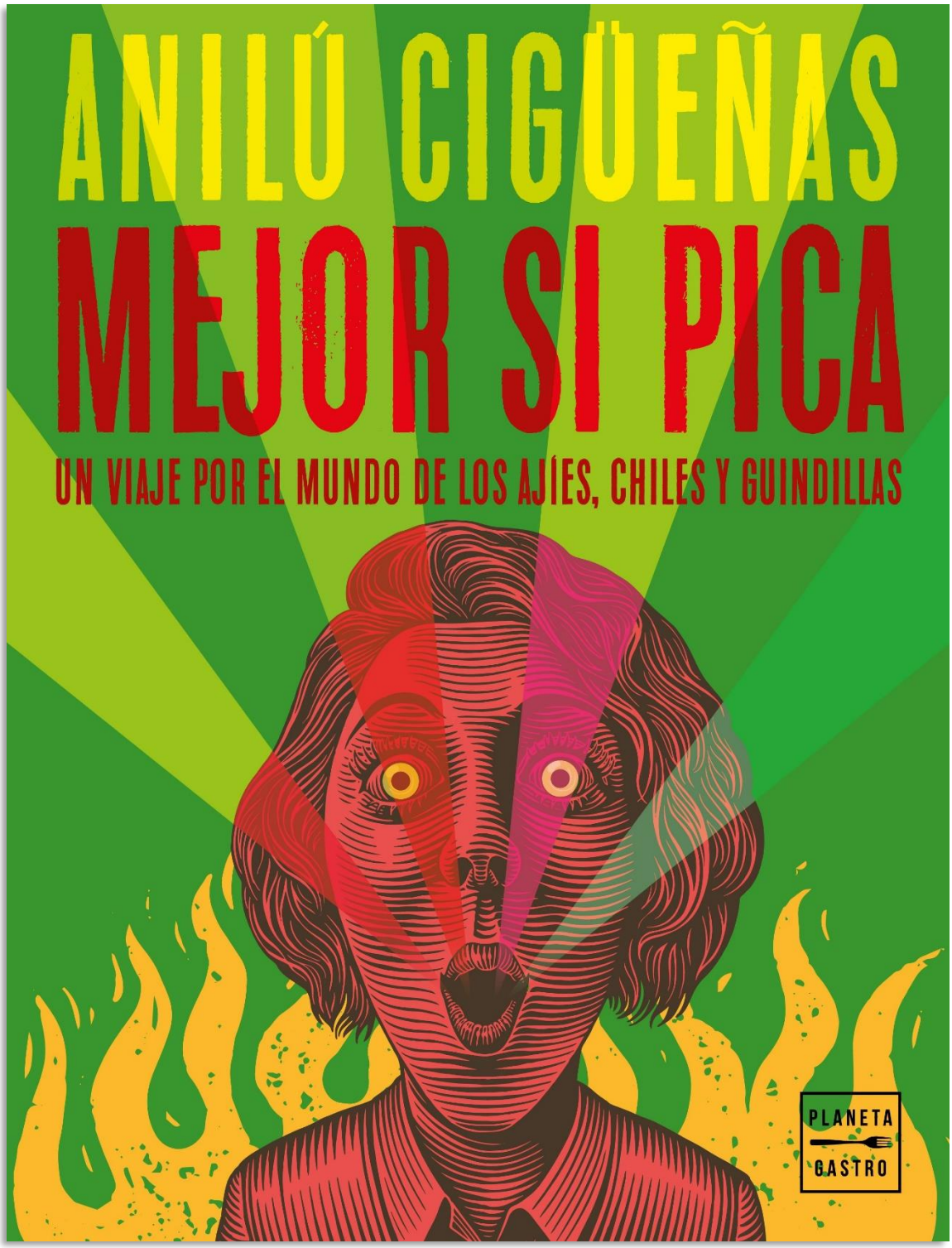
PLANETA GASTRO



A la venta desde el 5 de abril de 2023

PLANETA GASTRO

MEJOR SI PICA

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

ANILÚ CIGÜEÑAS

Desde la bebida, hasta el postre. Los ajíes, chiles o guindillas tienen esa capacidad de elevar cualquier receta a otro nivel o, como dice la autora, de hacernos beber y comer en 3D.

Al igual que el tomate y la patata, son uno de los grandes aportes de la despensa sudamericana a la humanidad y, lo cierto es, que muchas cocinas del mundo se sentirían incompletas si les faltaran. No es difícil entender por qué. A fin de cuentas, ¿qué otro ingrediente tiene esa capacidad de perfumar, dar sabor, colorear nuestras mejillas y acelerar nuestro corazón?

Este libro es un completo y sorprendente recorrido por el universo del picante que, con ciertas dosis de humor, nos da pistas sobre sus misterios —¿por qué pica? ¿es afrodisiaco? ¿es adictivo?—, pero sobre todo nos enseña que no todos los picantes son iguales, nos ayuda a entenderlos para usar los que tenemos a mano, y a tratarlos de manera que se adapten a nuestros gustos.

