

PRÓLOGOS DE RAMON FREIXA Y YANN DUYTSCHÉ



101 RECETAS PARA TRIUNFAR

MIQUEL ANTOJA

LIBROS CÚPULA

PRÓLOGOS DE RAMON FREIXA Y YANN DUYTSCHÉ



101 RECETAS PARA TRIUNFAR

MIQUEL ANTOJA

LIBROS CÚPULA

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto: Miquel Antoja

© de las imágenes: Carles Allende

Nos hemos esforzado por confirmar y contactar con la fuente y/o el poseedor del copyright de cada foto y la editorial pide disculpas si se ha producido algún error no premeditado u omisión, en cuyo caso se corregiría en futuras ediciones de este libro.

Diseño: Cristina Serrano

Primera edición: marzo de 2018

© Editorial Planeta, S. A., 2018

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-2408-6

Depósito legal: B. 191-2018

Impreso en España - Printed in Spain

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Sumario

Prólogo, por Yann Duytsche.....	9
Presentación, por Ramón Freixa.....	11
Introducción.....	13
Bases de cocina.....	16
Salsas.....	48
Caldos y cremas.....	64
Verduras, legumbres y setas.....	82
Pescados.....	102
Carnes.....	124
Tartas.....	146
Postres.....	172
Galletas y dulces.....	202
Índice de recetas.....	221



BASES DE COCINA

Bizcocho al microondas

300 g de huevo

75 g de azúcar
blanco

15 g de chocolate
Guanaja al 70%
(Valrhona) y cacao
en polvo (Valrhona)

20 g de harina
de trigo

10 g de cacao
en polvo

Vasos de plástico
desechables (aptos
para alimentación
y microondas)

1. Triturar el huevo con el azúcar, con ayuda de la batidora, durante 2 minutos.
2. Añadir el chocolate fundido y mezclar.
3. Finalmente, agregar la harina y el cacao en polvo y mezclar.
4. Introducir la masa en un sifón con doble carga de gas y dejar reposar 2 horas en la nevera.
5. Una vez reposada, rellenamos de masa los vasos de plástico hasta la mitad.
6. Introducimos los vasos de 2 en 2 en el microondas, a máxima potencia, 45 segundos. Observaremos cómo la masa aumenta su volumen dentro del microondas.
7. Al retirar del microondas, dar la vuelta y dejar enfriar encima de una rejilla.
8. Una vez frío, con la ayuda de una puntilla o cuchillo, desmoldar el bizcocho del vaso.

Se puede utilizar para postres,
para tentempiés, para aperitivos...



Cocción del bogavante

600 g de bogavante nacional

1. Retirar las huevas (si tiene) con una cuchara cuidadosamente, disponerlas en un bol y añadir sal para su conservación y posterior degustación. Es recomendable consumirlas no más de 24 horas después de haberlas extraído del bogavante vivo.
2. Preparar un bol con agua con hielo.
3. Calentar una olla con agua y abundante sal para escaldar el bogavante.
4. Separar el cuerpo de la cabeza y las pinzas del bogavante. Podéis observar que una pinza es más grande que la otra.
5. Reservar la cabeza del bogavante cortada por la mitad.
6. Cuando hierva el agua, añadir primero la pinza más grande.
7. Cuando haya transcurrido 1 minuto, añadir la otra pinza y el cuerpo. Dejar hervir 2 minutos todo junto.
8. Retirar, escurrir y pasar al bol con agua y hielo inmediatamente para cortar la cocción.
9. Cuando se haya enfriado bien, retirarlo del agua y con un mortero o el mango del cuchillo dar un golpe seco a las pinzas para quebrar la cáscara sin aplastar la carne de dentro y así poderlas pelar con facilidad.
10. Con unas tijeras, retirar la carcasa del cuerpo y extraer la carne entera.
11. Ahora ya disponemos de la carne del bogavante lista para cocinar, ya que este método nos lo deja precocido. Las pinzas y el cuerpo las podemos hacer a la plancha, salpimentados ligeramente; con un marcado por ambos lados ya estarían listas.

