materiales y el entorno de todo lo que compone esta disciplina.

S	1	
D	2	
L	3	
M	4	
X	5	
J	6	
V	7	
S	8	
D	9	
L	1	0
M	1	1
X	1	2
J	1	3
V	1	4
S	1	5
D	1	6
L	1	7
M	1	8
X	1	9
J	2	0
V	2	1
S	2	2
D	2	3
L	2	4
M	2	5
X	2	6
J	2	7
V	2	8
S	2	9
D	3	0



2014

NOVIEMBRE

Sergi Arola con los Regulares

Sergi Arola prepara su famoso kebab de cordero con los artilleros en Alhucemas y con los regulares en el Peñón de Vélez.

Estudió en la Escuela de Hostelería y Restauración de Barcelona. Entre sus maestros destacan Ferran Adrià y los franceses Roger Vergé y Pierre Gagnaire, sin olvidar a Juan Mari Arzak. De todos ellos ha aprendido que ser cocinero es dar de comer, un acto fundado en la honestidad y un compromiso con unas personas que ponen su salud en manos del cocinero.

Arola puede presumir de ser el dueño del restaurante Sergi Arola-Gastro de Madrid que ostenta dos estrellas Michelin. Además se ocupa de la cocina del Hotel Arts de Barcelona.

1 Todos los Santos

L	1	
M	2	
X	3	
J	4	
V	5	
S	6	
D	7	
L	8	
M	9	
X	1	0
J	1	1
V	1	2
S	1	3
D	1	4
L	1	5
M	1	6
X	1	7
J	1	8
V	1	9
S	2	0
D	2	1
L	2	2
M	2	3
X	2	4
J	2	5
V	2	6
S	2	7
D	2	8
L	2	9
M	3	0
X	3	1



2014

D I C I E M B R E

6 Día de la Constitución. 8 Inmaculada Concepción. 25 Natividad del Señor

Pedro y Marcos Morán con la BRILAT

Pedro y Marcos Morán preparan una fabada asturiana en el Acuartelamiento Cabo Noval de Siero en Asturias, perteneciente a la Brigada Ligera Aerotransportable.

Cuarta y quinta generación de una saga dedicada a la restauración, gestionan *Casa Gerardo* en Prendes (Asturias).

Pedro es el padre de la primera revolución gastronómica asturiana de los 80, miembro de ese grupo de cocineros que han sido la punta de lanza de la cocina de vanguardia mundial.

Marcos respeta la tradición y se inspira en ella para elaborar una cocina vanguardista.

Papas con chorizo de “Guadarrama”

por Sergio Fernández



Ingredientes (para 4 pax):

500 gr de chorizo fresco, 2 kg de patatas, 1 cebolla mediana, 1 cucharada de pimentón dulce, 1 dl. de aceite de oliva virgen extra, agua o caldo

Ponga el aceite de oliva y el chorizo troceado en una cacerola. Cuando esté medio dorado, añadir la cebolla picada y rehogar todo junto unos 10 minutos a fuego lento.

Mientras tanto, pelamos las patatas y las cacheamos (las rompemos con ayuda del cuchillo, hacer un pequeño corte y arrancar el resto de la patata, así en trozos pequeños y homogéneos), las añadimos al rehogado anterior. Se rehoga todo junto, patata y chorizo se añade una cucharadita de pimentón dulce, se da una ligera vuelta para evitar que se queme. Se añade agua o caldo, justo cubrir y un poco más. Cocer a fuego lento hasta que las patatas estén tiernas.

Si nos gusta más espesito el guiso, sacar unas patatas en un plato y con ayuda de un tenedor machacarlas e incorporarlas al guiso.

Tortilla de patatas a la manchega

por Ramón Freixa



Ingredientes (para 4 pax.):

4 huevos, 1Kg. de patatas, 500 gr. de tomates, 100 gr. de guisantes, 100 gr. de pimienta, 100 gr. de cebolla, 100 gr. de harina, 100 gr. de aceite, 40 gr. de sal, una pizca de azúcar

Las patatas se pelan, se lavan y se cortan en rodajas finas o en cuadros, al gusto. También se pica la cebolla.

