

Chicote

Alberto

AHORA

1€

la cocina del Buen Rollo

¿QUÉ VAS A
COMER HOY?

LOS MENÚS DE
CHICOTE
PARA
CADA DÍA

— EL —

**RETO
DEL
SALMÓN**

4 CHEFS TE DICEN
CÓMO PREPARARLO
DE NARICES

PREPARACIÓN,
COCCIÓN,
CONSERVACIÓN,
TÉCNICAS...

100 truccos

CON LICENCIA PARA COCINAR

EL FIN DE SU
PESADILLA
EN LA COCINA

¿QUÉ FUE DE LOS
RESTAURANTES QUE
HAN SEGUIDO LOS
CONSEJOS DE CHICOTE?

MÁS DE

70

RECETAS

**ATRÉVEETE
A HACER
PLATOS GOURMET
DE LA COMIDA QUE
tiramos**

**COCINAR PARA
SOBREVIVIR**

KHALID, cocinero sirio,
NOS CUENTA SU HISTORIA



Canarias 1,15€ (sin IVA), incluido transporte

EL RETO DEL SALMÓN

4 CHEFS TE ENSEÑAN A PREPARARLO DE NARICES

Albert Adrià, Paco Méndez, Marcos Morán y Pedro Larumbe se atreven con **EL DESAFÍO** del mes: elaborar una receta con el salmón como ingrediente principal. ¿Qué preparación elegirán los cuatro chefs y Alberto Chicote para saborear uno de los pescados más versátiles de la cocina?

Salmón al curry rojo POR ALBERTO CHICOTE

NECESITAMOS (para 4 personas)

Lomo o ventresca de salmón fresco limpio de espinas y pieles / 1 cebolla / 1 cebolleta / 1 diente de ajo pelado / ½ cucharada de curry rojo en pasta / 1 lima / ½ cucharada de jengibre fresco rallado / ½ chile fresco / 250 cl de leche de coco / 1 cucharada de salsa de soja / Cilantro fresco / Menta o hierbabuena / Pimienta negra molida.

CÓMO PREPARARLO

- 1** PONEMOS en un cazo un buen chorro de aceite de oliva virgen extra. Pelamos la cebolla en juliana fina y la echamos en el cazo a fuego vivo para saltearla. Rallamos una nuez de jengibre y la añadimos a la mezcla junto con el diente de ajo rallado.
- 2** REMOVEMOS y agregamos un poco más de aceite de oliva. Echamos una cucharada de pasta de curry rojo y seguimos removiendo. Picamos un chile y lo incorporamos. Vamos rehogando y vertemos la leche de coco.
- 3** AÑADIMOS una cucharadita de salsa de soja y el zumo de lima y seguimos removiendo. Lo terminamos con un poco de cilantro y menta fresca picados. Salpimentamos.
- 4** PICAMOS la cebolleta muy fina. Cortamos unas láminas de ventresca de salmón y las pinchamos en una brocheta. Ponemos en un cuenco la sopa de curry rojo con un poco de cebolleta fresca y encima el pincho de salmón. Para comerlo, soltamos las láminas de pescado dentro de la sopa, lo removemos y ¡listo!





El salmón

posee proteínas en cantidad y calidad similares a las que se encuentran en el huevo y la carne roja. **Debido a su alto contenido en omega-3**, el salmón es un alimento ideal para el desarrollo de la vista y una fuente primordial para el crecimiento de los huesos, además de poseer propiedades antiinflamatorias y antienvjecimiento.



El sabor de este pescado azul cambia según el tipo de corte y la preparación.

En rodajas, lomos, tacos o filetes; marinado; ahumado; a la plancha... Existen infinitas maneras de consumirlo que potencian de distinta forma su sabor.