Notas

- Esta cocción es ideal por si compramos los bogavantes, pero no queremos comerlos el mismo día. Si les hacemos esta cocción y los congelamos, conservaremos su frescura para el día que los queramos consumir.



El atemperado del chocolate

«El atemperado» es el proceso mediante el cual se consigue una correcta cristalización de la manteca de cacao. La cristalización es el paso del estado líquido a sólido y se debe realizar a una temperatura determinada debido a las propiedades de este producto.

La manteca de cacao está formada por moléculas grasas diferentes, y cada una de estas tiene su propia temperatura de fusión, con lo cual, en función del punto de partida de cristalización que se le dé en el momento del enfriamiento, puede cristalizar de 6 formas distintas, de las cuales solo una es estable.

Si dejamos enfriar una masa de chocolate completamente fundida, sin agitarla, hasta una temperatura de 20 °C, observamos que una parte de la manteca de cacao se solidifica en forma de cristales grandes e irregulares, mientras que el resto permanece líquido. En cambio, si removemos la masa y controlamos la temperatura, se forman pequeños cristales que proporcionan homogeneidad y evitan que la luz salga reflejada en todas direcciones.

El atemperado es una operación necesaria para todos los productos secos que contengan manteca de cacao, como el chocolate negro, blanco o con leche, de los que hablaremos a continuación.

Para un perfecto atemperado del chocolate, se debe descristalizar durante más de 8 horas a 55 °C, en el caso del chocolate negro, y a 50 °C el chocolate con leche y blanco. Pero estoy casi seguro de que este paso no lo llevan a cabo ni los mejores chocolateros del mundo, a no ser que dispongan de una máquina atemperadora.

Es importante que la temperatura de la zona donde nos disponemos a atemperar no sea demasiado baja; conviene que se sitúe entre los 20 y los 25 °C. Para un trabajo manual es preciso rebajar la temperatura del chocolate fundido a 50 °C

Sigue en la página 26 →







hasta los 27 o 29 °C, extendiéndolo encima de un mármol no refrigerado y trabajándolo con la ayuda de una espátula. Hay que reservar una parte del chocolate caliente en el bol, ya que servirá para elevar la temperatura posteriormente. Una vez alcanzados los 27 o 29 °C, debemos recuperar el chocolate de la zona de trabajo y devolverlo al bol, con la pequeña porción reservada. Es el momento de aumentar la temperatura hasta 31 o 32 °C.

Dependiendo del chocolate que vayamos a trabajar, las temperaturas pueden variar ligeramente:

CHOCOLATE NEGRO	55 °C	>	28,5 °C	>	31 °C
CHOCOLATE CON LECHE	50 °C	>	27,5 °C	>	29,5 °C
CHOCOLATE BLANCO	50 °C	>	27 °C	>	29 °C

Tened en cuenta que hay que adaptarse a las condiciones de temperatura de nuestro lugar de trabajo, porque pueden afectar al atemperado. Un chocolate atemperado a 31 °C en un ambiente caluroso de verano puede descender solamente 1 °C en 15 minutos. Por el contrario, en un ambiente fresco o frío, el mismo chocolate puede que solo dure 2 minutos atemperado y empiece a cristalizar rápidamente.

Un buen atemperado proporciona una superficie brillante, una rotura perfecta, al tiempo que elimina cualquier riesgo de blanqueo grasoso. Con el punto de fusión correcto, situado alrededor de los 34 o 35 °C, se consigue un chocolate que se funde rápidamente en boca y libera instantáneamente sus características aromáticas. Por el contrario, un atemperado incorrecto daría como resultado un producto demasiado flexible a temperatura ambiente.

Un buen atemperado facilita el perfecto desmoldado del chocolate, ya que favorece la contracción, que provoca una pérdida del volumen general de la masa.