



FÓRUM  
GASTRONÓMICO  
es  
A Coruña  
Recetas

ALBERTO LAREO

MANSO

DANIEL LÓPEZ

O CAMIÑO DE INGLÉS

## SOPA DE HINOJO Y HUEVAS DE TRUCHA

### Elaboración:

#### Para la sopa

Partiendo de un sofrito de ajo y cebolla, trocear los hinojos, dejar dorar y cubrir con un caldo suave de verduras, dejar cocer, triturar, emulsionar y reservar una parte en sifón para servir en dos texturas.

#### Para la base de espirulina

Realizar un fumet suave y espirulina en polvo un gel, texturizo con goma xantana.

#### Para el emplatado

Disponer en la base de un plato hondo, el gel de espirulina, las huevas de trucha, servir la sopa y terminar con una capa de espuma de la misma.

## ALCACHOFAS, PANCETA Y TRUFA

### Elaboración:

#### Para las alcachofas

Pelar y envasar al vacío las alcachofas con un punto de sal, aceite de oliva, caldo de verduras y vitamina C. Cocinar en baño maría a 70°C durante 3 horas. Refrescar y reservar.

#### Para la panceta ibérica

Freír la panceta ibérica y reservar.

#### Para las yemas

Separar las yemas de las claras, utilizaremos solo la yema, pasar por colador y meter en biberón, reservar en frío.

#### Para la crema de almendras

Realizar una emulsión con almendra y ajo negro, en thermomix triturar la almendra, añadir 4 dientes de ajo negro por cada 250 gr. de almendra, emulsionar con un chorro de aceite de girasol, poner a punto de sal y pimienta.

#### Acabado y presentación

Trocear las alcachofas en mitades, poner a punto de sal y pimienta, pasar por la brasa, sobre la base del plato disponer una nuez de crema de almendra y ajo negro, sobre esta las alcachofas, un buen chorro de yema, panceta frita y trufa rallada.

## **AGUACATE, YOGUR Y LIMÓN**

### **Elaboración:**

#### **Para la crema dulce de aguacate**

Pulpa de aguacate en su punto, azúcar al gusto, zumo de limón, una pizca de vitamina C y agua mineral. Realizar una crema con los ingredientes, en este caso las cantidades van al gusto, de dulce y cítrico.

#### **Para el yogur**

Yogur natural, azúcar, colas de gelatina y nata.

Calentar sin hervir la nata con el azúcar, añadir la gelatina, el yogur, trabajar con ayuda de unas varillas y dejar enfriar en nevera.

#### **Para la limonada de tapioca**

Cocer la tapioca en abundante agua, realizar una limonada con azúcar, agua y zumo de lima, una vez la tapioca esté cocida, sumergir en una buena cantidad de limonada.

#### **Acabado y presentación**

Disponer duna base de yogur, sobre esta la crema de aguacate, una quenelle de helado de limón, bañar todo con la limonada de tapioca. Terminar con ralladura de lima y hojas de eneldo fresco.

## **SOLAMENTE SALMONETE (tartar + paté de su hígado)**

### **Elaboración:**

Por un lado limpiamos el salmonete separándolo en lomos, los cuales marinaremos en una salmuera y reservaremos el hígado para hacer el paté.

Con la ayuda de un soplete, fundiremos la grasa existente entre la piel y la carne del salmonete, para después picar el lomo y utilizar esa grasa como elemento que amalgame un tartar picado al momento.

## **ZORZA DE ALBACORA, PATATITAS, PIMIENTITOS Y YEMA**

### **Elaboración:**

Marinamos la albacora en una mezcla de sal y azúcar moreno por 3 horas. Para el emplatado cortamos en dados y mezclamos con la salsa (una ajada mezclada con sésamo, soja, chiles...) Freímos cachelos (patata cocida con piel) cortados en dados y pimientos do Couto, emplatando todo sobre una yema de huevo.

## **LOMO DE TERNERA AO CALDEIRO**

### **Elaboración:**

Hervimos agua, echamos la pieza de lomo con el fuego apagado y el recipiente tapado solo 8 minutos. Si la pieza se ha madurado y marinado de la manera correcta, rociándole un buen chorro de aceite de pimentón hay suficiente.