



en Las Cocinas del Mundo





Un recetario para Exprimir las posibilidades del Virgen Extra

Las gastronomías son tan diversas como los idiomas. Con la máxima calidad, es posible lograr que todos hablen en la lengua del Aceite de Oliva Virgen Extra.

La humanidad, con el tiempo como aliado, ha creado infinidad de formas de alimentarse. El clima y los ingredientes disponibles han forjado durante siglos las cocinas tradicionales y, sobre ellas, se han formado los gustos.

Entre tanta diversidad, surge un ingrediente que alcanza el rango de universalidad. El Aceite de Oliva Virgen Extra es tan versátil que consigue satisfacer los gustos de los cocineros de los rincones más insospechados del planeta.

Pág

6

Bélgica - Atelier Belge

Espárragos a la Flamenca con **Aceite de Oliva Virgen Extra** Variedad Picual
Ensalada de frutas con chocolate, menta y **Aceite de Oliva Virgen Extra** Variedad Arbequina
Velouté de endivias con queso “Vieux Brugge” con **Aceite de Oliva Virgen Extra** Variedad Ocal

10

Brasil - Baby Beef Rubayat

Moqueca de camarón con **Aceite de Oliva Virgen Extra**
Pastel de palmito con **Aceite de Oliva Virgen Extra**
Pirao de peixe con **Aceite de Oliva Virgen Extra**

14

China - Tse Yang

Empanadillas de Pekín con **Aceite de Oliva Virgen Extra**
Pato caramelizado con salsa de jengibre, kunquats y **Aceite de Oliva Virgen Extra**
Mushi con **Aceite de Oliva Virgen Extra**

18

Cuba - Baco y Beto

Enyucado relleno de camarones y chutney de mango con manzana, pasas y **Aceite de Oliva Virgen Extra**
Croquetas de pollo y plátano maduro con **Aceite de Oliva Virgen Extra**
Patacones con guacamoles y cordero desmigado con **Aceite de Oliva Virgen Extra**

22

Etiopía - Nuria

Ternera roja wot con **Aceite de Oliva Virgen Extra**
Lentejas rojas wot con **Aceite de Oliva Virgen Extra**
Pollo doro wot con **Aceite de Oliva Virgen Extra**



Pág

26

India - Tandoori Station

Pollo tikka con **Aceite de Oliva Virgen Extra**
Pakora de espinacas con **Aceite de Oliva Virgen Extra**
Arroz byriani de cordero con **Aceite de Oliva Virgen Extra**

30

Japón - Pombo 18

Tataki de buey con vinagreta japonesa y **Aceite de Oliva Virgen Extra**
Tempura de espárragos con una vinagreta de soyu y **Aceite de Oliva Virgen Extra**
Dorada al vapor con jengibre, puerro, soja y **Aceite de Oliva Virgen Extra**

34

México - La Cantina Moctezuma

Quesadillas de flor de calabaza con **Aceite de Oliva Virgen Extra**
Tostas de ceviche con **Aceite de Oliva Virgen Extra**
Flautas de pollo con **Aceite de Oliva Virgen Extra**

38

México - El Mestizo

Ensalada de nopal con **Aceite de Oliva Virgen Extra**
Tacos Mexicanos de carne al guajillo con **Aceite de Oliva Virgen Extra**
Champiñones al chipotle con **Aceite de Oliva Virgen Extra**

42

Perú - El Inca

Causas limeñas con **Aceite de Oliva Virgen Extra**
Risotto de quinoa con setas, jamón y **Aceite de Oliva Virgen Extra**
Papas rellenas de carne con salsa criolla y **Aceite de Oliva Virgen Extra**



en la Cocina Belga

La gama de matices que nos da el Virgen Extra es como disponer de un arsenal de sabores y colores para cocinar.

Etienne Bastaitls

Cocinero restaurante Atelier Belge



La gastronomía de Bélgica siempre ha sido sencilla y basada en la búsqueda de productos de calidad. Bosques y mar forman nuestra alacena y sobre ella se elaboran platos muy sabrosos.

En mi opinión, hacerlos con aceite de oliva permite subir un peldaño en la excelencia de la cocina belga. Me encantaría que los cocineros de mi país apostasen cada vez más por el virgen extra, ya que es un gran producto.

Ingredientes

Para 4 personas

10 espárragos blancos medianos
40 g de mantequilla clarificada
40 g de Aceite de Oliva Virgen Extra Variedad Picual
1 g de azúcar
3 huevos frescos
2 g de nuez moscada molida
3 g de perejil fresco picado
pimienta negra molida
sal fina

Elaboración

Pelar los espárragos blancos y ponerlos al vacío con un poco de azúcar, sal y mantequilla clarificada.

Cocer al horno en modo vapor a 100% durante 18 minutos.

Una vez cocidos, sacar del horno (sin abrir la bolsa) y poner en un bol con agua fría y hielo para cortar la cocción de los espárragos.

Una vez frío, quitar del agua, abrir la bolsa y cortar la raíz para guardar solo la punta.

Por otro lado, cocer los huevos para que se queden duros, una vez acabado, la cocción, enfriarlos y cuando estén fríos, pelarlos y triturarlos semi finos.

Poner en un vasito en el fondo, la mezcla templada de huevos triturados, con mantequilla clarificada, Aceite de Oliva Variedad Picual, nuez moscada, sal, perejil y pimienta negra, encima poner la punta templada de espárragos blancos.

