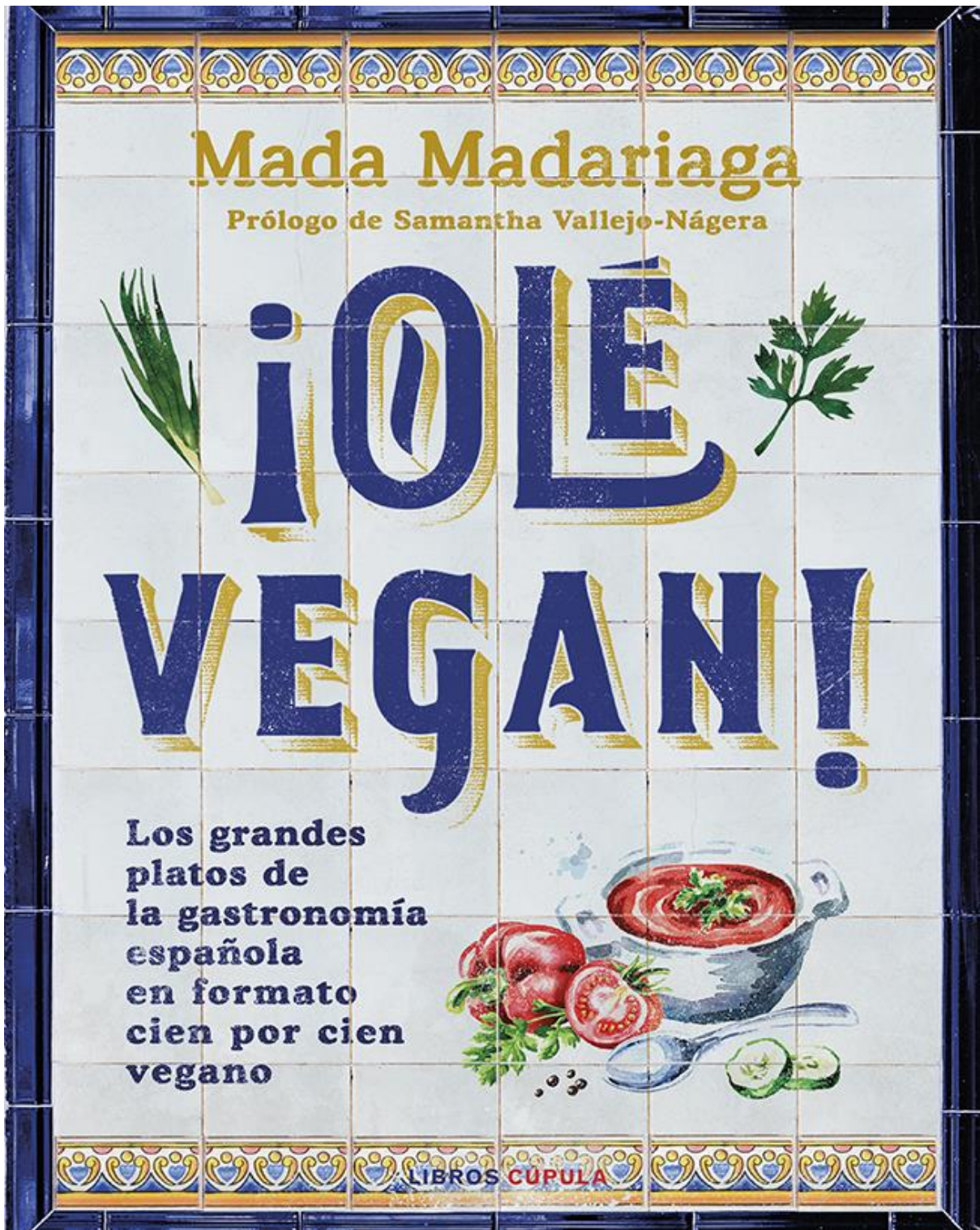


LIBROS CÚPULA



A la venta desde el 8 de mayo de 2024



¡OLÉ VEGAN!

Mada Madariaga

Con fotografías de Matías Pérez Llera

**Los grandes platos de la gastronomía española,
en versión cien por cien vegana.**

La cocina vegana es un universo de sabor y experimentación cada vez con más adeptos, pero aún poco explorado... Este libro es una oportunidad para descubrirlo. **¡Olé vegan!** no solo es una recopilación de recetas deliciosas clásicas de la cocina española, sino una guía perfecta para llevar una vida saludable y respetuosa con el medio ambiente.

