

¡Por el Huevo!

Luis Cepeda



C A N A L
COCINA

DÍA MUNDIAL DEL HUEVO
8 DE OCTUBRE DE 2010

Luis Cepeda es cronista gastronómico del suplemento de ocio *On Madrid* del diario *El País* desde su aparición hace cuatro años y durante los siete anteriores ejerció la crítica de restaurantes y vinos en el semanario *Guía del Ocio*. También es responsable de la sección gastronómica de la revista *Paisajes desde el Tren*, colaborador de Canal Cocina, de la revista *Sobremesa* y de la publicación internacional *Spain Gourmetour*. Es autor de títulos como *Los 100 platos universales de la cocina vasca*, *Lhardy*, *La cocina de Paradores* o *Maridaje* y de numerosas guías y almanaques gourmet publicados en España y México, país donde también ejerció el periodismo gastronómico en las revistas *Vogue* y *Expansión*.

Canal Cocina, el temático líder en el segmento estilo de vida con más de 400.000 contactos diarios y con un 80 por ciento de producción propia, triunfa dentro y fuera de la televisión. Una decena de libros avalan su éxito en el terreno editorial. Además, 300.000 usuarios degustan ya la primera aplicación de video recetas en el mundo para el iPhone y el iPod Touch y más de 200.000 usuarios únicos prueban, cada mes, los sabores de www.canalcocina.es

¡Por el Huevo!



¡Por el Huevo!

Luis Cepeda

Autor: Luis Cepeda
Diseño: Stefania Pochesci - www.stefaniapochesci.it
Maquetación: Juanjo Jiménez
Fotografía cortesía de: Instituto de Estudios
del Huevo-El Gran Libro del Huevo

® Canal Cocina.
© Multicanal Iberia, S.L.U. 2010
C/ Saturno, 1. Pozuelo de Alarcón. 28224. Madrid.

Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos en la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento informático, el alquiler o cualquier otra forma de cesión de la obra sin la autorización previa y por escrito de los titulares del copyright.



¿Quieres saber más sobre **el Huevo?**

¡Por el Huevo!

Luis Cepeda

La duda metafísica y gastronómica más remota de la historia nos llegó de Oriente.

Contenía un compromiso duplicado con la cocina, el huevo y la gallina, principio y fin del sustento y dilema eterno del nómada y del sedentario: si te comes la gallina, se acaban los huevos, suculento y espontáneo don de la naturaleza.

Filósofos y teólogos de la antigüedad discutieron durante generaciones tratando de aclarar qué fue lo primero, la gallina o el huevo, sin llegar nunca a un acuerdo.



Las investigaciones sobre la eclosión biológica dejan claro hoy que los huevos fueron antes que la gallina, aunque apenas se consumieran huevos en el albor de los tiempos. Los huevos de las aves no fueron alimento humano hasta el encuentro de la gallina con la civilización y, más concretamente, desde la generalización de la avicultura. Anteriormente, el destino de los huevos de las ocas, patas o pintadas, que precedieron a la gallina en los corrales de Grecia y la península itálica, unos cinco siglos antes de la era cristiana, fue exclusivamente el ser incubados para procrear otro ser comestible. Un huevo del que no nacía una cría, interrumpía un ciclo biológico, alteraba el ecosistema. El huevo, alimenticio por antonomasia, tuvo que ser el de la gallina debido a su impresionante capacidad reproductora.

No me resisto a contar, tal cómo lo cuenta Eduardo Galeano, historiador de prodigios, la 'fundación de la gallina':

El Faraón Tutmosís regresó de Siria tras culminar una de las fulminantes campañas que le dieron gloria y poder del Nilo al Eúfrates. Su flota venía repleta de tributos y ofrendas. Entre los regalos, había una pájara jamás vista, gorda y fea.

El presentador había presentado a la impresentable:



- Sí, sí –admitió mirando al piso– Esta pájara no es bella. No sabe cantar. Tiene pico corto, cresta boba y ojos estúpidos. Y sus alas, de plumas tristes, se han olvidado de volar.

Entonces, tragó saliva y agregó:

- Pero tiene un hijo cada día. Y abrió una caja, donde había siete huevos:

- He aquí los hijos que ha parido en la última semana.

Aquello ocurrió en el oriente inmediato, 1.500 años antes de Cristo, pero las gallinas procedían de China, donde ya se había descubierto la virtualidad de conservar los huevos en cal

y salitre para fundar el hechizo nácar y acre de 'los huevos de mil años', que nunca se corrompen. Los egipcios hicieron gregarias a las gallinas y desde entonces se pobló de gallineros el mundo civilizado; es decir, toda la Europa nuestra, generando importantes asentamientos de suculencias avícolas y viscosas, mientras íbamos descubriendo la proteína plena de la clara, la densidad grasa del núcleo y la bondad de la dieta volátil.

Pasados tres mil años más, la gallina viajó con Colón como despensa ambulante, hasta la ignota América, de donde a su vez nos trajimos la pava, otra pájara triste y torpe para el vuelo, pero potente en carnes, aunque muchísimo menos prolífica. Lo que está claro es que la cría y la fertilidad de la gallina nos trajeron la gastronomía del huevo, sin perturbar demasiado el ciclo reproductivo de la más generosa de las aves.



Quiere decir esto que la historia del comer, que es la historia misma del vivir, está poblada de trajines, sorpresas e iniciativas, de encuentros fortuitos con dones de la naturaleza, sobrentendidos en origen y

revalorizados en destino, que mantienen en la expectativa constante el paladar aventurero.

Ahora el huevo nos pertenece. Es una obviedad y una costumbre alimenticia. Resulta tan habitual que no nos impresiona como otros manjares infrecuentes o remotos, por lo que no está de más apreciarlo y renovar su esencia legendaria e imprescindible con ocasión del Día Mundial del Huevo; es decir, afirmar la naturaleza mágica de su incansable y humilde productora, evocar la emotividad de la recolección rural, cada vez más remota y limitada a caseríos, cortijos y granjas rurales; significar ejemplos de la suculencia hogareña y hostelera que nos otorga, de su potencial alimenticio y la dimensión de su historia desde que el mundo es mundo.

La imaginación y el tiempo han proporcionado al huevo un alcance gastronómico inmenso, convirtiéndolo en tortilla y salsa, rebozo o postre y prodigio de texturas al tolerar todo procedimiento modificador. Pero, además, es protagonista o gregario, según convenga, ante cualquier producto. De la patata al foie y de la carne al caldo, pues su compenetración con todo no puede ser más versátil y oportuna. El huevo es poco menos que infinito y se aviene a cualquier ocasión. No es maniático ni clasista. Es desayuno y tentempié. Se anticipa al ágape o lo funda-

menta plenamente. Viaja con seguridad hervido en su propio embalaje y durante el picnic campestre envuelve entrañablemente el filete y la merluza rebozada, apaña la ensalada, lustra la empanadilla, robustece el flan. Y no declina su presencia aunque la moda, la hiliofilación o las obsesiones dietéticas enreden en su legitimidad. Como se verá, participa de tradiciones, mestizajes y vanguardias culinarias, con las que evoluciona, y en la dinámica y la exploración del oficio gastronómico en nuestra España, prolongando su excelencia gastronómica.

Cuenta la investigadora Maguelonne Toussain-Samat, autora de *A History of Food* (traducida aquí como 'Historia natural y moral de los Alimentos') que los huevos comenzaron a tener verdadera importancia gastronómica en el imperio romano con el beneplácito de Apicius, pionero de los sibaritas y epicúreos de la civilización occidental, quien inventó las natillas a base de leche, miel y huevos batidos, todo ello hervido a la vez a fuego lento, sin dejar de menearlo, en recipientes de barro. Con Apicius los huevos invadieron la cocina como evidencian sus recetas del *Ars Magirica*. Se utilizaban para espesar salsas y guisos o como ingredientes de algunos platos, como las ensaladas y el guiso de queso, pero sobre todo en repostería. Sin embargo, no hay en sus textos referencia alguna a la utilización del huevo tal cual, concretando por sí mismo un plato para expresar culinariamente todo su impacto sabroso, lo que acaso no signifique que se desconocieran formas de hacerlo, sino, más bien, que se renunciara a referir elaboraciones simples o de poco interés en un tratado gastronómico.

Más tarde, cuando el huevo estaba perfectamente incorporado como producto a la dieta inmediata y suculenta, la Iglesia medieval, reguladora de tantas costumbres y de no pocas peripecias en la historia del comer, convirtió en ley la Cuaresma durante el Concilio de Aix-la-Chapelle del año 837. Entre otros dislates consideró al huevo, lo mismo que al queso, un producto tan animal y tan prohibido como la carne, con lo que los huevos acumulados durante los 40 días de abnegación, previos a la Pascua de Resurrección, precisaron en las granjas de un acopio excepcional de gallinas cluecas para incubarse, lo que generaba una población desmesurada de pollos durante la temporada de abstinencia. Esa regulación forzada del ecosistema animal estuvo, sin embargo, al servicio de obtener asados gallináceos complementarios con los que robustecer la dieta de los agricultores durante los afanes de la cosecha. Que no hay mal que por bien no venga.

Estos son tan sólo un par de episodios de los muchos que jalonan la importante trayectoria del huevo de gallina en la historia. Se contraponen bastante, debido a su condición de renuncia –Cuaresma prohibitiva; Apicius limitativo– a nuestra actitud –la actitud española–, a propósito del huevo. Aquí somos totémicos del toro y el cerdo, pero también del huevo, lo mismo que los franceses lo son del gallo y los chinos del pato. Circunscritos a nuestro país o idioma, no se entendería este homenaje testimonial al huevo sin traer a colación nuestros cuatro mitos, por de más, exclusivos y palmarios: los huevos fritos (con puntillas o rotos entre patatas fritas), la tortilla (a la española o en omelette, que también fue originalmente española), la mahonesa (la más universal y básica de las salsas frías) y las yemas de repostería (de origen vinatero y benditas en dos géneros, con los apellidos de San Leandro y de Santa Teresa).

De atrás a delante, no es ocioso recordar que las sevillanas y conventuales yemas de San Leandro, prósperas también en el sobrio distrito de Ávila con el aval de la patrona de la gastronomía, son la quintaesencia mayor del huevo en la repostería universal, pues no llevan otra cosa que yema de huevo, almíbar y procedimiento. Las ingeniaron las monjas agustinas del Monasterio de San Leandro de Sevilla. Fueron el modo de aprovechar el potencial sabroso de las yemas de huevo, que sobran en abundancia y se despreciaban, después de clarificar los vinos mediante claras de huevo, la manera en que los vinos andaluces adquieren transparencia, pues la albúmina de las claras absorbe toda impureza y poso, como bien sabe todo cocinero y vinatero. Otra contribución de la Cristiandad a la gastronomía, esta vez sublime, ante cuya sinceridad y deleite monacal palidecen engendros como la aparatosa y mullida Omelette de Mont-Saint-Michel de los franceses, con más aire que fundamento.