Sus cerca de 90 recetas, son un homenaje colectivo de casi medio centenar de cocineros y cocineras de todo el mundo —aficionados y profesionales, célebres y anónimos— a estos mágicos y versátiles ingredientes.

«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 10.000 años. Rojo como un pimiento, reconozco haber ignorado, hasta esta apasionante lectura, buena parte de lo que el libro aporta en términos prácticos.» Óscar Caballero

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…

Más que un recetario. Un libro para todos los sentidos

MEJOR SI PICA es mucho más que un recetario, es **un libro sobre el picante que combina contenido de interés/curioso, técnicas de cocina, ilustraciones, humor, recetas y hasta música** (incluye una lista de reproducción colectiva creada con los chefs colaboradores).

En resumen, es **un libro monográfico que celebra las peculiaridades, belleza, diversidad y versatilidad de los ajíes, chiles y guindillas**, pero además **nos enseña a tratarlos** para sacar lo mejor de ellos y para adaptarlos a nuestros gustos y tolerancia al picante.

También nos da pistas acerca de cómo sustituirlos para enfrentar las recetas con los que tengamos más a mano e, incluso, cómo aprovecharlos al máximo, evitando el desperdicio. Desde las aguas de cocción, hasta las pieles y semillas.

Un viaje por el mundo

MEJOR SI PICA propone un viaje por el mundo partiendo por América, con México y Perú como sus mayores embajadores, cada uno con su propio sello — en México los prefieren verdes o secos, en Perú maduros y quitándoles el exceso de picante—y tradiciones: salsas, ceviches, moles… pasando por Europa, donde el vegetal se convierte mayormente en especia (pimentón en España, páprika en Hungría) y se cuela en pastas y guisos en el sur de Italia, para seguir su camino a Oriente, en donde se integra en fermentos, salsas y curries…

Así, el libro **presenta los ajíes más representativos de distintas partes del mundo y da cuenta de cómo** cada región adoptó, conservó e interpretó estos ingredientes y los hizo, en muchos casos, parte indispensable de su identidad.

Una antología de recetas única

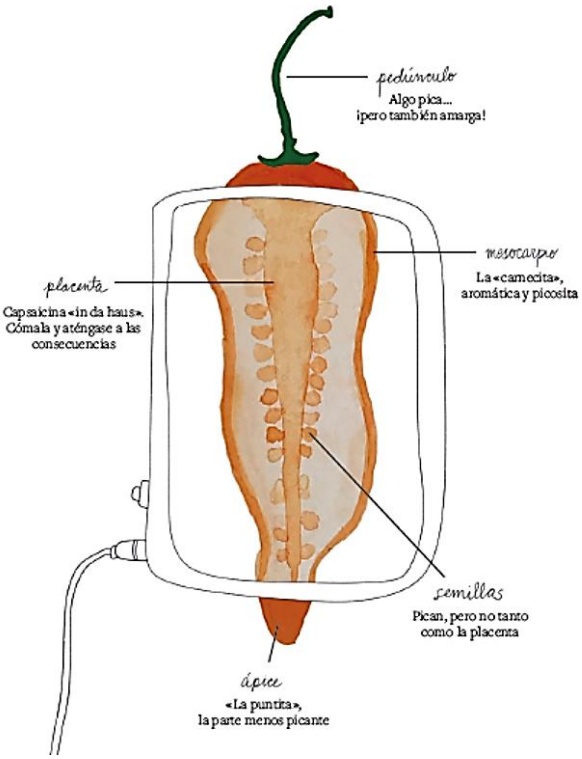
MEJOR SI PICA reúne a **50 chefs y bartenders de todo el mundo, para rendir homenaje y demostrar la gran versatilidad de los ajíes, chiles o guindillas a través de 90 recetas**, desde las más clásicas, hasta las más actuales.

Es la primera publicación que reúne recetas de reconocidos chefs en torno al picante, y presenta platos que forman parte hoy de **menús de destacados restaurantes y bares de todo el mundo**.

Esta obra quiere abrir mentes y corazones a los ajíes. Dar a conocer su versatilidad, defender que sus cualidades van más allá del picante y demostrar que 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.

UNIDOS POR LA CAPSAICINA

Los ajíes, chiles o guindillas tienen en común que contienen capsaicina, un compuesto químico que no tiene olor ni sabor y que se activa al entrar en contacto con la boca o con cualquier otra parte del cuerpo, produciendo una sensación de ardor. La mayor concentración de esta sustancia se encuentra en la membrana central del fruto, llamada **placenta**, donde están adheridas las semillas. Se trata del único fruto en el planeta que secreta capsaicina y, si bien se habla de esta sustancia de manera genérica como responsable del picor de los ajíes, no es un asunto tan simple. Más apropiado sería hablar de **sustancias capsaicinoides**, cuya variedad aislada supera la veintena de tipos y solo uno de ellos es la capsaicina. El nivel de picor en los ajíes se debe a mayores o menores concentraciones de sustancias capsaicinoides en el fruto, lo que a su vez está determinado por una combinación de genética, entorno y condiciones de cultivo.