*El carácter del Virgen Extra de la Variedad Picual
saca lo mejor del espárrago.*

Etienne Bastaitls

Espárragos a la Flamenca con Aceite de Oliva Virgen Extra Variedad Picual



Saca lo mejor de cada producto, también de las frutas.
Etienne Bastaitls

Para 4 personas

Ingredientes 2 fresones cortados en 10 trozos • 10 cubitos de melón de 5 g
10 cubitos de kiwi • 10 cubitos de piña • 10 cubitos de sandía
10 arándanos • 10 frambuesas • 10 moras • 10 grosellas
4 hojitas de menta cortadas en juliana fina • 8 g de azúcar
12 g de chocolate negro • 16 g de Aceite de Oliva Virgen Extra
Variedad Arbequina

Ensalada de frutas con chocolate, menta y Aceite de Oliva Virgen Extra Variedad Arbequina

Elaboración Poner en un bol toda la fruta y añadir la menta cortada
en juliana, el azúcar y el chocolate negro.

Mezclar suavemente para no aplastar la fruta.

Para finalizar, añadir el Aceite de Oliva Virgen Extra Variedad
Arbequina.

Poner en un vasito.

Para 4 personas

Ingredientes 2 endivias • 15 g de mantequilla fresca sin sal
4 g de sal fina • 10 g de zumo de limón colado
2 dl de consomé de pollo • 1 dl de nata
1 dl de leche • 35 g de roux (mezcla de harina y mantequilla para
espesar) • 20 g de Aceite de Oliva Virgen Extra Variedad Ocal
aromatizado con tomillo y romero

Velouté de endivias con queso “Vieux Brugge” con Aceite de Oliva Virgen Extra Variedad Ocal

Elaboración Cortar las bases de las 2 endivias y quitar el centro de esta base
(parte muy amarga de la endivia), después cortar en juliana y mezclar
con el zumo de limón.

Poner una olla sobre el fuego y añadir la mantequilla. Una vez fundida,
añadir la juliana de endivias y la sal fina e ir rehogando hasta que las
endivias estén cocidas.

Añadir en esta misma olla el consomé de pollo, la nata, la leche,
la mantequilla y hervir la preparación.

Cuando haya hervido, añadir el roux y triturar con la batidora.

Una vez bien emulsionado, volver a levantar y después cortar la cocción.

Añadir la sal fina, mezclar y colar todo a través de un colador de malla
fina.

Por otro lado, cortar el queso en daditos.

Poner en un vasito la crema de endivias, los trocitos de queso,
un poco de cebollino picado y el Aceite de Oliva Virgen Extra.

*Tomillo y Romero nacieron para ir con el queso,
el aceite permite unirlos.*
Etienne Bastaitls



en la Cocina Brasileña

Los cocineros españoles tienen la gran suerte de disponer de aceites de oliva de primer nivel a precios muy asequibles.

Carlos Valenti

Cocinero restaurante
Baby Beef Rubayat



La cocina brasileña es mucho más compleja de lo que parece a simple vista. La necesidad de combinar sabores dispares ha originado una rica gastronomía.

Los cocineros brasileños ya conocen y utilizan aceites de oliva. Los españoles gozan de una notable implantación en el mercado carioca. Sin embargo, los costes del transporte hasta allí hacen que este producto sea aún un lujo, reservado para platos de nivel gastronómico.

Para 4 personas

Ingredientes 40 langostinos pelados, dejando solo la cola • 2 dientes de ajo • 2 ramas de perejil • 1/2 dl de Aceite de Oliva Virgen Extra (para macerar) • 1 cebolleta • 1/2 pimiento rojo • 1/2 pimiento verde • 1 tomate • 2 ramas de cilantro • 1 rama de perejil • 1 dl de Aceite de Oliva Virgen Extra (para rehogar) • 1/2 l de leche de coco • 1/4 dl de aceite de dende • 1 guindilla (al gusto)
Sal • Pimienta negra

Al macerarlos en virgen extra, los mariscos suman enteros en sabor.

Carlos Valenti

Moqueca de camarón con Aceite de Oliva Virgen Extra

Elaboración Macerar los langostinos en ajo, perejil y Aceite de Oliva Virgen Extra durante una hora.

En una cazuela poner un chorro generoso de Aceite de Oliva Virgen Extra y añadir los langostinos, rehogar e incorporar cebolla, pimiento rojo, pimiento verde y tomate. Mezclar y añadir leche de coco, hervir. Añadimos aceite de dende, cilantro, guindilla y pimienta negra.

Hervir durante 3 min y servir en vaso.

Brasil



Los vegetales aumentan su intensidad en boca con los matices del aceite.

Carlos Valenti

Pastel de palmito *con Aceite de Oliva Virgen Extra*

Ingredientes

Para 4 personas

Para la masa

200 g de harina de trigo • 0,20dl de Aceite de Oliva Virgen Extra • sal • 1dl de agua

Para el relleno

200g de palmito de buena calidad • 50 g de crema de queso
Aceite de Oliva Virgen Extra para freír

Elaboración

Hacer una masa con 200 g de harina de trigo, 0,20 dl de Aceite de Oliva Virgen, 5 g de sal fina, 1dl de agua.

Amasar y estirar hasta conseguir una lámina muy fina. Para el relleno usamos queso fresco y palmito. Rellenar tipo empanadillas y freír el Aceite de Oliva Virgen Extra.

Para 4 personas

Ingredientes

2,5 dl de Aceite de Oliva Virgen Extra (para confitar)
0,5 dl de Aceite de dende
800 g de lubina salvaje limpia.
2 dl de caldo de carabinero (con cabezas, cebolla, puerro, zanahoria)
1 cucharada de tomate
1 cebolleta
cilantro picado
50 g de harina de mandioca

Elaboración

Poner 5 partes de Aceite de Oliva Virgen Extra por 1 parte de aceite de dende y confitar la lubina en esta mezcla durante 5 min a fuego lento.