Porque, además, el origen o fundamento de la genérica omelette o tortilla a la francesa está precisamente en España, como lo está el de la mahonesa (ni mayonesa, ni bayonesa), salsa de Mahon, capital de Menorca, creada para festejar al Cardenal Richelieu cuando éste liberó la isla de la ocupación británica en 1757. Conocida la aversión gala hacia el ajo, los lugareños crearon para el festín una salsa que sustituyera al habitual al-i-oli, la salsa levantina por antonomasia desde el siglo XI. Y para ello emulsionaron el huevo con aceite, en lugar del aceite con ajo, generando un prodigio gastronómico universal que el prelado se llevó como botín culinario.

De vuelta a la omelette, reivindicación parecida cabe a propósito de la tortilla francesa. En el tratado *Arte de Cocina, pastelería, bizcochería y conservería*, obra del maestro Martínez Montañón, cocinero de los monarcas Felipe II, Felipe III y Felipe IV, se llama

'Tortilla de la Cartuja' al huevo batido que se sartenea sin relleno alguno y se sirve en forma ovoide, es decir, lo que hace tiempo conocemos como tortilla a la francesa. La 'tortilla de la Cartuja' mantenía nombre y método en los recetarios que los soldados de la invasión napoleónica de principios del XIX se llevaron de los monasterios y palacios de España. El



maestro Augusto Escoffier, creador de los repertorios profesionales de la cocina francesa, consideró expresamente a los recetarios usurpados a España "el mayor trofeo de aquella guerra", pues incluían incluso *el consumado*, caldo conventual que Francia extendió al mundo con el nombre de *consomé*. El término *omelette*, por otra parte, no tiene una etimología clara en francés. Procede de la arcaica expresión castellana 'home leste' (hombre listo), dedicada a un individuo al que, dispuesto a elaborar unos huevos al plato, se le desmoronan las yemas y decidió revolverlas con sus claras para cocinarlas. No es una ocurrencia; lo recoge la edición de 1967 del Larousse Gastronomique de Prosper Montagné, en la entrada que dedica a la omelette.

La tortilla a la española es otra cosa. Se trata probablemente del prodigio más sólido del mestizaje culinario hispanoamericano, al que tanto debe, por otro lado,

la cocina mediterránea. Sencillamente se trata de huevos batidos y cuajados con patatas confitadas en el mejor aceite de oliva virgen posible, algo fundamental, pues “condimentar algo tan delicado como los huevos –según Josep Pla– en un fluido malo, produce una combinación repelente, incomedible”. Una buena tortilla a la española debe contener, aparte de la calidad indispensable de los escasos productos que participan en ella, un elemento sutil y puntual, eso que se conoce



como 'buena mano', pues su virtual perfección culinaria y las expectativas del paladar se ven defraudadas no pocas veces por una jugosidad, textura y sazón inconveniente.

El origen de este emblema de la cocina española es relativamente reciente y casual, no anterior a los años 30 del siglo XIX, aunque las patatas llegaron a España de Perú en el siglo XVI y aquí estaban los huevos. Se cuenta que durante las guerras carlistas el caudillo Zumalacárregui llegó hambriento a un caserío navarro, cuya dueña no pudo socorrerle más que con una mezcla de patatas cuajadas con huevos, lo que satisfizo tanto al guerrero que extendió la fórmula entre sus tropas por su facilidad y contundencia alimenticia. Según Julio Camba, “en la falta de recursos es donde comienza el apetito, origen de la gastronomía” y esta bucólica anécdota, acaso apócrifa, pues existen indicios de la existencia de recetas similares por entonces en media España, nos encamina a los huevos en su geometría pura, protagonistas de otro plato, hoy menos extendido, llamado huevos a la flamenca, que nada tienen que ver con Flandes. Los propició en la República

la troupe gitana de una bailaora, Pastora Imperio, en la Venta de Santa Elena de Despeñaperros, una noche que estaba desprovista de víveres, apañando recortes de sobras de embutidos y hortalizas con los básicos huevos del gallinero, que a todo se avienen.

Y llegamos a los huevos fritos, que son el resumen más emotivo y nutritivo del producto en España.

Decía con sorna Paco Ignacio Taibo, un asturiano jovial y certero que vivió en América, predicando prodigios y amistad, que 'la mejor forma de amar los huevos fritos es pedir unos huevos fritos con jamón en cualquier restaurante de los Estados Unidos. Al amor, ya se sabe –nos decía–, se llega también partiendo del odio. ¡Qué cosa tan misteriosa es un huevo frito!, –continuaba solemne– ¡Qué cosa tan sin alma es un huevo mal frito! ¡Qué mundo de culturas y herencias separan al tipo que lo fríe en una fonda texana sobre una plancha, de la pericia y sabiduría de mi abuela! Las manos de mi abuela –recordaba emocionado, Paco– manejaban los huevos con una precisión que estaba entre la cirugía y la prestidigitación: aparecían los huevos en el aire, iban a cascarse sobre el borde de una taza con un crujido muy suave; los ponía uno por uno –que no era lo mismo que dejarlos caer– en el aceite hirviendo de la sartén y con la espumadera iba bañando la yema hasta obtener una capa protectora mientras en el borde de la clara se iba formando una puntilla dorada, color ámbar, delicada y crujiente. Daban ganas de aplaudir, –concluía.

No se puede contar mejor; no se pueden hacer mejor los huevos fritos. De su prodigio también se ocupa Alfonso Reyes, que fue agregado cultural de México en París y Madrid, embajador en países iberoamericanos y autor de *Memorias de Cocina y Bodega*, el libro en español que mejor digiere, para mi gusto, las experiencias gastronómicas de una vida gozosa. A propósito de los huevos fritos escribe:

En los más humildes alimentos hay enigmas y materia de reflexión. He tenido sucesivamente tres cocineras que me dieron, en su candor, una alta lección filosófica. La primera, mientras freía el huevo, solía rezar un *Avemaría*: era teológica. La segunda creía en la relación del fuego y las manecillas del reloj, pero todavía alguna con mezcla de fetichismo, porque, aunque contaba los minutos, estaba convencida de que el reloj intervenía directamente en el fenómeno: era metafísica.

La tercera parecía decir: "Física, guárdame de la metafísica", y no se fiaba ni del Avemaría ni del reloj, sino que era experimental, propiamente científica, y consultaba el aspecto mismo del huevo y lo retiraba a tiempo de la lumbre. ¿Y qué hacía —me diréis— con los huevos pasados por agua, cuyo aspecto no es posible observar? Ésta era su limitación: no creía en ellos. Pero lo mejor es que las tres Gracias, cada una según su ley, preparaban igualmente bien los huevos fritos, geometría plana de la cocina.



Los huevos fritos han tenido en tiempo reciente una ocurrencia que se prodiga en algunos restaurantes, unas veces calamitosa y otras pertinente: los huevos rotos. No me gustan los que ponen donde tienen más fama, a causa de su estandarización, y los encuentro aceptables, aunque no indispensables en alguna tasca modesta. Los huevos fritos transmiten plenitud gastronómi-



ca y hay homeopáticos aliños de ajo y vinagre que les vienen bien. Vérselos comer a mi amigo Javier Rueda, quien además sabe siempre que vino los mejora, con un pellizco de pan en cada mano y sin tenedor; desarmándolos desde ambos flancos y llevándose a la boca ricas amalgamas de yema, clara y pan, enriquece el escenario y estimula la adicción.

Hay mucho más que decir del huevo, claro. El presente texto se ha inclinado a la apología culinaria del huevo más que a la divulgación de su dietética. Sin embargo, aunque no es ése ni su propósito ni su tono, me parece oportuno recordar que el huevo sigue considerándose científicamente el producto alimenticio más completo después de la leche materna; que su aporte en vitamina D sólo es posible adquirirlo de los rayos solares y que las precauciones dietéticas que hace años mediatizaron su consumo tienen dudoso fundamento. Los huevos perdieron popularidad durante bastante tiempo debido a su alto recuento de colesterol, que llegaba al 65% de la ingesta diaria recomendada, pero estudios más recientes son favorables para el huevo, aclarando que la mayor parte del colesterol que acumula en el cuerpo humano procede de grasas saturadas y de grasas hidrogenadas. El huevo carece de estas últimas y apenas alcanza un 8% del total diario recomendado de las saturadas.

Por lo demás el huevo es el paradigma de la versatilidad culinaria y, en consecuencia, objeto permanente de reflexión y evolución entre los profesionales del oficio. Los cocineros siguen inspirándose en su excelencia alimenticia y sávida, en las oportunidades que sugiere su elasticidad gastronómica aplicándole, simultánea o alternativamente, la sensibilidad artesana y la tecnología culinaria que conviene a su presencia permanente en la cocina española. En las páginas que siguen se refleja esa actitud con 17 casos prácticos, uno por cada Comunidad de España, elegidos entre profesionales y establecimientos devotos del huevo.



Restaurantes



Aragón

LA GRANADA

San Ignacio de Loyola, 14. Zaragoza - Tel. 976 223 903

Carmelo Bosque Jefe de Cocina

El eclecticismo de Carmelo Bosque en los fogones sólo es equiparable con la firmeza de su carácter aragonés. Si el primero se manifiesta en la convivencia de diversos sabores, texturas y complejidad, la segunda impone a la carta de La Granada la sensatez necesaria para incluir los innegociables huevos fritos.

Huevo frito

de forma ovalada y migas crujientes con perrechicos y trufa de verano

Ingredientes para 4 personas:

Para los huevos fritos:

4 huevos
Aceite de oliva
Sal

Para las migas:

50 g de sebo de cordero
100 g de migas de pan

Para los usones:

200 g de usones
Aceite de oliva
Sal

Además:

25 g de trufa de verano
Sal Maldon
50 g de trigueros silvestres

Para la presentación:

