ANILÚ CIGÜEÑAS

# MEJOR SI PICA

## UN VIAJE POR EL MUNDO DE LOS AJÍES, CHILES Y GUINDILLAS

PLANETA GASTRO

ANILÚ CIGÜEÑAS

# MEJOR SI PICA

## UN VIAJE POR EL MUNDO DE LOS AJÍES, CHILES Y GUINDILLAS

ILUSTRACIONES DE ANILÚ CIGÜEÑAS

PLANETA GASTRO

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.
La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.
Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.
En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.
Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Ana Luisa Cigüeñas Espinel, 2023
© de las fotografías de interior: pág. 103, 110, 114, 125, 130, 136, 142, 148, 152, 157, 188, 216, 222 y 228: Rayo Verde; pág. 101 y 173: Guiomar Pellejer; pág. 120, 123, 140 y 190: Félix Vallugera; pág. 127: Manuel Fiestas; pág. 132 y 219: Jimena Agois; pág. 139 y 186: Eduardo Torres; pág. 144: Moisés Torné; pág. 160: Eleonora Boscarelli; pág. 163 y 194: Sacha Hormaechea; pág. 177: Javicho Rivero; pág. 181: Julio Zhang/ Zigor Vaqueriza; pág. 197: Alejo Rébora; pág. 198 y 207: Ádam Horvath; pág. 201: Camila Abufom; pág. 212: Ana Lorenzana; pág. 226: Alberto Yebra Ramos; pág. 237: Carmo Mousinho. La autoría del resto de fotografías pertenece a los autores de las recetas.

Diseño de interior y maquetación: Miguel Ángel Mazón Studio
Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño

Primera edición: abril de 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
Planeta Gastro es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-26763-8
Depósito legal: B. 19.579-2022

Impresor: Macrolibros
Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

A la pregunta «¿qué falta aquí?», en referencia a cualquier plato, la respuesta es, casi invariablemente, «picante».

Yotam Ottolenghi e
Itxa Belfrage, *Sabores*

Prólogo 15
Introducción 19

TODO SOBRE LOS AJÍES, CHILES Y GUINDILLAS 21
**El género *Capsicum*** 22
**Anatomía del ají** 29
**La seducción del picante** 30
**Mitos y verdades** 34
**Maridaje: de copas con los picantes** 38
**Los protagonistas: conócelos y reconócelos** 41
México: el reino de los *Capsicum annuum* 43
Jalapeño 44
Chipotle 44
Poblano 45
Ancho 45
Serrano 46
Habanero 46
Guajillo 47
Chile de árbol 47
El Perú: la diversidad en el mercado del barrio 49
Ají amarillo 50
Ají limo 50
Rocoto 51
Ají panca 51
Ají mirasol 52
Europa: «pimienta», «pimientitos» y pimentón 55
Pimentón de la Vera 56
Pimienta de Cayena/guindilla /piri piri 57
Pimientos de Padrón 57
Piparra de Ibarra o guindilla vasca 58
Villanos o Alegrías riojanas 58
Peperoncini calabrese 59
Páprika húngara 59
Asia: un viaje al mismísimo infierno 61
Chile rojo o red chili 62
Ojo de pájaro o Bird's Eye 62
Chile verde o green chili 63
Naga jolokia 63
**Ni es lo mismo ni es igual: recomendaciones de sustituciones** 64
**Abecedario picante** 66

COCINAR CON AJÍES, CHILES Y GUINDILLAS 71
**Técnicas de conservación** 73
Fermentar 73
Encurtir 74
Deshidratar 74
Rehidratar 75
Congelar 75
**Técnicas de cocción** 76
Escaldar / Blanquear 76
Confitar 77
Ahumar 77
Tatemar, asar, rostizar 78
Saltear 78
Aromatizar / Infusionar 79
**Cero desperdicio** 81
**Preparaciones básicas** 83
**Recetas** 89
Panes y desayunos 91
Aliños, salsas y acompañamientos 105
Picoteo 119
Primeros 135
Segundos 167
Postres 211
Cócteles 221

Glosario 241
Listado de sinónimos de ingredientes 243
Bibliografía 245
Dónde comprar 247
Colaboradores 249
Playlist picante 253
Agradecimientos 255
Índice de recetas alfabético 256
Índice por tipo de receta 258
Índice de recetas por tipo de ají 260

Una aclaración antes de empezar...

## MUCHOS NOMBRES PARA UN SOLO FRUTO

¿Ají, chile, guindilla, pimiento picante...? ¿Cómo llamar a ese peculiar fruto ahuecado de vibrantes colores y que a nadie deja indiferente?

Llamarles Capsicum sería inexacto, pues este género botánico incluye también aquellos pimientos que no pican.

**AJÍ** es el nombre de origen taíno [agí, axí] con el que conocen este fruto los primeros en llegar a América, y es la palabra que aún se emplea en la mayoría de los países de Sudamérica.

De México a Nicaragua se le llama **CHILE**, palabra que proviene del náhuatl chil, que significa «rojo», color que adquiere cuando está maduro, aunque curiosamente se usa más en estos países cuando aún está verde si se consume fresco.

