

CINCO VILLAS, INFINITOS SABORES

MANUAL BÁSICO DE COCINA

Este manual pretende ser una guía de ayuda para el hostelero, tanto en la parte de creatividad para elaborar presentaciones con productos locales, como a nivel profesional reforzando conceptos teóricos de técnicas culinarias, métodos de cocinado y mucho más.

INDICE

1- La Despensa de las Cinco Villas, aplicaciones por producto	Pág 3
2- Recetario: (Arroces, Huevos, Chilindrón, Fritadas, Caracoles, Cremas, Ensaladas...)	Pág 14
Ideas de Presentaciones con productos locales	Pág 25
- Para Desayunos	
- Tostadas	
- Tapas y pinchos	
- Cazuelitas	
- Fritos	
- Postres	
3- Métodos de cocinado, elaboraciones básicas	Pág 34
- Cocción	
- Fondos y Salsas	Pág 42
4- Vocabulario técnico	Pág 54

1 LA DESPENSA DE LAS CINCO VILLAS, APLICACIONES POR PRODUCTOS

En este capítulo, que se plantea por grupos de alimentos, vamos a ver las diferentes posibilidades de aplicación de la técnica culinaria.

ACEITES DE OLIVA VIRGEN EXTRA

- *AS de Segia, ALIA y Olivalia*, en Ejea de los Caballeros
- *Monteolivet*, Aceite de oliva virgen Extra, en Bardenas. También en ecológico.
- *Ansó y Olitaus*, en Tauste.
- *Asiete Cinco Villas en Rivas*
- *Aceite de Sierra de Luna*

El aceite de oliva virgen extra es uno de los productos básicos de nuestra cocina, también forma parte de la base donde sustentar la denominada Dieta Mediterránea, es por eso por lo que su uso es imprescindible en cualquier plato, sea de la índole que sea.

Las aplicaciones culinarias por tanto son innumerables ya que cada aceite de oliva virgen extra tiene sus propias características basadas en las diferentes variedades de olivas y de su manejo.

El uso en crudo es necesario para realzar cualquier plato, empezando por los aderezos en platos fríos, así como para el realce de platos calientes basados en vegetales como pueden ser cremas y purés.

Para aceites más suaves la aromatización, es un uso muy acertado, ya que, por sus características físicas, permite una mejor expansión y conservación del producto utilizado. Para aromatizar un AOVE, podemos usar la técnica de la maceración, o lo que es lo mismo, introducir el elemento (generalmente hierbas aromáticas) y dejar durante un tiempo para que se obre la magia, típicos son los aceites aromatizados con guindillas, ajos, laurel, pero muy interesantes son los aromatizados con albahaca, romero, salvia.

Otra forma de aromatizar el AOVE es por infusión, para ello deberemos poner al baño maría el aceite con el elemento a usar, al calentar ligeramente (no se ha de sobrepasar la temperatura de 40/50°C) conseguimos que se expandan de manera más rápida los aromas, importante no sobre pasar la temperatura para evitar que se modifiquen las características físicas del aceite, así como del ingrediente utilizado.

Un Ejemplo de AOVE aromatizado por infusión: Para un litro de AOVE, utilizaremos unos 300gr de carcasas de marisco (gambas, langostinos) con las cabezas y peladuras, las pondremos en una bolsa de vacío junto con el aceite y lo introducimos en un baño a 45°C durante al menos, dos horas, una vez infundado, procederemos a enfriar dentro de la misma bolsa, finalizaremos colando el preparado y lo envasamos en una botella que podamos cerrar bien. La aplicación, en un salpicón de mariscos, haremos la vinagreta con el AOVE aromatizado.



MIEL

- **Apícola Cinco Villas**, en Ejea de los Caballeros, no sólo producen miel, sino que además tienen todo un complejo dedicado a la naturaleza, es visitable, disponen de aula y tienda, productos de higiene, velas, hidromiel, polen, en definitiva, todo lo relacionado con el mundo de la miel.
- **Abejas de Cándido**, en Ejea, comercializa miel de romero y milflores, de tomillo, de flor de cebolla, ajeno...
- **Apícola Cortés**, en Orés, comercializan tres tipos de miel, de romero, de milflores, de encina.
- **Colmenar el Romeral**, en Tauste, producen y comercializan todo tipo de productos de la miel.
- **Miel de los Bañales**, entre Layana y Uncastillo, miel de Encina y de milflores.
- **Miel Sierra de Luna**, miel propóleo y cera.
- **Mil Gotas**, en el Frago mieles de romero, mil flores, monoflorales.

El uso de la miel en la cocina es muy importante que sea de modo muy respetuoso con la temperatura ya que si se calienta en exceso, pierde las cualidades terapéuticas y sus aromas, en cualquier caso, se puede usar para:

- Mejorar la textura ya que elimina la sequedad en las masas de repostería, además aporta brillo.
- Para el glaseado de algunos platos de cocina.
- Mejora el sabor en vinagretas y otras salsas, además de aportar un dulzor que suaviza la acción de los ácidos.
- Como conservante por su acción antioxidante.
- Se puede usar para ayudar a la fermentación y aromatización de algunas bebidas como vinos, cervezas, también aguardientes.

Ejemplo de Uso: Berenjenas a la miel con terciopelo de almendras. Se trata de un aperitivo donde unimos dos elementos muy conocidos de la cocina, por un lado, unas berenjenas fritas con harina de garbanzos y por otro una crema fría de almendras (ajo blanco) de las Pedrosas, coronamos con un crujiente de Jamón de Ezquerria.



FRUTOS SECOS

- **Almendras Las Pedrosas**, cultivan variedades como la Largueta, Marqueta, Guara, Antoñeta, Belona y común.
- **Finca Cascajos**, en Ejea de los Caballeros, almendras en frascos de 100gr hasta sacos de 10 kg, con cáscara, peladas, monodosis, también harina de almendras.
- **Nueces Ramón Puyod**, en Ejea de los Caballeros, se dedican al cultivo de las nueces así como a su comercialización.

Las aplicaciones en cocina de los frutos secos son muchas y muy variadas, además de las consabidas aplicaciones en aperitivos o como complemento en algunos dulces, pero donde mejor uso le podemos hacer es en el capítulo de las majadas y/o picadas usadas para dar cuerpo a pepitorias y otros guisos junto con otros elementos como el ajo, el pan tostado, los piquillos, el azafrán, etc...

Ejemplo de uso: en este caso la aplicación la hacemos para dar textura a un aperitivo de morcilla mielada con almendras, sobre un fondo rehogado de puerro y cebolla muy picada, añadiremos morcilla de la carnicería Manín de Ejea, una vez realizado, añadimos una cucharada de miel de flor de cebolla de Abejas de Cándido, una vez frío, hacemos unas bolas que pasamos por granillo de almendra de la Finca Cascajos y freímos.



FRUTAS Y VERDURAS, ARROZ

- **Las Cardelinas**, en Pinsoro, empresa dedicada a la producción ecológica, biodinámica y homeodinámica, de frutas y hortalizas.
- **SAAR**, en Ejea de los Caballeros, se dedican exclusivamente a la producción de alimentos de tercera gama, congelados de hortalizas para su comercialización tanto en formatos industriales como para la hostelería.
- **Arroz de Valareña, Sociedad Cooperativa Agraria San Miguel**, en Valareña.
- **Adisciv, hortalizas La Casa del Sol, taller ocupacional de terapia hortícola**, en Ejea de los Caballeros. En invierno producen la verdura típica de la estación: coles, coliflores, brócolis y romanescus, cardos, alcachofas, habas, bisaltos, calcots y puerros. En primavera- verano nos encontramos con la judía verde, el tomate, berenjenas, pimientos de diferentes clases. También guindillas, patatas, cebollas babosas, de fuentes y valenciana, calabacín, melón, sandía, calabaza colorada, de halloween, tomate en conserva y la borraja, lechugas de diferentes tipos y acelga que prácticamente se venden todo el año.
- **Hortalizas Campo Moreno** en Bardenas, productor en ecológico de hortalizas, principalmente cebolla, puerro, pimiento y tomate.
- **Frutas y nueces Estanislao Arrese**, en El Bayo, melocotón, pera y nueces.

Además de las técnicas culinarias desarrolladas en este capítulo, destacaremos otros usos no menos interesantes que, además, nos pueden aportar un toque diferente en nuestros platos, eso sí, no exentos del tiempo suficiente para su desarrollo, tiempo que, por otra parte, siempre es necesario para un mejor desempeño en la cocina, donde la tecnología de los equipos auxiliares de cocina, nos ayudarán.

De todo ello cabría destacar alguna técnica, la primera y principal es la **cocción al vapor**, sobre todo si queremos que esas cualidades nutricionales de los vegetales no se vean del todo mermadas por la acción de la cocción, así que disponer de un horno mixto se hace necesidad, también, pero de menos capacidad, podemos disponer de una cazuela para cocción al vapor siempre tan útiles en cocina.

Por otro lado, otras técnicas culinarias que podemos utilizar es la posibilidad de la **deshidratación** que, por un lado, nos ayudan a una conservación mejor, y por otro a dar un toque diferente a nuestros vegetales.

Quizás no sea un uso muy para las verduras, pero sí para las frutas y allí se nos abre un abanico de posibilidades de aplicaciones mayor, tanto para elaboraciones dulces como saladas. En este caso poder contar con un horno mixto (por capacidad) nos permite aplicar diferentes usos y si no disponemos de ello, un deshidratador se puede adquirir por un precio asequible.

En definitiva, el uso es muy versátil y podemos confeccionar cremas calientes para el otoño y el invierno, y cremas frías para la primavera y el verano, purés para guarniciones que aportan gran colorido a los platos, aportan texturas a la hora de presentarlas en crujientes bien confeccionados en horno o bien confeccionados en fritura, se pueden acompañar de salsas, se pueden gratinar, se pueden confitar, se pueden bresear, se pueden asar.

Ejemplos de uso:

Se pueden hacer juegos entre las **sopas y las cremas**, en este caso la propuesta es la de realizar una sopa juliana, que presentaremos en modo de crema suave y la juliana la aportamos con hortalizas crujientes haciendo puerro, zanahoria, patata, boniato en tiras muy finas que, una vez puestas en agua con hielo, procedemos a su fritura suave en aceite hasta conseguir su deshidratación sin que cojan excesivo color, una vez todo listo, se presenta en plato como en la foto.



Se pueden hacer **crujientes** en el horno caramelizando con algo de azúcar, en este caso, se han caramelizado unas rodajas de tomate que podremos usar a modo de elementos de decoración. Para poder realizarlo sólo necesitaremos un horno a una temperatura de 100°C, una bandeja de horno y papel vegetal, también podemos usar un silpat, espolvoreamos azúcar en la base, colocamos las rodajas de tomate, ponemos algo más de azúcar y metemos al horno hasta que se haya cristalizado.



CARNES Y EMBUTIDOS

- **Carnicerías Casa Causín y Olano**, en Uncastillo, elaboran sus propios embutidos.
- **BioTTernera**, en Biota, explotación agrícola y ganadera donde producen su propio forraje para su ganado, completan el ciclo de cría y engorde, comercializan de forma directa.
- **Carnicería Jesús Pueyo**, en Biota, todo tipo de embutidos y carnes frescas.
- **Jamones y Carnicería Ezquerria**, con secadero propio en Biota, producen jamones enteros, también loncheados. Elaboran su propio embutido.
- **Carnicería Martín**, en Tauste, con más de 80 años de historia, se dedican a todo tipo de carnes frescas y destaca por su elaboración de más de 25 variedades de hamburguesas, las “Martinburger”. Apto para celíacos.
- **El Corral del Tío Nicasio**, en Castejón de Valdejasa, productor de escabeches de alto valor, donde destaca el conejo escabechado, a partir de ahí, producen otro tipo de carnes escabechadas, pollo, ternasco, perdiz, codorniz...
- **Carnes García**, en Ejea, con tres puntos de venta.
- **Carnicería Manín**, en Ejea, especialistas en Ternasco de Aragón, así como de otros productos, a destacar que también disponen en sus estanterías otros productos agroalimentarios de la Comarca.
- **Carnicería Lozano**, tercera generación, desde 1939, además de productos cárnicos, también tienen platos precocinados.
- **Carnicería Hakob y Karina**, en Sádaba, elaboran sus propios embutidos.

Del mismo modo, en el capítulo siguiente, se explican las técnicas culinarias de aplicación a los diferentes tipos de carnes, así mismo, destacar algún producto en concreto sin dejar a alguien fuera es muy difícil, pero nos gustaría destacar que tanto la producción de Ternera por parte de BioTTernera, así como los escabechados del Corral del Tío Nicasio hacen que disponer de productos de primera calidad en nuestro establecimiento sea fácil.

Ejemplos de uso: en este caso, vamos a sugerir un guiso de ternera, se puede emplear las carrilleras, el zancarrón, siempre piezas con alto contenido en colágeno, que nos permite realizar guisos melosos, sabrosos, que además podemos conservar bien para poder disponer de ellos en cualquier momento. Para ello tendremos que bresear la carne al gusto, cocinarla a fuego suave con hortalizas de



Adisciv, regadas con un **vino tinto de las Bodegas Ejeanas**, donde el toque que le vamos a dar con un AOVE perfumado con torrefacto de cebolla y unos cristales de champiñón aportarán un plus extra. Este plato lo podemos usar como plato fuerte en una comida, pero también podemos hacer la versión de aperitivo.

Otro uso: en este caso, vamos a asar longaniza y aquí intervendrá otro producto destacado de la Despensa de las Cinco Villas, que es el queso, el queso de la **Quesería de Biota**, en este caso, dos de ellos, una crema con el queso curado de oveja que podemos incluir **trufa negra de Monteciello** y un crujiente con el mismo queso.



BODEGAS

- **Bodega Señorío de Cinco Villas**, Ubicada en Biota, la familia Marcellán se dedica a la producción de vino ecológico, también tienen un punto de venta en Ejea de los Caballeros, La Botillería.
- **Bodegas Ejeanas**, bajo la denominación de Vinos de La Tierra “Ribera del Gállego”, elaboran y comercializan vinos bajo las marcas UN-Uva Nocturna y Vega de Luchán.
- **Vinos Castejón**, en Castejón de Valdejasa, con el objetivo de recuperar los viñedos centenarios de la zona.

El uso del vino en cocina resulta muy interesante, sobre todo para darle un protagonismo que, a veces, no se le da. El buen vino hace buena cocina, al contrario de los pensamientos más arraigados en la memoria, donde sólo se usaba el vino que se estropeaba para poder cocinar.

El vino nos permite, además de acompañar la mesa, realizar gominolas, aromatizar sales, hacer cristales de vino, en definitiva, nos ayuda a complementar las especialidades de manera muy personal.

Ejemplo de uso: en este caso, un pescado, hortalizas y una técnica culinaria algo en desuso, que siempre resulta interesante, además de realzar los sabores, es el papillote, técnica donde se cocinan los alimentos envueltos en una hoja de papel, lo importante es poder cocinar en un elemento que impida que los aromas y jugos se pierdan. En nuestro caso, se han salteado



unas hortalizas de las más variadas que dispongamos, y sobre ellas colocamos un filete de salmón, regamos con **UN-UVA nocturna blanco**, donde las variedades, moscatel, chardonnay y verdejo, harán de este plato una verdadera delicia.