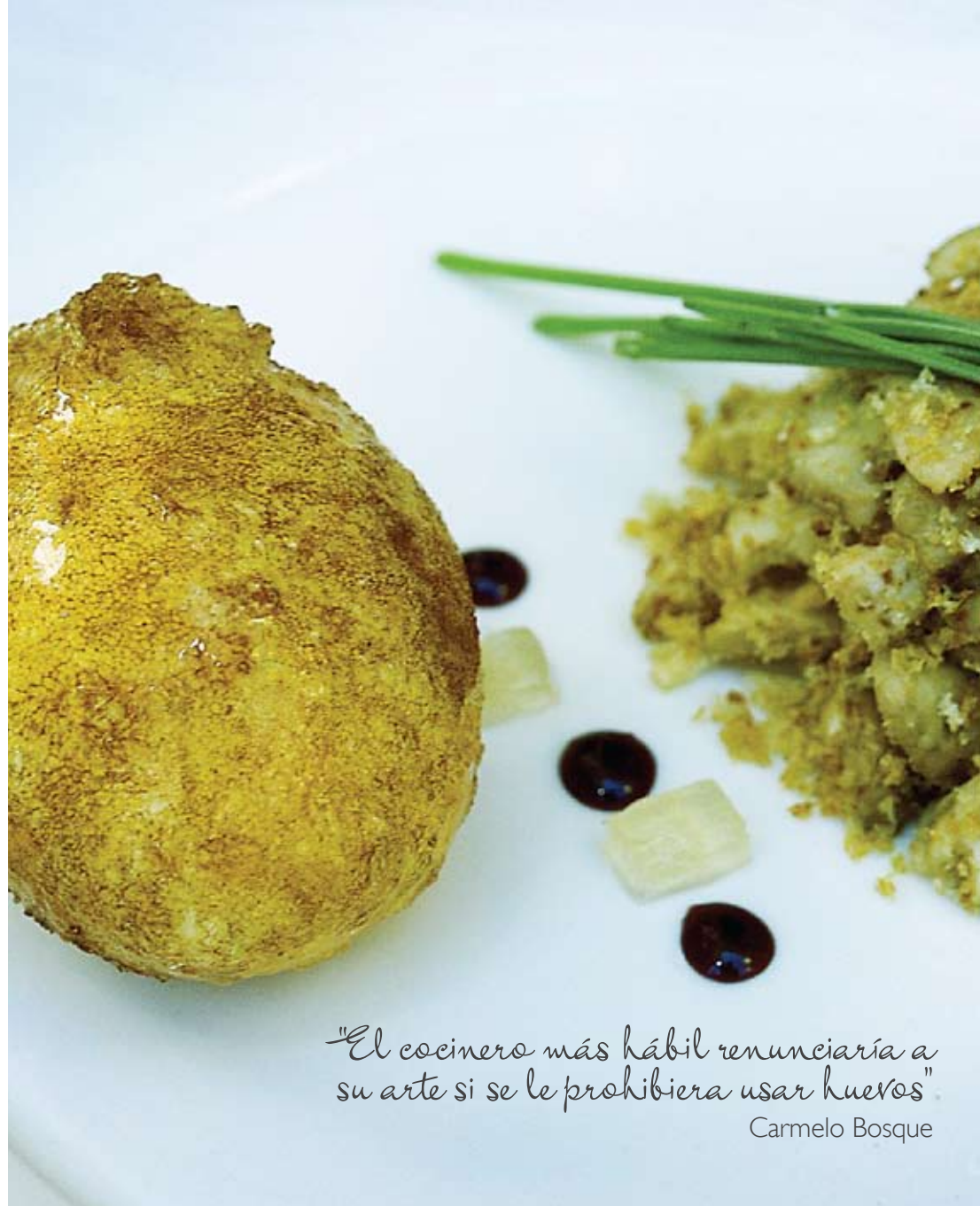
Gelatina de moscatel
Chocolate negro

Elaboración:

Poner los huevos durante 12 horas en el congelador (no más tiempo para que la yema no se congele).
Pelar y guardar momentáneamente en el congelador de nuevo.
Cortar el sebo en daditos y freír en una sartén.
Cuando haya soltado suficiente grasa, retirar el sebo y añadir las migas laminadas e ir removiendo.
Laminar los usones y saltearlos con aceite y sal.
Por último, saltear los espárragos y ponerlos sobre las migas y los usones.
Freír los huevos congelados en abundante aceite de oliva para que conserven su forma original.

Presentación:

Colocar en la base del plato las migas, sobre éstas los usones salteados y el huevo frito.
Terminar con el resto de los usones, la trufa laminada y la sal Maldon.
Adornar el plato con la gelatina y los puntos de chocolate negro.



"El cocinero más hábil renunciaría a su arte si se le prohibiera usar huevos"

Carmelo Bosque



Canarias

DELICIOSA MARTA

Pérez Galdós, 23. Las Palmas de Gran Canaria - Tel. 928 370 882

Pol Durán Jefe de Cocina

En el restaurante de Pol Durán conviven técnicas y productos catalanes e isleños. Pero en los postres el ingrediente estrella es el apátrida huevo y al alimón dominan la escena pertrechados del dulce bagaje adquirido en Espai Sucre y Alkimia.

Huevos molés con helado de tocinillo de cielo y bizcocho de gofio

Ingredientes para 4 personas:

Para los huevos molés:

10 yemas de huevo
100 g de azúcar
100 ml de agua
Ralladura de limón

Para el tocinillo de cielo:

12 yemas de huevo
600 g de azúcar
200 ml de agua

Para el bizcocho de gofio:

8 huevos
200 g de azúcar
350 g de gofio de millo
50 g de mantequilla pomada

Elaboración:

Para los huevos molés: batir las yemas hasta que doblen su volumen. Aparte, hacer un almíbar con el agua, el azúcar y la ralladura de limón, e incorporarlo a las yemas, batiendo hasta que la mezcla se enfríe por completo. Guardar en la nevera.

Para el tocinillo de cielo: hacer un almíbar con el agua y el azúcar e incorporarlo a las yemas batidas. Cuajar al baño María durante una hora. Batir el tocinillo con la leche, colar y pasar a la heladora para hacer el helado.

Para hacer el bizcocho de gofio: batir las yemas con el azúcar e incorporar la mantequilla en pomada hasta que quede una mezcla muy fina. Espolvorear el gofio sobre esta masa, mezclar bien, poner en moldes y, por último, meter en el horno una hora a 180° C.

"El huevo es simpleza, polivalencia y complejidad"

Pol Durán





La Rioja

CAFÉ RIOJA

Paletillas, I. Calahorra - Tel. 941 146 254

Miguel Espinosa Ciorda Jefe de Cocina

El huevo poché recobra la huerta riojana en la receta de un experto en la cocina de a pié, galardonado con el premio a la vanguardia del Concurso Nacional de Tapas y asesor de la oferta en cocina en miniatura de The National Geographic en Londres y Singapur, evidencias plenas del alcance universal de la tapa.

Huevo poché con verduras

Ingredientes para 4 personas:

150 g de calabacín
150 g de cebolla
150 g de setas
1 diente de ajo
2 láminas pasta filo
4 huevos
4 pimientos del piquillo (rojos y verdes)
4 espárragos blancos
Aceite de trufa

Elaboración:

Formar un círculo con papel film, pincelar con el aceite y poner sobre él el huevo (puede ayudarse con una taza).
Formar un paquetito bien apretado, cerrarlo con un nudo y sumergirlo en agua hirviendo 7 minutos, cortando la cocción en agua con hielo.
Cortar todas las verduras, excepto los pimientos y saltearlas a fuego fuerte y reservar.
Forrar una flanera por fuera con pasta filo y hornear 10 minutos a 180° C.

Presentación:

Poner en el vaso comestible las verduras y sobre ellas el huevo que hemos sacado del papel film. Decorar con una ramita de perejil y un espárrago blanco. Colocar unos pimientos en la parte más alta del pincho.



"El huevo ilumina la cocina y nos inspira siempre"

Miguel Espinosa Ciorda



Asturias

CASA FERMÍN

San Francisco, 8. Oviedo - Tel. 985 216 452

Luis Alberto Martínez Jefe de Cocina

Casa Fermín ha creado escuela en la hostelería asturiana. La solidez en sus elaboraciones y la hospitalidad que dispensa el restaurante de Luis Alberto –un riojano entroncado en el Principado y su vanguardia–, se expresa con contundencia, afinada y familiar, en sus platos cimentados en huevos.

Huevo escalfado con trufa

Ingredientes para 4 personas:

4 huevos de 65 g
30 g de trufa Melanosporum
3 dl de salsa española de carne
1 copa de oporto
Sal y pimienta

Elaboración:

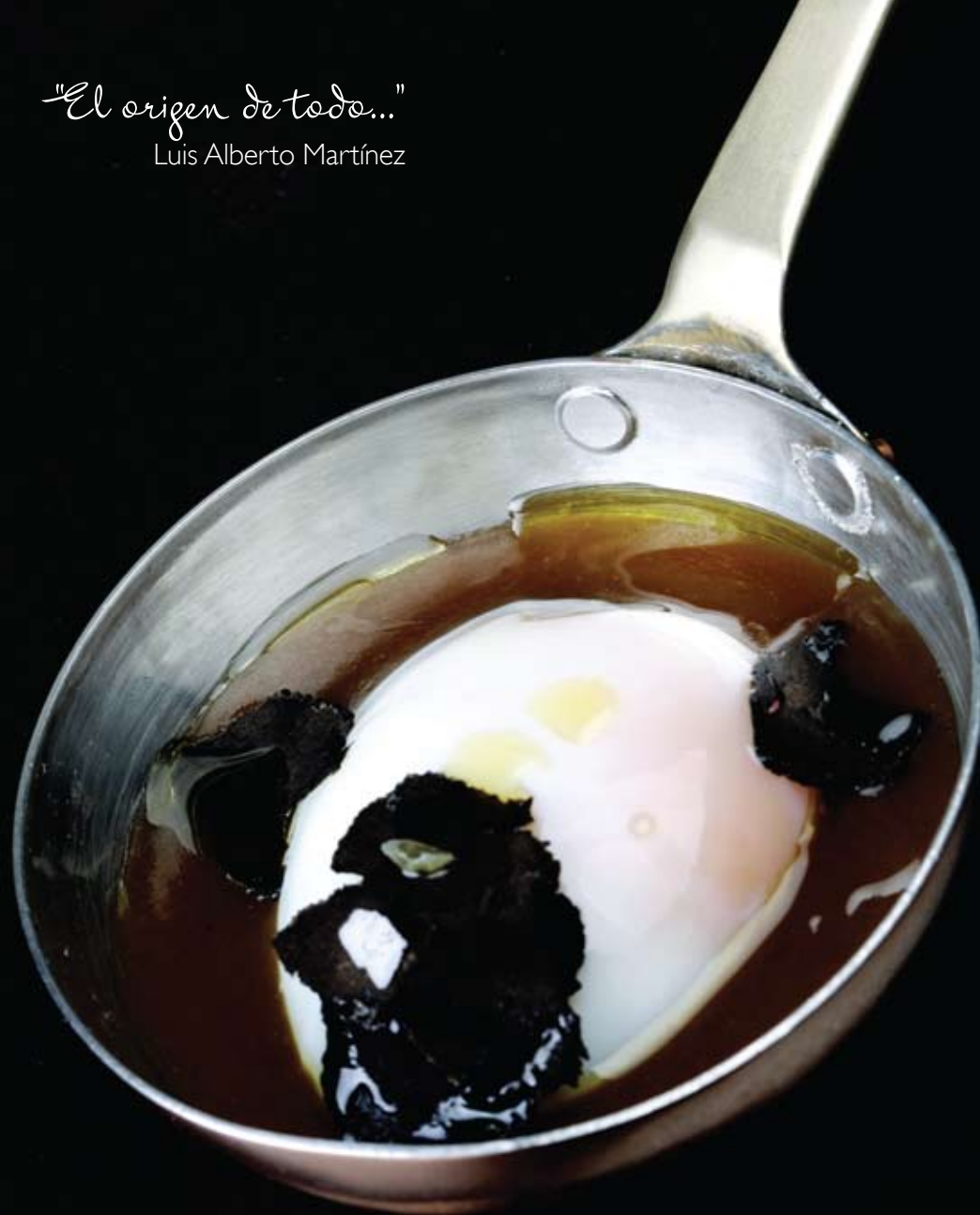
Cocer los huevos a 70° C durante 25 minutos.
Reducir a la mitad el oporto y añadir la salsa española.
Cocer unos minutos hasta conseguir el cuerpo deseado.
Salpimentar e incorporar la mitad de la trufa.