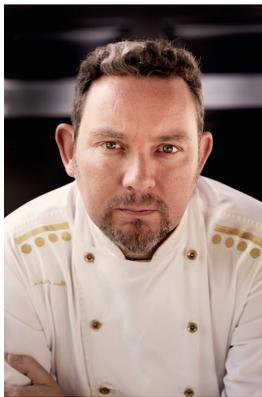


RETO DE CHEFS

Nuestros chefs invitados aceptan el reto: convertir un salmón en una receta de infarto

De lo terrestre, el jamón; y de lo marino, el salmón. Albert Adrià, Paco Méndez, Marcos Morán y Pedro Larumbe preparan una receta con este pescado azul que resulta delicioso cocinado en papillote, al vapor o ahumado. ¿Cuál será su fórmula secreta para disfrutar al máximo de este tesoro marino?

NUESTROS PROTAGONISTAS



Albert Adrià

Cocina creativa e innovadora que ha revolucionado el panorama gastronómico barcelonés.

SU COCINA: bajo el nombre de elBarri, Albert Adrià ha configurado una oferta culinaria muy variada en la Ciudad Condal que reúne la experimentación gastronómica con la alta restauración de barrio. En el Paralelo barcelonés lidera Tickets, Bodega 1900, Pakta, Hoja Santa, Niño Viejo y, próximamente, Enigma, un restaurante con una propuesta gastronómica innovadora.

SU FILOSOFÍA: explotar al máximo la creatividad, la vanguardia y la innovación.

¿QUÉ HARÍA ALBERT ADRIÀ CON UN SALMÓN?

PAISAJE NÓRDICO DE SALMÓN SALVAJE DE ALASKA



Paco Méndez

La búsqueda del auténtico sabor mexicano con un lenguaje propio.

SU COCINA: mexicano de nacimiento, Méndez aprendió a cocinar de la mano de su abuela y emigró a España para trabajar al lado de los grandes chefs. Del amor por la gastronomía de su país nació Hoja Santa, una taquería en la que Paco Méndez y Albert Adrià llevan al comensal a viajar por todo México a través del paladar.

SU FILOSOFÍA: dar a conocer los verdaderos sabores de la cocina mexicana.

¿QUÉ HARÍA PACO MÉNDEZ CON UN SALMÓN?

TOSTA DE SALMÓN EN SALSA ROJA



Marcos Morán

Cocina asturiana tradicional con emplatados y presentaciones actualizados.

SU COCINA: quinta generación de cocineros al frente de Casa Gerardo. Su forma de cocinar tiene una base tradicional, aunque con toques contemporáneos. Vive mirando al Cantábrico y, sin duda, la guía de su cocina es el producto de este mar. Defiende preparar la mejor fabada y el mejor arroz con leche de la zona.

SU FILOSOFÍA: combinar los platos míticos asturianos con las creaciones actuales.

¿QUÉ HARÍA MARCOS MORÁN CON UN SALMÓN?
SALMÓN CON VINAGRETA DE MANZANA, TOMATE Y CALABACÍN



Pedro Larumbe

Gastronomía de base clásica, puesta al día y con producto fresco de mercado.

SUS RECETAS: Pedro Larumbe define su cocina como actual, pero partiendo de un recetario muy tradicional. Es un defensor acérrimo del producto fresco y de los sabores reconocibles en sus recetas. Larumbe comenzó su trayectoria profesional a los dieciséis años y enseguida se sintió atrapado por los fogones. Aparte de gestionar los restaurantes del Grupo Larumbe, Pedro es el presidente de la Asociación Saborea España.

SU FILOSOFÍA: respeto al producto y pasión por mantener el sabor natural de los ingredientes.

¿QUÉ HARÍA PEDRO LARUMBE CON UN SALMÓN?

VENTRESCA DE SALMÓN EN CONFITURA DE TOMATE

MODELO ADRIÀ

El negocio de la imaginación y la creatividad

Paisaje nórdico de salmón salvaje de Alaska

Una receta de Albert Adrià para experimentar un contraste de sabores sorprendente. ¡Solo apta para cocinillas!