Preparar el caldo de carabineros.

Añadir un poco de aceite del confitado y espesar con harina de mandioca hasta que quede con textura de puré.

Mezclar con cebolleta, tomate y cilantro picado.

Confitar no es fácil en cocina, un buen aceite de oliva es imprescindible.

Carlos Valenti

Pirao de peixe *con Aceite de Oliva Virgen Extra*



en la Cocina China

Desde que cocinamos para los emperadores hasta hoy, los chefs chinos hemos cuidado al máximo la selección de nuestros ingredientes.

Kim Hung Lui

Cocinero restaurante Tse Yang



Introducir en la cocina china el aceite de oliva es una de las mejores ideas de los últimos años. En China cuesta cinco veces más que aquí, pero sus beneficios para el corazón y la salud en general cuentan mucho a la hora de apostar por él.

No es fácil saltar de los aceites de girasol, soja o cacahuete al de oliva. Pero una vez hecho, ganamos en aromas y mejoran las texturas de nuestros platos.

Para 4 personas

Ingredientes

Para la salsa

Aceite de Oliva Virgen Extra

Agua

Harina

Para el relleno

Carne picada

Col china

Salsa de ostras

Un cubito de caldo de pollo concentrado

Azúcar

Elaboración

En un bol incorporar todos los ingredientes del relleno y remover. Cubrir con papel film. Dejar macerar en el frigorífico.

Mezclar la harina y el agua para crear una pasta que no debería ser pegajosa, añadir el Aceite de Oliva Virgen Extra para obtener una masa suave. Colocar un paño húmedo por encima. Dejar reposar unos minutos.

Coger una pequeña porción de masa y aplastarla encima de una superficie plana untada de harina, para que no se pegue hasta crear un disco plano de unos 10 cm de diámetro. Repetir esta acción e ir haciendo "discos" hasta terminar la pasta. Incorporar el relleno en los discos y cerrar a la mitad. Freír en Aceite de Oliva Virgen Extra.

El aceite de oliva es el mejor para freír aquí y en Pekín.

Kim Hung Lui

Empanadillas de Pekín con Aceite de Oliva Virgen Extra



Prefiero no correr riesgos cuando trabajo con productos de nivel.

Kim Hung Lui

Para 4 personas

Ingredientes Aceite de Oliva Virgen Extra • Pechuga de pato cocido
Jengibre • Azúcar • Salsa de soja • Mirin • Naranjitas chinas (kunkuats).

Para la tempura
Harina tamizada
Una clara de huevo
Agua con gas muy fría

Pato caramelizado con salsa de jengibre, kunkuats y Aceite de Oliva Virgen Extra

Elaboración Mezclar la harina con la clara de huevo y el agua muy fría hasta formar una papilla espesa. Se debe hacer con varillas manuales, una vez hecho, dejar reposar la masa en frío, hasta el momento de utilizar.

Cortar las pechugas de pato en tiras, rebozarlas en la masa de tempura y freír en sartén con Aceite de Oliva Virgen Extra.

En un wok con Aceite de Oliva Virgen Extra rehogar el jengibre cortadito en migas.

Incorporar abundante azúcar, salsa de soja, un chorrito de mirin y añadimos las rodajitas de naranjitas hasta reducir.

En esta salsa bañaremos los tacos de pato tempurizados y emplataremos.

Para 4 personas

Ingredientes Aceite de Oliva Virgen Extra • Aceitunas negras
Aceitunas verdes • Maíz hervido • Castañas de agua
Setas shiitake • Un filete de pechuga de pollo
6 gambas frescas peladas • Taquitos de jamón
1 ajo • Salsa de ostras • Pimienta • Piñones

Elaboración Picar todos los ingredientes muy finos.

En un wok, rehogar el ajo laminado con el Aceite Oliva Virgen Extra, a continuación incorporar los demás ingredientes, añadir una cucharadita de salsa de ostras, una pizca de un cubito de caldo de pollo concentrado, una pizca de pimienta y en el plato le podemos añadir unos piñones.

La disparidad de ingredientes necesita que un buen aceite de oliva los coordine.

Kim Hung Lui

Mushi con Aceite de Oliva Virgen Extra



en la Cocina Cubana

Cocinar con Aceite de Oliva Virgen Extra acentúa el sabor de los platos, además de ser la opción más saludable.

**Luis Alberto
García Molina**

**Cocinero restaurante
Baco y Beto**



Los platos de la cocina cubana cambian su sabor cuando están hechos con Aceite de Oliva Virgen Extra.

Los más utilizados, la soja y el girasol, no alcanzan la excelencia del olivo. El coste nos obliga a reservarlo para platos de la gastronomía de más nivel.

Además, sabemos que el de oliva es el aceite más saludable, y ese es un argumento que día a día va cogiendo más importancia.

Ingredientes

Para 4 personas

Aceite de Oliva Virgen Extra
2 yucas grandes
20 camarones pelados y cocidos

Para el chutney

1 mango • 1 manzana • Un puñado de pasas
Azúcar • Vinagre • Canela • Nuez moscada

Cuando hay muchos ingredientes, el virgen extra ayuda a armonizarlos.