OTROS PRODUCTOS

- **Caracoles de Aragón**, distribuidos por D'Faya Food, se han consolidado en la comercialización de caracoles tanto en vivo como precocidos, en este caso, la ayuda en cocina es enorme.
- **Migas el Pastorcico y de la Panadería de Biel**, una ayuda en cocina para la elaboración de uno de los platos por excelencia, las migas.
- **Huevos Camperos Valdelobos**, otro ingrediente fundamental en nuestra cocina, y si son huevos de gallinas criadas en libertad, mejor.
- **La Conservera del Prepirineo**, empresa ubicada en Uncastillo, se dedican a la elaboración de Patés Vegetales de alto valor gastronómico, calificados como productores Artesanos.
- **Trufa Negra Monteciello**, otro de los grandes productos que podemos encontrar en las Cinco Villas, en Los Pintanos.
- **Molino Ecotambo**, en Sádaba, producen harinas ecológicas de Aragón 03, espelta y centeno, tanto blanca como integral, además de producir Arroz de la variedad Maratelli de grano redondo en colaboración con la Arrocería del Pirineo (Arroz Brazal).
- **La Quesería de Biota**, quesos de oveja, frescos, curados y tiernos, crema y yogur. Ganadería propia.

Ejemplos de Uso: Un plato típico de la cocina como es el **Conejo con Caracoles**, se convierte en un plato de alta gastronomía usando exclusivamente productos de la Despensa de las Cinco Villas, hortalizas, un vino tinto de Bodegas Castejón y Caracoles de Aragón, donde podemos aderezar con un AOVE Monteolivet y albahaca.



Más ejemplos: Huevos camperos de Valdelobos cocinado en buñuelo (técnica de freír el huevo que resulta con un exterior crujiente y la yema líquida), servido sobre una fritada con hortalizas.



Con las Migas el Pastorcico, podemos crear un timbal elaborado con Pera de Estanislao Arrese de El Bayo y acompañado con una yema de huevo de corral de Valdelobos.



Y para finalizar con el recorrido de la despensa de las Cinco Villas:

PANADERÍA Y REPOSTERÍA

- **Panadería Repostería Soterias**, en Bardenas, magdalenas, anís, torta de alma, fullatre, torta de manteca, mantecados. Pan. 250 grs., 400 grs.
- **Panadería David Muñoz**, en Biel, Pan en horno de Leña antiguo. Migas de Biel paquetes de 250 grs. Pan de kg, 2 kg, cañadas. Tortas de azúcar, manteca, anís, empanadicos de cabello de ángel, de mermelada, de calabaza, roscos de vino. Tortas de yema-coquetas-cañada-.
- **Horno de Biota Pan y dulces Martínez**, en Biota, todo tipo de pan, trenzas de aceite, pan blanco e integral, colines, hogazas, también repostería tradicional.
- **Panadería de Farasdués**, cañadas, tortas de manteca y otras delicias.
- **Panadería El Bayo**, panes tradicionales, baguetes, chapatas, refullados, etc.
- **Panadería el Sabinar**, Pan normal e integral. Tortas de manteca, de anís, mantecados, magdalenas, tortas de alma, maceradas.
- **Panadería Gallizo**, en Ejea, Coqueta, bisalto, trenza, moño, pan abierto, pulguitas, panecillos.
- **La Tahona**, en Ejea, Tortas de manteca, anís, mantecado, coco, magdalenas, venden pan propio y pan de Erla.

- **Lamines**, en Ejea, venden Farinosos, hojaldres y bollería en general.
- **Pastelería Juan Carlos Urquiz**, en Ejea, Mojones y Magdalenas. Tartas, pasteles, brazos, bocaditos. Bombones de las Cinco Villas. Turrone y productos navideños.
- **Cuquigalletas**, en Ejea de los Caballeros, obrador de galletas decoradas.
- **Heladería Artecass**, en Ejea de los Caballeros, Charo y Asun se dedican a los helados artesanos y a la repostería tradicional.
- **Panadería Repostería Erla**, trabajan en horno de leña, desde hace más de 80 años, hacen todo tipo de panadería y repostería que se distribuye por toda la Comarca.
- **Panadería Luis Mariano**, en Luesia, barras, cañadas, repostería tradicional.
- **Panadería Castillo**, en Luna, cañadas, magdalenas, tortas, refollados.
- **Pastelería Pinsoro**, Brazos de hojaldre y bizcocho, bocaditos de nata y pasteles surtidos. Repostería: Magdalenas, tortas de anís, de manteca, mantecados, rosquillas, españoletas,...
- **Hermanos Isasa**, en Tauste, hacen Fullatres, cajicas, mantecado, roscos de anís.
- **Pan de Tauste**, en Tauste, hogazas, pan de maíz, pan de espelta, tortas, pan común, además de fullatres, culecas y demás repostería.
- **Dulces Locuras**, en Tauste, tartas de fondant, cupcakes, talleres de repostería, un proyecto diferente a las pastelerías tradicionales. Además, gominolas de licor.
- **Horno de Sos del Rey Católico**, pan de teja, hogaza, barra 250gr. Artesana harina centeno, chapata, además de toda la repostería tradicional.
- **Pastelería Delfín Puente**, en Sos del Rey Católico, elabora turrone y chocolates.
- **Panadería Pemán**, en Uncastillo, con las marcas de C'aliál y Artesano agroalimentario, destaca por sus tortas de manteca, entre otras especialidades.
- **Panadería Repostería Julio y Yolanda**, en Sádaba, Tortas de manteca, de rodilla, de anís, macerada, dobléricos y dobleros, galletas rizadas, mantecados, magdalenas. Pan de kilo y medio.
- **Panadería Repostería Garcés**, en Santa Anastasia, fuertes en repostería tradicional.
- **Panadería Valareña**, Especialidades: Madalenas, mantecados, hojaldres.

2. RECETARIO

ARROZ DE VALAREÑA CON CARACOLES DE D'FAYA

Ingredientes para raciones	10	ud
Arroz de Valareña C'Alial		1
Pollo y conejo		1
Caracoles de Aragón de D'faya (precocidos)		0,6
Jamón de Ezquerria		0,2
Cebolla + tomate natural rallado		0,4
Ajos, sal		
Guisantes, Pimientos morrones		0,5
Azafrán del Jiloca		0,002
Aceite de oliva Virgen Extra As de Segia		0,1
Agua		2,5

ELABORACIÓN

1. Dorar los trozos de carne con el aceite de oliva, añadir los ajos y la cebolla picados.
2. Una vez todo rehogado, añadir el jamón a daditos y el tomate rallado, dejarlo cocinar.
3. Mojar con 2,5 de agua, añadir las verduras y dejar cocer.
4. Una vez rectificado el sazón, añadir los caracoles y el arroz.
5. La cocción deberá ser uniforme, fuerte los primeros 7-8 minutos y suave el resto.

BASE PARA MIGAS EL PASTORCICO

Ingredientes para raciones (5 kg)

Grasa de ternasco de Aragón	1
Aceite de oliva virgen extra Olitaus	1
Ajos	0,3
Cebolla	1
Pimiento verde	0,3
Pimiento rojo	0,3
Tomate natural rallado	2
Jamón a dados	0,5
Chorizo a dados	0,5

Elaboración

1. Fundir la grasa con el aceite de oliva.
2. Añadir los ajos picados, la cebolla y los pimientos.
3. Una vez rehogado todo, añadimos el jamón, el chorizo y el tomate rallado.
4. Dejar cocinar, abatir y envasar en bolsa de 1kg.

CHILINDRÓN DE POLLO DE CORRAL CON HORTALIZAS DE PINSORO

Ingredientes para raciones	10
Pollo de Corral deshuesado	2,5
Tomate natural triturado	1
Cebolla picada fina	0,5
Pimientos rojos asados	1
Jamón de Ezquerria (con grasa)	0,3
Vino Blanco	0,2
Sal, pimienta blanca, harina	
Brandy (opcional)	

Elaboración

1. Deshuesar los pollos (conseguir dos medios pollos y bridar), sazonar, enharinar y saltear.
2. Añadir la cebolla picada y dejar rehogar junto con el pollo.
3. Añadir el vino y reducir, acto seguido, el tomate junto con el jamón y dejar cocinar.
4. Retirar los pollos, pasar la salsa, añadir más jamón, los pimientos asados y rectificar el sazónamiento.

HUEVOS DE CORRAL DE VALDELOBOS ROTOS CON TIRAS DE TOCINO BLANCO CURADO

Ingredientes para raciones

	10	Ud
Huevos camperos Valdelobos		20
Patatas de la Casa del Sol		2 kg
Cebolla dulce		1
Aceite de oliva virgen extra Monteolivét		0,3
Tocino curado de cerdo		1
Ajos, sal		

Elaboración

1. Elaborar las patatas a lo pobre. Horno 180°C
2. Freír los huevos al momento de servir.
3. En el plato, colocar las patatas, las tiras de tocino y poner los huevos encima.

LOMOS DE BACALAO EN FRITADA DE LA HUERTA DE LAS CINCO VILLAS

Ingredientes para raciones

	10	ud
Lomo de bacalao		1,5
Cebolla dulce		0,3
Pimiento verde		0,3
Pimiento rojo		0,3
Calabacín		0,3
Patatas		0,3
Aceite de oliva (fritada)		0,2
Aceite de oliva (bacalao)		0,5
Ajos		0,2
Vino blanco		0,1
Carne de pimiento choricero		0,05

Elaboración

1. Por un lado elaborar la fritada (rehogando todos los ingredientes en aceite de oliva primero cebolla, pimientos, calabacín y terminar con la patata, dejar cocinar con el vino blanco hasta que esté cocida la patata, todo ello cortado en rodajas finas)
2. Confitar el bacalao en el aceite perfumado de ajos.
3. Una vez confitado el bacalao, reservar, añadir la pulpa de choricero y emulsionar
4. Servir el bacalao sobre la fritada y napar con la emulsión de confitar el bacalao

LOMO DE CERDO IGP DE TERUEL EN ESCABECHE SUAVE DE MIEL DE LOS BAÑALES

Ingredientes para raciones	10	ud
Cinta de lomo de cerdo		2
Aceite de oliva virgen extra As de segia		0,4
Vinagre de vino blanco		0,2
Vino blanco uva nocturna		0,2
Cebolla		0,2
Zanahoria		0,2
Ajos		0,1
Laurel, romero, tomillo, clavos de aroma		
Miel de los Bañales		0,1
Sal, pimienta negra en grano		

Elaboración

1. Elaborar el escabeche, rehogando, sin que tome color, la cebolla, zanahoria y ajos en el Aceite de oliva.
2. Añadir el resto de los ingredientes, dar un hervor, e introducir el lomo.
3. Dejar cocer por espacio de una hora, rectificar el sazonamiento.
4. Abatir y envasar.

BORRAJAS CON ARROZ DE VALAREÑA Y ALMEJAS

Ingredientes:

1 Kg de borrajas
1 kg de almejas
200 gramos de arroz de Valareña
50 cc de aceite de oliva Alía
sal al gusto

Elaboración:

Limpiamos de todos sus hilos a las borrajas y las ponemos a cocer en agua con sal para que nos mantengan el color, durante 30 minutos. Una vez cocidas las refrescamos en agua fría y las reservamos.

Las almejas las introducimos en agua con mucha sal para que se limpien de toda la arenilla que contienen en su interior, después de media hora las lavamos bien debajo del grifo. Ponemos una sartén al fuego para abrirlas y las reservamos.

Por otro lado cocemos el arroz con la mitad del caldo de haber cocido las borrajas, unos 18 minutos.

Por último mezclamos todos los ingredientes y servimos en plato hondo procurando seguir este orden: borrajas, arroz y por último las almejas. Regaremos con un poco de aceite de oliva.

CARACOLES CON HABAS

Ingredientes para 6 personas.

1 kg de caracoles de caracoles de D'AFAYA
2 kg de habas frescas
2 hueso de jamón de carnicería Ezquerria.
3 ramas de menta
2 cebollas de Hortaliza Campo Moreno
2 dl de aceite de oliva
2 dientes ajos
1 hoja de laurel.



Elaboración.

Lavar los caracoles con agua, sal y vinagre, teniendo que cambiar el agua varias veces. Ponerlos a cocer con un hueso de jamón, cebolla, laurel, guindilla y unas ramas de menta, junto con agua fría a fuego muy lentamente, esto es importantísimo si queremos “engañarlos” y que su cuerpo quede fuera de la cáscara. Cuando rompa el hervor, añadiremos la sal y dejaremos cocer unos treinta minutos aproximadamente. Quitaremos los caracoles del agua y los sacaremos de su concha, guardándolos. Las habas se pelaran y cocerán en agua hirviendo con un hueso de jamón, cebolla y rama de menta, durante unos diez minutos. Posteriormente se escurrirán. Con los ajos y el aceite se procederá a montar un ajoaceite. Juntaremos todos los ingredientes, colocándolos en un vaso pequeño y glaseándolo en la gratinadora, la parte superior. Para decorar podemos poner una hoja de menta frita en aceite.

Técnicas de cocina.

Después de hervir las habas las podemos pelar si son muy duras. La primera agua de los caracoles la podemos cambiar, por otra limpia, si tiene muchas babas. Hay profesionales de la cocina que los caracoles solo los lavan con agua. Esta técnica que es correcta, tiene la misión de que no suelten baba, para que no queden tan secos. Podemos utilizar un ajo aceite de manzana o membrillo para esta tapa o plato.

CODORNICES RELLENAS

Ingredientes:

2 Codornices
300 Gramos de carne picada
50 gramos de orejones
1 rollo de papel film
sal
1 copa de coñac
1 racimo de uva blanca
200 cl de salsa española
Aove Olitaus.

Elaboración:

Deshuesaremos las codornices realizando una incisión por toda la columna vertebral, las rellenaremos con la farsa resultante de la carne picada, los orejones y un poco de coñac.

Las envolveremos en el papel film y las coceremos, así no tenemos que atarlas y no nos pierden la forma. Una vez cocidas, las marcaremos en la plancha y las acompañaremos de la salsa española con uvas blancas.

CONEJO AL SALMOREJO

Ingredientes

1 Conejo
2 cabezas de Ajo
1 Pimienta
1 cucharadita de Pimentón
1 chorrito de Vinagre
1 chorrito de Aceite
Cominos
Perejil
Orégano
Tomillo
Sal

Preparación

Para empezar, tenemos que limpiar y partir el conejo en trozos, para dejarlo toda la noche anterior a su preparación, en un salmorejo que se prepara a base de: ajos machacados, perejil, orégano, tomillo, pimentón y un poco de sal.

Luego se le echa un chorrito de aceite y un poco de vinagre.

Al día siguiente se fríe el conejo, y cuando esté listo, se hace un mojo con la pimienta, tres dientes de ajo, cominos, un poco de sal, aceite y vinagre. El mojo se vierte sobre el conejo y ya está listo para servir.

CREMA DE CALABACÍN Y QUESO

Ingredientes:

6 calabacines pequeños.
3 rebanadas de pan.
3 dientes de ajo.
100 cl. de nata líquida.
Aceite de oliva.
1 huevo por persona, Camperos Valdelobos
Pimienta negra.
Sal
100 gr. de queso de Oveja de La Quesería de Biota

Elaboración:

Freír las rebanadas de pan en el aceite y reservarlas sobre un paño de celulosa para que escurran.

