

DELPHINE DE MONTALIER

Crudo

CARPACCIOS, TARTARES, TATAKIS, CEVICHES Y MÁS

115 recetas llenas de vida




LUNWERG
EDITORES

DELPHINE DE MONTALIER

Crudo

115 recetas llenas de vida

Fotografías de David Japy

Estilismo de Elodie Rambaud

Ilustraciones de Jane Teasdale

AGRADECIMIENTOS

A Annie-la crudívora, gracias por tu relectura puntuillosa de mis recetas, tus sagaces consejos y tu generosidad natural.

A mis invitados Thomas, Maud, Kaori, Alexandre, Samuel y James.

Gracias por haber jugado al juego de lo crudo, por haberme regalado una receta especialmente pensada y realizada para el libro. Gracias también por la disponibilidad y la amabilidad de todos.

Al equipo de Choque, Emanuel, Rose-Marie y Pauline, gracias por haberme permitido explorar lo crudo, por haber confiado en mí y por hacer libros tan hermosos.

Una mención especial a Rose-Marie por las largas horas de las dos delante de tu pantalla... ¡después del estrés era un verdadero placer!

Un agradecimiento particular a mis dos «ángeles» Elodie y David, mis compañeros de viaje, mis degustadores... Ha sido una satisfacción realizar este libro con vosotros y vuestro talento. ¡Habéis trabajado duro! ¡Bravo!

Y gracias también a Jane por sus bonitas ilustraciones...

... y a Stanislas por su «mousse».

Un tierno agradecimiento a Guillaume, Maé, Java y Joseph a los que quiero tanto.

Ilustraciones: Jane Teasdale

Créditos fotográficos: © Shutterstock, p. 24, 96, 162, 186, 232, 236 y 238,
© Gettyimages / Kieran Scott p. 80 / James Worrell p. 84 / David Henderson p. 88 /
Stephen Shepherd p. 100 / Dwight Eschliman p. 106 / Joshua McCullough p. 120 /
Dana Menussi p. 172 / Mint Images / Paul Edmondson p. 194 / Florence Barreau p. 198 /
Buena Vista Images p. 216

Título original: *Cru. 115 recettes vivantes*
©Hachette Livre (Marabout), 2012

©de la traducción, Carmen Artal, 2015

© Editorial Planeta, S. A., 2022
Lunweg es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avenida Diagonal, 662-664 - 08034 Barcelona
Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 17 - 28027 Madrid
lunweg@lunweg.com
www.lunweg.com
www.instagram.com/lunweg
www.facebook.com/lunweg
www.twitter.com/LunwegLibros

Primera edición en esta presentación: junio de 2022
Edición anterior en otra presentación: abril de 2015
ISBN: 978-84-18820-65-6
Depósito legal: B. 4.488-2022
Imprime: Macrolibros

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 este 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 a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

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



ÍNDICE

CUADERNO PRÁCTICO	8
SOPA	21
ENSALADA	39
ZUMO	83
PESCADO	107
CARNE	141
APENAS COCIDO	169
CASERO	203
<i>SWEET</i>	231
ANEXOS	250

CUADERNO PRÁCTICO

LA DESPENSA DE LO CRUDO

A ver si nos entendemos: ¡no os pido que echéis a correr hasta vuestra tienda bio preferida para atestar vuestra despensa de todos estos ingredientes!

ACEITES Y VINAGRES

aceite de avellana
aceite de calabaza***
aceite de colza
aceite de girasol
aceite de oliva virgen extra
prensado en frío***
aceite de pepitas de uva
aceite de sésamo
crema de vinagre balsámico
vinagre de arroz
vinagre de sidra
vinagre de umeboshi
vinagre de vino

CONDIMENTOS

flor de sal
gomasio
mijo blanco
sal del Himalaya
sal marina***
salsa de soja bio***
salsa nuoc mam
tamari

CREMAS Y PURÉS

crema de sésamo (tahini)***
mantequilla de coco
puré de almendras***
puré de anacardos
puré de avellanas***

EDULCORANTES

azúcar de caña integral Rapadura®
azúcar mascabado
azúcar moreno natural
miel sin pasteurizar
sirope de agave
sirope de arce

ESPECIAS

canela
comino***
jengibre***
nuez moscada
pimienta de Cayena
pimiento de Espelette
pimienta de Sichuan
pimienta negra

La lista se ha establecido a título indicativo para dar una idea de los productos básicos que pueden asociarse a los alimentos crudos... Después, lo mejor es proceder poco a poco según vuestro humor y vuestros gustos y, sobre todo, en función de las recetas que queráis hacer.

