

Medio: Revista

Sección: Cocina Ligera

Espacio: 128 cm²

COCINA LIGERA

Noviembre de 2008

Audiencia: 32.250

Difusión: 23.121

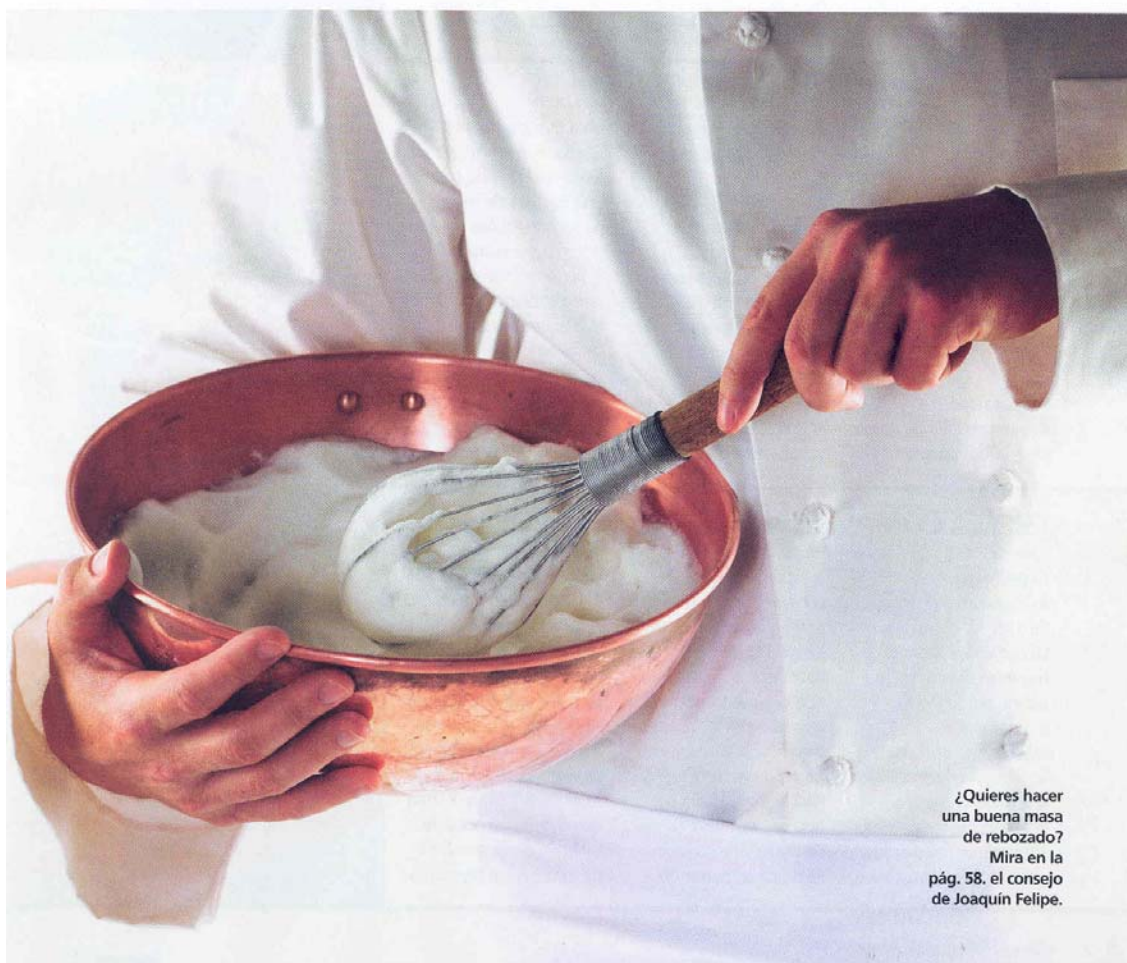
Valor Publicitario: 707,75 €

Cocina Ligera
y Vida Sana
La revista para mujeres bien

★ **cocina ligera con los chefs**

Los trucos de los que más saben

Ellos también quieren ayudarte a que en estas fiestas tus platos estén perfectos. Te van a contar sus guarniciones preferidas o cómo lograr un pollo crujiente. Lee, lee.