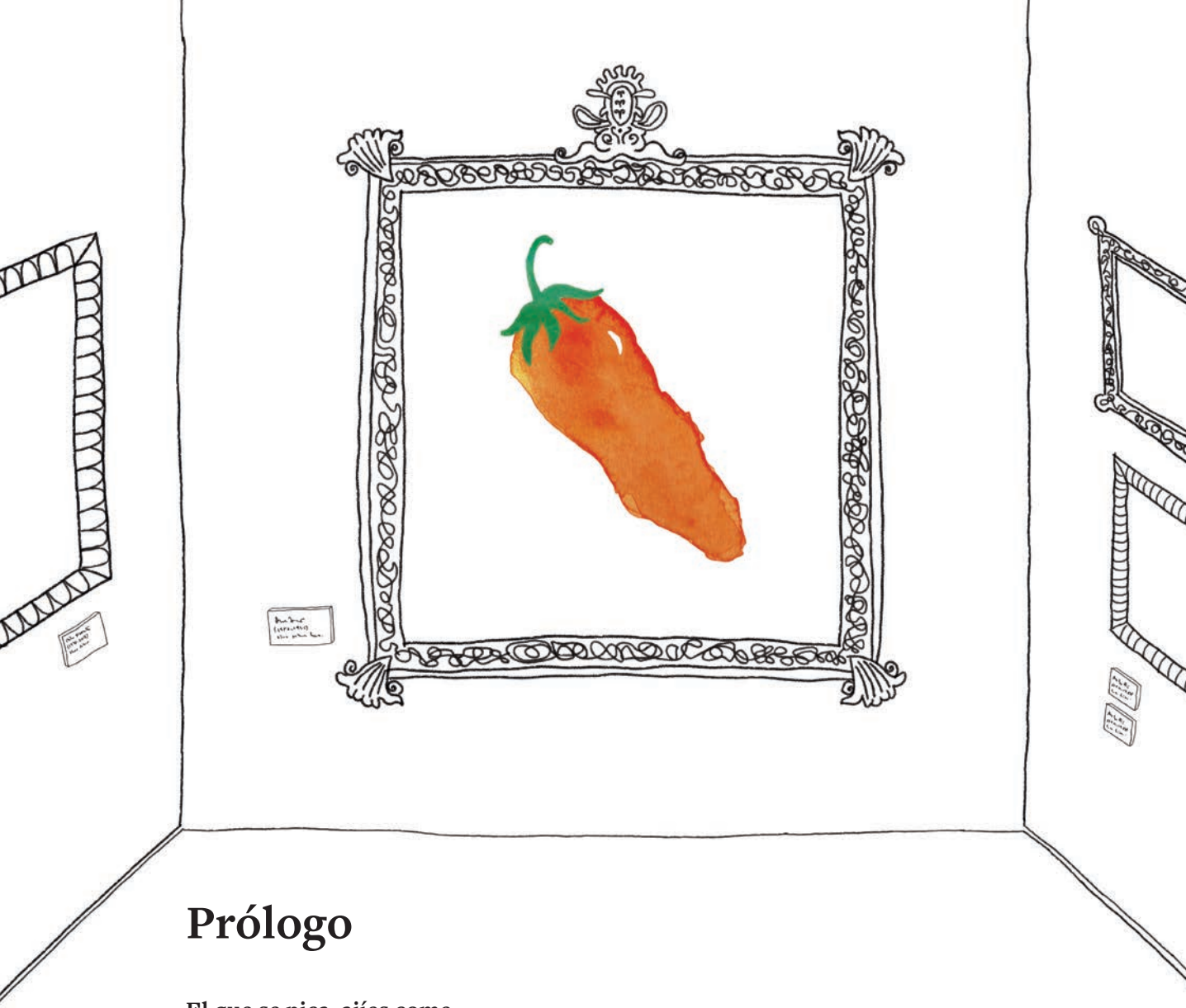
En Europa es bautizado como **PIMIENTO**, nombre que se le adjudica tras el descubrimiento de América, pues se confunde con la ansiada y valiosa pimienta. Peperoni, piment, biber, piperi, páprika o piparra también significan «pimiento», confusión que aún, probada como errónea, se perpetúa a través de los siglos.

En Italia se le llama **PEPERONCINO** (pimiento pequeño) y en España **GUINDILLA** (diminutivo de guinda, nueva equivocación), para distinguirlo del pimiento dulce, aunque hay quienes insisten en la redundancia de llamarles «guindilla picante» (normalmente los que también se refieren a las pesetas como las «antiguas»).

Para no quedarnos cortos en confusión también está la **PIMIENTA DE CAYENA**, cuando ni es pimienta ni es necesariamente de Cayena.

A su llegada a Asia se le sigue llamando pimiento (prik, gochu, mirch, kosho...) o se adopta el nombre en inglés, «chili».

**A efectos de este libro, y para evitar enumerar todos los posibles nombres, los llamaremos AJÍES cuando nos refiramos a ellos de manera general, rindiendo homenaje al nombre taíno con el que llegan a Europa tras el descubrimiento de América y, de ahí, a conquistar los paladares del resto del planeta.**



# Prólogo

## El que se pica, ajíes come

Si este libro no existiera ¿habría que inventarlo? Pensado y hecho: Anilú Cigüeñas plantó una pica(nte) en Flandes. Para contar de cabo a rabo (del ají) una sensación con más de diez mil años, descubierta y mundializada hace cinco siglos por españoles y portugueses, y que sin embargo nunca se generalizó tanto como en el último cuarto de siglo.