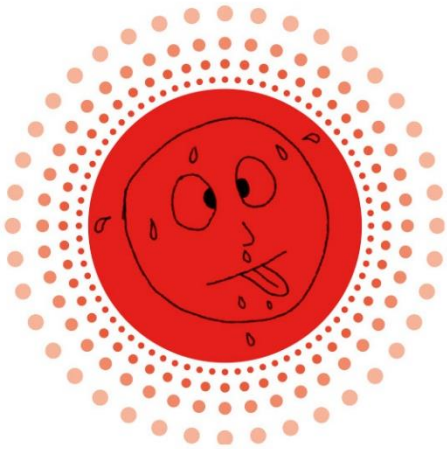
¡OJO!, ¿CONOCES TODOS LOS BENEFICIOS DE LOS AJÍES?

El **aporte nutricional** que proporcionan los ajíes en nuestra alimentación varía según el tipo de ají, si los frutos están verdes o maduros, o si están frescos o secos. Sin embargo, se puede generalizar que **son una fuente importante de vitamina C** (incluso más que algunos cítricos) cuyos **beneficios antioxidantes previenen la presencia de tumores**. También son **ricos en fibra, vitamina A, vitamina E y en oligoelementos como el magnesio y el hierro**.

Diversos estudios han probado un abanico muy amplio de beneficios en el consumo de ají. Sus **propiedades analgésicas y anticoagulantes** benefician a personas con riesgo de enfermedades cardiovasculares y a personas con enfermedades reumáticas.

Además, un estudio realizado en Italia ha explorado la relación entre el consumo habitual de ají y la longevidad. Los resultados de la investigación, realizada a lo largo de dos décadas, mostraron **una disminución en la mortalidad de un 13 por ciento entre las personas que consumían ají regularmente comparadas con las que no**, las cuales, aunque el estudio no lo precise, imagino que tal vez fuesen menos felices.

Como si todo esto no bastara, los ajíes no solo **son «pobres» en calorías,** sino que —contradiciendo el dicho popular de que todo lo rico engorda— la ciencia también ha dado algunos indicios de que el consumo de capsaicina **favorece el gasto de energía y la oxidación de las grasas, ayudando a controlar el peso.**



¿QUÉ EFECTOS NOS PROVOCA EL PICANTE?

1. La capsaicina entra en contacto con el cuerpo. Se produce una sensación de ardor en labios, lengua, garganta… Sube la temperatura del cuerpo. Nuestras mejillas se ruborizan.
2. Nuestro cerebro interpreta el picor como calor y activa un plan defensivo para «apagar el fuego».
3. Lagrimeo, secreción nasal, salivación, sudores. Se acelera el ritmo cardíaco.
4. Fluye la adrenalina, se liberan las endorfinas desvaneciendo el dolor y se genera un deseo casi irrefrenable de repetir.

PICA… ¡BEBE AGUA! ¿O NO?

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!**

¿COMER PICANTE PUEDE GENERARNOS ÚLCERAS?

La comida picante no causa úlceras. Las causas más comunes para la aparición de úlceras es una infección por una bacteria llamada Helicobacter pylori o el uso prolongado de antiinflamatorios no esteroides como la aspirina o el ibuprofeno. Es más, existen estudios que lejos de culpar al picante de las úlceras indican que nos protegen de ellas. Ahora bien, si ya existen úlceras, el problema no es el ají, **¡el problema es usted!** En ese caso, lo mejor es usar el sentido común. ¿Usted pondría calor en una llaga? ¿Si come mucho picante le sienta mal? Busque en su interior y encontrará la respuesta. Y, si tiene dudas, consulte con su médico.

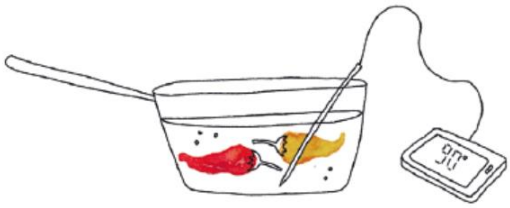
PLANETA GASTRO

ALGUNAS TÉCNICAS

Deshidratar (en el horno)

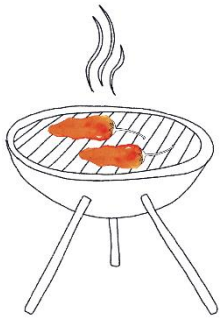
1. Lava y seca los ajíes muy bien.
2. Ábrelos, quítales las semillas y la placenta, y colócalos boca abajo en una bandeja de horno forrada con papel encerado.
3. Mete los ajíes al horno (95 °C) y deja hasta que se evapore toda la humedad y sea fácil romperlos con los dedos. Para una deshidratación homogénea hay que ir volteándolos cada 2 o 3 horas. El tiempo dependerá del tamaño y carnosidad de los ajíes.

