LOS 100 GRANDES PLATOS DE LA COCINA ESPAÑOLA

CARLOS DÍAZ GÜELL

PLANETA GASTRO

LOS 100 GRANDES PLATOS DE LA COCINA ESPAÑOLA

CARLOS
DÍAZ GÜELL

PLANETA
GASTRO

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).
Diríjase 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.

© Carlos Díaz Güell, 2021
Diseño de interior y maquetación: **Roser Orra**
Diseño de cubierta: **Planeta Arte & Diseño**

© de las fotografías: pág. 26 y 27: © Mikel Ponce; pág. 32: © Will Marsala; pág. 37: © José González; pág. 39: © Moncalvillo; pág. 41: © Arturo Sánchez; pág. 43: © Cruejeiras; pág. 48: © B.Nelaphotos; pág. 55: © B.Nelaphotos; pág. 60: © B.Nelaphotos; pág. 63: © Álvaro Fernández Prieto; pág. 64: © L. dG; pág. 65: © Puertas; pág. 67: © Roberto Ranero; pág. 71 © Zarza y Legido; pág. 72: © B.Nelaphotos; pág. 77: © José Luis López de Zubiría; pág. 79: © Echaurren; pág. 81: © ElBullifundation; pág. 83: © El Comidista; pág. 84: © Turismo de Galicia; pág. 87: © ElBullifoundation; pág. 88: © istockphoto; pág. 97: © istockphoto; pág. 101: © Academia Vasca de Gastronomía; pág. 103: © Adriana Gastélum; pág. 105: © Francesc Guillamet; pág. 112: © B. Nelaphotos; pág. 113: © B. Nelaphotos; pág. 115: © Guino; pág. 117: © Joan Pujol Creus; pág. 119: © Turismo de Galicia; pág. 125: © Cristina Díaz; pág. 135: © David Blazquez; pág. 143: © Cruz Blanca; pág. 147: © Bruno San Sebastian; pág. 152: © istockphoto; pág. 160: © B. Nelaphotos; pág. 162: © istockphoto; pág. 166: © B. Nelaphotos; pág. 169: © B. Nelaphotos; pág. 173: © José Ignacio Lobo Antuna; pág. 182: © istockphoto; pág. 187: © istockphoto; pág. 193: © istockphoto; pág. 189: © Manuel; pág. 203: © Gregorio González; pág. 215: © B. Nelaphotos; pág. 218: © istockphoto; pág. 223: © M. Calatayud; pág. 225: © Ruben Vilanova; pág. 227: © Joan Pujol Creus; pág. 233: © Toni González; pág. 238: © istockphoto; pág. 243: © Ana López Fernádez; pág. 245: © Richard van Herckenrode; pág. 249: © Escuela de Hostelería de Leioa; pág. 250: © istockphoto; pág. 253: © Félix Soriano Escribano; pág. 255: © Joan Pujol Creus; pág. 257: © Ferrer&Mayor; pág. 263: © J. V. Córcoles; pág. 270: © B.Nelaphotos; pág. 275: © El chef koketo; pág. 288: © Akelarre; pág. 293: © Irene García Díaz; pág. 297: © istockphoto; pág. 299: © Siro García; pág. 303: © Coconut; pág. 311: © Xuan Cueto; pág. 313: © M. Calatayud; pág. 319: © B.Nelaphotos; pág. 323: © Roi Martínez; pág. 330: © B.Nelaphotos; pág. 343: © Jaime Martínez Sánchez Suarez; pág. 347: © istockphoto; pág. 349: © Javier Peñas; pág. 313: © M. Calatayud; pág. 352: © B.Nelaphotos; pág. 355: © B.Nelaphotos. El resto de las fotos han sido cedidas por sus respectivos restaurantes.

El editor no tiene ningún tipo de compromiso ni acuerdo comercial con ninguna de las marcas que aparecen en este libro.

Primera edición: septiembre de 2021

© Editorial Planeta, S. A., 2021
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
Planeta Gastro es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-24654-1
D. L.: B. 8.796-2021

Impresor: **TG Soler**
Impreso en España – *Printed in Spain*

Sumario

7
Prólogo, por José Andrés

9
A modo de introducción

12
El escrutinio

18
Los más votados

23
Los 100 primeros

235
… Y así hasta 161

365
Sugerencias que hay
que tener en cuenta

369
Los gastrónomos

375
Turno de agradecimientos

376
Índices

Prólogo

A modo de introducción

Hace un tiempo, un acreditado y prestigioso cocinero español —José Andrés— mostraba su pesadumbre y una cierta amargura por que España fuera uno de los países con fuerte tradición gastronómica cuyos cocineros y gastrónomos no habían sido capaces de consensuar la lista de los platos más representativos de su cocina.

No se puede por menos que compartir el cierto desconsuelo que invadía a este renombrado maestro de los fogones, cuando la cocina en España ha sido, no solo un elemento integrador social a través de la familia —y ahí está la figura de la abuela para dar fe de ello—, sino una referencia cultural que mereció los honores de abrir la obra por excelencia de las letras españolas:

En un lugar de la Mancha, de cuyo nombre no quiero acordarme, no ha mucho tiempo que vivía un hidalgo de los de lanza en astillero, adarga antigua, rocín flaco y galgo corredor. Una olla de algo más vaca que carnero, salpicón las más noches, duelos y quebrantos los sábados, lantejas los viernes, algún palomino de añadidura los domingos…

Capítulo I. *Que trata de la condición y ejercicio del famoso y valiente hidalgo don Quijote de la Mancha.* Miguel de Cervantes Saavedra

Hoy, pese a los incuestionables éxitos de la restauración española -reconocidos sobradamente a nivel internacional, que se traducen en un amplio elenco de magníficos cocineros y excelentes restaurantes que concitan el interés de numerosos incondicionales del buen comer-, quedan algunos flecos sueltos que, por circunstancias diversas, afectan negativamente a ese celebrado panorama de la gastronomía española.

Dejando al margen la ridícula lista de la CNN que selecciona la paella de marisco como el único plato español entre los cincuenta más relevantes del mundo —compartiendo honor con las palomitas de maíz o los *fish & chips*—, a título meramente ilustrativo, Taste Atlas (portal digital de amplia difusión que tiene como objeto evaluar y calificar los valores culinarios de los países que conforman el planeta) refleja uno de estos flecos, al incorporar en una de sus últimas ediciones tan solo tres platos españoles entre los cien más «populares» del mundo: la paella valenciana, el cochinillo segoviano y el salmorejo cordobés. Algo falla, sobre todo cuando son trece los platos italianos que forman parte de esa popularizada lista, más teniendo en cuenta que España recibe todos los años más de 80 millones de turistas.

Con independencia de la más que probable perversión del método seguido por la citada web a la hora de seleccionar las recetas que conforman el popular *ranking*, no deja de sorprender el desequilibrio existente entre el reconocimiento internacional del buen hacer de los cocineros y restaurantes españoles y la rácana presencia de su gastronomía en tribunas de amplio espectro como dicha web.

Ante situaciones como estas y otras similares, cuyas causas merecerían un ensayo aparte, cabe la displicencia, la indiferencia o el intentar reparar tal penuria, algo que las administraciones públicas deberían haber hecho hace muchos años con el fin de promocionar la cocina popular española, como han hecho otros muchos países con sus respectivas cocinas.