Poner un poco de aceite de oliva en una cazuela. Rehogar los tres dientes de ajo y la cebolla.

Añadir los calabacines con piel y en rodajas, cocinando hasta que esté tierno. Sazonar y dar un toque de pimienta recién molida.

Añadir la nata, mantener un par de minutos al fuego y pasar por la batidora. Rectificar de sal.

Presentar acompañado de los costrones de pan frito, un trozo de queso cortado y un huevo frito o cocido en la misma crema

ENSALADA DE BACALAO

Ingredientes para cuatro personas

400 gr de bacalao salado de lomo, 2 pimientos verdes, 2 tomates de ensalada, 1 cebolla pequeña no picante, 100 gr de aceitunas negras en sal, 2 dl aceite de oliva virgen extra, 50 gr de olivas negras en sal, sal.

Elaboración

Poner el bacalao en remojo durante tres días. Desmenuzar con la mano. Quitando la piel y la espina.

Picar la cebolla, el pimiento verde, el ajo y rallar el tomate.

Juntar todos los ingredientes y sazonar a gusto de aceite y sal. Las olivas se pueden poner para decorar la ensalada.

Técnica de cocina

Las olivas se tienen que deshuesar. Para decorar podemos poner un tomates chinos pelado, enharinado y fritos. Para pelarlos se hace un pequeño corte en la parte inferior y se escalda en agua unos segundos. Se pelarán pero sin quitar la piel del tomate, esta nos hará de asa decorativa.

ENSALADA DE BROCOLI CON POLLO

Ingredientes:

1 brócoli entero
1 pechuga de pollo escabechado Tío Nicasio
1 cebolla
1/2 pimentón verde
1 diente de ajo
3 tomates
mayonesa 1 1/2
1 cucharada de mostaza
vinagre y aceite al gusto
1 pizca de sal, comino y ajo molida.

Elaboración:

Cocer el brócoli, luego pelar el ajo y picarlos en trozos muy pequeño, igualmente con el pimiento.

Aparte picar la cebolla en cuadros junto con el tomate, una vez que se encuentre todo picado, vertirlo en un recipiente para ensaladas, a parte colocar, la mayonesa, mostaza una pizca de sal, comino, ajo en polvo, untarlo y le agrega el ajo y pimiento anteriormente picado, junto con el vinagre y el aceite.

Una vez que se encuentre el brócoli listo picarlos y desmenuzar el pollo, luego agregarlo al tomate y cebolla y por ultimo agregar el aderezo de salsa, esta receta la puedes servir sola o acompañarla con picatostes.

ESCALOPINES DE TERNERA DE BIOTA CON SETAS

Ingredientes:

8 filetitos de BioTTernera
500 g de setas secas de Conservera del Prepirineo
2 dientes de ajo
1 ramita de perejil
1 vaso de vino blanco seco
Aceite de oliva virgen Ansó
Sal
Pimienta

Elaboración:

Limpiamos las setas con un paño húmedo, y las cortamos en tiras no muy gruesas en sentido vertical, rehogamos los ajos en una cacerola con unas cucharadas de aceite, añadimos las setas y dos cucharadas de perejil picado, salpimentamos y dejamos cocer a fuego lento hasta que el agua se evapore y las setas se pongan tiernas. Rectificamos el punto de sal y de pimienta.

En una sartén calentamos dos cucharadas de aceite, doramos los filetes de un lado y los salpimentamos, les damos la vuelta para que se hagan por el otro lado, retiramos el fondo de la cocción y reservamos.

Regamos la carne con el vino, y cuando se evapore añadimos las setas, y dejamos hervir todo junto durante unos minutos.

Colocamos los filetes en los platos donde los vayamos a servir, bañándolos con la salsa de setas.

HUEVOS AL SALMOREJO

Ingredientes:

8 Huevos Camperos Valdelobos
1 dl Aceite Olitaus
8 filetes de lomo de cerdo
300 gr Longaniza de Sádaba
300 gr Chorizo.
200 gr Jamón.
8 Espárragos.

50g Harina de Ecotambo
2 dl Vino blanco.
4 dl Fondo oscuro.
3 Dientes de ajo.
1 Cebolla.
1 hoja de Laurel.
Sal.

Elaboración.

Calentar el aceite en una sartén de dos asas. Salpimentar, enharinar y freír el lomo. Una vez frito, colocar cada filete en una cazuela de barro individual.

Cortar en trozos regulares la longaniza, el chorizo y el jamón.

Freír en el mismo aceite donde se hizo el lomo. Repartir entre las tartaletas.

Rehogar en ese aceite, el ajo picado y la cebolla brunoise. Una vez caída la cebolla, espolvorear la harina, cocer 1/2 minuto y mojar con el vino blanco y el fondo oscuro. Reducir sin dejar de remover hasta que nos quede una salsa ligada pero no muy espesa. Sazonar ligeramente.

Repartirla por las cazuelas. Cascar en cada una un par de huevos. Colocar los espárragos entre las claras y empezar la cocción durante 3 minutos sobre la plancha, para continuar en horno a 180° C hasta que la clara se cuaje y la yema se mantenga líquida aún (unos 5 - 6 minutos más).

Montaje del plato:

Sencillamente, pasar la cazuela de barro individual sobre plato trincherero con servilleta.

MANITAS RELLENAS DE BECHAMEL Y MORCILLA

Ingredientes:

Manitas de cerdo, cebolla, ajo, laurel, naranja, bechamel, morcilla, pimienta negra, salsa de tomate y calabacín.

Elaboración:

Cocer las manitas en agua, con sal, laurel, ajo, cebolla, pimienta negra y unos gajos de naranja, hasta que estén tiernas pero no desechas.

Deshuesar en caliente, procurando retirar todos los huesos y durezas, y rellenar con una bechamel elaborada con morcilla, cebolla y tomate.

Enfriar y servir en frío o en caliente.

PIERNA DE CORDERO RELLENA

Ingredientes

500 gr de carne picada, 100 gr de bacon, 50 gr de nata, sal, pimienta y nuez moscada, oporto, brandy, frutos secos, 2 huevos, 1 rebanada de pan calado en leche.

Elaboración

Mezclar la carne picada con el resto de los ingredientes (Farsa).

Salpimentar las piernas, rellenarlas y bridarlas.

Untar con manteca o aceite, poner unas hierbas aromáticas y una pequeña bresa de verduras y hornear hasta que el interior del producto llegue a unos 85°C.

Durante la cocción regar con vino blanco y con el jugo que van soltando las piernas, para que adquieran un bonito glaseado.

RISOTO DE SETAS

Ingredientes:

80 gramos de arroz Valareña

150 gramos de setas.

½ Chalota.

1 diente de ajo.

1 vaso de vino blanco.

250 cc de fondo oscuro.

2 espárragos trigueros.

50 cc de nata.

30 gramos de mantequilla.

40 gramos de parmesano.

Elaboración:

Cortamos en brunoise la chalota, laminamos el diente de ajo y las setas. Preparamos la paellera con la mantequilla y añadimos la chalota. Cuando esté a medio pochar añadimos el diente de ajo y las setas, más tarde el arroz. Lo rehogamos todo en conjunto y añadimos el vino blanco.

Cuando haya reducido el vino vamos incorporando el fondo oscuro poco a poco mientras nos lo vaya pidiendo el arroz.

Cuando el arroz está casi en su punto de cocción, añadimos la nata y por último el queso. Removemos todo y dejamos reposar unos cinco minutos.

Para el montaje del plato dispondremos de un aro de cocina que rellenaremos con el arroz, lo apretaremos bien para que cuando lo retiremos no se nos desprendan.

Decoraremos con las puntas de los espárragos que previamente habremos pasado por la plancha.

IDEAS DE PRESENTACIONES CON LOS PRODUCTOS DE LA DESPENSA

Tanto las técnicas aportadas en los capítulos anteriores, así como en el recetario, son elaboraciones que se pueden adaptar a platos de restaurante, tapas y raciones, todo dependerá del tipo de establecimiento.

Aquí se desarrollan ideas englobadas por grupos:

- Desayunos.
- Tostas.
- Tapas y pinchos.
- Postres.

PARA DESAYUNOS

Para los desayunos la fórmula más fácil, más sencilla y práctica, es la de hacer uso de todas y cada una de las especialidades que preparan cada día las panaderías y reposterías diseminadas por el territorio, pero en todo caso, podemos especializarnos haciendo nuestra propia especialidad, aquí van una serie de ideas para destacarnos:

CAKE DE NUECES Y FRUTAS CONFITADAS

Ingredientes (para un cake de unos 650gr)

Mantequilla	125 gramos
Azúcar	125 gramos
Huevos de Valdelobos	2 unidades (100 gramos)
Harina de Ecotambo	150 gramos
Levadura en polvo	5 gramos
Frutas confitadas	75 gramos
Aromas	Vainilla - limón
Nueces de Ramón	150 gramos
Puyod	

Elaboración:

1. Poner la mantequilla en punto de pomada y mezclar con el azúcar, trabajar en la batidora, añadir los huevos uno a uno, seguir batiendo hasta conseguir una masa homogénea.
2. Añadir la harina tamizada y mezclada con la levadura en polvo, mezclando suavemente.
3. Fuera de la batidora, mezclaremos con las frutas confitadas que habremos macerado en licor y las nueces troceadas.
4. Colocaremos en moldes rectangulares previamente engrasados con mantequilla y enharinados, hornear a unos 180°C durante una hora aproximadamente, sabremos el punto de cocción, cuando al pincharlos, la hoja sale templada y limpia.
5. Dejar reposar en rejilla para que se enfríe, podemos espolvorear con azúcar glass.

TORTITAS DE CENTENO

Estas tortitas pueden usarse de base para un desayuno con nata montada y frutas frescas, también pueden ser usadas como base de preparados salados a modo de un desayuno salado, sustituyendo el pan.

También pueden hacerse, rebajando la cantidad de harina, a modo de crepes que podremos rellenar tanto en dulce como en salado, realizando rellenos que podremos usar en el desayuno, pero también como aperitivos y entrantes en comidas sustituyendo así las clásicas tortitas americanas.

- **Tortitas o Crepes de pasta dulce:** natural, con azúcar, rellenas con mermelada, crema pastelera, crepes con frutas frescas.
- **Tortitas o Crepes de pasta salada:** Crepes rellenos de carne, verduras, huevos; de queso fresco de Biota, de champiñón, de salchichas, de jamón de Ezquerria, etc.

Ingredientes:

Leche templada	½ lt. (podemos poner cerveza para saladas)
Harina de Centeno de Ecotambo	400 gramos (200 gramos para hacer crepes)
Sal	5 gramos
Azúcar glas	100 gramos (20 gramos para las saladas)
Aceite	1 dl.
Huevos de Valdelobos	6 unidades
Ron	1 dl.
Mantequilla fundida	50 gramos
Levadura en polvo	5 gramos (no usamos en caso de hacer crepes)

Elaboración:

1. Mezclar los elementos sólidos (harina, levadura, azúcar y la sal), añadir los huevos y hacer una crema.
2. Añadir la leche y una vez mezclado, terminar con la mantequilla fundida y el licor.
3. Engrasar la plancha y cocinar las tortitas con el tamaño deseado.

Para los desayunos podemos también hacer batidos basados en yogur de Biota, así como con frutas de Estanilao Arrese damos un par de batidos, donde los helados elaborados por Artecass le aportarán un toque distinguido.

BATIDO DE PERAS CON YOGUR Y HELADO DE VAINILLA

Ingredientes: (1 batido)

Peras de Estanislao Arrese	200 gramos (peladas)
Yogur de Biota	Medio tarro
Helado de Vainilla de Artecass	100 gramos
Nueces de Ramón Puyod caramelizadas	20 gramos
Azúcar	50 gramos

Elaboración:

1. En el vaso batidor poner todos los ingredientes salvo las nueces caramelizadas que machacaremos.
2. Batir hasta conseguir una mezcla cremosa, pasar al vaso y espolvorear con las nueces.

En base a esta formulación, podemos hacer los batidos que queramos incluyendo otro tipo de helado, algún tipo de sirope de frutas o de chocolate, así como algún licor para hacerlos para adultos en las terrazas de verano.

TOSTAS

Las tostas no son más que rebanadas de pan, al ser posible de hogazas, no obstante, también se pueden hacer con barras de pan. Algunas sugerencias, que también nos servirían como pinchos para tapas:

- **Tosta de Brandada de Bacalao con crema de piquillos de las Bârdenas.** En este caso, hacemos una brandada emulsionando 200gr de bacalao desalado y confitado en 1dl AOVE ecológico de Asiete Cinco Villas perfumado con dos dientes de ajo laminados. Una vez confitado, triturar y añadir 2dl de nata líquida para hacer la crema, que una vez fría la usaremos. Para hacer la crema de piquillos, tan sólo hemos de triturar los pimientos, añadiendo algo de AOVE, el mismo que para la Brandada.
- **Tosta de hortalizas de la Casa del Sol con crema de queso de Biota.** En este caso, la clásica tosta de hortalizas asadas, cortadas en tiras y sazonadas con AOVE Milvus variedad Picual de Alía, napar con crema de queso de Biota a las Finas hiervas y decorar con cebollino picado. Otra variedad de esta tosta sería hacer una crema de Longaniza de Tauste, para hacerla, pondremos en una sartén un poco de aceite, rehogar ligeramente la longaniza y lo pasamos todo al vaso batidor, añadir un poco de crema de leche y batimos.

- **Tosta de pimientos del piquillo de las Bárdenas, con morcilla de la carnicería Manín, manzana y piñones.** Para esta tosta, en una sartén confitaremos los pimientos con unos dientes de ajo, reservaremos cortados a tiras, por otro lado, saltearemos la morcilla a dados con dados de manzana, una vez todo preparado, mezclamos pimientos, morcilla y manzana para colocar sobre la rebanada de pan tostada, terminamos con piñones tostados, y encurtidos picados.
- **Tosta de Valdelobos con setas de temporada, jamón de Ezquerria y crema de Moscatel Vega de Luchán.** Para esta tosta, saltearemos las setas de temporada con un diente de ajo picado y cebolla en juliana muy fina, una vez salteado todo, añadir las claras de huevo ligeramente batidas, hasta cuajar ligeramente, para finalizar la tosta, pondremos sobre el pan el salteado con las claras, y napar con un sabayón elaborado con las yemas y el moscatel, terminar con unos crujientes de jamón de Ezquerria.

TAPAS Y PINCHOS

PINCHOS

- **Pincho de Jamón de Ezquerria con alcachofa, espárrago y ajo caramelizado.** Para este pincho, tendremos que freír rebozados el cuarto de alcachofa y la yema del espárrago, una vez fritos, envolver con una loncha fina de jamón y preparamos la brocheta pinchando primero un ajo caramelizado (el ajo pelado lo freímos a fuego suave en aceite, una vez frito lo pasamos por un poco de miel de alfalfa de Cándido), luego la alcachofa y terminamos con el espárrago.
- **Pincho de huevo campero Valdelobos con crema de atún y Piquillos.** Para este pincho, coceremos los huevos, una vez cocidos, cortamos por la mitad, extraer las yemas (reservar un par de ellas) y la pasamos a un vaso triturador, donde pondremos migas de atún en aceite, unos piquillos y mahonesa, unas gotas de tabasco y de salsa perrin's, trituramos y dejamos una mezcla fina y densa que pasaremos a una manga pastelera con boquilla rizada, rellenamos los medios huevos con la cantidad que estimemos, rallaremos yema de huevo duro y serviremos.