Mada Madariaga explora el mundo de la comida plant-based sin renunciar al sabor y a la tradición española. En este libro reúne platos adaptados del gran recetario clásico español como paellas, tortillas, callos, cocido, fabada y muchos otros platos emblemáticos, pero además, nos enseña a escuchar nuestro cuerpo y a ser más consciente de lo que comemos y a mejorar nuestra salud y bienestar al mismo tiempo que disfrutamos de una gastronomía variada y deliciosa.

LIBROS CÚPULA



«“Hacer un libro de cocina tradicional española, en versión vegana, ha sido toda una aventura para mí. Recordar platos que estaban en mi memoria e investigar acerca de sustitutos de los productos de origen animal usando solamente alimentos vegetales ha sido todo un reto. Conseguir el sabor fiel a la receta original ha sido un auténtico misterio por resolver en muchas ocasiones. Cocinar con carnes y pescados es más fácil porque te lo dan todo: sabor, aroma, textura, cuerpo, espesor... Con las verduras, tienes que hacer magia para recrear estas mismas condiciones.

He querido tratar cada receta con todos mis respetos a sus orígenes. Como verás, una gran cantidad de ellas están basadas en mi infancia, en los fogones de mi casa donde crecí y, sobre todo, en la cocina de mi madre. Haciendo este libro he reparado en lo afortunada que he sido teniendo unos padres enamorados de la cocina y el buen comer. Una madre que cada día cocinaba la comida que había aprendido de su madre y de su suegra, mis abuelas. Ahora llamamos tradición a cocinar así, pero a mí me parece que debería ser una obligación no perder las buenas costumbres, la buena mesa y la buena salud. La cocina tradicional española está basada en alimentos que nutren y que son salud.

LOS INGREDIENTES

En este libro, todos los ingredientes son cien por cien naturales, son verduras y frutas que van directamente a cocinar (en alguna receta verás que me permito usar queso rallado vegano y leches vegetales, lo hago porque son necesarios para conseguir sabores o texturas semejantes a los del plato original). Verás que utilizo mucho la yaca o *jack fruit*, que es un magnífico sustituto para los guisos de carne o pescados como el atún, y sorprendentemente perfecta por su forma y textura. Eso sí, hay que darle mucho saborcito rico a la salsa ya que, en sí, es bastante insípida. Gracias a ella, no he tenido que utilizar ningún tipo de alternativa a la carne, como el seitán o legumbres texturizadas. Mi intención es prescindir de alimentos procesados y mostrarte nuevas alternativas completamente naturales. Pero si tú quieres utilizarlos, siéntete libre de hacerlo.

LIBROS CÚPULA

Para los platos de pescado, observarás que utilizo un montón de algas diferentes que te enumero en la despensa. Si no puedes conseguirlas en tu ciudad, las encontrarás en internet.

Cuando hagas estas recetas y las pruebes, te pediría que tu mente, tu corazón y tus papilas gustativas estén abiertas a sabores y texturas nuevas. Por favor, no caigas en juzgarlas comparándolas. O hazlo si quieres.

Ten en cuenta que son recreaciones de platos donde su ingrediente principal, el que da todo el sabor, es la carne o el pescado. Aun así, creo haber conseguido unos platos deliciosos y que te recordarán muchísimo a sus originales, algunos más que otros, seguramente; pero lo que más importa es que están muy ricos, son supernutritivos y, además respetuosos con nuestro planeta.»

Purrusalda

Recuerdo con ternura esos días de infancia en que mi madre cocinaba purrusalda. Nunca pude resistirme a meter el tenedor en la cacerola y sisar algunas tiras de puerro, que a mí me parecían tallarines, y que tenía que soplar para enfriar un poco antes de sentir el intenso sabor a mar que les cedía el bacalao.

Ahora, cuando pruebo mi purrusalda, me siento satisfecha de conseguir solo con algas aquel sabor a mar grabado en mi memoria y que sigue evocándome la misma ternura al degustarla.