Nadie discutirá a estas alturas que el intento de crear una «cocina española» ha encontrado siempre fuertes resistencias; entre ellas, una de especial trascendencia es la fuerza de las cocinas regionales, que hace que sean muchos los que prefieran enarbolar el pendón de su territorio, olvidando que en un mundo globalizado importa lo que importa… y mejor dejarlo ahí.

La cocina española es el resultado de la sucesión de culturas que habitaron la península ibérica y dejaron su huella o, como dirían Néstor Luján y Juan Perucho, la cocina es un reflejo de la historia de los pueblos. Eso no lo cambia nadie, y sería de necios negar que nuestra gastronomía está fuertemente influenciada por los pueblos que conquistaron y colonizaron su territorio (cartagineses, fenicios, griegos, romanos, judíos, árabes…), así como por los avatares de su historia, entre los que tiene una especial relevancia la prolongada presencia árabe en España y el encuentro con América.

En ambos casos, la gastronomía española se vio favorecida con la llegada de cientos de productos, plantas y especias, cuando no de hábitos y métodos, que se fueron integrando en nuestra cultura culinaria, como la patata, el tomate, el pimentón, las legumbres, la repostería y el chocolate. Qué iba a ser de la cocina española sin su tortilla de patatas, sus *fabes*, su gazpacho, su chocolate con churros, sus pestiños y su *pa amb tomàquet*. Y lo mismo podríamos decir de la presencia hispana en la península itálica y otros territorios europeos. Es un hecho que la globalización llegó a la cocina mucho antes que a la economía.

Esa porosidad ha permitido —como alguien ha dejado escrito— que, mientras que en la Francia de Carlomagno se comían jabalíes al más puro estilo Astérix, en una parte de la península ibérica ya se degustaban deliciosos helados *(sherbet)* de pétalos de rosas de Isfahán con pistachos, se elaboraba el azúcar de caña y se incorporaban las verduras como elemento imprescindible para su consumo como plato en sí o como acompañamiento de sopas, carnes o pescados; lo cual no es óbice para reconocer que buena parte de la cocina española ha estado siempre más ligada a la subsistencia que a la suntuosidad.

El proyecto que se presenta en este libro es el resultado de una propuesta realizada a un selecto número de gastrónomos españoles de reconocido prestigio, a los que les pidió que seleccionaran, entre más de un centenar y medio de recetas tradicionales de la gastronomía española, las cien más representativas. Puede que no estén todas las que son, pero desde luego son todas las que están. Lo que afirma el aforismo no solo vale para el recetario, sino también para los gastrónomos.

A la hora de elaborar la lista de platos sobre los que debían elegir los gastrónomos se optó, en ocasiones, por seleccionar el producto, en vez de una elaboración determinada, en el convencimiento de que ello daba libertad a los miembros del «jurado» a imaginar una de las distintas creaciones populares que podría salir del producto seleccionado. Por lo tanto, estamos hablando de un equívoco buscado.

Por encima de todo, quisiera expresar mi gratitud a todos los que, de forma desinteresada e independiente, han participado en este proyecto, que busca convertirse en una obra de referencia de la gastronomía española. Por la calidad y actitud de los más de sesenta gastrónomos participantes no va a quedar.

La obra ***Los 100 grandes platos de la cocina española*** aporta un valor añadido que considero de especial interés. Cada plato elegido, cada receta que conforma la lista, se acompaña de una versión libre, e incluso libérrima y no necesariamente análoga, elaborada por reconocidos cocineros españoles, lo que confiere a esta obra no solo un aspecto historicista y tradicional de la gastronomía española, sino el valor de ser un reflejo de lo vivos y creativos que están los fogones en España. Para alcanzar el buen fin de este objetivo ha sido necesaria, en ocasiones, una compleja labor de reconstrucción de algunas recetas, aunque en buena parte de los casos se han conseguido a través de eso que conocemos como "la Red".

Una singularidad y alguna puntualización: la cocina, la gastronomía o como queramos denominarla es un arte y, por lo tanto, creatividad, de modo que está lejos de ser una actividad manufacturera y predeterminada. Viene a cuento esta sucinta reflexión por el hecho de que en el capítulo de las recetas tradicionales se ha evitado precisar las cantidades que se han de utilizar para elaborar un determinado plato por entender que el autor —el cocinero profesional o aficionado— es quien debe sentirse libre a la hora de optar por la cantidad que va a emplear de tal o cual ingrediente para cocinar un determinado plato. Y por ello, como ocurre con los buenos artistas, la culminación de la obra solo se logrará cuando el autor haya conseguido conjugar todos los ingredientes a su gusto y sin injerencias ajenas. Y, sobre todo, con tiempo, con mucho tiempo.

No se sorprenda el lector cuando las recetas tradicionales no coincidan con las que él practica. Ello se debe a que de cada receta hay numerosas versiones, lo que nos ha obligado a recurrir a una síntesis de todas ellas o a optar por una en concreto.

Solo una excepción: los dulces y, si acaso, las salsas. En estos casos, la Oficina Internacional de Pesos y Medidas hace acto de presencia, porque la precisión de cantidades y tiempos resulta de obligado cumplimiento en el mundo de la repostería y la salsería.

Otra cosa bien distinta son las recetas de autor que acompañan a las tradicionales, en las que se respetan escrupulosamente las cantidades que cada cocinero elegido ha hecho públicas para culminar su obra.

Una última reflexión: en los fogones tiene vital importancia la calidad del producto, sin que ello signifique que no se pueda alcanzar la excelencia con otros productos o partes de estos, cuya supremacía se ha de convertir en un reto más del cocinero.

Un ejemplo que puede servir como referencia: una humilde patata puede convertirse en un factor determinante a la hora de alcanzar la excelencia de un plato, y ello obligará al oficiante a elegir entre las diferentes y numerosas familias de este popular tubérculo hasta encontrar el que mejor se amolde a sus gustos y objetivos. Ese es el gran reto de los buenos cocineros. Y la reflexión es válida para todas las materias primas con las que se tiene que trabajar.

Quedan para otra ocasión, y merecedoras de análisis como parte integrante de la gastronomía española, las treinta denominaciones de origen de aceites de oliva; las más de doscientas variedades de quesos que se elaboran en España; las bebidas como la sangría, la horchata o el agua de cebada, y una innumerable variedad de productos de charcutería o embutidos que van desde las morcillas (dieciocho tipos) hasta las butifarras, pasando por los chorizos, el botillo, la chistorra, el salchichón, la sobrasada o el fuet. Y todo ello sin olvidar los jamones ibéricos o serranos, cuando no las salazones y chacinas, que con frecuencia suelen convertirse en insustituibles compañeros de viaje de muchas de las recetas de la rica gastronomía española.

Una vez finalizado el libro, uno constata que la gastronomía tradicional española no solo es una cocina importante y variada, sino que puede competir con cualquier otra, y que además España cuenta con cocineros que son capaces de modelar los platos de siempre para convertirlos en composiciones de muy alta cocina, lo cual es un valor añadido en los tiempos que corren que hay que saber explotar.