Presentación:

En sartén individual, colocar el huevo, verter la salsa muy caliente, rallar la trufa en el momento y servir inmediatamente.
También se puede filetear la trufa delante del comensal.

"El origen de todo..."

Luis Alberto Martínez





Murcia

EL OLIVAR

Caravaca, 50. Moratalla - Tel. 968 724 054

Firo Martínez Vázquez Jefe de Cocina

Ha revolucionado la cocina española con la incorporación del papel comestible tanto en platos como en la carta de su restaurante El Olivar y manteniendo incólume al tiempo el esplendor de los productos que maneja, como el huevo de corral, el aceite Flor de Cuquillo y el arroz murciano de Calasparra.

Arroz Canal Cocina 2010 de Calasparra con habitas en puntillas y huevo gratinado

Ingredientes para 4 personas:

320 g de arroz de Calasparra
1 l de caldo de verduras
250 g de habitas
30 g de ajetes
30 g de pimiento rojo
30 g de pimiento verde
50 g de cebolletas
40 ml de salsa de soja
50 g de queso de cabra
150 ml de aceite de oliva virgen extra
40 g de queso curado de Murcia
1 hoja de papel comestible
(papelescomestibles.com)
4 huevos de corral
Brotos verdes

Elaboración:

Hervir el arroz en abundante caldo de verduras durante 12 minutos.
Cortar las verduras en juliana y saltearlas de una en una en un wok o sartén con muy poco aceite.
En un cazo, incorporar las verduras, las habitas, el arroz hervido, el queso de cabra sin piel, la salsa de soja y el caldo de verduras que precise. Remover hasta que el arroz esté en su punto.
Batir las claras de huevo y freírlas en abundante aceite virgen extra, muy caliente, para formar las puntillas.

Presentación:

Colocar el arroz en un plato llano, ayudándonos de un aro, y poner las puntillas a los bordes. Coronar con el queso rallado, la yema de huevo y la peineta hecha con papel comestible u oblea.



*"Nadie sacia su apetito
con sólo un huevo frito"*
Firo Vázquez



País Vasco

GANBARA

San Jerónimo, 21. San Sebastián - Tel. 943 422 575

Amaia Ortuzu Jefa de Cocina

Ganbara es probablemente el bar de tapas más popular de la parte vieja donostiarra y Amaia es su indispensable jefa de cocina. Devota del huevo, desde el pincho recurrente de huevo y gamba, al prodigio escueto de la yema de caserío que el propio comensal impregnará en hongos de temporada y foie a la plancha.

Hongos con yema de caserío y foie individual

Ingredientes para 4 personas:

Un huevo de gallina alimentada con maíz
Una pieza hermosa de Boletus Edulis
Foie de oca
Sal Maldon
Pimienta
Aceite de Oliva Virgen Extra de 0,4º emulsionado con dientes de ajo
Perejil picado

Elaboración:

Limpiar bien el hongo, despreciando buena parte del pié que se utilizará picada en revueltos de huevo. Cortar el hongo en láminas perpendiculares de medio centímetro de espesor.
Poner sobre la plancha unas gotas de aceite macerado con dientes de ajo. Extender los filetes de boletus sobre la plancha, medio minuto por cada lado y aliñarlos con sal fina.
Cortar tres láminas de foie de un centímetro de espesor y tostarlos un minuto por un lado y medio por el otro en la plancha, sin aceite.
Sazonar el foie con sal Maldon y pimienta recién molida.

Presentación:

Distribuir los filetes de boletus sobre un plato caliente y alternarlos con las láminas de foie. Añadir unas gotas de aceite de ajo y espolvorear con perejil muy picado. Lavar el huevo y cascarlo para separar la clara de la yema. Colocar la yema en hueco entre las láminas de boletus y los filetes de foie, en el centro del plato, sazonándola con sal Maldon y como el plato estará caliente el huevo adquirirá temperatura. Servir de inmediato, encargando al comensal romper la yema y mezclarla con el resto de los ingredientes, antes de ayudarse con pan y tenedor para saborearlo.



*"Comamos los huevos a medias,
tú las claras y yo las yemas"*
Amaia Ortuzu

Baleares

ZARANDA SA TORRE

Camí de Sa Torre, Km 8,700. Lluçmajor, Mallorca - Tel. 971 010 450

Fernando Pérez Arellano Jefe de Cocina

Fernando cree que cada cosa debe saber a lo que es y demostrar de dónde es. Por eso, desde su desembarco en Mallorca, ha incorporado a la carta de Zaranda productos y sabores autóctonos para proporcionar un sentido nuevo a una oferta que mereció los más altos reconocimientos en el originario restaurante de Madrid.



Panaché de espárragos verdes y blancos con anguila ahumada y huevo pochado

Ingredientes para 4 personas:

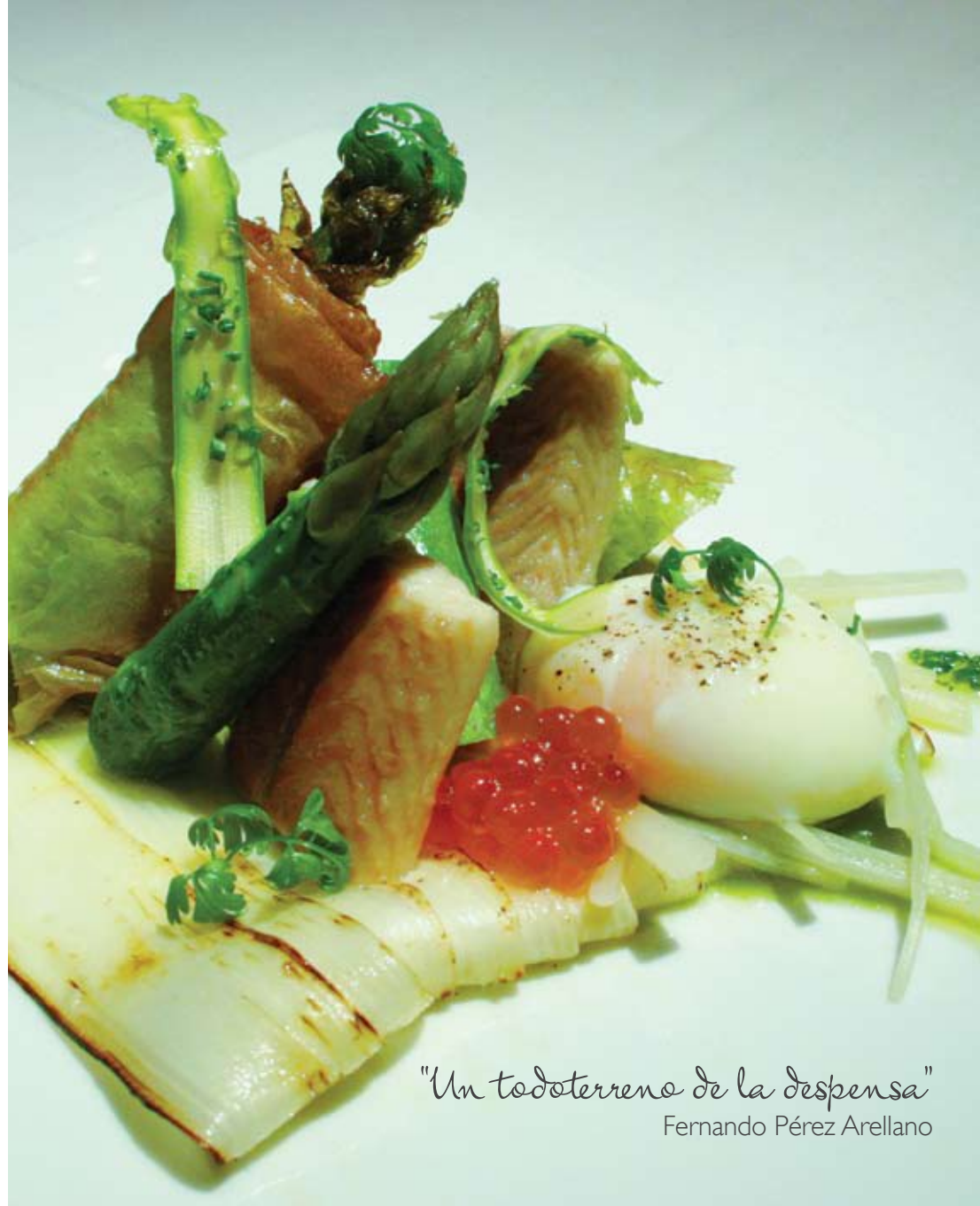
4 espárragos blancos calibre superior
4 espárragos verdes calibre superior
Hojas de pasta filo
Aceite de oliva
1 espárrago verde laminado en crudo
4 espárragos verdes blanqueados 3 min en agua hirviendo
150 g de lomos de anguila ahumada
50 g de huevas de salmón Keta

Elaboración:

Limpiar los espárragos blancos, descartando la parte fibrosa. Cortar las puntas a 15 centímetros, laminarlas con un cortafiambres, untarlas con unas gotas de aceite, sazonar y pasar brevemente por la plancha.
Hacer una juliana con los tallos y blanquearla unos minutos en agua hirviendo.
Pelar los espárragos verdes descartando la parte dura y blanquearlos 2 minutos.
Pintar con aceite la pasta filo y enrollar los espárragos. Freír en abundante aceite.
Cocer los huevos en agua a 62° C durante 40 minutos y mantenerlos en agua tibia hasta el momento de servir.

Presentación:

Montar el plato, colocando las puntas de espárragos a la brasa en el fondo del plato. Sobre ellas, formar un pequeño nido con la juliana de espárrago aliñada con aceite de oliva virgen y sal, y encima colocar el huevo. Terminar el plato, con los espárragos verdes blanqueados, las láminas de espárrago crudo, el arenque y las huevas de salmón.



"Un todoterreno de la despensa"

Fernando Pérez Arellano



Extremadura

ATRIO

Avda. España, 22 Bloque 4. Cáceres - Tel. 927 242 928

Toño Pérez Jefe de Cocina

Huevo, azúcar y maíz para expresar la sobriedad y el vigor de la culinaria extremeña. Dos estrellas Michelin a su restaurante Atrio y el Premio Nacional de Gastronomía avalan la inspiración sin tasa de un autodidacta del sabor que atrapa el latido de cada día para edificar sabores y sensaciones nuevas.

