



La cocina de el mercao

ÍNDICE

Introducción.....	4
Saludo del Presidente.....	5
Sociedad Gastronómica el mercao	6
Socios y sus recetas.....	13
Miguel Clemente Hernández	14
Federico Cardenal Laine	16
Juan José Vela Martínez	18
Tomás Samper Arbués.....	20
Reinaldo Benito Ruiz Tapiador	22
Alejandro y Carmelo López de la Garma	24
Miguel Ángel Sebastián Garaizar	26
Francisco Javier San Miguel Arbués.....	28
Francisco Wenceslao Gracia Zubiri	30
Fernando Baeza Martín	32
Manuel Algás del Val.....	34
Enrique Zaro Giménez.....	36
Francisco Russo Badenas.....	38
José Ángel Jiménez Bea	40
Ignacio Lapetra Gascón.....	42
Manuel Cubero Hernández.....	44
José Antonio Ros Baquero.....	46
Estanislao Gracia Zubiri.....	48
Javier Castillo Eguizábal	50
José Antonio Lanza Leal	52
Miguel Ángel Martínez Montenegro	54
José Antonio Pinilla Asensio	56
Javier Molina Gómez.....	58
Pedro Antonio Mendivil López	60
Fernando Martín Morán	62
Mariano Artigas Sau	64
Carlos Cambra Cristóbal	66
Vicente Sánchez Cuenca	68
César Balbín Polo.....	70
Antonio García Trasobares.....	72
Javier Fernández Pardo.....	74

Luis F. Marín Gómez	76
Óscar De-Vos Tellería	78
José Luis Olmos San Juan	80
José Francisco Poblador Barriendos.....	82
José Luis Andreu Conde	84
Ángel Goyanes Carnicer	86
José Hernaz Gracia.....	88
Agustín Lalaguna Aranda	90
José Alberto Sainz Gil	92
Emilio Royo Ezquerra	94
Lucio Martínez Martínez.....	96
Raimundo Lafuente Ruiz	98
Ángel Marina Cortés	100
José Luis López Latorre	102
Tomás Asensio Ramos.....	104
Ángel Lapeña	106
Equipos y menús	108
Actividades y eventos	124
Fiesta aniversario de la Sociedad	126
Cocido solidario	127
Visita a las Bodegas Marqués de Riscal	128
Cursos de cocina con David Boldoba	129
Comida a beneficio del Colegio San Martín de Porres, de Atades.....	130
Cata de Cervezas la Artillera.....	131
Torneo de Golf en el Club de Golf Ranillas.....	132
Torneos de Guiñote.....	133
Recetas rápidas para quedar bien	134
Medir y calcular	142
Herramientas de cocina	146
Técnicas y cocción	147
Hierbas y especias	151

La cocina de el mercao

Introducción

Este es un libro sencillo en el que se recoge un poco de historia de las sociedades gastronómicas y sobre todo de nuestra sociedad: "El Mercao". Se ha pensado principalmente en los socios y en recoger aquí un poco de nuestra historia y de nuestras actividades para que no solo quede en nuestra memoria, y podamos compartir con otros nuestras vivencias y sobre todo nuestros ratos de recreo y descanso en base a la gastronomía. La mayoría de nosotros esperamos el encuentro de los viernes en nuestra Sociedad, donde pasar un rato distendido lejos de las preocupaciones de todos los días.

En cuanto a la estructura del libro, es muy sencilla. Se recoge un poquito de historia de las sociedades gastronómicas, nuestra Sociedad con sus estatutos, el reglamento de régimen interior, las actividades que realizamos, alguna anécdota y como no podía ser de otra manera un recetario de cocina en el que se recogen las recetas de algunos de los menús realizados por los diferentes equipos y socios a lo largo de un año.

Para completar el libro hemos añadido una serie de textos que nos aportan unas nociones teóricas fundamentales sobre las técnicas de cocina; se trata de informaciones útiles pero escritas con amenidad.

El libro está escrito con la mejor voluntad y sobre todo con mucha ilusión y todo el cariño.

Una dedicación especial a todos los socios de "El Mercao" que de una u otra forma han colaborado en que este libro sea una realidad.

La cocina de el mercao

Saludo del Presidente



Queridos amigos y socios:

Es una satisfacción poder dirigirme a todos vosotros, y lo primero que quiero manifestar es mi agradecimiento personal por formar parte de esta Asociación y por la confianza depositada en mi persona al ser elegido para la presidencia de Nuestra Sociedad. Junto con el equipo directivo nos marcamos desde el primer momento el objetivo de contribuir a que la actividad de nuestra Sociedad sea del agrado de todos.

Desde estas breves líneas, quiero hacer llegar nuestro reconocimiento a todos aquellos compañeros, que bien como colaboradores, o miembros de juntas anteriores, han dedicado su tiempo y su buen hacer al desarrollo de nuestra Sociedad, que, aunque parezca que fue ayer, han pasado ya 17 años desde su fundación y con muchos cambios en este largo recorrido. Gracias a todos seguimos con la misma ilusión y la misma filosofía desde su fundación, que como bien sabéis no es otra que ofrecer a nuestros socios recreo y descanso en base a la buena gastronomía.

Son muchas las actividades que realizamos y de las que todos de una u otra forma participamos. Quiero mencionar de manera especial que con el paso de los años el nivel gastronómico ha ido a mejor. No en vano hemos realizado cursos de cocina que nos han ayudado a que las comidas de los viernes sean excelentes y el nivel de los equipos sea equiparable al de los grandes chefs.

Sin lugar a dudas el mayor valor de nuestra Sociedad es las personas que la componen. En los últimos años, la asociación ha crecido y se ha diversificado, acogiendo profesionales liberales, industriales, distribuidores, empresarios de la restauración, auditores y otros..., hasta llegar a una amplia variedad de socios de diferentes edades, orígenes y actividades, lo que enriquece la conversación y garantiza la amenidad de las sobremesas. Y con tanta diversidad hay algo que nos une a todos, la buena gastronomía, la amistad y la confianza. La mayoría de nosotros esperamos el encuentro de los viernes en nuestra Sociedad, donde, sin pensar, se desarrolla una terapia de grupo que nos alivia de las tensiones de cada día.

En este libro que ahora tenéis en las manos se expresa buena parte de la filosofía de nuestra Sociedad, de su actividad y de sus miembros. Espero que sea de vuestro agrado, y ya que hemos tenido una numerosa entrada de socios este año, nos sirva para que nos conozcamos todos un poco mejor.

Muchas gracias y un fuerte abrazo para todos.

Manuel Cubero
Presidente en diciembre de 2019



Sociedad Gastronómica el mercao
Fundación de la Sociedad y Estatutos

Reglas por las que se rigen las sociedades gastronómicas

Estatutos: Son el conjunto de reglas por las cuales se regirá la sociedad. Según la Ley de asociaciones del País Vasco de 12-2-1988, deben contemplar como mínimo los siguientes puntos:

- Fines que se propone.
- Denominación de la Asociación, que no podrá ser idéntica ni semejante a la de otras Asociaciones ya inscritas.
- Domicilio social.
- Ámbito territorial en el que se desarrollarán principalmente sus funciones.
- Órganos de gobierno y administración.
- Requisitos y procedimiento de admisión de socios, clases de socios, y supuestos y procedimiento de pérdida de la condición de socio.
- Régimen sancionador.
- Derechos y deberes de los socios.
- Patrimonio fundacional y régimen presupuestario de la Asociación.
- Procedimiento de modificación de los Estatutos.
- Supuestos de disolución y aplicación que haya de darse al patrimonio social cuando éstos se produzcan.

Inscripción registral: Se trata de inscribir la sociedad en el Registro correspondiente. La ubicación de los registros de asociaciones varía según zonas y poblaciones. Suele ser necesario aportar copias del acta fundacional y de los estatutos.

Reglamento de régimen interior: No es obligatorio legalmente, aunque sí muy recomendable. Es un documento normativo que, desarrollando los estatutos sobre cuestiones concretas, regula el orden y la convivencia en la sociedad. Cuestiones tales como disposición de las llaves, rotación y obligaciones del semanero, reglas sobre personas ajenas a la sociedad, etc., es conveniente consensuarlas y ponerlas por escrito.

Local social: Tampoco es obligatorio legalmente, aunque para los fines de las sociedades gastronómicas parece imprescindible. No obstante, tenemos noticias de sociedades sin local propio y parece que les va muy bien. La disposición del local lleva aparejada otra serie de normativas y papeleos derivados de la condición de persona jurídica propietaria de un local que ostenta la sociedad.

Para poder comprar o alquilar un local a nombre de la sociedad, y también para responder de la luz, el gas, realizar una hipoteca, etc., es necesario que la sociedad esté registrada, para de esta manera tener un NIF y personalidad jurídica para realizar estas acciones; o sea, que para quien se plantee qué hay que hacer primero, si registrarse o comprar el local, la respuesta es registrarse.

Legislación aplicable a las sociedades gastronómicas

Las competencias sobre asociaciones están transferidas a todas las comunidades autónomas, aunque sólo algunas tienen capacidad dispositiva, el resto sólo tiene capacidad de ejecución, es decir, se encargan de llevar el registro de asociaciones de su comunidad, pero sin capacidad de legislar al respecto.

Legislación estatal: Para aquellas comunidades que no tienen una ley de asociaciones propia, es de aplicación la Ley Orgánica 1/2002, de 22 de marzo, reguladora del Derecho de Asociación. Aparte está la propia reglamentación, en aquellas comunidades en las que exista, sobre registro y constitución de sociedades.

En Aragón hay registradas más de 150 sociedades gastronómicas, la mayor parte en Zaragoza, y todas ellas con la finalidad de pasar buenos ratos de recreo y descanso donde se combina la amistad y la buena cocina.

Sociedad Gastronómica *el mercao*

Nuestra sociedad gastronómica surge de la idea de un reducido grupo de pequeños y medianos empresarios, en su mayoría relacionados con la construcción, que se conocían desde hacía años por coincidir en diversas obras en Zaragoza y su entorno. Con afinidades similares (la buena cocina, la buena mesa y el buen vino, el fútbol, el baloncesto, los toros, las cartas, una canción mecida por la guitarra, la conversación distendida...), aquellos primeros promotores alumbraron la idea de buscar un local, acondicionarlo como sociedad gastronómica y crear un entorno en el que reunirse a conversar con los demás socios, pero en el que también pudieran acoger a sus familiares y amigos los días en que quisieran festejarlos con una buena comida o una sabrosa cena.

Comentaron la idea a amigos y conocidos, y finalmente entre los fundadores, que se reunieron para firmar el acta constituyente en un restaurante de bandera (aún no había local, pero ya se tenía buen gusto), además de los ya mencionados se encontraron, entre otros, ingenieros, abogados, funcionarios, corredores de seguros, asesores fiscales, empresarios de alimentación, industriales, hosteleros...

Seleccionada y a medio acondicionar la sede, en la calle Casta Álvarez 22-24, el nombre de la asociación vino sólo, pues desde la puerta de la "peña" se aprecia la fachada lateral del Mercado Central de Zaragoza, inmejorable lugar para encontrar los ingredientes que transformar en nuestros fogones.

Y de ahí que nuestra peña gastronómica quedara bautizada como "*El Mercao*".