Confitar



1. Lava y seca muy bien los ajíes y échalos en una sartén.
2. Cubre con aceite o la grasa elegida.
3. Añade los ingredientes aromáticos deseados (ajo, cítricos, especias, hierbas aromáticas…).
4. Cocina a fuego bajo (90 °C) durante unos 20 o 30 minutos, controlando la temperatura para que no llegue a punto de ebullición. Lo mejor es utilizar un termómetro de cocina.
5. Deja enfriar.
6. Guarda en un recipiente hermético esterilizado si no se va a utilizar inmediatamente.

Tatemar, asar, rostizar

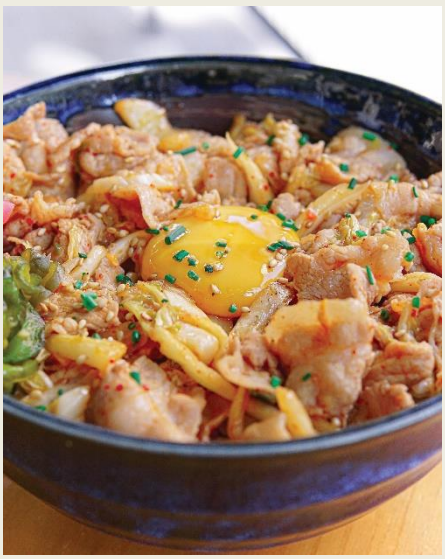


«Tatemar» es la denominación que se le da en México a una técnica de cocina para asar que consiste en poner los ajíes o chiles enteros al fuego en un comal o plancha a fuego fuerte, o directamente al fuego para que se asen hasta el punto de quemarse ligeramente con la finalidad de potenciar su sabor. La ceniza de la piel quemada aporta un sabor muy especial a las salsas.
Pasos:
1. Lava y seca muy bien los ajíes o chiles.
2. Pon el comal o plancha al fuego muy fuerte.
3. Coloca los ajíes en la plancha o directamente al fuego si se cuenta con cocina a gas o en unas brasas.
4. Con la ayuda de unas pinzas ve dando vueltas hasta que la piel se queme y estén bien asados.

Usar guantes quirúrgicos es una buena idea si tenemos la piel muy sensible o tenemos heridas en los dedos o manos. Lo importante es lavarse muy bien con jabón después de manipularlos. Si sentimos mucho ardor en la piel podemos usar cualquiera de los antídotos que hemos mencionado antes para calmar el picor en la boca, como sumergir las manos en leche o frotarnos con aceite.

PANCETA KIMUCHI

Receta de David de la Torre (Don Panko, Madrid)



La comida tradicional japonesa no tiene platos picantes. Sin embargo, este plato, conocido como «buta kimuchi», es muy popular tanto en izakayas como en los hogares en Japón gracias a la influencia coreana. El kimchi es adaptado al paladar japonés: menos picante y más aromático.

INGREDIENTES para 4 px

500 g de panceta de cerdo en lonchas finas
320 g de kimchi
2 cebollas
100 g de cebolleta china
4 cda. de sake
4 cdta. de salsa de soja
3 cdas. de jugo del kimchi
Un chorro de aceite de sésamo tostado
2 tazas de arroz cocido
4 yemas de huevo

· Corta la panceta de cerdo y el kimchi en tiras.
· Emplea un kimchi bien fermentado para este plato, pero si no eres un fanático del kimchi, definitivamente prueba esto con kimchi fresco.
· Corta la cebolla a la pluma y la cebolleta china en trozos.
· Saltea todos los ingredientes en una sartén bien caliente. Sazona con el sake, la soja y el jugo del kimchi.
· Coloca ½ taza de arroz en cuatro cuencos cubriendo el fondo. Distribuye el salteado encima de cada porción y pon encima una yema de huevo. Corona con un chorrito de aceite de sésamo, más jugo de kimchi y un poco de cebolleta finamente picada.

PALETA DE MIEL Y CHILE HABANERO

Receta de Elena Reygadas, Rosetta (Ciudad de México)

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
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.

PLANETA GASTRO

PARTICIPAN EN EL LIBRO...

ESPAÑA

David García Pereda (Corral de la Moreria - 1*Michelin)
Albert Adriá (Enigma -1*Michelin)
Sasha Hormaechea (Sacha - 2 soles Repsol)
Mario Villalón (Angelita Madrid - Top 100 Bars)

PERÚ

Micha Tsumura (Maido – World's 50 Best Restaurants)
Hector Solís (Fiesta– Latin America's 50 Best Restaurants)
José del Castillo (Isolina - Latin America's 50 Best Restaurants)
Luis Arévalo (Gaman – 1 sol Repsol)

MÉXICO

Santiago Lastra (KOL – 1* Michelin)
Elena Reygadas (Rosetta – Latin America's 50 Best Restaurants)
Paco Méndez (COME- 1*Michelin)
Eduardo Morali (Pangea - Latin America's 50 Best Restaurants)
Benjamín Padrón (Limantour – World's 50 Best Bars / Top 100 Bars)

ARGENTINA

Diego Cabrera (Salmon Guru - Top 100 Bars / World's 50 Best Bars)
Narda Lepes (Narda Comedor – Latin America's 50 Best Restaurants)
Mariano Ramón (Gran Dabaang - Latin America's 50 Best Restaurants)

