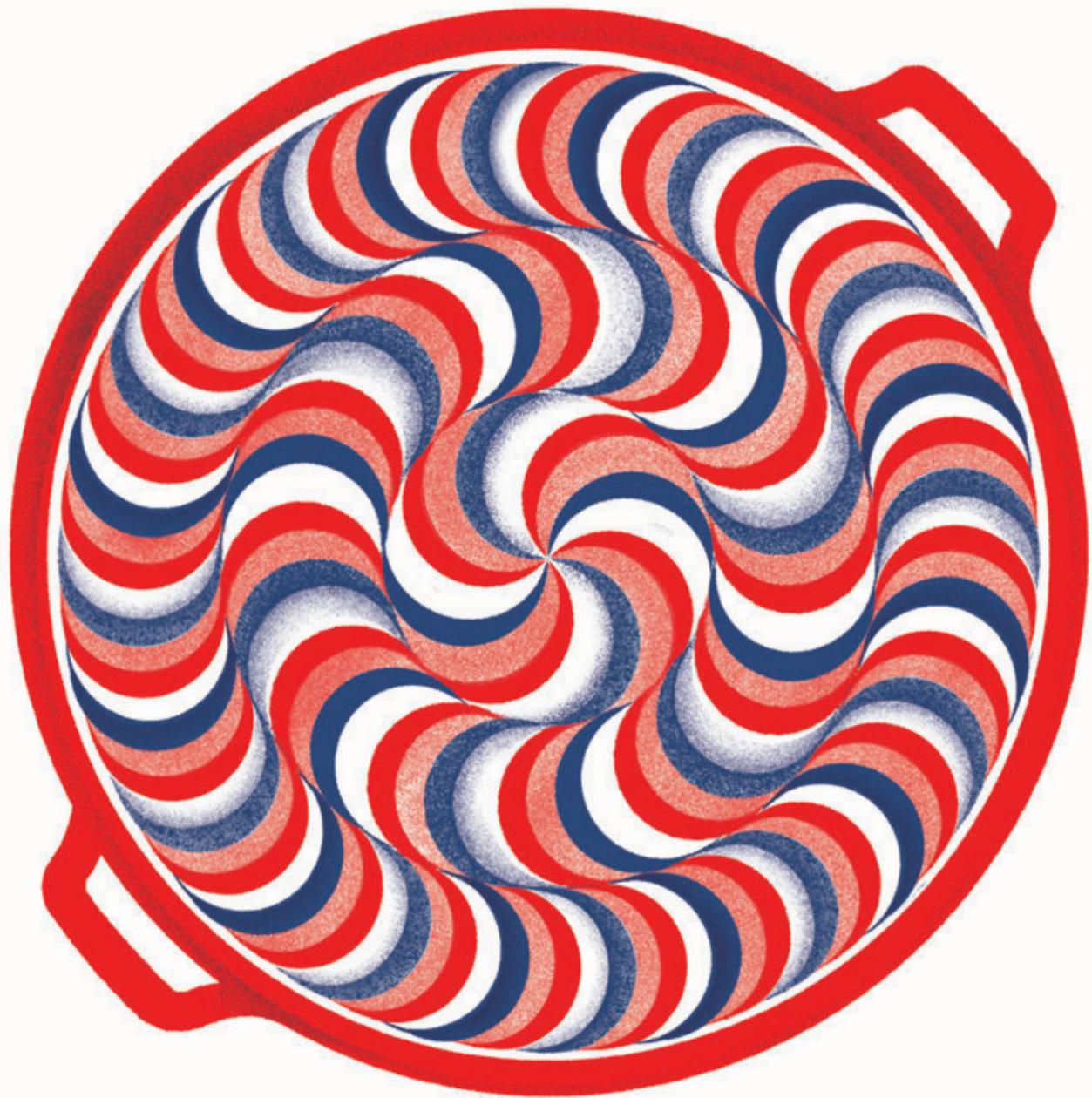


Guillaume Gomez

COCINA FRANCESA

PASO A PASO

Recetas y técnicas sencillas para cocinar como un auténtico chef



El oficio de cocinero solo se aprende por transmisión directa.

A los chefs vivos o desaparecidos que tanto me han enseñado...
Johny Bénariac, Christophe Bligny, Paul Bocuse, Jean-Pierre Foin,
Jacques Le Divellec, Serge Léna, Didier Méry, Joël Normand, Joël
Robuchon, Michel Roth, Stéphane Sallard y Bernard Vaussion.

Y a aquellos de los que sigo aprendiendo...