La empresa de un socio puso las cañerías, la de otro la pintura, otro el aire acondicionado, éste instaló los extintores, aquél hizo las cuentas, y ése las verjas de puertas y ventanas. Uno ofertó el vino, el otro los seguros, y uno que había sido de la tuna de Arquitectos Técnicos de Barcelona, y que además de cantar bien dibujaba mejor, nos hizo el "logo" de la asociación. Marca sin registrar, pero que está en los platos, en los ventanales, en los documentos y en los delantales y placas con los que se premia al cocinero o cocineros del año.

Una vez articulada la sociedad, los socios se organizaron en grupos de cocina (alguno de ellos compuestos por personas que no se conocían de antes), y a partir de entonces, comenzó uno de los primordiales deberes de los socios, que consiste en que, cada viernes del año, uno de esos grupos de cocina prepara la comida social semanal, a la que se apuntan todos los socios interesados junto con los invitados que deseen para gozar de la comida que se ha preparado, sufragándose el coste de la misma entre todos los presentes.

En octubre, coincidiendo con las fiestas del Pilar, se hace entrega de los premios que anualmente concede la sociedad (delantales y placas), a los socios que más méritos han reunido (por su buen cocinar, por su dedicación a la sociedad, etc...), si bien, también puede ser que nadie se haya esforzado lo suficiente -como ya pasó una vez-, y que no se haga entrega de premios.

Han pasado los años. Hemos celebrado comidas, cenas, fiestas de cumpleaños, comuniones y aniversarios de la fundación de la peña..., incluso uno de los socios compuso un himno con música de pasodoble aragonés, que todos entonamos en las ocasiones más señaladas. Pues además de cocinar y charlar, a varios de nosotros nos gusta cantar, hasta el punto de que contamos con un karaoke con el que pasamos unos ratos agradables de canciones y risas.

Algunos se han ido, y han venido muchos, y la Asociación ha crecido y se ha diversificado acogiendo profesionales liberales, agricultores, ganaderos, industriales, distribuidores, empresarios de la restauración, auditores, formadores..., hasta llegar a una amplia variedad de socios, de diferentes edades, orígenes y actividades.

La sede

La sede de la Asociación Gastronómica El Mercao está en el número 22-24 de la calle Casta Álvarez, a 100 metros del Mercado Central y de la línea del tranvía. Disponemos de dos plantas, con aire acondicionado y bomba de calor. La planta calle, en la que está la cocina y una de las zonas de mesas; y la bodega, con otra zona de mesas, chimenea y "rincón taurino" para jugar a las cartas. Nuestra cocina es de tipo industrial, mejor que la de muchos restaurantes, y en ella puedes preparar comidas para más de 40 comensales.

Aunque puedes traer tus bebidas del exterior, de forma periódica se nos provee con una amplia variedad de vinos (Duero, Rioja, Somontano, Cavas, Champagnes...), licores (diversas ginebras, rones, vodkas, whisky...) y refrescos, a disposición del socio en los armarios y refrigeradores existentes en la sociedad. También disponemos de un almacén anexo donde se almacena el stock de bebidas y accesorios.

Además, cada socio dispone de una taquilla en la que puede guardar sus botellas o lo que desee.

Por supuesto disponemos de sólidas mesas, sillas y bancos que nos permiten acomodar a aproximadamente 80 personas sentadas.

Funcionamiento

Cada Socio tiene libre acceso a las instalaciones de la sociedad para celebrar los eventos que desee con familia, amigos o clientes a los que quiera invitar en un entorno inmejorable. El único requisito es reservar previamente a través de la página web, y respetar la reserva anterior realizada por otro socio, salvo que el número de comensales de uno y otro haga compatible el uso conjunto de cocina y salones. Pueden coordinarse sin mucho problema tres cenas, de 10 a 20 personas cada una.

El socio puede utilizar los accesorios de la peña para preparar y servir los platos que elabore. Después, basta con retirar los manteles y llevar al interior de la cocina los platos, vasos y cubiertos, vaciarlos, y apilarlos a la espera de que el servicio de limpieza se encargue de colocarlos en el lavavajillas y reponerlos a su lugar una vez limpios.

Existen unos listados con los precios de las bebidas que se pueden retirar en la sociedad, así como el de otros conceptos (uso de sociedad, por cada persona que asiste a una comida o cena; descorche de botellas si se traen las bebidas de fuera; manteles, servilletas...). Después de utilizar la sociedad, el socio cumplimenta un sobre reseñando todo lo que ha consumido, calcula el importe y, o bien introduce el dinero en metálico, o bien se limita a sumarlo y dejarlo en el buzón, para que se le cargue en la cuenta bancaria que haya facilitado al incorporarse a la asociación.

Por otro lado, y para atender los gastos fijos de la sociedad (suministros, servicio de limpieza, arrendamiento, seguros, etc...), abonamos una cuota mensual que en la actualidad es de 90 euros.

Todos los viernes, un equipo voluntario prepara la "comida social semanal", a la que nos apuntamos los socios interesados, junto con los invitados que queramos. El equipo de cada viernes decide el menú, y los costes de la comida son distribuidos por cabeza entre todos los asistentes.

El espíritu de El Mercao es que los propios socios cocinemos para nuestros familiares y amigos, o que, si cocina un tercero no miembro, el socio que organiza la comida o cena esté siempre presente para responsabilizarse. El uso de la asociación no se puede ceder a terceros no socios (aunque sean hermanos, primos, hijos o amigos).

Sin embargo, y previa comunicación a la Junta Directiva, se admite que celebremos comidas o cenas (familiares, de negocio o de empresa), en las que, en lugar de que el socio esté inmerso en los fogones y no pueda atender a sus invitados, pueda contratar a los cocineros o empresas de catering que la Junta Directiva ha seleccionado y autorizado, de manera que el socio se limite a abrirles para que preparen la comida, y pueda ausentarse de la sociedad hasta que acuda con los invitados.

Tras las duras jornadas de cada semana, el llegar el viernes a mediodía para juntarnos en la sociedad, tomar nuestro aperitivo, nuestra buena comida y mejor tertulia acompañada de una buena copa y un mejor cigarro es la mejor medicina para desconectar del día a día, y si la copa y el buen cigarro se acompaña de un guiñote, a ver, ¿cómo superarlo?

REGLAMENTO DE RÉGIMEN INTERIOR “EL MERCAO”

El presente Reglamento tiene como objeto articular el comportamiento de los socios, tanto en sus derechos como obligaciones, dentro de la sociedad.

- 1º. A cada socio se le hará entrega de la correspondiente llave de acceso a la Sociedad. La utilización del local, bienes y servicios se realizará de acuerdo al Reglamento vigente.
- 2º. El socio en ningún momento podrá ceder la llave a otra persona que no sea socio de número, ni aun siendo familiar directo del titular, y caso de hacerlo, faltará gravemente y tendrá que esperar reprobación, que pudiera llevar a su expulsión de la Sociedad.
- 3º. Todos los socios están facultados para hacerse acompañar por personas ajenas a la Sociedad en los locales de la misma, siempre que no contravengan las normas de los Estatutos y las de este Reglamento de Régimen interior.
- 4º. Cada socio será responsable del comportamiento de sus acompañantes dentro de los locales de la Sociedad; pudiendo la Junta Directiva tomar medidas al respecto, caso de que en alguna ocasión se perturbase la armonía de la misma o se recibiesen quejas de una mayoría de los socios.
- 5º. Como norma general ningún acompañante de socio tendrá acceso a la utilización de enseres de la Sociedad, siendo el socio o socios que le acompañen quienes se encarguen de la preparación y servicio de todo lo que se consuma en la misma.
Sin embargo, se permitirá la actuación directa de los no socios, siempre bajo la responsabilidad y cautela del socio o socios anfitriones, en los casos siguientes:
 - a) Cuando exista una comida o cena importante de comensales, de forma que el socio o socios no puedan dar abasto, podrán hacerse ayudar por alguno de los acompañantes.
 - b) Cuando alguno de los acompañantes sean un cocinero experto, o tenga capricho de preparar algún menú peculiar, podrá utilizar los servicios de la Sociedad, siendo condición indispensable que le acompañe y sirva, al menos un socio.
- 6º. Las esposas, hijos o familiares de los socios serán considerados en lo que a su comportamiento dentro de la sociedad se refiere como cualquier otro acompañante, estando por lo tanto limitada su actuación a lo contenido en los artículos 4º y 5º.
- 7º. Toda persona no socio, que por su actuación dentro de los locales de la sociedad hubiera sido declarada “no grata”, no podrá, aun acompañada de un socio, entrar en el local social. Al socio que lo hubiera introducido le será comunicada por escrito la prohibición.
- 8º. No se permitirá la entrada a la Sociedad:
 - a) A los socios que hayan sido expulsados de la misma por motivos disciplinarios.
 - b) A todas aquellas personas que, por su actuación dentro de la Sociedad, la Junta Directiva ha considerado “no grata”.
 - c) A todas aquellas personas que, incluso fuera del ámbito de la Sociedad, atentara de palabra o hecho, contra el espíritu y derechos de la misma.
- 9º. Cuando se tenga prevista una comida, merienda o cena, deberá anotarse en la hoja “Reserva de mesas”, que a tal efecto existe, rellenando correctamente sus apartados.
- 10º. En el caso de reserva de más de dos mesas completas por socio (se considera una mesa completa 12 personas), deberá darse a conocer en el tablón de anuncios: con 3 días de antelación. La Junta Directiva está facultada para estimar la cuantía de utilización de mesas por socio, atentamente a la equidad y defensa de los asociados.

- 11º. Queda terminantemente prohibido sacar fuera de los locales de la sociedad utensilios o enseres que pertenezcan a la misma (cazuelas, cubiertos, vajilla, mesas, etc.), sin autorización previa de la Junta Directiva; así como preparar cualquier clase de menú para consumirlo fuera de la Sociedad. En caso de sacar una bebida de la Sociedad se abonará la bebida según precio tarifa más cuatro usos de Sociedad.
- 12º. Queda terminantemente prohibido el juego de dinero dentro de los locales de la Sociedad.
- 13º. La Sociedad concede el derecho, en los casos de no poder hacer efectivo el importe de forma inmediata, a consumir cualquier artículo. El socio está obligado a rellenar y depositar en el buzón la hoja de Debe y Haber. Las cantidades en Debe deberán abonarse en el plazo máximo de 30 días.
- Si en el plazo de revisión de cuentas por el tesorero y el secretario no estuviese abonado el importe, éste se cargará en la cuenta bancaria del socio.
- Se constituye una ficha individual de Debe y Haber que recoge las desviaciones del importe de las notas de consumo. La Junta Directiva, a su criterio, podrá llamar la atención a aquellos socios cuyo Debe sobrepase en cantidad y demora lo que la misma considere justo.
- 14º. Todo socio está obligado a dejar la mesa o mesas que hubiera ocupado, a cualquier hora, en perfecto estado de limpieza, de tal forma que su posterior utilización pueda ser inmediata.
- 15º. Cuando se realice un almuerzo, comida o cena, es condición obligatoria del socio o socios anfitriones que tanto el menaje y vajilla (cazuelas, pucheros, sartenes, platos, vasos, etc.) queden sin restos de comida, cuando éstas se coloquen en las fregaderas, para el servicio de limpieza.
- 16º. Cuando se celebren partidas de cartas a primera hora de la tarde (preferentemente los sábados y domingos pero cualquier otro día, por extensión), cada socio está obligado a dejar en perfecto estado de limpieza tanto la vajilla como las mesas que haya utilizado.
- 17º. Cuando sobren restos de alguna comida o cena, y se guarde en el frigorífico para un posterior consumo, éste deberá realizarse dentro de los TRES DÍAS inmediatamente siguientes al de su elaboración. Caso de no ser así, se considerará caducado, no teniendo el socio o socios propietarios de dichos alimentos ningún derecho a reclamación.
- 18º. Cuando se celebre un acto social o popular (asambleas, cenas, comidas, etc.), queda terminantemente prohibido a los socios la utilización particular de los locales de la sociedad a la misma hora del evento.
- 19º. Ningún socio deberá abandonar el local social cuando dentro del mismo se encontrasen personas ajenas y ningún otro socio que les acompañe. Si la necesidad de salir fuera urgente, deberá obligar a los no socios a abandonar el local con él.
- 20º. Queda terminantemente prohibido utilizar el local social para reuniones, juntas u otro tipo de actividad cuyo contenido o espíritu contravenga alguna de las disposiciones dictadas en los Estatutos.
- Caso de que el hecho se produjera, y a su carácter se considerase grave, podrá suponer la expulsión del socio o socios que hubiesen tomado parte activa en él.
- 21º. Queda terminantemente prohibida la entrada de animales.