Luis Alberto García Molina

Enyucado relleno de camarones y chutney de mango, manzana, pasas y Aceite de Oliva Virgen Extra

Elaboración

Pelar y cocer en agua y sal las yucas, una vez blandas (20 min) escurrirlas y sacarles la raíz central de la yuca. Aplastar como para hacer puré, agregar un chorrito de Aceite de Oliva Virgen Extra. Hacer pequeñas bolitas de yuca y ponerle dentro una gamba o camarón, cerrar y aplastar de tal forma que queden redondas pero aplastaditas.

Para el chutney: pelar la manzana y el mango, cortar en dados poner en una olla pequeña y agregar todos los ingredientes. A fuego lento dejar cocer durante media hora dando vueltas de vez en cuando hasta que estén bien blandas las frutas. Enfriar.

Se frien en Aceite de Oliva Virgen Extra los enyucaditos y una vez dorados, se les agrega una cucharadita del chutney por encima.



Siempre que hablamos de empanados, tenemos que hablar de virgen extra.

Luis Alberto García Molina

Croquetas de pollo y plátano maduro *con Aceite de Oliva Virgen Extra*



20

Ingredientes

Para 4 personas

100 ml de Aceite de Oliva Virgen Extra
100 g de harina
1l de leche
Pollo deshuesado de un guiso de la noche anterior
1 plátano macho maduro
Sal
Nuez moscada

Elaboración

En una olla a fuego medio, poner Aceite de Oliva Virgen Extra a calentar, agregar el pollo desmigado, la harina y remover hasta mezclar bien. Agregar poco a poco la leche hasta deshacer los grumos. Continuar removiendo de vez en cuando, a fuego lento. Cuando transcurran unos 15 min y el burbujeo sea ya dificultoso, rectificamos de sal. Agregar nuez moscada, batir bien y bajar del fuego. Pasar a un recipiente y dejar enfriar mínimo unas 5 horas.

Para liarlas, usar una bolera de helado pequeña o dos cucharas, tomar una pequeña porción y pasarlo por pan rallado y huevo batido. Freír en Aceite de Oliva Virgen Extra.

Ingredientes

Para 4 personas

Para los patacones
2 plátanos macho verdes y grandes • Aceite de Oliva Virgen Extra
• 2 aguacates maduros • 1 tomate • Media cebolla • Una cucharadita de cilantro picado • Media manzana
Para el confitado
Una pata de cordero • Tomillo • Romero • Sal

Para la salsa

Crema fresca de queso • Especies para el cuscús • Cilantro • Sal

Patacones con guacamoles y cordero desmigado *con Aceite de Oliva Virgen Extra*

Elaboración

Pelar los plátanos, cortar en rodajas, ponerlos a freír en Aceite de Oliva Virgen Extra. Después de fritos, aplastarlos hasta dejarlos como una galleta fina, volverlos a freír y rectificar la sal.

Para el guacamole: cortar los aguacates, sacar la semilla y la pulpa con una cuchara, mezclar con tomate cortado en dados y cebolla cortada fina, cortar en daditos media manzana y agregarla, rectificar la sal.

Poner Aceite de Oliva Virgen Extra en una olla. A fuego muy bajo, poner la pata de cordero troceada y añadir un poco de romero fresco, tomillo y dejar cocer durante una hora o dos a fuego lento (entre 75 y 80°), sin que el aceite haga burbujas. Rectificar de sal.

Para la salsa: licuar el cilantro con la crema de queso y las especies del cuscús y rectificar con un poquito de sal.

Montar un poco de guacamole encima del patacón frito. Sobre el guacamole, añadir el cordero desmigado. Decorar con una hojita de cilantro.

En los confitados el Aceite de Oliva Virgen Extra nos da un sabor increíble.

Luis Alberto García Molina



21



en la Cocina Etíope

El único producto que puede reemplazar por completo a la mantequilla kibe en Etiopía es el Aceite de Oliva Virgen Extra.

Alí Habib Rundasa

Cocinero restaurante Nuria



La cocina tradicional etíope se construye, básicamente, sobre carnes salteadas, verduras y ensaladas. Como grasa, en todos los platos, se emplea kibe, una mantequilla clarificada. Me sorprende los buenos resultados en sabor y en presentación que hemos obtenido cambiándola por Virgen Extra.

Desde nuestro tradicional pollo Doro Wot hasta las terneras, que maceramos en frío, sin olvidarnos de los platos vegetarianos, también muy importantes. En todos mejora el sabor con Aceite de Oliva Virgen Extra.

Para 4 personas

Ingredientes 3 cebollas grandes, picadas
3 cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
3 cucharadas de berbere (chile chow-chow)
3 cucharadas de pasta de tomate
1 cucharadita de sal (al gusto)
500 ml de agua
650 g de carne de ternera, cortado en cubos
Injera (pan de teff)

Macerada en aceite, la carne queda más jugosa y aromática.
Ali Habib Rundasa

Ternera roja wot *con Aceite de Oliva Virgen Extra*

Elaboración Freír en Aceite de Oliva Virgen Extra la cebolla a fuego medio hasta que ablande (unos 4 minutos). Añadir el berbere y la pasta de tomate. Seguir rehogando un minuto. Agregar una cuarta parte del agua y la sal. Mezclar y, a continuación, agregar los cubos de carne de vacuno y el resto de agua. Tapar la cacerola y dejar que se cocine a fuego lento durante 1 hora.

Servir caliente con Injera (pan de teff)



*Una vieja conocida en España
con los sabores de África.*

Ali Habib Rundasa

Lentejas rojas wot *con Aceite de Oliva Virgen Extra*



24

Ingredientes

Para 4 personas

500 g de lentejas
3 cebollas grandes picadas
120 ml de Aceite de Oliva Virgen Extra
1 cabeza de ajos pelados y triturados
1/2 cucharadita de jengibre molido
1/4 cucharadita de pimienta
1 cucharadita de sal
Comino
Injera (pan de teff)

Elaboración

Dejar las lentejas en remojo durante 30 minutos. Enjuagar con agua y escurrir.