Tocinillo, caramelo y maíz

Ingredientes para 12 personas:

Para el tocinillo:

250 ml de agua
½ kg de azúcar
16 yemas

Para el caramelo:

½ l de nata
200 g de azúcar
5 yemas

Para el maíz:

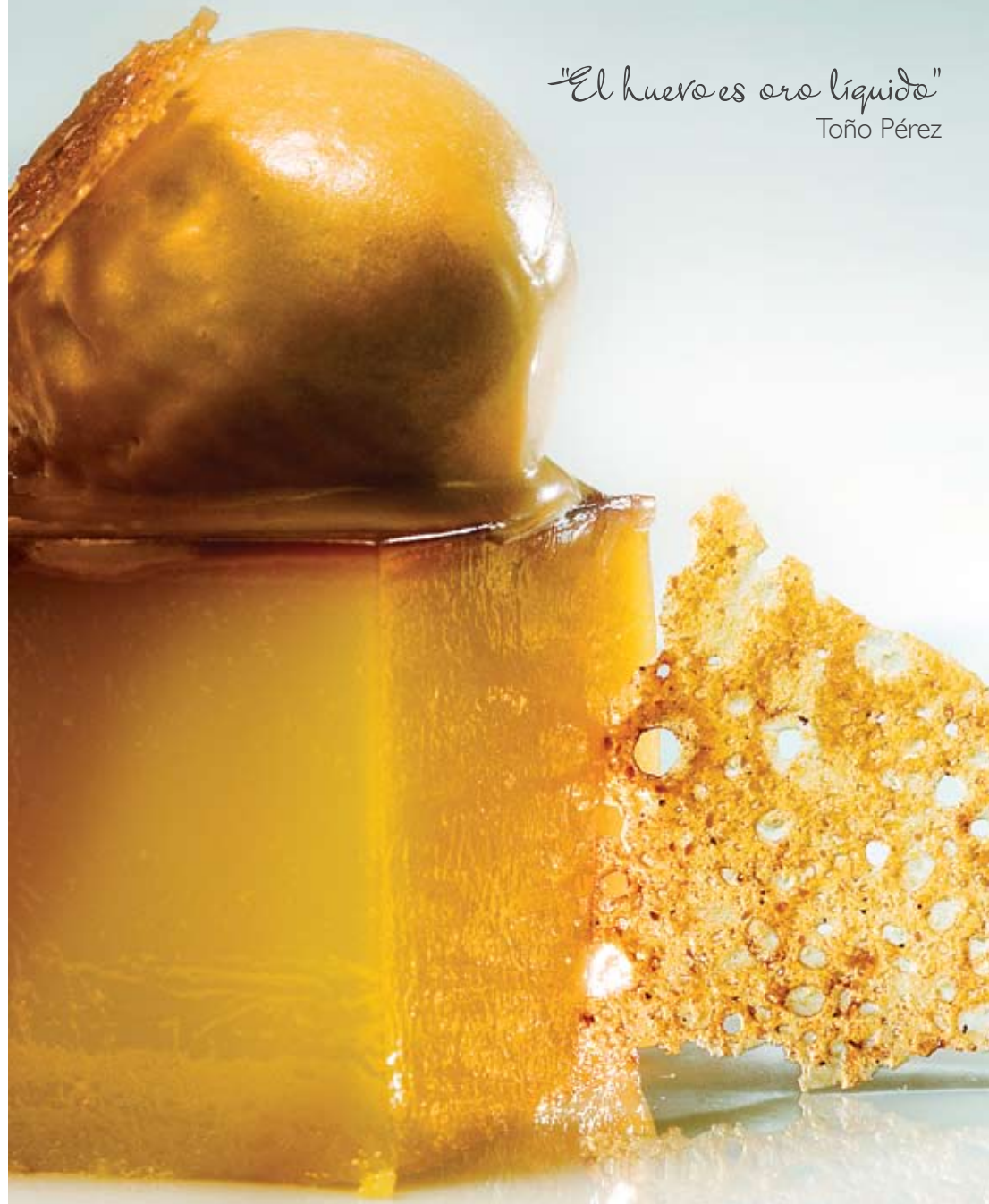
200 g de fondant
100 g de isomalt
100 g de glucosa
125 g de maíz tostado

Elaboración:

Para el tocinillo: preparar un almíbar con el agua y el azúcar y mezclarlo poco a poco con las yemas batidas. Verter en 2 flaneras con caramelo líquido y cocer al baño María unos 30 minutos. Desmoldar cuando se haya enfriado.

Para el helado: preparar un caramelo y diluirlo con la nata. Mezclar con las yemas batidas y montar a fuego suave hasta conseguir el punto crema. Montar en sorbetera y reservar.
Preparar un caramelo rubio con fondant, glucosa e isomalt a 150° C. Retirar del fuego y dejar enfriar un poco (140° C). Mezclar con el maíz tostado y extender en antiadherente. Cuando esté frío, romper con túrmix para conseguir un polvo de maíz y pasarlo por un colador a un silpat. Hornear 3 minutos a 170° C y cortar en trozos irregulares. Cortar el tocinillo en cubos. Terminar con el caramelo helado y la galleta de maíz.

"El huevo es oro líquido"
Toño Pérez





Castilla y León

RAMIRO'S MUSEO DE LA CIENCIA

Avda. Salamanca s/n. Valladolid - Tel. 983 276 898

Jesús Ramiro Jefe de Cocina

En la décima planta del Museo de la Ciencia vallisoletano, el joven Jesús Ramiro, cocinero de estirpe, desarrolla cada temporada una carta renovadora con el afán de extraer todo el potencial de sabor del ingrediente, desde un dócil huevo a la sustancia más sofisticada para recrear la tradición culinaria de Castilla.

Crema de pan de Valladolid con huevo a baja temperatura, gominola de pimentón y aire de ajo

Ingredientes para 4 personas:

2 panes de Valladolid
500 ml de aceite de girasol
4 cabezas de ajo
500 g de jamón ibérico
1.500 ml de nata
2 cucharadas de grasa de pato
5 g de suero
4 huevos de corral
20 g de pimentón
25 g de azúcar
3 g de agar agar
3 láminas de cola de pescado
12 chips de ajo
12 daditos de pan
12 bolitas de aceite glice

Elaboración:

Para la crema de pan: freír el pan, 2 cabezas de ajo peladas y 200 gramos de jamón en aceite de girasol hasta que esté bien dorado. Cocer el jamón restante en 4 litros de agua hasta reducir a litro y medio de caldo y añadir la nata y la grasa de pato. Batir todo en la Thermomix. Asar una cabeza de ajos en papel Albal hasta que quede negra y ponerla a cocer junto con otra cruda en un litro de agua hasta que el líquido se reduzca a la mitad. Triturar todo, añadir el suero y poner al baño María hasta que alcance 60° C. Batir para formar la espuma.

Cocinar los huevos en un ronner durante 2 horas y media a 62,2° C.

Para hacer las gominolas: mezclar 250 mililitros de agua con el pimentón y calentar 10 minutos a 90° C. Mezclar con el agar; las colas de pescado y un poco de sal durante 3 minutos. Poner en moldes, dejar enfriar y formar las gominolas.

Para elaborar el aceite nitro, poner a infundir jamón ibérico en aceite y pulverizar sobre nitrógeno líquido.

Presentación:

Disponer en cada plato un huevo a baja temperatura, la gominola, un chip de ajo, un dadito de pan y una bolita de aceite. Terminar con el aceite nitro y finalmente añadir la crema de pan.

"El huevo es
el humanismo
de la geometría"
Jesús Ramiro



Madrid

LAS TORTILLAS DE GABINO

Rafael Calvo, 20. Madrid - Tel. 913 197 505

Nino Redruello Jefe de Cocina



En la cocina de Las tortillas de Gabino, Nino Redruello rinde fervoroso culto al huevo. Hasta 25 variedades de tortilla conforman el eje central de la carta de este moderno restaurante madrileño que habrá cascado medio millón desde que abrió y asimila el recetario tradicional para recrearlos y enriquecerlos.

Tortilla trufada

Ingredientes para 4 personas:

Para la tortilla:

3 huevos trufados (guardar herméticamente los huevos con trufa fresca durante 2 días en frío)

400 g de patata (variedad Mona Lisa)

Aceite de oliva

Una cucharadita de Tuber

Melanosporum triturada con aceite

Aceite de trufa negra

Para la espuma de patata:

600 g de patata

700 g de nata con 24%

de materia grasa

100 g de mantequilla

Sal

Pimienta negra

Elaboración:

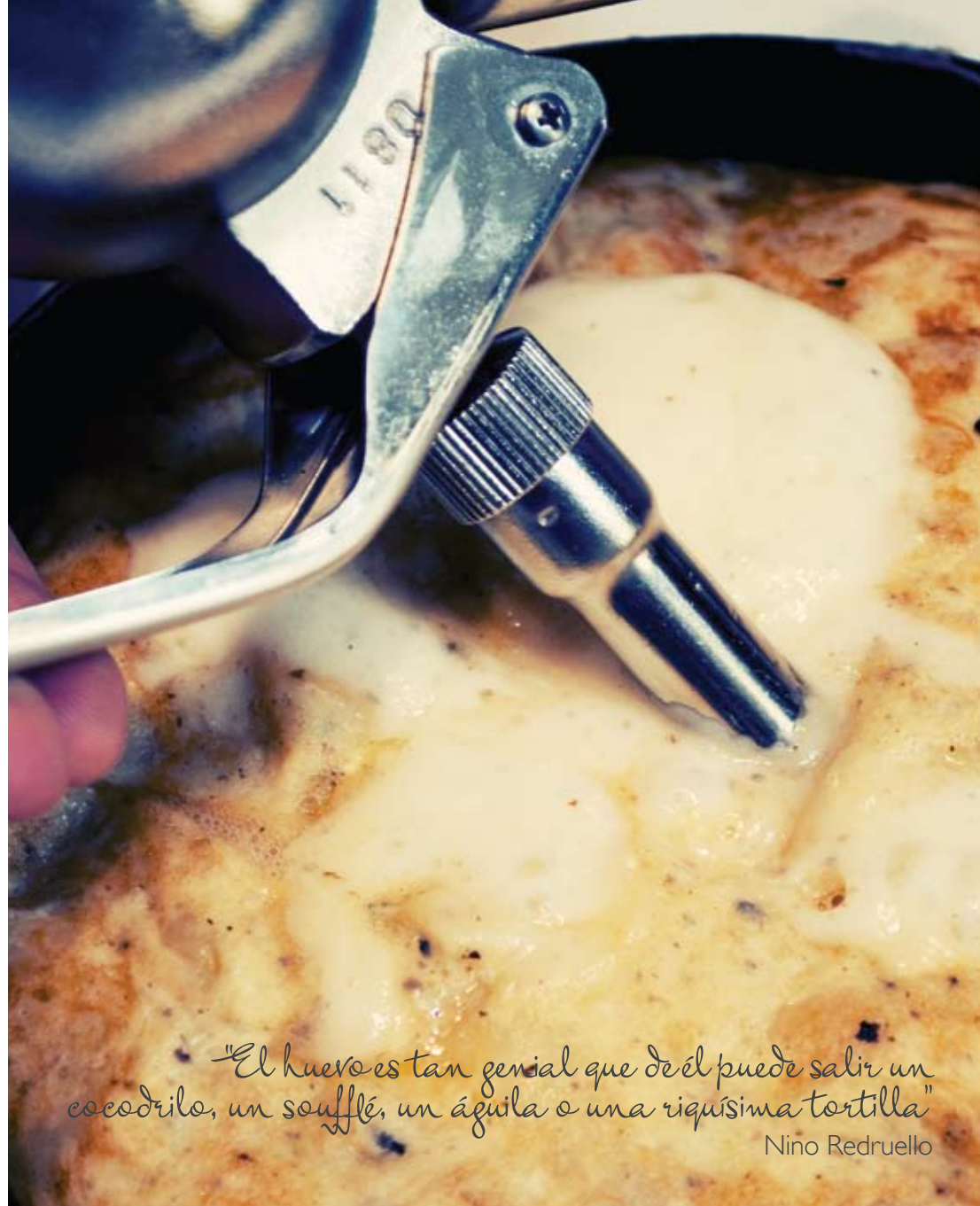
Pelar las patatas Mona Lisa y cortarlas en láminas de medio centímetro de grosor. Dividir las patatas en dos. Confitar una de las mitades a fuego suave y freír la otra mitad hasta arrebatarla, para conseguir un toque tostado.