Los guisantes se cuecen en agua con sal hirviendo. Los pimientos se asan, se pelan y se cortan en cuadraditos; se reservan para hacer la salsa. Con los tomates se sigue el mismo procedimiento que con los pimientos (si estos fuesen de lata no sería necesaria esta operación).

Se prepara la salsa de tomate y se reserva. En una sartén se vierte un poco de aceite y se rehoga una parte de la cebolla picada. Cuando está tostada se agrega el tomate y se rehoga bien durante cinco minutos. Se añade entonces la harina, rehogándolo todo junto y se aclara con agua caliente. Se sala y se echa el azúcar. Se revuelve bien y se deja cocer despacio hasta que casi seca la salsa, añadiendo más agua y dejándolo cocer de nuevo. La salsa ha de quedar regularmente espesa.

En una sartén se calienta el aceite y se fríen las patatas con el resto de la cebolla picada, moviéndolo de vez en cuando para que no se endurezcan las patatas. Blandas éstas y ligeramente doradas se ponen a escurrir en un colador. Los huevos se batan agregando una cucharada de agua por huevo. Ya batidos se agregan los guisantes y los pimientos y se mezclan con las patatas.

Para cuajar la tortilla se echa en la sartén un poco de aceite. La tortilla se hace de cuatro raciones y para servirla se vierte la salsa de tomate sobre la tortilla ya cuajada.

Albóndigas con patatas fritas

por Paco Roncero



Ingredientes (para 4 pax.):

1 kg. de carne picada de choto, 1'5 kg. de patatas, 500 gr. de pan para rallar, 100 gr. de cebolla, 100 gr. de harina, 100 gr. de aceite, 40 gr. de sal

El pan se puede emplear rallado o mojado, en este último caso se escurrirá bien con el fin de que quede lo más seco posible. La carne se mezcla con el pan amasando firmemente. Se sazona de sal y se forman las albóndigas, calculando el tamaño para que salgan del orden de 4 o 5 por comensal. Las bolas de carne se pasan por harina y se fríen, colocándolas después en una fuente.

Las patatas para freír se pueden preparar de distintas maneras, “a la inglesa”, “a lo pobre”, o “a la española”, para este plato se han elegido patatas fritas a la española. Se pelan las patatas, se lavan y antes de proceder al corte de las mismas se secan muy bien. La patata se corta a lo largo y de un grosor de aproximadamente un dedo y luego se vuelven a cortar en dos o tres trozos, según el tamaño de la patata. El aceite tiene que ser abundante, caliente pero que no arrebate. Se salan las patatas y se echan a la sartén sin amontonarlas demasiado, también se añade la cebolla picada. Se fríen despacio moviéndolas para que se hagan todas por igual. Cuando están blandas, pero sin haber cogido color, se sacan de la sartén y se dejan en un colador.

En el momento que se van a echar las patatas a la fuente, se vuelven a pasar por la sartén con el aceite hirviendo para que se doren y posteriormente se sirvan.

Callos y morros a la riojana

por Francis Paniego



Ingredientes (para 4 pax.):

Lavado de la casquería: 1 Kg. de callos de ternera, 200 gr. de harina de trigo, 20 ml. de vinagre, 200 gr. de sal gorda, agua fría, 4 manos de cerdo, 300 gr. de morros de ternera.

Cocción de la casquería: 6 dientes de ajo, 2 cebollas claveteadas (4 clavos por cebolla), 2 zanahorias, sal, 2 guindillas secas o pimientos choriceros, 6 gr. de granos de pimienta negra, laurel, tomillo y romero, 2 ramas de perejil, 400 gr. de chorizo riojano, 200 gr. de huesos de jamón, agua.

Salsa para los callos: 4 cebollas, aceite de oliva virgen extra, 6 dientes de ajo, 25 gr. de pimentón dulce, 100 gr. de jamón serrano, 25 gr. de harina de trigo, 1 guindilla roja (de bote tipo alegría riojana), 50 ml. de vino blanco de Rioja, 1 l. de salsa de tomate básica, sal.