CAZUELITAS

- **Cazuela de Caracoles D'Faya.** Una de las ventajas de los caracoles es que podemos comprarlos ya precocidos, por lo que nos permite poder cocinarlos de mil maneras diferentes, siempre podemos optar por guisos tradicionales como el explicado al principio del manual (conejo con caracoles), pero podemos atrevernos a elaboraciones más singulares, como puede ser:

Curry de caracoles: para este curry, debemos preparar cebolla picada, un par de dientes de ajo, media manzana, caldo de ave, comino, jengibre y curry verde y leche de coco, para su elaboración, en una cazuela rehogaremos la cebolla picada con el ajo y la manzana, una vez rehogada, añadimos la pasta de curry verde con el comino, el jengibre, el caldo de ave y la leche de coco, dejaremos cocer por espacio de unos 15 minutos, trituramos el preparado y una vez fino, añadir los caracoles y dejamos cocer por espacio de unos 30 minutos (el caracol está precocido, por lo que es mejor dejarlos cocinar por espacio de media hora), también podemos poner los caracoles sin su concha.

- **Cazuelita de Arroz de Valareña con albóndiga de Ternasco de Aragón.** Aquí haremos por un lado unas albóndigas clásicas pero con Ternasco, estas albóndigas las cocinaremos en pepitoria. Por otro lado, con el arroz haremos un risotto con setas (ya hemos proporcionado una receta que podemos adaptar con las sugerencias realizadas), para el servicio de la cazuelita, pondremos de base el risotto y coronaremos con una albóndiga de Ternasco en Pepitoria.

FRITOS

En este capítulo vamos a sugerir varias opciones:

- **Croquetas.** En este capítulo, que es muy extenso, daremos las claves para hacer unas croquetas con cuerpo y cremosas. En primer lugar, están las cantidades del roux (mezcla de grasa y harina) en proporción con el líquido de mojarlas (leche y/o caldo) en este caso la proporción será de 200gr de grasa (siempre mejor mantequilla) 200gr de harina para un litro de leche y/o caldo, importante también es la cocción de la masa, se ha de cocinar bien para que evapore humedad.

“**Croquetas de Jamón y Queso curado de Biota con corazón de Cerveza Export**” lo primero que haremos será la gelatina de cerveza Export, para lo que preparamos 4 hojas de gelatina en remojo con agua, calentamos ligeramente la cerveza y diluimos las hojas de gelatina remojadas y escurridas, mezclamos bien para que no queden grumos, pasamos a bandeja y dejamos enfriar.

Para la masa de croquetas preparamos 200gr de cebolla picada muy fina que sudaremos bien en 200gr de mantequilla, una vez pochada, añadir 150 gramos de jamón picado muy fino, rehogamos y añadimos 200gr de harina blanca de Ecotambo, dejamos rehogar el preparado y añadimos un litro de leche caliente, añadir 150 gr de queso curado de oveja de Biota rallado, sal, pimienta blanca molida y nuez moscada molida, mezclamos bien para evitar grumos, dejaremos cocinar la mezcla sin dejar de mover con la espátula hasta que la mezcla se separe de las paredes de la cazuela, pasaremos a una bandeja y dejaremos enfriar para poder formar las croquetas.

Para formar las croquetas, cogeremos una porción de la masa y colocaremos en el centro una porción de la gelatina elaborada, le daremos forma, pasaremos por harina, huevo batido y pan rallado, ya sólo queda freír.

- **Tempuras.** Las hortalizas que disponemos en las Cinco villas, son susceptibles de esta preparación. Para hacer la tempura, existen preparados de harina de arroz, lo importante es hacerla con agua muy fría para que el resultado sea óptimo. Las hortalizas se deben cortar en tiras muy finas para pasarlas por la tempura, que se deberá freír en un aceite muy limpio, luego las podremos acompañar con alguna salsa al gusto como una ajoaceite, una salsa romescu, o una crema de queso o de piquillos.
- **Buñuelos de pasta choux.** Los buñuelos elaborados con pasta choux son muy prácticos, la pasta choux es una pasta fácil de hacer que, además, admite al igual que la masa de las croquetas, todo tipo de picadillos para formarlos, así que damos un ejemplo:
- **“Buñuelos de morcilla con crema de miel del Romeral”.** Para la masa de buñuelos pondremos en una cazuela medio litro de caldo de ave, añadiremos 2 dl de AOVE de Olitau, cuando rompa a hervir añadiremos de golpe y fuera del fuego 300gr de harina de Ecotambo, llevaremos al fuego de nuevo y cocinaremos hasta que evapore la humedad, una vez conseguida la masa, añadiremos 300gr de morcilla picada, una vez que la mezcla haya perdido humedad, añadiremos 5 huevos de uno en uno, no añadir un huevo hasta no haber mezclado el huevo anterior.

Para freír, cogeremos porciones con una cuchara sopera que pondremos en la sartén o en freidora.

Para el servicio, mezclamos a la crema de queso de Biota dos cucharadas de miel del Romeral para poner sobre los buñuelos fritos.

POSTRES

Algunas sugerencias para postres:

SEMIFRÍO DE PERA CON HELADO DE MIEL DE LAS CINCO VILLAS Y CANELA

Ingredientes:

Para el semifrío:

- 200gr de pera en almíbar.
- 200gr de queso fresco de Biota.
- 1,5dl de nata líquida.
- 100gr de azúcar.
- 3 hojas de gelatina.

Para el helado de Miel y canela de las Cinco Villas:

- 3dl de leche.
- 2 claras de huevo.
- 100gr de Miel de las Cinco Villas con canela
- Rama de canela y corteza de limón.

Elaboración:

1. Para hacer el helado, infusionar la leche con la miel, la canela y la corteza de limón. Pasar a la mantecadora y mantecar. Una vez mantecado el helado, añadir las claras montadas a punto de nieve. Reservar el helado.
2. Para el semifrío, Triturar las peras en almíbar y mezclar con el queso fresco y el azúcar, una vez conseguida la crema, calentar ligeramente para diluir la gelatina remojada. Mezclaremos este preparado con la nata montada. Pasar a molde y dejar enfriar.



MELOCOTÓN DE ESTANISLAO ARRESE EN TEXTURAS

Para el helado de melocotón:

- 300gr de melocotón pelado y a dados.
- ½ lt de leche.
- 100gr de azúcar.
- Corteza de limón.
- 1dl de crema de leche.

Triturar el melocotón hasta conseguir un puré fino, mezclar con la leche infusionada con el limón y el azúcar, pasar a la mantecadora, una vez mantecado, añadir la crema de leche montada.

Para el granizado de melocotón:

- 300gr de melocotón pelado y a dados
- 100gr de azúcar.
- 2dl de agua.
- Canela en rama y corteza de limón.

Hacer un almíbar con el agua y el azúcar, perfumar con la canela y el limón, una vez elaborado colar y añadir sobre el melocotón en puré, congelar y triturar.

Para la mousse de melocotón:

- 300gr de melocotón pelado y a dados.
- 200gr de crema de leche.
- 3 hojas de gelatina.
- 100gr de azúcar.

Triturar el melocotón hasta conseguir un puré muy fino, montar la nata con una varilla junto con el azúcar, remojar las hojas de gelatina y una vez escurrida, diluir en 30gr de agua caliente para añadir al puré de melocotón. Mezclar el puré con la nata y reservar.



BABÁ DE ARROZ DE VALAREÑA CON HELADO DE LECHE

Para el Babá de arroz:

- 50 gr de arroz de Valareña.
- ½ lt de leche.
- 1dl de crema inglesa.
- 5gr de gelatina.
- 50gr de azúcar.
- Aromas.

Para el helado de leche:

- ½ lt leche.
- 100gr de azúcar.
- Canela.
- 2 claras de huevo.

Elaboración:

1. Cocer el arroz en la leche con los aromas.
2. Una vez cocinado, triturar y mezclar con la gelatina remojada y la crema inglesa, pasar a molde.
3. Para hacer el helado, infusionar la leche con la canela y el azúcar, pasar a la mantecadora y mantecar, una vez elaborado el helado, añadir las claras montadas a punto de nieve.



3. MÉTODOS DE COCINADO. ELABORACIONES BÁSICAS CULINARIAS: FONDOS Y SALSAS.

MÉTODOS DE COCINADO

La acción del calor en los alimentos provoca una serie de transformaciones en su estructura físico-química, modificando:

- **El color:** en función de su naturaleza, de su composición y del método empleado para cocinarlo. Las proteínas coagulan y cambian de color dependiendo de la intensidad de calor aplicado y el tiempo de exposición. La cocción de legumbres en agua salada hirviendo evita el amartelamiento. Los pigmentos azules y rojos se potencian en un medio ácido y se vuelven púrpura o violeta en un medio básico.
- **El olor:** La cocción libera ciertos aromas, en algunos casos pasan al elemento de la cocción. Ciertas cocciones pueden desarrollar, preservar o conservar ciertos aromas.
- **El sabor:** La cocción reforzará o atenuará el gusto de los alimentos, podemos así, conseguir toda clase de mezclas de sabores. Las grasas empleadas en la cocción transmiten sus sabores a los alimentos.

- **El volumen y el peso:** La acción del calor en los alimentos provoca pérdida de humedad, pérdida de materias grasas, aumento de volumen por rehidratación, por todo ello tendremos en cuenta el tipo y tiempo de cocción, la temperatura, las cocciones al vapor en vacío o no, evitan pérdidas de líquidos.
- **La química:** Se modifica la estructura de ciertas moléculas del alimento y lo hace más digestivo, lo hace más apto desde el punto de vista sanitario.

TIPOS DE COCCIÓN

Existen diferentes tipos de cocción en función del alimento (forma, volumen, calidad, gusto y procedencia) y de la finalidad (intercambio de sabor con otros alimentos o no)

Por concentración: El principio de la concentración es que las temperaturas elevadas permiten que los alimentos conserven la mayor parte de sus jugos nutritivos y su sabor, ya que las proteínas se coagulan en el exterior y hacen de corteza.

Algunos métodos por concentración son:

- Asados.
- Emparrillados.
- Salteados.
- Frituras.
- Cocción en líquido hirviendo.
- Cocción al vapor.

Por expansión: El principio de la expansión es que, partiendo de frío, se permite el intercambio de los jugos nutritivos y los sabores con el líquido de la cocción.

Algunos métodos por expansión son:

- Cocción partiendo de un líquido en frío.
- Gratinado.

Mixta: El principio de la cocción mixta es una combinación de los dos anteriores, se comienza por concentración y, al mojar el alimento, se consigue el fenómeno de la expansión.

Algunos métodos por expansión son:

- Breseado.
- Estofado.

TÉCNICA DE COCCIÓN: Partir de un líquido frío

Se trata de introducir un alimento en un líquido frío antes de ponerlo al fuego para su cocción, con lo que se produce un intercambio de sustancias solubles (pasan al líquido los principios nutritivos como vitaminas hidrosolubles, elementos minerales, entrando el líquido en el alimento), este sistema de cocción será de **expansión**.

El fondo resultante de la cocción suele usarse para mojar o para la confección de la salsa que acompañe al plato.

Aplicaciones:

- Legumbres secas: Remojado previo, puestas con el líquido y la guarnición.
- Hortalizas: Patatas, puestas con agua y sal.
- Carnes: Ponemos con la guarnición aromática. Blanqueta, poner las piezas de carne a cocer con el líquido y la guarnición aromática.
- Pescados: al caldo corto, preparación líquida rica en aromas (merluza, salmón, etc.)
- Fondos: de ave, de ternera de pescado, ponemos en agua con la guarnición aromática.

Técnica:

- Elegir el material de cocción en función del alimento a cocinar.
- Preparar las materias primas necesarias.
- Sumergir el alimento en el líquido frío, poner al fuego, ir desespumando frecuentemente.

TÉCNICA DE COCCIÓN: Partir de un líquido hirviendo

Consiste en sumergir un alimento en un líquido en ebullición que provoca una coagulación superficial inmediata de las albúminas y proteínas, dificultando el paso de las sustancias nutritivas del alimento al líquido de la cocción. Es una cocción por **concentración**.

Aplicaciones:

- Verduras: Cocción a la inglesa: Técnica de cocción para las hortalizas, las coceremos en abundante agua hirviendo salada y destapadas, enfriamiento rápido al final de la cocción, evitaremos el amarilleamiento de dichos alimentos.
- Arroces y pastas alimenticias: Cocción en agua hirviendo con sal, refrescado final.
- Carnes: Cocidas en fondo.
- Pescados: al caldo corto.

- Mariscos: Cocción en agua hirviendo con sal o al caldo corto.
- Huevos: Pochados: en agua con sal y vinagre.
- Frutas: En jarabe o sirope.

Técnica:

- Preparar las materias primas (limpiar, cortar), elegir el recipiente adecuado y poner con el líquido al fuego.
- Una vez rompa a hervir, poner el alimento y en algunos casos (hortalizas, arroces, pastas), no volver a tapar el recipiente. Para alimentos de olores fuertes, así como con los que contengan abundante fécula, la cocción será en abundante agua.
- Una vez finalizada la cocción, refrescar y escurrir, hemos de evitar las cocciones excesivamente prolongadas ya que aumentaremos la pérdida de sustancias en los alimentos.

TÉCNICA DE COCCIÓN: Al vapor

Consiste en utilizar el vapor que se produce cuando cambia el estado físico de un líquido al calentarse para cocinar. El alimento se colocará en un cestillo o rejilla dentro de un recipiente y que no tenga contacto con el líquido, este alimento es sometido a una temperatura elevada cociéndose con el vapor que se produce, es una técnica de cocción por **concentración**. Es la cocción ideal desde el punto de vista dietético, ya que los alimentos conservan los elementos minerales y vitaminas, la pérdida de peso es menor y conserva mejor el sabor y la textura del alimento. En cocciones a presión, se economiza el tiempo y la energía.

Aplicaciones:

- Para hortalizas.
- Carnes y pescados (piezas troceadas o piezas enteras pequeñas)
- Algunas elaboraciones de pastelería (tocinillos de cielo, bizcochos)

Técnica:

- Preparar los alimentos a cocinar: limpiar, cortar, lavar, pelar, según la naturaleza del alimento.
- Hacer hervir el líquido: en el recipiente a usar, ya sea cocción sin presión o con presión, si es sin presión, el alimento cocerá a atmósfera ambiente (100°C), si es con presión, lo hará a 500 milibares estando la temperatura entre 104°C y 109°C, también se puede cocer a alta presión en un cocedero de vapor inyectado, alcanzado un Bar de presión y la temperatura alcanza entre 110 y 120°C.
- Colocar el alimento: para su cocción dentro del cestillo y sazonar, colocamos la tapadera y dejamos cocinar.

TÉCNICA DE COCCIÓN: Freír

Consiste en sumergir los alimentos en un cuerpo graso calentado a una temperatura elevada, lo que provoca el endurecimiento de la superficie de los alimentos puestos a freír, es una cocción por **concentración**.

