



FÓRUM
GASTRONÓMICO
es
A Coruña

Recetas

VÍCTOR FERNÁNDEZ

TABERNA MORRO FINO

VIEIRA, CREMA DE PUERROS Y MIGAS CRUJIENTES

PARA LA CREMA DE PUERROS

Ingredientes:

1 kg. de puerros
200 gr. de patata
600 cl. De agua
c/s de nuez moscada
c/s de pimienta
c/s de sal
50 gr. de mantequilla
50 cl. de aceite de oliva suave

Elaboración:

Pochamos el puerro picado en la mezcla de mantequilla y aceite de oliva, cortamos las patatas en cachelos y las añadimos, cubrimos con agua y dejamos cocinar a fuego lento hasta que esté cocinada la patata. Trituramos y ponemos a punto de sal, nuez moscada y pimienta, reservamos.

PARA EL SOFRITO

Ingredientes:

50 gr. de ajo
500 gr. de cebolla
200 gr. de pimiento rojo
200 gr. de pimiento verde
20 gr. de pasta de choricero
c/s de pimentón de la vera
1 cayena
Sal
80 gr. de panceta ibérica curada
70 gr. de aceite de oliva

Elaboración:

Hacemos un sofrito tradicional con las verduras muy picadas, dejamos sofreír unas 7 horas a fuego muy suave, terminamos con la pasta de choricero y la panceta ibérica.

PARA LAS MIGAS CRUJIENTES

Ingredientes:

500 gr. de panko
50 gr. de ajo
100 gr. de grasa de jamón
100 gr. de polvo de torreznos
c/s de sal

Elaboración:

Derretimos la grasa de jamón y sofreímos el ajo con piel, añadimos el panko y tostamos muy lentamente, terminamos con el polvo de torrezno y ponemos a punto de sal.

ACABADO Y PRESENTACIÓN**Ingredientes:**

1 vieira
30 gr. de crema de puerro
50 gr. de sofrito
5 gr. de migas tostadas
c/s cebolla china

Elaboración:

Marcamos la vieira dejando el interior nacarado. Sobre una concha de vieira disponemos una base con la crema de puerro, cortamos la vieira en 4 cuartos y sobre esta el sofrito, terminamos con las migas crujientes y la cebolla china.

MAGRET DE PATO, PERA EN VINAGRE Y PIMIENTA VERDE**PARA EL MAGRET DE PATO****Ingredientes:**

1 l. de agua
700 gr. de sal
Magret de pato

Elaboración:

Diluimos la sal en el agua y con una jeringuilla le inyectamos a cada magret 60ml, lo dejamos en la nevera con la piel boca abajo y sobre una rejilla durante 2 días para que se cure.

PARA LA PERA EN VINAGRE**Ingredientes:**

4 peras blanquillas
100 cl. de vinagre
30 gr. de azúcar
c/s de 5 especies chinas
c/s de nuez moscada

Elaboración:

Pelamos las peras, las cortamos en mitades y retiramos el corazón. Mezclamos el resto de ingredientes y hervimos durante 5 minutos, hasta que el vinagre pierda fuerza. Envasamos las peras con el vinagre y cocinamos a 80°C durante 10 minutos, enfriamos y reservamos.

PARA LA SALSA DE PIMIENTA VERDE

Ingredientes:

2 kg. de huesos de pato
100 gr. de cebolla
200 gr. de zanahoria
50 gr. de ajo
100 cl. de brandy
2 l. de agua
50 cl. de nata
50 gr. de grasa de pato
80 gr. de limón
c/s de gelespessa
5 gr. de tonkatsu
c/s de pimienta verde lyo
c/s de pimienta verde en conserva

Elaboración:

Picamos las verduras y cortamos el limón a cuartos, lo disponemos en una bandeja de horno con los huesos de pato y horneamos hasta que todo el conjunto esté bien dorado, añadimos brandy y dejamos evaporar, añadimos el agua y el tonkatsu. Pasamos todo en una olla y dejamos cocinar unas 2 horas a fuego suave, colamos, enfriamos y desgrasamos. Una vez desgrasado reducimos hasta conseguir la textura deseada, añadimos la nata, las pimientos y el gelespessa emulsionamos con la grasa de pato y reservamos.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Ingredientes:

200 gr. de magret
½ pera
60 gr. de salsa pimienta

Elaboración:

Marcamos el magret por el lado de la piel desde frío, hasta que se dore y 4 minutos de horno, lo cortamos a contra veta y lo disponemos en el plato.