¿Quieres hacer una buena masa de rebozado? Mira en la pág. 58. el consejo de Joaquín Felipe.



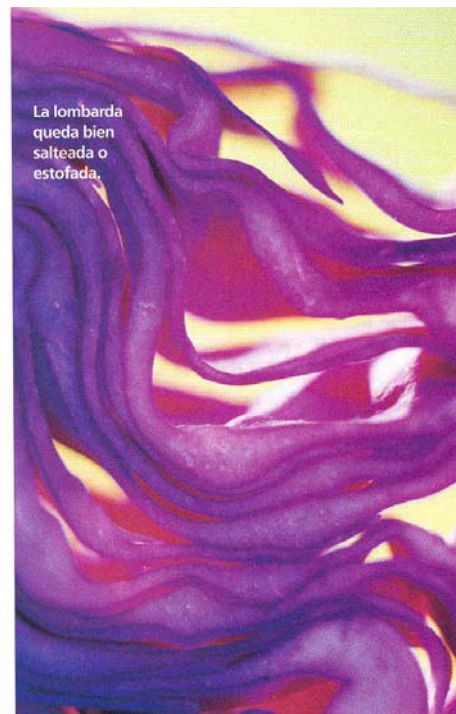
Martín Berasategui
CHEF DEL RESTAURANTE M.B
Hotel Abama
Golf & Spa Resort
Carretera General
TF 47, km. 9
Guía de Isora (Tenerife)
abamahotelresort.com

De primero. Para un primer plato es aconsejable una buena pasta rellena con caldo de gallina, queso y hierbas frescas. También os aconsejo tener en el menú varios platos fríos, ya que permiten que ganemos tiempo para la familia, y beber con ellos champán o vino espumoso.

Principal. Y para el plato principal es aconsejable una carne gelatinosa, a "lo pobre", que recuerde los platos de la infancia. También un solomillo al carbón... que a mí me recuerda a las Navidades pasadas al lado de la chimenea de mi casa.



El champán armoniza fenomenal con los entrantes fríos.



La lombarda queda bien salteada o estofada.



Jesús Sánchez
CHEF DEL CENADOR DE AMÓS
Pl. del Sol, s/n.
Villaverde de Pontones (Cantabria)
cenadordeamos.com

Una guarnición para los platos de Navidad y para carnes como el pavo

o el capón se puede realizar con manzana. Para ello, cortamos una manzana Granny Smith en cuatro trozos y le damos forma con el cuchillo al pelarla. Le quitamos el corazón. Las manzanas así preparadas las salteamos en una sartén a fuego vivo con un poco de aceite. Nos resultará una manzana cocinada y de un color muy atractivo para incorporar como guarnición.

Un plato de verduras. Mi origen navarro me lleva a incluir en los menús el plato de cardo tradicional. En otros sitios, la tradición manda otras verduras, como la lombarda. No podemos estar más de acuerdo con la tradición y mi recomendación es incluir un plato de verduras en nuestro menú. Verduras que pueden ir estofadas, salteadas o también elaboradas para consumir en frío. Unas berenjenas fritas quedan fenomenal.



Darío Barrio
CHEF DE DASSA BASSA
 C/ Villalar, 7
 Madrid
www.dassabassa.com

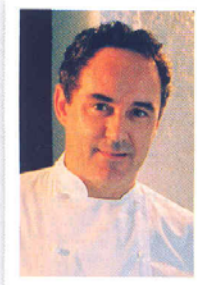
Sed previsoros. Comprad el pescado (a mí me gusta el besugo) o la carne (cordero) frescos a primeros de diciembre y congelar en casa, ya que saldrá mejor de precio.

Un aperitivo. Podemos abrir unos mejillones al vapor con un chorrito de vino blanco. Con el caldo resultante, aligeraremos una mayonesa que aromatizaremos con estragón fresco. Después, servimos los mejillones con la salsa de estragón.