Extender los callos sobre la mesa y raspar bien con un cuchillo por ambos lados, también por ambos lados frotar con la sal gorda y el vinagre. Aclararlos bien en agua fría y cortarlos en trozos largos de unos 15 x 8 cm. Dejar en remojo bajo un hilo constante de agua fría durante unas 5 horas. Para terminar su limpieza, echar las manos de cerdo y los morros en agua fría y poner a calentar hasta que rompa a hervir, en ese momento, retirar del fuego y dejar enfriar. Escurrir y lavar bien todas las piezas.

Para la cocción de la casquería, disponer todos los ingredientes en una olla a presión y cubrir con agua. Sin tapar la olla, iniciar la cocción; cuando dé el primer hervor, tapar la olla y dejar cocer durante 45 minutos. Realizada la cocción, retirar todos los ingredientes, menos los callos y el caldo. Dejar enfriar los morros y las manos; retirar bien los huesitos y cartílagos, cortar en dados y volver a incorporar a la olla con los callos. Reservar.

Para la salsa, rehogar en una sartén las cebollas y los ajos cortados en brunoise (dados entre 1 y 2 mm); cuando se dore la cebolla, incorporar y rehogar un poco los trozos de jamón cortados en dados y la guindilla picada; añadir la harina. Mojar con el vino blanco y añadir la salsa de tomate a los callos. Poner a calentar aceite en una sartén y dorar un diente de ajo. Una vez dorado, añadir el pimentón y la harina, tamizar todo por el chino fino y añadir la salsa de tomate a los callos. Dejar cocer el conjunto durante unos 10-15 minutos removiendo para que no se agarre y quede el plato homogéneo. Comprobar el punto de sal y el espesor de la salsa. Añadir el chorizo y dejar cocer todo durante 10 minutos más. Podemos añadir un poco de agar-agar (gelatina vegetal) para gelatinizar la salsa.

Gazpacho de cereza, queso fresco y anchoa

por Dani García



Ingredientes (para 4 pax):

8 Kg. de tomates maduros, 1/2 cebolla, 1/2 pimiento verde, 1/2 pan del día anterior, 1/4 diente de ajo, aceite de oliva, vinagre de jerez, 250 gr. queso en salmuera Angulo, 100 gr. leche, 30 gr. glucosa, 1 manojo de albahaca, 1/2 litro de aceite de pepitas de uva, 4 anchoas, 8 pistachos.

Para el gazpacho de cereza trituramos en la Thermomix, el tomate con el pan, la cebolla, el pimiento y el ajo. Cuando esté todo bien triturado, sazonamos con la sal, el aceite de oliva y el vinagre de jerez. Añadimos finalmente la pulpa de cerezas, rectificamos de nuevo el punto de sal.

Para la nieve de queso fresco, hervimos la leche y vertemos sobre el queso en trocitos y la glucosa. Trituramos en la Thermomix; metemos en un bote de Pacojet y congelamos un mínimo de 24 horas, debe alcanzar un mínimo de -15º C. Si no tiene el bote de Pacojet, congelamos la crema en cubiteras y luego las trituramos

Para el aceite de albahaca, escaldamos en agua la albahaca en la Thermomix, la escurrimos, añadimos el aceite de pepitas de uva. Pasamos por un colador y ponemos un poco de sal.

Para la presentación ponemos en el fondo del plato el gazpacho de cerezas, dos pistachos en un lado, al otro lado dos trocitos de anchoa; ponemos un poco de aceite de albahaca y finalmente la nieve de queso fresco.

Pacojet: Se trata de un procesador de alimentos, que emulsiona los alimentos, es decir, convierte en puré o crema alimentos congelados sin la necesidad de descongelarlos.

Perdiz roja con Ceps y aroma de trufa negra del alto tajo

por Adolfo Muñoz



Ingredientes (para 4 pax.):

4 Perdices peladas, 300 gr. de cebolla roja, 2 dientes de ajo, 4 hojas de laurel, 4 bolas de pimienta, 4 cl. de aceite de oliva virgen extra, 200 gr. de ceps (*boletus*), 8 gr. de trufa negra *melanosporum*, 2 gr. de flor de sal, 1 dl. de vino blanco, tomillo en rama

Desplumar y lavar las perdices con agua mineral y sal. Deshuesar y reservar.