COCINA FRANCESA

paso a paso

GUILLAUME GOMEZ

**MEJOR OBRERO
DE FRANCIA**



PRESENTACIONES DE

PAUL BOCUSE

JOËL ROBUCHON

Fotografías de JEAN-CHARLES VAILLANT

Traducción de SUSANA PERALTA



SUMARIO

- 9** **Presentación de PAUL BOCUSE**
- 10** **Presentación de JOËL ROBUCHON**
- 14** **UTENSILIOS IMPRESCINDIBLES**
- 17** **INTRODUCCIÓN**
- 23** **ENTRANTES**
- 24** Foie gras
- 28** Foie gras entero asado con higos
- 34** Paté en costra
- 41** Quiche lorraine
- 47** Suflé caliente de queso *comté*
- 51** Espárragos en góndola
- 54** Salmón marinado al eneldo
- 58** Bogavante a la parisiense
- 64** Buñuelos de sardinas con salsa agridulce
- 68** Cangrejos de río con sabayón de champán
- 72** Crujientes de vieiras con albahaca
- 77** Mejillones a la marinera
- 80** *Quenelles* de lucio a la lionesa
- 87** Huevos *meurette*
- 92** Huevos mimosa
- 96** Huevos a la cazuela con nata fresca
- 100** *Omelette* enrollada con hierbas aromáticas
- 104** Sopa del huerto
- 108** Crema Dubarry
- 112** Consomé de buey con bolitas de verduras
- 116** Sopa de trufas Elíseo
- 121** **PESCADOS**
- 122** Lubina rellena con costra de sal
- 128** Rodaballo entero braseado con champán
- 133** Lenguado suflé con champiñones
- 138** *Kulibiyak* de salmón
- 144** Salmonete relleno a la provenzal
- 150** Bullabesa
- 155** Vieiras Elíseo
- 159** **AVES**
- 160** Pollo asado
- 165** Gallina a la cazuela (*poule au pot*)
- 169** *Chaud-froid* de ave
- 174** *Magret* de pato con caramelo de especias
- 180** Codornices asadas a la americana
- 184** Palomo al foie gras en costra
- 189** Fricasé de conejo con tomate
- 195** **CARNES**
- 196** Buey a la borgoñona
- 203** *Pot-au-feu* (cocido) gran clásico
- 207** Chuletón de buey semiahumado con sarmientos de viña
- 211** Carrilleras de buey confitadas con vino de Cornas
- 216** Blanqueta de ternera tradicional
- 221** Rollitos de ternera braseados
- 226** Jarrete de ternera confitado con miel
- 230** Costillar de ternera con zanahorias
- 236** Mollejas de ternera crujientes
- 240** Mollejas de ternera con colmenillas
- 246** Pierna de cordero de siete horas
- 252** Col verde rellena
- 258** Espinazo de cerdo confitado con frutos secos
- 262** Carrilleras de cerdo a la mostaza
- 267** Verduras rellenas

275 VERDURAS Y GUARNICIONES

- 276** Patatas suflés
- 280** Patatas moldeadas Elíseo
- 285** Patatas *dauphine*
- 290** Puré de patatas
- 294** *Gratin dauphinois*
- 298** Ñoquis de patata gratinados
- 303** Pasta fresca
- 307** Arroz pilaf
- 310** Polenta crujiente
- 314** *Accras* de verduras (buñuelos antillanos)
- 318** *Bayaldi* de verduras
- 323** Lechuga braseada
- 328** Falso *macaron* de champiñones
- 332** Estofado de setas (*Boletus edulis*)

337 ACOMPAÑAMIENTOS Y SALSAS

- 338** Blinis caseros
- 342** *Chutney*
- 346** Mayonesa
- 349** Salsa holandesa
- 352** Salsa bearnesa
- 355** Salsa bordelesa
- 359** Salsa bechamel
- 362** Salsa *beurre blanc*
- ## 367 POSTRES
- 368** Ciruelas pasas con armañac
- 371** Arroz con leche
- 374** Mi mousse de chocolate
- 378** *Coulant* de chocolate
- 382** Suflé caliente de chocolate
- 386** Suflé merengado a la naranja

391 TÉCNICAS BÁSICAS

- ### 393 PREPARACIONES BÁSICAS
- 394** Clarificar la mantequilla
- 395** Clarificar un huevo
- 396** Hacer un *roux* blanco
- ### 399 HIERBAS AROMÁTICAS, FRUTAS Y VERDURAS
- 400** Cortar finamente las hierbas aromáticas
- 401** Hacer un manojo de hierbas aromáticas (*bouquet garni*)
- 402** Cortar una cebolla/una chalota
- 403** Despepitar y cortar un tomate
- 404** Mondar tomates
- 405** Cortar en *brunoise*
- 406** Cortar en *matignon*
- 407** Cortar a la paisana
- 408** Cortar en *mirepoix*

411	PESCADOS	439	EL ARTE DE DOBLAR LAS SERVILLETAS	449	ANEXOS
412	Filetear un pescado	440	El doblado en forma de alcachofa	450	Diferentes cortes de verduras
414	Retirar las espinas de un filete de pescado	442	El doblado en forma de almohada	452	Cuadro de frutas y verduras de temporada
417	CARNES	444	El doblado en forma de góndola	454	Cuadro de pescados y mariscos de temporada
418	Preparar un costillar			455	Cuadro de carnes y aves de temporada
421	AVES			456	Glosario
422	Preparar un ave			466	Índice de recetas
424	Embridar un ave			468	Índice de preparaciones básicas del libro
427	FONDOS Y <i>FUMET</i>			472	Consejos y trucos
428	Preparar un fondo oscuro de ternera			474	El autor
430	Preparar un fondo blanco de ave			476	Agradecimientos
432	Preparar un <i>fumet</i> de pescado			477	Bibliografía
435	OTROS				
436	Hacer una tapadera con papel sulfurizado				