En todo lo no previsto en los Estatutos como en el presente Reglamento de Régimen Interior, se estará a lo dispuesto en la legislación vigente y a las demás disposiciones que pudiera dictar el Gobierno Autonómico o Central.

Zaragoza, 24 de septiembre de 2002.

HIMNO DE "EL MERCAO"

Como no podía ser de otra forma, una sociedad gastronómica que se precie tiene que tener un himno. Aquí, que somos tan del Real Zaragoza y del Real Madrid (con algún que otro infiltrado atlético), y nos desgañitamos en los campos de fútbol, ¿no íbamos a hacer lo mismo tras un opíparo banquete servido por nuestros propios compañeros?

Pues bien, uno de los socios, concretamente Pedro Izquierdo, compuso la letra de un himno con la música de Sierra de Luna, aquella que empieza "El Ebro guarda silencio al pasar por El Pilar...", que todos entonamos en las ocasiones más señaladas siguiendo la letra que con tanto acierto y tan buen gusto hizo Pedro, y que dice así:

A las orillas del Ebro
se encuentra una sociedad
"El Mercao" lleva por nombre
"El Mercao" lleva por nombre
la mejor de la ciudad.

Sus socios son buena gente
de nobleza sin igual
baturros la mayor parte
baturros la mayor parte
y alguno de acá o de allá.

Tienen nobleza y buen temple
perfecto saber estar
y en sus manos la guitarra
guitarra, guitarra
no dejará de sonar.

Llevan a gala en el pecho
a su Virgen de Pilar
a Ella le cantan bajito
bajito, bajito
no la quieren despertar.

Sus puertas están abiertas
para aquel que quiera entrar
las comidas de los viernes
las comidas de los viernes
no se pueden igualar.

Les gusta el mundo del toro
por el fútbol hay pasión
y si juegan al guiñote
y si juegan al guiñote
campeones de Aragón.

Su fama ya ha traspasado
las fronteras del mañana
y en el mundo les conocen
conocen, conocen
como señores de España.



Al terminar la semana
voy a decirte una cosa
no importa dónde te encuentres
encuentres, encuentres
vente para Zaragoza.

Pues además de cocinar y charlar,
a muchos de nosotros nos gusta
cantar, y no lo hacemos mal del
todo... Bueno alguno desafina,
pero, ¡con cantar más alto!...



La cocina de el mercao
Socios y sus recetas

Gildas

La gilda es un pincho o banderilla tradicional del País Vasco y se prepara con anchoas, aceitunas y otros encurtidos y guindillas. Su sabor es fuerte y ácido, por lo que es muy apropiada como aperitivo acompañada de un vino.

Se dice que su nombre, "Gilda", comenzó a utilizarse en el bar donostiarra **Bar Casa Vallés**, haciendo referencia al personaje principal de la película Gilda, muy picante para su época

Ingredientes para 4 personas:

- 8 anchoas en salazón.
- 8 guindillas dulces en vinagre.
- 4 aceitunas rellenas de anchoa.
- 2 pepinillos en vinagre.
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen.
- Palillos.



Preparación:

1. Inserta la guindilla en un palillo, seguida de una anchoa, un trozo de pepinillo y una aceituna. Intenta alternar los ingredientes.
2. Repite el proceso hasta acabar las gildas.

Emplatar. Colócalas todas en una fuente y salséalas con el aceite de oliva.



Receta de
Miguel Clemente



Fabada asturiana

Contundente plato para combatir las bajas temperaturas del invierno, aunque Federico, y toda Asturias, sostienen que apetece todo el año. A base de ingredientes sencillos, disponibles en cualquier comercio, su secreto está en el control de los tiempos, la calidad de los ingredientes y el tiempo de cocción. Es un plato que, al servirse casi siempre como único, deja tiempo al cocinero para compartir un vino o un pequeño aperitivo con los invitados.

Ingredientes para 6 personas:

- 800 gramos de faba Asturiana.
Éstas concretamente son del barrio de Calambre en Tapia de Casariego, pertenecientes al huerto de Casa Cabanas.
- 2 morcillas.
- 2 chorizos.
- 100 gramos de tocino ibérico.
- 1 manica de cerdo cortada en 4 partes.
- 1 hoja de laurel.
- Ajo, cebolla, y azafrán.
- Un chorrito de aceite de oliva y sal.



Preparación:

1. Se ponen a remojo las fabas asturianas en agua fría (si el agua es dura, poner mineral), de 10 a 12 horas en una cacerola, de modo que queden bien cubiertas de agua.
2. Se colocan las fabas con todo el compango, es decir los chorizos, las morcillas, la mano de cerdo, el tocino, el ajo picado, el laurel, la cebolla entera y un chorro de aceite (todo en frío). Según el tipo de morcilla es conveniente añadirla a media cocción.
3. Se pone a fuego lento, y roto el hervor se dejan cocer lentamente un poco destapadas, procurando que las fabas estén siempre cubiertas de agua. Se añadirá de vez en cuando agua fría en pequeñas cantidades para cortar el hervor (asustarlas).
4. A media cocción se sazonan de azafrán. Y finalmente se sazonan con sal.
Es conveniente mover de vez en cuando la cacerola, con el fin de que no se peguen al fondo.

Emplatar. Se dejan reposar una media hora y antes de servir se retiran las verduras y el compango para trocearlo en una bandeja aparte y que cada cual se sirva a su gusto.



Receta de
Federico Cardenal



Marmitako de bonito

Es un plato sencillo y de fácil elaboración, con un resultado excelente a pesar de su corto tiempo de preparación, aproximadamente 40 minutos. Además, los ingredientes se encuentran en el mercado casi todo el año, pudiéndose utilizar bonito o atún con un resultado prácticamente idéntico. Barato, sencillo y contundente. Tres razones para recomendar este plato tanto de forma cotidiana, como cuando quieras quedar con los amigos como un chef solvente.

Ingredientes para 4 personas:

- 500 gramos de bonito.
- 800 gramos de patatas.
- 2 tomates.
- 1 pimiento verde.
- 2 cebollas.
- 3 dientes de ajo.
- 4 litros de fumé (caldo de pescado).
- Aceite de oliva y sal.

Precio: Entre 20 y 40 euros.
Dependiendo de la temporada.



Preparación:

1. Pelar y picar las cebollas, el pimiento, los tomates y los ajos. Sazonar y rehogar durante 10 minutos en una cazuela con un buen chorro de aceite.
2. Pelar, romper las patatas y agregarlas a la cazuela. Rehogar e incorporar el fumé (caldo de pescado) caliente.
3. Dejar cocer durante 20 minutos aproximadamente hasta que las patatas estén en su punto.
4. Incorporar a la cazuela el bonito cortado en dados y sazonado apagando el fuego en ese momento. Es conveniente mantenerlo durante media hora y luego servir este maravilloso guiso.

Emplatar. Se puede servir en plato o en sopera para que cada uno se sirva a su gusto.



Receta de
Juan José Vela



Sangría de verano

Cuando empieza el verano los bares y restaurantes comenzarán a vender jarras y jarras de sangría para refrescar el calor. Por eso quería contaros mi receta de sangría para el verano, por si alguno de vosotros no ha probado nunca una buena sangría casera. Uno de mis mejores amigos me enseñó a preparar esta refrescante bebida con su fórmula infalible. Os aviso que como la probéis, caeréis rendidos porque es deliciosa.

Ingredientes para 4 personas:

- 1 litro de vino tinto.
- 2 melocotones.
- 2 manzanas.
- 2 naranjas.
- 1 limón.
- 1 plátano.
- 1/2 kilo de fresas.
- Azúcar (unos 60 g).
- Refresco de naranja, una lata de 330 ml.

Precio: Depende del vino. Con Vega Sicilia sale más caro.



Preparación:

1. Pelar y trocear la fruta.
2. Colocar todos los ingredientes en un bol, a ser posible metálico, añadir el azúcar y remover hasta que el dulzor sea de nuestro agrado.
3. Poner a enfriar en el frigorífico al menos durante 2 o 3 horas. Si vas justo de tiempo puedes usar media hora de congelador.

Servir. En jarra grande de vidrio, de donde se dispensará directamente a la copa de los invitados. No importa que caiga fruta, y con más de dos litros de líquido y sólido se puede repetir.



Receta de
Tomás Samper



Arroz con leche tradicional

Un postre tradicional, de los de toda la vida. Pasó de nuestras abuelas a nuestras madres, y ahora, que por fortuna también los hombres nos atrevemos a meternos entre perolas, una oportunidad de hacer las delicias de nuestros retoños, chicos o no tan chicos. Existen casi tantas recetas como cocineros, algunas siguiendo las costumbres imperantes de añadirles cítricos. Personalmente me gustan sencillas, sin toques de limón ni de naranja... Como siempre se han hecho.

Ingredientes para 4 personas:

- 1 litro de leche entera.
- 100 gramos de arroz, preferiblemente bomba.
- 80 gramos de azúcar aproximadamente.
- 1 rama de canela.
- 1 vaina de vainilla.
- Canela en polvo.

Precio: Unos 4 euros.



Preparación:

1. Poner en una cazuela la leche, el arroz, la rama de canela y la vaina de vainilla. Es conveniente abrirla por la mitad de arriba a abajo y sacar la pulpa con la punta del cuchillo añadiéndola a la cazuela. No obstante añadir también la vaina porque dará más sabor. (Es importante agregar todos los ingredientes al principio para que el arroz no se encalle).
2. Remover y dejar cocinar a fuego suave, durante 40-45 minutos, removiendo de vez en cuando para que el arroz no se pegue al fondo de la cazuela.
3. Cuando el arroz con leche empiece a espesar y adquiera una textura melosa, agregar el azúcar. Remover y probar el dulzor (es preferible hacerlo poco a poco e ir probando, no vaya a quedar demasiado dulce), y dejar cocinar otros 5 o 10 minutos.
4. Retirar la rama de canela y la vaina de la vainilla.
5. Dejar enfriar unos 10 minutos y repartir en 4 copas.
6. Decora las copas de arroz con leche con unas hojitas de menta.

