



PLÁTANO DE CANARIAS EN LA COCINA

POR
SERGIO Y JAVIER TORRES





RECETAS

BASES

HARINA DE PLÁTANO DE CANARIAS

INGREDIENTES PARA 100g

- Plátano verde, 1 kg



PASO A PASO

- 1 Pela los plátanos y corta sus extremos. Haz un corte longitudinal de punta a punta en cada uno de ellos, así será mucho más fácil pelarlos.
- 2 Córtalos en rodajas de 1cm y ponlos a deshidratar en el horno, en una bandeja con papel de horno a 50°.
- 3 Cuando estén duros y hayan perdido todo el agua, muélelos hasta conseguir un polvo fino.

TRUCOS TORRES



- Los molinillos eléctricos de café son perfectos para conseguir que la harina adquiera la textura idónea.
- Si te cuesta mucho pelar los plátanos ayúdate de una cuchara para hacer palanca.
- Si te da miedo dejar el horno encendido durante muchas horas existen deshidratadores eléctricos que facilitarán el trabajo. Si el horno no alcanza temperaturas bajas, puedes ponerlo a la menor e ir controlando que no se tuesten demasiado dándoles la vuelta. Además, si pones un paño o cuchara bloqueando el cierre de la puerta podrás disminuir la temperatura y facilitar la evaporación de agua.



PLÁTANO MARINADO

INGREDIENTES PARA 5 PLÁTANOS

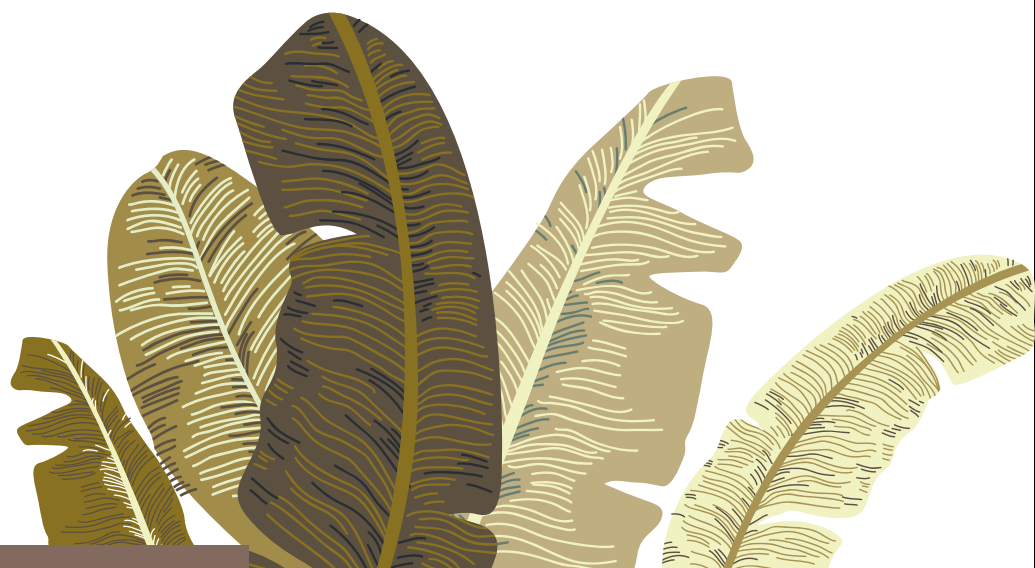
- 5 plátanos al punto
- Azúcar, 1kg
- Sal, 100g
- La ralladura de un limón

TRUCOS TORRES

- Esta técnica te permitirá conservar el plátano durante un largo periodo de tiempo.
- El secado puedes hacerlo tanto en el horno como en una deshidratadora.
- Procura no sobrepasar nunca los 55°C para que los plátanos no se pongan negros.
- Este plátano lo podemos usar como si fuera un fruto seco: para ensaladas, para postres, bizcochos, etc.

PASO A PASO

- 1 Mezcla en un bol el azúcar con la sal y la ralladura de limón.
- 2 Pela los plátanos y disponlos en una fuente con una cama hecha con la mezcla de azúcar y sal. Termina de cubrirlos cuando queden todos estirados y sin tocarse.
- 3 Déjalos reposar en la nevera entre 24 y 36 horas.
- 4 Transcurrido el tiempo, retira los plátanos de la marinada y lávalos ligeramente en agua con cuidado de que no se rompan.
- 5 Estíralos en una bandeja de horno con papel sulfurizado en la base e introdúcelos en el horno a 55°C durante 12 horas más hasta que cojan un poco de color caramelizado y queden con una textura parecida a la de un dátil, una ciruela pasa o un orejón.
- 6 Envásalos y guárdalos.



MAYONESA DE PLÁTANO

INGREDIENTES PARA UNOS 300 GRAMOS

- 1 plátano encurtido (ver la receta en página 60)
- Aceite de semilla, 200g
- Sal, c/s

PASO A PASO

- 1 Tritura el plátano con un poco de sal.
- 2 A continuación bate la mezcla mientras añades lentamente el aceite de semilla, como si de una mayonesa común se tratara.
- 3 Reserva en frío.

TRUCOS TORRES



- En la mayonesa todo es cuestión de equilibrio entre el líquido y la grasa por lo que te será más fácil montarla si añades una cucharada de agua.
- El aceite de semilla se puede sustituir por aceite de oliva, dependiendo de la elaboración para la que necesitemos la mayonesa.



SALSA HOLANDESA DE PLÁTANO

INGREDIENTES PARA UNOS 300 GRAMOS

- Mantequilla, 250g
- 1 plátano encurtido (ver la receta en página 60)
- Sal y pimienta, c/s

PASO A PASO

- 1 Funde la mantequilla al baño María para separar la parte grasa del suero de la misma.
- 2 Separa y decanta la parte grasa de la mantequilla (es la que necesitas para montar la salsa holandesa).
- 3 Tritura con ayuda del turmix el plátano encurtido hasta conseguir una pasta fina y homogénea y agrega un poco de sal.
- 4 Agrega la mantequilla clarificada a hilo, sin dejar de batir, para ligarla como si de una mayonesa se tratara.
- 5 Cuando la salsa quede bien montada estará lista para usar. Si quieres mantenerla caliente, déjala en un baño María o cerca de una fuente de calor protegida con plástico film a contacto para que no se seque la primera capa.

TRUCOS TORRES

- Si añades un poco de estragón a esta base, o simplemente encurtes el plátano usando vinagre de estragón, conseguirás una salsa bearnesa sin huevo apta para veganos o alérgicos a este alimento.





TRUCOS TORRES

- Cuando cueza ten especial cuidado en remover, pues lleva mucho azúcar y se quemará fácilmente. Para asegurarte de que no se quema puedes ir añadiendo un poco de agua durante la cocción.
- Puedes pelar el plátano verde entero con un pelador para posteriormente extraer la pulpa de la piel.
- A nosotros nos gusta al natural, con los tropezones de los daditos de la piel, pero también puedes darle un golpe de turmix para que la compota quede más fina.



GINEBRA DE PLÁTANO

INGREDIENTES PARA 750 MILILITROS

- 2 plátanos (al punto o maduro), c/s
- Ginebra HHTT, 750 ml

PASO A PASO

- 1 Introduce la ginebra en una bolsa al vacío junto con los plátanos pelados.
- 2 Envasa todo y deja reposar la mezcla entre seis y ocho días en la nevera.
- 3 Filtra la ginebra por una estameña o trapo de algodón limpio para recuperar únicamente el líquido.
- 4 Reserva en una botella de cristal a punto para usar.

TRUCOS TORRES

- Con esta ginebra no solo aprenderás a preparar el cóctel isleño de la página 128, sino una infinidad de tragos, incluso un gintonic de plátano excepcional.



PLÁTANO ENCURTIDO

Se puede preparar de dos formas, con plátano verde o con plátano al punto.

CON PLÁTANO VERDE....

INGREDIENTES

- 2 plátanos verdes
- Vinagre de vino blanco, 300g
- Agua mineral 600g

PASO A PASO

- 1 Pela los plátanos con ayuda de una puntilla si es necesario.
- 2 Cuecelos en una olla con agua hirviendo durante unos cinco o diez minutos.
- 3 Retíralos del agua y déjalos enfriar durante unos minutos antes de quitarles la piel y resérvalos en la nevera.
- 4 Prepara la mezcla de agua con vinagre y envásala en una bolsa al vacío junto con los plátanos.