Calentar el Aceite de Oliva Virgen Extra en una sartén y freír la cebolla y el ajo hasta que se doren. Añadir la mitad del agua junto con el ajo, el jengibre, pimienta y sal. Remover y agregar el agua restante. Llevar a ebullición. Agregar las lentejas. Cocinar a fuego lento, durante unos 40 minutos.

Servir bien caliente con Injera (pan de teff).

Etiopía

Ingredientes

Para 4 personas

Salsa de tomate • 40 g de pimentón • 1 cucharadita de jengibre rallado • 1 cucharadita berbere • 1/8 cucharadita de cardamomo • 1/8 cucharadita de nuez moscada • 1/8 cucharadita de clavo de olor molido • 1/8 cucharadita de canela • 1/8 cucharadita pimienta • 2 cebollas medianas picadas • 2 dientes de ajo picados • Aceite de Oliva Virgen Extra • 1/2 cucharadita de cúrcuma • 1/4 kg de pollo troceado • Injera (pan de teff)

Elaboración

Combinar la salsa de tomate, jengibre rallado, chile, cardamomo, nuez moscada, clavo de olor, pimienta y canela para formar la salsa de chile rojo. Reservar hasta que se necesite.

En una sartén sofreír en Aceite de Oliva Virgen Extra la cebolla y el ajo hasta que la cebolla esté pochada. Incorporar la salsa de chile rojo, la cúrcuma y 1 cucharadita de sal.

Agregar el pollo, poner la mezcla en ebullición, luego reducir a fuego lento. Tapar y cocinar unos 30 min.

Servir con Injera. (pan de teff)

Etiopía

*Un guiso de siempre que se puede
hacer con los productos españoles.*

Ali Habib Rundasa

Pollo doro wot *con Aceite de Oliva Virgen Extra*



25



en la Cocina India

La complejidad de sabores y aromas de la tradición india se enriquece con el Aceite de Oliva Virgen Extra.

Nadeem Siraj

Cocinero restaurante
Tandoori Station



Dominar los recursos de la gastronomía india no es sencillo. El país de las especias ha apostado siempre por el aceite de mostaza.

Gracias a la incorporación del Aceite de Oliva Virgen Extra que lleva a cabo Nadeem Siraj, las presentaciones de siempre adquieren un nuevo enfoque, novedoso y conservador a la vez.

Del calor del tandoori al frío de la maceración, la polivalencia del virgen extra es un aliado en las recetas indias.

Ingredientes

Para 4 personas

1 Pechuga de pollo en trozos
Una cucharadita de pasta de jengibre
Una cucharadita de pasta de ajo
Una pizca de comino molido
Una pizca de pimentón molido
1 yogur natural
Una pizca de semilla de cilantro molida
Sal
Guindilla en polvo al gusto
Una pizca de colorante alimentario rojo
Una cuchara de zumo de limón
Una cuchara de Aceite de Oliva Virgen Extra

Elaboración

Lavar los trozos de pechuga de pollo y dejar marinar con el zumo de limón durante 30 minutos. Por otro lado, mezclar todas las especias con el yogur natural y Aceite de Oliva Virgen Extra para obtener una crema. Añadimos unas gotas de colorante, hasta que la mezcla tenga un color rojizo.

Colocamos el pollo en una bandeja y cubrimos con la mezcla de yogur y especias. Tapamos y dejamos marinar durante varias horas. Pasado este tiempo, colocamos el pollo en pinchos y asamos en el horno tandoori 10 minutos. Quedaría listo para servir junto con salsa de tamarindo y yogur con menta.

El Aceite de Oliva Virgen Extra en la mezcla de especias, hará que el pollo no esté seco.

La textura del Virgen Extra abre un mundo de posibilidades con los marinados.

Nadeem Siraj

Pollo tikka con Aceite de Oliva Virgen Extra

India



Los vegetales armonizan a la perfección con la reina de las grasas vegetales.

Nadeem Siraj

Pakora de espinacas con Aceite de Oliva Virgen Extra



28

Ingredientes

Para 4 personas

Aceite de Oliva Virgen Extra
250 g harina de garbanzos
100 g harina de arroz
Una pizca de bicarbonato de sodio
Una pizca de comino
50 g de jengibre fresco
Unas ramitas de cilantro fresco
Guindilla verde fresca al gusto
Sal
1 taza de agua
250 g de espinaca fresca
Chutney de menta

Elaboración

Mezclar las harinas, el bicarbonato, la sal y el comino con agua, hasta conseguir una pasta espesa. Dejar reposar.

Cortar el jengibre, el cilantro y las guindillas. Añadirlo a la pasta. Dejar reposar.

Cortar las espinacas y añadir a la pasta.

Calentar abundante Aceite de Oliva Virgen Extra y, con ayuda de una cuchara, hacemos bolitas con la masa y las echamos a freír hasta que se doren.

Dejamos escurrir el aceite sobrante y listo para servir con chutney de menta.