PRESENTACIONES

PAUL BOCUSE



Guillaume Gomez no heredó la cocina. Tampoco la aprendió en su casa. Para realizar el sueño de su infancia, Guillaume tuvo que luchar, porque nada lo predestinaba a convertirse en embajador de la gastronomía francesa, a vivir una ascensión fulgurante dentro de un mundo de difícil acceso. Enrolado desde muy joven en la base de la pirámide de este oficio que es también un arte, el joven aprendiz perfeccionó sus conocimientos de cocina en distintos restaurantes, hasta que el servicio militar le brindó la oportunidad de incorporarse a la brigada del Elíseo, el palacio presidencial de Francia.

Allí tuvo como maestro a Bernard Vaussion, uno de los chefs míticos de la V.^a República. Aprovechó bien sus enseñanzas, pues con apenas veinticinco años entró en la leyenda al recibir el título más codiciado por los trabajadores manuales: el MOF, mejor obrero de Francia. Y es, hasta la fecha, el más joven galardonado en más de un siglo de historia de este difícil concurso.

Pero esto era solo el principio. Con la mirada puesta en el horizonte y protegido por su sempiterna sonrisa, en 2013 Guillaume sucedió a su mentor como jefe de las cocinas de la presidencia de Francia. Una ávida pasión le lleva a defender con tanto ímpetu como

refinamiento un arte de vivir a la francesa. Gracias a él, desde el aperitivo hasta el plato principal, la imaginación toma el poder.

Servir los mejores sabores, en cualquier circunstancia, ya sea para dos o para doscientos comensales, es un desafío al que hay que hacer frente día a día. Si vuelvo la mirada atrás, me ratifico en la idea de que se trata de una misión casi imposible: la cocina de la presidencia de Francia conlleva una enorme responsabilidad, un ejercicio de estilo que Guillaume asume con brío. Y es que a su talento inmenso lo adornan excepcionales cualidades humanas. El joven que puede lucir, gracias al título de MOF, los colores de Francia en el cuello de su chaqueta de cocinero, y que está plenamente comprometido con la doble defensa del mejor producto y de la causa de sus colegas, comparte de manera entusiasta, en distintas asociaciones, los valores que le transmitieron sus maestros.

En fin, esta magnífica obra, con sus excelentes ilustraciones, invita a todo tipo de público, a personas a las que gusta por igual cocinar y recibir, a recoger los preciosos consejos del chef del Elíseo, para realizar sus recetas con estilo.

JOËL ROBUCHON



Conocí a Guillaume Gomez en enero de 2004, cuando se presentó al concurso de Mejor Obrero de Francia, el MOF, la prueba mítica que consagra a los mejores profesionales de cada especialidad.

Este examen es una búsqueda casi religiosa: ese grial que todos persiguen y muy pocos alcanzan. Cuando uno es juez en una competición de tanto nivel, percibe sin dificultad los rasgos de la personalidad de cada candidato, su verdadera naturaleza, su carácter, su ambición, su auténtica motivación. Guillaume, a pesar de todo lo que estaba en juego, demostró ser un hombre tan apasionado como generoso. Uno podía apostar sin miedo por él: hará carrera, era el comentario adecuado. Porque lo habitaba el fuego sagrado. Y le interesaba hasta el más mínimo detalle relacionado con el arte de la cocina.

Más tarde supe que, siendo casi un niño, Guillaume sentía veneración por algunos de nosotros, «sus mayores». Hasta el punto de que, siendo un joven aprendiz, llegó a merodear cerca de mi restaurante, Jamin, en la rue Longchamp, de París, con la esperanza de verme y, acaso, hablarme de sus sueños de cocina.

Cuando lo supe, me emocioné mucho. Aquello me llenó de orgullo, por supuesto, y solo lamento que no tuviera entonces la audacia de cruzar la puerta y entrar.

Afortunadamente, Guillaume fue audaz luego, ¡y de qué manera! Consiguió su MOF a los veinticinco años, lo cual le convirtió en el más joven galardonado en su categoría. Ese diploma lo autorizó, como a sus pares, a lucir el azul/blanco/rojo en el cuello de su chaqueta de cocinero, los colores de

Francia, detalle que en su caso adquiriría una importancia fundamental, porque estaba llamado a ser el chef del Palacio del Elíseo.

Ha subido peldaño a peldaño, ya que entró como aprendiz en 1997, bajo la presidencia de Jacques Chirac, y superó cada una de las etapas que llevan a la cumbre. Hoy, lo mínimo que puede decirse es que Guillaume Gomez no solo cocina y hace cocinar, sino que desempeña prácticamente un papel de embajador. Baste con reproducir las palabras del presidente Sarkozy cuando, poco antes de dejar el cargo, entregó a Gomez las insignias de caballero de la Orden Nacional del Mérito.