Carlos Díaz Güell

El escrutinio

#	Ranking	Plato	Sí	No	Votos	% Votos
1	**1.º**	Cocido madrileño	60	0	60	**100 %**
2		Fabada asturiana	60	0	60	**100 %**
3		Gazpacho andaluz	60	0	60	**100 %**
4		Paella valenciana	60	0	60	**100 %**
5		Tortilla de patatas	60	0	60	**100 %**
6	**2.º**	Ajoblanco	59	1	60	**98 %**
7		Bacalao al pilpil	59	1	60	**98 %**
8		Callos a la madrileña	59	1	60	**98 %**
9		Empanada gallega	59	1	60	**98 %**
10		Pulpo *á feira*	59	1	60	**98 %**
11	**3.º**	Salmorejo	58	2	60	**97 %**
12	**4.º**	Cochinillo asado castellano	57	3	60	**95 %**
13		Fritura andaluza	57	3	60	**95 %**
14		Papas arrugás con mojo picón	57	3	60	**95 %**
15		Pisto manchego	57	3	60	**95 %**
16	**5.º**	Arroz a banda	56	4	60	**93 %**
17		Marmitako	56	4	60	**93 %**
18	**6.º**	Migas manchegas	55	5	60	**92 %**
19		Tortillita de camarones	55	5	60	**92 %**
20	**7.º**	Lechazo asado	53	7	60	**88 %**
21		Gallina en pepitoria	53	7	60	**88 %**
22		Rabo de toro a la cordobesa	53	7	60	**88 %**
23		Sopa de ajo	53	7	60	**88 %**
24	**8.º**	*Calçots*	52	8	60	**87 %**
25		Menestra de verduras de Tudela	52	8	60	**87 %**
26		Torrijas	52	8	60	**87 %**
27	**9.º**	Croquetas	51	9	60	**85 %**
28		Ensaimada mallorquina	51	9	60	**85 %**
29		Pote gallego	51	9	60	**85 %**

#	Ranking	Plato	Sí	No	Votos	% Votos
30	**10.º**	Arroz con leche	50	10	60	**83 %**
31		Escalivada	50	10	60	**83 %**
32		Merluza en salsa verde	50	10	60	**83 %**
33		Morteruelo	50	10	60	**83 %**
34		Riñones al Jerez	50	10	60	**83 %**
35		*Suquet* de pescado	50	10	60	**83 %**
36	**11.º**	Changurro a la donostiarra	49	11	60	**82 %**
37		Fideuá	49	11	60	**82 %**
38		*Pa amb tomàquet* / pan con tomate	49	11	60	**82 %**
39		Patatas bravas	49	11	60	**82 %**
40		Pollo al chilindrón	49	11	60	**82 %**
41		Tocinillo de cielo	49	11	60	**82 %**
42	**12.º**	Caracoles a la *llauna*	48	12	60	**80 %**
43		Coca con…	48	12	60	**80 %**
44		Crema catalana	48	12	60	**80 %**
45		Filloas	48	12	60	**80 %**
46		Tarta de Santiago	48	12	60	**80 %**
47		Torreznos de Soria	48	12	60	**80 %**
48	**13.º**	Calamares en su tinta	47	13	60	**78 %**
49		Escudella y *carn d'olla*	47	13	60	**78 %**
50		Patatas a la riojana	47	13	60	**78 %**
51	**14.º**	Bacalao al ajoarriero	45	15	60	**75 %**
52		Huevos fritos	45	15	60	**75 %**
53	**15.º**	*All i pebre* de anguila	44	16	60	**73 %**
54		Ensaladilla rusa	44	16	60	**73 %**
55		Escabechados	44	16	60	**73 %**
56	**16.º**	Conejo al ajillo	43	17	60	**72 %**
57		Gazpachos manchegos o galianos	43	17	60	**72 %**
58		Porrusalda	43	17	60	**72 %**
59	**17.º**	Albóndigas	42	18	60	**70 %**
60		Arroz al caldero	42	18	60	**70 %**
61		Cocochas en salsa	42	18	60	**70 %**
62		Merluza a la gallega	42	18	60	**70 %**
63		Perdices estofadas	42	18	60	**70 %**
64		Potaje de vigilia	42	18	60	**70 %**

#	Ranking	Plato	Sí	No	Votos	% Votos
65		Soldaditos de Pavía	42	18	60	**70 %**
66	**18.º**	Almejas a la marinera	41	19	60	**68 %**
67		Bacalao a la vizcaína	41	19	60	**68 %**
68		Butifarra con alubias	41	19	60	**68 %**
69		Pestiños	41	19	60	**68 %**
70		Pimientos de piquillo rellenos	41	19	60	**68 %**
71		Sardinas asadas	41	19	60	**68 %**
72	**19.º**	Buñuelos de viento	40	20	60	**67 %**
73		Cocido montañés	40	20	60	**67 %**
74	**20.º**	Cardos a la navarra	39	21	60	**65 %**
75		Del boquerón a la anchoa…	39	21	60	**65 %**
76		Gambas al ajillo	39	21	60	**65 %**
77		Quesada pasiega…	39	21	60	**65 %**
78		Rabas / Calamares	39	21	60	**65 %**
79	**21.º**	Arroz negro	38	22	60	**63 %**
80		Besugo a la espalda	38	22	60	**63 %**
81		Caldereta de cordero u oveja	38	22	60	**63 %**
82		Manitas de cordero	38	22	60	**63 %**
83	**22.º**	Caldereta de langosta	36	24	60	**60 %**
84		Canelones	36	24	60	**60 %**
85		Pipirrana	36	24	60	**60 %**
86	**23.º**	Brasas, chuletón…	35	25	60	**58 %**
87		Leche frita	35	25	60	**58 %**
88	**24.º**	Bonito con tomate	34	26	60	**57 %**
89		Mollejas	34	26	60	**57 %**
90		Pastel de cabracho	34	26	60	**57 %**
91		Patatas a la importancia	34	26	60	**57 %**
92		Patatas revolconas	34	26	60	**57 %**
93		Pies de cerdo	34	26	60	**57 %**
94		*Tumbet*	34	26	60	**57 %**
95	**25.º**	Alubias con perdiz	33	27	60	**57 %**
96		Arroz con costra	33	27	60	**57 %**
97		Habas a la catalana	33	27	60	**57 %**
98		Lubina o dorada a la sal	33	27	60	**57 %**
99		Morcillas	33	27	60	**57 %**
100	**26.º**	Alcachofas con jamón	32	28	60	**53 %**