INGREDIENTES

- 200 ml de aceite de algas (si no tuvieras, puedes sustituirlo por AOVE)
- 4 puerros (la parte blanca)
- 1 y ½ litros de caldo de algas (ver receta en página 56)
- 400 g de patatas (ya peladas)
- Sal al gusto
- Alga nori frita en copos y/o alga dulce frita en copos (para adornar al final en cada plato)
- Perejil picado para espolvorear

PREPARACIÓN

- Corta la parte verde de los puerros y deséchala (úsala en otras recetas: en un sofrito o en un revuelto con tofu, jengibre y shoyu, por ejemplo). Lávalos y córtalos en tiras largas: primero un corte longitudinal en dos mitades y después, cada mitad en tres partes también longitudinales.
- Pela y corta las patatas en trozos de tres o cuatro centímetros.
- Pon el aceite de algas a calentar a fuego medio en una

cacerola alta. Cuando esté caliente, echa las tiras de puerro y sofríelas por quince minutos hasta que estén blanditas y comiencen a dorarse.

• En este momento, incorpora el caldo de algas, sube el fuego para llevarlo a ebullición. Cuando rompa a hervir, añade las patatas y deja que cuezan por quince a veinte minutos. Prueba y corrige de sal, si fuera necesario, a tu gusto.

• Sirve cada ración, espolvoreando un poco de alga nori y/o dulce y perejil picado por encima.

LIBROS CÚPULA

Ensaladilla rusa

Me chifla la combinación de mayonesa y patata. Eso sí, una mayonesa casera de rico aceite de oliva suave, pero con su toque de virgen extra, que es oro puro (ya te he comentado mi veneración absoluta por el AOVE).

Si a esto le suma unos cuantos ingredientes que le resalten nuevos sabores y texturas, obtendrás una riquísima ensaladilla rusa, perfecta para tapas, como plato principal o al centro de la mesa para compartir. Para la mayonesa que te propongo, sustituyo el huevo por un poco de leche de soja. Me gusta hacerla con aceite de arbequina pues es suave, y tiene el sutil y delicioso aroma afrutado característico de este tipo de aceituna.

Pongo las algas cochayuyo para sustituir a las gambas, pues hago este plato en memoria de mi suegro Ángel y su famosa ensaladilla: preparaba una mayonesa que aligeraba con un poco de agua, le añadía gambas y remolacha, y todos soñaban con que quedase un poco para repetir. Las wakame son perfectas para darnos ese sabor a mar sustituyendo al atún. Otra versión que me encanta es sustituir la patata por arroz blanco bio cocido. Pruébalo y te sorprenderá.



INGREDIENTES

- 400 g de patatas
- 200 g de zanahorias
- 60 g de aceitunas sin hueso sabrosas, tipo malagueña
- 4 pimientos de piquillo
- 40 g de guisantes buenos en conserva de cristal
- 100 g de remolacha (1 remolacha cocida)
- 20 g de alga cochayuyo
- 5 g de alga wakame
- 600 ml de mayonesa (según receta de este libro)
- 1,5 l de agua
- 1 cucharada sopera de sal

PREPARACIÓN

- Pon una cacerola alta con el agua y la sal a fuego fuerte y llévala a ebullición. Cuece las patatas sin pelar y las zanahorias peladas de la piel exterior por unos quince minutos.
- Normalmente, las zanahorias se harán antes que las patatas, por eso debes ir pinchándolas de vez en cuando con un tenedor para comprobar cuando están en su punto. Sácalas y déjalas enfriar; entonces pélalas y córtalas en dados pequeños de medio centímetro.
- Pela también las patatas y córtalas en cubos/ trozos de un centímetro, más o menos; no tienen que ser cubos perfectos, puedes hacerlas un poco desiguales.
- Pon a remojo las algas wakame y las cochayuyo en dos boles separados con agua hirviendo por diez minutos hasta que se hidraten bien. Escúrrelas y pícalas en trozos. Coge dos pimientos de piquillo y pícalos también en cuadraditos pequeños. Los otros dos, córtalos en tiras para adornar.
- Corta a la mitad 30 g de aceitunas sin hueso, reserva el resto para adornar.
- Haz la mayonesa según la receta que hay en este libro, y si ves que te queda muy espesa, aligérala añadiendo un poco de agua y mezclando bien con una varilla o tenedor para que te quede cremosa y jugosa al mismo tiempo. Prueba siempre el punto de sal y de vinagre y/o limón y déjala a tu gusto.
- En un bol grande mezcla todos los ingredientes: la patata, la zanahoria, las algas, los piquillos cortaditos, los guisantes, las medias aceitunas y la mayonesa.
- Puedes presentar tu ensaladilla como más te guste, formando una montaña, extendiéndola en una fuente, o con la forma que quieras.
- Pica la mitad de la remolacha en cuadrillos pequeños y el resto en lonchas finas.
- Adorna con el resto de las aceitunas, los piquillos cortados en tiras y la remolacha cortada. Coloca las láminas de remolacha pinchándolas en la ensaladilla y que te queden como si fueran unas peinetas.