NECESITAMOS (para 4 personas)

100 g de salmón fresco. **Para la vinagreta de eneldo:** 10 g de eneldo fresco / 30 g de zumo de limón fresco / 15 g de aceite de oliva extra / Sal fina / Pimienta negra. **Para la mantequilla clarificada:** 100 g de mantequilla. **Para el pan de malta:** 500 g de pan de malta de molde / Sal fina. **Para el encurtido de pepino:** 30 g de azúcar / 10 g de mirin / 5 g de vodka / 1 g de coriandro / 1 g de eneldo fresco / 150 g de vinagre de arroz / 40 g de agua. **Para el pepino encurtido:** 80 g de pepino holandés / 5 g de sal fina. **Para el encurtido de cebolla roja:** 30 g de cebolla roja / 4 g de laurel / 4 g de pimienta negra en grano / 40 g de vinagre de manzana / 40 g de azúcar / 40 g de agua. **Para el queso ahumado:** 125 g de Philadelphia / 40 g de crema agria / Sal / Pimienta. **Para la nieve de vinagre:** 12 g de Malto / 20 g de vinagre en polvo. **Otros:** 16 brotes de eneldo fresco / Sal fina.

CÓMO PREPARARLO

1 CORTAMOS el salmón en cubos de 3 mm cada uno y los ponemos entre dos papeles sulfurizados. Lo reservamos en la nevera. Para la vinagreta de eneldo, picamos el eneldo finamente y rallamos dos golpes de piel de limón. Añadimos el zumo de limón, sal, pimienta y el aceite y lo guardamos en la nevera.

2 FUNDIMOS la mantequilla y la dejamos reposar. Con una cuchara separamos el suero de la parte grasa y reservamos. Quitamos las puntas del pan de malta y cortamos el molde por la mitad con un grosor de 5 cm de ancho. Lo envolvemos con papel film y lo congelamos. Luego cortamos los trozos de pan congelado en rectángulos de 10 cm de largo por 4,5 cm de ancho. Pintamos ligeramente con la mantequilla clarificada los trozos de pan y añadimos sal. Disponemos las láminas de pan entre dos silpat y hornearmos a 170 °C durante 15 min, hasta que estén crujientes, y dejamos enfriar. Reservamos de forma hermética.

3 MEZCLAMOS todos los ingredientes para el encurtido de pepino y trituramos con la ayuda de una túrmix. Reservamos. Lavamos y pelamos el pepino. Con un sacabolas formamos bolas de pepino sin semillas. Lo dejamos con sal durante 15 min, lavamos el pepino y lo

introducimos en una bolsa de vacío. Añadimos 150 g de encurtido de pepino e impregnamos a un 60% de vacío. Lo guardamos en la nevera.

4 PARA el encurtido de cebolla roja, pelamos la cebolla y sacamos las tapas más gruesas. Cortamos las tapas por la mitad transversalmente y hacemos tiras de 3 mm en vertical. Mezclamos el laurel, la pimienta, el vinagre de manzana, el azúcar y el agua. Ponemos en un cazo a fuego medio la mezcla anterior y dejamos infusionar. Añadimos la cebolla y dejamos reposar durante 12 h en la nevera.

5 PARA el queso ahumado, mezclamos el queso con la crema agria y trituramos con la túrmix hasta obtener una mezcla homogénea. Ahumamos el queso con el ahumador durante 15 min.



El Malto es un carbohidrato procedente del almidón y tiene una textura de polvo fino.

Salpimentamos y ponemos el queso en una manga. Cortamos la punta de 3 mm de grosor hasta el momento de usarla y la reservamos en la nevera.

6 MEZCLAMOS el Malto y el vinagre y lo guardamos en un espolvoreador para conseguir la nieve de vinagre.

7 PARA la presentación, colocamos tres puntos de queso ahumado sobre la tostada de pan de malta, aliñamos 15 g de salmón con 5 g de vinagreta y lo disponemos sobre la tostada de pan sin tapar el queso. Ponemos dos bolas de pepino y dos tiras de cebolla sobre el salmón. Echamos cuatro brotes de eneldo con volumen por encima del queso y el salmón. Espolvoreamos con la nieve de vinagre y lo servimos.