#	Ranking	Plato	Sí	No	Votos	% Votos
101		Gachas manchegas	32	28	60	**53 %**
102	**27.º**	Fricandó	31	29	60	**52 %**
103		Pochas con perdiz o codorniz escabechada	31	29	60	**52 %**
104	**28º**	Cachopo	30	30	60	**50 %**
105		Chipirones encebollados	30	30	60	**50 %**
106		Lentejas estofadas	30	30	60	**50 %**
107	**29.º**	Piononos de Santa Fe	29	31	60	**48 %**
108		Sopa de pescado o marisco	29	31	60	**48 %**
109	**30.º**	Atascaburras	28	32	60	**47 %**
110		Cochifrito	28	32	60	**47 %**
111		Ternasco de Aragón	28	32	60	**47 %**
112		Urta a la roteña	28	32	60	**47 %**
113	**31.º**	Chanfaina	27	33	60	**45 %**
114		Flamenquines	27	33	60	**45 %**
115		Mar y montaña	27	33	60	**45 %**
116		Olla podrida	27	33	60	**45 %**
117		Patatas a lo pobre	27	33	60	**45 %**
118		Tomate (sofrito)	27	33	60	**45 %**
119		Zarangollo murciano	27	33	60	**45 %**
120	**32.º**	Papas “aliñás”	26	34	60	**43 %**
121		Ventresca de bonito o atún	26	34	60	**43 %**
122	**33.º**	Conejo a la brasa con alioli	25	35	60	**42 %**
123	**34.º**	Berenjenas de Almagro	24	36	60	**40 %**
124	**35.º**	Atún encebollado	22	38	60	**37 %**
125		Rodaballo a la gallega	22	38	60	**37 %**
126	**36.º**	Merluza a la bilbaína	21	39	60	**35 %**
127		Liebre a la cazadora	21	39	60	**35 %**
128	**37.º**	Espárragos blancos al natural	20	40	60	**33 %**
129		Magras con tomate	20	40	60	**33 %**
130	**38.º**	Merluza a la sidra	19	41	60	**32 %**
131		Champiñones al ajillo	18	42	60	**30 %**
132		Hígado encebollado	18	42	60	**30 %**
133	**39.º**	Rosquillas	17	43	60	**28 %**
134	**40.º**	Ajo «mataero» o ajopringue	16	44	60	**27 %**
135	**41.º**	Bacalao a la riojana	15	45	60	**25 %**
136		Coquinas al ajillo	15	45	60	**25 %**

#	Ranking	Plato	Sí	No	Votos	% Votos
137		Leche merengada	15	45	60	**25 %**
138	**42.º**	Alubias con liebre	14	46	60	**23 %**
139		Pato con nabos	14	46	60	**23 %**
140	**43.º**	Alcachofas a la brasa, plancha u horno	13	47	60	**22 %**
141		Picadillo o zorza	13	47	60	**22 %**
142	**44.º**	Fideos con almejas	12	48	60	**20 %**
143		Mejillones	12	48	60	**20 %**
144		Tortilla del Sacromonte	12	48	60	**20 %**
145	**45.º**	Arroz con bogavante	10	50	60	**17 %**
146		Becada con nabos a la bilbaína	10	50	60	**17 %**
147		Ensalada campera	10	50	60	**17 %**
148		Moje	10	50	60	**17 %**
149	**46.º**	Cardo a la riojana	9	51	60	**15 %**
150	**47.º**	Palominos o pichones	8	52	60	**13 %**
151	**48.º**	Calabacines rellenos	7	53	60	**12 %**
152		Congrio a la bilbilitana	7	53	60	**12 %**
153		Navajas a la plancha	7	53	60	**12 %**
154		Parrillada de verduras	7	53	60	**12 %**
155		Pastel de liebre	7	53	60	**12 %**
156	**49.º**	Codornices con pimientos morrones verdes	6	54	60	**10 %**
157		Patatas en salsa verde	6	54	60	**10 %**
158	**50.º**	Huevos al plato	5	55	60	**8 %**
159	**51.º**	Alcachofas o menestra con cordero	3	57	60	**5 %**

Añadido al cuestionario

A propuesta de un respetable número de gastrónomos participantes, se ha decidido incorporar dos platos de fuste que no habían sido recogidos en la propuesta inicial.

160	Carrilleras de cerdo ibérico al vino tinto
161	Bacalao a la *llauna*

Nota

En la encuesta de selección de los 100 grandes platos de la cocina española han participado, 60 gastrónomos y críticos gastronómicos españoles.

El procedimiento seguido ha consistido en introducir las votaciones recibidas en un programa informático a través del cual, al final de la recepción de los votos, se pudo determinar cuántos apoyos habían recibido todos y cada uno de los más del centenar y medio de recetas sujetas a su escrutinio y consiguiente votación. Con esa metodología, por ejemplo, son cinco los platos españoles que han sido votados unánimemente por los 60 gastrónomos participantes, apareciendo estas recetas en la lista publicada por estricto orden alfabético.

La propuesta ofrecía a críticos y gastrónomos la posibilidad de incorporar en sus respuestas aquellas composiciones gastronómicas que no figuraban en la oferta que se realizaba. Sus respuestas quedan recogidas en el capítulo «Sugerencias a tener en cuenta» de este volumen, y es un reflejo más de lo rica y extensa que es nuestra cocina.

Los más votados

Nota

El asterisco indica los cocineros que han sido reconocidos con estrella Michelin, han participado en su consecución o desarrollan o han desarrollado su actividad en un restaurante galardonado.

Cocido madrileño
El cocido según Juanjo López

Fabada asturiana
La fabada según Marcos Morán*

Gazpacho andaluz
La versión de Mario Sandoval*

El gazpacho campesino de Juan Aceituno*

Paella valenciana
Caldo para un arroz según Quique Dacosta*

Tortilla de patatas
La tortilla de Amós de Jesús Sánchez*

Ajoblanco
El ajoblanco según José Carlos García*

Bacalao al pilpil
Lomo de bacalao con su pilpil, borraja y ceniza de calamar de Ignacio Echapresto*

Callos a la madrileña
El rabito de cerdo ibérico de Manuel Alonso*

Empanada gallega
La empanada según Juan Crujeiras*

Pulpo *á feira*
S'anfora, all i pebre de pulpo y patatas de Fernando Pérez de Arellano*

Salmorejo
Salmorejo de conejo de José Andrés*

Salmorejo con todo

Cochinillo asado castellano
Cochinillo confitado a baja temperatura de Manuel Domínguez*

Fritura andaluza
El «pescaíto» frito según Manu Urbano

Papas arrugás con mojo picón
Usuzukuri de mero con papa arrugá y mojo verde de Ricardo Sanz*

Pisto manchego
El pisto según Pedro Almodóvar

Arroz *a banda*
El arroz *a banda* según Quique Dacosta*

Marmitako
El marmitako de pulpo con aceite de pimentón nitro de Yolanda León y Juanjo Pérez*

Migas manchegas
Las migas árabes con uvas según los escritos del médico andalusí Avenzoar, recogidos en su libro *Kitāb al-Ağdiya* (siglo XII)

Tortillita de camarones
Las tortillitas según Ángel León*

Lechazo asado
Pinchos de lechazo de Traspinedo según Guillermo Puertas

Gallina en pepitoria
Pepitoria de pollo de corral de Fran Vicente

Rabo de toro a la cordobesa
Rabo de buey con butifarra, patata y col de Fina Puigdevall*