Emplatamos la pera y salseamos el conjunto, terminamos con algunos pétalos y cebollino.



A Coruña

Recetas

ADRIÁN FUENTES

ABISAL

GUISO DE MEJILLONES EN HOJA DE REPOLLO CON SALSA DE CALLOS

PARA LA SALSA

Ingredientes:

400 ml. de agua de bacalao
100 ml. de caldo de garbanzo
100 gr. de cebolla
1 chorizo
1 guindilla
Pimentón ahumado
Polvo grelo fermentado
Polvo repollo fermentado

Elaboración:

Rehogamos la cebolla con una guindilla y el chorizo, añadimos el pimentón ahumado y rápidamente el caldo de garbanzos, dejamos cocer, lo colamos y lo mezclamos con el caldo de bacalao.

PARA EL GUISO

Ingredientes:

1 kg. de mejillones
100 gr. de cebolla
10 gr. de cebollino
5 gr. de piparra
c/s de tabasco
c/s de allada
1 gr. de xantana
300 ml. de agua de mejillón

Elaboración:

Cocemos los mejillones, lo limpiamos y reservamos el agua.
Rehogamos la cebolla, añadimos el mejillón picado, la piparra y el caldo trabado con xantana.
Emulsionamos con la allada e introducimos el cebollino y unas gotas de tabasco.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Cortamos el repollo en discos de unos 15cm de diámetro y lo escaldamos. Rellenamos la oblea de repollo con el guiso de mejillón, lo marcamos con aceite fuerte por ambas caras, disponemos la salsa en el fono del plato, colocamos la oblea en el centro y espolvoreamos con el repollo y grelo fermentado.

GALLINETA CON CALDO DE ACEITUNAS, ESCABECHE CÍTRICO, EMULSIÓN DE CODIUM Y ZANAHORIAS

PARA LA GALLINETA

Ingredientes:

110 gr. de pescado limpio
Salmuera al 10%

Elaboración:

Introducimos el pescado en la salmuera durante 5 minutos, tras este período lo secamos bien y lo ponemos en la bandeja con aceite de oliva 0,4°.

PARA LA SALSA DE ACEITUNAS

Ingredientes:

300 gr. de caldo salazón
300 gr. de aceituna verde
Aceite de oliva 0,4°

Elaboración:

Trituramos las aceitunas con el caldo de salazón y emulsionamos con el aceite.

PARA EL ESCABECHE CÍTRICO

Ingredientes:

200 gr. de cebolla
40 gr. de ajo
1 hoja de laurel
1 hoja de limonero
Peladura de una naranja
500 ml. de aceite de oiva 0,4°
40 ml. de zumo de limón
40 ml. de zumo de naranja
Vinagre de jerez

Elaboración:

Rehogamos las verduras e introducimos los zumos y el vinagre, tras un par de minutos colamos y lo emulsionamos.

PARA LA EMULSIÓN DE CODIUM

Ingredientes:

500 gr. de Codium Sp
Aceite de codium
Clara de huevo
½ diente de ajo desgerminado
Gotas de zumo de limón

Elaboración:

Trituramos el codium con el ajo y lo emulsionamos y terminamos con una gotas de zumo de limón.

PARA LA ZANAHORIA DE LA FINCA DE LOS CUERVOS

Ingredientes:

Zanahorias limpias y peladas
Mantequilla noisette
Tomillo limón
Zumo de naranja

Elaboración:

En una sartén fundimos la nuez de mantequilla, con una rama de tomillo limón, introducimos las zanahorias y desglasamos con el zumo de naranja.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Cocemos el pescado a 60°C durante 7 minutos. Ponemos un punto generoso de escabeche en el centro del plato, bordeamos el escabeche con la emulsión de codium y entre ellos se rellena con caldo de aceitunas. Situamos el pescado sobre el escabeche y lo pointamos con la salsa de soja y colocamos las zanahorias.

