

Medio: Suplemento / Pág. 100 a 102

Sección: Cocina

Espacio: 1.701 cm2

EL PAÍS SEMANAL

18 de Septiembre de 2005

Audiencia: 2.713.000

Difusión: 733.438

Valor Publicitario: 69.237'23 €

EP[S]

COCINA



Del dicho al hecho

Cinco recetas que trasladan conocidas expresiones y refranes populares a la realidad de los fogones. Una propuesta original que consigue alimentar y entretener al mismo tiempo. Por **Paco Roncero**. Fotografía de **Anel Fernández**. Estilismo de **Carmen Baudin**.

100 EPS 01

01 "VETE A FREIR ESPÁRRAGOS"

Espárragos en t mpura

Ingredientes para 4 comensales: 2 manojos de espárragos verdes. Para la t mpura: 250 gramos de harina, 1 cucharada de levadura liofilizada, 1 cucharada de aceite de girasol, 1 vaso de agua, sal y azúcar. Para la salsa: 3 cucharadas soperas de mayonesa, 1 cucharada soperas de mostaza en grano, 1 litro de aceite de oliva de 0,4 grados.

Preparación. Para elaborar la t mpura se mezclan todos los ingredientes, excepto el agua, en un cuenco de acero inoxidable amplio. Incorporar el agua formando una masa homogénea, y mantener a temperatura ambiente hasta que aumente el triple de su volumen. Una vez fermentada, guardar en la nevera y conservar bien fría. Para la salsa de mayonesa y mostaza, basta con mezclar ambos ingredientes en un cuenco de acero inoxidable. Conservar en la nevera bien fría y tapada.

Acabado y presentación. Lo primero es calentar el aceite a 130  C, en un recipiente que sea adecuado para freir. Comprobar que la textura de la t mpura ha dejado de ser tan aérea. Debería ser similar a una crema un tanto gomosa y, si ha adquirido una textura muy trabada, se puede aligerar con agua fría, para que de esta forma pueda envolver de una forma correcta el espárrago.

Coger el espárrago por la yema, mojarlo en la masa, escurrir el exceso de ésta y freir hasta que se forme una película crujiente alrededor del espárrago. A continuación, servir en un plato con la salsa aparte. ●



02

02 "DAR CON QUESO"

Brevas con 'mozzarella' y albahaca

Ingredientes para 4 personas: 4 brevas, 4 bolas de 'mozzarella' de b fala y 1 manojo de albahaca.

Preparación. Observar que las brevas tienen un punto óptimo de maduración, y cortar en tres trozos a lo largo. Cortar de la misma forma la mozzarella, y escoger hojas sanas de albahaca.

Acabado y presentación. Intercalar las lonchas de brevas y mozzarella con las hojas de albahaca. Se trata de conseguir una forma de torre para construir una especie de colorido milhojas. ●



03

EPS 101

03 "A CADA PAJARILLO LE GUSTA SU NIDILLO"

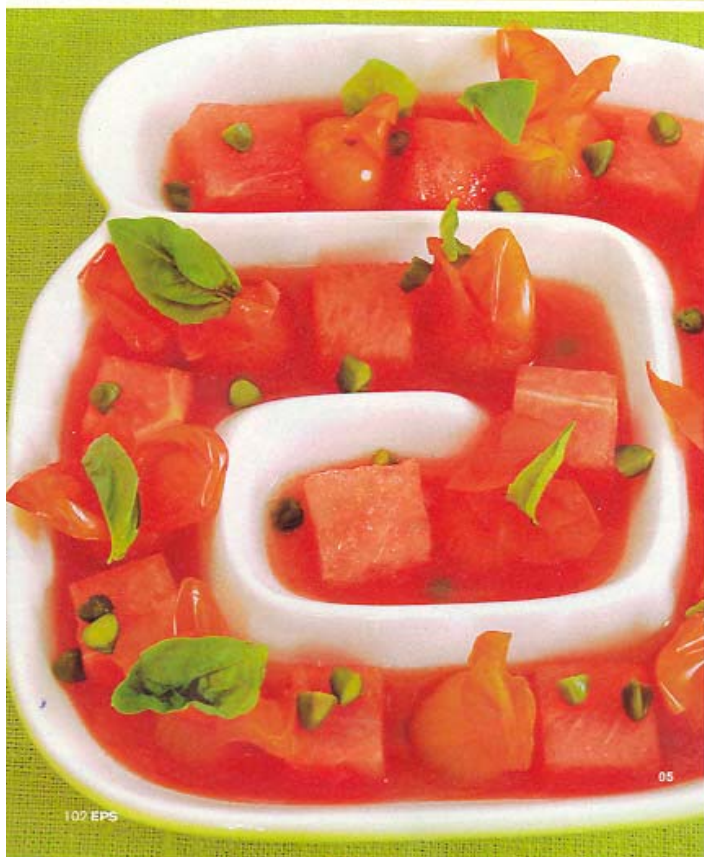
Muslitos de codorniz con salsa 'teriyaki' y brotes de alfalfa