Sopa de ajo
La sopa de ajo fría de Manolo de la Osa*

Calçots
Calçots fritos de Sergi Arola*

Menestra de verduras de Tudela
Menestra marina de Begoña Rodrigo*

Torrijas
Torrija caramelizada de José Luis López de Zubiría*

Croquetas
Las croquetas líquidas de Ferran Adrià*

Ensaimada mallorquina
El roscón de Reyes según Manu Jara

La *ensaïmada* sin amasado de Ibán Yarza

Pote gallego
Receta oficial del cocido de Lalín

Arroz con leche
El arroz con leche según Albert Adrià*

Escalivada
La escalivada con anchoa según Raúl Aleixandre*

Merluza en salsa verde
La merluza en salsa verde según Pedro Subijana*

Morteruelo
El morteruelo en verso según Jaime Gascó

Riñones al jerez
El bocadillo de riñones al jerez según Joan Roca*

***Suquet* de pescado**
Taco de rape a la brasa con su *suquet* de Martín Berasategui*

Changurro a la donostiarra
El *txangurro* según Félix Ibarguren

Fideuá
La fideuá vegana según Teresa Carles

Pa amb tomàquet
El *pa amb tomàquet* de Casañas, Castro y Xatruch*

Patatas bravas
Las patatas bravas según Íñigo Palma

Pollo al chilindrón
El chilindrón de Carmelo Bosque*

Tocinillo de cielo
Tocino de cielo de maracuyá con helado de yogur e infusión de frutos rojos del bosque de Pilar Idoate*

Caracoles a la *llauna*
Caracoles en salsa

Coca con…
Coca de berenjena, vino dulce y queso azul de Carme Ruscalleda*

Crema catalana
La crema catalana según Jordi Roca*

Filloas
Las *filloas* de castañas según la IGP Castaña de Galicia

Tarta de Santiago
La tarta de Santiago de cuchara de Pepe Solla*

Torreznos de Soria
Los torreznos de Saúl Sanz

Calamares en su tinta
Canelón de calamar en su tinta con leche de almendras tiernas y huevas de trucha de Fran Martínez*

Escudella y *carn d'olla*
La escudella según Santi Santamaría*

Patatas a la riojana
Las patatas a la riojana según Francis Paniego*

Bacalao al ajoarriero
Bacalao Tellagorri del restaurante Zalacaín*

Huevos fritos
Huevos de corral sobre mousse de hongos de Abraham García

***All i pebre* de anguila**
Ajo pescador de Adolfo Muñoz

Ensaladilla rusa
La ensaladilla según Carles Abellán*

Escabechados
Pescado en escabeche
Escabeche de calabaza con el pescado marinado de Alberto Ferruz*

Conejo al ajillo
El conejo al ajillo según Antonio Cosmen

Gazpachos manchegos o galianos
Deconstrucción del gazpacho manchego según Eugenia Lorente

Porrusalda
La porrusalda de José Manuel de Dios

Albóndigas
Albóndigas sorpresa de Carme Ruscalleda*

Arroz al caldero
… Y a ti, ¿cómo te sale la paella?

Cocochas en salsa
Kokotxas a la importancia de Sacha Hormaechea

Merluza a la gallega
Merluza en salsa cítrica, papel de nabo y berza rizada de Pepe Solla*

Perdices estofadas
Perdiz al modo Alcántara de Toño Pérez*

Potaje de vigilia
El potaje de garbanzos de Daniel García*

Soldaditos de Pavía
Los soldaditos de Pavía según la Fundación para la Diabetes

Almejas a la marinera
Las almejas descascarilladas a la sartén con borrajas e infusión de almendra fresca de Eneko Atxa*

Bacalao a la vizcaína
El bacalao a la vizcaína según Jenaro Pildain

Butifarra con alubias
Desayunos con butifarra de Antonio Vergara

Pestiños
Los pestiños según Simone Ortega

Pimientos de piquillo rellenos
Los pimientos rellenos de *txangurro* según Javier y Sergio Torres*

Sardinas asadas
Brioche de sardina con su piel y foie asado con hierbas de Nacho Manzano*

Buñuelos de viento
Buñuelos de viento rellenos de mascarpone con chocolate caliente de María José Meda*

Cocido montañés
Versión tradicional
El cocido montañés según Nacho Solana*

Cardos a la navarra
Cardo rizado en ensalada con paté helado de perdiz y picada de oliva negra de Enrique Martínez

Del boquerón a la anchoa…
Las anchoas en hielo picado del restaurante Palomeque según el testimonio de José Carlos Capel

Gambas al ajillo
Salpicón de gamba roja de Mogán de Germán Ortega*

Quesada pasiega…
… Y de paso, sobaos

Rabas / Calamares
El bocata de calamares según Javier Aranda*

Arroz negro
El arroz negro según María José San Román*

Besugo a la espalda
Bases para cocinar pescado a la espalda

Caldereta de cordero u oveja
La caldereta de cordero según los pastores de la montaña central leonesa

Manitas de cordero
Las manitas de cordero a la murciana de Pablo González-Conejero*

Caldereta de langosta
Bogavante asado con cebolleta trufada y jugo de sus corales, según la cocina del restaurante Tierra

Canelones
Canelón de rabo de toro y berenjena de Pedro Aguilera

Pipirrana
La pipirrana de atún rojo de Javier Aparicio

Brasas y chuletón…
Pulpo a la brasa con cremoso de patata trufado de Petra Mora

Leche frita
Leche frita con helado de turrón

Bonito con tomate
Ventresca y lomo de atún con matices umami de Paco Pérez*

Mollejas
Mollejas de corazón sobre cebolla y crema de patata de Antonio González*

Pastel de cabracho
Pastel de hígado de rape con cigalas y espagueti de mar de Pablo Gallego

Patatas a la importancia
Las patatas a la importancia según Álvaro Castellanos e Iván Morales

Patatas revolconas
Patata revolcona de Toño Pérez*

Pies de cerdo
Manitas de cerdo con carabineros de Luca Rodi

Tumbet
Cebollas de Figueres rellenas de sanfaina de David Andrés*

Alubias con perdiz
Trufa de perdiz y fuagrás al chocolate de Manolo de la Osa*

Arroz con costra
Ensalada de pulpo marinado, sémola y mayonesa de *codium* de Sotomayor y Guzmán*

Habas a la catalana
Ensalada de habas con mole y butifarra negra de Joan Roca*

Lubina o dorada a la sal
Cocinar con sal según Ángel León*

Morcillas
Yogur de morcilla y patata de Iván Muñoz*

Alcachofas con jamón
Alcachofa confitada con jugo de ibérico de Adrián Felípez*

...y así hasta 161

Gachas manchegas
Bacalao confitado con azafrán sobre gachas manchegas de Javier Huertas

Fricandó
El fricandó de ternera con *perrechicos* de Josep Maria Freixa*

Pochas con perdiz o codorniz escabechada
Perdiz roja e hígado de pato escabechados de Juanjo Losada*

Cachopo
El cachopo según la guisandera Joaquina Rodríguez (Casa Chema)

Chipirones encebollados
El círculo del chipirón de Juan Mari Arzak*

Lentejas estofadas
Humus de lenteja bío, yema, papada, setas y trufa de Enrique Pérez*

Piononos de Santa Fe
Brazo de gitano según la Escuela de Hostelería de Leioa

Sopa de pescado o marisco
La sopa de pescado y marisco con salmonetes de Rafael Abadía*

Atascaburras
El atascaburras con piñones y yema de corral de Teresa Gutiérrez

Cochifrito
Carré de cochinillo de Segovia asado al momento con espinacas al vino tinto de Óscar Velasco*

Ternasco de Aragón
Carré de ternasco de Aragón con sus lechecillas de Tonino Valiente