He puesto unos asteriscos detrás de los productos más «indispensables» y que salen a menudo en mis recetas.

FRUTOS SECOS

dátiles***

higos

pasas

LECHES Y CIA

agua de coco

leche de almendra

leche de avellana

leche de coco

leche de soja

NUECES Y SEMILLAS

almendras***

anacardos***

avellanas

cacahuetes

granos de mostaza

nueces de macadamia

piñones

pistachos

semillas de amapola

semillas de alcaravea

semillas de calabaza***

semillas de cáñamo

semillas de chía

semillas de girasol

semillas de hinojo***

semillas de lino***

semillas de nigella

semillas de sésamo***

semillas de sésamo negro

OTROS INGREDIENTES

alcaparras

algas comestibles: dulce,
hojas de nori o wakame

bonito seco

hojas de ostra

hojas de shiso

lecitina de soja

limón confitado

polvo de algarroba o de cacao

Tabasco®

tomates secos

vaina de vainilla

wasabi

CUADERNO PRÁCTICO

EL MATERIAL

Por el simple hecho de leer este libro no vais a decidir cambiar de batidora, de túrmix o de rallador, ni a invertir en un extractor de zumos, una licuadora, un horno solar o un deshidratador. No es esa mi intención y, la verdad, no merece la pena. A no ser que deseéis adoptar de manera inmediata una alimentación puramente cruda, podréis apañaros muy bien (o bastante bien) con el material que tenéis en casa. Aun así, hay que seguir algunas reglas para aprovechar de la mejor manera esta alimentación «viva» y beneficiarse de todas las vitaminas, todos los oligoelementos, etcétera, que encontramos en estos productos «brutos».

PARA BATIR, EXTRAER, AMALGAMAR...

● LA BATIDORA

Con una buena batidora bastante potente se pueden preparar sopas, zumos y salsas sin ningún problema. Si la textura aparece todavía densa y granulosa, no dudéis en filtrar la preparación con ayuda de un chino o de un colador fino y luego volver a batir.

Pequeño truco: para evitar calentar demasiado la mezcla, para batir, es mejor dar varios impulsos de 30 segundos. De lo contrario, los alimentos perderán vitaminas y oligoelementos.

● EL TÚRMIX

Un buen túrmix también es una excelente solución para las sopas, los zumos y las salsas. Como la batidora, debe ser bastante potente y se le pueden aplicar los mismos consejos. Si queréis hacer una inversión, decantaos por los Vitamix®, ideales para una «cocina-cruda» casi cotidiana, pero bastante caros. Son multifuncionales y reemplazan al robot, la sorbetera, la licuadora, el molinillo de cereales, la picadora de carne («¿y el lavavajillas?», me preguntaréis...). Tentador, ¿no?

Personalmente, tengo la suerte de tener un Thermomix®, una solución igualmente eficaz para todas las recetas de este libro.

● LA LICUADORA

Para los zumos de fruta, salados, verdes, amarillos, de todos los colores, la licuadora, si tenéis una, es una buena herramienta. Pero, ¡cuidado!, no debe girar demasiado deprisa, de lo contrario calentaría los alimentos y destruiría las vitaminas (pero eso, ahora, ya lo sabéis).

● EL EXTRACTOR DE ZUMOS

¡Aquí, entramos realmente en los materiales de los profesionales de lo crudo! A no ser que decidáis abrir una zumería, teniendo en cuenta su alto precio, adquirir un extractor para prepararos vuestro zumito energético de la mañana resulta un exceso, pero... ¡tampoco está prohibido darse un capricho! Mejor que una licuadora, este aparato es ideal para recuperar todo lo bueno de los vegetales tiernos y llenaros de energía cada mañana. Cuidado, hay extractores de zumo para todos los gustos y para todos los bolsillos, así que no dudéis en dar una vuelta por los foros de discusión, buscar en Internet, etcétera.

PARA CORTAR, PICAR, REBANAR,
RECORTAR, DESCABEZAR...