Aplicaciones:

- Sin protección: patatas y otras hortalizas, huevos.
- Con protección: Pescados, carnes, hortalizas, elaboraciones culinarias (pasta choux, croquetas, etc.)

Técnica:

- Elección del cuerpo graso: se establece la elección según un criterio bien de rentabilidad o de gusto, podemos elegir entre grasa vegetal o grasa animal, siempre grasa comestible y autorizada, que no comunique al alimento un sabor impropio, igualmente hemos de considerar el **punto crítico de temperatura** que cada grasa tiene, al que no debería llegar nunca ya que se descompondría, perdiendo calidad y digestibilidad.

GRASA	TEMPERATURA MÁXIMA	TEMPERATURA CRÍTICA
Aceite de oliva	190	220
Aceite de girasol	170	200
Aceite de palma	190	230
Aceite de semillas	S/mezclas	S/mezclas
Mantequilla	110	130
Margarina	130	140
Manteca de cerdo	200	230

- Elección de las materias primas: Elegir y preparar las materias primas a utilizar, limpiando, cortando, teniendo en cuenta que siempre utilizaremos alimentos de mediano o pequeño tamaño. Los fritos sin protección, estarán bien secos, los fritos con protección, habremos preparado convenientemente antes: **enharinados**, pasados por harina, **rebozados**, pasados por harina y huevo (a la romana), **empanados**: a la inglesa: pasados por harina, huevo y pan rallado, a la milanesa: por harina, huevo y pan rallado mezclado con queso rallado, **pasta para freír (orly)**: mezcla de agua o leche, harina, levadura y huevo.
- Calentar la grasa: a la temperatura adecuada para el alimento, teniendo en cuenta la grasa usada así como el alimento a freír.
- Sumergir el alimento: en un cestillo apropiado y en cantidades pequeñas para favorecer una cocción correcta, hasta que alcance el punto de fritura deseado. Algunas elaboraciones requieren de una precocción anterior a la fritura (patatas puente nuevo, españolas, etc.) se denominará **pochado**. Es muy importante freír los alimentos al punto de servirse para evitar que se queden poco crujientes.
- Ecurrir y terminar: colocando los alimentos fritos en una placa que lleve papel absorbente para que absorba el exceso de grasa. Nunca taparemos los alimentos fritos ya que se ablandarían y perderían su punto óptimo de servicio.

TÉCNICA DE COCCIÓN: Emparrillar

Se trata de someter al alimento a una fuente de calor directo producido por las brasas de una barbacoa o cocinadas sobre un grill de una cocina de gas o eléctrica, las piezas sometidas a esta técnica reciben una elevada temperatura provocando que se forme una capa exterior por la caramelización de los jugos y una coagulación de los proteínas evitando la salida de jugos, se trata de una técnica de cocción por **concentración**.

Aplicaciones:

- Pequeñas piezas de primera calidad.
- Carnes rojas: entrecôtes, bistecs, solomillo, chuletón, etc.
- Carnes blancas: cordero, cerdo.
- Aves: pollo, pichón, etc.
- Pescados: tranchas, filetes, pescados de ración.
- Mariscos: gambas, langostinos, bogavante, etc.
- Algunas hortalizas.

Técnica:

- Calentar la parrilla: limpiarla con un trapo engrasado y regular la temperatura, la parrilla puede ser con barrotes, placas lisas, placas con nervaduras.
- Preparar los alimentos: a utilizar, limpiándolos de nervios, grasas, escamas, etc. En algunos casos podemos preparar alguna marinada instantánea.
- Engrasar: las piezas a emparrillar con aceite o mantequilla clarificada, esta grasa activará la formación de la costra exterior.
- Colocar: las piezas en la parrilla en diagonal, se les dará un cuarto de vuelta para formar la cuadrícula, se sazonarán las piezas una vez se haya formado la costra, daremos la vuelta con ayuda de espátula, evitando en todo momento pinchar las piezas para evitar la eliminación de jugos.
- Reservar: las piezas sobre placa con rejilla para evitar que la pieza se humedezca con el vapor que desprende, algunas piezas grandes como chuletones, etc., podemos terminar la cocción en el horno.

PUNTOS DE COCCIÓN:

COCCIÓN DE CARNES ROJAS	TIEMPO DE COCCIÓN	CONSISTENCIA AL TOCARLAS	COLOR DEL INTERIOR
Azul (Bleu)	Muy rápida	Blanda	Roja
Sangrante (soignante)	Rápida	Fléxible	Roja
A punto (a point)	Bastante lenta	Resistente	Rosa
Bien cocido (bien cuit)	Muy lenta	Firme	Gris oscuro

La temperatura interior de estas carnes será:

- Azul unos 40°C
- Sangrante 50°C
- A punto 62°C
- Bien cocido 75-80°C

TÉCNICA DE COCCIÓN: Asar

Se trata de cocer un alimento en una atmósfera seca por la acción directa del calor ya sea en un horno o un asador giratorio.

Las piezas son expuestas a la acción inmediata de calor elevado consiguiendo así una coagulación rápida de los prótidos evitando así la pérdida de jugos durante la cocción, esta técnica de cocción es por **concentración**.

Se puede asar en seco o con verduras, también podemos asar en horno de convección mixto piezas envasadas al vacío con calor combinado con vapor.

Aplicaciones:

- Principalmente carnes de primera y segunda categoría.
- Caza
- Aves jóvenes y tiernas.
- Pescados.
- Algunas verduras.

Técnica: Asado en seco

- Deshuesar: limpiar, desnervar, albardar y bridar las piezas en función de las piezas a tratar.
- Precalentar: el horno según la naturaleza de las piezas a asar.
- Elegir: el material de cocción adecuado a las piezas a cocinar.
- Marcar: las piezas a asar sobre fuego directo para la formación de la costra, añadiremos los huesos y recortes para proteger las piezas a asar del contacto directo con la placa.
- Introducir: las piezas en el horno a la temperatura adecuada (piezas pequeñas calor moderado constante 220°C y las piezas mayores fuerte al principio 250°C y moderado en su continuación 200°C, regar periódicamente con el jugo del asado y dar vuelta para su dorado igualado, no pincharemos nunca para evitar las pérdidas de jugos. Vigilaremos el tiempo de cocción que será: chuletero de buey 15m/kg, chuletero de cerdo 25m/kg, aves 30m/kg, estos tiempos son orientativos, en cualquier caso, controlaremos según el color y el tacto, y en carnes rojas, podemos aplicar las temperaturas en su interior las explicadas en la técnica de emparrillado.
- Confeccionar el jugo: una vez asada la pieza, la colocaremos en una cazuela sobre rejilla en lugar templado, comenzaremos **desgrasando** por completo, **desglasaremos** después añadiendo un elemento líquido, según la receta, bien con vino blanco o tinto, fondo, dejando **reducir** para dar cuerpo, gusto y color, luego sazonar y terminaremos **pasando** por un colador chino, rectificando y mantener al calor.

Técnica: asado con verduras (poêler)

- Preparar: las piezas deshuesando, albardando y bridando las piezas según su naturaleza.
- Elegir: el recipiente adecuado al tamaño de las piezas.
- Dorar: las piezas en grasa, añadir las hortalizas y los huesos.

- **Cocer:** a horno moderado (200°C) con tapadera, rociando de vez en cuando con la grasa del asado, retiramos la tapadera antes de finalizar su cocción, una vez finalizada, reservamos al calor. No añadiremos nunca un líquido durante la cocción ya que obtendríamos un breseado.

TÉCNICA DE COCCIÓN: Salteado

Se trata de cocinar a fuego vivo alimentos cortados en trozos regulares, con poca grasa, se forma así una costra que evita la pérdida de jugos, es una técnica de cocción por **concentración**.

Aplicación:

- Todos los alimentos tiernos y en pequeñas piezas.
- Carnes rojas: entrecôte, solomillo, etc.
- Carnes blancas: cordero, cerdo.
- Caza.
- Aves.
- Pescados: filetes, rodajas, supremas, etc.
- Huevos: tortillas.
- Verduras, algunas antes son cocidas a la inglesa.

Técnica:

- **Preparar:** las piezas para su salteado, limpiando, cortando, pelando, torneando, en función de su naturaleza, algunas pueden enharinarse.
- **Elegir:** el recipiente adecuado: sartén, sauteuse, en función del tamaño de las piezas, calentándolo e incorporando la grasa a usar que puede ser aceite o mantequilla.
- **Poner:** el alimento y saltearlo con ayuda de espátula, la temperatura será elevada para las piezas pequeñas, y moderada para las más grandes, no añadiremos nunca agua o líquido alguno.
- **Vigilar:** el tiempo de cocción y reservaremos en placa con rejilla.
- **Confeccionar:** el jugo **desgrasando** primero y **desglasando** siguiendo la receta, terminaremos rectificando el sazónamiento.

TÉCNICA DE COCCIÓN: Bresear

Consiste en cocinar un alimento con un fondo y una guarnición aromática en un recipiente tapado, primero se dorará el alimento y luego se mojará con un líquido, provocaremos el fenómeno de la concentración de jugos con el dorado y luego la expansión al cocerlo, es una técnica de cocción **mixta**.

Aplicaciones:

- Breseado oscuro: carnes rojas (costillar, contras, lenguas, aguja, ficandean, etc.)
- Breseado en blanco: carnes blancas, despojos, aves, hortalizas (lechugas, endivias, etc.)

Técnica:

- **Preparar:** las piezas a bresear, limpiar, desgrasar, mechar, albardar, marinar, según la naturaleza de las piezas a tratar.
- **Dorar:** las piezas en un cuerpo graso, en caso de las hortalizas blanquearlas.
- **Rehogar:** la guarnición aromática para potenciar el sabor, formando así el fondo del breseado.
- **Mojar:** con un vino blanco o tinto, dejándolo reducir para evaporar la acidez del vino, y a continuación añadiremos el fondo según se trate de un breseado oscuro o blanco, en caso de

las hortalizas se mojarán con algo de fondo habiéndoles puesto sobre ellas unas lonchas de tocino.

- Cocer: a fuego moderado a unos 200°C de manera lenta y progresiva, dando vuelta a las piezas y mojándolas de vez en cuando.
- Confeccionar: la salsa una vez cocinada la pieza, para ello, retiraremos las piezas y **pasaremos** la bresa, rectificaremos el punto de sazón y de ligazón. En caso de presentar las piezas enteras, procederemos a **glasearlas**, mojándolas con parte de la bresa en la puerta del horno hasta conseguir una capa brillante.

TÉCNICA DE COCCIÓN: Estofados

Consiste en cocinar alimentos cortados en dados regulares en un fondo de mojado con una guarnición aromática, que se convertirá en su salsa y previamente dorados en una grasa. Podemos hablar de estofados en salsa oscura y estofados en salsa blanca, primero doraremos los alimentos (concentración), rehogaremos la guarnición aromática y mojaremos (expansión), es por tanto una técnica de cocción **mixta**.

Aplicaciones:

- Carnes de vacuno, cordero, cerdo.
- Aves.
- Caza
- Pescados y mariscos
- Legumbres.

Técnica:

- Preparar: las piezas, limpiándolas y cortándolas, en algunos casos marinando como la caza y algunas carnes rojas.
- Risolaremos: las piezas a estofar en una grasa para formar la costra exterior, reservando, en caso de un estofado en blanco, evitaremos que tome demasiado color.
- Rehogaremos: la guarnición aromática para introducir los alimentos, desgrasaremos, espolvorearemos con harina y mojaremos con el vino, dejaremos reducir y añadiremos el fondo según la receta, y según se trate de un estofado en oscuro o en blanco, así que hablaremos de fondo oscuro, blanco o fumet de pescado.
- Cocer: a fuego moderado y tapado, añadiendo a media cocción más líquido si fuese necesario, cuidaremos el tiempo de cocción, así como la pérdida de líquido durante la misma.
- Confeccionar: la salsa retirando las piezas y pasando el fondo del estofado, rectificaremos el sazón y la ligazón, añadiremos la guarnición dependiendo de la receta.

ELABORACIONES BÁSICAS CULINARIAS: Fondos y Salsas. Definición, tipos y composición de los fondos. Clasificación y utilización de las salsas. Conservación de fondos y salsas

Se entiende por fondo la elaboración hecha en la cocina con aplicaciones muy variadas. Pueden considerarse como el fundamento o base de toda buena cocina.

- **Fondos fundamentales:** son lo de uso constante de difícil improvisación, por ejemplo: fondo blanco, fondo oscuro, consomé clarificado y fumet de pescado.
- **Fondos complementarios:** son de uso más restringido y de posible improvisación, por ejemplo: ligazones, marinadas, aparejos, farsas, etc.

Fondos fundamentales

Fondo Blanco

Es el líquido de color blanco lechoso, basado en la cocción prolongada de restos crudos de carnes.
Composición: huesos, mirepoise, hierbas aromáticas y agua.

Variaciones: pueden ser una disminución o aumento de la cantidad del elemento básico y su sustitución por otro tipo de elementos, así como la disminución de elementos aromáticos.

Elaboración: poner en una marmita con agua todos los elementos previamente lavados. Ir espumando paulatinamente cuando se va formando la espuma, y una vez que rompa a hervir, disminuir la intensidad del fuego. Una vez hecho el fondo, colar por un chino y un colador de tela metálica; desgrasar y enfriar (a temperatura ambiente, en cámaras de enfriamiento), guardar en cámara frigorífica (siempre ponerlo de forma que se consiga una cámara de aire por debajo o poner sobre las rejillas de la cámara, siempre es fundamental que haya un circuito de aire). Una vez enfriado y guardado en la cámara se podrá conservar hasta una semana, e incluso si ese fondo ha quedado muy gelatinoso se podrá conservar más tiempo, importante será no agitarlo durante su conservación y que la temperatura oscile en torno a los 0 C.

Síntomas de descomposición: son los siguientes

1. - Pérdida de su característica gelatinosa.
2. - Color ligeramente sonrosado.
3. - Espumilla en la superficie
4. - Sabor acidulado
5. - Mal olor

Ante estas circunstancias lo levantaremos y si una vez levantado se comprueba que está malo, tirarlo.

Calidad: viene marcada por el frescor y calidad de los productos, así como en el cuidado en su elaboración.

Fundamento de enturbiado: las materias desprendidas de los elementos sólidos en forma de pequeñas partículas tienen tendencia a coagularse por el calor, formando una espuma y arrastrando otras partículas de suciedad. Retirando la espuma se eliminan en parte, pero si su cocción es muy fuerte, lo que sucede es que esas partículas se homogeneizan quedando en suspensión.

Aplicaciones: mojado de platos como arroces, sopas, obtención de Consomé, veloute y glace de carne.

Operación de desgrasado: se refiere a la operación de retirar la grasa de caldos, recipientes, etc. Se emplean varios sistemas: por sí solos o sistemas complementarios. En frío se hace retirando la grasa solidificada. En caliente se utiliza el cacillo durante su cocción, o una vez colado el caldo se vuelve a utilizar. También se hace humedeciendo el paño de colar con agua fría. Por último, pasando por la superficie un papel (generalmente de celulosa) para retirar la grasa.

Fondo oscuro

Es el líquido de fuerte color oscuro obtenido de la cocción lenta y prolongada de restos de carne tostados.