Rojo como un pimiento, reconozco haber ignorado, hasta esta lectura, buena parte de lo que el libro aporta en términos prácticos.

Pero por eso mismo —y a pedido de la autora— divagaré un poco, que es lo mío.

En Buenos Aires, mediado el siglo xx, el ají solo aparecía, molido, en el chimichurri, salsa que a su vez solo se asociaba con el asado. Y en la pizza un inocente morrón.

En España, la omnipresencia del pimentón, acuerdo entre el ají domesticado y el molino, y la de pimientos verdes y rojos, amable hortaliza (grado 0 de Scoville, la escala que mide la potencia picante, diseñada en 1912 por el farmacólogo Wilbur Scoville), disimulaba la evidencia de que, salvo por los del Padrón que unos pican y otros non, picante cero.

Menos picante aún en el París de la época, sin siquiera matices ácidos o amargos.

Cuando, a mis veinticinco años, cambié Buenos Aires por Lima, conocí el rocoto (150.000 a 325.000 unidades Scoville) y la presencia intrusiva en el paladar de una novedad que galvanizaba platos y productos. Aprendí que leche de tigre + pisco borraba resacas: clavo quita clavo. Y que más vale ser hidrófobo: agua y picante no casan.

A finales del siglo xx un mismo movimiento impuso el ceviche y el maki en Estados Unidos (Nobu + Robert de Niro) y, con toque picante, lo envió a Europa por el mismo camino colonizador recorrido ya por el jazz, los pitillos, Hollywood, el kétchup, la hamburguesa, el Frankfurt, creaciones europeas de ida y vuelta.

Esa colonización cultural norteamericana, impulsada por el resultado de la Segunda Guerra, el maná del plan Marshall, soldados con bases en Europa y civiles en las plataformas petroleras del Golfo, introdujo sabores picantes por doquier.

Como el del Tabasco (5.000/8.000 unidades Scoville), fabricado desde 1868 en Luisiana, pero expandido en Europa desde 1949 por Walter S. Mcllhenny, exinfante de marina y descendiente del inventor.

En Estados Unidos, hoy, el picante es, tras el chocolate, el sabor más plebiscitado. Y sus tradicionales concursos (¿quien soporta más unidades Scoville?), populares también en Australia, Canadá y Reino Unido, fueron mundializados, de Facebook a TikTok, durante los confinamientos de la COVID-19.

A lo bestia, vamos. El toque gastronómico, sobre todo peruano y mexicano, llega con la colonización inversa: el descubrimiento de Europa por la inmigración de América del Centro y Sur, a Europa, que incluyó cocineros (as).

Otras inversiones coloniales devolvieron a Europa el picante que Portugal distribuyera en Asia y África.

Siempre hay un libro. En 1845 Eliza Acton publicó en Londres su *Modern Cookery in All Its Branches*, *best seller* hasta bien entrado el siglo xx. Recetas angloindias, con vinagre de pimiento en casi todas. Los ingleses creían indio al pimiento.

En castellano, hay que referirse a lo editado y/o escrito en el siglo xviii en México y Perú. Como ese *Libro de cocina de doña Josepha de Escurrechea*, 1776, que receta por ejemplo un estofado de pollo en aceite de oliva, pero cuyo añadido de tomate y pimiento lo hace inconfundiblemente americano.

De hecho, Gonzalo de Oviedo había relatado ya, en sus crónicas, el *street food* de un mercado de México: salsa de tomate y ají.

El trigo duro del *spaghetti* es etíope, la *puttanesca* es azteca. *Povera Italia*.

A Colón le hubiera bastado su primer desembarco para pasar a la historia de lo cotidiano. Al idioma le trajo sus dos primeras palabras centroamericanas: canoa y hamaca. A los golosos, el chocolate. A los ansiosos el tabaco. Y a los depresivos el ají.

¡Ay! Sus mandatarios aguardaban oro y pimienta. Las bayas de cacao solo eran oro para los aborígenes. El ají podía dar el pego. Lo rebautizó pimiento. Y el futuro le dio razón.

En efecto, llevado por los portugueses, el pimiento desplazó a la pimienta en África y Asia.

En India, más barato, más fácil de sembrar y cosechar, terminó por reemplazarla.

Y así orientalizó lo que en Colón fuera desorientación.

Hasta la tradicional medicina ayurvédica lo adoptó: contra el cólera, sopa de pimientos en lugar de la tradicional agua de pimienta.

El fenómeno se repetirá en China. El pimiento se impone al jengibre en Taiwán, a la pimienta en China central, a la sal en el sudoeste. Y en el siglo xx de Mao representará identidades regionales y cultura revolucionaria.

El cuscús, hoy plato popular francés, llegó a Francia con harissa. El término viene de harss, machacar un producto en el mortero. Los historiadores atribuyen este puré de pimiento a la ocupación española del territorio (1535-1574).

¿O llegó con judíos y musulmanes expulsados de España?

En cualquier caso, su industrialización es reciente, gracias a SCAPB, empresa fundada en 1946, en Cap Bon (Túnez). De allí sale esta mezcla de pimientos rojos (menos estacionales que los verdes) machacados con semilla de alcaravea, sal gruesa, cilantro. Y aceite de oliva, agente conservador. Un *boom*: en el 2000 exportaban 2.800 Tn y en el 2011 15.000.