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Prólogo
Introducción

Todo sobre los ajíes, chiles y guindillas
El género Capsicum
Anatomía del ají
La seducción del picante
Mitos y verdades
Maridaje: de copas con los picantes
Los protagonistas: conócelos y reconócelos
- México: el reino de los Capsicum annuum
  - Jalapeño
  - Chipotle
  - Poblano
  - Ancho
  - Serrano
  - Habanero
  - Guajillo
  - Chile de árbol
- Perú: la diversidad en el mercado del barrio
  - Ají amarillo
  - Ají limo
  - Rocoto
  - Ají panca
  - Ají mirasol
- Europa: «pimienta», «pimientitos» y pimentón
  - Pimentón de la Vera
  - Pimienta de Cayena/guindilla /piri piri
  - Pimientos de Padrón
  - Piparra de Ibarra o guindilla vasca
  - Villanos o Alegrías riojanas
  - Peperoncini calabrese
  - Páprika húngara
- Asia: un viaje al mismísimo infierno
  - Chile rojo o red chili
  - Ojo de pájaro o Bird's Eye
  - Chile verde o green chili
  - Naga jolokia

Ni es lo mismo ni es igual: recomendaciones de sustituciones
Abecedario picante

Cocinar con ajíes, chiles y guindillas
Técnicas de conservación
- Fermentar
- Encurtir
- Deshidratar
- Rehidratar
- Congelar

Técnicas de cocción
- Escaldar / Blanquear
- Confitar
- Ahumar
- Tatemar, asar, rostizar
- Saltear
- Aromatizar / Infusionar

Cero desperdicio
Preparaciones básicas
Recetas
- Cócteles
- Panes y desayunos
- Aliños, salsas y acompañamientos
- Picoteo
- Primeros
- Segundos
- Postres

Glosario
Listado de sinónimos de ingredientes
Bibliografía
Dónde comprar
Colaboradores
Playlist picante
Agradecimientos
Índice de recetas alfabético
Índice por tipo de receta
Índice de recetas por tipo de ají

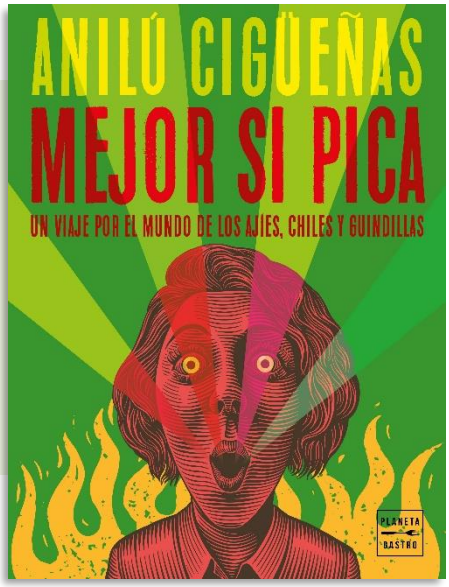
SOBRE LA AUTORA: ANILÚ CIGÜEÑAS

Anilú Cigüeñas compagina su trabajo de consultora de comunicación con su pasión por la cocina y la ilustración. Es cocinera autodidacta y fundadora de La Cocina Clandestina, una iniciativa a través de la cual organiza eventos gastronómicos y clases de cocina. Fue presentadora del primer programa de TV sobre Cocina Peruana en España (Canal Cocina) y actualmente asesora en sus estrategias de comunicación a diversas marcas del mundo de la gastronomía. Anilú es peruana y vive en Madrid.

www.anilu.es
@anilu_es

MEJOR SI PICA

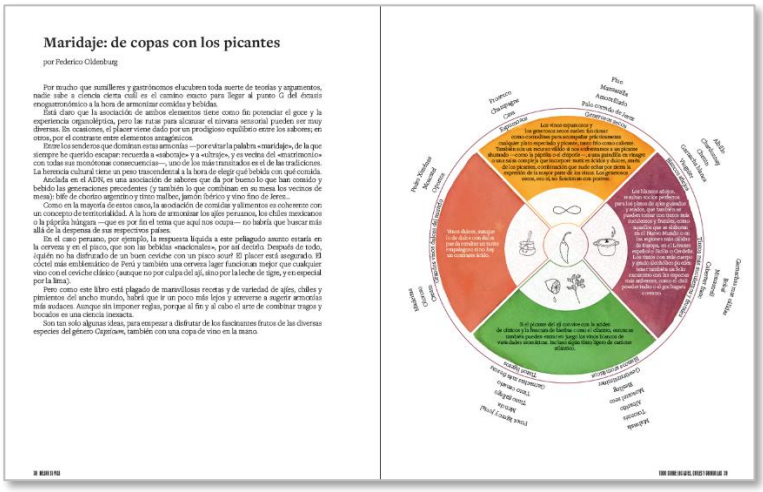
Anilú Cigüeñas
Planeta Gastro, 2023
19 x 25 cms.
268 pags.
Cartoné
PVP: 25,95 €
A la venta desde el 5 de abril de 2023



Para más información a prensa, imágenes o entrevistas con la autora:
Lola Escudero. Directora de Comunicación de Planeta Gastro
Tel: 619 212 722
lescudero@planeta.es

CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO

PRIMERA PARTE: Todo sobre los ajíes



Maridaje: de copas con los picantes

por Federico Oldenburg

Por mucho que sumilleres y gastrónomos elucubren toda suerte de teorías y argumentos, nadie sabe a ciencia cierta cuál es el cariñito exacto para llegar al punto G del dynamis enogastronómico a la hora de armonizar comidas y bebidas.