«Si usted hubiera escuchado los elogios de otros jefes de Estado sobre la cocina del Elíseo... Usted no sabe lo mucho que cuenta su trabajo en la imagen exterior de Francia. He trabajado con el mejor equipo del mundo. Siempre alertas. Usted dirige una permanencia de Francia.»

Gomez ostenta numerosas distinciones y condecoraciones. Es también interesante subrayar sus múltiples compromisos asociativos, que cultiva con igual asiduidad. Por ejemplo, es miembro de la Academia Nacional de la Cocina, de Maestros Cocineros de Francia, de la Asociación de Discípulos de Auguste Escoffier, de la Association des Toques Françaises [Asociación de los Gorros de Cocina Franceses]...

Gomez batalla en todos los frentes de la cocina francesa. Embajador para Europa de los Gorros Blancos del Mundo, en 2012 recibió el premio «a la influencia francesa en gastronomía». Y en 2015 fue distinguido como «el treintañero más influyente del mundo de la gastronomía». Este, su libro, se apunta en la escuela misma de la sencillez, la que nace cuando se mezclan el talento y el amor por el trabajo bien hecho.

Aquí se expresa un retorno a los gestos originales de las recetas de tradición, tal como se conservan en las diferentes provincias francesas. Huevos *meurette*, huevos mimosa, pollo asado, buey a la borgoñona, quiche lorraine, paté en costra, *magret* de pato, palomo *au foie gras* en costra, blanqueta de ternera, cocido, col verde rellena, mollejas de ternera con colmenillas, pierna de cordero de siete horas, cangrejos gratinados con sabayón de champán, *quenelles* de lucio, patatas suflés, *gratin dauphinois*, estofado de setas, etc. Este libro no solo permite ver esos platos, también los olemos, los respiramos, conservamos su sabor en la boca. Son las magdalenas de Proust que nos devuelven a nuestra infancia, a las comidas en familia, a los banquetes, a las fiestas de cumpleaños, de primera comunión, a una boda.

Esas celebraciones y esos momentos felices en una Francia serena y a la que nos gusta imaginar como eternamente golosa.

Esos platos de siempre son los que Guillaume Gomez nos recuerda hoy, en este hermoso libro de recetas que adereza con sus consejos, prácticos y concretos: cómo cortar adecuadamente una cebolla o una chalota, clarificar la mantequilla, hacer un *roux*, embridar un ave... O, más sencillamente, cómo hay que proceder para no estropear nunca una mayonesa.

Gracias a las imágenes de Jean-Charles Vaillant, fotógrafo especializado en cocina, podemos seguir los hábiles gestos del cocinero, en secuencias llenas de sabores y de aromas. En definitiva, es este un libro que convendrá tener siempre a mano, como un manual práctico.

Un libro que, a fuerza de consultarlo, llegará a adquirir esa pátina de los recetarios domésticos, de los que ya no podemos prescindir.

Con toda mi amistad...



ENTRANTES

- | | | | |
|----|---|-----|--|
| 24 | FOIE GRAS | 77 | MEJILLONES
A LA MARINERA |
| 28 | FOIE GRAS ENTERO ASADO
CON HIGOS | 80 | QUENELLES DE LUCIO
A LA LIONESA |
| 34 | PATÉ EN COSTRA | 87 | HUEVOS MEURETTE |
| 41 | QUICHE LORRAINE | 92 | HUEVOS MIMOSA |
| 49 | SUFLÉ CALIENTE DE QUESO
COMTÉ | 96 | HUEVOS A LA CAZUELA CON
NATA FRESCA |
| 51 | ESPÁRRAGOS EN GÓNDOLA | 100 | OMELETTE ENROLLADA
CON HIERBAS AROMÁTICAS |
| 54 | SALMÓN MARINADO
AL ENELDO | 104 | SOPA DEL HUERTO |
| 58 | BOGAVANTE
A LA PARISIENSE | 108 | CREMA DUBARRY |
| 64 | BUÑUELOS DE SARDINAS
CON SALSA AGRIDULCE | 112 | CONSOMÉ DE BUEY CON
BOLITAS DE VERDURAS |
| 68 | CANGREJOS DE RÍO CON
SABAYÓN DE CHAMPÁN | 116 | SOPA DE TRUFAS ELÍSEO |
| 72 | CRUJIENTES DE VIEIRAS
CON ALBAHACA | | |

FOIE GRAS



PARA 6 PERSONASReposo: **1 h**Preparación: **20 min**Marinada: **12 a 24 h**Cocción: **50 min por kg****INGREDIENTES**

2 lóbulos de foie gras de 500-600 g cada uno

Aderezo para 1 kilo de foie gras

6 ml de vino generoso

12 ml de Oporto tinto

6 ml de coñac

1 g de *quatre-épices* (pimienta molida, clavo, nuez moscada y jengibre)