LIBROS CÚPULA

Fabada asturiana

En nuestra fabada 100% vegetal utilizo el hongo oreja de arce para conseguir esa sensación visual de la morcilla; y la morcיתה y el choriyaca al final para darle sabor. La untuosidad del caldo la conseguimos triturando las verduras y con la maravilla de agar agar que aporta esa textura gelatinosa y grasienta en boca tan apropiada.

INGREDIENTES

- 500 g de fabes
- 120 ml de AOVE
- 1 cebolla de 250 g (aproximadamente)
- 2 dientes de ajo
- 1 zanahoria de 150 g (aproximadamente)
- 1 hoja de laurel
- 5 g de alga kombu (en una sola tira)
- 2 setas shiitake
- 10 g de hongo oreja de arce
- 1 cucharada sopera de miso
- 1 cucharada de café de alcaravea
- 2 cucharadas soperas de agar agar en polvo
- 200 g de choriyaca
- 200 g de morcיתה
- 4-5 litros de agua mineral, preferiblemente (una parte para remojar)
- Sal



PREPARACIÓN

- La noche anterior, pon las fabes a remojo con abundante agua fría mineral, a ser posible (cuatro dedos por encima de ellas), y la lámina de alga kombu que sirve para ablandar y añade minerales y vitaminas a nuestros guisos. Al día siguiente, escúrrelas.
- En una cacerola de fondo ancho pon el alga kombu en el fondo, el aceite, la cebolla y los ajos pelados y enteros y añade la zanahoria, pelada y cortada en trozos grandes, las fabes y el laurel y cúbrelo hasta un dedo por encima de ellas con agua, preferiblemente mineral para un sabor más suave y una cocción perfecta.
- Llévalo a ebullición a fuego fuerte y cuando comience a hervir «asusta» a las fabes echando agua fría para cortar el hervor sin retirar la cacerola del fuego ni bajar su intensidad.
- Deja que vuelva hervir y «asusta» a las fabes de nuevo con agua fría. Y por tercera y última vez, repite la operación.
- Cuando vuelva a hervir, incorpora las setas shiitake y los hongos oreja de arce. Baja el fuego y deja que cueza a fuego lento durante dos horas, añadiendo agua templada o caliente a medida que se vaya evaporando el caldo, que siempre ha de cubrir tu guiso. Mueve la cacerola en vaivén cogiéndola por las asas, pero no remuevas nunca el interior porque las fabes pueden encallarse y resultar muy duras.
- Pasadas dos horas o dos horas y media, prueba las fabes. Si están blandas, retira el laurel y el alga kombu y deséchalos. Saca también la cebolla, los ajos y las zanahorias, tritúralos muy fino en un vaso de batidora con un poco de caldo y vuelve a incorporarlo a la cacerola.
- Prueba el caldo, es el momento de echar el miso, el choriyaca y añadir ahora las dos cucharadas de agar agar que habrás disuelto en un poco de agua fría, y deja que cueza un poco más para que se mezclen los sabores entre cinco a diez minutos.
- Mueve la cacerola en vaivén tomándola por las asas y deja que dé un hervor más para que tome la textura gelatinosa que aportan la grasa del chorizo y la morcיתה en la receta tradicional, que en la nuestra la disfrutamos gracias al agar agar.
- Cuando sirvas tu fabada, ponle un poco del aceite de choriyaca por encima en la fuente o directamente en cada plato y unos trocitos de morcיתה para darle más gusto.