Emplatar. Preguntar a los comensales si a alguno no le gusta la canela en polvo, y si no es así, añadir una fina capa por encima y decorar con una hojita de menta.



Receta de
Reinaldo Benito



Cocido

Cuando en cocina hablamos de contundencia no podemos dejar de pensar en un buen cocido. Madrileño, maragato, leonés... infinidad de variantes para un mismo plato, que si se elabora con tiempo y cariño nunca deja indiferente al comensal. En estas páginas no vamos a describir ninguno de ellos, sino el de Carmelo y Alejandro, que anualmente elaboran este Cocido Solidario para recaudar fondos para la Asociación Infancia y Desarrollo, y hacer las delicias de todos los socios y amigos de *el mercao*.

Ingredientes para 40 personas:

- 4 kilos de garbanzos secos.
- 3 kilos de morcillo de ternera.
- 1 hueso de jamón.
- 2 kilos de tocino fresco o ahumado.
- 10 chorizos frescos.
- 10 morcillas.
- 4 huesos de espinazo de cerdo salado.
- 4 huesos de rodilla de ternera.
- 20 muslos con contramuslos de gallina.
- 20 zanahorias.
- 20 patatas pequeñas.
- 10 cebollas.
- 4 kilos de col.
- 1,5 kilos de fideos finos.
- Sal.

Precio: Entre 5 y 6 euros persona.

Preparación:

1. Poner a remojo los garbanzos desde la noche anterior en un bol con abundante agua fría.
2. En una olla poner agua a cocer y, cuando hierva, introducir el hueso de jamón troceado y dejarlo unos 15 minutos para que se limpie bien. Es ideal utilizar un hueso viejo.
3. Sacar el hueso de jamón y limpiarlo bien bajo un chorro de agua fría.
4. Escurrir los garbanzos del agua de remojo y meterlos en una red para legumbres atada. Con la red se cuecen perfectamente y luego se pueden sacar todos juntos.
5. Poner en una olla rápida (si se tiene, que para esta cantidad son raras), los garbanzos junto con todas las carnes y huesos: morcillo de ternera, tocino, chorizo, morcilla, hueso de jamón, hueso de cerdo, hueso de ternera y la gallina.
6. Cubrir por completo con agua fría y poner el fuego medio para que el agua hierva. Cuando lleve 5 minutos hirviendo bajar un poco el fuego y dejar que se cocinen tan solo 15 minutos. Después simplemente apartar la olla del fuego y esperar a que baje la presión para abrirla.
7. Preparar las verduras pelando las zanahorias, la cebolla y las patatas.
8. Limpiar y cortar por el centro la col que vayáis a utilizar, procurando que siga unida a su parte central para que no se deshaga. Poner toda la verdura en una olla, cubrir con agua, añadir una pizca de sal y poner el fuego fuerte.
9. Cuando el agua hierva bajar el fuego, tapar la olla y cocinar las verduras hasta que estén tiernas, suelen tardar entre 25 y 30 minutos.
10. Sacar las verduras del caldo y reservar en un plato. Lo mismo con las carnes y huesos. Lo mismo con los garbanzos sacándolos de la red.
11. Retirar impurezas de la zona superior del caldo de las carnes y colar. Mezclar con el de las verduras, éste será el caldo del cocido madrileño.
12. Poner parte del caldo a hervir (unos 15 litros) en una olla y cuando esté hirviendo añadir los fideos. El tiempo de cocción varía según los fideos aunque suelen ser de unos 5 minutos.

Presentación. Lo tradicional es servir el cocido madrileño en tres partes, primero el plato de sopa bien caliente, los fideos con el caldo concentran todos los sabores del cocido y está increíble. Después las verduras sin caldo junto con los garbanzos, y para terminar las carnes y huesos sin caldo que se pueden servir tal cual o bien un poco arregladas, con los huesos retirados e incluso cortadas (chorizo, panceta, morcilla, pollo...). En nuestra Sociedad se sirve todo junto porque cada cual tiene sus manías, y a algunos les gusta añadir los garbanzos al caldo de fideos, otros añaden también el tocino, otros lo mezclan todo, otros se comen primero el chorizo..., en fin, que cada comensal se sirve conforme le va apeteciendo.



Receta de
Alejandro y Carmelo López



Judías blancas con perdiz y boletus

¡Las judías! Otro alimento indispensable de la dieta mediterránea en general y de la española en particular. ¿Quién no tiene una receta propia que dice ser la mejor forma de prepararlas? Esta receta es una de las formas de "aligerarlas", si es que se puede utilizar este verbo con este plato. El sabor intenso de la perdiz, la untuosidad y discrección del boletus y la frescura de las verduras le añaden un punto de delicadeza a un ingrediente principal que nunca pierde su carácter.

Ingredientes para 4 personas:

- 500 gramos de judías blancas.
- 1 puerro (parte blanca).
- 1 calabacín.
- 1 cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- 1 zanahoria.
- 250 gramos de boletus.
- 1 perdiz roja.
- Sal.
- 1 chorrito de Oporto.



Precio: Alrededor de 30 euros.

Preparación:

1. Empezamos salando la perdiz y dorándola en la olla rápida. Cuando las piezas están marcadas se retiran.
2. Añadimos la verdura troceada, excepto el calabacín, que añadiremos un poco más tarde. Añadimos sal y cuando está pochada agregamos el Oporto y flambeamos.
3. Añadimos la perdiz y cubrimos todo generosamente con agua, poniendo la olla a fuego rápido hasta que comienza a salir vapor por la válvula.
4. Trituramos la verdura para hacer una salsa, añadiendo a la misma la perdiz que previamente habremos desmenuzado.
5. Ponemos las judías a cocer a fuego lento (es conveniente que hayan estado toda la noche anterior en remojo), y cuando les falte poco para estar a punto añadimos la perdiz y su salsa.
6. Retocamos de sal y a servir.



Receta de
Miguel A. Sebastián



Canapés de berenjena con brandada de bacalao

Un entrante de elaboración bastante rápida para ir haciendo boca antes de comenzar la comida. Se puede comer frío, por lo que se puede preparar con bastante antelación y tenerlo listo para que los comensales se vayan entreteniendo mientras se sirve el plato principal. La brandada se puede preparar mientras se maceran las rodajas de berenjena, o comprarla ya hecha si vamos justos de tiempo, con lo que se aligera todavía más la elaboración.

Ingredientes para 4 personas:

- 1 berenjena mediana.
- 200 gramos de bacalao desalado.
- 100 mililitros de aceite de oliva.
- 75 mililitros de leche caliente.
- 1 diente de ajo fileteado.
- Sal al gusto.

Precio: Entre 15 y 20 euros.



Preparación:

1. Pelar la berenjena con un pelador y hacer rodajas de unos 5 mm. Poner las rodajas en cerveza una media hora, después secar las rodajas, y pasar por harina y freír en aceite hasta dorar. Reservar

Para la brandada:

1. Ponemos el ajo en una sartén con aceite, doramos y lo retiramos.
2. Añadimos el bacalao al aceite a fuego medio dos o tres minutos, apagamos el fuego y dejamos que el bacalao se haga con el calor de la sartén.
3. Majamos el bacalao en un mortero y lo ponemos en una cazuela con el aceite de haberlo hecho. Mezclamos el bacalao con el aceite con una cuchara de madera.
4. Cuando el bacalao haya absorbido el aceite, le añadimos la leche y mezclamos.
5. Recuperar las rodajas de berenjena y poner en cada una de ellas la cantidad que entra en una cucharilla.

Emplatar. Doblar las rodajas sobre la brandada y presentar al gusto



Receta de
F. Javier San Miguel



Quiche de salmón

Un plato con el que sorprender a los comensales por su presencia y la suave potencia de su paladeo. De poca dificultad en su preparación pero que te dará un marchamo de cocinero profesional. Muy adecuado para servir tanto de primero como de plato principal cuando el anterior haya sido ligero. Una receta de la cocina tradicional francesa.

Ingredientes para 4 personas:

- 100 o 150 gramos de salmón ahumado.
- 200 gramos de lomos de salmón fresco.
- 4 huevos.
- 400 mililitros de nata líquida.
- 200 gramos de espinaca (fresca o congelada).
- 1 ajo.
- Un trozo pequeño de mantequilla o aceite.

Precio: Entre 10 y 15 euros.



Preparación:

1. Rehogar en mantequilla o aceite el ajo picado, añadir la espinaca hasta que evapore el agua, salar y retirar.
2. Calentar agua y cocer los 200 gramos de salmón fresco. Retirar el salmón y desmenuzar.
3. Batir los huevos. Añadir la nata y sal. Añadir y batir la espinaca, desmenuzar allí el salmón cocido y añadir el ahumado y un poco de pimienta.
4. Colocar una masa quebrada o brisa en un molde para el horno.
5. Verter la mezcla en el molde.
6. Introducir en el horno, 40 minutos a 200 grados. Pero vigilando a los 30 minutos. Pinchar con un cuchillo para comprobar si está hecha y retirar.

Emplatar. Cortar en triángulos estilo pizza y servir con paleta.



Receta de
F. Wenceslao Gracia



Cazuela de pulpo

Sale en todos los crucigramas como molusco cefalópodo, y en todos los recetarios de los mejores cocineros, porque además de fácil de preparar, su carne es de las más sabrosas. También es un producto fácil de adquirir, porque está disponible casi todo el año en el mercado y admite un sinfín de modalidades de cocinado. En esta preparación con patatas adquiere la condición de primer plato importante y contundente, para hacer las delicias de todo aficionado a la buena mesa.

Ingredientes para 4 personas:

- 1300 gramos de pulpo.
- 1 kilo de patatas.
- 3 dientes de ajo.
- 1 cebolla.
- 1 pimiento verde.
- 100 mililitros de vino blanco.
- Aceite de oliva virgen extra.
- 1 hoja de laurel.
- Pimentón dulce.
- Pimienta.
- Sal.

Precio: Entre 25 y 30 euros.



Preparación:

1. Pelar y picar los ajos y rehogar un poco en una sartén con un chorrito de aceite.
2. Picar la cebolla fina y añadir.
3. Trocear el pimiento retirando el tallo y las pepitas, añadiéndolo también a la cazuela. Rehogar todo junto y sazonar.
4. Trocear el pulpo, salpimentar y añadirlo a la cazuela. Añadir el vino blanco y cubrir todo con agua, incorporando la hoja de laurel. Dejar cocinar unos 20 o 25 minutos.
5. Pelar las patatas cortando y rasgando en trozos grandes, agregándolas a la cazuela con el resto de ingredientes. Dejar cocer otros 20 o 25 minutos más, o hasta que las patatas empiecen a deshacerse.
6. Retirar del fuego y dejar reposar una media hora.

Emplatar. A la hora de servirlo, añadir un poco del pimentón dulce por encima. Además, según el gusto del comensal se puede ofrecer un poco de picante para teminar el aderezo.