Pelar las cebollas y cortar muy finas. Cocer en agua mineral hasta que la cebolla haya quedado muy pochada.

Poner dos litros de agua en una marmita junto con los huesos de perdiz, la piel de la cebolla, los dientes de ajo, la pimienta, el laurel y el vino blanco. Dejar cocer durante aproximadamente 30 minutos Colar y reducir hasta una quinta parte. Reservar esta salsa.

Poner los muslos de perdiz en una bolsa de vacío y cocer en el horno a 90°C durante 1 hora. Deshuesar y reservar.

Marcar las pechugas en plancha con papel graso por ambos lados. Poner sobre papel secante y calentar al horno a 90°C.

Lavar los ceps (*boletus edulis*) en agua templada y sal, una vez limpios añadir a la salsa y calentar.

Trinchamos las perdices en caliente. En plato caliente ponemos en el fondo el tomillo en rama y la cebolla. Colocamos las pechugas y los muslos en el plato con los ceps al lado. Salseamos y terminamos con la flor de sal, unas láminas de trufa, el tomillo y el aceite de oliva virgen extra.

Ensalada campera “25 de julio”

por Alberto Chicote



Ingredientes (para 4 pax):

2 patatas cocidas con su piel, 8 piezas de langostinos cocidos, 200 gr. de judías verdes cocidas, 100 gr. de pimiento rojo y verde en dados, 2 cebolletas rojas, 1 manojo de espárragos verdes ligeramente cocidos, 50 gr. de hueva de trucha, 1 granada (desgranada),sal, 1 ventresca de bonito fresco, 1 dl. de vinagre de vino blanco , 50 gr. de dados pequeños de pan frito, 30 gr. de almendras repeladas crudas, 1 cucharada pequeña de pimentón dulce, 3 dl. de aceite de oliva virgen extra, zumo de 1 limón, 1 dl. de agua, 4 cucharadas de vinagre de Jerez, cebollino picado.

Prepararemos primero el bonito, un día o dos antes. Ponemos la ventresca de bonito con mitad de agua, mitad de vinagre de vino blanco a cubrir, añadimos una hoja de laurel, sal y un diente de ajo machacado. Pasados los dos días llevamos a ebullición y dejamos que cueza solo unos segundos. Apagamos el fuego y dejamos a temperatura ambiente unas dos horas. Retiramos la Ventresca y la limpiamos de espinas y piel, reservamos las lascas blanquecinas, sedosas y jugosas y las cubrimos con el aceite de oliva virgen extra. Este bonito se guardará en la nevera durante un máximo de 3 días.

Para elaborar la salsa pondremos en un vaso batidor el zumo del limón, el vinagre de Jerez, la sal, el agua y el pimentón. Trituramos todo bien hasta que esta base esté bien fina. Emulsionamos entonces el aceite de oliva virgen extra sobre la base hasta que esta salsa quede bien ligada y sedosa. Podemos realizar esta salsa con un par de días de antelación si fuese necesario por motivos de tiempo.

Para el montaje de la campera pondremos las patatas peladas y “escachadas” en un bol o un recipiente adecuado, luego los pimientos, las judías verdes, las huevas de trucha y los langostinos pelados y cortados en dos. Añadimos la salsa y movemos bien pero con cuidado de no hacer una pasta. Probamos de sal y rectificamos si hiciese falta.

Si la vamos a servir emplatada, pondremos ya la ensalada en el plato a falta de la ventresca en lascas, los espárragos verdes, los granos de granada y el cebollino picado. Si la vamos a servir en bandeja, haremos lo mismo pero con cuidado de que todos los elementos queden repartidos de igual forma en la bandeja.

Para terminar añadimos un chorro fino de aceite de oliva virgen extra por encima para darle brillo.

Un apunte importante. Técnicamente esta ensalada debe de comerse fresca y no fría, los sabores son más potentes y limpios de ese modo.

Marmitako de bonito

por Koldo Royo



Ingredientes (para 4 pax.):

300 gr de bonito, 250 gr de patatas, 1 cebollas, 3 pimientos verdes, 1 tomate, 1 diente de ajo, 1 hoja de laurel, caldo de bonito o pescado, perejil

Limpiar el bonito, quitarle las espinas y cortarlo en dados.