PANCETA DE CASTAÑA, VIEIRA DE CAMBADOS, CASTAÑA Y PEREJIL

Ingredientes:

Panceta de porco de castaña
Vieiras de Cambados
Raíz de perejil
Marrón glacé
Miel
Vinagre
Ajo
Romero
Salsa de soja
Raviño
Brotos de mostaza
Alcachofa
Grelos, naviza
Cebolla tierna

Elaboración:

Marinamos la panceta durante 24 horas con vinagre, miel, romero, ajo y soja. Transcurrido este tiempo escurrimos, secamos y envasamos. Cocinar en ronner durante 24h a 65°C, dejamos reposar 30 minutos y conservamos en frío. Reducimos la marinada hasta conseguir una textura para napar.
Limpiamos las vieiras en agua de mar durante 2 horas.
Escladamos los grelos.
Confitamos las cebollas y las cortamos en discos.
Hacemos una crema de marrón glacé con la raíz de perejil.
Laminamos los raviños y los conservamos en agua con hielo.
Hacemos unas chips de alcachofa.
Marcamos la panceta por el lado de la piel hasta que quede crujiente, terminamos en el horno.
Marcamos la vieira a fuego muy fuerte durante 6 segundo por lado.

Ponemos una base de crema de castaña i raíz de perejil. Disponemos el resto de ingredientes intercalados. Terminamos con chips, brotes y los raviños. Salseamos con la reducción de marinada.

FRESAS CON NATA Y CEBREIRO

Ingredientes:

Fresas
Nata
Cebreiro
Toffe salado
Avellanas garrapiñadas
Pimienta negra
AOVE
Maltosec
Vainilla
Alginato
Dextrosa
Clara de huevo
Gelatina en hojas

Elaboración:

Hacemos un sorbete de fresas natural.

Hacemos un toffe salado y texturizamos con gelatina.

Reducir nata fresca ligeramente azucarada con aroma de vainilla. Texturizamos un coulis de fresas natural con xantana.

Hacemos un polvo de AOVE con el maltosec.

Hacemos esferas de cebreiro de 1 cm de diámetro.

Sobre un plato llano hacemos una base de coulis, sobre esto vamos disponiendo los ingredientes jugando con las texturas y los colores.

MENESTRA DE CALDO GALEGO

PARA LA MENESTRA

Ingredientes:

500 gr. de IXP patata de Galicia
500 gr. de IXP castaña de Galicia
2 berzas medianas
300 gr. de nabo blanco
300 gr. de habas Lourenzá
300 gr. de tocino de Porco Celta
Sal

Elaboración:

Pelamos y torneamos las patatas. Las cortamos en rodajas de 1,5cm de grosor y cocemos en ronner al vacío durante 45 minutos a 95°C. Al finalizar abatir en agua con hielo.

Pelamos y limpiamos las castañas. Las cocemos al vacío a 100% en ronner durante 50 minutos a 95°C. Al finalizar abatir con agua y hielo.

Retiramos los tallos de las berzas y las limpiamos bien hoja por hoja. Una vez lavadas cortamos en Chiffonade las hojas. Escaldamos en agua hirviendo por 10 minutos, retiramos y enfiamos en agua con hielo para cortar la cocción.

Ponemos las habas en remojo en agua fría el día anterior. Escurrimos y embolsamos al vacío al 100% con un poco de agua mineral, sal y una hoja de laurel. Cocer en ronner a 95°C durante 4 horas. Al finalizar abatir en agua con hielo.

Pelamos y torneamos los nabos. Los cortamos en rodajas de 1,5cm de grosor. Cocemos en ronner al vacío durante 50 minutos a 95°C. Al finalizar abatir en agua con hielo.