Está claro que la asociación de ambos elementos tiene como fin potenciar el goce y la experiencia organoléptica, pero las rutas para alcanzar el nirvana sensorial pueden ser muy diversas. En ocasiones, el placer viene dado por un prodigioso equilibrio entre los sabores; en otros, por el contraste entre elementos antagónicos.

Entre los senderos que dominan estas armonías —por evitar la palabra «maridaje», de la que siempre he querido escapar: recuerda a «sabocaja» y a «ultraje», y es vecina del «nutricionista» con todas sus monótonas consecuencias—, uno de los más transitados es el de las tradiciones. La herencia cultural tiene un peso trascendental a la hora de elegir qué bebida con qué comida.

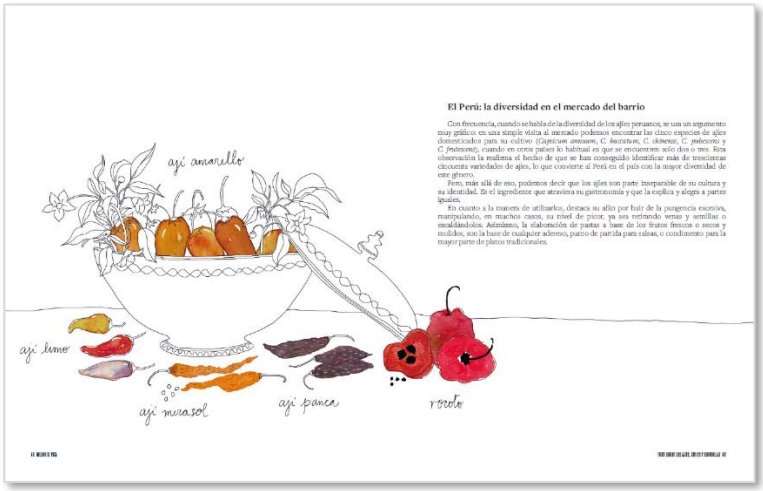
Anclada en el ADN, es una asociación de sabores que da por bueno lo que han comido y bebido las generaciones precedentes (y también lo que combinan en su mesa los vecinos de mesa): bife de chorizo argentino y tinto malbec, jamón ibérico y vino fino de Jerez...

Cómo en la mayoría de estos casos, la asociación de comidas y alimentos es coherente con un concepto de territorialidad. A la hora de armonizar los ajíes peruanos, los chiles mexicanos o la pimienta búlgara —que es por fin el tema que aquí nos ocupa— no habría que buscar más allá de la despensa de sus respectivos países.

En el caso peruano, por ejemplo, la respuesta líquida a este peliagudo asunto estaría en la cerveza y en el pisco, que son las bebidas «nacionales», por así decirlo. Después de todo, ¿quién no ha disfrutado de un buen ceviche con un pisco sour? El placer está asegurado. El cóctel más emblemático de Perú y también una cerveza lager funcionan mejor que cualquier vino con el ceviche clásico (aunque no por culpa del ají, sino por la leche de tigre, y en especial por la limá).

Pero como este libro está plagado de maravillosas recetas y de variedad de ajíes, chiles y pimientos del ancho mundo, habrá que ir un poco más lejos y atreverse a sugerir armonías más audaces. Aunque sin imponer reglas, porque al fin y al cabo el arte de combinar tragos y bocados es una ciencia inexacta.

Son tan solo algunas ideas, para empezar a disfrutar de los fascinantes frutos de las diversas especies del género *Capsicum*, también con una copa de vino en la mano.