India

Ingredientes

Para 4 personas

200 g de cordero en trozos • 250 g arroz basmati
Un tomate fresco • Una cucharadita de pasta de jengibre
Una cucharadita de pasta de ajo • Una pizca de cilantro fresco
Una cebolla pequeña • Una pizca de comino molido
Una pizca de guindilla molida • 4 g de clavo
Una pizca de cúrcuma • Una rama pequeña de canela
4 g de cardamomo • 2 anises estrellados
Una pizca de Sal • 100 g yogur natural
Un vasito de Aceite de Oliva Virgen Extra

Elaboración

Dejar en remojo el arroz basmati, y mientras, cortamos la cebolla en juliana y el tomate en dados. Freír en Aceite de Oliva Virgen Extra la cebolla con el cardamomo, la canela, el clavo y el anís estrellado. Cuando la cebolla esté dorada, añadimos el tomate y, después, las demás especias molidas junto con el yogur. Freímos la pasta unos minutos.

Echar a la pasta los trozos de cordero y freír hasta que suelte todo el agua. Añadir agua hasta cubrir y dejar cocinar a fuego lento hasta que la carne esté tierna.

Escurrir el arroz y añadir a la carne, junto con un poco más de agua, Aceite de Oliva Virgen Extra y sal. Dejar cocer hasta que el agua se consuma.

Por último, añadimos el cilantro fresco y se deja reposar.

India

La potencia de carnes como el cordero se domina con un buen virgen extra.

Nadeem Siraj

Arroz byriani de cordero con Aceite de Oliva Virgen Extra



29



en la Cocina Japonesa

El Aceite de Oliva Virgen Extra permite realizar los platos de la cocina japonesa mejorando la textura y respetando al máximo cada producto.

Hung Fai Chiu Chi

Cocinero restaurante Pombo 18



Gran conocedor de la gastronomía tradicional japonesa, Hung Fai Chu ha logrado mejorar los resultados de su cocina gracias al Aceite de Oliva Virgen Extra.

En Japón, el respeto al producto destaca como una de las grandes preocupaciones de los cocineros y los consumidores así lo exigen.

A pesar del peso de la tradición, Hung Fai ha cambiado aceites de sésamo o girasol por el de oliva, mejorando el sabor y la textura de sus presentaciones.

Ingredientes

Para 4 personas

400 g de lomo de buey
50 g de pimientos rojos
50 g de pimientos verdes
50 g de cebolleta
80 g de mayonesa
20 ml de Aceite de Oliva Virgen Extra
20 ml de vinagre de vino, o de arroz
Sal
Pimienta

Elaboración

Para la salsa: picar en brunoise muy fina las verduras, y colocar en un bol. Añadir la mayonesa, el Aceite de Oliva Virgen Extra y el vinagre, mezclar todo bien y reservar.

Para el tataki: limpiar la carne hasta obtener unos lomos limpios de unos 100 g aproximadamente de forma rectangular. En una sartén bien caliente, añadir unas gotas de aceite, colocar la carne y dorar por las cuatro caras, manteniendo el centro del lomo crudo, sellando el exterior con el calor.

Colocar la carne en una tabla de corte y filetear, en lonchas uniformes.

Emplatamos, añadir la salsa en un lateral y salpimentar.

La mahonesa gana en textura gracias al aceite de oliva virgen extra.
Hung Fai Chiu Chi

Tataki de buey con vinagreta japonesa y Aceite de Oliva Virgen Extra



La resistencia al calor abre
un horizonte nuevo en la fritura.

Hung Fai Chiu Chi

Tempura de espárragos con una vinagreta de soyu y Aceite de Oliva Virgen Extra

32

Ingredientes

Para 4 personas

Un manojo de espárragos • 200 g de harina de tempura
1 huevo • 20 g de fécula de patata • 200 ml agua con gas
Sal • 1 l de Aceite de Oliva Virgen Extra

Para salsa

Zumo de un limón • Zumo de una lima
Zumo de una naranja • 100 ml Aceite de Oliva Virgen Extra

Para decorar

50 g hojas de espinaca • 50 g algas goma wakame

Elaboración

Pelar y cortar los espárragos. Para la masa de tempura, emplear solo la yema del huevo y desechar la clara, incorporar en un bol, harina, fécula y agua bastante fría. Remover de forma homogénea hasta conseguir el espesor de una masa de crepes y reservamos en el frigorífico.

Para preparar la decoración del plato, hacemos unos crujientes de espinacas. Para ello, freímos las hojas en aceite de oliva a temperatura media, en torno a 120°. Una vez fritas, reservar sobre papel absorbente.

Para la salsa, mezclar bien el zumo de los cítricos y añadimos el Aceite de Oliva Virgen Extra, emulsionando todo el conjunto.

Subir la temperatura del aceite y rebozar los espárragos en la masa de tempura. Freír a fuego fuerte, en torno a 170°.

Escurrir, emplatar y servir.

Ingredientes

Para 4 personas

600 g de dorada en filetes limpios de espinas y piel
50 g de jengibre fresco • 50 g de puerro
60 ml de Aceite de Oliva Virgen Extra
60 ml de salsa de soja
Hierbas aromáticas: romero, eneldo, tomillo...

Elaboración

En una vaporera, colocamos los filetes de pescado y, en el agua, las hierbas aromáticas. Cocer al vapor el pescado.

Mientras, cortamos el jengibre pelado y el puerro en una juliana muy fina, incorporamos en una sartén, y añadimos el Aceite de Oliva Virgen Extra y la salsa de soja.

En cuanto el pescado este cocido, bañamos con la salsa, emplatamos y servimos.

Importante no añadir sal.

Por su equilibrio, el virgen extra armoniza
el pescado con el jengibre.

Hung Fai Chiu Chi

Dorada al vapor con jengibre, puerro, soja y Aceite de Oliva Virgen Extra

33



en la Cocina Mexicana

La cocina de México tiene una gama de sabores que va más allá del picante y que el virgen extra potencia.