•• EL ROBOT DE COCINA

En principio, todos tenemos uno en casa con más o menos utensilios, ralladores de todas clases. ¡No lo subestiméis! Os servirá para preparar muchas recetas de este libro. En cambio, si no tenéis un equipo de este tipo, os aconsejo invertir (con menos coste) en un rallador multifunción y/o en un *spiral slicer* (cortador en espiral).

•• EL RALLADOR MULTIFUNCIÓN,
EL CORTADOR EN ESPIRAL

Elegid algo que esté bien y no la primera oferta de cualquier canal de televenta (¡y lo digo por experiencia!). Necesitáis un equipo de profesional con hojas aplanadas, accesorios que encajen correctamente y que no se resbalen de las manos, materiales sólidos y de fácil mantenimiento... Vuestro utensilio durará más tiempo y, además, ¡tendréis ganas de cortarlo todo en cubos, en espaguetis o en discos de todos los colores! ¡Perfecto para lanzarse a lo crudo!

Una advertencia: cuidado con los dedos (¡también hablo por experiencia!).

•• EL CUCHILLO,
EL PELADOR DE VERDURAS

Con un buen cuchillo bien afilado y un pelador de verduras, cortar vegetales puede ser muy divertido. ¡El cuchillo es indispensable! No me abandonan jamás, y, al menor fallo, son sustituidos automáticamente.

Solo con el pelador de verduras pueden obtenerse rodajas muy finas, carpaccios de verduras, etcétera. Elegid un cuchillo bastante corto para las verduras pequeñas y uno más largo para las zanahorias, las chirivías y otras piezas grandes.

Para las preparaciones más técnicas, como los carpaccios o los tartares de carne o de pescado, vale la pena invertir un poco en un buen material que conservaréis mucho tiempo sin tener que afilarlo en cada uso. Los cuchillos de cerámica son extraordinarios, pero deben ser de gran calidad: evitad los productos rebajados y otras promociones, muchas veces dudosas copias de los originales.

Una vez más, cuidado con los dedos cuando cortáis, picáis, rebanáis...

•• ¿UNA TABLA PARA CORTAR O VARIAS?

Es buena idea tener varias tablas para cortar en la cocina. Lo ideal sería tener tres, especialmente si se cocina a menudo carne o pescado crudos: una para las verduras y las frutas, una para la carne y una para el pescado. En cuanto a si es mejor comprarlas de plástico, de madera o de vidrio, realmente es una cuestión de gusto o de uso cotidiano. A mí me va muy bien la tabla de plástico, ya que su superficie no es porosa y puedo meterla en el lavavajillas. También utilizo a menudo la tabla de bambú, aunque debo limpiarla muy bien después de usarla.

Pequeño truco: limpiadla de vez en cuando con un poco de vinagre blanco.

CUADERNO PRÁCTICO

• • •

PARA DESHIDRATAR, CONSERVAR, SECAR...

•• EL DESHIDRATADOR

Permite deshidratar y secar las frutas y verduras de temporada para conservarlas. Un deshidratador es un aparato eléctrico que calienta y hace circular el aire en un recipiente cerrado en el que se meten las frutas y las verduras dispuestas en rodajas sobre bandejas. Como es lógico, la temperatura está regulada para que conserven todas sus propiedades. El aire caliente permite la evaporación del agua contenida en las frutas y verduras. Se puede regular el tiempo de secado en función de diferentes parámetros: la madurez del alimento, el tamaño de los trozos y, sobre todo, el aspecto final que queráis darle (crujiente o blando).

•• EL HORNO

¿No tenéis deshidratador en casa? Bueno, ¡yo tampoco!, pero sí tengo la suerte de poseer un horno con ventilador capaz de calentar a 45-50 °C, de manera que, de vez en cuando, coloco mis frutas (cortadas en rodajas) sobre varias rejillas y me armo de paciencia, ¡porque cuesta mucho tiempo! El mismo tiempo que un deshidratador, pero el horno consume más electricidad y,

sobre todo, lo monopoliza durante varias horas, algo que, evidentemente, no es un problema para los amantes de lo crudo que solo comen crudo.

•• LOS FRASCOS DE CRISTAL Y LAS CAJAS METÁLICAS

La idea es secar las frutas de temporada para disfrutarlas todo el año, es decir, no vais a coméros las enseguida, ¡habrá que esperar un poco! Si el secado se ha hecho correctamente, se conservan un año. Elegid un lugar seco y protegido de la luz para almacenarlas en frascos de cristal o en cajas metálicas que cierren herméticamente.