Asar las otras patatas en papillote con el resto de ingredientes y batir hasta lograr una crema fina. Poner la mezcla en un sifón con 2 cargas de gas.

Mezclar dos huevos enteros, una yema, las patatas fritas y confitadas, la crema de trufa, el aceite de trufa y sal.

Cuajar la tortilla en una sartén individual.

Al darle la vuelta, suflar la tortilla con el sifón para introducir la espuma en su interior.



"El huevo es tan genial que de él puede salir un cocodrilo, un soufflé, un águila o una riquísima tortilla"

Nino Redruello

Navarra

RODERO

Emilio Arrieta, 3. Pamplona - Tel. 948 228 035

Koldo Rodero Jefe de Cocina

Vanguardia y naturalidad convergen en la impronta de las elaboraciones de Koldo Rodero. Términos como Thermomix, polvo de oro, Maldon, eneldo y huevos pueden compartir la lista de ingredientes y procedimientos de sus recetas sin estridencia alguna, lo que le convierte en un renovador singular del sabor navarro.



Royal de setas

Ingredientes para 4 personas:

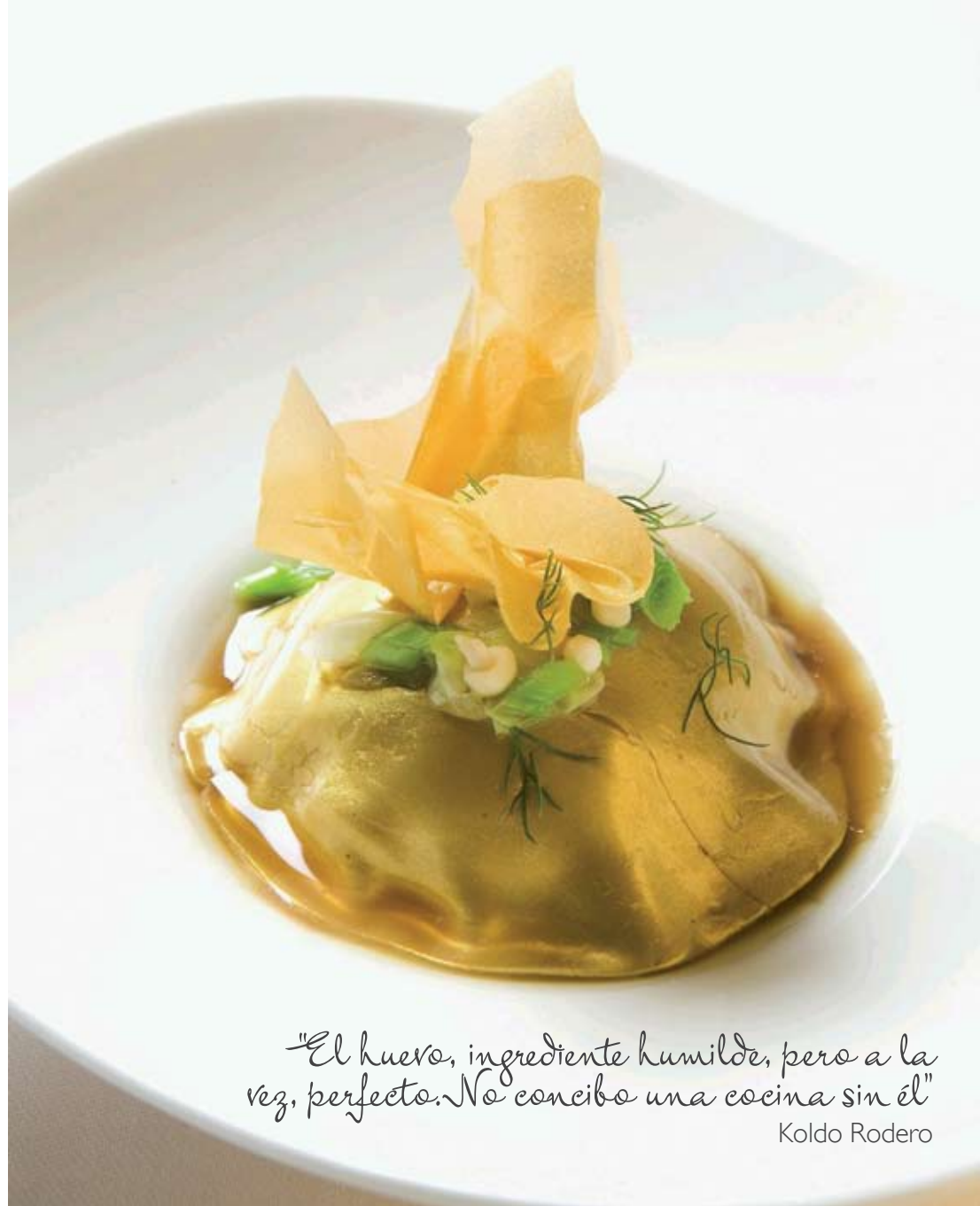
1 lata de cebolla pochada
2 kg de champiñones
400 g de setas shiitake
100 g de nata
100 g de yema de huevo
14 g de polvo de oro
Gelatina vegetal
1 kg de patatas
Aceite de girasol
Aceite de oliva variedad arbequina
2 cucharadas de aceite de ajo
3 dientes de ajos
100 g de setas enoki
Eneldo
2 láminas de trufa
2 láminas de castaña
Sal Maldon

Elaboración:

Pochar los champiñones y cocerlos junto con la cebolla en 3 litros de agua durante una hora y media. Colar el caldo y ponerlo a punto de sal. Añadir 7 gramos de polvo de oro y la gelatina y dejar cuajar en una bandeja de 60x40 centímetros para formar un velo. Saltear aparte las setas en aceite de ajo, escurrir la grasa, triturar en la Thermomix con la nata y el huevo a 70° C y colar. Cocer las patatas en agua con sal, triturar en la Thermomix con parte de su agua y, después de colarlo, añadir el polvo de oro restante. Estirar en silpats y secar sobre el horno para formar tejas. Freír las tejas en aceite caliente y escurrir bien. Cortar los ajos en rodajas muy finas y saltear con cuidado para que no se nos doren. Mezclar con las setas enoki cortadas en trozos y el eneldo picado y calentar levemente la mezcla con sal Maldon y aceite de oliva.

Presentación:

Disponer en el centro del plato una cucharada sopera de setas. Al lado, una cucharada de crema y, sobre ella, las láminas de trufa y de castaña cruda sobre la crema. Colocar el velo tapándolo todo y, antes de servir, calentar el plato en el horno a 190° C durante 5 minutos. Finalmente, verter una cucharada de caldo de champiñones y colocar sobre el royal los ajetes. Acabar con la teja de oro sobre los ajetes.



"El huevo, ingrediente humilde, pero a la vez, perfecto. No concibo una cocina sin él"

Koldo Rodero



Castilla-La Mancha

EL BOHÍO

Avda. Castilla-La Mancha, 81. Illescas, Toledo - Tel. 925 511 126

Pepe Rodríguez Rey Jefe de Cocina

Su pericia culinaria ha catapultado a Pepe Rodríguez Rey a puestos supremos en la gastronomía española con galardones como el vigente Mejor Chef de España en Lo Mejor de la Gastronomía. El Bohío rinde pleitesía al huevo, glorificándolo con manchegos acompañamientos e intrépidas técnicas.

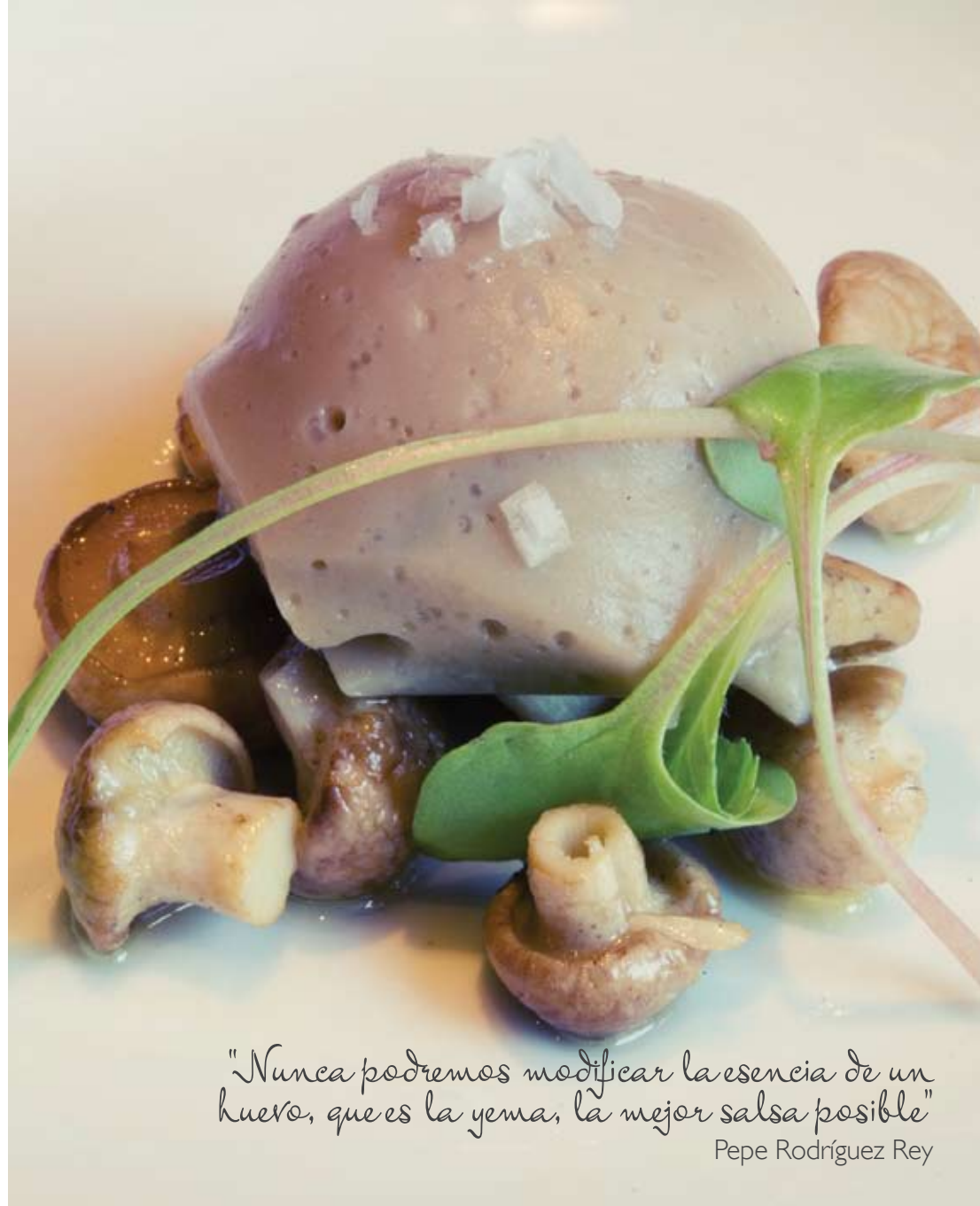
Huevo con setas

Ingredientes para 4 personas:

4 huevos
500 g de hongos
1 l de agua
25 g de metilcelulosa
Aceite de oliva virgen extra
300 g de setas de temporada
variadas

Elaboración:

Saltear los hongos y añadir el agua, dejar hervir, triturar y colar.
Saltear las setas en un poco de aceite de oliva y reservar.
Triturar la crema de hongos con la metilcelulosa, bañar una yema de huevo con esta crema y cocerla al baño María un minuto.
Sacar la yema del baño María y disponerla encima de las setas.