Urta a la roteña
Tartar de urta a la roteña de Dani García*

Chanfaina
La chanfaina extremeña según Dani García*

Flamenquines
Flamenquines de Andújar

Mar y montaña
Molleja de ternera, carabinero y patata de Víctor Martín*

Los asados de Albert Sastregener*

Pollo con cigalas

Pato con peras

Olla podrida
La olla podrida según Diego Granado

Patatas a lo pobre
Las patatas panaderas de Cándido

Tomate (sofrito)
Rodaja de tomate seco y rocío de vinagre de arroz de Quique Dacosta*

Zarangollo murciano
El zarangollo de Cieza según Jorge Hernández Alonso

Papas aliñás
Las papas aliñás con aroma de Pastrana y melva canutera de José Calleja

Ventresca de bonito o atún
La ventresca de bonito al horno según Salvador Gallego*

Conejo a la brasa con alioli
Conejo relleno de butifarra negra con caracoles de mar y montaña de Sergi Arola*

Berenjenas de Almagro
Presa marinada y asada con berenjenas de Almagro y mostaza de Iván Cerdeño*

Atún encebollado
Nigiri y *gyoza* de calamares con cebolla y caldo de cebolla asada de Albert Sastregener*

Rodaballo a la gallega
Rodaballo a la parrilla y cachelo aliñado con mojo de algas de Rafa Centeno*

Merluza a la bilbaína
Diferencia entre salsa vizcaína y salsa bilbaína

Liebre a la cazadora
Bombón al vapor de *civet* de liebre con navaja de buceador de Dabiz Muñoz*

Espárragos blancos al natural
Helado de espárragos blancos y verdes con praliné de cacahuete de Susi Díaz*

Magras con tomate
Las magras con tomate a la navarra según Iñaki Oyarbide*

Merluza a la sidra
Sidra en la cocina

Champiñones al ajillo
Enoki, calamar y tinta de tierra de Nacho Manzano*

Hígado encebollado
Higaditos de pollo según Paco Medina, «arqueotapatólogo» gaditano

Rosquillas
Rosquillas de manzana y anís de Elena Arzak*

Ajo «mataero» o *ajopringue*
Del cerdo, hasta los andares

Bacalao a la riojana
El bacalao a la riojana según Marisa Sánchez Echaurren*

Coquinas al ajillo
San Pedro con coquinas, alcachofas en salsa verde y una línea de níscalos de Juan Pablo Felipe*

Leche merengada
Suflé de Gamonéu con espuma de leche merengada de José Antonio Campoviejo*

Alubias con liebre
El *civet* de liebre según Manolo de la Osa*

Pato con nabos
Apio, pato, melisa y encurtidos de David Yárnoz*

Alcachofas a la brasa, plancha u horno
Alcachofas en dos pasos de Raúl Resino*

Picadillo o *zorza*
Prueba, jijas, *zorza*, moraga, chichas o picadillo, un recurso culinario casero que hay que tener en cuenta

Fideos con almejas
Fabas con almejas de José Andrés*

Mejillones
Mejillón de Galicia con escabeche cítrico y sopa de lentejas de Lucía Freitas*

Tortilla del Sacromonte
Los sesos en la cocina

Arroz con bogavante
Marisqueo y su arrocito con infusiones y emulsiones de mar y tierra de David Couñago

Becada con nabos a la bilbaína
La sorda asada según Hilario Arbelaitz*

Ensalada campera
La ensalada campera según Roberto Cabrera

Moje
Las pastillas caseras de caldo concentrado según la doctora Teresa Lajo

Cardo a la riojana
Cardo mariano con boletus, tocino vegetal y piñones de Miguel Ángel de la Cruz*

Palominos o pichones
El pichón a la brasa de Mario Sandoval*

Calabacines rellenos
Los calabacines rellenos de setas y verduras de Mikel Población Unda*

Congrio a la bilbilitana
Albóndigas de congrio en caldo de galeras de Julio Fernández*

Navajas a la plancha
Navajas y papada según Xabier Gutiérrez*

Parrillada de verduras
La parrillada de verduras según Rodrigo de la Calle*

Pastel de liebre
El pastel de liebre según Gonzalo Galbete

Codornices con pimientos verdes
Codornices asadas según el restaurante Jolastoki

Patatas en salsa verde
Tortilla de patatas guisada

Huevos al plato
Yema, jugo de gallina, frutos y acedera verde de Sergio Bastard

Alcachofas o menestra con cordero
Alcachofas, anguila y amontillado de Toni González*

Añadido al cuestionario

Carrilleras de cerdo ibérico al vino tinto
Terrina de ternera trufada y picadillo de patata de Víctor Trochi*

Bacalao a la *llauna*
Cornetes de bacalao a la *llauna* de Jordi Herrera*

Los 100 primeros

Cocido madrileño

La mayoría de los historiadores culinarios apuntan a una evolución de la olla podrida manchega (mencionada habitualmente en la literatura del Siglo de Oro), aunque aparece con la denominación de «madrileño» a finales del siglo XVII. Plato muy completo, puesto que tiene todos los ingredientes necesarios para una dieta adecuada, sobre todo si se tiene en cuenta que era comida de gente que hacía mucho más ejercicio físico del que se hace ahora. Que deba servirse en dos o tres vuelcos es otro cantar.

Como ocurre con otras ollas, pucheros y platos tradicionales, el cocido madrileño no es fácilmente versionable, más allá de desgrasarlo en mayor o menor medida, por lo que habrá que interpretar que ha alcanzado un alto grado de excelencia. Aquí se ha optado por dos recetas, una de ellas, la de un consumado maestro de los fogones.

Ingredientes

Garbanzos de buena calidad (Pedrosillano, Fuentesaúco o lechosos)
Morcillo de vaca
Gallina
Punta de jamón
Hueso de jamón
Tocino veteado
Hueso de ternera con su tuétano
Hueso de la rodilla de ternera
Repollo
Zanahorias
Patatas
Pimentón
Sal
Chorizos
Morcillas de cebolla
Fideos cabellín
Dientes de ajo
Agua
Salsa de tomate
Piparras o guindillas

Para la bola

Huevo
Miga de pan
Aceite de oliva virgen extra
Perejil
Ajo
Harina

Elaboración

Lo primero que hay que hacer es poner los garbanzos en agua la noche anterior. Al día siguiente, echar la carne, los huesos, el tocino, el jamón y la gallina en una olla grande con abundante agua fría, cocer a fuego fuerte, espumar y añadir los garbanzos introducidos en una red especial. Cuando empiece a hervir, bajar el fuego para que cueza lentamente al menos 3 h mientras se sigue retirando la espuma.

A las 2 h de cocción, añadir las zanahorias cortadas y, 30 min después, las patatas peladas y enteras. En un recipiente aparte, hervir durante 30 min el repollo picado y lavado. Seguidamente, rehogar esta verdura en una sartén con un par de dientes de ajo laminados, previamente dorados.
Se puede incorporar una pizca de pimentón y la sal si se considera necesario.

A continuación, poner a cocer el chorizo y la morcilla en un recipiente aparte con objeto de que no se engrase en demasía el caldo del cocido. Una vez finalizada la cocción, retirar el caldo necesario para la sopa, dejando algo en la olla para que las carnes no se enfríen ni se sequen. Por último, poner a cocer el caldo retirado con los fideos tipo cabellín durante 15 min.