M^a Carmen Hernández

Cocinero restaurante
La Cantina Moctezuma



Los cocineros mexicanos conocen bien el Virgen Extra, pero por su coste, lo reservan para presentaciones en crudo, básicamente ensaladas. Para nosotros, en nuestro restaurante, el lujo es poder usarlo para todo.

Desde una fritura a un ceviche o el pico de gallo, el resultado final de nuestros platos gana mucho con el virgen extra.

Gracias a sus características, nos permite sacarle el máximo partido a los sabores propios de cada ingrediente.

Ingredientes

Para 4 personas

Aceite de Oliva Virgen Extra • 1 lata pequeña de flor de calabaza • Tortillas de maíz o trigo
Mantequilla • 1/4 de cebolla • Queso para gratinar
Sal

Para la salsa picante

Aceite de Oliva Virgen Extra • 1 tomate • 1 jalapeño
1/8 de cebolla • 1 rama de cilantro • Sal

Una manera diferente de disfrutar de las flores de calabaza.

M^a Carmen Hernández

Quesadillas de flor de calabaza con Aceite de Oliva Virgen Extra

Elaboración

Se escurre la flor de calabaza en un colador. En una sartén se derrite la mantequilla y un poco de Aceite de Oliva Virgen Extra. Agregar la cebolla en cuadros y pochar, agregar la flor de calabaza ya cortada y sal al gusto.

En una sartén poner unas gotas de Aceite de Oliva Virgen Extra. Las tortillas se rellenan de flor y queso, se doblan por la mitad y se pasan por la sartén, vuelta y vuelta, hasta que se derrita el queso. Para la salsa picante, picar muy finos todos los ingredientes y triturarlos con la batidora hasta emulsionar. Acompañar con esta salsita picante el plato.



*Para matizar la potencia del ceviche,
Aceite de Oliva Virgen Extra y aguacate.*

M^a Carmen Hernández

Tostas de ceviche con Aceite de Oliva Virgen Extra



36

Ingredientes

Para 4 personas

Tortillas de maíz
2 filetes de perca
1 vaso de zumo de limón
3 tomates
1/2 cebolla morada
1 ramita de cilantro
Aceite de Oliva Virgen Extra
2 aguacates maduros
Sal
Pimienta negra molida

Elaboración

Cortar los filetes de perca en cuadros. Se colocan en un bol con el zumo de limón y la sal,

Se deja marinar toda la noche. Al día siguiente, se escurre el zumo de limón, se cortan los tomates y la cebolla en cuadros y se agrega al pescado junto con el cilantro. Añadir Aceite de Oliva Virgen Extra al gusto, salpimentar.

En otro bol, colocar los aguacates pelados con un poco de cebolla en cuadros, cilantro, sal y un poco de zumo de limón. Se machacan hasta hacer una pasta.

Las tortillas de maíz se fríen en Aceite de Oliva Virgen Extra hasta hacer una tostada. Una vez frita, poner una capa de guacamole y, por encima, el ceviche.

Ingredientes

Para 4 personas

Aceite de Oliva Virgen Extra
1 pechuga de pollo pequeña
2 tomates maduros
1/2 cebolla
Sal
Tortillas de maíz
Lechuga
Nata
Queso rallado

Elaboración

Cocida la pechuga con sal, laurel, cebolla y ajo se deshebra, se corta el tomate en cuadros y la cebolla en juliana. En una sartén se pone Aceite de Oliva Virgen Extra al gusto. Ya caliente, se fríe la cebolla durante 5 minutos, agregar el tomate y cuando ya este sofrito, incorporar el pollo y sal al gusto.

Para hacer las flautas, se calientan las tortillas de maíz en el microondas durante un minuto, se coloca el relleno y se enrollan. Para que no se abran, se pinchan en el centro con un palillo y se frien en Aceite de Oliva Virgen Extra. Ya fritas, se decoran con la lechuga cortada en juliana, nata espesa y queso rallado.

*Gracias al virgen extra conseguimos unas flautas crujientes y doradas.
M^a Carmen Hernández*

Flautas de pollo con Aceite de Oliva Virgen Extra



37



en la Cocina Mexicana

En México siempre decimos que el picante va aparte, pero a mí me gusta que el virgen extra vaya por dentro y por fuera.

Malechor Martínez

Cocinero restaurante El Mestizo



El aceite de oliva llegó a México antes de lo que muchos piensan. Una de las recetas mexicanas más internacionales, la ensalada César, se elabora con una salsa de Aceite de Oliva Virgen Extra y anchoa.

En general, para todos nuestros platos, ya sean ceviches, marinados, fritos o ensaladas, el Aceite de Oliva Virgen Extra representa un paso adelante en el resultado final, con el añadido de que es el más saludable de todos los que podemos usar.

Para 4 personas

Ingredientes 150 g de nopales en salmuera escurridos y cortado en tiras
1 tomate pera cortado en cubos
5 ramitas de cilantro finamente picado
250 g de cebolla finamente picada
Aceite de Oliva Virgen Extra
Sal al gusto

Cuando se utiliza en crudo, el virgen extra no tiene rival.

Malechor Martínez

Ensalada de nopal con Aceite de Oliva Virgen Extra

Elaboración En un bol poner los nopales, agregar la cebolla, el cilantro y el tomate.

Aliñarlo con el Aceite de Oliva Virgen Extra y agregar sal al gusto.



El lomo, que a veces queda seco, así sale muy jugoso.