Pequeño truco: no olvidéis pegar etiquetas con las fechas y otras indicaciones...

¡MIS PROPIAS SEMILLAS GERMINADAS!

¡Qué placer consumir las semillas que hemos hecho crecer nosotros mismos! Me recuerda a la escuela primaria, cuando nos divertíamos haciendo crecer lentejas en un algodón ¡y funcionaba! La germinación va acompañada de una reacción bioquímica y enzimática que da a las semillas germinadas y a los brotes tiernos «superpoderes dietéticos». Las vitaminas, los minerales y los aminoácidos esenciales se ven multiplicados y se obtiene un concentrado de vitalidad, de ahí el interés en consumir estos alimentos crudos ¡para recuperar todos estos superpoderes!

LOS TIPOS DE SEMILLAS

- Existe una gran variedad de semillas que se prestan a ser cultivadas.
- Los cereales: avena, trigo, espelta, maíz, cebada, arroz, Kamut®, quinoa, alforfón...
- Las leguminosas: lentejas, alubia blanca o roja, garbanzo, guisante, alfalfa...
- Las oleaginosas: sésamo, girasol, lino, almendra, avellana...
- Las hortalizas o aromáticas: zanahoria, apio, hinojo, rábano, puerro, rúcula, albahaca...

LA TÉCNICA EN UN FRASCO DE CRISTAL

En el primer intento de germinar semillas recomiendo probar con un frasco de cristal. Lavar y escurrir las semillas (de una sola variedad). Disponer entre una y dos cucharadas soperas de semillas en el fondo de un frasco (bien limpio) y cubrir las de agua. Tapar el frasco con un trozo de muselina sujeto con una goma y dejarlo en remojo toda la noche. Al día siguiente escurrir y lavar las semillas. Proceder así durante tres días (escurrido y lavado: tres veces al día).

LA TÉCNICA CON UN GERMINADOR

Empezar sumergiendo dos o tres cucharadas soperas de semillas (10-15 gramos) en agua mineral. Calcular una hora para las más pequeñas y hasta 12 horas para las más grandes. Entonces sucede lo que se llama el despertar. Después, colocar las semillas en las bandejas del germinador y apilar las diferentes bandejas; esto depende del modelo de germinador que se haya elegido, así que hay que seguir sus instrucciones. Poner la tapa y regar con agua del grifo dos veces al día. Procurar vaciar el recuperador de agua de vez en cuando y colocar el germinador en un lugar protegido de la luz. Cuando aparece un pequeño brote blanco, las semillas ya están listas para su consumo. Puede prolongarse la germinación para obtener brotes más largos y verdes exponiendo el germinador a la luz dos o tres días más. Seguir regando regularmente los brotes para lavarlos.

Un último consejo importante: lavar cuidadosamente los brotes antes de consumirlos.

CUADERNO PRÁCTICO

LAS VERDURAS: ¿DÓNDE, CUÁNDO, CÓMO?

Las verduras crudas rebosan vitaminas, minerales y antioxidantes, pero ¡ojo!, cuando calentamos estos alimentos a más de 43°C, los destruimos o los perdemos. Lo ideal es consumir las hortalizas en zumos, en sopa o en *smoothie* para extraer toda su riqueza. Es importante elegir bien el material (véase la página 10). Si no utilizamos el adecuado, podría calentarlos demasiado y reducir a nada todos estos elementos esenciales... Aquí van mis pequeños consejos para optimizar el consumo de verduras crudas y adoptar buenos hábitos.

BUENO Y BIO

Si hubiera que quedarse con una sola cosa, sería la calidad: más vale consumir pequeñas cantidades de verduras de calidad. Si no son verduras de calidad, ¡tanto vale comer enlatado! Se encuentran buenas hortalizas en el ámbito de la agricultura biológica o razonada. Esta tendencia es controvertida, pero no hay duda de que estas verduras contendrán menos productos químicos que las otras. Deberéis elegir y encontrar la verdulería y frutería de confianza o la tienda bio que colme vuestras expectativas.

Consejo importante: si no queréis o no podéis comprar bio, os aconsejo vivamente lavar, cepillar o pelar las hortalizas. Con las hortalizas bio no es necesario y podéis beneficiaros de los numerosos elementos vitales contenidos en la piel de las verduras.