LIBROS CÚPULA

Arroz con leche

El arroz con leche que hacemos en Viva Burger es especial porque lo hacemos con leche de coco para cocinar y unas hojas de lima. Ese conjunto de ingredientes poco habituales en las recetas tradicionales le otorga un sabor más a tailandés que a español, ciertamente. Pero aquí me he permitido el toque exótico porque resulta francamente aromático y delicioso. Puedes sustituir la leche de coco y usar solo una vegetal, como la de almendras o de avena, que son más cremosas. Las hojas de lima se venden congeladas en las tiendas de comida oriental, si no las encuentras o no te apetece, puedes buscar unas hojas de limonero que también dan un sabor delicioso y más mediterráneo. Estas hojas las puedes congelar también y tener siempre a mano para dar ese toque cítrico a tus platos. Si tampoco las encuentras, con las pieles de limón y naranja, es más que suficiente.

INGREDIENTES

- 500 ml de leche de coco para cocinar (o más de la otra leche vegetal)
- 500 ml de almendras o leche de soja o de avena
- 75 g de azúcar bio (sirve también moreno, solo te quedará más oscuro)
- 1 rama de canela de 10 g
- 2 hojas de lima (si te apetece darle un toque oriental)
- 100 g arroz blanco bio
- 15 g de piel de naranja (bien pelada, sin la parte blanca)
- 15 g de piel de limón (bien pelada, sin la parte blanca)

PREPARACIÓN

- En un cazo mediano, pon a calentar a fuego medio las leches junto al azúcar, la rama de canela, las hojas de lima o limonero, y/o las pieles de naranja y limón.
- Cuando empiece a hervir, echa el arroz, baja el fuego y déjalo cocinar por quince minutos aproximadamente.
- Prueba que esté *al dente* el arroz (pues luego seguirá cocinándose un poco más mientras siga caliente), apaga el fuego y déjalo enfriar un poco antes de meterlo en la nevera.
- Sírvelo con canela en polvo por encima y prepárate para que tus invitados te pidan la receta.



MADA MADARIAGA lleva más de 30 años vinculada al mundo de la comida vegetariana y vegana y ha sido la pionera en nuestro país. Este es su primer gran libro. Comenzó en el ático de su casa con cenas clandestinas. De su casa dio el salto a Manuela Malasaña, para montar La Isla del Tesoro, uno de los primeros restaurantes vegetarianos de Madrid. De Malasaña saltó a la isla de Ibiza, para crear el hermano de La Isla del Tesoro y de ahí a Brasil para abrir O abraço, una posada-restaurant y su único proyecto no vegetariano. Ya de vuelta a Madrid abrió el buffet al peso de Viva La Vida para finalmente hace unos años dar vida a Viva Burger, una hamburguesería vegetariana-gourmet de referencia y pionera en la cocina vegana y vegetariana que atrae cada día a decenas y decenas de comensales para disfrutar de platos sabrosos y muy saludables.

LIBROS CÚPULA

RECETAS

RECETAS BASE

Aceite de algas
Agua enriquecida con algas
Bechamel
Caldo de pescado
Caldo de verduras
Caramelo
Chorizo (choriyaca)
Copos fritos de alga nori o dulce
Fumet de pescado
Láminas de alga nori fritas
Leche condensada
Mayonesa y alioli
Morcilla (morcitake)
Salpimentero
Tomate frito
Tomates secos en aceite

RECETARIO

Albóndigas en salsa verde
Anchoas en salazón
Arroz negro con calamares y gamba
Atún encebollado
Bonito con tomate
Boquerones en vinagre
Budín de repollo
Cachopo
Calamares a la romana
Calamares en su tinta
Callos madrileños
Canelones de carne
Canelones de marisco y gamba
Cocido madrileño
Cochas al pilpil
Crema de calabacín
Croquetas de setas
El gazpacho de mi madre
Empanada gallega
Ensalada campera

Ensaladilla rusa
Escabeche mar y tierra
Fabada asturiana
Fabes con almejas
Fideuá
Fricandó
Garbanzos encebollados de la isla
Gildas
Lasaña marinera
Lentejas guisadas con chorizo
Marmitako
Migas manchegas con chorizo
Ortiguillas de mar
Paella valenciana
Pastel de cabracho
Patatas a la riojana
Patatas revolconas con torreznos
Pimientos del piquillo rellenos de carne
Pimientos del piquillo rellenos de gambas y bacalao
Pulpo a la gallega (a feira)
Purrusalda
Rabo de toro
Revuelto de habitas con chorizo (choriyaca)
Sobrasada
Sopas de ajo
Suquet de pescado
Tortilla española (de patata)
Tortillitas de camarón
Verdinas con gambas y chipirón

POSTRES

Arroz con leche
Crema catalana
Flan de leche condensada
Tarta de la abuela
Tocinillo de cielo
Torrijas



LIBROS CÚPULA

¿OLÉ VEGAN!