CON PLÁTANO AL PUNTO....

INGREDIENTES

- 2 plátanos al punto
- Vinagre de vino blanco, 300g
- Agua mineral, 600g

PASO A PASO

- 1 Pela los plátanos reservando la piel para poder hacer la mermelada agrídulce que te proponemos en la página 56.
- 2 Prepara la mezcla de vinagre y agua.
- 3 Envasa la mezcla junto con el plátano en una bolsa al vacío y reserva entre 12 a 24 horas en la nevera antes de usarlo. Dependiendo del punto de acidez que busques.

TRUCOS TORRES

- Para decidirte entre encurtir el plátano durante 12 o 24 horas, piensa en la receta que quieres preparar con él. Si quieres usar el plátano con vinagre a modo de postre apenas necesitará 12 horas; para emplearlo en una mayonesa en cambio será mejor dejarlo encurtir durante 24 horas.
- Si cueles el vinagre resultante de la mezcla por una tela fina para quitar todas las impurezas conseguirás un vinagre de plátano muy curioso que podrás utilizar en ensaladas, escabeches o incluso para futuros encurtidos.



TOFE DE PLÁTANO

INGREDIENTES PARA UN KILOGRAMO APROXIMADAMENTE

- 5 plátanos
- Mantequilla, 200g
- Azúcar, 100g
- Yuzu, 3g
- Sal, c/s



PASO A PASO

- 1 Funde a temperatura baja la mantequilla. Pela y corta el plátano y rehógale lentamente -sin piel- con la mantequilla hasta que se deshaga.
- 2 Funde el azúcar en la sartén para hacer un caramelo.
- 3 Tritura el plátano que previamente has escaldado con la mantequilla en el robot de cocina hasta que quede frío.
- 4 Añade a la pasta conseguida en el robot de cocina el caramelo en caliente y tritura hasta que la mezcla quede fría.
- 5 Termina con una cucharadita de yuzu y un poquito de sal para potenciar el sabor.

TRUCOS TORRES



- Si añades un poco de agua al azúcar evitarás que se queme el caramelo. Puedes añadir también unas gotas de zumo de limón para evitar que el caramelo se empanice, es decir, que se creen grandes cristales en él.
- Si lo quieres frío, añade 50 gramos de agua o leche para que no te quede demasiado espeso. Para servirlo caliente, mantenlo a una temperatura de 60°C, así evitarás que se corte.
- Si no tienes yuzu, usa limón o lima.



ALIGOT DE PLÁTANO

INGREDIENTES

- Plátano verde hervido, 250g (ver receta página 54)
- Patata, 250g
- Queso Tomme d'Auvergne, 150g
- Mantequilla, 40g
- Nata, 40g
- Agua c/s
- Pimienta negra c/s
- Sal c/s

TRUCOS TORRES



- Las patatas quedan mejor si las cueces con su piel, bien limpia, así guardarán más almidón y el puré no quedará tan aguado.
- Si tienes la mantequilla a temperatura ambiente será más fácil realizar la mezcla, aunque no es estrictamente necesario.
- Si no encuentras el Tomme d'Auvergne puedes poner un Comte o un queso de Raclette.
- Si la guarnición se enfría se pondrá dura, pero siempre puedes volver a calentarla en un cazo con un poquito de leche, aunque lo ideal es hacer y servir.

PASO A PASO

- 1 Cuece las patatas con agua y sal. Mientras se cuece todo, ralla el queso.
- 2 Pela las patatas y disponlas junto al plátano verde hervido en el robot de cocina para preparar el puré. Añade también un poco de mantequilla y un chorrito de nata para aligerarlo. Cuando quede bien fino, devuélvelo al fuego en una cazuela y ve añadiendo el queso rallado mientras remueves para que coja textura y al separar la cuchara haga un hilo de puré. Salpimenta y sirve.



CHIPS DE PLÁTANO

Existen dos maneras de prepararlas: friendo el plátano o deshidratándolo. Nosotros preferimos la segunda porque el plátano quedará menos graso, ya que no absorberá tanta cantidad de aceite.

INGREDIENTES

- 2 plátanos al punto
- Aceite para freír, c/s (solo para las chips de plátano frito)

PASO A PASO

- 1 Chips de plátano frito: pela y corta el plátano en láminas finas, en rodajas o a lo largo con ayuda de una mandolina, y añádelas una a una al aceite caliente para que no se peguen. Cuando tomen color y dejen de burbujear, escúrrelas y déjalas secar en papel absorbente. Después salpimenta para acabar.
- 2 Chips de plátano deshidratado: pela y corta el plátano de la misma manera que para freírlo y dispón las láminas en una bandeja protegida con papel sulfurizado. Dispón la bandeja en el horno a 55-60°C hasta que el plátano quede seco.

TRUCOS TORRES

- Si no dispones de mandolina para laminar te será más fácil optar por la opción de laminarlo horizontalmente con un cuchillo o con un pelador de verdura para hacerlo vertical.
- Si dejas el plátano laminado entre dos papeles de horno durante una hora, para que suelte su agua, después la fritura será más crujiente.
- Si tienes plátanos verdes serán mejores para freír, en cambio los que estén en su punto son mejores para deshidratar.
- Se queman mucho antes que las chips de patata, debido a su cantidad de azúcar.



A bunch of green plantains is shown against a dark green background. The plantains are arranged in a cluster, with some in the foreground and others receding into the background. The lighting highlights the texture of the peels.

CON PLÁTANO VERDE

BUÑUELOS DE BACALAO Y PLÁTANO

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

PARA LOS BUÑUELOS

- Plátano verde hervido, 125g (ver receta en página 54)
- Bacalao desmigado, 250g

PARA LA PASTA CHOUX

- Harina, 90g
- Agua de cocción, 105ml
- Aceite de oliva virgen extra, 50ml
- Un diente de ajo
- Una ramita de perejil

PASO A PASO

- 1 Introduce el bacalao en una olla de agua hirviendo y apaga el fuego. Deja el bacalao dentro durante unos minutos para que se cocine con el propio calor residual.
- 2 Retira el bacalao y guarda el agua de la cocción.
- 3 En otra cazuela al fuego, con el aceite de oliva, rehoga el ajo y el perejil bien picados. Antes de que se quemen o cojan color, agrega el agua de la cocción del bacalao de un solo golpe. Deja levantar el hervor antes de apagar el fuego y agrega la harina de una sola vez. Con ayuda de una espátula de madera, remueve bien para que este último ingrediente se integre bien.
- 4 Cuando la harina está bien disuelta vuelve a encender el fuego y cocina el choux durante un par de minutos. Dispón la masa resultante en un bol y, sin parar de remover con ayuda de una espátula, agrega uno a uno los huevos, con cuidado que se disuelvan bien antes de agregar el siguiente para conseguir una masa homogénea y sin grumos.
- 5 Cuando tengas la pasta choux agrega el bacalao junto con el plátano verde cocido. Cháfalos con ayuda de unas varillas hasta que se integren bien los ingredientes. Filma la piel y reserva en la nevera hasta el momento de freír.
- 6 Fríe los buñuelos en un cazo al fuego con abundante aceite caliente, formando una bola de masa con ayuda de dos cucharas soperas. Cuando estén bien crujientes retira, escurre y dispón encima de un papel absorbente para quitar el exceso de grasa.



BOMBAS DE LA BARCELONETA

INGREDIENTES

- Patata monalisa, 300 g
- Plátano verde hervido, 250g (ver página 54)
- 2 o 3 cucharadas de Torta del Casar
- Pimentón, una cucharadita
- 1 chalota
- Magret de pato, 180g
- Oporto, 150ml
- Pan rallado para rebozar, c/s
- 1 huevo
- Aceite de oliva, c/s
- Sal y pimienta, c/s

PASO A PASO

- 1 Cuece las patatas con la propia piel en una olla de agua hirviendo hasta que estén bien tiernas.
- 2 Déjalas enfriar un poco antes de pelarlas. Pela también el plátano verde hervido. Y en caliente haz un puré fino con la patata y el plátano, bien pasándolo por pasapurés o bien chafándolo con un tenedor hasta conseguir que quede fino y liso. Añade después dos o tres cucharadas de Torta del Casar, un chorrito de nata, un poco de pimentón, sal y pimienta. Guárdalo en la nevera.
- 3 Para el relleno separa la grasa de la carne del magret y pica bien la carne con ayuda de un robot picadora o a cuchillo.
- 4 Pela y pica la chalota con ayuda de un cuchillo, póchala en una sartén con unas gotas de aceite de oliva y cuando esté bien pochada agrega la carne picada de pato, salpimenta y cocina separándola con ayuda de una espátula o una cuchara de remover para que no quede apelmazada.