TODO CRUDO, TODO FRESCO

Elegid hortalizas muy frescas: pueden tener un aspecto raro, una forma extravagante, estar cubiertas de tierra, etcétera, pero en ningún caso pueden parecer «marchitas», estar estropeadas o con manchas.

Comprad solo verduras de temporada y, si es posible, de proximidad. Quizá os parezca una obviedad, pero es importante recordarlo. Son mejores y ¡es un gesto ecológico para el planeta!

No compréis grandes cantidades: las verduras se estropean rápidamente. Conservadlas en el cajón de verduras de la nevera o en un lugar fresco a resguardo de la luz.

No las preparéis con mucha antelación, consumid rápidamente lo que habéis cocinado y bebed los zumos sin esperar. Y, sobre todo, ¡masticad... más y más!



UN MATERIAL DE PROFESIONAL

Proveeos de un buen material (véase la página 10) y podréis hacer lo que queráis con las verduras: tartares, carpaccios, ensaladas...

Para un tartar os aconsejo cortar las hortalizas en cubos de cinco milímetros de lado. Algunos utensilios muy prácticos, «multicorte», pueden facilitar este trabajo.

Los ralladores también son muy útiles para preparar carpaccios muy finos.

En cualquier caso, cuanto más densa es la hortaliza, más fácil es cortarla fina, así que animaos, pero cuidado con los dedos...

MIS PEQUEÑOS TRUCOS

En las ensaladas me gusta mezclar las formas y los colores según la inspiración del momento. Añado, por ejemplo, un toque final rallando en forma de sémola un ramillete de coliflor para dar un punto crujiente a una preparación blanda.

CUADERNO PRÁCTICO

EL PESCADO CRUDO: TRUCOS Y TÉCNICAS DE PROFESIONALES

Si tuviera que dar un consejo, sería este: ¡solo pescado fresco!
A título de información: el pescado fresco no huele mal, no desprende ningún olor a amoníaco y, si huele, huele a mar ¡y punto!

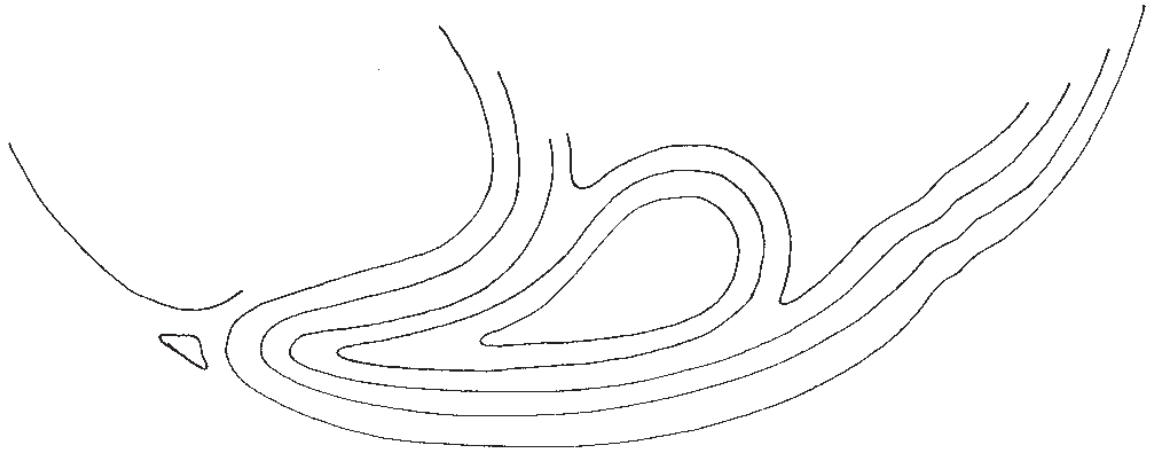
MIS PEQUEÑOS TRUCOS

•• Antes de comprar el pescado hay que elegir al pescadero. Yo sé que el mío me aconsejará lo mejor y tengo plena confianza en él. No dudéis en pedirle que limpie el pescado, lo corte en filetes, le quite la piel... Él sabe hacerlo y, sin duda alguna, cuenta con mejores utensilios que tú.