Para la bola

Poner en un cuenco la miga de pan, 2 cucharadas de aceite, el huevo, el ajo picado, el perejil y 2 o 3 cucharadas de caldo. Remover bien y formar una croqueta grande, pasarla por harina y freír. Una vez dorada, echarla al cocido durante no más de 30 min.

Para el acabado

Primer vuelco: servir la sopa en una sopera.

Segundo vuelco: poner en una bandeja los garbanzos, la zanahoria, las patatas y el repollo. Suele ser habitual que se sirva una salsa de tomate para que el comensal la utilice con el segundo vuelco, así como unas piparras o guindillas. Tercer vuelco: disponer en otra fuente la carne partida en trozos, la gallina, el chorizo, la morcilla, el jamón, el tocino, el tuétano y la bola partida en rodajas. El uso de la sal resulta aleatorio y al gusto del oficiante.

El cocido según Juanjo López

Más allá de un restaurante único, La Tasquita de Enfrente es todo un templo gastronómico por la peregrinación de amantes de la buena mesa, por la fidelidad a lo largo de los años de muchos de los que se sientan a ella y por rendir culto a las dos deidades: el producto y el cliente.

Ingredientes

Garbanzos (preferiblemente los de Fuentesaúco, aunque los de Pedrosillano, más pequeños y finos, también valen)
Puerros (la parte blanca)
Nabos
Cebollas
Clavos
Zanahorias
Patatas
Repollo
Carne de morcillo, de carrillera o de cebón (si se prefiere)
Huesos de caña, jamón y rodilla
Chorizo
Morcilla
Jamón ibérico
Pata de ternera
Fideos
Tocino
Gallina (de corral, si es posible)
Sal gorda
Ajo
Aceite de oliva virgen

Para la bola

Solomillo de cerdo ibérico picado
Pan mojado en leche
Yema de huevo
Ajo y perejil picados
Aceite de oliva
Trufa picada (opcional)
Sal
Pimienta
Harina

Para la salsa de tomate

Caldo de cocido
Tomate rallado y filtrado
Comino
Ajo
Sal
Pimienta

Para el acompañamiento

Ensalada de escarola aliñada con aceite de oliva virgen
Ajo picado
Vinagre de Jerez
Sal
Hierbabuena finamente picada
Piparras
Rabanitos
Cebolleta tierna

Elaboración

El día anterior, poner los garbanzos en agua caliente (a 50 o 60 ºC para evitar su endurecimiento). La hidratación durará al menos 15 h. Dejar los huesos de caña en agua fría con sal gorda para su limpieza y desangrado.

Al día siguiente, incorporar a la olla la carne, la gallina, los huesos (salados con sal gorda para evitar que se vacíen), el tocino, el jamón y las cebollas con clavos clavados. Añadir sal gorda, cubrir con agua y poner a cocer. Una vez que empieza a hervir, bajar el fuego al mínimo y espumar (acción muy importante, junto con el filtrado final, para obtener un buen caldo).

Cocer unas 2 h y después añadir las verduras en el siguiente orden: nabos, zanahorias, puerros y patatas (esperar a que el agua vuelva a hervir entre cada ingrediente). En último lugar, añadir los garbanzos metidos en una redecilla. Esperar a que hierva y volver a espumar.

Entretanto, hervir el chorizo y la morcilla con caldo de cocido durante algo más de 1 h. Retirar y mantener calientes. A la vez, cocer el repollo con caldo del cocido (antes de servirlo, saltearlo con un poco de ajo y aceite de oliva virgen).

Para la bola

Para hacer la bola, mojar el pan con leche, mezclarlo con la carne de solomillo ibérico picada, el ajo picadito, el perejil, la yema de huevo, el aceite de oliva, la trufa (opcional), sal y pimienta. Hacer bolas medianamente grandes (lo ideal es una por persona), untar con yema de huevo, enharinar y poner a hervir en el cocido durante algo más de 1 h (siempre a fuego muy suave).

Una vez «cocido» nuestro cocido, sacar los ingredientes manteniéndolos calientes y colar el caldo filtrándolo a través de un paño de lino.

Para el acabado

Servir el caldo a cada comensal, espolvorear hierbabuena (lo de los fideos es opcional) y acompañar, al centro de la mesa, con las piparras, la cebolleta tierna y los rabanitos. Después, servir el resto de los ingredientes, las verduras y las carnes de la forma más estética posible, en fuentes separadas o emplatados para cada comensal. Acompañar con la salsa de tomate y la ensalada de escarola aliñada con vinagre de Jerez al gusto y... ¡a disfrutar del cocido!

Fabada asturiana

Aunque la faba debió de consumirse en Asturias desde el siglo XVI, no se encuentran referencias escritas de este plato hasta el siglo XIX. La forma de cocinarlo es simple, aunque no fácil, existiendo factores que pueden echar a perder su elaboración, como no desalar bien las carnes del *gochu*, cocer a fuego fuerte, el empleo de ingredientes (compango) no adecuados o la dureza del agua empleada.

Ingredientes

Fabas
Lacón
Tocino con veta
Chorizo asturiano
Morcilla asturiana
Sal

Elaboración

En primer lugar, poner las fabas en remojo durante 12 h en agua fría. Pasado ese tiempo, colocar en otro recipiente el lacón y el tocino cubiertos con agua templada. En una cazuela, incorporar las fabas con el agua en la que han estado en remojo y agregar el lacón y el tocino escurridos. Cubrir con agua fría, si es necesario, llevar a ebullición y «asustarlas» o interrumpir la cocción una o dos veces, espumando las veces que sea necesario, y continuar la cocción durante 1 h a fuego muy suave.

Posteriormente, lavar los chorizos y las morcillas, y pincharlos con un utensilio de punta fina. Agregar a la cazuela de las fabas y continuar la cocción 30 min más. Las fabas siempre tienen que estar cubiertas de agua. Si es necesario, añadir de vez en cuando agua fría en pequeñas cantidades. Cuando falten 10 min para terminar la cocción, sazonar con sal.

Retirar del fuego y dejar reposar 30 min. Para servir, cortar el lacón, el tocino, los chorizos y las morcillas y colocarlos junto con las fabas.

La fabada según Marcos Morán

Al frente del centenario restaurante asturiano Casa Gerardo de Prendes (Asturias), galardonado con una estrella Michelin, este cocinero, heredero de una saga con 135 años de historia que empezó en esa localidad, no parece dispuesto a hacer cocina española adaptada a otros gustos. Sus clientes de Londres o Bruselas comen como si estuvieran en la España de hoy y no en la de los años sesenta.

Ingredientes

6 kg de fabas frescas o congeladas, o, en su defecto, 3 kg de fabas asturianas secas
200 g de mantequilla
1 sobre de azafrán triple (0,5 g)
8 chorizos asturianos
8 morcillas asturianas
500 g de lacón
12 g de pimentón
200 g de aceite de oliva con girasol
100 g de sal (peso orientativo)
200 g de panceta curada remojada el día antes
15 g de cebolla en *brunoise*
Caldo de gallina

Elaboración

Coger las fabas frescas del día, o del congelador, y ponerlas en una tartera de 40 cm de diámetro con agua descalcificada que las cubra holgadamente. A continuación, agregar la panceta, el chorizo y la morcilla previamente lavados en agua caliente. Añadir después la mantequilla y una parte de aceite, poner a fuego fuerte y mantener el hervor 20 min. Pasado ese tiempo, agregar sal y azafrán previamente secado y pulverizado. Hacer un sofrito con el aceite restante, la cebolla y el pimentón, procurando que este no se queme, y detener la cocción. En ese momento, controlar la cantidad de caldo en la tartera agregando agua o caldo de gallina. Cuando la fabada esté parada, poner a fuego mínimo unos 20 min.