Malechor Martínez

Ingredientes

Para 4 personas

200 g de lomo de cerdo cocido
1 diente de ajo
1 chile guajillo
Aceite de Oliva Virgen Extra
Sal al gusto
4 tortillas de maíz

Tacos mexicanos de carne al guajillo con Aceite de Oliva Virgen Extra

Elaboración

Se desmenuza el lomo de cerdo y se sofríe en Aceite de Oliva Virgen Extra con ajo, chile guajillo troceado y sal al gusto

Poner las tortillas a calentar y, una vez calientes, rellenarlas con el lomo.



Ingredientes

Para 4 personas

Aceite de Oliva Virgen Extra
250 g de champiñones frescos
1 diente de ajo
Chile chipotle adobado al gusto
Sal

Todo el sabor de México en un plato sencillo y rápido.

Malechor Martínez

Champiñones al chipotle con Aceite de Oliva Virgen Extra

Elaboración

Se limpian los champiñones, se filetean al igual que el ajo y se sofríen en Aceite de Oliva Virgen Extra.

Agregar el chile chipotle y poner sal al gusto.





en la Cocina Peruana

A pesar de seguir siendo un producto de lujo en Perú, se extiende el consumo más allá de la alta gastronomía.

Magalli Ferrari

Cocinero restaurante El Inca



El gusto por el Aceite de Oliva Virgen Extra está haciendo que algunos hayan plantado olivares, como sucede en la provincia de Tagna. En Perú se conoce el Aceite de Oliva desde el siglo XIX, pero siempre reservado a las élites del país.

En las últimas décadas, se está notando un incremento del consumo. El precio es un poco menos prohibitivo, sus beneficios lo avalan y la cocina peruana parece estar pensada para los buenos virgen extra.

Ingredientes

Para 4 personas

Aceite de Oliva Virgen Extra
Patatas cocidas y prensadas
Aji amarillo, tratado y triturado en pasta
Limón y lima
Queso fresco
Mahonesa
Aguacate
Cebolla roja cortada en taquitos
Atún rojo macerado en Aceite de Oliva Virgen Extra

El atún macerado en virgen extra mejora el sabor de nuestro plato más conocido.

Magalli Ferrari

Causas limeñas con Aceite de Oliva Virgen Extra

Elaboración

Amasar la papa prensada añadiendo la pasta de aji amarillo, el zumo del limón, la lima y Aceite de Oliva Virgen Extra. Trabajar la masa hasta conseguir una consistencia adecuada.

Para preparar el relleno, mezclar en un bol atún, finamente picado, cebolla roja y mahonesa

Presentar la tapa colocando en un molde una capa del puré de patata, encima incluir el relleno preparado y una capa fina de aguacate. Terminar la tapa con otra capa de puré de patata.

Para finalizar, poner una capa de salsa huancaína y un trocito de aguacate.



Compensamos el bacon y el queso con los beneficios del virgen extra.

Magalli Ferrari

Risotto de quinua con setas, jamón y Aceite de Oliva Virgen Extra



44

Ingredientes

Para 4 personas

Aceite de Oliva Virgen Extra
1/2 kg de quinua remojada y cocida en agua con sal y se cuela y reserva
1 cebolla blanca cortada en brunoise
2 dientes de ajo cortados
1/2 kg de setas variadas
300 g de bacon cortado en cuadraditos
2 cucharadas de preparado de ají amarillo en pasta
100 g de queso parmesano

Elaboración

Sofreír en Aceite de Oliva Virgen Extra el bacon, la cebolla, el ajo y el ají amarillo, a continuación, añadir las setas y dar varias vueltas hasta que estén al punto.

Verter la quinua y mezclar con todo el sofrito, colocar el parmesano antes de servir.

Este preparado es ideal para acompañar carnes o aves asadas.

Perú

Ingredientes

Para 4 personas

1 kg de patatas cocidas y prensadas • 1 huevo • Sal • Pimienta
Para el relleno
Carne picada mixta ternera/cerdo (a 50%) • Cebolla blanca cortada en brunoise
• Ajo cortadito • Ají amarillo preparado en pasta • Pasas • Huevos cocidos cortados en brunoise • Aceitunas cortadas en brunoise • Sal y Pimienta blanca al gusto

Para la salsa

Aceite de Oliva Virgen Extra • Cebolla roja cortada en juliana
Cilantro cortado en brunoise • Pasta preparada de ají amarillo
Sal y pimienta al gusto

Papas rellenas de carne con salsa criolla y Aceite de Oliva Virgen Extra

Elaboración

Para preparar el relleno, sofreír la cebolla con Aceite de Oliva Virgen Extra hasta el punto de caramelizar. Añadir el ajo y el ají. Rehogar la carne al punto. Salpimentar al gusto.

Quitar del fuego y añadir el huevo, las pasas y las aceitunas.

Para hacer las papas, colocar la masa de la patata en la palma de la mano extendida, introducir la carne preparada y cerrar, pasar por huevo y pan. Sofreír en Aceite de Oliva Virgen Extra.

Para la salsa, colocar todos sus ingredientes en un bol y mezclar bien.

Presentar las papas calientes y con la salsa.

Perú

Tortilla española o papas rellenas, patatas y virgen extra siempre cuajaron bien.

Magalli Ferrari



45



Cuando la calidad alcanza la excelencia, se consigue que un producto guste a paladares variopintos.
Quedó demostrado en la Experiencia Virgen Extra del Salón Internacional del Club de Gourmets 2012,
con el aval unánime de cocineros, expertos y público.



MINISTERIO
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN
Y MEDIO AMBIENTE

Interprofesional del
aceite
de
Oliva
español