Poner en una cacerola con aceite el ajo, la cebolla y el pimiento para que se rehogue, añadir las patatas partidas, el tomate pelado y troceado y el laurel, rehogar 2 minutos y cubrir con el caldo, dejar que se vaya haciendo, poco a poco.

Cuando la patata esté cocida, se añade el bonito, cortado en dados. Rectificar el punto de sal y pimienta, y vigilar el guiso para que el bonito quede hecho pero aún jugoso.

Repartirlo en cazuelitas, espolvorear el perejil y servir.

Lingote de filete imperial de rabo de buey con tomate

por Jesús Ramiro



Ingredientes (para 4 pax):

½ kg. de rabo de buey, 3 cucharadas de aceite de oliva, 2 dientes de ajo, 1 cebolla, 2 zanahorias, 2 l. de caldo de carne, ½ l. de vino tinto, 1 rama de tomillo, 100 gr. de harina, 100 gr. de pan rallado, 2 huevos, 8 zanahorias baby, 1 cebolleta, 12 tomates cereza, salsa de tomate

Calentar el aceite y rehogar el rabo previamente salpimentado, dejarlo unos 10 minutos hasta que esté bien dorado.

Añadir las verduras picadas en dados pequeños y rehogar junto con el tomillo durante 5 minutos, añadir el vino, dejar reducir durante otros 5 minutos.

Añadir el caldo de carne y cocer a fuego lento hasta que la carne este tierna.

Dejar enfriar, desmigar la carne y mezclar con las verduras y un poco del caldo de la cocción.

Disponer en una placa de unos 4 cm de altura la carne y prensarla, dejar enfriar, cortarlo en lingotes y empanarlo, seguidamente freír en aceite caliente hasta que esté dorado por todas sus caras.

Escaldar las zanahorias baby, cebolletas y tomates cereza, saltear en una sartén.

Salsear el fondo del plato con la salsa de tomate, colocar el lingote de rabo y sobre este las verduras salteadas.



Kebab de cordero

por Sergi Arola



Ingredientes (para 4 pax.):

1/2 pepino, 1 yogur griego, 50 gr. de queso philadelphia, 4 hojas de menta, sal, pimienta.

1 paletilla de cordero lechal, 1/4 de rama de canela, 2 dientes de ajo, 7 granos de pimienta negra, 1 hoja de laurel, 1dl. de vino blanco, 1/2 l. de agua.

1/4 l. de zumo de tomate natural, 1 cuchara de café de comino en polvo, 1/2 cuchara de curry en polvo, 25 gr. de glucosa o azúcar, 2 gotas de tabasco, sal, 1/2 kg. de cuello de cordero, 50 gr. de soja, 1dl. de vino tinto, caldo de la cocción del cordero, 1/2 zanahoria, 50 gr. de puerro, 1 cebolla blanca, 1 baguette congelada (precocida), 1/2 pepino, 1 cebolleta tierna, 2 ramas de perejil, 20 granos de pimienta rosa, mostaza, berros, acelga roja , canónigos, loyo rosso, hoja de roble, achicoria y frise.

Para la salsa, pelar el pepino, retirar las semillas y triturar la mitad con el yogur, el queso y las hojas de menta. Colar y sazonar. Poner la paletilla, limpia de grasa, en una cazuela de barro al horno con el vino blanco, agua, sal, ajo, canela, pimienta negra y laurel. Debe de quedar completamente cubierta de líquido. Cubrir bien con papel metálico y dejar 75 minutos a 160°C. Darle vueltas cada 15 minutos. Una vez asada, dejar entibiar y deshuesar. Cortar la carne en trozos medianos.

Para el jugo de cordero, rehogar las verduras en aceite de oliva. Aromatizar con tomillo y romero. Añadir la soja y reducir casi a seco. Añadir el vino y reducir de nuevo a 1/4 parte. Verter encima el caldo de cordero y los huesos, cocer lentamente entre 2 y 3 horas, añadiendo agua. Retirar, colar y reducir si es necesario.