Una receta que no falla: alcachofas rebozadas. Para el rebozado, mezclar 50 g. de harina con 10 g. de maicena y 10 g. de mostaza en grano. Mojamos con 1dl. de Coca-Cola. Ésta, al tener gas carbónico, nos deja el rebozado más ligero, como tiene un punto de azúcar, también quedarán mucho más crujientes. Además, la Coca-Cola aporta notas originales de vainilla, clavo, regaliz...



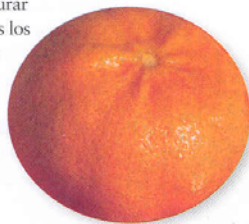
Prueba con la quinoa real en tus platos de cordero.



Ferran Adrià
CHEF DE EL BULLI
 Cala Montjoi, ap. 30.
 Roses (Gerona)
elbulli.com

Un cóctel diferente para sorprender: de mandarina y aire de zanahoria (10 personas). Para base de mandarina: 450 g. de zumo mandarina (hay en el mercado un zumo congelado estupendo), 50 g. de zumo de limón, 60 g. de jarabe. Mezclar y reservar en el frigorífico.

Para el cóctel: 260 g. de zumo de piña natural, 100 g. de licor de crema de coco, 20 g. de zumo de limón, 20 g. de jarabe de albahaca. Mezclar 1 dl. de agua con 100 g. de azúcar y llevar a ebullición. Añadir albahaca fresca y dejar infusionar. Triturar unavez en frío. Mezclar todos los ingredientes, menos el jarabe de albahaca, reservar en el frigo e ir rompiendo con un tenedor. Cuando esté el granizado, echar el jarabe de albahaca.



Joaquín Felipe
CHEF DE EUROPA DECÓ
 Carrera de San Jerónimo, 34
 (Hotel Urban). Madrid
derbyhotels.com

Rebozado crujiente. Un truco para todos lo que tienen sifón en casa. Hacemos una tempura (en los paquetes de harina especial para ello te marcan las cantidades), la pasamos por un colador fino y la introducimos en el sifón. Todo lo que vayamos a freír (verdura, pescado, etc.) quedará mucho más crujiente y la fritura durará más tiempo en su punto.

Para el pescado. Una idea para Navidad es acompañar el pescado con algas marinas. Esto potenciará mucho más su sabor a mar.

Para la carne. Para el cordero va muy bien la quinoa real. Éste es un cereal del altiplano que, cocido y, después, salteado con especias y curry, acompaña fantásticamente a esta carne.



Ricardo Sanz
CHEF DE KABUKI
 Hotel Abama
 Golf & Spa Resort
 Carretera General
 TF 47, km. 9
 Guía de Isora (Tenerife)
 abamahotelresort.com

Disfrutar del mercado. El día 24 es un día muy bonito para pasear por el mercado

y disfrutar del ambiente navideño y, además, podemos encontrar alguna “joyita” a buen precio, ya que normalmente a última hora bajan los productos tradicionales de estas fechas.

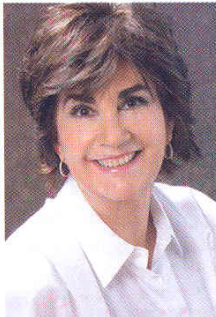
Aves. Una solución muy buena en Navidad es hacer algún tipo de ave al horno, como pavo, pollo de corral, pularda, etc. Hay pollerías especializadas que te la venden limpio y preparado con el relleno incluido y sólo hay que hornearlo. Te quitará mucho trabajo y sorprenderás a la familia.

Champán. A mí el champán me gusta tomarlo al principio, pues limpia la boca de sabores para la cena, e incluso aconsejaría que se cene o coma con champán, empezando por un Blanc de Blancs, que es más suave, y terminado con uno rosado, que marida magníficamente incluso con un buen cordero asado.