Receta de
Fernando Baeza



Souflé Alaska

Un fantástico postre, de rápida preparación y espectacular resultado. No pecamos de exageración si decimos que es uno de los platos más esperados y que más expectación crea en **el mercao** por su ceremoniosa presentación. Manolo, cuan moderno druida, nos mantiene con el alma en vilo hasta comprobar que ha subido convenientemente y que el flambeado alcanza su punto justo de combustión. Sin duda, un espectáculo al que nos tiene acostumbrados y del que somos adictos cada siete semanas.

Ingredientes:

- Claras de huevos de gallina (2 por persona), o pasteurizadas (en botellas de 9 o 30 claras).
- Bizcochos de soletilla (1 por persona).
- Helado de vainilla (1 barra por cada 8 personas).
- Málaga Virgen (para empapar los bizcochos).
- Ron negro (para flambeado final).
- Azúcar.

Precio: Unos 10 euros.



Preparación:

1. Extender los bizcochos en la bandeja.
2. Rociar con el vino Málaga Virgen hasta empapar.
3. Separar las claras y verter en un recipiente amplio para montar a punto de nieve.
4. Montar a punto de nieve.
5. Poner el helado sobre los bizcochos empapados con el vino.
6. Cubrir con una gruesa capa de monte nevado.
7. Calentar el ron en un recipiente para quemar.
8. Rociar con abundante azúcar toda la superficie del monte nevado.
9. Quemar con soplete o candileja hasta conseguir un color acaramelados.
10. Encender el ron caliente y rociar todo el souflé a la vista de los comensales.

Emplatar.

Cortar y servir con paleta.



Receta de
Manuel Algás



Melocotones asados

Una buena comida nunca está completa si no se remata con un buen postre. Decía Julio Camba que “el que sea capaz de quedarse con ganas ante un buen plato por temor a engordar, se quedará también con ganas ante todas las otras cosas agradables que hay en la vida”, y no puede ser más cierto. Este ligero postre ayudará a vencer la reticencia de aquellos que, sin querer perderse lo bueno de la vida, no quieren cambiar de talla constantemente.

Ingredientes para 4 personas:

- 4 melocotones.
- Helado de vainilla (una tarrina para servir en bolas o helado de corte)
- 1/2 litro de moscatel.
- Un puñado de nueces.
- 100 gramos de arándanos frescos.
- 4 barquillos de galleta.

Precio: Unos 10 euros.



Preparación:

1. Pelar los melocotones, partirlos por la mitad y retirar el hueso.
2. Colocarlos en una bandeja con la parte abierta hacia arriba, regar con moscatel o cualquier vino dulce y meter al horno a temperatura media durante 1 hora. De esta forma se van haciendo lentamente vigilando que no se quemen.
3. Cuando estén listos, apagar el horno y dejarlos dentro con la puerta abierta para que mantengan una cierta temperatura hasta la hora de servir. Es conveniente que estén templados.

Emplatar. Se pueden servir de muchas formas, Enrique los sirve con el caldito que han “sudado” y los restos del moscatel, con una bola de helado de vainilla, nueces y arándanos. Se curra un plato de mucha plasticidad... y está buenísimo.



Receta de
Enrique Zaro



El rancho de Paco

Esta receta lo tiene todo. Es buena, bonita, barata, fácil de preparar, cuesta poco tiempo hacerla, se puede repetir, gusta hasta a los chicos y nunca sobra, pues si tienes *tápers*, todo el mundo se lleva. Además, puedes variar al gusto la cantidad de los ingredientes o suprimir alguno de los mismos. Y si viene gente inesperada, con 4 patatas más solucionas el problema. Si no quieres manchar platos es tradición comer a cucharadas alrededor de la sartén. Yo lo llamo rancho, pero se puede llamar también caldereta, calderete, patatas con... etc.

Ingredientes para 10 o 12 comensales:

- 1 kilo de alcorzadizo (bajos de ternasco).
- ½ kilo de costilla de cerdo.
- ½ kilo de salchichas (yo las pongo de pollo).
- 1 kilo de caracoles.
- 3 o 4 kilos de patatas buenas.
- 2 puñados de arroz.
- 2 litros de caldo de carne o de pollo suave.
- 2 cebollas.
- 2 pimientos verdes.
- 2 zanahorias.
- 1 pimiento rojo.
- 3 dientes de ajo.
- 2 cayenas.
- Aceite de oliva.
- Sal y pimienta al gusto.

Precio: Entre 25 y 30 euros.



Receta de
Francisco Russo



Preparación:

1. Lavar, cocer y escurrir los caracoles. Guardar un poquito de caldo.
2. Preparamos la ranchera con aceite y cuando esté caliente ponemos toda la carne salpimentada a fuego no muy fuerte hasta que esté bien hecha.
3. Mientras se fríe la carne picamos las cebollas, pimientos, zanahorias y ajos, para hacer el sofrito en el mismo aceite en el que se ha hecho la carne.
4. Pelamos las patatas y las cortamos, arrancando irregularmente pedazos de un tamaño de patata de rancho.
5. Cuando el sofrito está bien pochado echamos las cayenas desmenuzadas y las patatas. Echar sal y pimienta y a revolver un par de minutos.
6. Añadimos los caracoles con el poquito de su caldo guardado y a revolver.
7. Echamos caldo hasta cubrir bien todo y un poco más. Cuando lleve 5 minutos hirviendo le echamos los 2 puñados de arroz (opcional) y lo dejamos hirviendo 15 minutos más hasta que la patata esté tierna y parezca que se empieza a espesar el caldo. Lo habremos revuelto varias veces y probado para ajustar de sal.
8. Dejamos reposar un rato si tenemos paciencia y ya está listo.

Emplatar. Servir la ranchera en la mesa con un cazo para que los comensales se vayan sirviendo. En un entorno más rústico, una cuchara por comensal y a replegar de la ranchera. ¡Y que no falte un buen vino!



Guiso de rodaballo y rape con patatas y carabineros

Espectacular plato de pescado y marisco que hará las delicias de los aficionados a estos productos. Una receta de dificultad media y con poco tiempo de preparación, ideal para culminar una comida especial con amigos y familiares. De todos los mariscos, el carabinero es el ideal para platos elaborados, aunque a la plancha también están deliciosos.

Ingredientes para 6 personas:

- Unos 500 gramos de rape cortado en dados.
- 1 kilo de patatas nuevas chascadas (las del Campo de Borja son excelentes).
- Un par de cebollas medianas bien picadas.
- Un pimiento verde cortado en juliana.
- 6 carabineros de unos 125 gramos cada uno.
- 300 gramos de almejas finas.
- 150 gramos de salsa de tomate.
- Litro y medio de caldo de pescado.
- 100 mililitros de coñac.
- Azafrán.
- 1 hoja de laurel.
- Aceite
- Sal

Precio: Entre 30 y 60 euros, según producto y época del año.



Receta de
José Ángel Jiménez



Preparación:

1. Pasar los carabineros por la plancha con unas gotas de aceite un par de minutos por cada lado para intensificar los sabores.
2. Separamos la cabeza de la cola y la pelamos dejando sin pelar la parte final de la cola para mejor presentar el plato.
3. Sofreír la cebolla bien picada y el pimiento verde junto con las cabezas de los carabineros. Cuando la verdura empiece a pocharse, aplastar con la ayuda de un tenedor de madera las cabezas de los carabineros para sacar el jugo y añadir las patatas para que también se doren un poco.
4. Añadir el caldo de pescado, el azafrán (un par de hebras), una hoja de laurel y una copa de brandy y cocemos 20 minutos, hasta que la patata esté casi hecha. Retirar las cabezas de los carabineros.
5. Probar y rectificar el punto de sal, añadiendo el rape y dejándolo otros cinco minutos.
6. Añadir en el último minuto las colas del carabinero que se calentarán con el calor del guiso.

Emplatar. Se puede servir en platos individuales o en la cazuela para que cada comensal se sirva al gusto. Como la mayoría de los guisos no importa hacer de más. Al día siguiente estará incluso más sabroso que recién hecho.



Carrillera de ternera gallega guisada al vino tinto

Este plato es un clásico de nuestra gastronomía, pero hay que reconocer que tiene una elaboración larga aunque atenuada por la ayuda de la olla a presión, que permite alcanzar un grado óptimo de ternura a la carne y cocinar la salsa con todos sus ingredientes sin perder durante la cocción líquidos ni aromas. Es un plato de fiesta, perfecto para preparar en una ocasión especial para la familia o los amigos. Seguid paso a paso esta receta porque es perfecta, de las que salen, siempre que el producto con el que trabajéis sea de calidad.

Ingredientes para 4 personas:

- 1 kilo de carrillera.
- 2 Zanahorias.
- 1 Cebolla grande.
- 700 mililitros de vino tinto.
- Una copa de coñac.
- Tomillo y romero frescos.
- 2 Dientes de ajo.
- 1 Puerro.
- Aceite de oliva Virgen Extra.
- 1 Boniato grande.
- 30 gr. de mantequilla.
- 100 gramos de trigueros.
- Sal y pimienta

Precio: Alrededor de 20 euros.



Preparación:

Las carrilleras de ternera gallega no son especialmente caras, sólo tienen un problema, no son fáciles de conseguir. Por ello deberéis de encargarlas a vuestro carnicero con antelación. Incluso podéis comprarlas cualquier día, congelarlas, y ya utilizarlas más adelante cuando podáis o tengáis ocasión, os aseguro que es un tipo de carne que no sufre nada en el proceso del congelado.

1. En una cazuela ponemos aceite de oliva y sellamos las carrilleras ya limpias y salpimentadas, para que en la cocción no pierdan sus jugos. Las sacamos y en ese mismo aceite rehogamos las verduras troceadas y los ajos.
2. Añadimos las carrilleras y flambeamos con el coñac. Ponemos las hierbas aromáticas y añadimos el vino tinto, dejándolo cocinar durante dos horas aproximadamente. Tiene que quedar muy tierna, en ocasiones puede ser necesario dejar cocinar mas tiempo.
3. En una cazuela aparte cocemos el boniato con agua, sal y mantequilla unos 20 minutos. Escurrimos y trituramos. Este puré será la guarnición con los espárragos pasados por la plancha.
4. Sacamos las carrilleras de la cocción, pasamos el jugo y montamos el plato.

Emplatar. Sé creativo, la vista también come.



Receta de
Ignacio Lapetra



Merluza al horno en salsa de puerros y setas.

En los últimos tiempos parece que la merluza haya pasado de moda o se trate de un pescado de inferior calidad. Nada más alejado de la realidad. Con este pescado y algo de imaginación se pueden preparar deliciosos platos dignos del más refinado de los paladares. El plato que aquí presentamos es una receta sencilla, fácil y rápida de preparar, sabrosa y elegante, además de sorprendente en la mayoría de las ocasiones por lo poco habitual de utilizar este fantástico pez.

Ingredientes para 8 personas:

- 1 merluza de 2 Kilos aprox. abierta en 2 lomos preferentemente. (En esta ocasión no pudo ser y se utilizaron rodajas).
- 2 Puerros.
- ½ kilo de setas de temporada.
- 1 vaso de vino blanco.
- Aceite de oliva.
- Sal.
- Pimienta.