Composición: similar a la del fondo blanco, añadiendo tomates, pudiendo sustituir el agua por fondo blanco.

Variaciones en su composición: se pueden cambiar los elementos básicos por otros, por ejemplo, de caza. También podemos añadir vino tinto.

Elaboración: en una placa puesta al horno tostar todos los elementos. Una vez tostados, retiramos la grasa resultante y pasar a una marmita con el líquido al fuego, siendo mayor que el tiempo para el fondo blanco.

Conservación: Aplicar las mismas formas que para el fondo blanco.

Calidad: Viene dada por las mismas razones aplicables al fondo blanco.

Aplicaciones: Principalmente para la elaboración de la demi- glace o salsa española, jugo ligado y mojado de algunos guisos de carne.

Consomé clarificado

Es un líquido totalmente desgrasado muy transparente basado en la cocción lenta y prolongada de carnes y en raras ocasiones de pescado.

Composición básica: elementos básicos suelen ser caldos o elementos cárnicos crudos, tostados o sin tostar y mojados con agua o fondo blanco, pero siempre clarificado por medio de una clarif, compuesta por: claras de huevo, carne roja picada y algunas hortalizas (cebolla, zanahoria).

Conservación: similar en todo a las anteriores.

Calidad: viene dada por la condensación del sabor básico, aromatización, transparencia y el empleo de géneros de primera calidad.

Aplicaciones: sin dar el punto de sal sirve como sustituto del fondo blanco; terminado se utiliza como plato, servido con o sin guarnición en una taza o plato.

Fundamento de clarificación: todo alimento sólido al calentarse dentro de un líquido desprende una serie de partículas que quedarán en suspensión. Cuando estas partículas se trasladan pueden ser atraídas y aglutinadas por ciertas materias albuminoides que están en período de coagulación. Las materias que mejor cumplen esta misión son: las claras de huevo y las carnes rojas con sangre.

* **Salsa París:** es el resultado de la cocción de azúcar muy tostado con agua.

Clases: según su composición, el consomé puede ser:

- De caza.
- De ave.
- Doble.
- De buey o ternera.
- De pescado.
- Gelé.

Consomé Gelé es aquel consomé elaborado con elementos gelatinosos (morcillo, huesos de rodilla, etc.). Se servirán fríos y muy espeso, pero nunca sólido. También se puede elaborar con gelatina.

Consomé doble: es aquel que parte de un fondo blanco o de un consomé reforzado.

Consomé de pescado: es el obtenido por la clarificación de fumet o caldo de pescado (merluza, rape, lenguado). La clarificación se hará sustituyendo la carne roja picada por carne de pescado. La clarificación se realizará en caliente en el momento.

Fumet de pescado

Es un caldo de aspecto blanquecino y algo transparente, extraído, por lo general, de pescados blancos.

Composición: como base lleva espinas y cabezas de pescados (lenguados, merluza, rape, etc.). Pueden ir solos o mezclados, por lo general irán mezclados. Como elemento de condimentación lleva puerro, cebolla, laurel, pudiendo llevar algunos, vino blanco. Como elemento de mojado lleva agua, con una proporción aproximada de un litro por medio kilo de pescado.

Variaciones en su composición: puede hacerse con vino tinto, también con fondo oscuro de forma similar al fondo oscuro de carne, incluyendo algún marisco.

Elaboración: poner todos los elementos con el agua fría acercando el recipiente al fuego y espumar constantemente. La cocción no ha de ser prolongada (no más de una hora). El fuego vivo enturbia, como también lo hace el vino blanco. El exceso de cebolla suele darle una tonalidad amarilla.

Conservación: se estropea con facilidad, por lo que es preferible hacerlo al día o para tres o cuatro (lo que produce su descomposición son los cambios bruscos de temperatura). Suele ser muy gelatinoso y cuando no lo está es porque se encuentra en mal estado.

Calidad: vendrá marcada por la calidad de los ingredientes. No se trata de echar pescados que se están poniendo malos, lo que se debe hacer es utilizar los trozos de pescado sobrantes, pero de buena calidad.

Aplicaciones: mojado de platos como arroces, sopas, etc. Para confeccionar salsa velouté de pescado, para gelatinas de pescado.

Las Gelatinas

Preparado dulce o salado, sólido a una temperatura ambiente no cálida y líquida a temperaturas en torno a los 30 grados. Debe de reunir las cualidades de:

- Transparencia.
- Buen sabor.
- Consistencia.

Conservación: en frigorífico se suele conservar en torno a los 10 días aproximadamente. Levantándolo se conserva 4 o 5 días más.

Calidad: viene marcada por la transparencia, consistencia y buen sabor. La consistencia óptima vendrá dada por el uso dosificado de la cola de pescado.

Tipos de gelatina: se refiere a las elaboradas dentro de la cocina con colas preparadas industrialmente. Según el elemento coagulante pueden ser hechas con cola de pescado o con derivados del agar-agar.

- **De cola de pescado:** es la más importante y la más utilizada. Según la substancia base o caldo empleado pueden ser: de carne, de pescado (para encamisar y para dar brillo), de fruta y de almíbar.

- **De carne:** su composición básica puede dividirse en 3 grupos que pueden ser:
 - a) elementos de sustancia
 - b) elementos de clarificación
 - c) elementos de mojar

Elementos de base o sustancia: se refiere a carnes o caldos obtenidos con ellas, pueden ser de ternera, vaca, caza, ave. Deben de estar limpios de grasas.

Elementos de clarificación: principalmente son claras de huevo, hortalizas y carnes rojas.

Elementos de mojar: que quiera hacerse la gelatina.

Variaciones en su composición: Puede utilizarse coñac, Oporto tinto, pimienta en grano, etc.

Elaboración: a partir de un consomé o fumet de pescado. Mezclar en frío formando una especie de pasta todos los elementos de la clarif. Poner a fuego mediano, en el momento en que empieza a hervir añadir las colas previamente remojadas, mantener a fuego lento no más de media hora, colar por un chino y una estameña, rectificar el color y el sazónamiento, dejar enfriar y conservar en la cámara frigorífica. La gelatina se agarra fácilmente, por lo que se habrá de extremar el cuidado de la elaboración.

Aplicaciones: para encamisar, abrillantar y en costrones.

Abrillantar es la operación destinada a cubrir un preparado frío con una fina película de gelatina, para ello se requiere: temperatura fría del género a abrillantar, temperatura y punto de espesor de la gelatina.

Encamisado: Para piezas de buffet. Enfriar el molde, bien seco entre hielo y agua llenar con gelatina puesta a punto, mantener la gelatina dentro de un molde el tiempo necesario hasta que se forme una película en toda la pared interna del molde, vaciar el resto de la gelatina y conservar el molde en la cámara frigorífica.

En costrones: es la gelatina sólida cortada en diversas formas, se emplean para hacer borduras, tapar huecos y como contorno de grandes piezas.

Temperatura y punto de espesor: se obtiene poniendo la cantidad a emplear dentro de un recipiente y este a su vez dentro de otro recipiente que contenga agua y hielo. Por medio de un cacillo se conocerá el punto (cuando deja de hacer ruido, cuando se forman pequeñas burbujas y cuando se ve espesa al caer). La operación de nappar ha de hacerse rápida para evitar su coagulación. El templado de la gelatina debe hacerse lentamente por medio de agua templada.

Gelatinas de frutas: es aquella que se obtiene de la cocción de frutas ricas en pectina con azúcar, agua y algo de zumo de limón, reducir por evaporación. Las más ricas en pectinas son el membrillo, la manzana, el albaricoque y otras de huesos. Las jaleas transparentes se emplean para abrillantar.

Glaces

Se refiere a la materia gelatinosa muy sabrosa, y color oscuro, extraída por condensación de un caldo.

Composición: caldo filtrado, clarificado o no, de carne o pescado, con poca o ninguna sal

Elaboración: puesto el caldo en recipientes amplios y de bordes bajos se deja cocer espumando periódicamente y colándolo a otro recipiente si hiciera falta.

Conservación: durante varias semanas, incluso meses a temperaturas cercanas a los 0°C con aislamiento de grasa.

Aplicaciones: elaboraciones de salsa, reforzamiento de guisos, etc.

Clases: de carne (ternera, ave), de pescado, de caza.

Fondos complementarios

LIGAZONES

Reciben este nombre los elementos cuya principal misión es aglutinar elementos sólidos o espesar líquidos, igualmente modifican el sabor, el aspecto la consistencia y la untuosidad del mismo.

Ligazones a base de almidón:

- Harina blanca tostada.
- Mantequilla manié.
- Roux: blanco, rubio y oscuro.
- Féculas: patata, arrow-root, maicena, crema de arroz, crema de cebada.
- Tapioca y sémola (trigo, arroz)

Ligazón a base de yema de huevo:

- Yema de huevo sola.
- Yema de huevo más nata.
- Yema más nata más leche.

Ligazón basándose en puré de hortalizas o de frutas:

- Hortalizas frescas: zanahorias, brócoli, nabos, etc.
- Legumbres secas: guisantes, judías, etc.
- Cereales: arroz.
- Frutas: castañas, manzanas, etc.

Ligazón por reducción o por emulsión:

Reducción:

- Glasa de carne.
- Sustancias gelificantes: pies de cerdo, pies de ternera, etc.
- Nata fresca.
- Nata doble.

Emulsión:

- Mantequilla.
- Mantequilla más foie-gras.
- Mantequilla más crustáceos.

Ligazón con sangre o con coral:

Con sangre:

- De buey.
- De cerdo.
- De conejo.
- De gallo.

Con coral:

- De bogavante.
- De langosta.
- De erizos de mar.
- De vieiras.

ROUX

Es un preparado compuesto de mantequilla puesta en un recipiente sobre el fuego, adicionada y mezclada con igual cantidad de harina. Se utiliza como base y elemento de ligazón de numerosas salsas, dependiendo del color que haya tomado la harina al tostarla, existen tres tipos de roux:

- **Roux blanco**, es el que se obtiene con harina que al rehogarla no llega a tomar color. El proceso de cocción dura aproximadamente cinco minutos, se emplea principalmente para la salsa bechamel.
- **Roux rubio**, se hace con harina ligeramente tostada y dorada y se emplea para hacer veloutés.
- **Roux oscuro**, es el que se hace con harina tostada sin que se pase, empleándose principalmente para la elaboración de la salsa española.

LIGAZONES BASÁNDOSE EN ALMIDÓN

El almidón mezclado con un líquido hirviendo, se hincha y absorbe hasta 30 veces su volumen de líquido, formando un engrudo. La formación de este engrudo comienza alrededor de los 60°C, pero el máximo espesor se consigue a partir de los 95°C, luego es necesario llevar a ebullición este tipo de ligazón.

Una cocción rápida permite obtener una ligazón firme, por consiguiente, una cocción lenta tiende a la licuefacción. Los ácidos reducen particularmente la ligazón, cuando se añade jugo de limón a una salsa blanca, es recomendable añadirlo después de la cocción.

PROCEDIMIENTOS DE LIGAZÓN: Almidón usado en seco.

PRODUCTO USADO: Harina blanca o harina tostada.

TÉCNICA: Espolvorear de harina el alimento.

USO: Ragoûts, estofados, salsas oscuras.

PROCEDIMIENTO DE LIGAZÓN: Almidón mezclado con un cuerpo graso.

PRODUCTO USADO: mantequilla manié, los roux.

TÉCNICA: (mantequilla manié). Mantequilla ablandada más harina en iguales proporciones, incorporar poco a poco en la salsa con poca ebullición, remover vivamente con un batidor, dejar cocer unos minutos. Para matelote, guisantes a la francesa y rectificación de ligazón. (Roux). Cuerpo graso fundido más harina, cocido más o menos según denominación, para bechamel, veloutés, salsa de tomate, salsa española.

PROCEDIMIENTO DE LIGAZÓN: Almidón diluido en líquido.

PRODUCTO USADO: Fécula de patata, arrow-root, maicena crema de arroz, crema de cebada, tapioca, sémola.

TÉCNICA: Diluir el elemento en un líquido frío, verter éste en forma de hilo dentro del líquido a ligar en ebullición, remover con ayuda de batidor.

USO: Fécula de patata y arrow-root para fondo oscuro de ternera, salsa bigarrade, rectificación de ligazón; maicena, crema de arroz, crema de cebada, para cremas, sopas, potajes, salsas y dulces de cocina; tapioca y sémola para sopas, cremas, potajes y dulces de cocina.

LIGAZONES CON YEMA DE HUEVO

Empleada sólo como ligazón, la temperatura no debe sobrepasar los 67°C, si hierve, la salsa se cortaría.

Si las yemas de huevos son utilizadas con un segundo elemento de ligazón con almidón, éste puede experimentar una ebullición formando engrudos que se producen antes de la coagulación de las yemas, no debiendo sobrepasar los 4 ó 5 minutos, más allá de este tiempo, la ligazón se licuaría. (crema pastelera, salsa mornay, aparejo para soufflé, patata duquesa, etc.)

PROCEDIMIENTO DE LIGAZÓN: Yema de huevo sola.

PRODUCTO USADO: Yema de huevo.

TÉCNICA: Descontar una quinta parte del líquido hirviendo que se vaya a ligar, verter poco a poco este líquido sobre las yemas y remover, a continuación, verter esta mezcla en el resto del líquido que hay que ligar, siempre removiendo.

USO: Crema inglesa, salsa bourride, etc.

PROCEDIMIENTO DE LIGAZÓN: Yema de huevo con nata doble.

PRODUCTO USADO: Yema más nata doble, yema más nata más leche.

TÉCNICA: Para yema más nata: Verter sobre la mezcla de crema y yema una cantidad de líquido hirviendo, remover con batidor, después mezclar con el resto a ligar. Para yema más nata más leche, verter a las yemas y la crema la leche hirviendo y luego todo se incorpora al líquido a ligar.

USO: De la yema más nata: blanquetas, consomés, etc. De la yema más nata más leche: cremas diversas (potajes).

LIGAZÓN BASÁNDOSE EN PURÉ DE HORTALIZAS O DE FRUTAS

PRODUCTOS USADOS: a) hortalizas frescas: patatas, zanahorias, tomates, etc.

b) Legumbres secas: lentejas, judías, etc.

c) Cereales: arroz.

d) Frutas: castañas, manzanas, grosellas, etc.

TÉCNICA: Esta ligazón particularmente usada hoy en día es la más fácil de realizar con hortalizas frescas, legumbres, etc. Las hortalizas sirven para la confección de purés blanqueados o cocidos al vapor, estofados, triturados, montados con mantequilla y acompañando preferiblemente carnes blancas y pescados.

USO: Cremas, consomés, carne de cerdo, caza.

COAGULACIÓN DE LAS HORTALIZAS: Se denomina coagulado de hortalizas a un extracto de productos vegetales frescos obtenido por trituración, presión y coagulación, la frescura y la maduración de las hortalizas usadas son esenciales a fin de realizar un coagulado de calidad.

Se usarán espinacas, berros, hierbas frescas, etc.

Se triturarán en el cutter las hojas aromáticas o las hortalizas escogidas, presionar este puré líquido con una tela muselina con el fin de recuperar el líquido coloreado, en un recipiente inoxidable, llevando la mezcla a una temperatura de 80°C, desde que la coagulación es constante, recoger y escurrir cuidadosamente la masa de la superficie conservando al fresco.