Para el helado, calentar el zumo de tomate. Infusionar el comino, el curry y añadir el azúcar, el tabasco y sazonar. Colar y congelar. Triturar, añadir un poco de jarabe y congelar de nuevo. Cortar 1/2 baguette congelada y precocida en láminas a lo largo de 1'5 mm. de grosor Rellenar con estas láminas las paredes y el fondo de unos aros de 6 cm. de diámetro. Hornear hasta que quede seco y enjunto. Retirar del aro. Reservar las hojas de las verduras limpias en un bol con agua y hielo. Cortar el resto del pepino en juliana fina y la cebolleta en aros finos. Reservar en el agua fría. Freír las hojas de perejil. Para el montaje final, poner en el fondo del plato 3 cm. de salsa de yogur. Rellenar el aro de pan con ensalada aliñada. Encima colocar dados de cordero con su jugo. Junto a esto, colocar una quenela (croqueta) de helado de tomate. Decorar con los aros de cebolleta tierna, perejil y pimienta rosa.



Potaje de garbanzos

por Juan Pozuelo



Ingredientes (para 4 pax.):

½ kg. de garbanzos, 1 kg. de acelgas, 200 gr. de bacalao, ½ kg. de patatas, 150 gr. de cebolla, 100 gr. de harina, 100 gr. de aceite, 30 gr. de sal, laurel en hojas, ½ cabeza de ajos y un ramo de perejil

Los garbanzos se lavan muy bien y se ponen en remojo en agua templada y un puñado de sal, la noche anterior.

El bacalao igualmente se echa en remojo, por lo menos durante 12 horas. Se cambia el agua dos o tres veces. Para prepararle se corta en trozos y se deshuesa, pero no se quita la piel. Se pasa por harina y se fríe ligeramente. Se reserva.

Las acelgas se lavan muy bien y se pican las hojas verdes. Los tallos se lavan y se raspan, cortándolos en trozos de unos 4 centímetros de largo. Si fuera muy ancho el tallo se partirá en dos o tres trozos a lo largo.

Las patatas se pelan, se lavan y se cortan en trozos, a capricho. Si son pequeñas se pueden dejar enteras. Pueden cortarse también como si fuera para guisarlas. Se reservan.

En una cacerola de tamaño adecuado se calienta agua, salándola con precaución, sin olvidar que el bacalao nunca suelta toda la sal.

Los garbanzos, para que estén tiernos, han de cocer de dos horas y media a tres horas, siempre hirviendo el agua, sin parar, para que no se encallen, y agregando agua hirviendo cuando se precise hacerlo, a fin de no parar el hervor, hasta que los garbanzos empiecen a estar blandos. Entonces se agregan las acelgas, y más tarde las patatas y el bacalao. Se deja cocer todo junto con el laurel.

En una sartén se echa el aceite y se fríe la cebolla, los dientes de ajo, pelados y aplastados con la hoja plana de un cuchillo, unas ramas de perejil y la harina, que se estofará sin que tome color.

Se machaca todo en mortero, agregando caldo de la cocción hasta aclararlo. Se vierte sobre el potaje y se deja cocer 15 minutos más.



Fabada

por Pedro y Marcos Morán



Ingredientes (para 4 pax.):

2 kgr. de fabes frescas congeladas, 70 gr. de mantequilla, 1 sobre de azafrán, 3 chorizos asturianos, 2 morcillas asturianas, 4 gr. Pimentón, 70 gr. de aceite de oliva, 40 gr. de sal, 70 gr. panceta curada remojada, 5 gr. de cebolla, caldo base.

Se escogen las fabes quitando las verdes y se ponen en una cacerola de 28 cm de diámetro con agua que las cubra holgadamente.

Agregar el chorizo y la morcilla previamente lavados en agua caliente.

Agregar la mantequilla y la primera parte de aceite. Poner a fuego fuerte y mantener el hervor 20 minutos.

Pasado ese tiempo agregar sal y azafrán previamente seco.

Hacer un sofrito con el aceite restante y la cebolla, agregar el pimentón, sin quemarlo, añadir este sofrito a la cocción y parar cocción.

Controlar la cantidad de caldo en la cacerola agregando agua o caldo de pollo (según necesidad).

Cuando la fabada este parada poner a fuego mínimo entorno a otros 35 minutos.

Comprobar textura, probar.