Lavamos el tocino de porco celta y retiramos la piel. Ponemos en bolsas de vacío al 100% con un poco de agua mineral y sal. Cocemos en ronner a 79°C durante 12 horas.

PARA LA CREMA DE HABAS

Ingredientes:

300 gr. de habas de lourenzá
60 ml. de agua cocción
20 gr. de grasa de chorizo

Elaboración:

Ponemos las habas en remojo con agua fría el día anterior.

Escurrimos y las ponemos en un rondón con agua, sal, un poquito de unto y media hoja de laurel. Dejamos llevar a hervor y asustamos 3 veces con agua fría. Dejamos hervir a fuego bajo hasta que estén ligeramente pasadas de cocción.

Las escurrimos reservando agua de la cocción y mientras aún están calientes añadimos los 60 ml. de agua de cocción y los 20gr. de grasa de chorizo. Trituramos la mezcla en un robot de cocina durante 5 minutos a velocidad 10.

Colamos por un colador de malla, corregimos de sal si fuera necesario y reservamos.

PARA EL CALDO GALLEGO

Ingredientes:

5 litros de agua de cocción de salazón (lacón, cachucha...)
2 berzas medianas
2 kg. de IXP Patata de Galicia
1 kg. de IXP castaña de Galicia
50 gr. de unto
300 gr. de haba de Lourenzá
200 gr. de panceta salada

Elaboración:

Ponemos las habas en remojo el día anterior.

Llenamos una marmita con agua de cocer salazón, en dicha agua agregamos el unto, la panceta salada previamente desalada, la mitad de la patata "escachada" y llevamos a ebullición, una vez empiece a hervir pondremos a fuego ínfimo durante no menos de 30 minutos. Pasado este tiempo la patata ya estará suave, la machacamos ligeramente con la ayuda de un cacillo.

Añadimos las habas y dejamos hervir a fuego ínfimo por 50 minutos.

Añadimos la berza previamente lavada y cortada y las castañas y dejamos hervir por 30 minutos.

Finalmente añadimos el resto de la patata "escachada". Dejamos hervir a fuego ínfimo otros 20 minutos.

Retiramos del fuego y dejamos enfriar un día. En este tiempo el almidón de la patata irá desarrollando y aumentará significativamente la densidad y, con ella, la concentración de sabor.

El día posterior, con la ayuda de un cacillo iremos retirando líquido de nuestro caldo y colándolo por una estameña, queremos tener un "fondo de caldo gallego" lo más limpio posible y con todo el sabor.

PARA LA ESPUMA DE PATATA DE CALDO GALEGO

Ingredientes:

300 gr. de IXP patata Galega cocida
100 gr. de nata 35% MG
30 gr. de AOVE
10 gr. de sal
140 gr. de líquido de caldo gallego

Elaboración:

Hervimos las patatas en agua hasta que estén ligeramente pasadas de cocción.

Ecurrimos las patatas y, mientras estén calientes, las introducimos en un robot de cocina en el que añadimos el resto de ingredientes. Trituramos a velocidad 10 hasta que esté totalmente integrado.

Colamos por un colador de malla e introducimos en un sifón de espumas con ayuda de un embudo. Cerramos el sifón e introducimos 2 cargas. Agitamos enérgicamente y reservamos.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

En un horno de convección seleccionamos función vapor 100% humedad, 79°C e introducimos una bandeja con las hortalizas elaboradas al vacío cubiertas con un film (3 trozos de patata, 3 trocitos de nabo, 5 castañas y 10 habas). Esto nos permitirá tener todo a temperatura de servicio respetando al máximo las condiciones organolépticas de los alimentos.

En un ronner a 65°C introducimos el sifón de patata de caldo gallego para tenerlo a temperatura de servicio.

En dos cazos disponemos el fondo de caldo gallego y la crema de habas respectivamente. Calentamos a fuego mínimo hasta que levanten.

En una sartén salteamos unos taquitos de tocino cocinado a baja temperatura, cuando estos empiecen a dorar incorporamos un buen puñado de berza escaldada y salteamos ligeramente.