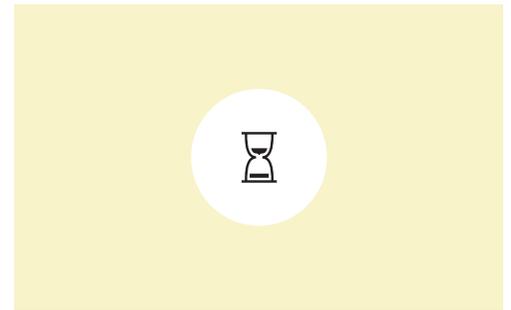
3-5 g de azúcar

13 g de sal

2,5 g de pimienta

DESVENAR EL FOIE GRAS**1.** Separe los dos lóbulos del foie gras.

TRUCO: Es preferible elegir un foie gras fresco, envuelto en papel, mejor que al vacío; blando al tocarlo y sin marcas de golpes ni vestigios de sangre.

**2.** Deje reposar los lóbulos al menos una hora, a temperatura ambiente, para poder desvenarlos más fácilmente.**3.** Con una cucharilla de café o un cuchillo redondo, retire la fina membrana del foie gras. Luego retire cuidadosamente las venas más gruesas y los vasos sanguíneos principales.**4.** Deposite el foie gras en una fuente honda y vierta por encima los ingredientes de la marinada: oporto, coñac, *quatre-épices*, azúcar.**5.** Salpimente y deje marinar el foie gras en este aderezo.

● DAR FORMA AL FOIE GRAS



6. Envuelva el foie gras en papel film.



7. Reserve en la nevera durante al menos 12 horas, preferiblemente 24. Cuando haya marinado, sáquelo de la nevera y déjelo a temperatura ambiente.

■ **TRUCO:** Si lo desea, ahora es el momento de añadir condimentos como frutos secos, trufas o verduras.



8. Presione bien el foie gras y enróllelo en papel film hasta lograr la forma deseada.

■ **TRUCO:** Para obtener un cilindro bien firme, no dude en dar varias vueltas con el papel film y repita la operación en el otro sentido.



9. Átelo bien.



10. Caliente el agua a 80 °C, en un recipiente del tamaño de su foie gras.

■ **TRUCO:** También puede colocarlo en una cazuela y hacerlo al horno.



11. Introduzca el foie gras en el recipiente con agua. El tiempo de cocción es de 50 minutos por kilo.

■ **TRUCO:** El exceso de grasa puede conservarse para cocinar otros platos. Las patatas salteadas en esta grasa son deliciosas.



12. Cuando esté cocido, retire el foie gras de la cazuela y enfríelo enseguida sumergiéndolo en un bol con agua y hielo. Reserve en el frigorífico al menos 6 horas, hasta su degustación. En el momento de servir, saque el foie gras de la nevera y retire el film. Preséntelo en un plato de servicio o en una fuente, en rodajas o entero.



CONSEJOS DEL CHEF

■ Siempre asusta un poco lanzarse a elaborar un plato que exige un mínimo de técnica, pero al final no resulta tan complicado si se siguen bien las etapas. Hacer su propio foie gras será una gran satisfacción personal y le resultará mucho más económico.

■ Puede dejar reposar el foie gras 2 o 3 días: será mucho más sabroso.

■ También puede acompañar su foie gras con tostadas de brioche y con *chutney* (► ver receta de la pág. 342).

FOIE GRAS ENTERO ASADO CON HIGOS



PARA 6 PERSONAS

Preparación (incluye cocción de ingredientes):

25 a 45 min

Marinada: **2 a 6 h**

Cocción (al horno):

15 a 20 min

INGREDIENTES

1 lóbulo de foie gras
5 cl de coñac
5 cl de *boukha* (licor de higos)
Sal
Pimienta
Azúcar
12 higos, si es posible con
4 hojas grandes de higuera
1 cebolla roja pequeña

LA MARINADA DEL FOIE GRAS

1. Disponga el foie gras en una fuente y pínchelo una decena de veces con la punta de un cuchillo, sin cortarlo ni estropearlo.



2. Vierta el coñac sobre el foie gras.



3. Añada el licor de higos por encima.



4. Masajee bien el lóbulo con la punta de los dedos, para que el alcohol penetre en los cortes.



5. Para endurecer la carne del foie gras, sazone generosamente con sal y pimienta y luego espolvoree un poco de azúcar.

¿POR QUÉ? El azúcar evita el gusto amargo.



6. Deje marinar al menos 2 horas, preferiblemente 6, para que los aromas penetren mejor. Reserve el alcohol que quede, si el hígado no lo ha absorbido todo.



7. Lave los higos, corte el rabillo y reserve 6 (los más firmes) para la guarnición.

TRUCO: Escoja los higos según su gusto, por supuesto, pero también procure que sean maduros, firmes y de extrema frescura. Los higos negros de Caromb son ideales.



8. Corte los 6 higos restantes a cuartos.



9. Pele la cebolla roja eliminando la fina película que la recubre. Corte finamente. (► ver «Técnicas básicas»: «Picar una cebolla/una chalota», pág. 402).