Ingredientes para 4 personas: 2 codornices, brotes de alfalfa, 2 cucharadas soperas de soja, 3 cucharadas soperas de sake, 4 cucharadas soperas de 'mirim' (vino dulce de arroz), 1 cucharada soperas de maicena exprés.

Preparación. Para empezar, pedir al carnicero que nos despiece las codornices, separando las pechugas de los muslos. Extraer el hueso largo >



04



102 EPS

05

> -el fémur- del muslo, y envolver sobre sí mismo formando un *chupa-chup*. Guardar en la nevera hasta que llegue el momento de su uso.

Para la salsa. Mezclar todos los ingredientes en un cazo de acero inoxidable y dar un hervor. Reducir a fuego suave durante dos minutos y ligar con la maicena exprés. Dejar enfriar y guardar en la nevera hasta el momento de su uso.

Acabado y presentación. Primero hay que formar un pequeño nido con los brotes de alfalfa. Entonces se procede a freír los muslitos de codorniz en abundante aceite caliente hasta que estén crujientes. En ese momento, extraer del aceite, mojar en la salsa *teriyaki* y poner encima del nido de alfalfa. ●

04 "A CORDERO EXTRAÑO, NO AGASAJES EN TU REBAÑO"

Cordero con tomate y patatas 'chip'

Ingredientes para 4 personas: 1 costillar de cordero recental, 4 tomates maduros, sal, azúcar y aceite de oliva, patatas 'chip'.

Preparación. Hay que pedir al carnicero que separe la falda de las costillas y prepare lo que se denomina corte francés. Guardar en la nevera hasta el momento de su uso. Para el puré de tomate, hay que lavar bien los tomates y retirar el pedúnculo. Trocear y rehogar a fuego lento, sin tapar y con una cucharada de azúcar -por aquello de la acidez-, dejando que evapore tanta agua como sea posible. Una vez esté guisado el tomate, poner a punto de sal y tamizar por un colador de malla fina metálica. Conservar el resultado en la nevera hasta el momento de su uso.

Acabado y presentación. Dorar el costillar en una sartén a fuego fuerte, e introducir en el horno a una temperatura de 170° C durante ocho minutos. Sacar del horno y hacer las raciones de la manera deseada. Servir acompañado del puré de tomate y las patatas *chips*. ●

05 "AL MEJOR COCINERO, SE LE VA UN TOMATE ENTERO"

Sandía con tomate y su sopa

Ingredientes para 4 personas: media sandía, 1 bandeja de tomates cherry, pistachos verdes, 1 manojo de albahaca, sal y pimienta, 2 tomates de rama.

Preparación. Limpiar la sandía, dividir en porciones cuadradas y mantener en la nevera. Guardar los recortes de la sandía para elaborar la sopa. Introducir los tomates cherry en agua hirviendo con sal durante 10 segundos. Extraer del agua caliente, para luego enfriar en agua con hielo y sal. Esta operación nos facilitará pelar los tomates. Guardar en la nevera hasta el momento de su uso.

Para la sopa. Triturar los recortes de sandía, junto al tomate de rama. Poner a punto de sal y pimienta, y colar por un colador de malla metálica.

Acabado y presentación. Disponer de la forma deseada el tomate, sandía, albahaca y pistacho verde, para terminar con la sopa bien fría. ●