En un plato hondo disponemos un poco de crema de haba con ayuda de un aro, sobre ella colocaremos el salteado de berza con tocino. Retiramos el aro. En los laterales de la elaboración colocaremos tres puntos de espuma de patata. Colocaremos las hortalizas restantes distribuidas en el plato.

Pasaremos el fondo de caldo gallego a una jarra cerámica con ayuda de un embudo.

TERRINA DE RABO DE BUEY GALLEGO AL RIBEIRA SACRA Y CACHELOS CON LEITE MAZADO

PARA EL RABO DE BUEY

Ingredientes:

5 kg. de rabo de buey Gallego
2 u. de cebolla
2 u. de puerro
2 u. de pimientos rojos
1 rama de perifollo
1 rama de perejil
c/s de pimienta rojo en grano
1 hoja de laurel
AOVE
Xantana y metilcelulosa
1 botella de Mencía D.O. Ribeira Sacra

Elaboración:

En un rondón doramos en AOVE los trozos de rabo y los vamos reservando.

Cortamos las hortalizas previamente lavadas y las doramos en el rondón donde habíamos dorado el rabo anteriormente. Reincorporamos al rondón con las verduras los trozos de rabo más finos y con menos carne y, si disponemos de ellos, unos tendones de vacuno bien desangrados.

Cubrimos con la botella de Mencía D.O. Ribeira Sacra joven y dejamos reducir hasta que quede $\frac{1}{4}$ parte.

Incorporamos un ramillete elaborado con las hierbas aromáticas y especias. Cubrimos con fondo oscuro de carne y dejamos hervir a fuego bajo 4 horas. Pasado este tiempo colamos por un colador de malla fino, el fondo resultante los dividiremos en dos partes.

Una parte del fondo lo seguiremos reduciendo hasta obtener una salsa con consistencia de caramelo y reservamos.

Los trozos de rabo de buey con más carne que teníamos reservados los introducimos en bolsas al vacío, le ponemos un chorrito de aceite, un poco de sal y cubrimos $\frac{1}{3}$ con el fondo que teníamos reservado. Cocinamos en horno a vapor 100% humedad a 79°C durante 18 horas.

Al final abrimos las bolsas, colamos por un colador de café el líquido resultante y lo juntamos con la salsa que ya teníamos elaborada. Añadimos 1 gr. de xantana por litro de salsa y trituramos, llevamos a hervor y reservamos.

Desmigamos los trozos de rabo retirando todo el cartílago, hueso y grasa quedándonos solo con la carne.

Pesamos la carne y añadimos 10 gr. de metilcelulosa por kg. de carne, amasamos bien. La mezcla la ponemos en un molde previamente forrado con papel film, damos forma, presionamos bien y colocamos peso encima haciendo presión. Introducimos en la cámara y dejamos así un mínimo de 12 horas.

Retiramos el peso, desmoldamos, retiramos el film y porcionamos en cubos de 180gr. Envolvemos individualmente y reservamos en cámara.

PARA LOS CACHELOS

Ingredientes:

1,5 kg. de IXP patata de Galicia
Sal

Elaboración:

Limpiamos bien la piel de las patatas con agua y un estropajo limpio. Cortamos en rodajas de 1,5cm y embolsamos al vacío. Cocemos al vapor a 95°C durante 40 minutos, al finalizar abatimos en agua con hielo y reservamos.

PARA LA BECHAMEL DE LEITE MAZADO

Ingredientes:

1 l. de leite mazado
30 gr. de mantequilla
10 gr. de AOVE
40 gr. de harina de trigo
1 gr. de xantana

Elaboración:

Colamos o leite mazado por un cedazo sin presionar.