•• En general, con la ayuda de mi pescadero, suelo elegir un buen pescado de temporada y solo después decido la receta. Si se hace al revés, tendemos a conformarnos con un pescado «medio», que comparamos sin estar convencidos del todo... Nos decimos que ya veremos, ¡y al final la receta nos decepciona!

•• Para comer pescado fresco hay una regla elemental: debe pasar directamente del mostrador de la pescadería a la nevera y luego al plato ese mismo día. ¡No esperéis unos días para comerlo! Antes de colocarlo en la parte alta de la nevera se debe lavar y envolver en papel sulfurizado.

•• Cuidado con las bacterias: cada vez se encuentran más en el pescado crudo. Si tenéis miedo de las bacterias, un pequeño truco consiste en dejar el pescado en el congelador durante 48 horas. Luego bastará con descongelarlo lentamente colocándolo en la parte baja de la nevera (6-8 horas para los filetes).



LAS TÉCNICAS

•• SASHIMI

Lavar el pescado, secarlo y, con ayuda de unas pinzas, quitar todas las espinas. Utilizar un buen cuchillo, muy bien afilado, para cortar los filetes o los lomos de pescado de arriba abajo, en trozos de la anchura de cuatro dedos. Cortar cada trozo, en sentido inverso a las fibras del pescado, en láminas más o menos finas al gusto de cada uno.

•• CARPACCIO

Incluso con un supercuchillo, es casi imposible cortar el pescado en láminas finas, ya que la carne es demasiado blanda, pero hay un truco: envolver el trozo de pescado y meterlo en el congelador una hora antes de cortarlo. Utilizar un cuchillo que corte bien, de hoja más o menos larga según el grosor de la porción. Cortar el pescado en láminas finas y disponerlas

directamente en los platos o en la fuente de servir.

Cubrir con film transparente y reservar en la nevera hasta el momento de comerlo. En general, aderezo los carpaccios en el último momento, sobre todo si la salsa contiene limón y, si no, añado únicamente limón en el momento de servir.

•• TARTAR

Sobre todo, nada de picadora, a menos que se quiera hacer papilla de pescado... Dos buenos cuchillos bien afilados serán suficientes. Cortar el pescado en trozos grandes, luego picar cada trozo a mano cruzando los dos cuchillos. Si no os sale bien (se necesita cierta práctica), hay que cortar cada trozo en láminas de un centímetro de grosor y, después, cada lámina en pequeños dados. Al igual que el carpaccio, los tartares pueden sazonarse y conservarse en la nevera, pero en este caso no añadáis zumo de limón hasta el último momento.

CUADERNO PRÁCTICO

LA CARNE CRUDA

Como con el pescado, elijo a mi carnicero antes de elegir la carne. Con el señor Luis estoy segura de comprar carne de calidad, las mejores piezas procedentes de animales que han sido criados por pequeños productores respetuosos con los animales y el medio ambiente.

MIS PEQUEÑOS TRUCOS

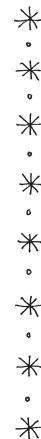
• En el mostrador de la carnicería no encontraréis tantas variedades como en la pescadería. Podréis elegir entre buey y ternera, itambién pato para los más temerarios! Olvidaros del cerdo, porque jamás debe comerse crudo. Personalmente, no soy fan del conejo ni del cordero. Aunque mis amigos libaneses me sirven un delicioso tartar de cordero, ime cuesta ir más allá del tercer bocado! En cuanto a las aves y al caballo, tampoco me gustan, por lo que no los encontraréis en este libro. Ahora bien, si os gusta la carne de caballo, podéis prepararla en lugar del buey en gran parte de las recetas.

• Un pequeño consejo para los principiantes: no hay que fiarse del bonito color rojo de la carne del lineal del primer supermercado que os salga al paso. A título

de información: suelen utilizarse colorantes alimentarios para refrescar el aspecto de las carnes un poco marchitas.

• Debéis conocer los productos que compráis y advertir al carnicero de que es para comer crudo. La frescura es primordial para evitar cualquier problema sanitario, ya que la ausencia de cocción no permitirá destruir eventuales bacterias.

• En la medida de lo posible consumiréis la carne el día de la compra. Si es carne picada para hacer un tartar, hay que comerla el mismo día, de lo contrario irá directamente a la basura! Para conservar la carne a la espera de prepararla, se debe guardar en su envoltorio original (papel de carnicería) en la parte más fría de la nevera (¡bien arriba!).