- 5 Cuando esté bien cocinada añade el vino de oporto y deja reducir por completo. Saca el puré de la nevera y con ayuda de las manos (bien limpias) forma bolas de puré que chafarás con las dos manos para disponer un poco de relleno en el centro. Cierra de nuevo la bola dejando el relleno de pato en el interior de la misma.
- 6 Con todas las bolas formadas solo quedará rebozarlas: pásalas por un poco de huevo batido para después rebozarlas bien con el pan rallado. Fríe las bolas o bombas (como decimos en Barcelona) en un aceite caliente, hasta que tengan un color dorado por el exterior y estén bien calientes en el interior.

TRUCOS TORRES

- Puedes acompañarlo con una mayonesa de plátano con pimentón.
- Hemos preparado estas bombas con Torta del Casar y pato, pero tradicionalmente se hacen con patata y van rellenas de una boloñesa picante. Se pueden hacer con rellenos de todo tipo: carnes, verduras e incluso pescado.
- En el rebozado al igual que en el relleno también puedes darles un toque sustituyendo el pan rallado por panko (pan chino en copos), quicos, nachos rotos, polenta, etc.



ESCONDIDINHO

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

- Aligot de plátano (ver pag 64), 300g
- Carne mixta (125g de cerdo y 125g de ternera)
- 1 cebolla
- 3 tomates maduros
- 1 cucharadita de miel
- 1 zanahoria
- 3 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 vasito de vino rancio
- Queso parmesano rallado, c/s
- Aceite de oliva virgen extra c/s
- Sal y Pimienta, c/s

TRUCOS TORRES



- Puedes hacer otro pastel sustituyendo la carne por verduras, tofu o seitán.
- Nosotros hemos desglasado con vino rancio pero puedes usar vino blanco, brandy, mosto... o prescindir de ello, solo que ayudará a arrancar del fondo de la cazuela todo el sabor de la carne que se haya podido pegar.

PASO A PASO

- 1 Marca la carne picada a fuego fuerte en suficiente aceite. Cuando esté dorada, añade la cebolla y la zanahoria bien picada, además del ajo laminado y la hoja de laurel.
- 2 Tritura los tomates con ayuda de un túrmix mientras se terminan de pochar las otras cosas. Cuando estén bien triturados, pásalos por un chino.
- 3 Cuando las verduras estén bien pochadas desglásalas con el vino rancio y déjalas reducir antes de añadir el tomate triturado y colado. Déjalas que cocinen unos minutos al tiempo que las salpimentas y les añadimos un poquito de miel para contrarrestar la acidez del tomate. Deja todo cocinar, redúcelo bien y reserva.
- 4 Coloca la carne en una fuente apta para horno haciendo una cama para colocar encima el aligot cubriendo por completo la boloñesa. Espolvorea el parmesano rallado por encima y da un golpe de grill en el horno para que se gratine el queso.
- 5 Un poco de perejil picado por encima culminará este estupendo y contundente plato.



TORTILLA DE PLÁTANO Y CEBOLLA

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

- 5 plátanos verdes hervidos (ver receta página 54)
- 6 huevos enteros
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- Pimienta negra, c/s

PASO A PASO

- 1 Pela el plátano verde hervido, córtalo en panadera (en rodajas finas) y resérvalo. Pela y corta la cebolla en juliana y el ajo en rodajas finas, póchalo todo en una sartén con un poco de aceite de oliva hasta que tome un color caramelo claro.
- 2 Añade el plátano cortado en la cebolla ya pochada y reserva.
- 3 Bate los huevos en un bol y mézclalos con la cebolla pochada con el ajo y el plátano. A continuación, salpimenta la mezcla y deja reposar unos minutos para que todo se impregne bien.
- 4 Haz una tortilla en una sartén antiadherente con un poco de aceite de oliva. Vierte los huevos con el plátano cuando la sartén esté muy caliente. Dale la vuelta cuando se cocine de un lado, con ayuda de un plato o con la tapa de la propia sartén. Déjala cocinar de un lado y otro dependiendo de lo hecha que te guste la tortilla y sívela en un plato finalmente.

TRUCOS TORRES



- Deja reposar el plátano, la cebolla y el ajo con el huevo, unos minutos. Así conseguirás que el plátano se empape bien de huevo, quedando más jugoso y transmitiendo su sabor al huevo.
- Existen tantas recetas de tortilla de patatas como cociner@s. Cada uno tiene sus trucillos, los cuáles podemos aplicar a esta fantástica tortilla de plátano y cebolla: un poco de leche o nata en el huevo, batir las claras por separado, añadir alguna yema más... incluso en el corte de los ingredientes para la tortilla hay trucos.
- Al tratarse de una tortilla puedes acompañarla con pan o con una tostada para hacer pinchos: fría, caliente, con mayonesa... existen multitud de posibilidades.



PLÁTANO BRAVO

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

PARA EL PLÁTANO FRITO

- 3 plátanos verdes hervidos (Ver receta página 54)
- Aceite de oliva 0.4° para freír, c/s
- Sal, c/s

PARA EL MOJO

- 3 dientes de ajo
- Comino en grano, 5g
- Aceite de girasol, 100g
- Aceite de oliva virgen extra, 50g
- Vinagre, 15g
- Pimentón, 15g
- 3 guindillas secas

PARA EL ALIOLI DE AJO ASADO

- 1 cabeza de ajo
- 1 huevo
- Aceite de semilla, 300g

PASO A PASO

- 1 Corta en rodajas de 5 cm de grosor, como mínimo, los plátanos verdes; hazles un pequeño agujero en el centro con un saca bola, procurando no llegar al fondo y fríelos hasta que queden bien crujientes.
- 2 Elabora el mojo triturando los ajos, las guindillas, el comino, el vinagre, el pimentón y aceite de oliva virgen extra. Añade a esta mezcla el aceite de girasol al gusto (cuánto más aceite le pongas, menos intenso será su sabor) y corrige el punto de sal.
- 3 Para el alioli, envuelve el ojo asado con papel de aluminio y mételo en el horno a 180°C, hasta que quede blando.
- 4 Hecho esto, extrae la carne del ajo y añádelo al vaso del robot de cocina junto con el huevo y un poco de sal. Turbina mientras añades lentamente el aceite de girasol y de oliva.

TRUCOS TORRES

- Procura secar el plátano antes de freírlo, pues el agua hará que te salpique el aceite caliente.
- Si no dispones de robot para triturar el mojo también puedes hacerlo con mortero, siguiendo el mismo orden, a excepción de la sal que deberás añadirla al principio.
- Es importante añadir un poco de sal al huevo del alioli porque conseguirás más proteínas emulsionantes y será más difícil que se te corte.
- Para extraer la carne del ajo asado con mayor rapidez, corta uno de los extremos de la cabeza de ajos y aprieta el resto con la mano sobre un vaso. Deja caer el contenido del ajo dentro de él.



ENSALADILLA CANARIA

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

- 3 plátanos verdes hervidos (ver receta página 54)
- 2 zanahorias
- Guisante verde, 100g
- Judía verde, 100g
- Ventresca de atún en conserva, 150g
- Mayonesa de plátano, 80g
- El verde de una cebolla tierna

PASO A PASO

- 1 Hierve tanto la zanahoria (con la piel) como los guisantes verdes y la judía verde previamente cortada en bastoncitos, por separado, respetando los tiempos ya que la zanahoria tardará más en cocer que los otros vegetales.
- 2 A continuación deja enfriar la zanahoria para cortarla en cubitos con más facilidad. Finalmente junta las verduras con el plátano verde hervido cortado en daditos del mismo tamaño.
- 3 Emplata disponiendo primero una cama de mayonesa, coloca después las lascas de ventresca y encima añade las verduras y el verde de cebolla a modo de decoración.