TRUCO: Cortar siempre en el sentido del tallo/raíz.

● LA COCCIÓN



10. En una cazuela de buen tamaño y previamente calentada, saltee a fuego alto, rápidamente, el foie gras por todos sus lados, para que no se derrita.

TRUCO: No coloree demasiado el foie gras, porque se volvería amargo.



11. Retírelo de la cazuela sin desgrasarlo, salvo si la grasa se ha quemado un poco.



12. En la misma cazuela, saltee la cebolla roja picada en la grasa del foie gras. Deje confitar ligeramente durante 10 minutos.



13. Cuando la cebolla esté cocida y dorada, añada los higos cortados y el alcohol de la marinada, si queda, o de lo contrario, un poco de agua.

● LA PREPARACIÓN DE LAS HOJAS DE HIGUERA (OPCIONAL)



14. Lave bien las hojas de higuera para ablandarlas. Luego escalde para fijar la clorofila. Conserve la parte verde y tierna. Sumérjalas en seguida en agua fría.

■ **¿POR QUÉ?** Así las hojas no se marchitarán.



15. Retire el tallo de cada hoja y luego afine las hojas para que se ablanden. Coloque las hojas (nervaduras hacia arriba) en la superficie de trabajo, una encima de otra.



16. Coloque encima el foie gras.



17. Doble la primera hoja por encima.



18. Cierre luego con la otra.



19. Ate con firmeza, para que el foie gras no se escape.

¿POR QUÉ? Las hojas de higuera aportan un poco más de sabor al plato, además de un bonito color verde.

● LA COCCIÓN DEL FOIE GRAS



20. Disponga el foie gras sobre su confitado de cebollas.

21. Añada los higos enteros. Luego cubra la cazuela, introdúzcala en el horno caliente a 100 °C y mantenga 15 minutos aproximadamente.



■ CUIDADO: Es importante respetar la temperatura y la duración indicadas para cocer el foie gras. De lo contrario, podría fundirse.



22. En el momento de servir, saque el foie gras y vuélvalo a colocar, rodeado de algunos higos hinchados por la cocción y acompañado con el confitado de cebolla.

■ TRUCO: El foie gras puede cortarse en rodajas o simplemente en trozos gruesos, para que conserve una excelente textura. Sírvalo en un plato redondo.



CONSEJOS DEL CHEF

■ Tradicionalmente, el foie gras caliente se cocinaba en costra o en paté, lo cual permitía absorber la grasa fundida. Sobre todo porque el hígado se desvenaba previamente y se envolvía en una tela de cerdo o redaño. Yo he elegido prepararlo de forma diferente porque con esta receta el foie gras adquiere una textura más firme y un sabor más poderoso, aunque conserva una cocción ligeramente rosada. Antes, el foie gras se comía muy cocido. También se recomendaba utilizar el foie gras de oca para su consumo cocido; el pato se reservaba para las terrinas.

■ Si desea servir esta receta como plato principal, calcule un lóbulo para cuatro comensales.

■ Puede adaptar su receta en función de la temporada y de sus gustos. En verano, es delicioso con albaricoques. Para las fiestas o en invierno, pruébelo con castañas, setas o trufas.

BUÑUELOS DE SARDINAS CON SALSA AGRIDULCE



PARA 6 PERSONAS

Preparación: **15 a 35 min**
 Marinada: **1 h**
 Reposo de la masa: **20 min a 1 h**
 Cocción: **5 min**

INGREDIENTES

18 sardinas frescas
 Varias hojas de albahaca
 Aceite de oliva
 Pimienta
 Sal

Masa para freír
 250 g de harina
 45 g de levadura de panadería
 Azúcar
 ¼ de l de cerveza

Salsa agridulce
 5 c. s. de ketchup
 2 c. s. de miel
 3 c. s. de vinagre balsámico
 2 c. s. de vinagre de Jerez
 ½ diente de ajo
 Aceite de oliva
 1 manojo de albahaca

LA PREPARACIÓN DE LOS FILETES DE SARDINAS

1. Limpie y prepare los filetes de sardina: ábralos, corte en dos y vigile para que no queden espinas. Coloque las sardinas en una fuente, con la piel hacia abajo.



2. Ponga las sardinas a marinar con la albahaca cortada, un chorrito de aceite de oliva y un poco de pimienta de molinillo. Reserve en la nevera durante una hora.

TRUCO: Sobre todo, no eche sal. Los filetes de sardinas son muy frágiles y podrían cocerse: la carne perdería su textura.

LA MASA PARA FREÍR

3. En una ensaladera, mezcle la harina y la levadura de panadería, deshaciendo con las manos.



4. Añada una pizca de azúcar y diluya todo con la cerveza. Mezcle bien con un batidor.

TRUCO: La pizca de sal permitirá que la masa se coloree más rápidamente. No hay que salar la masa para freír, ya que la sal tiende a destruir la levadura e impide la fermentación.