Mada Madariaga

Planeta Gastro, 2024

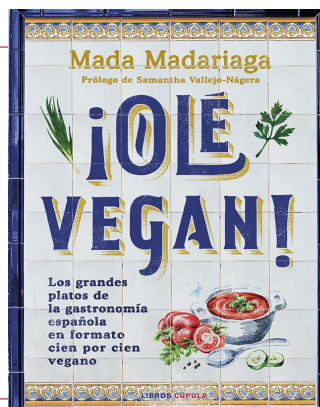
19 x 24 cm

200 páginas

Cartoné

PVP c/IVA: 21,95 €

A la venta desde el 8 de mayo de 2024



Para más información a prensa, imágenes y entrevistas:

Lola Escudero. Directora de Comunicación Libros Cúpula

Tel: 619 212 722

lescudero@planeta.es



Escabeche mar y tierra

Ya anticipaba el comienzo del libro, que en la mayoría de los platos he hecho referencia a mis padres, de una manera u otra, y lo cierto es que me llena de orgullo haber aprendido tanto de ellos. Muchas veces no nos percatamos de cuánto herencia de nuestros padres aplicamos en nuestro día a día. Este escabeche es mi versión vegana de la ventresca de atún escabechada que aprendí de mi padre.

Puedes utilizar cualquier verdura que te apetezca como coliflor, judía, trigo... dándoles antes un hervor. A mí me encanta utilizar patatas, setas, y estas verduras que te presento. A veces las comemos todas juntas como entrante, y otras por separado como acompañamiento. Las verduras escabechadas pueden durar de siete a ocho días en un frasco bien cerrado y refrigerado.

INGREDIENTES

- 200 g de zanahorias
- 300 g (1 patatas baby con piel)
- 200 g de cebolla (1 cebolla)
- 20 g de ajo (2 dientes)
- 200 g de berenjenas
- 200 g de setas de campo (4 setas medianas)
- 250 ml de aceite de algas (ajalina 5%)
- 100 ml de vinagre (a mí me gusta macizo)
- 50 ml de vinagre de manzana y 50 ml de vinagre de vino rojo)
- 1 cucharada espesa de pimientón dulce de La Vera
- 1 cucharada de café de pimientón picante de La Vera
- 1 cucharada de café de miel de pimienta o de pimienta negra
- 2 ramas de orégano mejor fresco (o una cucharada de café de orégano seco)
- 2 ramas de tomillo o salvia fresca (o una cucharada de café de tomillo seco)
- Tramo de romero fresco, preferiblemente (o medio de romero seco)
- 2 hojas de laurel
- 2 rodajas de jengibre fresco
- 2 berenjenas de agua nori (fijas o tostadas)
- 1 cucharada espesa de sal
- 1 cucharada de shoyu