Precio: Entre 25 y 35 euros, según temporada.



Preparación:

1. Se ponen los lomos (o las rodajas) de merluza en una bandeja de horno, se untan con aceite de oliva, sal en escamas, un poco de pimienta, el vaso de vino blanco y se reserva, mientras ponemos el horno a precalentar a 200 grados.
2. En un recipiente aparte cocemos los dos puerros con un poco de sal. Una vez cocidos, reservamos en un vaso parte del caldo de la cocción y despreciamos el resto del caldo.
3. En un vaso batidor hacemos una especie de puré con los puerros y un chorrito del caldo que hemos reservado. Tiene que tener una textura espesa tipo puré. Cubrimos con dicha salsa los lomos de merluza, añadiendo también un poco del caldo que nos ha sobrado de cocer los puerros.
4. En una sartén ponemos aceite de oliva a fuego suave, y una vez limpias y troceadas las setas (boletus, cantarelus o la que dispongamos en el mercado) las añadimos a la sartén con un poco de sal durante unos 10-12 minutos, de forma que se caramelicen. A continuación y escurridas de aceite las echamos por encima de la merluza.
5. Introducimos la merluza en el horno a 200 grados durante 10 a 15 minutos según el horno y el gusto de cada uno. Es conveniente mirar el punto de la merluza a partir de los 10 minutos, y comprobar si está a nuestro gusto.

Emplatar. A continuación emplatar la merluza acompañada de la salsa de puerros y las setas.



Receta de
Manuel Cubero



Almejas con pesto rojo

Este agradecido molusco se viene utilizando tradicionalmente en la cocina española como adición a platos tan importantes como la paella, las fabes o la fideuá, pero cuando se presenta cocinado en solitario adquiere la categoría de plato importante, y hay múltiples formas de hacerlo, plancha, marinera... Pero en esta receta adquiere, si cabe, una categoría superior, la de primer plato protagonista. Y, aunque 250 gramos por persona no dan para mucho cuando descontamos la cáscara, ¿para qué está el pan?

Ingredientes para 4 personas:

- 1 kilo de almejas.
- 30 a 40 tomates cherry rojos y amarillos.
- 150 gramos de tomates secos.
- 1 ñora.
- 50 gramos de avellanas.
- 50 gramos de piñones.
- 1 ajo.
- Perejil.
- Aceite de oliva.
- Sal



Preparación:

1. Dejar las almejas en un bol con agua y sal al menos 2 horas removiendo de vez en cuando. Ecurrirlas y enjuagarlas bien.
2. Lavar los tomates cherry, reservando algunos para decorar, y pica el resto en dados pequeños.
3. Para hacer el pesto, colocar en el vaso de la batidora los tomates secos con 100 ml de aceite, la carne de la ñora, una pizca de sal, el ajo pelado y las avellanas y triturar esta mezcla hasta obtener una pasta espesa.
4. Cocer las almejas hasta que se abran, y espolvorearlas con perejil. Retirarlas en 30 segundos.
5. Saltear en un poco de aceite los tomatitos enteros con los troceados.
6. Agregar el pesto, las almejas y los piñones. Mezclar y servir enseguida.

Emplatar. Se puede servir en la propia cazuela y que los comensales vayan picando, pero lo ideal es utilizar boles individuales con bajo plato para que cada uno coma las suyas y deposite las cáscaras en el bajo plato, o plato llano.



Receta de
José Antonio Ros



Ternasco asado con patatas a lo pobre

El ternasco de Aragón es una de las mejores carnes de cordero que se pueden comer en la actualidad. Muy tierna y de sabor suave que se caracteriza por ser muy saludable gracias a su bajo contenido en colesterol y alto en proteínas y vitaminas. Esta receta de ternasco de Aragón asado con patatas es de las que te deja sin palabras, así que id tomando nota, porque, aunque no resulta barata, tampoco es excesivamente cara como para privarse de este manjar.

Ingredientes para 4 personas:

- 1 Kilo de espalda marcada de ternasco (200 / 250 gramos de ternasco por persona -aprox. 1 pieza y un tercio de otra-).
- 1 Kilo de patatas (200-250 gramos de patatas por persona).
- ½ vaso de jerez vino seco. (Puede ser más según medidas de instrumentos de cocina).
- ½ de vino blanco. (Puede ser más según medidas de instrumentos de cocina).
- Patatas suficientes para cubrir la bandeja que vaya al horno.
- Tres dientes de ajo.
- Perejil.
- Tomillo.
- Romero.
- Mantequilla.
- Sal.
- Agua.
- Bandeja metálica o que se pueda meter al horno.

Precio: Unos 50 euros.



Receta de
Estanislao Gracia



Preparación:

1. Se precalienta el horno a 180° mientras se hacen el resto de preparativos. Si se van a hacer patatas gruesas, poner aceite a freír en sartén.
2. En un recipiente de cristal de horno -bandeja de cristal-, se unta el fondo con mantequilla, obteniendo una fina capa uniforme (la finalidad es que no se peguen las patatas).
3. Se pelan las patatas y se cortan en rodajas gordas (aprox. 5 mm. -o un dedo de grosor-), y se fríen aparte a fuego lento para dorarlas. Si se hacen de menor grosor, no hace falta freírlas.
4. Se pelan los dientes de ajo, se trocean y colocan junto con el perejil troceado en el mortero, y se machacan a conciencia, añadiéndose un poco de tomillo y un poco de romero a gusto del consumidor), y se vierte dentro del mortero el ½ vaso de jerez y el ½ vaso de vino blanco.
5. Una vez doradas las patatas, se colocan en la bandeja de cristal, realizando una cama, salándolas y vertiendo sobre ellas el "caldo" (contenido del mortero: jerez seco, vino blanco, etc.), procurando colocar el ajo, perejil, etc..., en los espacios entre patatas, para que queden totalmente cubiertos por el líquido. Si el caldo resultante no fuese suficiente, cubrir las patatas, se complementará el contenido con una mezcla de ½ de agua, ¼ de jerez y ¼ de vino blanco.
6. Se sala la carne y se coloca en la bandeja de cristal sobre la capa de patatas, procurando regarla con el "caldo", y se introduce todo ello en el horno a una altura intermedia.
7. Debajo de la bandeja de cristal, se colocará un recipiente metálico que habremos rellenado previamente con agua del grifo para que evapore lentamente con el calor mientras se asa la carne, y ello permitirá que la carne no salga jasca, al humedecer el ambiente dentro del horno.
8. Introducir el ternasco en el horno a 175°-180° durante 45 minutos, tras lo cual se sacará, se le dará la vuelta, se regará con el "caldo" en el que se cuecen las patatas, y se vuelve a introducir en el horno otros 45 minutos. Comprobar su estado y si necesita más horno volverlo a introducir otros 5-10 minutos por cada parte.
9. Al sacar el ternasco del horno, comprobar que la bandeja metálica siga teniendo agua, y si falta, volver a rellenar (no hace falta que sea hasta arriba). Igualmente se comprobará si las patatas tienen "caldo" y si no fuera así, se podrá rellenar con agua, hasta conseguir una capa de la ½ del grosor de la patata (si se cortó fina, se la cubrirá íntegramente).
10. De allí, cortar, emplatar y a la mesa con un buen vino y mejor compañía.



Caldereta de bogabante, fácil fácil...

Un plato que es un auténtico capricho de la cocina mediterránea, la caldereta, aunque la original se hace con langosta Javier la prepara con bogavante que a pesar de no ser una pieza económica es más asequible que su prima la langosta. En el litoral español hay muchos menos bogavantes que langostas, o en cualquier caso, se pescan menos. A pesar de esta escasez y de la elevada calidad del crustáceo, su precio en el mercado es sensiblemente inferior al de la langosta.

Ingredientes para 4 personas:

- Un bogavante de un kilo aprox.
- $\frac{3}{4}$ de medallones de cabracho o rape.
- Medio kilo de gambas congeladas.
- Un kilo de morralla.
- Una cebolla grande.
- Un tomate maduro grande o un bote pequeño de tomate frito casero.
- Una copa de brandy.
- Un diente de ajo.
- Dos rebanadas de pan.
- Tres ramitas de perejil.
- Aceite de oliva virgen.
- Sal.
- Litro y medio de agua
- Una cayena.
- Tres o cuatro pimientos choriceros.

Precio: Unos 30 euros, según temporada.



Receta de
Javier Castillo



Preparación:

1. En una cazuela grande con el agua hirviendo, y con un poco de sal, se ponen a cocer los medallones de rape, la morralla y las pieles y cabezas de las gambas, que previamente habremos pelado y reservado. También pondremos los pimientos choriceros.
2. Picamos la cebolla y la sofreímos en una sartén con un poco de aceite, se añade la cayena muy picadita y después el tomate pelado y cortado en trozos pequeños (si es tomate frito poner tres o cuatro cucharadas).
3. Cogemos el bogavante, separamos la cabeza de la cola y partimos la cabeza por la mitad, derecha e izquierda. Cuando la cebolla este pochada, se añaden a la sartén las medias cabezas con la carne hacia abajo, y se dejan 10 minutos para que vayan soltando el caldito y su sabor; pasado ese tiempo, se les da la vuelta, se calienta el brandy en un cazo, se prende y se echa sobre la sartén para flambear las cabezas. Apagada la llama, se retiran las cabezas de la sartén y se reservan.
4. De la cazuela donde cocemos el pescado, colamos el caldo, separamos el cabracho o el rape, y volvemos a volcar en la cazuela el caldo, el cabracho o el rape y el contenido de la sartén. A continuación metemos la batidora y se aplica al contenido de la cazuela.
5. Se vuelve a poner la cazuela al fuego incorporándole las cabezas de bogavante cuando lleve media hora cociendo, y se deja cocer otra media hora más.
6. En una sartén pequeña, con un poco de aceite se dora el diente de ajo, las dos rebanadas de pan y el perejil, este ultimo al final para que no se queme. Se machaca todo ello en un mortero, y se echa a la cazuela del guiso. Siete minutos antes de terminar la cocción añadiremos la cola del bogavante troceada y un par de minutos antes de terminar, las gambas peladas.

Emplatar. Se puede complementar con rebanadas de pan duro muy finas que se pondrán en la base del plato sobre el que se sirva la caldereta.



Lomo de conejo ibérico a las hierbas provenzales con anacardos y orejones

Este plato, tan habitual en otros tiempos en las mesas de la clase menos acomodada, está hoy relegado a las cocinas de quienes saben valorar la delicadeza y sabor de la carne de este animal. Con él hemos crecido, y nuestras madres y abuelas difícil lo hubiesen tenido para alimentar sus familias cuando todo lo demás había que comprarlo a un precio inalcanzable para la economía de la época. Esta es una receta tan sencilla como delicada, ideal para una comida familiar o con amigos de confianza.

Ingredientes para 4 personas:

- 80/100 gramos de tomate natural triturado.
- 1 Cebolla picada fina.
- 12 piezas de lomo de conejo ibérico (se puede utilizar cualquier parte del conejo, pierna, costilla, etc.).
- 5 gramos de hierbas provenzales.
- 50 gramos de anacardos tostados.
- 50 gramos de orejones.
- Aceite de oliva.
- Sal.
- Pimienta.
- 250 mililitros de agua.
- 1 Ramita de Romero.