«SER COCINERO ES UNA FORMA DE VIDA»

ALBERT ADRIÀ

MODELO MÉNDEZ

La defensa del auténtico sabor mexicano

Tostada de salmón en salsa roja

Una preparación de Paco Méndez para disfrutar de los sabores de México.

NECESITAMOS (para 4 personas)

200 g de lomo de salmón. **Para el puré de aguacate:** 125 g de aguacate limpio / 50 g de zumo de lima / 2 g de sal. **Para la salsa roja:** 90 g de tomate maduro / 9 g de cebolla / 2 g de cilantro / 1 g de chipotle / 1 g de sal / 0,02 g de Xantana. **Para la sal de achiote:** 10 g de achiote / 90 g de sal. **Para la mahonesa de chipotle:** 15 g de chipotles adobados / 85 g de mahonesa. **Para los totopos de achiote:** 70 g de masa de maíz nixtamalizada / 10 g de achiote. **Para los cubos de cebolla:** 20 g de cebolla tierna. **Otros:** 8 g de aceite virgen extra Oro Bailén / 12 hojas pequeñas de cilantro / 4 g de pepitas de girasol peladas y saladas / 8 g de mezcla de alga wakame / 1 lima.

CÓMO PREPARARLA

1 CORTAMOS el lomo de salmón en trozos de unos 5 cm de lado y lo pulimos con la ayuda de un cuchillo, quitando los nervios y la telilla. Lo troceamos en cubos pequeños y lo reservamos. Para el puré de aguacate, introducimos todos los ingredientes en el vaso de la batidora y los trituramos hasta obtener una mezcla lisa y homogénea. Colamos el puré e introducimos la mezcla en un biberón. Lo reservamos en la nevera.

2 INTRODUCIMOS todos los ingredientes para la salsa roja en el vaso de la batidora y los trituramos en intervalos cortos y rápidos para que no se caliente la mezcla. Lo reservamos en un biberón en la nevera.

3 ESTIRAMOS el achiote y lo dejamos secar durante un día con la deshidratadora. Una vez seco, mezclamos con la sal y con la ayuda del molinillo lo trituramos hasta conseguir un polvo rojo. Reservamos en un tupper hermético.

4 PARA la mahonesa de chipotle, trituramos los chipotles adobados hasta que quede una mezcla lisa. Colamos por un chino de malla fina. Mezclamos la mahonesa con la pulpa de chipotle en un bol con varillas hasta obtener una mezcla homogénea. Lo introducimos en un biberón y reservamos en la nevera.

5 EN UN BOL mezclamos la masa con el achiote para conseguir los totopos. Estiramos

en la máquina de tortillas con el cortador ovalado. Freímos a 180 °C con un peso encima para que no se doble el totopo. Una vez frito, secamos en el horno con una bandeja con papel absorbente en la parte de abajo extendidos uno a uno los totopos a 100 °C durante 10 min. Los dejamos enfriar y los guardamos en un recipiente hermético.

6 PARA los cubos de cebolla, cortamos la cebolla con la ayuda de un cuchillo en cuartos partiendo de la parte de la raíz a la punta. Retiramos capa por capa y con un cuchillo repelamos de punta a punta la parte de dentro de cada capa hasta obtener la parte de fuera de cada capa de cebolla. Cortamos en tiras la cebolla con una medida de 0,2 mm a lo ancho y después cortamos a lo largo las tiras de cebolla en cubos de 0,2 mm cada uno. Reservamos en un tupper en la nevera.



El chipotle es un tipo de chile que se ha secado en humo. Es picante y tiene sabor y aroma ahumados.

7 COLOCAMOS el totopo de achiote y disponemos 3 g de mahonesa de chipotle en el centro y con ayuda de una espátulina lo untamos por la parte central dejando espacio en las orillas de 1 cm. Disponemos en un bol 30 g de salmón cortado en cubos con 15 g de salsa roja y lo mezclamos.