TRUCOS TORRES



- Si cortas la zanahoria en frío los cubitos no se deformarán.
- Reserva la mayonesa para añadirla en el último momento.
- Puedes cortar la cocción de los guisantes y las judías metiéndolas en un baño de agua y hielo. Quedarán al punto y mantendrán su color natural.



CARRILLERA DE CERDO CON PURÉ SOUR CREAM

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

PARA LA CARRILLERA

- 4 carrilleras de cerdo
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 2 zanahorias
- Puerro
- Tomate maduro
- Jengibre
- Vino, 500ml
- Caldo de ave, 500ml
- Harina de trigo, c/s
- Aceite de oliva virgen extra, c/s
- Azúcar, c/s
- Mantequilla, 25g
- Sal, c/s
- Pimienta, c/s

PARA LA SOUR CREAM

- Queso fresco, 80g
- 2 plátanos verdes hervidos (ver receta pág. 54)
- El zumo de ½ limón
- Sal, c/s
- Un manojo de cebollino picado
- Medio pepino

PASO A PASO

- 1 Salpimenta las carrilleras y enharínalas. Márcalas en una cazuela con un poco de aceite a fuego suave y retíralas cuando estén doradas.
- 2 Corta la verdura en dados grandes y póchala lentamente en la misma olla. Una vez esté lista mójala con el vino y deja que se reduzca hasta la mitad. Cuando haya reducido reintroduce las carrilleras en la olla y cúbreelas con caldo. Cúecelas unos 60 minutos o hasta que estén tiernas.
- 3 Retira con cuidado la carne, coloca la salsa resultante y redúcela hasta la mitad. Después lígala con una nuez de mantequilla y vuelve a introducir las carrilleras dentro para que laquen bien. Reserva.
- 4 Para la sour cream simplemente tritura el plátano verde ya cocinado y después arréglalo con el queso crema, el zumo de limón, un poco de la misma ralladura y bien de cebollino picado. Remueve bien para incorporar bien los ingredientes y añade por último unos daditos de pepino pelado.
- 5 Coloca una buena cucharada de sour cream en un plato hondo y encima dispón la carrillera bien lacada, un cordón de aceite de oliva y unas puntas del mismo cebollino que culminarán este plato.

TRUCOS TORRES



- Si no tienes mucho tiempo siempre puedes hacer las carrilleras en una olla a presión.
- Si la cazuela es muy ancha y tiene demasiada evaporación puedes volver a mojar con agua o caldo para que no queden secas.
- Nada más verter el vino rasca bien el fondo de la olla para recuperar los azúcares caramelizados de la carne y las verduras.



CREMA DE RAÍCES CON CAVIAR DE SAGÚ

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

- Patata monalisa, 100g
 - 2 plátanos verdes hervidos (ver receta pág. 54)
 - Mandioquiña, 80g
 - Tupinambur, 80g
 - Mantequilla, 30g
 - Nata líquida, 100ml
- PARA EL CAVIAR DE SAGÚ
- Caldo de pescado, 100ml
 - Tinta de calamar, 7g
 - Perlas de tapioca (sagú), 20g
 - Sal/pimienta, c/s
 - Aceite de oliva virgen extra, c/s
 - Una nuez de mantequilla, c/s

TRUCOS TORRES



- Puedes controlar el espesor de la crema poniéndole más o menos nata; si te queda demasiado espesa aligérala con un poco más de crema de leche.
- Hay que hervir los tubérculos por separado ya que, además de tener tiempos de cocción muy distintos, en el caso del topinambur el agua quedará de un verde azulado oscuro y podría teñir el resto de ingredientes si se hierve todo junto.
- Tanto la mandioquiña como el sagú son productos brasileños. El segundo es fácil de encontrar en tiendas afrolatinas, colmados o tiendas especializadas; pero en el caso de la mandioquiña la cosa se complica. Puedes sustituirla por cara o ñame o simplemente prescindir de ella si no la encuentras.

PASO A PASO

- 1 Hierve las raíces por separado, cada una con su agua y sin pelar. Cuando estén cocidas y tiernas escúrrelas, déjalas enfriar un poco y pélalas. Pela también el plátano verde hervido cuando aún esté tibio.
- 2 Introduce todas las raíces y el plátano en un vaso de triturar junto con la mantequilla y la nata. Tritura hasta tener una crema bien untuosa y emulsionada y, por último, arregla de sal y pimienta.
- 3 Para cocer el sagú dispón un cazo con abundante agua en el fuego, como si unos macarrones o espaguetis se tratara, y cuando hierva añade un poco de sal y el sagú. Cocínalo durante unos 5 minutos antes de escurrir y enfría con agua fría. Réservalo.
- 4 Pon un poco de fumet, el sagú y la tinta de calamar en el mismo cazo donde has cocinado el sagú, llévalo a hervor y termina de cocinarlo durante 2 minutos. Lígalo con una pequeña nuez de mantequilla al final.
- 5 Dispón una buena cantidad de crema en un plato sopero y coloca en el centro, encima de la crema, una cucharada del sagú con tinta. Un cordón de aceite de oliva virgen extra culminará esta fácil y fantástica receta.



CEVICHE DE LUBINA CANARIO

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

- Filete de lubina, 400g
- 2 plátanos verdes encurtidos (ver receta página 60)
- Cebolla Morada c/s
- Guindilla roja c/s

PARA EL MAÍZ CRUJIENTE

- Cancha 50g
- Aceite de oliva 0.4° c/s

PARA LA LECHE DE TIGRE

- Zumo de 4 limas
- Puntas de pescado (las colas de la lubina)
- Caldo de pescado 100 ml
- Una ramita de apio
- Cebolla morada 50g
- Una cucharadita de aji amarillo
- Cilantro fresco
- Sal/pimienta blanca c/s
- Una ramita de cilantro fresco

TRUCOS TORRES

- Puedes servir el ceviche resultante en una media lima vacía. Para ello, parte la lima en dos y con ayuda de un cuchillo afilado retira un poco de la pulpa. Con una cuchara pon una montañita de ceviche en cada lima de manera que cada comensal pueda cogerla como si de una cuchara se tratara. Se puede exprimir un poco la lima antes de comer el ceviche para aportarle aún más acidez.

PASO A PASO

- 1 Limpia y filetea la lubina, reserva la parte mas noble y usa la parte de la cola (sin piel) para la leche de tigre.
- 2 Introduce la cola del pescado en un vaso de batidora con el zumo de lima, el caldo de pescado, la cebolla morada y el apio, pelado y deshojado. Agrega también el cilantro y el ají amarillo al gusto. Termina de triturar y reserva media hora antes de colarlo por un colador fino.
- 3 Corta la lubina sin piel en lingotes e introdúcelos en un bol. Moja y cubre el pescado con la leche de tigre. Deja reposar la mezcla hasta que veas que el pescado cambia de color y se vuelve más blanquecino.
- 4 Fríe y tuesta la cancha en una sartén al fuego con un poco de aceite de oliva suave (hay que tener la tapa puesta porque explota como si de una palomita se tratara). Cuando quede abierta salpiméntala y resévala en un papel absorbente.
- 5 Sirve el ceviche cortado en un plato alargado, dispón por encima un poco de la cancha fría y un poco de plátano verde encurtido. Solo quedará agregar unos brotes de cilantro a modo decoración y un buen cordón de aceite de oliva virgen extra. Agregar a modo de decoración también la cebolla y unas rodajas de guindilla roja.



CON PLÁTANO AL PUNTO

BIZCOCHO DE ZANAHORIA Y PLÁTANO

INGREDIENTES

- Harina de trigo, 500g
- 4 plátanos al punto
- 1 zanahoria
- Azúcar, 250g
- Aceite arbequina, 50g
- Aceite de girasol, 35g
- Agua, 65g
- Impulsor o levadura química, 30g
- Sal, c/s
- 2 plátanos marinados (ver receta en página 48)



PASO A PASO

- 1 Mezcla la harina con el azúcar, el impulsor y la sal. A continuación, añade el agua y mezcla y después el aceite y vuelve a mezclar. Por último, añade el plátano machacado y la zanahoria rallada y mezcla de nuevo.
- 2 Unta el molde con mantequilla y espolvorea harina a los bordes y al fondo. Añade el plátano marinado. Corta en daditos la masa y cuécela a 170° C durante 45 minutos con el horno previamente precalentado.