En 2015 *Times Magazine* sitúa la harissa entre «los 20 productos más sanos de todos los tiempos». Y la emplean los dos cocineros más vistos/leídos: Jamie Oliver y Yotam Ottolenghi.

Termino. Si bien los ajíes son recomendados para una buena digestión (abren el apetito y aumentan las secreciones gástricas y biliares) y contra las infecciones, los habitantes del primitivo México también los utilizaban como repulsivo. Y como arma. El ancestro del mal llamado gas pimienta —la capsaicina es su ingrediente principal—, prohibido en las guerras pero empleado hoy contra manifestantes por policías de Bélgica, Estados Unidos, Hong Kong, Irán, Islandia.

En los años ochenta, las revistas norteamericanas de jardinería daban recetas a base de ají «para proteger los cultivos de insectos y gatos salvajes». Y con un extracto de capsaicina untado en el cogote, los ganaderos preservaban a sus corderos de lobos y coyotes.

Ya que hablamos de lobos: el antropólogo norteamericano Hubert Bancroft recogió este necrodato: durante la invasión francesa de México (1861-1867) los cadáveres del invasor —que no comía pimientos— eran devorados por los lobos, que sin embargo respetaban los restos mortales de mexicanos, porque exudaban ají.

Sabio, el diccionario de la RAE define así la capsaicina: «f. *Quím*. Alcaloide responsable del sabor característico de la guindilla, con propiedades analgésicas y cuya ingesta excesiva provoca envenenamiento».

En fin —el que avisa no es traidor— sepa el lector de este libro apasionante que hasta mucho después de haberlo cerrado no deberá tocarse los ojos: sus páginas contendrían más unidades Scoville que la propia capsaicina.

Y a ver quién es el guapo que después de haberlo leído vuelve a decir: a mí me importa un pimiento.

Oscar Caballero. París, noviembre de 2022

# Introducción

Dicen los paleobotánicos que el género *Capsicum* se originó hacia el 18.000 a. C., y los primeros restos arqueológicos de su cultivo datan de hacia el 8.000 a. C. en el Alto Perú, territorio que hoy pertenece a Bolivia, extendiéndose luego por todo el continente americano gracias a las aves.

Su salto al otro lado del globo ya no fue por vía aérea, sino marítima, junto a otros alimentos que llevaron los españoles a Europa, como la patata, el tomate o el maíz, y, de ahí, su camino continuó hasta expandirse a todo el mundo.

En esa travesía cada cultura hizo su interpretación de este grupo de insumos; los conservó y utilizó a su manera, y lo cierto es que hoy muchas gastronomías se sentirían incompletas si les faltaran.

En este libro quisiera presentar a los ajíes dando valor a todas sus dimensiones, más allá del nivel de picor, el cual, por cierto, se puede reducir para adaptarse al gusto de los comensales («Anatomía del ají», pág. 29). Y es que los ajíes aportan mucho más que eso. Un plato que lleva ají eleva la experiencia del comensal. Algo así como comer en 3D. Al olfato y al gusto se suma el calorcito que aporta la capsaicina, y que llega al cerebro a través de los nervios que transmiten el sentido del tacto, provocando sensaciones muy placenteras en nuestro cuerpo.

Para conocer bien cómo cocinar con ajíes, primero revisaremos las técnicas de cocción y conservación, así como algunas recetas básicas que nos serán de utilidad para la preparación de los platos que proponemos (pág. 83). También aprenderemos cómo podemos aprovechar las partes que no utilicemos en una preparación, minimizando nuestro desperdicio.

Luego emprenderemos nuestro particular viaje recorriendo diversas gastronomías de todo el planeta sin ponernos límites ni fronteras.

Para ello, he tenido la fortuna de contar con la ayuda de talentosos cocineras y cocineros —aficionados y profesionales, célebres y anónimos— de distintas partes del mundo. Cada uno de ellos ha aportado su visión y su particular homenaje a nuestro amado ingrediente. Para completar nuestra experiencia sensorial, al color (vista), sabor (gusto), calor (tacto) y aromas (olfato) de cada receta, hemos creado una «banda sonora» colectiva para ser saboreada mientras cocinamos o disfrutamos de cada plato (en la pág. 253 encontrarás un código QR para acceder a la *playlist*).

Con estas propuestas quisiera abrir el horizonte a los ajíes. Dar a conocer su versatilidad y demostrar que sus cualidades tienen la capacidad de alegrar desde las bebidas hasta el postre de cualquier plato en todo el mundo.

Porque simple y sencillamente van con todo.

# TODO SOBRE LOS AJÍES, CHILES Y GUINDILLAS

En el amplio universo de las hortalizas existe una que levanta pasiones y oculta numerosos misterios. Su gran diversidad, sus vibrantes colores y sus caprichosas formas despiertan nuestros sentidos como ningún otro fruto...

¿Qué otro ingrediente, si no, tiene la capacidad de dar color, perfumar, aportar sabor, colorear nuestras mejillas y acelerar nuestro corazón?