Una idea. Un plato de la carta de Kabuki muy fácil de hacer y que tiene un carácter muy navideño: tartar de toro con angulas. La receta es como sigue: hay que picar la ventresca de atún en daditos pequeños. Si no encontráis ventresca, lo podéis sustituir por lomo de atún. Mezclamos en un bol este atún con raíz de jengibre picada y cebolleta en juliana. Emplatamos con ayuda de un molde cilíndrico, le ponemos encima caviar de mújol (o sucedáneo), las angulas (o gulas) y una yema de huevo de corral (como se ve en la foto). Antes de servirlo, hay que añadir un chorrito de soja y una pizca de wasabi. Se mezcla todo y ¡delicioso!



Calcula unos 45 minutos por kilo de pavo al meterlo en el horno.



Isabel Maestre
CHEF DE
EL OBRADOR DE
ISABEL MAESTRE
 C/ Pedro
 Muguruza, 7, bajo
 Madrid
 isabelmaestre.com

Pavo asado. Hay que tener en cuenta que

para asar un pavo se deberá calcular unos 45 minutos por kilo. Y hay que pincharlo en la parte del muslo antes de sacarlo y comprobar que la aguja sale caliente.

Pescado asado. Para no manchar tanto al asar un pescado es mejor hacerlo en papillote. Así no tendremos que limpiar bandejas de horno después de cenar.

Marisco. Para cocer el marisco, echarlo en agua hirviendo sin sal y, luego, pasarlo a un bol grande con agua fría, hielos y mucha sal gorda. Esto es lo que lo salará.



Paco Roncero
CHEF DE LA TERRAZA
DE EL CASINO

C/ Alcalá, 15
Madrid
casinodemadrid.es

Sopa de turrón. Un entrante ideal para estas Navidades es la sopa de turrón. Freímos almendras en aceite de oliva, sacamos las almendras y las

pasamos por la licuadora con agua; conseguimos leche de almendra. Después, con el aceite de oliva de freír las almendras, emulsionamos la leche y, a continuación, la pasamos por un chino. El resultado es una crema ligera de turrón riquísima.

Mantequillas de sabores. Un excelente acompañamiento para carnes y pescados son las mantequillas con hierbas, ya sea albahaca, menta, tomate, mostaza, o de lima y coriandro, por poner un ejemplo. El procedimiento es ablandar la mantequilla hasta que tenga textura de una pomada. Mezclamos entonces con el condimento elegido. La dejamos enfriar en la nevera y ¡lista! Además de ser una opción para terminar un plato o para una tosta de pan, se puede conservar en la nevera o en el congelador para usarla en cualquier momento.

Cómo aromatizar un pescado para hornear y sin cubrir. El condimento más sencillo son las hierbas frescas introducidas en la cavidad estomacal, aunque también funcionan a la perfección condimentos orientales como jengibre fresco y hierba de limón. En caso de no tener hierbas, se puede sustituir por ralladura de limón o miga de pan rallada fresca con hierbas, especias o frutos secos.



Esta receta de Koldo Royo en www.cocinaligera.es



Koldo Royo

CHEF DE
KOLDO ROYO

Paseo Marítimo, 3
Palma de Mallorca
(Balears)
koldoroyo.com

Achicoria para todo. Con achicoria puedes elaborar una salsa ligera para dar un toque diferente de color al pavo o el

cerdo que prepares en fiestas como la Nochebuena. En recetas de mariscos y pescados, conseguirás acentuar el sabor añadiendo achicoria al agua en el momento de la cocción de estos ingredientes. Y también para dulces. Podrás contrarrestar los de estas fiestas con el ligero sabor amargo de la achicoria, que también será un buen sustituto para los comensales que no puedan tomar café en los postres. Además, ayuda a las digestiones y a nuestro hígado cuando se pone a “quemar” grasas.

Juan Pablo Felipe

CHEF DE
EL CHAFLÁN

Avda. Pío XII, 34
Madrid
elchaflan.com



Pollo asado. No hace falta que gastemos mucho en estas fechas. Yo preparo pollo asado y os lo aconsejo, por ejemplo, para la de comida de Navidad. El truco es conseguir un pollo crujiente. Para ello hay que asarlo a no más de 125° C en el horno y, cuando está a punto, subir la temperatura a 225° C durante 10 minutos. Vereis que se infla como un globo. Así conseguimos que la piel se pueda comer como una galleta.