Se usará para huevos mimosa, espumas de hortalizas, etc.

LIGAZÓN POR REDUCCIÓN O POR EMULSIÓN

PROCEDIMIENTO DE LIGAZÓN: Por reducción.

PRODUCTO USADO: Glace de viande, sustancias gelificantes (pie de cerdo, etc.)

TÉCNICA: Una cocción prolongada provoca la evaporación del agua y una concentración de los jugos. Se obtiene una consistencia de sirope gracias a las sustancias gelificantes.

USO: Glaseado de piezas, salteados, breseados, etc.

La crema doble no puede considerarse como un elemento estable de ligazón, más asociada a la mantequilla, permite dar a las salsas el aspecto aterciopelado (el velouté).

PROCEDIMIENTO DE LIGAZÓN: Por reducción.

PRODUCTO USADO: Crema doble.

TÉCNICA: Reducción de la cocción a 4/5 partes de la salsa, añadir la nata y dejar reducir con la ayuda de un batidor, cocer o hervir hasta que la salsa nape. Montar con mantequilla.

USO: Filetes de lenguado Buena Mujer, escalopes a la crema, salsa al vino blanco, etc.

Estas ligazones están basadas en la propiedad de emulsión que tienen los cuerpos grasos. No soportan altas temperaturas, los cuerpos grasos ascienden fácilmente a la superficie.

Esta técnica aporta “el velouté” a las preparaciones tratadas.

PROCEDIMIENTO DE LIGAZÓN: Por emulsión.

PRODUCTO USADO: Mantequilla, mantequilla más foie-gras, mantequilla más crustáceos.

TÉCNICA: Añadir al líquido muy caliente porciones pequeñas de mantequilla con movimiento de rotación. Pasar por tamiz el foie-gras, mezclar con la mantequilla empomada (una tercera parte aproximadamente), añadir a la salsa y batir con varilla.

USO: Finalización de salsas y cremas.

LIGAZÓN CON SANGRE Y CON CORAL

Estos elementos de ligazón presentan las mismas características que la yema de huevo. La ligazón se asegura por la coagulación de la albúmina de la sangre o el plasma del coral. Estos elementos son frecuentemente usados como complemento de ligazones a base de almidón y que permiten llevar a ebullición la salsa durante algunos minutos, ciertos profesionales añaden un poco de alcohol en la sangre fresca, esta técnica permite alcanzar el punto de ebullición evitando toda coagulación.

PRODUCTO USADO: Sangre de buey, de cerdo, de gallo, coral, etc.

TÉCNICA: Verter poco a poco la sangre a la cocción ligeramente ligada, después verter esta ligazón sobre el resto de la cocción que hay que ligar, cocer algunos minutos.

USO: Civet de liebre, gallo al vino, etc.

TÉCNICA: Para el coral: es la misma técnica que la ligazón con sangre. Puede ser empleado sólo o adicionado de mantequilla maníé.

USO: Salsa americana.

AGENTES DE LIGAZÓN USADOS EN LA INDUSTRIA AGROALIMENTARIA

La evolución tecnológica y sociológica es responsable de modificaciones profundas del comportamiento alimentario.

La demanda creciente favorece la fabricación diferida de preparaciones cocinadas frías o calientes. Esta técnica de fabricación necesita emplear una gran cantidad de sustancias usadas como agentes de textura espesante, gelificante, de ligazón, etc.

CLASIFICACIÓN DE LOS DIFERENTES AGENTES DE TEXTURA SEGÚN SU ORIGEN

- a) **Origen vegetal:** harina de granos o de tubérculos, almidones naturales o modificados: extracto de maíz, de trigo, de patata, de mandioca, de yuca, etc. Igualmente extractos de algas marinas: alginatos, agar-agar, carragenatos, etc. Extractos de frutas: pectinas: Membrillo, manzana, pera, etc. Extractos de árboles: goma arábica, goma adragante. Otros extractos: goma de algarroba, goma guar (leguminosa).
- b) **Origen animal:** caseinatos (derivados de la leche, claras de huevo, etc. Gelatinas de origen animal.
- c) **Origen biosintético microbiano:** Goma xanta.

USO: Se han encontrado diferentes agentes de textura en ciertos productos alimentarios tales como platos cocinados (conservas, refrigerados, congelados) salsas tipo mahonesa, postres lácteos, espumas de frutas, gelatinas de frutas, o de hortalizas, cremas heladas, cremas emulsionadas, etc.

MARINADAS

Son las preparaciones líquidas, aromáticas, destinadas a aromatizar, enternecer y prolongar la duración de conservación de algunas carnes, como caza, buey, y pescados.

Existen tres tipos:

- Crudas.
- Cocidas.
- Instantánea.

CRUDA: Se usa principalmente para las carnes de vacuno mayor y caza.

- Composición: Zanahorias, cebolla, puerro, apio, ajos, hierbas aromáticas, especias, vino y aceite.
- Técnica: Preparar las piezas de carne, sazonar, guarnecer las piezas con la guarnición aromática, añadir el vino y cubrir con una ligera película de aceite, mantener en cámara y dar la vuelta a las piezas de vez en cuando.

COCIDA: Se usa principalmente para piezas de caza que tengan un gusto fuerte.

- Composición: Igual que la anterior.
- Técnica: Rehogar las hortalizas, cocer con el vino, añadir bouquet garní, ajo, sal y especias, dejar cocer, una vez fría sumergir las piezas a marinar. Con este sistema, se acelera el tiempo de penetración de los compuestos aromáticos y se conserva mejor.

LAS SALSAS

CONCEPTO Es el preparado de cocina, más o menos denso y sustancioso, que sirve para acompañar y realzar el sabor y aspecto de los alimentos, al mismo tiempo que los hace más jugosos.

Su clasificación suele hacerse en función de diversos aspectos. Así pueden clasificarse en:

a. Por su temperatura:

- Salsas frías: mahonesa, rosa, vinagreta, etc.
- Salsas templadas: holandesa, bearnesa, etc.
- Salsas calientes: Española, velouté, bechamel, tomate.

b. Por su color:

- Blancas: bechamel, crema, alemana, etc.
- Rubias: velouté.
- Oscuras: española, bordelesa, charcutera, etc.
- Otros colores: salsa verde, salsa de tomate, etc.

c. Clasificación general:

- Salsas básicas: salsas ligadas y salsas emulsionadas.
- Salsas derivadas.

SALSAS LIGADAS. Son aquellas en las que interviene un elemento de ligazón como es la harina.

SALSA ESPAÑOLA. Es una de las salsas más importantes de la cocina. Se emplea para la confección de salsas derivadas, breseado de hortalizas y carnes y ligazón de algunos picadillos. Normalmente, no se emplea tal cual porque debe ir poco sazonada y bastante espesa.

SALSA VELOUTE: Es un roux elaborado con mantequilla y harina y un litro de caldo ya sea de ternera, ave o pescado, dependiendo del alimento al que vaya a acompañar.

SALSA BECHAMEL: Es un roux blanco al que se incorpora fuera del fuego leche hirviendo. Se mezcla y se sazona con sal, pimienta y nuez moscada y se deja cocer. Dependiendo de su espesor puede ser ligera, ordinaria, espesa para pasta de croquetas.

SALSA DE TOMATE: Aceite, ajo picado, cebolla, zanahoria todo ello cortado en mirepoix, ramillete aromático, pimentón, harina, azúcar y sal. Se calienta un poco de aceite y se añade el ajo y una vez que éste comienza a dorarse se incorpora el resto de las hortalizas y el bouquet garní. Una vez rehogadas las hortalizas, espolvorear primero el pimentón y después la harina. Agregar los tomates troceados y cocer a fuego lento moviendo de vez en cuando con una espátula de madera. Sazonar con sal y un poco de pimienta y añadir un poco de azúcar. Pasar por el pasapuré y después colar por el chino.

SALSAS EMULSIONADAS: Son aquellas resultantes de la mezcla y batido de una grasa, aceite o mantequilla con yemas de huevos a excepción de la vinagreta, la mantequilla fundida y la mantequilla blanca y que deben adquirir una consistencia untuosa. Su elaboración implica ciertas dificultades ya que pueden cortarse.

SALSA MAHONESA: Se ponen unas yemas junto con un poco de sal, vinagre o zumo de limón. Incorporar el aceite poco a poco sin dejar de batir y en la proporción de 1 litro por cada 4 ó 5 yemas de huevo. Se utiliza con huevos, pescados, verduras y ensaladas.

SALSA HOLANDESA: Poner en una cacerola las yemas de huevo y un poco de agua fría, Batirlo todo fuertemente en fuego suave o al baño maría hasta conseguir que esta mezcla aumente tres veces su volumen inicial. Después, añadir la mantequilla clarificada o bien fundida o bien en pomada, batiendo la mezcla sin parar y sin retirar de la fuente de calor. Por último, añadir sal, pimienta blanca y zumo de limón. Si queda muy espesar puede añadirse un poco de agua tibia. Durante el servicio hay que conservarla en lugar tibio que nunca sobrepase los 40° C de lo contrario podría cortarse. Se utiliza con pescados pochados, huevos, espárragos.

SALSA BEARNESA: Reducción de vinagre de estragón chalota picada y pimienta molida. Sobre esta reducción se añaden yemas de huevo. Montar al baño maría todos los ingredientes citados, hasta conseguir tres veces su volumen inicial y añadir la mantequilla como si se tratara de una holandesa. Pasar por una estameña o chino. Sazonar con sal y pimienta y añadir el estragón, el perejil y el perifollo finamente picados. Conservación igual que la holandesa. Se utiliza para acompañar carnes y pescados a la parrilla, huevos y algunas verduras.

SALSA VINAGRETA: De toda la gama de estas salsas es la más simple, es la que se compone de aceite, vinagre, mostaza y sal. Se obtiene mezclando el vinagre con la mostaza y la sal e incorporando poco a poco el aceite sin dejar de batir. La cantidad añadida de aceite suele ser tres veces mayor que la de vinagre. Sirve para aderezar ensaladas y acompañar hortalizas, huevos, pescados fríos, etc.

SALSA MAHONESA

TÉCNICA: Separar yemas de claras, añadir la mostaza y sazónamiento, poner todo junto en un recipiente, incorporar el aceite progresivamente al principio de la emulsión, cuando la salsa está espesa, añadir el vinagre o zumo de limón.

RECOMENDACIONES: Utilizar utensilios en acero inoxidable con poco grosor, todos los elementos deben estar a la misma temperatura (temperatura ambiente). Respetar las cantidades de base.

POSIBLES CAUSAS DE FRACASO: Oxidación en el cobre, plata o aluminio, aceite coagulado (frío), huevos fríos, cantidad insuficiente de yemas con relación a la cantidad de aceite, adición de mucha cantidad de aceite al principio de la emulsión.

SOLUCIONES PARA RECUPERARLA: Remontar con unas gotas de agua caliente o fría según el caso, o incorporar poco a poco sobre otras yemas la salsa cortada.

MANTEQUILLA FUNDIDA

TÉCNICA: Llevar a ebullición el agua junto al zumo de limón y el sazónamiento, añadir la mantequilla en trozos, mezclar y batir rápidamente con una varilla.

RECOMENDACIONES: Utilizar un recipiente de tamaño apropiado a la cantidad utilizada. Respetar las cantidades base.

POSIBLES CAUSAS DE FRACASO: cantidad de agua y calor excesivo.

SOLUCIONES PARA RECUPERARLA: Reducir un poco de salsa cortada (aparejo base), remontar en otro recipiente con un poco de mantequilla en trozos.

SALSAS HOLANDESA y BEARNESA

TÉCNICA: Clarificar la mantequilla en un recipiente, aparte poner yemas mas agua (media cucharada por yema) más reducción de bearnesa, batir enérgicamente al lado o sobre una fuente de calor (máximo 60°C) hasta obtener una consistencia cremosa, incorporar la mantequilla clarificada, el sazónamiento y el jugo de limón (para la holandesa). Pasar por estameña o chino y finalizar.

RECOMENDACIONES: Recipiente de acero inoxidable de tamaño apropiada a la cantidad utilizada. Añadir la mantequilla progresivamente y fuera de la fuente de calor.

POSIBLES CAUSAS DE FRACASO: Yemas de huevo demasiado cocidas (coaguladas), mantequilla demasiado caliente o incorporada demasiado rápida.

SOLUCIONES PARA RECUPERARLAS: Añadir un poco de agua tibia o fría, según el caso, remontar la salsa aprovechando la que se ha cortado. Montar sobre unas yemas emulsionadas y posteriormente incorporar la salsa cortad

SALSAS DERIVADAS. Son salsas derivadas todas aquellas que se obtienen a partir de las salsas básicas estudiadas y que conforman el grupo más numeroso de salsas.

DERIVADAS DE LA ESPAÑOLA

- **SALSA ROBERT:** Cebolla picada y rehogada en mantequilla sin que tome color. Mojar con vino blanco, vinagre y reducir, añadir salsa española, pimienta de molino y mostaza Idónea para acompañar al cerdo a la parrilla o salteado.
- **SALSA PERIGUEUX:** Es una demi-glace a la esencia de trufas, lleva como guarnición trufa troceada, en el último momento, y fuera del fuego, añadir un poco de mantequilla. Sirve para acompañar carnes, aves rojas, patés calientes y timbales. (Timbales: pasteles calientes o fríos de diversas formas que suelen ir rellenos de carnes, verduras, pescados, etc.)

- **SALSA PERIGOURDINE:** Es una demi-glace con puré de foie-gras con una guarnición de dados de trufa.
- **SALSA BORDELESA:** Rehogar brevemente la chalota en mantequilla, añadir el vino tinto, pimienta molida y reducir. A continuación, añadir salsa española. Reducir durante unos minutos a fuego lento y por último mezclar el tuétano en dados y perejil picado con la salsa. Idónea para acompañar entrecotes y turnedós.
- **SALSA CHARCUTERA:** Idéntica a la salsa Robert pero con la diferencia de que la salsa charcutera añade una guarnición de juliana de pepinillos. Idónea para emparrillados y salteados
- **SALSA CAZADORA:** Champiñones fileteados y salteados en mantequilla junto con cebolla picada muy fina. Rociar con vino blanco y reducir. Añadir española y una pequeña cantidad de puré de tomate. Apropia para platos de caza.
- **SALSA DIABLA:** Dorar con mantequilla las chalotas, mojarlas con vino blanco y reducir a la mitad. Añadir salsa española bastante espesa. Por último, sazonar con cayena, pimienta negra y un chorrito de salsa inglesa. Idónea para acompañar pollos y pichones a la parrilla. (Cayena: es una especia originaria de América que proporciona un sabor fuerte y picante. Salsa inglesa: agua vinagre azúcar, sal, chalota, ajo y aromas naturales).
- **SALSA AL MADERA:** Reducir la española y añadir vino de Madeira. Acompaña a carnes de cerdo, vacuno y aves.