Precio: Entre 10 y 15 euros.



Preparación:

1. Salpimentamos la carne de conejo troceada y la doramos en una cazuela a fuego fuerte.
2. Reservamos la carne y en el mismo aceite pochamos la cebolla.
3. Una vez cocinada la cebolla volvemos a incorporar el conejo y le agregamos el tomate triturado y las hierbas provenzales, dándole varias vueltas hasta mezclar bien todos los ingredientes.
4. A continuación incorporamos los anacardos y orejones y seguidamente lo cubrimos con agua dejándolo cocer durante treinta minutos. Si vemos que la salsa se espesa agregar un poquito más de agua.

Emplatar. Emplatamos: 2/3 piezas por comensal más la salsa, adornando con una ramita de romero. ¡¡Buen provecho!!



Receta de
José Antonio Lanza



Caparrones o alubias rojas de Anguiano

Un primer plato contundente para cuando arrecian los fríos del invierno, algunos dirían que plato principal y único. Pero si visitas la localidad riojana que da nombre a estos caparrones, no puedes irte de aquí sin probar este plato. Sea la época que sea, sería como si no hubieras estado allí. Es fácil de preparar, con una elaboración sencilla y una sola premisa: ninguna prisa para prepararlo. Como a casi todas las legumbres, pasar la noche en remojo es lo que realmente las hace derretirse en la boca, y estos caparrones no son la excepción.

Ingredientes para 6 personas:

- 900 gramos de alubias rojas de Anguiano.
- 150 gramos de tocino fresco.
- 100 gramos de oreja (si puede ser en adobo mejor).
- 100 gramos de rabo de cerdo (si puede ser en adobo mejor).
- 150 gramos de costilla de cerdo (si puede ser en adobo mejor).
- 250 gramos de chorizo fresco a ser posible riojano.
- 1 cebolla.
- 5 dientes de ajo.
- 1 pimiento choricero.
- 1 hoja de laurel.
- Sal y aceite de oliva.
- Harina y pimentón.

Precio: Alrededor de 15 euros.



Preparación:

1. La noche anterior lavar las alubias y echarlas a remojo en litro y medio de agua.
2. A la mañana siguiente ponerlas a cocer con la misma agua del remojo, junto con el tocino, la costilla, la oreja y el rabo, la cebolla muy picadita y a fuego fuerte.
3. Cuando empiezan a hervir se "espantan" con un vaso de agua fría, y cuando vuelven a hervir se ponen a fuego lento. Así se mantendrán el resto de la mañana dando a menudo a la cazuela un movimiento de vaivén.
4. Cuando las alubias están cocidas se añade el chorizo y la sal. Se dejan hervir unos minutos moviendo la cazuela de vez en cuando.
5. A continuación, hacemos un sofrito con aceite, ajos, harina y pimentón.
6. Verter el sofrito sobre las alubias, seguir moviendo un ratito la cazuela siempre cociendo a fuego lento. Retirar del fuego y dejar reposar.

También se pueden cocer aparte la oreja, el rabo, el tocino y la costilla, para desengrasar un poco y añadirlo más tarde con el sofrito.

Emplatar. Se pueden servir en raciones o sacarlas en la cazuela para que cada uno se vaya sirviendo.



Receta de
Miguel Ángel Martínez



Ensalada de aguacates con gambas y más

Esta receta de ensalada de aguacate y gambas se convierte en un plato de fiesta gracias al sabor que aportan la mostaza y el curry, y la textura fresca de la manzana. Un plato fácil de hacer, con ingredientes sencillos y abundantes en el mercado. Queda estupenda no solo en ensalada, sino también para acompañar pescados fríos, pasteles de pescado, e incluso como base para un sándwich vegetal completo.

Ingredientes para 4 personas:

- 4 aguacates.
- 1 Limón.
- 500 gramos de gambas cocidas.
- 1 manzana verde.
- 1 puerro (la parte blanca).
- 3 cucharadas de mahonesa.
- 3 cucharadas de yogur griego o similar.
- 1 pizca de curry.
- 1 pizca de mostaza de Dijon.
- Aceite de oliva virgen extra.
- 4 puñados de germinados verdes.
- Sal y pimienta.

Precio: Entre 10 y 15 euros.



Preparación:

1. Se parten los aguacates en dos y se eliminan los huesos, se saca la pulpa y se corta en daditos pequeños más menos de ½ centímetro.
2. Los pondremos sobre un recipiente, y si se quiere se pueden guardar las cáscaras para que sirvan de recipiente para servir la ensalada.
3. Se añade la ralladura y el zumo de limón, las gambas peladas y la manzana verde troceada en daditos como los del aguacate.
4. Añadimos las 3 cucharadas de mahonesa, el yogur, el curry, la mostaza y se salpimenta al gusto.
5. Dejar en la nevera un buen rato para que se enfríe bien.

Emplatar. Se puede presentar de dos formas: bien con un molde, o con las cáscaras de los aguacates. Se rellenan con la ensalada bien fría y se adornan con algunas colas de gambas peladas que habremos dejado enteras.



Receta de
José Antonio Pinilla



Paella de carne

Uno de los platos más tradicionales de España es la paella, y la de carne es una de las más preparadas en las casas porque los ingredientes resultan más económicos y fáciles de conseguir que los de la de marisco. Cuando llega el fin de semana es el momento perfecto para hacer esta irresistible paella con la que conseguir que toda la familia disfrute del mejor sabor sin tener que salir de casa. Sencilla de preparar, rápida y con un sabor espectacular.

Ingredientes para 4 personas:

- 300 gramos de arroz bomba.
- 1/2 pechuga de pollo.
- 4 muslos de pollo.
- 400 gramos de conejo.
- 400 gramos de costilla de cerdo.
- 1 cebolla.
- 1 pimiento verde.
- 1/2 pimiento rojo.
- 1 zanahoria.
- 2 dientes de ajo.
- 125 mililitros de vino blanco.
- 1,5 litro de agua.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.
- Pimienta.
- 4/5 hebras de azafrán.

Precio: Entre 15 y 25 euros.



Preparación:

1. Trocear y salpimentar toda la carne.
2. Dorar toda la carne en una sartén con un chorrito de aceite. Retirar la carne y reservarla. Vierte el vino a la cazuela para desglasarla y resérvalo.
3. Picar las verduras en trocitos pequeños, sazonar y poner a pochar en la misma sartén con un chorro de aceite. Cuando se doren agregar la carne y el vino. Dale un hervor y cubre con agua. Cocina durante 30 minutos a fuego no muy fuerte probando el punto de sal.
4. Por otro lado, rehogar el arroz junto con el azafrán en una paellera con un chorrito de aceite. Verter el guiso de verduras y carne y añadir tres veces la cantidad de caldo de la propia cocción. Dejar cocinar durante 15-20 minutos.
5. Tapar con un paño limpio y dejar reposar unos minutos. Retirar el trapo y ya se puede servir la paella de carne.

Emplatar. Colocar la paellera en el centro de la mesa y empezar a servir a los comensales.



Receta de
Javier Molina



Osobuco de Ternera

El ossobuco es un plato tradicionalmente italiano de la zona de Milán. El significado de esta palabra es "hueso con agujero", siendo la parte de la vaca que va desde la corva hasta la pantorrilla. Además de guisado, como es tradicional, una de las formas de elaboración de este delicioso plato es al horno, tal como nos enseña Pedro. Aunque lleva bastante tiempo, el sabor que se consigue suple con creces la paciencia que hay que tener al hacerlo y seguro que os sorprenderá.

Ingredientes para 4 personas:

- 4 trozos de osobuco.
- 3 cebollas medianas.
- 2 zanahorias.
- 3 dientes de ajo.
- 2 pencas de apio.
- 1 pimiento morrón.
- 3 tomates maduros.
- Perejil fresco recién picado.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Harina.
- 1 vaso de vino blanco (de mesa).
- Sal y pimienta negra recién molida (al gusto)

Precio: Alrededor de 30 euros.



Preparación:

1. Precalentar el horno a 180 grados y mientras va cogiendo temperatura ir preparando el resto de los ingredientes.
2. Para que la carne no se encoja demasiado al cocinarla practicamos unos cortes en los bordes. Salpimentar y enharinar un poco para después freírla en una fuente de barro con un chorro de aceite hasta que adquieran un color dorado, la reservaremos y continuaremos con la receta.
3. Pelar la cebolla, los ajos y la zanahoria y picarlo bien, aunque para decorar se pueden utilizar algunos trozos de cebolla cortados finos en láminas.
4. Incorporar el pimiento morrón en tiras y las pencas de apio. Rehogarlo todo en el mismo aceite donde se preparó la carne hasta que la cebolla quede transparente.
5. En ese momento agregar los tomates sin piel y pepitas cortados en trocitos y remover todo, añadiendo una cucharadita de azúcar para reducir el ácido de los tomates y una pizca de sal.
6. Unos minutos después, con todos los ingredientes bien ligados, colocar sobre esa cama los trozos de osobuco y colocarlo en el horno junto a un vaso de agua y el vaso de vino blanco, tapando la fuente con papel de aluminio. Lo dejaremos entre tres y cuatro horas, vigilando cada poco de que no se quede corto de líquido.
7. Unos 10 minutos antes de finalizar, incorporar el perejil picado, emplatar y servir con la salsa tal cual está o pasándola por el pasapuré o la batidora.

Emplatar. Tal cual sale del horno o añadir, si somos puristas, un montoncito de puré de patata.



Receta de
Pedro Mendivil



Aliño de corvina

La corvina es un pescado blanco muy sabroso que puede vivir tanto en agua dulce como en salada. De hecho las que se capturan en las aguas de la desembocadura del Guadalquivir -Chipiona o San Lúcar de Barrameda-, son especialmente sabrosas. Tiene una carne firme y delicada, por lo que el tiempo de cocción para preparar el aliño es muy corto, en torno a los 2 o 3 minutos. Es recomendable pedir al pescadero que te quite las tripas y escamas para que sea más fácil cocinarla. Esta es la receta andaluza que preparan en Chipiona.

Ingredientes para 6 personas:

- 1 corvina en torno a 800 gr. (Si es más grande no hay problema, otro día guisas el resto al horno con patatas).
- 3 cebollas medianas.
- 2 pimientos verdes.
- 1 pimiento rojo.
- 4 tomates no muy maduros.
- Sal.
- Pimienta.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Vinagre de Jerez.



Preparación:

1. Ponemos en una cazuela abundante agua con sal y cuando rompa a hervir añadimos los filetes de corvina, manteniéndolos de 2 o 3 minutos hirviendo.
2. Una vez esté hervida, se deja enfriar y a continuación se desmenuza con cuidado de retirar todas las espinas, que en este pez son muchas y pequeñas.
3. Pelar los tomates y picarlos en daditos muy pequeños. Hacer lo mismo con toda la verdura (cebollas, pimientos verdes y pimiento rojo), y mezclar todo en un bol, incluida la corvina previamente desmenuzada.
4. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
5. Para el aliño mezclar 200 ml. de aceite de oliva con 100 ml. de vinagre de Jerez y remover enérgicamente durante unos minutos para que los dos líquidos queden integrados.
6. Añadir este aliño al bol con la corvina y las verduras, derramándolo con cuidado por toda la superficie superior. Esperar un minuto que se haya filtrado hasta el fondo y remover con cuidado para distribuirlo.
7. Tapar con un film transparente y dejar reposar en el frigorífico al menos 2 horas para que los ingredientes cojan el sabor del aliño. Si se deja por la noche para servir al día siguiente, mucho mejor.