En un cazo ponemos el AOVE y la mantequilla, calentamos hasta derretir la mantequilla, añadimos la harina e incorporamos hasta formar una roux. Añadimos poco a poco o leite mazado removiendo sin parar hasta obtener una salsa delicada, sedosa y con cierto cuerpo. Retiramos del fuego, medimos y añadimos 2 gr. de xantana por litro. Trituramos, llevamos a ebullición, colamos por un colador de malla y reservamos.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

En un horno convección seleccionamos función vapor 100% humedad, 79°C e introducimos una bandeja con una porción de terrina de buey sobre un poco de papel de horno cubierto con film. Por debajo de 80°C y con una fuente de calor uniforme y no agresiva preservamos las proteínas del colágeno que confieren melosidad en la elaboración. Así mismo, según sube la temperatura las gelatinas que favorecen la unión de la pieza empiezan a hacerse fluidas pudiendo desmoronarse la terrina, para evitar esto hemos añadido la metilcelulosa, que gelifica a partir de 55°C favoreciendo la cohesión sin notarse al ser incolora e insípida.

En el mismo horno introducimos una bolsa de cachelos realizados al vacío.

En un cazo recuperamos nuestra crema de leite mazado.

En otro cazo recuperamos la salsa de Ribeira Sacra.

En un plato disponemos unas patatas y la terrina de buey gallego. Napamos las patatas con la crema de leite mazado y la terrina con un poco de salsa. Así presentamos un típico estofado al Ribera Sacra elaborado con productos autóctonos.



A Coruña Recetas

ALÉN TARRIO

PAMPÍN

EMPANADA DE MAÍZ

PARA LA MASA

Ingredientes:

500 gr. de harina de maíz blanco
100 gr. de centeno
100 gr. de trigo
500 gr. de agua
200 gr. de masa madre
30 gr. de sal

Elaboración:

Mezclamos las harinas y vertemos el agua hirviendo y amasamos todo, dejamos fermentar alrededor de 1 hora tapada con un paño en una temperatura estable.

PARA EL RELLENO

Ingredientes:

8 kg. de cebolla
2 kg. de hinojo
200 gr. de aceite
2 kg. de xoubas

Elaboración:

Hacemos un sofrito con la cebolla, el hinojo y el aceite.
Las xoubas las limpiamos, des espinamos y las abrimos.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Cuando la masa este lista forramos la empanadera con la mano y aceite, rellenamos con la zaragallada y cubrimos con las xoubas, entre dos papeles de horno estiramos la parte de arriba de la empanada con la ayuda de aceite y un rodillo, quitamos el papel superior y volcamos sobre la base que ya tenemos en la empanadera, la pintamos con aceite de pimentón y marcamos con la ayuda de una puntilla los cuadrados de igual tamaño.

Ponemos en el horno a 200°C durante 35 minutos.

ROSBIF EN ESCABECHE

PARA LA CARNE

Ingredientes:

1 u. de redondo de ternera
300 gr. de mostaza americana
1 botella de vino blanco
½ l. de agua mineral
c/s de sal
c/s de pimienta blanca

Elaboración:

Embadurnamos el redondo con la sal, pimienta y mostaza, en el fondo de la bandeja ponemos el vino y el agua y metemos al horno hasta llegar a 35°C a corazón de producto.

Lo dejamos enfriar totalmente y reposar durante un día.

Cortamos como si fuera fiambre con la ayuda de una corta fiambres y reservamos en un tuper, en el momento del servicio escabechamos con escabeche de perdiz.

PARA EL ESCABECHE DE PERDIZ

Ingredientes:

6 u. de perdiz
1 l. de aceite suave
200 ml. de vinagre de jerez
100 ml. de agua
100 ml. de vino blanco
20 gr. de pimienta en grano
20 gr. de tomillo
150 gr. de cebolla en juliana
150 gr. de zanahoria en juliana
50 gr. de ajo entero

Elaboración:

Limpiamos bien las perdices de plumas y vísceras, salamos y marcamos en el aceite no muy fuerte, reservamos. En ese mismo aceite añadimos las verduras y las fondeamos unos 10 minutos aproximadamente, añadimos las perdices de nuevo y el resto de los ingredientes.

Las dejamos a fuego lento durante 1 hora, las dejamos enfriar en el mismo escabeche y dejar reposar 24 horas.