# Mitos y verdades

## Los ajíes al desnudo

Son muchas las creencias populares alrededor del picante. Desde sus efectos en nuestra digestión hasta sus virtudes para encender el deseo. Algunas leyendas son solo eso, otras las respalda la ciencia y otras tienen más de una respuesta. ¿Las descubrimos?

### ¿El picante es un sabor?

Los sabores que distingue nuestro paladar son cinco: dulce, salado, ácido, amargo y umami. Un ají puede contener uno o más sabores, pero no es correcto decir que «sabe a picante» pues el picor no es un sabor sino una sensación. El picante no se detecta por el sentido del gusto sino a través de los receptores del dolor.

### ¿El ají es una verdura?

No, el ají es una fruta, y más concretamente una baya. Es decir, un fruto carnoso que contiene semillas. Bayas son también las uvas, los melones o los tomates.

### ¿Por qué pican los ajíes?

Así como los animales utilizan el movimiento, el camuflaje y otras estrategias para evitar ser el alimento de otros, las plantas, al no poder moverse, han desarrollado una serie de recursos para su supervivencia. Esto es, intentan disuadir a quienes ponen en peligro su supervivencia y atraer a quienes la favorecen. En el caso de los ajíes, la capsaicina es su arma química para repeler a sus depredadores, los mamíferos, ya que sus semillas no son capaces de resistir la digestión de estos animales. Curiosamente, las aves no son capaces de percibir la capsaicina y, gracias a ello, son las responsables de la dispersión de sus semillas.

### Si la capsaicina fue diseñada para repelernos... ¿entonces por qué nos gusta?

La respuesta es mucho más fácil que explicar otras cosas que deberíamos rechazar, como las relaciones tóxicas o continuar en ese trabajo que tanto odiamos... Los seres humanos estamos llenos de contradicciones. Probablemente, comer picante es la mejor forma de sufrir, sin hacernos daño.

### ¿El picante potencia o anula los sabores de un plato?

La respuesta depende de a quién se lo preguntes. Los amantes del ají argumentarán que el picante despierta el paladar, estimula la salivación y enriquece la experiencia gustativa, mientras que otros con menor hábito o tolerancia al picante dirán todo lo contrario y que limita su capacidad de sentir los sabores de los alimentos.

Lo cierto es que la cantidad y posiciones de los receptores que detectan la capsaicina varía de persona a persona y, por tanto, la tolerancia será mínima para unos y muy amplia para otros. Los que tenemos una resistencia más o menos desarrollada al picante no concebimos algunos platos sin el aporte que da el ají: un ceviche o un taco sin picante sería como comer un huevo sin sal.

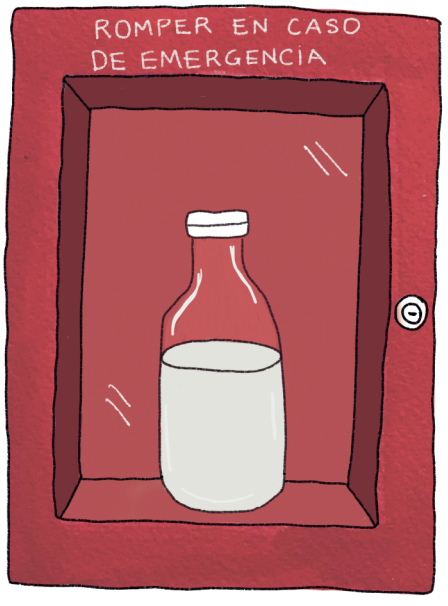
Pero bien es cierto que la destreza del cocinero entra en juego. ¿Nuestro cerebro sería capaz de disfrutar de la ostra más fresca del mundo si a la vez un elefante nos pisa el dedo gordo del pie? Nuestro cerebro estará bastante ocupado lidiando con el dolor como para prestarle atención a lo que le están informando las papilas gustativas. En mi opinión, el picante debería ser un elemento más en la composición de un plato, no un figurante que robe toda la atención del público.

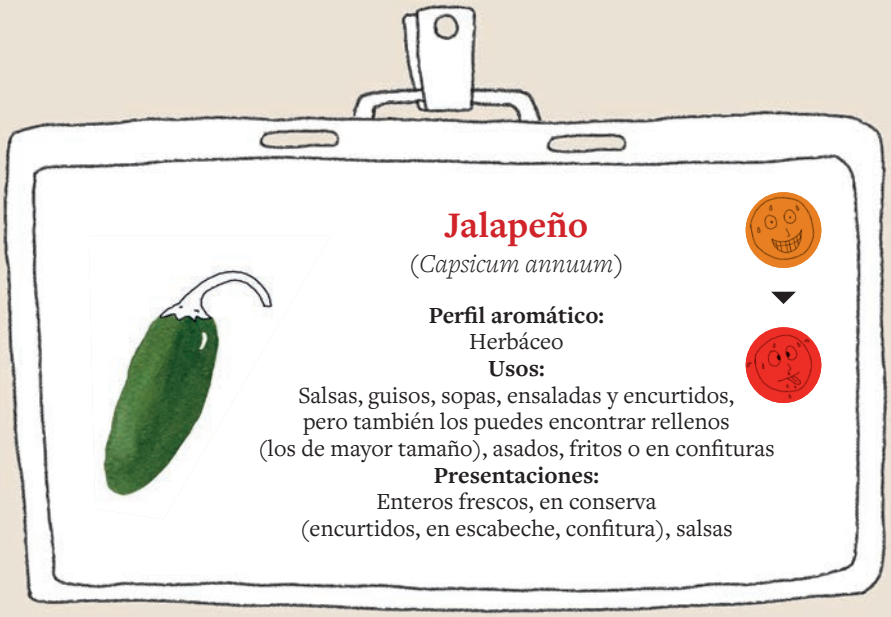
### ¿Beber agua ayuda a que se pase la sensación de picante?