PREPARACIÓN

- Corta las berenjenas en rodajas de 1 cm de grosor, ponles sal por ambas caras y déjalas en un escurridor un mínimo de media hora para que suelten el amargor y sean más digestibles.
- Mientras, pesa y prepara las demás verduras: pela las zanahorias y córtalas en rodajas transversales de medio centímetro de grosor; corta las patatas también en rodajas de medio centímetro; quita el pellejo a las setas; pela y corta la cebolla en cubos de 2 cm.
- Salpimentita con tu salpimentero (página 64) las setas enteras por el lado de las láminas.
- Pon el aceite a calentar en un cazo mediano y echa la cebolla para pocharse a fuego lento por diez minutos. Retira el cazo del fuego y añade los pimientones, la pimienta, el laurel, el tomillo, el orégano y los vinagres e incorpora las zanahorias, las patatas, las setas y el jengibre, y déjalo cocinar a fuego muy lento por treinta o cuarenta minutos, ve comprobando que las patatas ya están bien hechas pinchándolas de vez en cuando con un tenedor.
- Pasada la media hora en la que las berenjenas hayan estado saltando líquido en el escurridor, lávalas bien, sécalas y ponlas a cocer en agua por quince minutos, sacalas y escúrrelas.
- Mientras se hacen, fríe o tuesta las algas nori y resérvalas.
- Para montar el escabeche usa un táper cuadrado o redondo no muy grande para hacer un único plato, o prepara cuatro boles tamaño crema y montalos por raciones individuales, como preferas.
- Ve montando tu escabeche por capas: pon una capa de setas, otra de zanahorias, otra más de cebolla con las especias, una de algo nori, la siguiente de berenjenas, otra de agua nori, por último, las patatas baby. Echa por encima el resto de aceite y especias, tápalo y déjalo macerar de veinticuatro a cuarenta y ocho horas en el frigorífico.
- Para servirlo, sácalo a temperatura ambiente una hora antes para que se temple, vuélvese el táper en un plato, como si fuera un flor, y decóralo con unas ramitas de romero o tomillo.

LIBROS CÚPULA



Crema catalana

La crema catalana no son unas natillas espesas, son postres parecidos, pero en esta receta no se usa esencia de vainilla y su textura tiene más cuerpo que las natillas; es casi como una crema pastieira pero más ligera y cremosa.

Para conseguir esa cremosidad, además de la fécula de maíz bio, usaremos agar agar para asemejar la capacidad de cuajar del huevo y conseguir ligar los ingredientes con un paladar más gelatinoso que nos proporciona la textura sedosa característica de este postre tan tradicional en nuestra versión vegana.

Usaremos también leche de almendras, que incorpora en su fórmula el azúcar moreno bio y le da un matiz de sabor delicioso.

INGREDIENTES

(para 6 raciones):

- 1l de leche de almendras bio azucarada (el su leche no está azucarada añade 100 g de azúcar bio, lo más blanco que puedas)
- 50 g de azúcar bio lo más blanco que encuentres
- ¼ cucharada de café de cúrcuma
- Una rama de canela de 10 g
- 10 g de piel de naranja (bien pelada, sin la parte blanca)
- 10 g de piel de limón (bien pelada, sin la parte blanca)
- 30 g de fécula de maíz bio (tipo maicena)
- ¼ cucharada de café de agar agar
- Azúcar moreno para quemar el gusto

PREPARACIÓN

El día anterior, si es posible (el mismo día también se puede):

- Calienta en un cazo alfo a fuego medio-alto la leche de almendras con la ramita de canela, el azúcar y las cáscaras de naranja y limón (es importante que las cáscaras no lleven el rastro de la parte blanca para que no amargue)
- Cuando comience a hervir, baja el fuego, echa una cucharilla al fondo del cazo para evitar que rebose, y deja que se cocine la leche por cinco minutos. Si vienes que se va a rebosar, retírala del fuego unos instantes, y vuelve a ponerla.
- Retírala del fuego y deja que repose hasta el día siguiente o al menos un par de horas para que se fijen todos los matices de sabor y los aromas.

Al día siguiente:

- Cueta la leche y ponla a calentar.
- Disuelve el agar agar, la fécula de maíz y la cúrcuma en un vasito con 60 ml de agua fría removiendo bien con un tenedor hasta que quede completamente disuelto y mezclada.
- Cuando la leche aromatizada comience a hervir, añade el contenido del vasito en la leche y remueve suave y constantemente con una varilla de batir para que no salgan espuma ni burbujas y deja que se cocine por unos tres a cinco minutos y vaya espesando.
- En unas laminas de barro pequeñas, reparte la crema y deja que se temple. Cúbrelas con un papel de horno encerado, o papel film en su defecto, para que no endurezca la superficie y mete las laminas en el frigorífico por al menos tres horas para que se enfríe y termine de espesar.
- A la hora de servir, sácalas de la nevera, retira el papel de horno, espolvorea azúcar moreno por encima y, con un soplete de cocina, derrite el azúcar hasta que caramelize formando una costra dura. Si no tienes soplete, puedes usar el grill de la parte de arriba del horno: precaléntalo a 100º y, cuando esté bien caliente, coloca la bandeja o rejilla del horno con las laminas en la parte más alta para que queden muy cerca del grill y deja que se derrita el azúcar y forme esa deliciosa costra de caramelo característica de nuestra crema catalana.