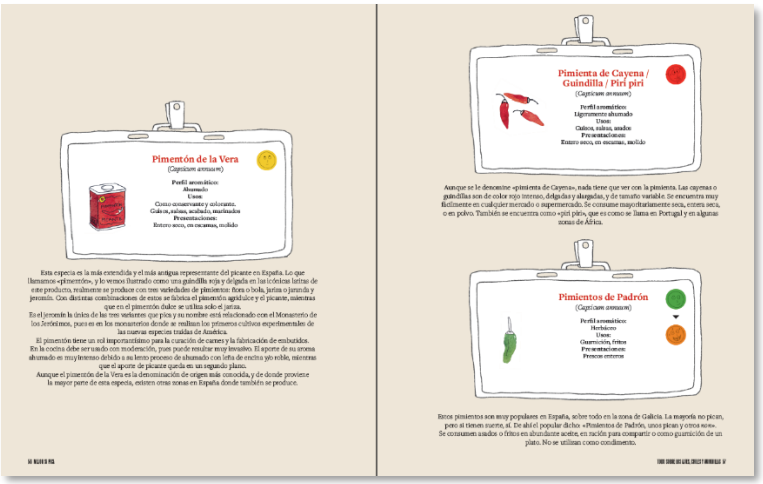


El Perú: la diversidad en el mercado del barrio

Con frecuencia, cuando se habla de la diversidad de los ajíes peruanos, se usa un argumento muy gráfico: en una simple visita al mercado podemos encontrar las cinco especies de ajíes domesticados para su cultivo (*Capsicum annuum*, *C. baccatum*, *C. chinense*, *C. pubescens* y *C. frutescens*), cuando en otros países lo habitual es que se encuentren solo dos o tres. Esta observación la realima el hecho de que se han conseguido identificar más de trescientas cincuenta variedades de ajíes, lo que convierte al Perú en el país con la mayor diversidad de este género.

Pero, más allá de eso, podemos decir que los ajíes son parte inseparable de su cultura y su identidad. Es el ingrediente que atraviesa su gastronomía y que la explica y alegra a partes iguales.

En cuanto a la manera de utilizarlos, destaca su afán por huir de la pungencia excesiva, mantiñolando, en muchos casos, su nivel de picor, ya sea retirando venas y semillas o escaldándolos. Asimismo, la elaboración de pastas a base de los frutos frescos o secos y molidos, son la base de cualquier adobo, punto de partida para salsas, o condimento para la mayor parte de platos tradicionales.



Pimentón de la Vera
(*Capsicum annuum*)
Perfil aromático: Ahumado
Usos: Como conservante y colorante. Guisos, salsas, aderezo, marinados
Presentaciones: Entero seco, en escamas, molido

Esta especia es la más extendida y el más antiguo representante del picante en España. Lo que llamamos «pimentón», y lo vemos llamado como una guindilla roja y delgada en las lóticas latinas de este producto, realmente se produce con tres variedades de pimientos: ñora o bola, jaraba o jaranda y jeromín. Con distintas combinaciones de estos se fabrica el pimentón agridulce y el picante, mientras que en el pimentón dulce se utiliza solo el jaraba.

En el jeromín la única de las tres variantes que pica y su nombre está relacionado con el Monasterio de los Jerónimos, pues en los monasterios donde se realizan los primeros cultivos experimentales de las nuevas especies traídas de América.

El pimentón tiene un rol importantísimo para la curación de carnes y la fabricación de embutidos. En la cocina debe usarse usado con moderación, pues puede resultar muy invasivo. El aporte de su aroma ahumado es muy interesa debido a su lento proceso de ahumado con leña de encina y/o roble, mientras que el aporte de picante queda en un segundo plano.

Aunque el pimentón de la Vera es la denominación de origen más conocida, y de donde proviene la mayor parte de esta especia, existen otras zonas en España donde también se produce.

Pimienta de Cayena / Guindilla / Piri piri
(*Capsicum annuum*)
Perfil aromático: Ligeramente ahumado
Usos: Guisos, salsas, asados
Presentaciones: Entero seco, en escamas, molido

Aunque se le denomina «pimienta de Cayena», nada tiene que ver con la pimienta. Las cayenas o guindillas son de color rojo intenso, delgadas y alargadas, y de tamaño variable. Se encuentra muy fácilmente en cualquier mercado o supermercado. Se consume mayoritariamente seca, entera seca, o en polvo. También se encuentra como «piri piri», que es como se llama en Portugal y en algunas zonas de África.

Pimientos de Padrón
(*Capsicum annuum*)
Perfil aromático: Herbáceo
Usos: Guarnición, fritos
Presentaciones: Frescos enteros

Estos pimientos son muy populares en España, sobre todo en la zona de Galicia. La mayoría no pican, pero si tienen suerte, sí. De ahí el popular dicho «Pimientos de Padrón, unos pican y otros son». Se consumen asados o fritos en abundante aceite, en ración para compartir o como guarnición de un plato. No se utilizan como condimento.

PLANETA GASTRO

SEGUNDA PARTE: Cocinar con ají

Florella Butron
Stone Edge Farm Estate
Vineyards And Winery
California

PATATAS CRUJIENTES, CHERMOULA PICANTE Y AGUACATE

La colaboración y la inspiración global es una parte intrínseca de la comida y del ser humano. Las similitudes entre culturas son más que las diferencias. En este caso el ají panca sustituye al aleppo, que se usa habitualmente. Los dos tienen una profundidad, dulzura y densidad particular. Empleé ají amarillo también para brindar más fragancia y notas cítricas.