"Nunca podremos modificar la esencia de un huevo, que es la yema, la mejor salsa posible"

Pepe Rodríguez Rey

Comunidad Valenciana

MONASTRELL

San Fernando, 10. Alicante - Tel. 965 200 363

María José San Román Jefa de Cocina

Casi tres lustros avalan la competitividad de Monastrell, para muchos el restaurante más cosmopolita de Alicante. María José, pupila de Jean Louis Neichel y Joan Roca, ha trascendido a los medios internacionales como abanderada del azafrán, los brotes mediterráneos y el producto puro y palpitante.

Jardín de verduras

de la huerta alicantina con yema de huevo y aceite de azafrán

Ingredientes para 4 personas:

100 g de Cantarelas (*Cantharellus cibarius*)
 Aceite de oliva
 200 g de acelgas
 50 g de espinacas
 2 dientes de ajo
 25 ml de aceite de oliva virgen extra variedad arbequina
 75 ml de caldo de pollo blanco (bases con azafrán)
 2 g de agar agar
 2 gelatinas en hojas
 300 g de verduras de temporada
 Sal
 4 yemas de huevo
 500 ml de aceite de girasol
 500 ml de agua
 2 g de azafrán en hebra
 1 l de caldo de pollo
 1 sobre de 100 mg de azafrán

Elaboración:

Blanquear las espinacas y las acelgas; enfriar en agua con hielo. Confitar los ajos en aceite y agregar las verduras blanqueadas. Añadir el caldo de pollo. Triturar el conjunto en la Thermomix y mezclar con el agar agar y la gelatina previamente remojada. Calentar agua y antes de que hierva echar las yemas y dejar durante 15 minutos con el fuego apagado.

Presentación:

Cortar un rectángulo de 15 x 5 centímetros de la crema, colocar en el centro de un plato rectangular y calentar en la salamandra. Hacer un hueco con una cuchara pequeña y disponer la yema de huevo cocida en el centro. Acompañar con las verduras. Espolvorear el polvo de setas y decorar con las flores y los germinados. Al final, rociar con el aceite de azafrán.

Aceite de azafrán:

Incorporar el aceite con el agua en un recipiente hermético. Agitar fuertemente hasta que el aceite quede bien mezclado con el agua. Dejar en reposo durante 24 horas para que el aceite se separe del agua. Infundionar el aceite con las hebras de azafrán en el ronner a 65°C durante 4 horas. Después, colar para quitar las hebras, y que podemos reservar para decorar platos con azafrán.

"La de los huevos soy
yo, dijo la gallina"

María José San Román





Cantabria

CENADOR DE AMÓS

Pza. del Sol s/n. Villaverde de Pontones - Tel. 942 508 243

Jesús Sánchez Jefe de Cocina

Los fogones de la magnífica casa solariega, que alberga uno de los más notables restaurantes cántabros, atesoran la destreza y osadía culinaria de Jesús Sánchez. En su recetario es habitual el huevo, al que se concede igual y merecida importancia que a pescados, verduras y carnes de cría o caza.

Timbal de huevo frito con sopa de pimientos

Ingredientes para 4 personas:

4 huevos
50 g de tapioca cocida
10 g de trufa picada
100 g de queso de nata
50 g de crema de queso fresco
100 g de leche
30 g de pan de hogaza
650 ml de caldo de ave
100 g de jamón ibérico
15 g de chorizo
4 dientes de ajo
1 pimiento chorricero
1 patata
½ hogaza de pan
6 filetes de anchoa
20 g de tapioca cocida
4 muslitos de codorniz estofados
Pimentón
Aceite de oliva virgen extra
Sal

Elaboración:

Batir las claras a punto de nieve, agregar la tapioca cocida y volver a batir hasta volver a montar la mezcla. Incorporar 2 gramos de pimentón y la trufa picada. Forrar un molde antiadherente y, llenarlo con la mezcla, colocando la yema en el centro. Hornear 4 minutos a 150° C. Hacer la crema de quesos, batiendo los quesos templados con la leche, hasta lograr una crema homogénea. Elaborar una sopa de ajo, sofriendo los ajos con el pan, el pimiento chorricero y 2 gramos de pimentón. Añadir el jamón y el chorizo y mojar el conjunto con el caldo de ave. Triturar tras 20 minutos de cocción, colar y rectificar. Pelar la patata, cortarla en dados de 0,5 centímetros y cocerla en una parte del caldo de sopa de ajo. Prolongar la cocción hasta la casi total evaporación del caldo, de modo que la patata no quede pasada. Hacer aparte unas migas tradicionales con el pan de hogaza, y secarlas al horno con los filetes de anchoa. Triturar hasta obtener un granulado crujiente. Freír la tapioca en aceite de oliva, utilizando un colador para recoger el granulado. Escurrir sobre un papel absorbente. Freír aparte el huevo previamente desmoldado.

"Lo que hay que tener... en la carta"
Jesús Sánchez Sáinz





Andalucía

ALEJANDRO

Antonio Machado, 32. Roquetas de Mar, Almería - Tel. 950 322 408

Alejandro Sánchez Jefe de Cocina

Es la revelación de la cocina en Andalucía oriental. Ha puesto una estrella Michelin en la geografía almeriense y ha llevado la audacia del nuevo sabor andaluz hasta Hong Kong, donde acaba de inaugurar un restaurante. Aquí evoca la tradición pastoril del huevo y las migas asociándola al pescado y el marisco insólito.

Huevo de corral, guiso de ortiguillas y migas de pastor

Ingredientes para 4 personas:

150 g de chorizo fresco sin embutir
3 dientes de ajo picado
150 ml de aceite de oliva virgen extra
50 g de cebolla picada
225 ml de caldo de pollo
25 g de tomate triturado
4 granos de comino
40 g de tripa de bacalao previamente escaldada
40 g de ortiguillas
1,5 g de chile guajillo
20 ml de vino rancio
4 huevos de corral
Sal en escamas
Cebollino picado

Elaboración:

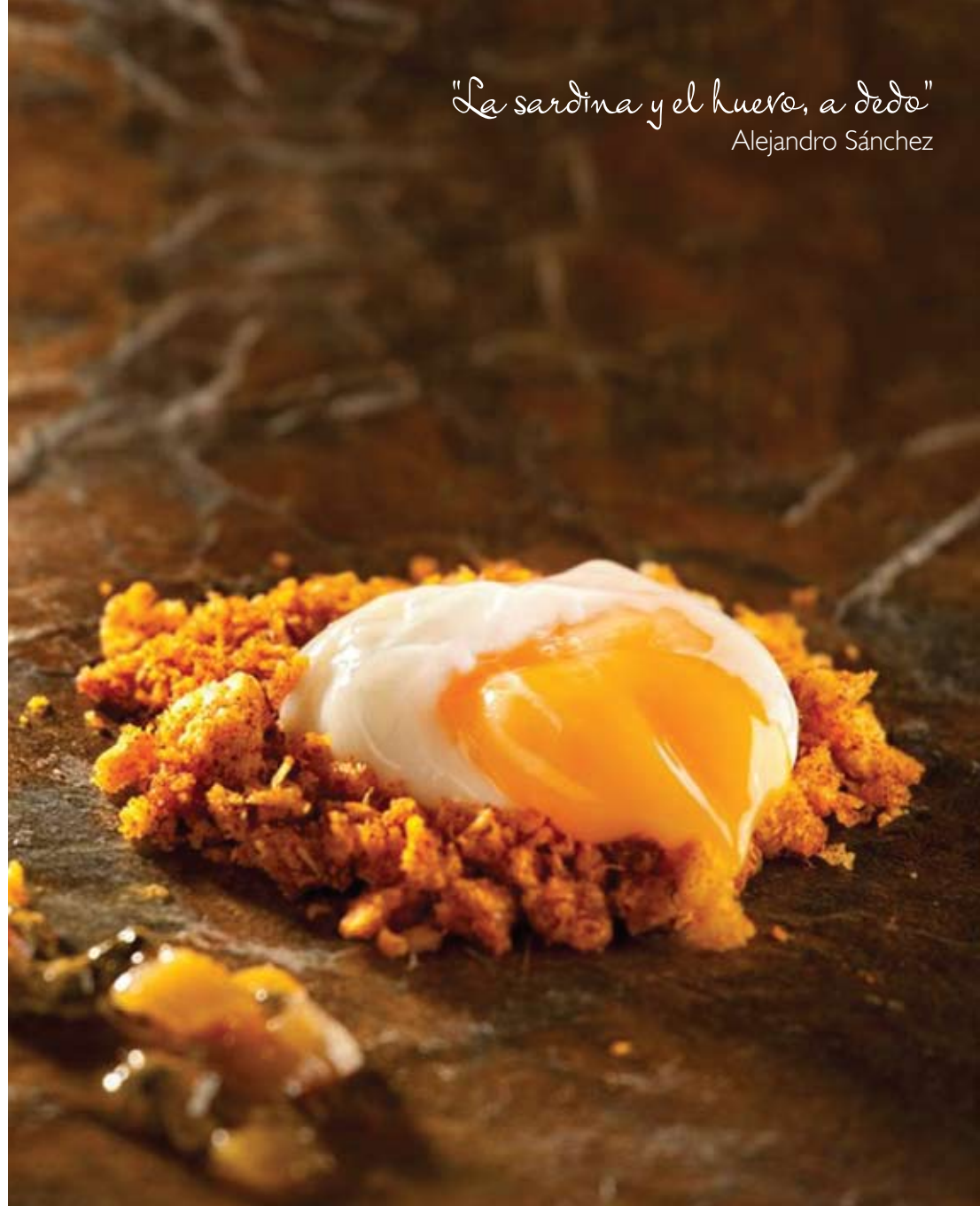
Escalfar los huevos en agua hirviendo con un chorrito de vinagre, dejando la clara cuajada y la yema cruda.
Dorar un diente de ajo en una cazuela a fuego medio, añadir el chorizo y soltarlo con una cuchara de madera. Retirar el exceso de grasa, añadir las migas y mover hasta que queden crujientes. En otra cazuela aparte, doramos el ajo restante en un decilitro de aceite. Añadir el chile, freírlo y retirarlo. Añadir la cebolla y dejar pochar a fuego lento. Triturar el chile con el tomate, añadirlo a la cazuela y dejar cocer diez minutos. Agregar la tripa de bacalao, regar con el caldo y dejar cocer unos 30 minutos.
5 minutos antes de finalizar la cocción, incorporar las ortiguillas, el vino y el comino recién molido.
Calentar los huevos en un baño María, no excesivamente caliente, para que el huevo no se pase.