18



Cocido madrileño

El cocido en casa de mis padres era todo un ritual, que generaba un revuelo los días previos, ya que había que ir a comprar los ingredientes de la mejor calidad, cada uno a una tienda diferente. La sopa se hacía un día antes con las carnes varias y había que estar pendientes de desgrasar cada dos por tres el caldo. Ya el mismo día, se hacían los garbanos con los chorizos y las morcillas. La olla era enorme y siempre se sumaban algún familiar o amigo a disfrutar y beber el cocido de mi padre. Aunque tengo que confesar que mi madre siempre estaba ahí, en la sombra, para dar ese toque final de sabor. Lo acompañamos de la salsa de tomate más rica del mundo: la de mi madre que os he compartido en las recetas base (página 97).

Nuestro cocido vegano es una recreación de este fabuloso cocido familiar, al que no tiene nada que envidiar. Es un poco laborioso porque tienes que hacer el choriyeka y morcillita, mi propuesta de sustitutos del chorizo (página 60) y la morcilla (página 62). Haz cantidad de sobra y así ya los tendrás listos para hacer otras recetas en otro momento, ya que los puedes congelar.

INGREDIENTES

- 50 g de alga kombu
- 400 g de garbanos
- 300 g de zanahorias (biscacas de tamaño mediano-pequeño para ponerlas enteras)
- 1 puero entero grande
- ¼ repollo
- 4 setas shiitake deshidratadas
- 2 hojas de laurel
- 200 g de judías verdes
- 600 g de patatas baby con piel (o patatas normales, no muy grandes y peladas)
- 50 g de setas canje de ucca
- 5l de agua
- 1 cucharada sopera de miso
- 2 cucharadas soperas de sal
- 300 g de choriyeka (página 60)
- 300 g morcillita embutida (página 62)
- 10 g de kuzu
- 1 cucharada de café de agar agar

Para la sopa:

- 200 g de fécula para sopa

PREPARACIÓN

- La noche anterior a preparar tu cocido, pon a remojo los garbanos en agua fría con una cucharada sopera de sal gorda y los 50 g de alga kombu. A la mañana siguiente, cuébalos, asíralos y mézclalos en una buena malla para cocer. Conserva y reserva el alga kombu.
- En una olla alta, pon a calentar los 5 litros de agua. Cuando el agua esté caliente, añade la malla con los garbanos (para que no se mezclen con las verduras y queden apartados a la hora de servir); el alga kombu que usaste para el remojo, las zanahorias raspadas enteras o cortadas en trozos grandes de unos 10 cm, el puero limpio y solo la parte blanca, el repollo entero o cortado en dos, las setas shiitake y el laurel.
- Tapa la olla y déjala cocer a fuego lento por una hora y media.
- En este momento, añade las patatas, las judías verdes enteras sin rabo y el choriyeka, junto con el miso y la sal. Deja que se cocine tapado veinte a treinta minutos más.
- Pasado un total de dos horas de cocción, retira la olla del fuego, saca las verduras y los garbanos (sin sacarlos de la malla) y reserva todo en una fuente.
- Deja que reduzca más el caldo durante cuarenta y cinco minutos a fuego lento y, esta vez, destapado. Pasados los cuarenta y cinco minutos, vuelve a incorporar los verduras y los garbanos en su malla.
- Añade también el kuzu y el agar agar que habrás disuelto en un poco de agua fría (a justa para disolverlo), y deja que cueza a fuego medio durante quince minutos. Así conseguirás que el caldo tenga el espesor y la untuosidad en boca que merece este plato.
- Para darle más sabrosura al caldo, pon dos cucharadas soperas del aceite del choriyeka y desmiga 60 g de morcillita. Entonces vuelve a sacar las verduras y los garbanos.
- Pon la olla con el caldo a fuego alto hasta que rompa a hervir, echa los fideos y deja que cuezan por cinco minutos o el tiempo que sugiera el fabricante en el envoltorio.
- Para servir tu cocido, coloca en una fuente, por separado, las verduras y los garbanos, ahora sí, sácalos de su malla de cocción. Acompáñalos con morcillita para que cada uno se ponga en su plato.

90