SALSAS DERVIADAS DE LA VELOUTÉ

- **SALSA ALEMANA:** Velouté refinado con yemas de huevo montadas y crema.
- **SALSA AURORA:** Hervir la salsa velouté, incorporar salsa de tomate y montar lentamente con un poco de mantequilla. Para carnes blancas, aves y huevos.
- **SALSA SUPREMA:** Velouté de ave reducido con nata. Apropia para carnes blancas, aves, volovanes y chaid -froids .
- **SALSA CHAUD-FROID:** Es una suprema adicionada con gelatina líquida o con colas de pescado remojadas. Idónea para piezas frías y para napar aves.

SALSAS DERIVADAS DE LA BECHAMEL

- **SALSA CREMA:** Bechamel ligera a la que se añade nata líquida. Se utiliza con huevos, pescados, gratinados.
- **SALSA MORNAY:** Bechamel a la que se añade queso rallado, yemas de huevo montadas y mantequilla.
- **SALSA AURORA:** Bechamel adicionada de salsa de tomate.
- **SALSA SOUBISE:** Bechamel a la que se le añade un puré de cebolla fondeada en mantequilla sin que llegue a tomar color.
- **SALSA CARDENAL O CARDINAL:** Bechamel a la que se añade mantequilla de bogavante o cangrejos, fumet de pescado reducido y nata. Se usa con pescados, marisco y huevos.
- **SALSA NANTUA:** Añadir crema a la salsa bechamel y reducir, añadir la mantequilla y las colas de cangrejos fuera del fuego, sazonar con cayena. Idónea para mariscos, pescados y huevos.

SALSAS DERIVADAS DE LA SALSA DE TOMATE

- **SALSA ITALIANA:** Rehogar en mantequilla cebolla picada, chalota y brunoise de champiñón. Mojar con vino blanco y reducir. Añadir jamón en brunoise, salsa de tomate y finas hierbas (perejil, estragón, cebollino y perifollo). En algunas ocasiones, puede alargarse con un poco de salsa demi-glace.

SALSAS DERIVADAS DE LA MAHONESA

Generalmente utilizadas en platos fríos: huevos, ensaladas y pescados.

- SALSAS TARTARA: Mahonesa adicionada de pepinillos en vinagre huevo duro, alcaparras, perifollo, cebolla y perejil, todo ello muy finamente picado.
- SALSAS ROSA: Mahonesa, ketchup, nata, unas gotas de salsa inglesa (opcional) jugo de naranja y unas gotas de brandy.
- SALSAS TIROLESAS: Mahonesa con puré de tomate y guarnecida con cebollas finamente picadas.
- SALSAS VERDES (frías): Salsa mahonesa con puré de espinacas, perifollo, berros y perejil previamente blanqueados, escurridos y picados (en puré).
- SALSAS CHANTILLY: Mahonesa a la que se añade crema batida antes de servirse.
- SALSAS GRIBICHE: Mahonesa elaborada con yemas de huevo duro y mostaza a la que se añade alcaparras, pepinillo, perejil, perifollo y estragón picados.
- SALSAS REMOULADE / REMULADA: Mahonesa con mostaza a la que se añaden alcaparras, pepinillo, perejil, perifollo y esencia de anchoas (puré de anchoas).

SALSAS DERIVADAS DE LA HOLANDESA

- SALSAS MUSELINA: o chantilly tibia: Holandesa a la que se añade en el momento de servir nata montada. Apropia para pescados cocidos.
- SALSAS MALTESAS: Holandesa adicionada de zumo de naranja sanguina piel de la misma naranja rallada.
- SALSAS MIKADO: Holandesa a la que se añade zumo de mandarina.

SALSAS DERIVADAS DE LA BEARNESA

- SALSAS CHORÓN: Bearnesa adicionada de tomate concassé bien concentrado.
- SALSAS VALOIS O FOYOT: Bearnesa adicionada de glasa de carne.

SALSAS DERIVADAS DE LA VINAGRETA

- SALSAS RAVIGOTE: Vinagreta adicionada de alcaparras, perejil, perifollo, estragón, cebolla, pimienta y sal.

4. VOCABULARIO TÉCNICO

Amalgamar

Mezclar diferentes elementos o condimentos hasta unirlos completamente.

Asar verduras

Tostar la piel de las verduras encima de la llama o al grill. Retirarlas y dejarlas reposar tapadas para que el vapor generado por la cocción las ablande.

Bacalao

Para desalar y remojar correctamente el bacalao, hay que disponerlo en un recipiente de cristal, loza o plástico, con la piel hacia arriba y cubrirlo totalmente con agua abundante. Taparlo y dejarlo en esta misma agua de 8 a 12 días. 24 horas antes de cocinarlo hay que lavarlo y renovar el agua de 1 a 4 veces más (según grosor). Esta última operación hay que hacerla fuera de la nevera. En su punto escurrir y secar muy bien.

Baño maría

Cocer o calentar un alimento introduciendo el recipiente o molde en otro mayor con agua caliente sin dejar que ésta llegue a hervir.

Berenjena

Para que esta verdura suelte el jugo amargo y no pique, una vez cortadas, dejarlas espolvoreadas con sal una hora y media. Lavarlas escurrirlas y a continuación cocinarlas de la manera que se indique.

"Brunoise"

Cortar en "brunoise"

Sistema de cortar verduras y hortalizas (primero se laminan en tiras finas y a continuación y en sentido contrario a daditos muy pequeños).

Caldo corto

Es un caldo vegetal concentrado indicado principalmente para cocer el pescado y el marisco. Disponer en una olla agua, una o dos hojas de laurel, un tronco de apio, una zanahoria, un poco de puerro, tomillo, pimienta en grano, bastante sal y un chorrito de vinagre. Dejarlo hervir durante 25 minutos. Colar y utilizar para cocer el marisco o pescado el tiempo requerido en cada receta.

Caldo ligero o vegetal

Poner en una olla 3 litros de agua fría, sal, 2 zanahorias, 1 puerro, 1/2 nabo, 1 ramita de apio (sólo la parte blanca), 1 cebolla y 1 patata. Al iniciar la ebullición, espumar y continuar la cocción con el recipiente semitapado y a fuego lento durante 1 hora y media. Colar. Podemos añadir también a la vez que las verduras unos menudillos de pollo o huesos de ternera para dar más sabor y gusto.

Cazuela o recipiente de barro

Hay que tener en cuenta que si se utilizan en frío para cocer en el horno hay que alargar unos minutos más la cocción, ya que estos recipientes tardan mucho en calentarse y comunicar el calor a los alimentos.

Claras a punto de nieve

Con un batidor montar las claras en un cuenco con un pellizco de sal hasta que aumenten de volumen y formen un pico firme y consistente, añadir el azúcar si la receta lo requiere y utilizar inmediatamente mezclándolas con suavidad.

Confitar

Cocer un ingrediente generalmente cubierto de grasa (aceite de oliva) y a una temperatura muy suave (70° aproximadamente) hasta que se ablande pero sin coger color.

Cortar en juliana

Manera de dividir a bastoncillos o tiras muy delgadas verduras, hortalizas, pieles de cítricos u otros ingredientes.

Desengrasar

Retirar la capa de aceite y grasa que queda encima de una salsa con la ayuda de una cuchara. Debe hacerse antes de ligarla.

Desglasar

Añadir algún líquido (agua, caldo, vino...) a la sustancia o jugos caramelizados del fondo del recipiente en el que se ha asado o dorado algún alimento con el fin de desprenderlos y disolverlos.

Emulsión

Unir, ligar o espesar una salsa o líquido por acción del batido (manual o con pimer).

Encurtir

Macerar frutas, verduras o viandas en algún líquido que les penetre y sirva de conservante (vinagre...)

Escaldar o blanquear

Introducir un alimento en agua hirviendo para blanquearlo o facilitar el pelado. Esta técnica se utiliza para blanquear carnes, fijar los colores a los vegetales, eliminar el exceso de gusto de algún producto o para pelar con facilidad algunos alimentos.

Exprimir

Prensar cualquier alimento.

Exprimir tomates

Poner una mitad del tomate en la cavidad de la mano y presionar hasta expulsar las pepitas y el jugo. Generalmente esta operación se suele hacer encima de un colador con un recipiente debajo para recoger el líquido y desechar las pepitas.

Flambear

Consiste en hacer arder un licor (primero calentarlo al fuego suavemente en un cacillo o cucharón, encender y verterlo despacio encima del guiso o postre) para evaporar el alcohol y dejar sólo el aroma.

Freír

Cocinar un alimento en una sartén con aceite caliente.

Fumet de pescado

Una cebolla Una zanahoria Unos granos de pimienta negra Unos tallos de champiñones 50 cc de vino blanco seco Un ramito pequeño (perejil, tomillo y laurel) Espinas de pescado o pescado de roca Cangrejos, galeras... 1 l. de agua Poner en un cazo todos los ingredientes en frío. Sazonar muy ligeramente y dejar hervir muy lentamente semitapado durante 30 minutos. Apartar y colar.

Las espinas del lenguado son las que dan mejor sabor y finura al caldo de pescado. Éste no debe hervir más de media hora. Prolongar la cocción hace que el fumet tenga un sabor amargo. Si quiere reforzarse más el sabor del fumet, volver al fuego una vez colado y dejar que evapore, lo que supone un aumento de la concentración del mismo.

Gelatina

Preparado sólido que se comercializa en hojas o en polvo y que se utiliza para cuajar o hacer coger consistencia a diversas preparaciones que tanto pueden ser dulces como saladas. Para utilizarla siempre se tiene que sumergir en agua fría unos minutos para ablandarla, después escurrirla muy bien y, a continuación, incorporarla a una preparación caliente y mezclar bien hasta que se vea del todo disuelta; también se puede poner en un cazo con un poco de líquido y disolverla a fuego muy suave para después incorporarla a un preparado frío, mezclándola bien. Para conseguir la finalidad de la gelatina (cuajar), siempre se tiene que dejar unas horas en la nevera.

Glasear

Cocer un alimento muy despacio con una serie de ingredientes (depende de cada receta) que le acaban dando un aspecto brillante. En repostería, cubrir un pastel con azúcar, gelatina, mermelada... para conseguir un aspecto brillante.

Hornear

Cuando hay que hacer una cocción en el horno, hay que encenderlo previamente unos 10 minutos antes de la cocción y programarlo a la temperatura indicada en cada receta.

Jarabe a 32°

Poner en un cazo agua y azúcar (en igual peso, 100 cc + 100 gr por ejemplo) al fuego. Al iniciar la ebullición retirar. Dejar enfriar. Este jarabe almíbar es utilizado en pastelería para emborrachar o calar dulces (sólo o mezclado al 50% con licor).

Laminar

Cortar a láminas o rodajas finas.

Legumbres

Garbanzos: Remojar en agua mineral a 37° y un buen puñado de sal morra durante 12 horas. Lavarlos bien incorporarlos en agua abundante en ebullición con una cucharada de aceite (mejor que la última aclarada se haga con agua caliente para evitar contraste de temperaturas). Tapar y cocerlos lentamente sin dejar que en ningún momento pierdan el hervor. Sazonar al final de la cocción y dejarlos en reposo un rato antes de servirlos.

Lentejas: Si son nuevas o "pardinas" no hace falta remojarlas previamente. Ponerlas en agua mineral fría o tibia y al iniciar la ebullición escurrirlas y refrescarlas. Volver a ponerlas en la olla, cubrir de agua 3 dedos por encima de su volumen e incorporar 1 cebolla, 1 zanahoria, unos granos de ajo sin pelar, un chorrito de aceite y 1/2 cucharadita de pimentón rojo dulce. Tapar y cocer lentamente. Sazonar en los últimos momentos.

Judías: Remojarlas en agua mineral fría durante 12 horas, lavarlas y ponerlas a cocer en agua fría. Al iniciar la ebullición, pararla 2 o 3 veces tirándole un poco de agua fría. Sazonarlas al final de la cocción y dejarlas en reposo un rato antes de servir las.

Ligar

Preparar una base de agua y fécula y añadirla poco a poco a una salsa en ebullición para espesarla hasta que ésta adquiera un aspecto cremoso y fino (1 cucharada de fécula y 1/2 tacita de agua fría).

Macerar

Sumergir y mantener un alimento en un líquido frío (vino, vinagre, licor, jarabe...) durante unas horas.

Mantequilla pomada

Punto de blando que adquiere la mantequilla (textura de pomada) sin dejar que se haga líquida en ningún momento.

Napar

Generalmente cubrir un alimento con salsa más o menos consistente o bien con una picada.

Nata caliente

Al añadir nata a una mezcla caliente es recomendable calentarla para evitar que se corte.

Paella

Nombre que se da al recipiente que se utiliza para hacer arroces o fideos. Es de base ancha y plana y con 2 asas; puede ser de hierro fundido, antiadherente, de acero inoxidable o lata. Este recipiente ha dado nombre al famoso plato de arroz de todos conocido como PAELLA.

Pasta brisa o quebrada

Masa muy indicada para enfundar moldes de tartaletas. Indistintamente, esta fórmula se utiliza para tartaletas dulces o saladas. Para elaborarla con facilidad, hay que procurar que todos los ingredientes estén muy fríos.

Ingredientes: 200 gr de harina - 90 gr de mantequilla - 1 cucharadita de café de sal fina - 1 cucharadita de postre de azúcar lustre - 1 yema de huevo - 1 cucharadita de zumo de limón - De 1 a 4 cucharadas de agua muy fría.

Picada

Machacar en el mortero diferentes ingredientes especificados en cada receta hasta convertirlos en una pasta muy fina. Diluir en líquido o agregar al plato según se indique.

Pimiento seco de romesco o ñora

Son pimientos de diferente variedad (la ñora más áspera, el pimiento más dulce) secados al aire para así conservarlos todo el año.

Para utilizarlos, se tienen que hidratar unas horas en agua fría, secarlos y desprender la pulpa. A continuación, incorporarlos a salsas, picadas... Actualmente se comercializa la pulpa en conserva y se llama "piparra".

Ralladura

Raspar la parte superficial de una fruta.

Ramito compuesto o bouquet garní

Palabra que define un ramito atado de hierbas aromáticas y verduras (frescas o secas) y que culinariamente se utiliza para dar aroma a ciertos platos, salsas o maceraciones. Se retira antes de servir el plato.

El ramito compuesto simple consiste en unos brotes de perejil, 1 hoja de laurel y una ramita de tomillo.

Reducir

Evaporar un líquido hasta lograr una mayor concentración.

Rehogar

Freír los alimentos a fuego suave con alguna grasa.

Roux

Mezcla de mantequilla caliente con harina (la proporción dependerá de cada receta) que sirve para ligar un producto o una salsa.

Sellar o saltear

Es un sistema de cocción que hay que hacer a fuego vivo, en un recipiente plano o plancha con poca materia grasa y sazonando el alimento una vez éste tenga buen color.

Soasar

Dorar rápidamente en aceite o mantequilla muy calientes para evitar que los alimentos desprendan los jugos antes de asarlos. Una vez soasados continuamos la cocción como se indique en cada receta.

Sofreír

Cocer los alimentos con aceite a fuego suave hasta que tomen algo de color.

Suquet

Nombre que se da a un plato de la cocina catalana guisado con cazuela de barro u olla. Los ingredientes básicos son el pescado, las patatas y el aceite de oliva, y varía su elaboración según la comarca.

Tamizar

Colar un ingrediente seco para quitarle los grumos y airearlo. También se llama tamizar a la acción de pasar una salsa o producto por un colador fino.