Beber agua para alejar el ardor es tan inútil como tratar de memorizar tu número de asiento antes de subir al avión.

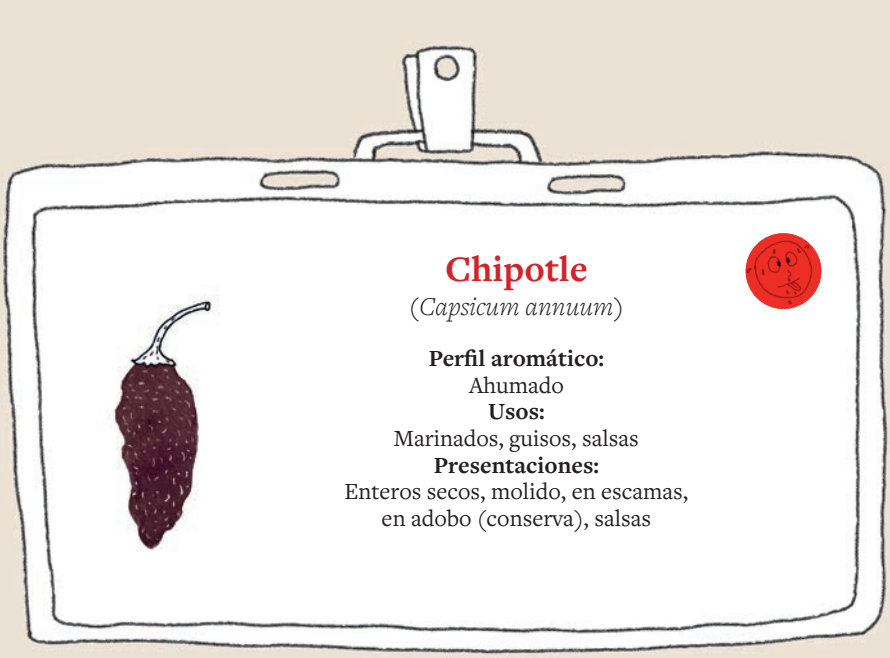
La sustancia que provoca el picor, la capsaicina, no es soluble en agua. Al beber agua lo que estaremos haciendo es esparcir el picor por toda la boca. Ya que la capsaicina es liposoluble, cualquier bebida o alimento graso (leche, yogur, queso, frutos secos o aceite) ayudará a calmar el fuego.

Sin embargo, el antídoto para calmar el picor también es algo cultural. En algunos países se calma con arroz, con dulce o con alcohol. Pero la premisa común es... ¡nunca con agua!






El jalapeño es probablemente el chile más icónico de México y uno de los más populares del mundo. Se consume principalmente verde, aunque cuando madura adopta un color rojo. De tamaño mediano (3 × 6 cm aprox.), es carnoso, alargado. Su nombre se refiere a la localidad de Jalapa, en el estado de Veracruz, pero no porque sea el lugar habitual de su cultivo, sino por la empresa que los envasaba y comercializaba, La Jalapeña. También se le conoce como chile cuaresmeño.




Es el jalapeño madurado en árbol que es secado y ahumado. También toma el nombre de meco, tamarindo o morita, dependiendo de la región. Adopta un aspecto rugoso y un color rojizo, un aroma y un sabor muy intenso, así como un picor más pronunciado. Es muy común encontrarlo adobado (con tomate, cebollas, ajo y especias) en conserva en cualquier supermercado del mundo.

Es el chile más grande de entre los más comunes en México. Es un chile mediano (7 × 14 cm aprox.) en forma de corazón o cono aplanado, carnoso y de color verde oscuro. Su variedad madura hacia un rojo brillante o un marrón chocolate. Su picor, por lo general, no es tan intenso. Es el chile utilizado en la icónica receta «chiles en nogada». Su nombre se refiere al Valle de Puebla, donde su cultivo es tradicional.

Es el chile poblano madurado y secado. Su nombre describe su forma más ancha en la parte superior. Su piel adquiere un aspecto rugoso y un color rojo muy oscuro. Dependiendo del tipo, puede tomar un color casi negro o marrón chocolate, adoptando otros nombres como «negro» o «mulato». Es uno de los más utilizados y un ingrediente primordial en el mole poblano, además de ser muy utilizado como colorante. También es el chile seco más carnoso, por lo cual también es preparado relleno.