Hay que controlar siempre las fabas y su cantidad de caldo, pues nunca han de ir ni muy caldosas ni muy secas. También es importante no utilizar ningún elemento externo, como cucharas o palas, para remover. Para moverlas, ha de ser por vaivén.

Por último, comprobar la textura, apagar el fuego y sacar los ingredientes que se servirán aparte, acompañados del lacón cocido que se habrá cocinado en olla aparte.

Gazpacho andaluz

El origen del gazpacho como plato «desmigado» es anterior al uso de hortalizas en su elaboración, y data de la época del al-Ándalus. A lo largo de la historia culinaria española, experimentó diversas transformaciones hasta llegar a su versión actual, con componentes que, en su mayor parte, llegaron desde el otro lado del Atlántico tras el encuentro de España y América.

Los puristas ponen de relieve que el gazpacho lleva tomate, pan, ajo, aceite de oliva virgen extra, sal, vinagre, pepino, pimiento, cebolla y agua. A partir de ahí, hay quien acepta el pulpo como animal de compañía.

Y como la innovación y la creatividad en la cocina es algo inherente a los cocineros, aun dentro de los cánones puristas, el gazpacho ha encontrado diferentes texturas y presentaciones en forma de granizado, helado, sorbete, crujiente, espuma, gelatina, salsa, *frappé* o bolitas de gazpacho.

A continuación presentamos dos recetas del gazpacho tradicional, la popular y la de un reconocido dos estrellas Michelin, y una que trata de posicionarse en lo que podría denominarse alta cocina.

Ingredientes

Miga de pan de la víspera, preferentemente de hogaza o candeal
Tomates maduros
Pimiento verde
Pepino
Cebolla o cebolleta (opcional)
Ajo sin germen
Aceite de oliva virgen extra (mejor suave)
Vinagre de vino blanco seco
Sal
Agua

Para la guarnición

Pan
Tomate
Pimiento
Pepino
Cebolla

Elaboración

Lo primero es poner la miga de pan en remojo, en agua fría, durante 15 min. Mientras tanto, trocear los tomates; abrir el pimiento verde a lo largo, retirar los filamentos y las simientes, y trocearlo; pelar los dientes de ajo; pelar el pepino y trocearlo, y picar la cebolla o cebolleta en trozos pequeños. Luego, poner los ingredientes preparados en el vaso de la batidora o el robot de cocina y agregar la miga de pan escurrida, la sal, el aceite y el vinagre. Triturar hasta obtener una crema homogénea. Añadir agua al resultado final en proporción a la cantidad de los productos utilizados y pasar por el chino. Mantener en el frigorífico 1 h antes de servir.

Para la guarnición

Pelar y picar finamente la cebolla; cortar el tomate pelado, el pimiento sin semillas en dados pequeños y el pepino pelado y troceado.

Cortar el pan igualmente en dados pequeños.

Servir el gazpacho frío con la guarnición aparte.

La versión de Mario Sandoval

Formado en la Escuela Superior de Hostelería de Madrid, al frente del restaurante Coque de la capital de España y premiado con dos estrellas Michelin, este chef es un amante de la comida saludable en la que el producto es el rey. Su cocina sobresale por la creatividad y la fusión entre lo tradicional y la cocina de vanguardia, junto con un toque personal en todos los platos.

Ingredientes

4 tomates
1 pepino
½ diente de ajo
10 g de pimiento rojo
20 g de miga de pan
15 g de aceite de oliva
5 g de vinagre de Jerez
Una pizca de sal
Una pizca de comino

Para la guarnición

Tomates cherry
Dados de queso fresco

Elaboración

En primer lugar, cortar el tomate, el pimiento y el pepino en dados, y luego picar el ajo y cortar unos trozos de pan. Mezclarlo todo con un buen chorro de aceite, comino, vinagre y sal, y añadir un poco de agua para aligerar. Por último, batir bien, pasarlo por el pasapurés y dejar enfriar.

Para la guarnición

Hacer unas brochetas de tomate cherry con daditos de queso.

El gazpacho campesino de Juan Aceituno

Con un amplio bagaje profesional, en tan solo ocho meses desde su apertura, el restaurante Dama Juana (Jaén), cuyo chef afirma que su cocina no tendría sentido sin aceite de oliva virgen extra, fue reconocido con una estrella Michelin «por el esfuerzo y la ilusión de su cocina tradicional de hondas raíces locales, finas texturas y delicadas elaboraciones».

Ingredientes

Aguacate
Crema de queso de la Sierra Sur
Pepino
Pan rallado *panko*
Lechuga
Cebolla roja
Tomates cherry
Albahaca
Pimentón ahumado
Limón
Tomillo
Sal
Aceite de oliva virgen extra picual
Vinagre
Vermut
Lima
Naranja
Agua mineral

Elaboración

Colocar en el centro del plato una crema de aguacate. Para una crema consistente pero cremosa, emulsionar en una batidora la carne del aguacate con un poco de zumo de lima, sal y aceite de oliva. Después, pelar unos tomates cherry, rellenarlos por la parte inferior con la crema de queso y dejarlos macerar en la nevera con una mezcla de aceite, ralladura de naranja y albahaca de 2 a 3 h para que el tomate suelte el agua y se empape del resto de los sabores. Una vez listo, emplatar y bañar el tomate con el jugo resultante de la maceración. Añadir unos daditos de pepino, que también habrán estado macerando en una mezcla de ralladura de limón, tomillo y de aceite de oliva durante 2 o 3 h. A continuación, incorporar el pan rallado *panko*, buscando textura y un toque crujiente. Para ello, saltear ligeramente el *panko*, sin aceite, en una sartén a fuego medio; agregar una pizca de pimentón ahumado, que se encarga de dar color al resultado final, y añadir todo ello sobre la crema de aguacate y el tomate, que solo se mezclarán al atacar con la cuchara.

Cerrar el ciclo con el licuado de lechuga, que se encargará de dar el carácter bebible al gazpacho. Para hacerlo, dejar unas hojas de lechuga macerándose en agua mineral durante 48 h en el congelador. Cuando estén listas, colar y aliñar con sal, vinagre y aceite, con lo que se obtiene todo el sabor de la lechuga, pero con un color cristalino.
Con las hojas de lechuga resultantes de colar el gazpacho, hacer una crema con aceite de oliva y napar cada uno de los tomates cherry. Bañar el conjunto del gazpacho con esa agua de lechuga. Para terminar, colocarlo con unos trozos de cebolla roja encurtida en una mezcla de vermut y vinagre, y dejarlo unas horas en la nevera para que coja sabor. Cuando ya está todo emplatado, rallar un poquito de lima para aportar frescor y añadir unas gotas de aceite de oliva virgen extra picual.