INGREDIENTES para 4 personas

Para la chermoula
1 ½ cdas. de semillas de comino
1 ½ cdas. de semillas de cilantro
1 diente de ajo
3 cdas. de ají mirasol/ pasta de ají amarillo
3 cdas. de pasta de ají panca o molido
15 g de hojas y tallos de cilantro picados
15 g de hojas y tallos de perejil picados
10 g de hojas de menta
60 ml de aceite de oliva virgen extra
¼ de tazo de jugo de limón
Ralladura de 1 limón
Sal marina y pimienta negra al gusto

Para las patatas
1 kg de patatas fingerling (tamaño pequeño)
80 ml aceite de girasol u otro aceite para freír
1 aguacate
Ají panca en polvo

Para la chermoula
- Tuesta el comino y las semillas de cilantro en una sartén pequeña a fuego lento, agitando de vez en cuando hasta que esté fragante, durante unos 3 o 4 minutos aprox.
- Deja enfriar y machaca en un mortero. Agrega el ajo y las pastas de ají amarillo y panca, y continúa machacando y moliendo hasta conseguir una pasta uniforme.
- Añade 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra y una cucharada de jugo de limón y mezclar. Y después añade el cilantro, el perejil, y la menta.
- Termina con las 2 cucharadas restantes de aceite de oliva, una cucharada de jugo de limón y la ralladura.
- Sazona con sal y pimienta. Los ingredientes deben verse completamente incorporados, pero con cuerpo y fragantes. Reserva.

Para las patatas
- Lava y corta las patatas si es necesario. El tamaño aconsejado es de 4 cm.
- Pon en una cacerola pequeña con sal y cubre con agua. Lleva a fuego medio y cocina hasta que estén totalmente cocidas: de 12 a 15 minutos aproximadamente.
- Escurre las patatas y aplástalas con la mano o con el lado de un cuchillo, con cuidado de no romperlas completamente. Lo que se desea es que estén un poco aplastadas solamente.
- Espárcelas en una bandeja con papel absorbente.
- Calienta una sartén a fuego medio-alto y vierte el aceite vegetal. Cuando esté caliente agrega las patatas y fríelas hasta que estén doradas por ambos lados.
- Retira con una espumadera y coloca sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa.
- Sazona con sal marina y una pizca de ají panca en polvo. Abre el aguacate y córtalo en dados.

Emplatado
- Pon una porción generosa de chermoula, seguida de las patatas crujientes y los trozos de aguacate encima y alrededor.
- Sazona con un poco más de sal si se desea.

Paco Méndez
Come
Barcelona

CEVICHE DE GAMBA

El cebiche es un plato icónico de América que ya vemos en cartas de restaurantes gastronómicos o populares de todo el mundo. Existen diferentes versiones ya que es un plato muy práctico que acepta muchas combinaciones, de sabores y cuya insignia es el amplio mundo de los cítricos y el chile.

INGREDIENTES para 8 personas

Para la salsa verde
320 g de tomatillo verde
120 g de zumo de lima
160 g de pepino pelado
80 g de aceite de oliva virgen extra
150 g de aguacate
80 g de jalapeños encurtidos
Sal fina

Para el vuelve a la vida
50 g de clamato
15 g de kétchup
2 g de salsa Perrins
2 g de jugo Maggi
25 g de zumo de lima
1.5 g de xantana
30 g de aceite

Para la gamba
1.5 kg de gambas rojas medianas

Para el aceite de cilantro
50 g de hojas de cilantro
150 g de aceite de girasol

Emplatado
Cirueña pasa cortada en cubos de 1 mm
Cilantro criollo seleccionado
Pimienta negra
Sal Maldon
Aceite de oliva virgen extra
Aceite de gambas (opcional)

Para la salsa verde
- Añade todos los ingredientes en el vaso de un robot de cocina o licuadora y tritura durante tres minutos a máxima velocidad. Pasa por un colador fino y reserva en frío.

Para el vuelve a la vida
- Con la ayuda de un túrmix, mezcla todos los ingredientes excepto el aceite.
- Emulsiona la mezcla anterior con el aceite hasta que quede completamente ligado.
- Reserva en un biberón.

Para la gamba
- Retira la cabeza y la cáscara exterior de las gambas, con cuidado de no entropar el cuerpo.
- Retira la tripa. Con la ayuda de una puntilla, corta la gamba por abajo a lo largo del cuerpo para abrir la parte más ancha, de manera que quede recta y no curvada.
- Reserva las gambas en nevera entre dos papeles húmedos.

Para el aceite de cilantro
- Dispón el cilantro y el aceite en un robot de cocina y tritura durante cinco minutos a máxima velocidad a 75 °C de temperatura.
- Cuela con una superbag o cedazo sobre un bol con baño María inverso para que se enfríe rápidamente y la clorofila se fije.

Emplatado
- En un bol con hielo abajo mezcla la salsa verde del cebiche con dos cucharadas de aceite de cilantro sin que se emulsione por completo. La idea es que se vea el aceite.
- Dispón la salsa en el fondo de los platos. Coloca las gambas en cada plato y distribuye el número equivalente de puntos de la salsa vuelve a la vida, cubos de cirueña pasa y puntos de aceite de gambas. Pon unas escamas de sal Maldon sobre cada gamba.
- Decora con cilantro, un poco de pimienta y unas gotas de aceite de oliva virgen extra y aceite de cilantro.