**Íñigo Aguirre**
**Blog Umami-Madrid**
Madrid

# ENSALADA DE SETAS DEL BOSQUE

**Una receta superrefrescante y sorprendente, inspirada en la cocina tailandesa, que activa todos los receptores de sabor: ácida, salada, umami, ligeramente dulce, con los aromas del cilantro y el frescor de la hierbabuena, la lima y el *lemon grass*. El arroz tostado en polvo aporta un punto crujiente y el sabor a frutos secos. Compleja, pero muy fácil de tomar.**

**INGREDIENTES**
**para 4 personas**

**Para la ensalada**
3 cdas. de arroz glutinoso
300 g de setas variadas
2 chalotas o 1 cebolla roja en juliana
Hojas de cilantro picadas
Hojas de hierbabuena picadas
¼ cdta. de chile rojo en escamas
Aceite vegetal
Sal
Pimienta

**Para la vinagreta**
2 cdas. de zumo de lima
2 cdas. salsa de soja
1 cdta. de azúcar
1 cda. de lemon grass bien picado (parte blanca)

**Para la ensalada**
· Tuesta el arroz en una sartén a fuego medio, moviendo de vez en cuando hasta que tome un color tostado.
· Deja enfriar y tritura hasta que tome textura de polvo. Reserva.
· Saltea las setas poco a poco con un poco de aceite, sal y pimienta en una sartén antiadherente. Corta las setas de manera que se puedan comer en un solo bocado. Reserva en un plato.

**Para la vinagreta**
· Combina los ingredientes de la vinagreta en la sartén antiadherente y templa al fuego.
· Apaga el fuego, añade las setas, las chalotas o cebolla e integra todo con la vinagreta.

**Emplatado**
· Sirve la ensalada en una fuente y corona con las hojas de cilantro y hierbabuena. Finaliza con el arroz en polvo y escamas de chile rojo.

**Angelo Marino**
**Mercato Ballaró**
Madrid

# ESPAGUETI CON RAGÚ DE PULPO ARRABBIATA

**Esta receta se inspira en la salsa boloñesa, pero reemplazamos la carne picada por pulpo. Utilizamos una *harissa* de remolacha, que es la salsa picante que acompaña nuestro guiso de pulpo al estilo tunecino/siciliano.**

**INGREDIENTES**
**para 4 personas**

**Para la harissa de remolacha**
40 g de chile rojo thai
80 g de chile seco
1 remolacha ahumada
1 diente de ajo
5 tomates pera pelados y en trozos
150 g de tomate frito natural
1 cdta. de comino en polvo
1 cdta. de cilantro en polvo
Zumo de 1 limón
2 cdas. de aceite de oliva virgen extra

**Para el ragú de pulpo**
1 kg de pulpo crudo
4 ramas de apio picadas
2 zanahorias peladas y picadas
1 diente de ajo picado
2 tomates pelados y picados
1 cdta. de sal
1 chorrito de aceite de oliva
1 cda. de harissa de remolacha
1 hoja de laurel
1 cdta. de tomillo
1 cdta. de orégano
1 chorro de vino blanco
1 lata de 250 g de tomates pelados
400 g de espagueti fresco
Sal
Perejil picado
Albahaca picada

**Para la harissa de remolacha**
- Lava y retira las venas y semillas del chile. Pica gruesamente.
- Abre los chiles secos e hidrata en agua caliente durante 20 minutos.
- Pela la remolacha y córtala en trozos.
- Pon todos los ingredientes es una olla, excepto el aceite y el zumo de limón, y cocina durante 1 hora.
- Tritura añadiendo el aceite de oliva y el limón. Deja enfriar.
- Guarda en un bote de cristal en la nevera. Se conserva durante un par de meses.

**Para el ragú de pulpo**
- Quita los ojos y el pico al pulpo y córtalos en trocitos de 2 cm aprox. Utiliza también la cabeza y la parte de dentro de la cabeza.
- En una cazuela antiadherente pocha las verduras picadas. Añade la sal y mantén a fuego moderado durante 4 minutos.
- Sube el fuego y añade el pulpo troceado (sin cocinar).
- Rehoga durante 2 minutos y añade una cucharada de la harissa de remolacha, y ahora sigue rehogando 1 minuto más.
- Añade la hoja de laurel, el tomillo y el orégano. Continúa rehogando otro minuto y añade un chorro generoso de vino blanco.
- Una vez que el alcohol del vino se haya evaporado añade la lata de tomates pelados.
- Deja cocinar hasta que el pulpo se ponga tierno. Corrige de sal y añade más harissa según el gusto.
- Cuece la pasta en abundante agua con sal según las instrucciones del fabricante.
- Escurre y reserva una tacita del agua de cocción de la pasta.
- Mezcla la pasta con el ragú de pulpo. Añade un poco del agua de cocción e integra bien.
- Emplata y espolvorea con perejil y albahaca.

**Elena Reygadas**
Rosetta
Ciudad de México

# PALETAS DE MIEL Y CHILE HABANERO

**Esta paleta es una evocación a los momentos de alegría, risas y convivencia con mi familia y amigos durante nuestras vacaciones en Yucatán (México). En distintas partes de México es común encontrar puestos de frutas que aderezamos con distintas salsas y limón, lo que genera un contraste perfecto entre lo dulce, lo picante y lo ácido. En este caso, combiné el dulzor de la miel de Dzidzilché, proveniente de la casa donde solemos pasar las vacaciones, con la cálida intensidad del chile habanero y el ácido del limón amarillo, el cual además aporta un toque perfumado.**

**INGREDIENTES**
**para 9 paletas de 100 g c/ud.**

440 g de miel
Mantequilla Dzidzilché
620 g de agua
5 g de chile habanero sin semilla
18 g de zumo de limón
1,5 g de estabilizante para sorbete (opcional)

- Infusiona el chile habanero durante 10 minutos en agua caliente.
- Cuela y agrega la miel y el estabilizante hasta disolver. Deja enfriar y echa el jugo de limón.
- Reparte el líquido en moldes de paleta de 100 g y deja reposar un mínimo de 6 horas.