TRUCOS TORRES



- Si tamizas la harina pasándola por un colador te asegurarás de que no quedan grumos.
- Encamisar el molde pintándolo de mantequilla y espolvoreando harina después ayudará a que el bizcocho no se pegue si usamos un molde metálico. Con uno de silicona no hará falta seguir este proceso.
- Mezclar los ingredientes en el orden de la receta mejorará el resultado final.
- Puedes conservarlo congelado bien filmado una vez lo has cocinado y enfriado.



PLÁTANO CON BACON

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

- 3 plátanos marinados (ver receta pág. 48)
- 6 u 8 lonchas de panceta ahumada
- Aceite de oliva suave, c/s

PASO A PASO

- 1 Corta el plátano marinado en rodajas de 5cm de largo y enrolla cada pieza en una loncha de panceta ahumada.
- 2 Una vez envueltos todos los trozos, márcalos y dóralos en una sartén con unas gotas de aceite de oliva, a fuego alto.

TRUCOS TORRES



- Si te resulta difícil sujetar la loncha de panceta ahumada alrededor del trozo de plátano puedes ayudarte un palillo que lo atraviese para que se sujete y retirarlo después de marcarlo o servirlo con el mismo palillo.



PASTA DE PLÁTANO AL PESTO

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

PARA LA PASTA

- Plátanos grandes al punto, 200g
- Harina de trigo, 250g
- 1 cucharada sopera de agua
- Sal, c/s
- Harina de trigo para estirar, c/s

PARA EL PESTO

- Albahaca, 200g
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva virgen extra, 70g
- Piñones, 50g
- Parmesano, 50g
- 6 tomates cherry
- Sal, c/s
- Pimienta negra, c/s

TRUCOS TORRES

- Es importante que al filmar lo hagas a piel, es decir, que el papel transparente quede en contacto directo con la masa, rodeándola por completo. También puedes envasarla al vacío, luego será más fácil estirla.
- Es importante que el agua en el que se cueza la pasta tenga bien de sal.
- Puedes sustituir los piñones por otros frutos secos más baratos como las nueces, las avellanas y las almendras.
- Puedes sustituir el queso por otro queso curado tipo manchego.

PASO A PASO

- 1 Tritura bien el plátano para a continuación mezclar con él la harina, la sal y la cucharada de agua. Cuando tengas una masa uniforme y firme, fórmala y déjala reposar durante una hora. Posteriormente, alísala con un rodillo y córtala en forma de tallarines o espaguetis como más te guste.
- 2 Para hacer el pesto asegúrate de lavar bien la albahaca, y tras ello, tritúralo con el robot de cocina junto al ajo, los piñones el parmesano y un poquito de agua fría para ayudar a ligar. Ve añadiendo el aceite montándolo como si de una mayonesa se tratara.
- 3 Cuece la pasta en agua hirviendo con abundante sal durante unos 2 minutos, cuéllala y mezcla el pesto con la pasta en caliente conjunto con un vaso del agua de cocción. Termina el plato colocando los tomates cherry, cortados a la mitad y bien aliñados y salpimentados, encima de la pasta.



WAKAPLÁTANO

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

- 1 aguacate
- 1 plátano al punto
- 2 tomates
- Media cebolla tierna
- Un cuarto de guindilla roja fresca
- Cilantro, c/s
- Un chorrito de zumo de lima
- Un poco de ralladura de lima
- Aceite de oliva virgen extra, 30ml
- Sal y pimienta, c/s
- Chips de plátano, (ver receta página 66)

TRUCOS TORRES

- Para mantener el aguacate verde y que no se oscurezca deja el hueso dentro del wakamole para conservarlo. Se dice que así se mantiene de la misma manera que se mantiene en el interior del fruto.
- También puedes agregar vitamina C añadiendo zumo de lima. Le aportará además sabor frescor al plato.



PASO A PASO

- 1 Abre los aguacates por la mitad y saca el hueso clavando el cuchillo en él y girándolo para desencajarlo.
- 2 Con la ayuda de una cuchara saca la pulpa del aguacate para introducirla en un vaso de túrmix junto con el plátano pelado. Agrega también un poco de sal y pimienta, un buen chorro de aceite de oliva virgen extra, unas gotas de zumo de lima y un poco de su ralladura. Tritura hasta conseguir un puré fino y untuoso, sin grumos. Reserva tapado con un plástico film para que no se oxide en contacto con el aire.
- 3 Escalda los tomates para pelarlos y vaciarlos de semillas. Corta la pulpa de los tomates en daditos de 1 cm de arista. Reserva.
- 4 Corta también del mismo tamaño unos daditos de cebolla roja e, igualmente el verde de la cebolla tierna en aros. Reserva.
- 5 Mezcla el puré de aguacate y plátano con el tomate y la cebolla roja, solo quedará añadirle el cilantro bien picado y un poco de la guindilla fresca roja bien picada también. Rectifica de sal y pimienta. Reserva en la nevera para servir bien frío.
- 6 Dispón en un bol el wakaplátano y agrega unos daditos de guindilla fresca, unos daditos de cebolla roja y de tomate a modo decoración, los aros del verde de cebolla, un cordón de aceite de oliva virgen extra y unos copos de flor de sal. Por último, clava los chips de plátano verde en el wakaplátano.



HUEVOS BENEDICTINE

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

- Cuatro huevos de gallina
- Salmon ahumado, 150g
- Brotes de espinacas, 15g
- Cuatro pan al vapor
- Salsa holandesa de plátano, 200 (ver receta página 52)

PASO A PASO

- 1 Para los huevos poché puedes usar la técnica clásica. Pon a hervir agua en un cazo con un poco de sal y vinagre, para el fuego, remueve el agua en movimientos circulares para que se cree un remolino en el centro y rompe en él los huevos. Un vez hecho esto vuelve a subir el fuego para que el propio hervor cierre la clara. Cocínalo durante un par de minutos y retíralo.
- 2 Plancha el pan al vapor en la sartén o plancha, de ambos lados, hasta que queden dorados. Coloca encima unas lascas de salmón ahumado, seguido de unos brotes de espinaca previamente aliñados con aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta.
- 3 Coloca los huevos poché encima del salmón y acaba con la salsa holandesa de plátano.

TRUCOS TORRES



- También puedes cocinar los huevos a baja temperatura disponiéndolos (enteros con la cáscara) en el horno a vapor a 65°C o en el roner (también a 65°C) durante 30 minutos. Transcurrido el tiempo guárdalos o úsalos para servir.
- Los huevos benedictine se suelen hacer con una rebanada de pan inglés. Pero nosotros hemos preferido usar pan al vapor, que hoy en día puedes encontrar en tiendas especializadas y/o grandes superficies. También puedes hacerlo casero usando la receta de los baos de chocolate y plátano (ver página 116), solo que para darles la forma adecuada para este plato en vez de bolearlos se estiran con ayuda de un rodillo y se pliegan a la mitad poniendo en medio de las dos mitades un trozo de papel sulfurizado que hará que no se pegue durante la cocción al vapor.



PLÁTANO CON VINAGRE Y VAINILLA

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

- Plátano al punto encurtido suave (Ver receta página 60)
- Leche de coco
- Vaina de vainilla
- Helado de vainilla
- Hojitas de menta

PASO A PASO

- 1 Retira el plátano de la bolsa al vacío, con cuidado de no romperlo.
- 2 Córtalo en rodajas y disponlo en un bol con un poco del mismo vinagre del encurtido.
- 3 Abre y raspa las semillas del interior de la vaina de vainilla para disolverlas con ayuda de una cuchara en un poco de la leche. Agrega la mezcla al plátano y remueve un poco para homogenizar los ingredientes hasta que veas como la leche espesa ligeramente debido al vinagre.

TRUCOS TORRES



- Si quieres una receta 100% vegana puedes usar leche de coco en vez de leche de vaca que, además de ser de origen vegetal, dará un toque muy especial al postre.