5. Deje reposar 20 minutos fuera o una hora en la nevera.

■ **¿POR QUÉ?** El calor hace fermentar la masa: no hay que dejarla fuera mucho tiempo.

● LA PREPARACIÓN DE LA SALSA



6. En un bol, mezcle el ketchup y la miel.



7. Añada el vinagre balsámico y luego el vinagre de Jerez.



8. Termine con el medio diente de ajo picado.



9. Monte con aceite de oliva.



10. Solo al final añada la albahaca picada.

■ **TRUCO:** Esta salsa puede prepararse la víspera y se conserva perfectamente en la nevera.

● EL ÚLTIMO TOQUE DE LOS BUÑUELOS



11. Sale los filetes de sardina en el último momento.



12. Sumerja generosamente en la masa de freír.



13. Ponga a freír inmediatamente en aceite bien caliente.



14. Retire y escurra sobre un trapo limpio y sirva de inmediato en una servilleta para buñuelos, acompañados de la salsa agridulce a temperatura ambiente.

TRUCO: Con esta receta de masa para freír, también se pueden hacer buñuelos de pescado o de verduras.



CONSEJOS DEL CHEF

■ Para sus fiestas, cócteles o recepciones, corte pequeños trozos de filete de sardina, que podrán consumirse en bocados.

CANGREJOS DE RÍO CON SABAYÓN DE CHAMPÁN



PARA 6 PERSONAS

Preparación (incluye cocción al fuego): **40 min a 1 h**

MATERIAL

Cazuelitas
Soplete

INGREDIENTES

36 cangrejos de río de buen tamaño
Aceite de oliva
Sal
600 g de espinacas
40 g de mantequilla
1 diente de ajo
Pimienta

Sabayón

180 g de yemas de huevo (aprox. 6 yemas)
40 cl de champán
30 g de mantequilla
60 g de nata fresca

LA PREPARACIÓN DE LOS CANGREJOS

1. Si tiene cangrejos vivos, hay que comenzar por cepillarlos, lavarlos y «castrarlos».



2. Una vez castrados, separe las cabezas de las colas (basta con girar la cabeza bruscamente para separar la cola).

TRUCO: En esta receta no utilizaremos las cabezas, pero se aconseja conservarlas para otras preparaciones, como la salsa Nantua (► ver receta de la pág. 83).



3. En aceite de oliva bien caliente, saltee las colas de cangrejo entre 5 y 8 minutos (sin poner demasiadas en la sartén) y sale ligeramente.



4. Escorra a medida que las cuece.



5. Deje enfriar unos minutos antes de pelarlas cuidadosamente. Para ello, rompa el caparazón y apriete en la cola: luego puede retirar la carne, que se extrae con facilidad. Reservar a temperatura ambiente.

● LA PREPARACIÓN DE LAS ESPINACAS



6. Después de lavar las espinacas, retire los tallos procurando no romper las hojas. Vuelva a lavarlas y escurra bien.



7. En una cazuela que contenga 2 cucharadas de aceite de oliva, añada la mantequilla y un diente de ajo apenas machacado, y póngala a fuego bajo.



8. Cuando la mantequilla se derrita, suba el fuego y eche las espinacas de una sola vez.



9. Salpimiente sin dejar de remover.

TRUCO: Durante la cocción, tenga cuidado y no deje de remover las espinacas, para evitar que se colorean o se quemen ligeramente, lo cual daría un cierto amargor al plato.



10. Retire al cabo de 4 o 5 minutos, escurra y reserve las espinacas.

● LA REALIZACIÓN DEL SABAYÓN



11. En un *cul-de-poule* (bol inoxidable con fondo redondeado), mezcle las 6 yemas de huevo con el champán, sale ligeramente y espolvoree pimienta de molinillo.



12. Al baño María, bata el sabayón con suavidad, para que suba progresivamente.



13. Cuando el sabayón esté montado, añada, fuera del fuego, la mantequilla cortada a dados pequeños y la nata fresca. Vuelva a sazonar, mezcle bien y reserve.

● EL MONTAJE



14. Si los ingredientes se han enfriado, recaliente las espinacas, pero no los cangrejos. Si están aún calientes, monte su plato directamente. Disponga en una cazuelita una capa de espinacas.

■ **¿POR QUÉ?** Si recalienta los cangrejos, pueden resecarse y/o retorcerse. Colocarlos, incluso fríos, sobre las espinacas calientes puede bastar para calentarlos.