**Ricardo Caione**
Tatema
Madrid

# AJIENO

**He conocido el ají peruano hace poco y me he quedado encantado con su fresco picor y su toque herbáceo terroso. Al combinarlo con las especias del Aperol bitter da vida a un *pisco sour* que une Italia y el Perú.**

**INGREDIENTES**
**para 1 persona**

50 ml de pisco peruano
30 ml de Aperol bitter
20 ml de zumo de lima
15 ml de jarabe de goma
1 cdta. de pasta ají amarillo (ver pág. 83)
1 clara de huevo
5-6 hojas de cilantro (opcional)

- Pon todos los ingredientes en una coctelera excepto el hielo, y mezcla durante unos segundos con movimientos largos y decididos de manera que la clara de huevo cree espuma.
- Añade el hielo y vuelve a mezclar otros 20 segundos.
- Ahora que el cóctel está listo haz un doble filtraje en una copa Martini/sour.
- Para un cóctel más perfumado pon con los otros ingredientes 5 o 6 hojas de cilantro.

# ÍNDICE POR TIPO DE RECETA


**Preparaciones básicas**
Pasta de ají amarillo 83
Pasta de ajíes secos / adobo de chiles secos 83
Pasta de ají fermentada 84
Leche de tigre básica 85
Pasta de curry rojo 86
Pasta de curry verde 86
Adobo mexicano 87
Marinado para anticuchos 87

**Panes y desayunos**
Arepas de ají amarillo con pulled pork a la pekinesa y criolla nikkei 94
Brioche con mermelada de ají 94
Chilaquiles rojos 95
Buns de patata y ají amarillo 97
Dosa vegetal con chutney 98
Pan rabioso 101
Tosta con aguacate y ajíes fermentados 102
Menemen 103

**Aliños**
Vinagreta thai 106
Aliño coreano 106
Nouc cham 107

**Salsas**
Salsa de pera y grosella 110
Salsa jalapeña 110
Sambal de chiles thai fermentados 111
Salsa carretillera 112
Chili crisp 112
Salsa acevichada 113
Lemon-kosho 113

**Acompañamientos**
Salsa criolla y mexicana 116
Ajíes encurtidos 116
Nabos chiferos 117
Chiles toreados 117

**Picoteo**
Gilda tradicional 120
Gilda 2.0 123
Aceitunas aliñadas 124
Brócoli, kimchi y lima 127
Ceviche de conchas finas con torreznos y salsa macha 128
Patatas crujientes, chermoula picante y aguacate 131
Ajíes con queso a la parrilla 132

**Primeros**
Ensalada de melocotones, ajíes confitados y queso feta 136
Ensalada de tomates, harissa y yogur 139
Ensalada de pimientos asados, ají amarillo y ventresca 140
Ensalada de setas del bosque 143
Ceps en escabeche de ají amarillo 144
Ceviche de bonito 146
Ceviche en brasas de carbón 147
Ceviche de gamba 149

Ceviche tripón 151
Tiradito de lubina y vieiras en jugo de mixtura de ajíes 152
Aguachile verde 154
Rocoto relleno 155
Aguacate con mole de ajo negro 156
Solomillo asado con salsa huancaína 158
Taco campechano 159
Empanada de cangrejo adobado 160
Tortilla de boquerones y piparras fritas 163
Tallarines de calamar con un toque picante y caldo de chipirón 164

**Segundos**
Espagueti con ragú de pulpo arrabbiata 168
Pasta ajo, aceite y peperoncino 170
Tagliatelles en salsa de langostinos a lo macho 171
Arroz meloso de pato a la panca 173
Panceta kimuchi 174
Ajíes rellenos con plátano al curry 177
Chiles en nogada 178
Gambón gong bao 181
Sesos de cordero al anticucho 182
Curry de ají amarillo con langostinos, guisantes, tirabeques y tomates cherry 185
Besugo, terrina de papas y shattah 186
Pescado sudado acevichado 189
Salmonete soasado con caldo de sus huesos, rocoto y jalapeño 190
All i pebre de anguila 193
Raya en escabeche caliente de zanahoria, puré de apionabo y okra 194
Corvina negra, harissa y berros 197
Pichón de sangre y jus de páprika 198
Curry indio casero de pollo 201
Pork belly en «asado regio» 202
Codorniz estofada con gurumelos y ají amarillo 205
Presa de angus con mantequilla de ponzu y chile rojo 207
Chirivías a la importancia en salsa de chupe 208
Costillas en salsa de rocoto 209

**Postres**
Paletas de miel y chile habanero 212
Sorbete de melón y ají limo 215
Rocoto cheesecake 216
Chocolate dabbang, algarroba blanca y hockey pockey de miel de caña y cayena 219

**Cócteles**
Abelha 222
Apple spicy Martini 225
Ciruela 226
Chilcano de ají limo y fresas 229
Orégano 230
Margarita al pastor 233
Fire on ice 234
Ajieno 237
The bird 238