ALBÓNDIGAS DE CORDERO CON SALSA DE PLÁTANO Y YOGUR

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

PARA LAS ALBÓNDIGAS DE CUELLO DE CORDERO

- Carne de cuello de cordero picada, 400g
- Canela, 5g
- Comino en polvo, 5g
- Una cebolla
- Miga de pan, c/s
- Leche, c/s
- Unas hojas de perejil
- Un huevo

PARA EL RESTO DE LA RECETA

- Nata 30g
- Un yogur griego
- Comino en polvo c/s
- Seis u ocho aceitunas de kalamata
- Unas hojas de menta fresca
- Un plátano al punto

PASO A PASO

- 1 Pon a remojo la miga de pan con la leche, pocha la cebolla y tuesta los piñones en el horno a temperatura suave. Hecho esto, mézclalo todo con la carne y amasa. Añade también el huevo, el comino, el perejil picado, la canela, sal y pimienta y sigue mezclando y amasando la carne.
- 2 Para la salsa calienta la nata en un cazo al fuego y añade también el plátano. Reduce ligeramente hasta que coja un poco de cuerpo, retira del fuego y tritura con ayuda del turmix. Agrega las aceitunas de Kalamata cortadas a daditos, el yogur griego, un poco de comino, sal y pimienta y un poco de menta picada. Reserva.
- 3 Dora las albóndigas, previamente enharinadas, en una sartén con un poco de olivas.
- 4 Para el emplatado coloca una base de salsa con las albóndigas encima y termina con un poco de menta cortada en juliana.

TRUCOS TORRES



- Si no tienes mucha habilidad con el cuchillo pide a tu carnicero te deshuese la pieza.
- Nosotros hemos hecho las albóndigas con una parte muy económica del cordero, pero obviamente se puede hacer con cualquier otra parte, o incluso con otras carnes como pollo, cerdo o ternera.



BUÑUELOS RELLENOS DE TOFE DE PLÁTANO

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

- Harina de trigo, 150g
- Leche, 250ml
- Cuatro huevos
- Mantequilla, 50g
- Sal, 5g
- Impulsor, 10g
- Azúcar, 50g
- Un chorrito de licor de anís dulce
- Tofe de plátano, 150g



PASO A PASO

- 1 Calienta en un cazo al fuego la leche junto con la piel de limón y la mantequilla. Cuando hierba retira la piel de limón y retira el cazo del fuego. Agrega la harina de golpe y remueve hasta que se integre bien y quede una pasta homogénea. Pasa la mezcla a un bol limpio.
- 2 Agrega un huevo y remueve hasta que se absorba por completo. Agrega el segundo huevo y remueve de nuevo, así hasta añadir los cuatro huevos.
- 3 Introduce esta pasta en una manga pastelera y deja reposar en la nevera hasta que esté bien fría.
- 4 En un cazo o sartén con aceite para freír, bien caliente, deja caer pelotitas de masa dentro. Retira cuando hayan suflado y tengan color y escúrrelas encima de un papel absorbente. Mójalas en un poco de anís dulce y espolvorea azúcar.
- 5 Sírvelas junto con el tofe de plátano o rellena con él los buñuelos.

TRUCOS TORRES



- Cuando los frías ve moviéndolos con ayuda de una araña para que se den la vuelta y se frían uniformemente.



**CON PLÁTANO
MUY MADURO**



GOMINOLAS DE PLÁTANO

INGREDIENTES PARA UNOS 500 GRAMOS

- Plátano maduro, 400g
- Azúcar, 200g
- Dos hojas de gelatina
- Zumo de limón, 35ml
- Proteína de patata, c/s
- Dextrosa, c/s

PASO A PASO

- 1 Pon a hidratar las dos hojas de gelatina. Lleva a ebullición el plátano, junto con el azúcar y el zumo de limón. Tras ello introduce las hojas de gelatina y pasa la mezcla por un robot de cocina.
- 2 Pon la mezcla en moldes con papel de horno añadiendo solo hasta una altura de dos centímetros. Una vez se hayan enfriado corta las gominolas al tamaño que más te guste y rebózalas con la proteína de patata y la dextrosa.

TRUCOS TORRES



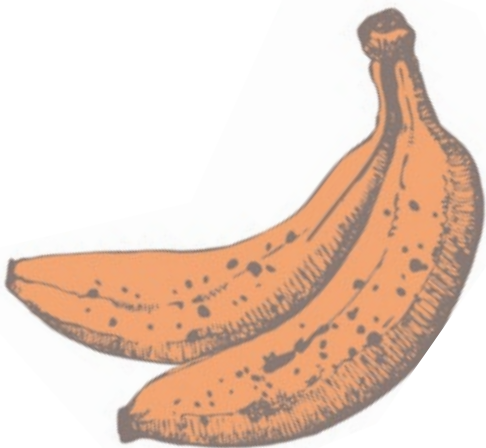
- Para hidratar las gelatinas dispón un par de cubitos de hielo. El agua fría hará que se hidraten mejor.
- Si no dispones de moldes individuales también puedes usar un molde grande de metal, previamente forrado con papel sulfurizado o film, para cortarlos cuando ya estén fríos.
- Estas golosinas se pueden rebozar con lo que te apetezca: virutas de chocolate, azúcar moreno... o incluso se pueden servir tal cual. La proteína de patata y la dextrosa harán que no se humedezca tanto el rebozado.



PAN DE PLÁTANO

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

- Harina, 185g
- Tres plátanos muy maduros
- Mantequilla pomada, 75g
- Azúcar moreno, 150g
- Cinco huevos medianos
- Vainilla en jarabe, 5g
- Impulsor, 5g
- Un pellizco de sal
- Un poco de canela
- Un poco de nuez moscada
- Nueces, 90g
- Un plátano marinado (ver receta página 48)



PASO A PASO

- 1 Mezcla en un bol los plátanos ya chafados con el azúcar moreno, los huevos enteros y la sal. Añade también la mantequilla pomada y mezcla bien hasta conseguir una crema homogénea y bien integrada. A continuación añade los ingredientes secos, la harina tamizada, la vainilla, la nuez moscada, la canela y el impulsor. Sigue mezclando y agrega por último las nueces troceadas y unos daditos del plátano marinado.
- 2 Pasa esta mezcla a un molde metálico y alargado, previamente encamisado o cubriéndolo con papel de horno, sin llegar a llenarlo del todo (solo $\frac{3}{4}$ partes) para que cuando suba no se salga la masa.
- 3 Introdúcelo en el horno a 180°C durante 20-25 minutos, o hasta que esté bien cocinado. Para saberlo pincha con una puntilla limpia el centro del pan: si el cuchillo sale limpio sabrás que está listo y podrás retirarlo del horno para dejarlo enfriar.

TRUCOS TORRES

- La mantequilla pomada no es más que mantequilla a temperatura ambiente, es decir, cuando no está demasiado dura y se puede manipular fácilmente.
- Para intolerantes a la lactosa o a los frutos secos puedes substituir las nueces por otro fruto seco o prescindir de ellas. Por otro lado, la mantequilla también se puede substituir por margarina vegetal.



GALLETAS DE PLÁTANO Y AVENA

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

- Cuatro plátanos muy maduros
- Avena, 120g
- Canela, 10g
- Azúcar, 15g
- Almendra marcona, 25g

TRUCOS TORRES

- Esta es una receta fácilmente adaptable a tus gustos o necesidades. Pues cambiar el cereal por mijo o teff. Incluso puedes añadir frutos secos, virutas de chocolate, pasas... O añadir especias, cacao en polvo, vainilla o cualquier otra cosa que se te ocurra al puré de plátano.
- Ten cuidado a la hora de enfriar la masa de las galletas, ya que si está demasiado tiempo en el congelador no podrás cortarla. Si esto sucede aflójala un poco antes de empezar a cortar.
- Cuando hornees las galletas déjalas enfriar y guárdalas en un recipiente hermético para que no se humedezcan.

PASO A PASO

- 1 Tras pelar los plátanos machácalos con ayuda de un tenedor hasta obtener una pasta homogénea y sin grumos. Mézclalos bien con el resto de ingredientes hasta que queden los sabores bien integrados.
- 2 Pon la masa sobre el papel film y haz una ballotine, es decir un rulo, teniendo en cuenta que éste será del diámetro que presenten las galletas. Mete la ballotine en el congelador y cuando esté bien fría córtala con un cuchillo bien afilado, con un grosor de al menos 1 cm.
- 3 Dispón las galletas una vez cortadas, separadas en una bandeja de horno cubierta con papel para horno, e introdúcelas en el horno pre-calentado a 180°C durante unos 20 minutos.