8 ACOMODAMOS el salmón en el totopo en la parte central y por arriba tres puntos de puré de aguacate haciendo un triángulo. Encima espolvoreamos una pizca de sal de achiote y esparcimos 2 g de cebolla picada por cada totopo. Disponemos la ensalada en algas en la parte superior, seguida de cinco pepitas de girasol. Rallamos piel de lima con ayuda de un rallador de cítricos y añadimos 2 g de aceite virgen extra. Por último acomodamos una hojita de cilantro sobre cada punto de aguacate.

«LA COCINA MEXICANA HASTA AHORA HA VIAJADO MAL»

PACO MÉNDEZ

MODELO MORÁN

La tradición renovada del Cantábrico

Salmón con vinagreta de manzana, tomate y calabacín

Paco Morán prepara una receta de salmón al vapor perfecta para los que cuidan la línea.

NECESITAMOS (para 4 personas)

4 lomos de salmón con piel de 125 g sin escaamar / Sal gorda. **Para la vinagreta de manzana, tomate y calabacín:** 200 g de dados de 1 por 1 cm de manzana golden pelada / 200 g de piel de calabacín cortada en dados del mismo tamaño que la manzana / 500 g de carne de tomate en rama despepitado y pelado cortado en dados del mismo tamaño / 250 g de aceite de oliva virgen extra arbequina / 125 g de vinagre de arroz / Sal / Azúcar.

CÓMO PREPARARLO

- 1** PONEMOS en una bandeja agujereada el lomo de salmón con la piel hacia arriba. Cubrimos la piel con la sal gorda. Cocemos el salmón al vapor a 80 °C durante 3 o 5 min, atendiendo al punto deseado.
- 2** SACAMOS el salmón del horno y con cuidado le quitamos la piel, procurando que no caiga la sal encima de la carne del pescado.



Es importante unir los ingredientes de la vinagreta con rapidez para que no se oxide la manzana.

- 3** MEZCLAMOS los dados de manzana golden pelada, la piel de calabacín, la carne de tomate en rama, los 250 g de aceite de oliva virgen extra arbequina, los 125 g de vinagre de arroz y la sal en un bol. Lo ponemos al punto de sal y azúcar.
- 4** DISPONEMOS el lomo de salmón limpio en un plato hondo y lo terminamos cubriendo con los ingredientes de la vinagreta escurridos por encima y con un poco de jugo de vinagreta alrededor.

«YO NO VENDO EXPERIENCIAS. VENDO COCINA»

MARCOS MORÁN



MODELO LARUMBE

El éxito de la alta cocina de mercado

Ventresca de salmón en confitura de tomate

Pedro Larumbe nos propone una deliciosa receta que te va a encantar por su combinación de sabores y texturas.

NECESITAMOS (para 4 personas)

80 g de ventresca de salmón (corta la parte más gruesa) / 2 tomates / Azúcar / Cebolla / Maíz / Aceitunas negras deshidratadas / Ralladura de lima / Cilantro / Juliana de cardo rojo / Piñones / Aceite de oliva virgen extra.

El tomate es un alimento rico en vitamina C, licopeno y glutatión, con propiedades antioxidantes.



CÓMO PREPARARLA

- 1** REHOGAMOS la cebolla muy picada con los tomates y el azúcar a fuego muy lento, moviendo continuamente hasta conseguir una salsa untuosa. Lo dejamos enfriar, lo trituramos un poco y lo ponemos en un biberón.
- 2** UNTAMOS la ventresca de salmón con aceite y la cocinamos al vapor durante 6 min.
- 3** PARA LA PRESENTACIÓN, montamos en un plato la ventresca. A un lado hacemos un rectángulo con la confitura de tomate, colocamos la ventresca y sobre ella ponemos el aliño, elaborado previamente con los piñones, el maíz, la ralladura de la lima, el cilantro y la juliana de cardo rojo.



«HAY QUE APROVECHAR LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA DE NUESTRA ZONA»

PEDRO LARUMBE