LAS TÉCNICAS

•• CARPACCIO

A menos de poseer un cortafiambres profesional, cortar la carne fresca en carpaccio es difícilísimo, así que aconsejo envolver el trozo de carne y dejarlo en el congelador una hora aproximadamente antes de cortarlo. Hay que proveerse de un buen cuchillo afilado, dotado de una hoja más o menos larga según el grosor de la pieza. Cortar la carne en finas lonchas y disponerlas directamente en los platos o en la fuente. Cubrir con film transparente y reservar en la nevera hasta el momento de comerla. En general, sazono los carpaccios en el último minuto, sobre todo si la salsa contiene limón.

Variante: rocío el carpaccio con la salsa, cubro y meto en la nevera. Añado el zumo de limón (si es necesario) en el último momento, justo antes de servir.

•• TARTAR

Dos opciones: tartar de carne picada o tartar a cuchillo, es decir, cortado en pequeños cubos por uno mismo. Por norma general, mejor que la carne la pique el carnicero, pero si en casa hay una picadora de carne, ielaboraremos «tartar al minuto»! Para hacerlo a cuchillo, suelo elegir la parte más tierna: el filete. Primero, eliminar todos los nervios de la pieza. Después, cortarla en lonchas de un centímetro de grueso, después en tiras y, finalmente, en cubos de un centímetro de lado aproximadamente. Si la carne es muy tierna, no es necesario que los trozos sean muy pequeños, sobre todo si es de buey o ternera. Para el pato, en cambio, es preferible que sean muy pequeños. Un buen cuchillo bien afilado será suficiente. Al igual que el carpaccio, se pueden sazonar los tartares y conservarlos en la nevera, pero en ese caso reservar el zumo de limón y añadirlo solo en el último momento. Para un tartar de buey clásico con la yema de huevo, etcétera, la preparación se hará en el último momento.



SOPA

SOPA VERDE CON SEMILLAS

PARA 4 PERSONAS – PREPARACIÓN: 10 MINUTOS

- 2 pepinos
- la carne de 2 aguacates
- 2 calabacines
- 30 cl de agua
- el zumo de 2 limas
- 5 cm de raíz de jengibre
rallada

PARA LA GUARNICIÓN

- 2 cucharaditas de café de
semillas de calabaza
- 2 cucharaditas de café de
semillas de lino marrones
- 2 cucharaditas de café de
semillas de mostaza
marrones
- aceite de oliva
- flor de sal
- pimienta de molinillo

Pelar los pepinos y lavar los calabacines. Triturar las verduras con el agua, el zumo de lima y el jengibre hasta obtener una mezcla homogénea. Añadir un poco de agua si es necesario. Reservar en la nevera.

Servir en boles. En el último momento, añadir un chorrito de aceite de oliva, la flor de sal y la pimienta, luego espolvorear con las semillas un poco machacadas en el mortero.

NOTA

Las semillas de calabaza, de lino marrón y de mostaza marrón se encuentran en las tiendas bio.



SOPA DE ESPINACAS, AGUACATE Y JENGIBRE

PARA 4-6 PERSONAS – PREPARACIÓN: 15 MINUTOS

- 1 pepino pequeño
(o 1/2 grande, 300 g)
- 30 cl de agua
- 125 g de brotes de
espinacas
- la carne de 1 aguacate
maduro en su punto
- 4 cm de raíz de jengibre
rallada
- el zumo de 1 lima

PARA LA GUARNICIÓN

- 1 cucharadita de café de
semillas de nigella
(opcional)
- aceite de oliva
- sal marina
- pimienta de molinillo

Pelar el pepino y cortarlo en pequeños trozos. Lavar los brotes de espinacas y trocearlos. Triturar todos los ingredientes al mismo tiempo en la batidora o en el túrmix y servir inmediatamente con un chorrito de aceite de oliva, muy poca sal y una vuelta de molinillo de pimienta. Espolvorear con semillas de nigella (opcional). En el último momento también pueden añadirse a la sopa pequeños brotes de espinacas.

VARIANTE «NO CRUDA»

Para una versión «suave», añadir a cada plato una buena cucharada de chantillí salado; para prepararlo, batir diez centilitros de nata líquida entera y muy fría con una pizca de sal.

●● Me encanta espolvorear esta sopa con avellanas partidas en el momento de servir.