EL BATIDO DE ALBERT

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

- Dos plátanos muy maduros
- Cuatro fresones
- Un yogur natural
- Leche, 200ml
- Cuatro o cinco galletas doradas
- Una cucharada de miel, c/s
- Una hojita de menta

PASO A PASO

- 1 Pela los plátanos y tritúralos junto al resto de ingredientes con ayuda del brazo de la túrmix.
- 2 Cuando tengas un batido homogéneo y bien fino, sívelo muy frío, colocando encima las hojitas de menta como decoración.

TRUCOS TORRES



- Este batido aporta mucha energía. Puedes ponerle o quitarle ingredientes según tus gustos: leche de coco, frutas, frutos secos... existen infinitas posibilidades según el gusto de cada uno.
- Si te gusta más o menos espeso debes controlar la cantidad de leche añades al batido.
- Según la madurez del plátano debes añadirle más o menos miel, ya que cuanto más maduro esté el plátano más azúcares concentrados contendrá.



PAN CON CHOCOLATE

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

PARA EL PAN (BAO)

- Harina de repostería, 260g
- Mantequilla, 6g
- Agua, 90g
- Levadura prensada, 10g
- Azúcar, 15g
- Leche, 100g
- Sal, 2g

PARA LA CREMA DE CHOCO PLÁTANO

1

- Azúcar, 10g
- Mantequilla, 15g
- Plátano muy maduro, 300g
- Ron de caña, 15g

2

- Azúcar, 150g
- Nata, 90g
- Un poco de nuez moscada
- Un pellizco de sal
- Chocolate con leche, 125g
- Chocolate negro, 125g
- Manteca de cacao, 125g
- Mantequilla, 125g

TRUCOS TORRES



- Tanto la crema del relleno como la del pan, por separado, pueden servir para una multitud de elaboraciones tanto dulces como saladas.

PASO A PASO

- 1 Mezcla la harina con la sal, el azúcar y la mantequilla en el bol de la amasadora a continuación agrega agua y sigue amasando.
- 2 Deshaz la levadura prensada en la leche y agrégalo también al bol. Sigue amasando hasta que la masa quede bien lisa.
- 3 Bolea la masa en pequeñas porciones y coloca cada porción en una bandeja con papel sulfurizado en la base para que fermenten hasta que doblen su tamaño.
- 4 Cuando los bollos fermenten, cocínalos al horno a 90°C durante unos 10 minutos.
- 5 Para el relleno de chocolate y plátano dispón el azúcar con la mantequilla en una sartén y caramelízalo a fuego suave para que no se queme.
- 6 Añade al caramelo, el plátano hecho puré y el ron de caña. Mezcla bien hasta que tengas una crema homogénea. Reserva.
- 7 Haz otro caramelo en una sartén limpia con los 150 gramos de azúcar. Cuando tenga color añade la nata líquida, la nuez moscada y la sal. Levanta el hervor y fuera del fuego agrega el puré de plátano y mantequilla que preparado previamente. Mezclar bien antes de añadir los chocolates y la mantequilla.
- 8 Dispón la crema de choco en una manga pastelera. Haz un agujero en los panes y rellenar con la crema de chocolate y plátano y plánchalos en la sandwichera para que queden calientes y crujientes por fuera a la vez que semilíquidos y esponjosos en el interior.



HELADO DE PLÁTANO

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

- Dos plátanos muy maduros
- Dos claras de huevo
- Nata, 50ml
- Bebida vegetal de coco, 500ml
- Un chorrito de ron blanco
- Azúcar moreno, 50g
- Leche evaporada, 50g
- Sal, c/s

TRUCOS TORRES



- Este helado se puede comer tal cual o puede servir para acompañar multitud de postres como una coulant o un brownie de chocolate.
- Esta técnica se usaba antiguamente para hacer helados. El alcohol no actuará como anticongelante con lo que ayudará a conseguir un helado más cremoso.

PASO A PASO

- 1 Pela y chafa los plátanos hasta obtener un puré fino y liso. Añade la leche evaporada, el ron blanco y la leche de coco además de un pellizco de sal.
- 2 Bate las claras de huevo en un bol con ayuda de unas varillas junto con el azúcar moreno hasta que estén a punto de nieve.
- 3 Bate también la nata hasta que esté semimontada.
- 4 Incorpora las claras montadas a la nata semimontada con ayuda de una lengua y haz movimientos envolventes para no quitar el aire y que no se baje la mezcla. También, usando la misma técnica, añade el puré de plátano con ron y mezcla hasta que esté bien incorporado y tengas una mezcla homogénea.
- 5 Introduce la mezcla en el congelador durante unas 5 horas y remueve cada hora con unas varillas para romper los cristales de hielo que se van formando. Cuantas más veces lo remuevas, durante las 5 horas más cremoso quedará el helado.



EMPANADILLAS DE MORCILLA Y PLÁTANO

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

PARA LA MASA

- Harina de maíz 180g
- Agua 120 ml
- Clara de huevo 100g
- Sal y pimienta c/s

PARA EL RELLENO

- Morcilla de cebolla 200g
- Dos plátanos muy maduro
- Dos ajos tiernos

TRUCOS TORRES



- Esta masa para empanadillas es apta para celíacos ya que la harina de maíz no contiene nada de gluten.
- Nosotros las hemos rellenado de morcilla y ajete pero puedes rellenarlas de lo que más te apetezca.
- Al igual que le añadimos agua podemos usar otro líquido para dar sabor y color a la masa. Nosotros hemos hecho las empanadillas a mano pero existen gadgets de cocina para cerrarlas.

PASO A PASO

- 1 Mezcla la harina de maíz con la clara de huevo y el agua, la sal y la pimienta, y amasa hasta que tengas una masa homogénea. Déjala reposar unos minutos antes de comenzar a formar las empanadillas.
- 2 Desmenuza la morcilla de cebolla para elaborar el relleno y corta también los ajetes en pequeñas rodajas. En una sartén con unas gotas de aceite de oliva dora la morcilla para que sude y pierda un poco de la grasa, además cogerá más sabor. A continuación agrega los ajetes y sigue salteando hasta que quede bien cocinado. Reserva fuera del fuego.
- 3 Chafa o tritura bien los plátanos muy maduros hasta obtener un puré fino y cremoso. Reserva.
- 4 Para formar las empanadillas dispón una bolita de la masa, bien boleada previamente con las manos, y coloca otro papel sulfurizado encima. Con ayuda de un cazo o una cazuela haz presión encima de la masa para que quede bien chafada y plana, como una moneda. Cógela con cuidado con las manos, dispón primero un poco del puré de plátano y a continuación pon un poco del relleno de morcilla. Cierra la empanadilla plegándola por la mitad y presionando por los bordes para unir los dos lados.
- 5 Fríe todas las empanadillas formadas o hazlas en el horno. Si las fríes utiliza una sartén con aceite abundante a temperatura alta para que la masa no se empape de aceite. Si decides cocinarlas en el horno dispónlas en una bandeja de horno cubierta con papel y hornéalas unos minutos hasta que queden listas y la masa esté crujiente y con un tono dorado.



OTROS

RAVIOLIS DE FOIE Y PIEL DE PLÁTANO

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

PARA LA PASTA

- Harina, 315g
- Yema de huevo, 165g
- Sal, c/s
- Un chorrito de leche

PARA EL RELLENO

- Foie entero, 300g
- Mermelada agri-dulce de piel de plátano, 100g (ver página 56)
- Sal/pimienta, c/s

PARA EL CALDO

- Caldo de ave, 500ml
- Los recortes del foie, c/s
- Una cucharada sopera de vinagre de Jerez
- Sal/pimienta, c/s

ADEMÁS

- Cebollino, c/s
- Unas chips de plátano (ver receta página 66)

TRUCOS TORRES



- Si envasas la masa al vacío para dejarla reposar perderá aire y a la hora de estirar será más fácil.
- Si no dispones de un aro cortapastas para cortar el foie puedes hacer bolitas con las manos ayudándote de un descorazonador de manzanas.
- Para cerrar los raviolis utiliza aros de distinto tamaño para poder usar uno para cerrar y otro para cortar.