Adolfo Muñoz CHEF DE ADOLFO

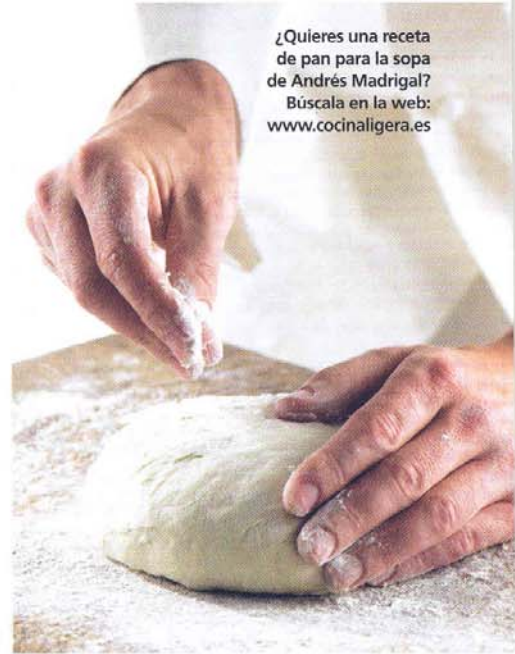
C/ Nuncio Viejo, 1
Toledo
grupoadolfo.com

Cómo usar el aceite de oliva. El aceite de oliva es el jugo de la vida, sí, pero no debemos calentarlo a más de 28° C si queremos disfrutarlo con todo su aroma y sabor.

Por eso es preferible usarlo siempre en crudo, lo que no implica que no puedas freír con él. El aceite no sólo se añade a las ensaladas. También a la fruta, a la carne... Por ejemplo, a un carpaccio o a los pescados hervidos. Notarás que se ven favorecidos por un buen aceite de oliva virgen extra.

Azafrán para un buen arroz. Siempre buscamos, y no sólo en estas fechas, el mayor aprovechamiento de los alimentos y lograr más sabor. Para conseguirlo con el azafrán, lo mejor es infusionarlo con agua mineral durante cinco minutos hasta extraerle todo su sabor y color. Después, esta agua todavía caliente se la echaremos al arroz crudo y lo envolveremos. Así, todos los granos adquirirán tanto el sabor como el color de esta flor.

Con aromáticas. Otro de mis valores en la cocina es el uso de las hierbas aromáticas que recomiendo siempre tomar en fresco. Orégano, albahaca, tomillo... Son plantas sencillas para tener plantadas en una maceta en casa y sus beneficios tanto saludables como culinarios son innumerables. Ellas compensan y hasta evitan el exceso de sal en los platos y añaden un sabor muy especial en los platos. Os animo a jugar con ellas libremente en la cocina y a no tener miedo a combinarlas o echarlas en exceso. Notaréis que son un aliado que sorprenderá por lo que pueden llegar a cambiar y mejorar un plato.



¿Quieres una receta de pan para la sopa de Andrés Madrigal? Búscala en la web: www.cocinaligera.es



Andrés Madrigal CHEF DE

ALBORQUE
C/ Atocha, 34
(Casa Palacio)
Madrid
alborque.es

Sopas. Si vais a elaborar una sopa de pescados y mariscos con tropezones de pan, recordad que éste se esponja mucho y requiere más caldo de lo que uno prevé en un principio.

Langostinos. Si compráis langostinos, tened en cuenta que son muy bajos en grasa e hidratos de carbono, por lo que os aconsejo no sobrecocinarlos. Si son frescos, que el caparazón esté muy brillante y crujiente, con los ojos muy vivos y, sobre todo, que no huelan fuerte. Si son congelados, rechazar los que estén blandos y, para el resto, lavarlos antes de cocinarlos. No os recomiendo chupar la cabeza, porque la mayoría de sus conservantes y demás productos se encuentran en ella.

Moluscos. Los moluscos (ostras, almejas, berberechos, mejillones...) pueden acumular gran cantidad de sustancias tóxicas, es por ello conveniente abrirlos en el mismo momento.