Presentación:

En un plato hondo, poner una base de migas, sobre éstas el huevo y, por último, el guiso. Terminar con unos cristales de flor de sal y el cebollino picado que servirán para desengrasar.

"La sardina y el huevo, a dedo"

Alejandro Sánchez



Galicia

PEPE VIEIRA

Camiño da Serpe, s/n. Raxo-Poio, Pontevedra - Tel. 986 741 378

Xosé Torres Cannas Jefe de Cocina

Evolutiva, comprometida y arriesgada, como la nueva Galicia, es la cocina que Xosé Torres Cannas propone al frente del restaurante Pepe Vieira, un edificio modernista donde los huevos de gallina de pueblo y hasta la propia gallina asada conviven sin complejos con plátanos picantes, curries, percebes o vieiras.



Huevo frito de otra forma

Ingredientes para 4 personas:

Para los huevos escalfados:

10 l de agua
½ l de vinagre
4 huevos

Para la tempura:

½ l de agua
½ kg de harina
10 g de levadura
10 cl de cerveza
2 cubitos de hielo

Elaboración:

Para los huevos escalfados: poner agua a calentar y cuando rompa el hervor añadir el vinagre y bajar el fuego de manera que esté hirviendo, pero sin borbotones.

Abrir los huevos, que deben de ser muy frescos, e introducimos en el agua con vinagre, la clara irá recubriendo la yema, cocer por espacio de unos 4 minutos y retirar. Cortando con una tijera lo que sobra de clara y retirar para ponerlos en agua helada.

Para la tempura: mezclar todos los ingredientes y dejar reposar unos 30 minutos. Introducir los huevos escalfados en la tempura y con cuidado freír en aceite de oliva suave muy caliente y por poco espacio de tiempo, de manera que quede crujiente la tempura y el huevo fluido.



*"Son interminables las posibilidades
de lucirse haciendo huevos"*

Xosé Torres Cannas

Cataluña

CASA PALOMA

Casanova, 209. Barcelona - Tel. 933 622 384

Enrique Valentí Jefe de Cocina

Se ha convertido en el rincón favorito de los carnívoros con su oferta sin fin de tartaros de carne roja. Al frente del reciente restaurante, la succulenta imaginación de Enrique Valentí distingue su cocina magnificando la presencia del huevo a baja temperatura junto a la carne cruda y sus aderezos.



Tartar

Ingredientes para 4 personas:

180 g de solomillo
Base de yema y anchoa
10 gotas de aceite de oliva virgen
9 gotas de manzanilla
Escalonia
Pepinillo picado
Alcaparras picadas
Cebollino
Tomate cassé
Mostaza de Dijon
10 gotas de tabasco
7 gotas de Perrin's
Sal
Pimienta
Para la presentación:
Tostadas de pan de espelta
Mantequilla Echiré
Patatas fritas

Elaboración:

Para el Tartar: preparar un recipiente con hielo y colocar el bol donde prepararemos el Tartar.
Colocar la carne picada a cuchillo (sólo un corte) en forma de volcán, añadir la base de yema y anchoa, la mostaza, las gotas de aceite de oliva virgen y la manzanilla.
Mezclar hasta adquirir consistencia sin aplastar la carne, añadir sal y pimienta.
Añadir el resto de los ingredientes, rectificar al gusto del comensal.

Presentación:

Colocar la carne marinada en un plato sopero, servir el huevo encima y acompañar de tostadas de pan de espelta, mantequilla Echiré y patatas fritas.



"El meñique se encontró un huevo, el anular lo partió, el índice le puso la sal, el corazón lo frió y el pulgar, todo se lo comió"

Enrique Valentí



Índice

Comunidades Autónomas

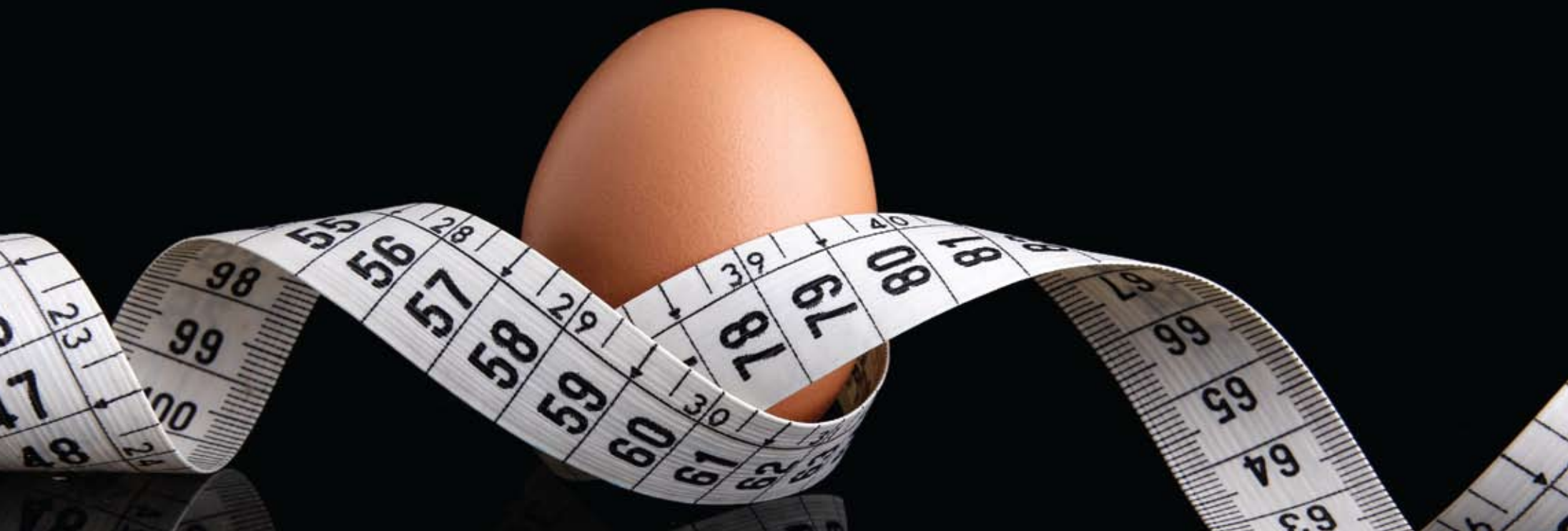
<i>Andalucía</i>	<i>Pág. 46</i>	<i>Comunidad Valenciana</i>	<i>Pág. 42</i>
<i>Aragón</i>	<i>Pág. 18</i>	<i>Extremadura</i>	<i>Pág. 32</i>
<i>Asturias</i>	<i>Pág. 24</i>	<i>Galicia</i>	<i>Pág. 48</i>
<i>Baleares</i>	<i>Pág. 30</i>	<i>La Rioja</i>	<i>Pág. 22</i>
<i>Canarias</i>	<i>Pág. 20</i>	<i>Madrid</i>	<i>Pág. 36</i>
<i>Cantabria</i>	<i>Pág. 44</i>	<i>Murcia</i>	<i>Pág. 26</i>
<i>Castilla-La Mancha</i>	<i>Pág. 40</i>	<i>Navarra</i>	<i>Pág. 38</i>
<i>Castilla y León</i>	<i>Pág. 34</i>	<i>País Vasco</i>	<i>Pág. 28</i>
<i>Cataluña</i>	<i>Pág. 50</i>		



Índice *Cocineros*

<i>Alejandro Sánchez</i>	<i>Pág. 46</i>
<i>Amaia Ortuzar</i>	<i>Pág. 28</i>
<i>Carmelo Bosque</i>	<i>Pág. 18</i>
<i>Enrique Valentí</i>	<i>Pág. 50</i>
<i>Fernando Pérez Arellano</i>	<i>Pág. 30</i>
<i>Firo Martínez Vázquez</i>	<i>Pág. 26</i>
<i>Jesús Sánchez</i>	<i>Pág. 44</i>
<i>Jesús Ramiro</i>	<i>Pág. 34</i>
<i>José Rodríguez Rey</i>	<i>Pág. 40</i>

<i>Koldo Rodero</i>	<i>Pág. 38</i>
<i>Luis Alberto Martínez</i>	<i>Pág. 24</i>
<i>María José San Román</i>	<i>Pág. 42</i>
<i>Miguel Espinosa Ciorda</i>	<i>Pág. 22</i>
<i>Nino Redruello</i>	<i>Pág. 36</i>
<i>Pol Durán</i>	<i>Pág. 20</i>
<i>Toño Pérez</i>	<i>Pág. 32</i>
<i>Xosé Torres Cannas</i>	<i>Pág. 48</i>



Índice

Restaurantes

<i>Alejandro</i>	<i>Pág. 46</i>
<i>Atrio</i>	<i>Pág. 32</i>
<i>Café Rioja</i>	<i>Pág. 22</i>
<i>Casa Fermín</i>	<i>Pág. 24</i>
<i>Casa Paloma</i>	<i>Pág. 50</i>
<i>Cenador de Amós</i>	<i>Pág. 44</i>
<i>Deliciosa Marta</i>	<i>Pág. 20</i>
<i>El Bohío</i>	<i>Pág. 40</i>
<i>El Olivar</i>	<i>Pág. 26</i>

<i>Ganbara</i>	<i>Pág. 28</i>
<i>La Granada</i>	<i>Pág. 18</i>
<i>Las Tortillas de Gabino</i>	<i>Pág. 36</i>
<i>Monastrell</i>	<i>Pág. 42</i>
<i>Pepe Vieira</i>	<i>Pág. 48</i>
<i>Ramiro's Museo de la Ciencia</i>	<i>Pág. 34</i>
<i>Rodero</i>	<i>Pág. 38</i>
<i>Zaranda</i>	<i>Pág. 30</i>



La edición del libro *¡Por el Huevo!* de la que Luis Cepeda es autor y recopilador del recetario representativo de todas las Comunidades Autónomas de España, se publica por iniciativa de Canal Cocina con motivo de la celebración del Día Mundial del Huevo el 8 de octubre de 2010.

¡Gracias porque sin ti Canal Cocina no sería lo mismo!



C A N A L
COCINA
LA COMIDA NOS UNE

www.canalcocina.es