15. Disponga 6 cangrejos por plato, uno al lado del otro.



16. Cuide de colocarlos en el centro de la cazuelita.



17. Cubra luego con el sabayón bien caliente, glasee a la salamandra o en el grill del horno y sirva de inmediato.

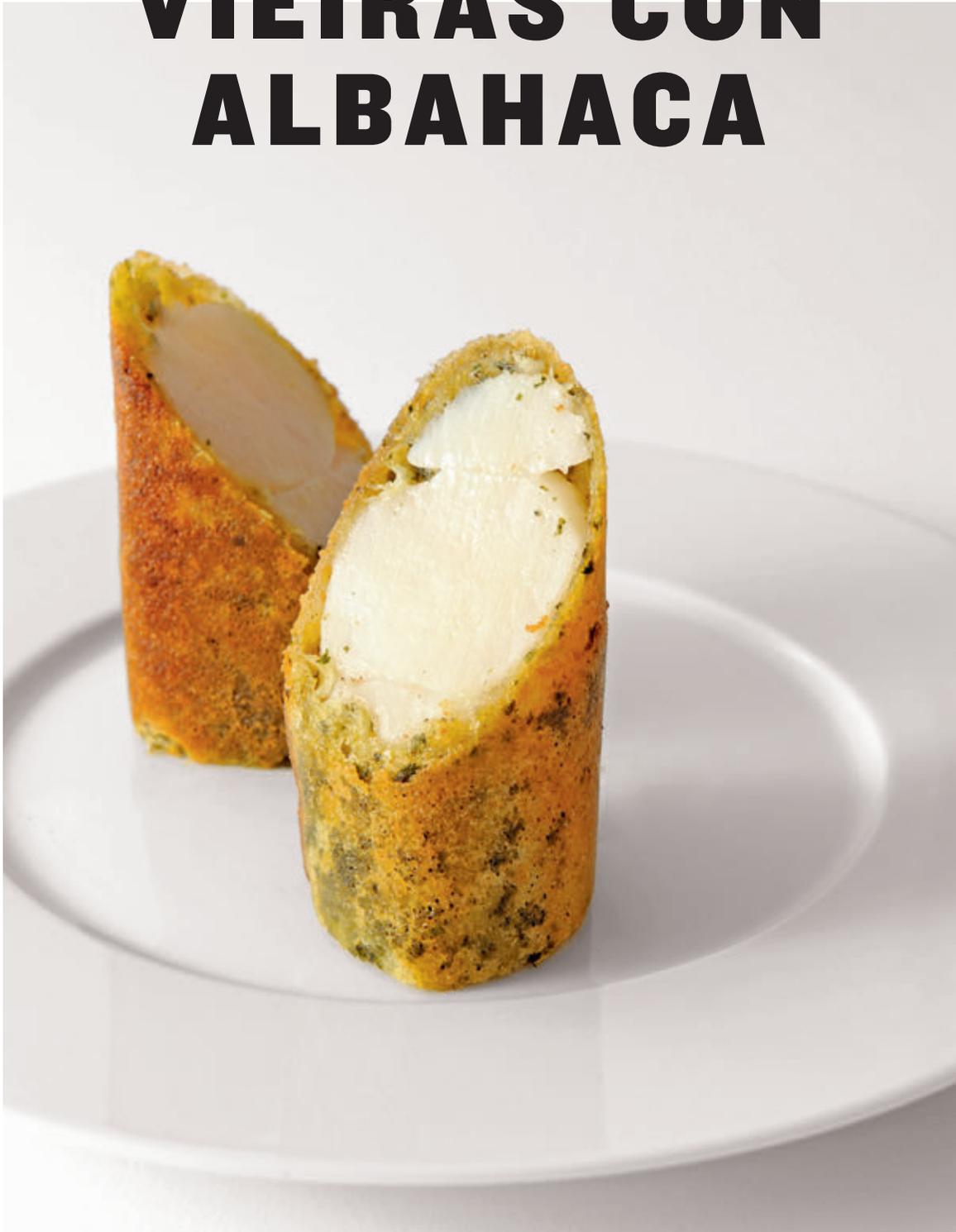


CONSEJOS DEL CHEF

■ Puede realzar su sabayón con especias, como azafrán o curri, y añadir a las espinacas champiñones o incluso unos daditos de manzana.

■ Si no desea utilizar alcohol, sustituya el champán por un fondo de cangrejos o de pescado, reducido.

CRUJIENTES DE VIEIRAS CON ALBAHACA



PARA 6 PERSONAS

Preparación (incluye la fritura al fuego): **30 min**
Cocción (al horno): **5 min**

INGREDIENTES

1 manojo de albahaca
4 cl de aceite de oliva + un chorrito
Sal
12 hojas de pasta *brick*
Pimienta de molinillo
30 vieiras

● LA PREPARACIÓN DEL *PISTOU* (UN PESTO ALIGERADO) DE ALBAHACA

1. Corte finamente las hojas de albahaca previamente lavadas y secadas, para facilitarse la tarea cuando las mezcle.



2. Añada 4 cl de aceite de oliva de buena calidad.



3. En un mortero o con un cuchillo fino, pique las hojas de albahaca. También puede picarlas en el robot.



4. Sale ligeramente y reserve.

TRUCO: Tenga cuidado de reducir bien la albahaca para que no se queme durante la cocción. Se puede hacer antes, pero no más de 24 horas antes, porque se ennegrece.

DIFERENTES CORTES

MATIGNON



MIREPOIX



PAISANA



DE VERDURAS



JULIANA



BRUNOISE



DUXELLE