PASO A PASO

- 1 Haz un volcán con la harina dentro de un bol para preparar la masa. Agrega la yema de huevo, la leche y la sal. Mezcla y amasa hasta conseguir una masa homogénea. Haz una bola, tapa con film y deja reposar en la nevera una hora.
- 2 Mientras tanto prepara el relleno. Corta el hígado de pato en rodajas de 2 cm de grosor. Con ayuda de un troquel o cortapastas, cortar unos discos. Reserva los recortes para el caldo.
- 3 Dispón un poco de mermelada encima de cada trozo de foie, salpimenta y reserva en la nevera.
- 4 Estira la masa con ayuda de una maquina de estirar pasta o de un rodillo. Pinta la masa con un poco de yema y dispón los discos de foie con la mermelada con una separación considerable para poder cerrarlos luego. Estira otro trozo de masa y colócalo encima de la primera. Presiona bien con un aro cortapastas y corta los raviolis. Resérvalos en una bandeja bien enharinada.
- 5 Calienta el caldo de ave junto con los recortes de foie, para que se funda bien la grasa. Una vez el foie haya soltado toda su grasa y sabor, cúelalo y arregla el caldo poniéndolo a punto de sal y pimienta. Añade además un toque de vinagre de Jerez y una nuez de mantequilla para ligar.
- 6 Hierva los raviolis en una olla con agua y abundante sal durante un par de minutos. Escúrrelos y déjalos cocinar un minuto más en el propio caldo de ave.
- 7 Sírvelos en un plato cubiertos del caldo y dispón unas puntas de cebollino y unas chips de plátano por encima de cada ravioli.



TORTILLITA DE CAMARONES Y PLÁTANO

INGREDIENTES

- Agua mineral, 500g
 - Harina de trigo, 75g
 - Harina de plátano, 25g
 - Una cucharadita de ajo en polvo
 - Sal y pimienta, c/s
 - Unas ramitas de cebollino
 - El verde de una cebolla tierna
 - Aceite para freír, c/s
- PARA LA MAYONESA DE RAIFOR
- Una lima
 - Raifor, 20g
 - Plátano al punto encurtido, 30g (ver receta página 60)
 - Aceite de semilla, 200ml

TRUCOS TORRES



- Es importante la temperatura del aceite para que la receta quede como en la foto, con muchos huecos y muy ligera. Si nos pasamos de cantidad de masa en la sartén quedará parecido a un crep.
- Igualmente importante es la temperatura de la mezcla, es necesario que este bien fría.

PASO A PASO

- 1 Mezcla en un bol el agua bien fría, la harina de trigo, la harina de plátano, el ajo en polvo, sal y pimienta y remueve bien hasta tener una mezcla homogénea. Déjala reposar en la nevera unos minutos.
- 2 Mientras tanto prepara la mayonesa colocando en un vaso de túrmix el plátano encurtido, la sal, la ralladura de la lima y el raifor rallado. Tritura y monta con el aceite de semilla hasta conseguir la textura deseada. Reserva en una manga pastelera.
- 3 Cubre el fondo de una sartén pequeña con aceite para freír. Calientalo bien hasta que empiece a humear y dispón una cucharada de la mezcla preparada dejando que chispee. Rellena los huecos que puedan haber quedado y dispón encima los camarones y el cebollino. Deja freír controlando la temperatura del aceite para que no se queme. Cuando quede bien crujiente, retira y colócalo encima de un papel absorbente.
- 4 Coloca por encima unos aros de verde de cebolla, unos puntos de mayonesa de raifor y lima y un poco de ralladura de la misma lima antes de servir.



CÓCTEL ISLEÑO

INGREDIENTES

- Licor de plátano, 400 ml
- Sirope de vainilla, 800 ml
- Nata, 120 ml

PASO A PASO

- 1 Introduce en la coctelera todos los ingredientes, haz dry shake (bate la coctelera sin hielo) para emulsionar la nata.
- 2 A continuación añade el hielo y bate energicamente durante 10 minutos.
- 3 Cuela en la copa.

TRUCOS TORRES

- Para el sirope de vainilla, infusiona 100ml de agua, 100 g de azúcar y dos vainas de vainilla llevándolos a hervor y dejándolos reposar hasta se enfríen.
- Al igual que la mayoría de las recetas de este libro, puedes jugar con las proporciones o incluso con los ingredientes, o usar otros elementos aromáticos para adaptarlos al gusto de cada uno.



COLIFLOR CON BECHAMEL DE PLÁTANO

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

- Coliflor blanca, 1/4
- Brócoli, 1/4
- Coliflor morada, 1/4
- Coliflor amarilla, 1/4

PARA LA BECHAMEL

- Leche, 200ml
- Nata, 200ml
- Caldo de ave, 200ml
- Mantequilla, 60g
- Harina de plátano, 50g
- Una pizca de nuez moscada
- Canela en polvo, c/s
- Sal, c/s

TRUCOS TORRES

- Puedes gratinarla también con un poco de queso por encima. Un poco de yema de huevo en la bechamel, una vez hecha y siempre fuera del fuego, ayudará a que gratine mejor.
- Nosotros hemos hecho el plato con coliflores de colores para hacer el plato más atractivo, pero se puede hacer perfectamente con coliflor

PASO A PASO

- 1 Limpia las coliflores y el brócoli y córtalos en arbolitos, sacándole la parte de los tallos.
- 2 En una olla de agua hirviendo con abundante sal, cuece las coliflores hasta dejarlas en su punto -con 10-15 minutos será suficiente-.
- 3 Calienta en una olla la leche junto a la nata y el caldo de ave. Al mismo tiempo, en un cazo limpio, funde a fuego suave la mantequilla y, a continuación, añade la harina de plátano. Cuando la mezcla sea homogénea, cocina un poco la harina antes de agregar la mezcla de leche, nata y caldo bien caliente mientras remueves enérgicamente con unas varillas para evitar grumos. Deja cocinar y espesar, sin parar de remover, durante un par de minutos.
- 4 Coloca las coliflores en el centro del plato y cúbreelas con la bechamel. Un golpe de salamandra, o en el grill del horno, será suficiente para dejar el plato listo para servir.



CREP DE QUESO AZUL, PLÁTANO Y NUECES

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

- Harina de plátano, 125g
 - 2 huevos
 - Leche, 250ml
 - Mantequilla, 50g
 - Azúcar, 5g
 - Una pizca de sal
 - Un poco de mantequilla para la sartén
- PARA EL RELLENO
- 1 escarola frisé
 - 2 plátanos al punto
 - Queso azul 80g
 - Unas nueces

PASO A PASO

- 1 Funde la mantequilla y mézclala con la leche, la harina, los huevos, el azúcar y la sal. Triturar todo con el túrmix hasta que quede bien homogenizado. Reserva.
- 2 Limpia la escarola sacando las hojas más amarillas e introduciéndolas en un baño de agua con hielo para devolverle su tersura y frescor. Déjala en el agua unos minutos antes de escurirla y centrifugarla para eliminar el exceso de agua.
- 3 Funde en una sartén caliente un poco de mantequilla sin que haya exceso únicamente para engrasar toda la superficie. Puedes ayudarte de un papel para extenderla y/o eliminar el exceso.
- 4 Vierte una cucharada de la mezcla previamente preparada y extiéndela balanceando la sartén para cubrir todo el fondo y que quede una capa fina.
- 5 Deja cocinar al fuego un par de minutos antes de darle la vuelta y, hecho esto, cocínala un minuto más. Repite la acción para hacer más creps.

PARA LA VINAGRETA

- 3 cucharadas soperas de caldo de ave
- 1 cucharada soperas de salsa de soja
- 2 cucharadas soperas de vinagre de Jerez
- 1 cucharada soperas vinagre de Módena
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta, c/s

- 6 Una vez todos hechos, rellénalos con la escarola previamente bien aliñada con la vinagreta, sal y pimienta, unas rodajas de plátano, el queso azul roto en trozos irregulares y unas nueces partidas con las propias manos para repartirlas uniformemente.
- 7 Enrolla y parte a la mitad para que al servirlos sean más cómodos de comer.

TRUCOS TORRES

- La masa del crep permite todos los rellenos e infinidad de elementos aromáticos. Podéis darle un toque propio añadiendo hierbas frescas o secas como el perejil, estragón, menta o incluso un poco de romero o albahaca.
- Al prepararse con harina de plátano se convierten automáticamente en creps aptos para celíacos.