Emplatar. Al estilo de un salpicón de marisco. En algún restaurante colocan al servirlo unos platitos de ali-oli, al lado, pero no lo necesita y le quita parte del sabor al vinagre de Jerez.



Receta de
Fernando Martín



Judías con almejas

Un plato de los de toda la vida, tradicional de la cocina asturiana con ligeras variantes en el resto de España. En un momento en que las tendencias van por lo alternativo -quinoa, edamame, algas...-, no está de más volver a los orígenes y recrear los platos de toda la vida, como estas deliciosas judías. El secreto está en poner las alubias en remojo durante toda la noche y utilizar almejas naturales de calidad y en su temporada ideal. Entre los meses de noviembre y abril este plato es ideal para caldear el cuerpo y poner una sonrisa en la cara.

Ingredientes para 4 personas:

- 400 gramos de alubia seca.
- 1/2 kilo de almejas.
- Entre 5 y 10 dientes de ajo (al gusto).
- 1 cebolla.
- 150 mililitros de vino blanco.
- 1 hoja de laurel.
- Pelín de azafrán.
- 1 ramillete de perejil.
- Aceite de oliva.
- Sal.



Preparación:

1. Poner las alubias en remojo la víspera de preparar la receta.
2. Cambiar el agua de las judías y reponer hasta cubrir unos 4 centímetros.
3. Añadir la cebolla entera, 4/6 dientes de ajo y el laurel.
4. Poner al fuego dejando hervir unos 45 minutos, retirando la espuma de vez en cuando.
5. Poner las almejas en agua con sal durante una hora para que suelten la arena que puedan llevar.
6. En una sartén con aceite añadimos un par de dientes de ajo, y cuando se empiecen a dorar añadimos el azafrán.
7. Antes de que se empiece a quemar añadimos vino blanco y lo dejamos hervir durante medio minuto.
8. Incorporar las almejas escurridas, tapar la sartén y dejar cocer hasta que se abran.
9. Retiramos las almejas y dejamos reducir un poco el jugo.
10. Cuando las alubias estén en su punto (ir probando), retirar la cebolla y los ajos y triturarlos con un poco del propio caldo de las judías, volviéndolo a añadir para espesar la salsa.
11. Incorporar las almejas y su jugo y dejar cocer unos minutos rectificando de sal.

Emplatar. En el momento de emplatar añadir un poco de perejil picado y una ramita decorativa.



Receta de
Mariano Artigas



Calamares rellenos con salsa americana de bogavante y arroz salvaje

Es un plato sencillo pero cuya elaboración se hace laboriosa por el tiempo necesario para cada uno de los pasos a realizar. Si no cuentas con ayuda en la cocina puede llevar entre 3 y 4 horas de preparación. Por otra parte, el resultado es fantástico. Nadie quedará defraudado del sabor, e incluso, aunque el bogavante desaparece, su presencia se mantiene presente en cada bocado. Si no hay bogavante en el mercado (cosa que a veces pasa), se puede sustituir por un par de buenos carabineros.

Ingredientes para 4 personas:

- 8 calamares medianos.
- 1/2 kilo de gamba arrocera cruda.
- 1 cola de bacalao pequeña.
- 1 bogavante pequeño (750 gr).
- 1 zanahoria.
- 2 cebollas.
- 2 dientes de ajo.
- Cebollino.
- Harina (2 cucharadas).
- Sal (al gusto).
- Aceite de oliva.
- Arroz salvaje (100 gramos).
- Coñac (50 mililitros).
- Agua (300 mililitros).
- Fumé de pescado.

Precio: Entre 50 y 80 euros, dependiendo de la materia prima elegida y su precio de mercado.



Receta de
Carlos Cambra



Preparación:

1. Cocer el arroz salvaje en agua con sal hasta que esté en su punto (unos 30 min.), retirar y dejar enfriar.

Para la salsa americana:

1. Picar la zanahoria, la cebolla y los dos dientes de ajo y sofreír.
2. Añadir las cáscaras y cabezas de las gambas reservando los cuerpos.
3. Añadir el bogavante troceado entero.
4. Añadir el brandy y flambear, dejando unos 3-5 minutos hasta que evapore.
5. Agregar el agua y cocer a fuego bajo durante 30 minutos.

Para los calamares rellenos:

1. Limpiar los calamares de patas y aletas y dar la vuelta para dejar el interior expuesto.
2. Trocear fino las patas y aletas junto con los cuerpos de gambas reservadas.
3. Sofreír 1 cebolla picada.
4. Añadir los calamares y un par de minutos más tarde, las gambas.
5. Añadir una cucharada de harina y sofreír hasta que esté dorada, momento en que añadiremos poco a poco el fumé de pescado caliente hasta conseguir una pasta espesa.
6. Rellenar los calamares del revés y sofreír con poco aceite hasta que estén dorados.
7. Colocar en una sartén con la salsa americana y mantener a fuego bajo durante 10 minutos.

Emplatar. Colocar el arroz en un molde redondo, retirar el molde y poner un chipirón encima y otro al lado. Añadir un poco de salsa y decorar.



Rape con langostinos

Un segundo plato con el que os quedaréis con el corazón de los invitados. Este sabroso pez, tan despreciado hasta hace bien poco, es el complemento ideal para una comida en el que el primero haya sido copioso. El sabor que le añaden los langostinos -la gente pudiente puede sustituirlos por carabineros- le aporta ese toque salado y marino que lo complementa. Se prepara en un momento, basta tener los ingredientes preparados y no haces esperar a los comensales, y se puede sacar en la misma cazuela en la que se ha preparado o emplatar en cocina, siendo la primera opción la más recomendable.

Ingredientes para 4 personas:

- 6 rodajas hermosas de rape limpio.
- 1/2 kilo de langostino fresco.
- 1 cayena.
- 2 cabezas de ajo.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.

Precio: Alrededor de 30 €, según temporada.



Preparación:

1. Limpiar el rape y extraer las rodajas de la parte central, o comprarlo limpio en la pescadería.
2. Pelar los langostinos o carabineros sin quitar la cabeza, que dará mucho sabor al sofrito, ni la cola, para que no se deshagan.
3. Poner una cazuela al fuego con 5 ml. de aceite, y cuando esté caliente sofreír ligeramente el rape sin permitir que se queme (con 25/30 segundos por cara es suficiente). Retirar.
4. En otra sartén, sofreír las cabezas de ajo cortadas en mitades, junto con la cayena, y cuando se empiecen a dorar añadir los langostinos, darles la vuelta a los 30 segundos, esperar otros 30 y retirar del fuego.
5. Añadir a la cazuela del rape los langostinos con cuidado de no amontonarlos, y esparcir sobre todo, rape y langostinos, el aceite del sofrito.



Receta de
Vicente Sánchez

Emplatar. Es aconsejable no emplatar, sino servir en la cazuela, pero para todo hay gustos.



Pochas con verduras y pato

Contundente primer plato para los días fríos del invierno o si vienes de un viaje por el extranjero donde has comido lo que has podido. Es un guiso de dificultad media, donde el secreto está en el justo tiempo de la fritura y cocción de los ingredientes, para conseguir una comida untuosa sin llegar a ser pesada. En poco más de una hora u hora y media puedes asombrar a los invitados con este rico guiso, sencillo y de magnífico resultado.

Ingredientes para 4 personas:

- 200 gramos por cada 4 personas de pochas congeladas.
- 2 muslos de pato en confit.
- 1 cebolla, 2 dientes de ajo,
- 2 tomates pelados,
- 1 pimiento verde,
- 100 gramos de calabaza.
- 50 gramos de setas shiitake.
- 1,5 litros de caldo de carne.
- Sal, pimienta negra, pimentón ahumado, romero, perejil fresco y aceite de oliva virgen extra.



Preparación:

1. En una olla alta verter 4 cucharadas de aceite de oliva y 4 cucharadas de la grasa del confit que hemos puesto con anterioridad al baño maría. Pochar a fuego medio los ajos, la cebolla, el pimiento verde y la calabaza picados finamente. Agregar el tomate pelado y picado y sofreír también.
2. Introducir las pochas sin descongelar y agregar las especias: el pimentón ahumado, el romero fresco picado y una pizca de perejil picado. Remover para que no se queme el pimentón. Mojar con el caldo de carne y cocer a fuego medio durante 45 minutos aproximadamente, hasta que las pochas estén bien tiernas pero enteras. Añadir entonces la carne de pato deshuesada y desmigada, remover y afinar de salpimienta. Dejar reposar.
3. En una sartén aparte, con un poco de aceite, dorar las setas shiitake cortadas en cuartos hasta que queden bien crujientes. Salpimentar.

Emplatar. Para emplatar, servir el potaje coronando con las setas y hierbas frescas.



Receta de
César Balbín



Brazo de gitano

Es un postre que en principio da miedo ponerse a prepararlo pero que al final no es tan fiero como parece. Seguramente la primera vez te quedará feo, pero nadie nace aprendido, y con la práctica conseguirás una presentación de pastelero profesional. Independientemente de la presencia, nadie te podrá negar la buena voluntad al prepararlo y la delicadeza de su sabor. Como en casi todo, la presentación en plato es importante, por lo que perder un poquito de tiempo en hacerlo hará crecer tu imagen de chef cuidadoso.

Ingredientes para 4 personas:

- 3 huevos.
- 100 g de harina.
- 100 g de azúcar.
- Mantequilla.

Relleno:

- 1 tableta (250 gramos) de chocolate negro.
- 250 gramos de nata montada.
- 100 gramos de azúcar.
- 100 gramos de mantequilla.

Precio: Unos 5 €



Preparación:

1. Trabajar las yemas con el azúcar hasta que estén cremosas. Añadir la harina, mezclarlo bien e incorporar con cuidado las claras montadas a punto de nieve.
2. Forrar una placa de horno, rectangular, con un papel vegetal untado con mantequilla. Verter la preparación anterior y dejarlo cocer al horno regular, a 160° C, hasta que el bizcocho esté dorado y firme al tacto.
3. Desmoldarlo y enrollarlo con cuidado sobre sí mismo.
4. Fundir el chocolate en trozos, al baño maría, con 2 o 3 cucharadas de agua; añadir el azúcar y la mantequilla en trocitos y mezclarlo bien. Cuando esté tibio, incorporar la nata o crema pastelera (al gusto del consumidor).
5. Extender el bizcocho, repartir por encima una capa de la crema de chocolate y enrollarlo de nuevo sobre sí mismo. Cubrir con el resto de crema y dejarlo enfriar.

Emplatar. Cortar en trozos generosos y servir, adornando con una base de mermelada o yogur de fresa y frutos rojos.



Receta de
Antonio García



Patatas a la Riojana

Tenéis que probar esta receta de patatas donde el chorizo eleva el sabor del guiso a niveles estratosféricos. Un plato de gente de campo, de vendimiadores, aparceros, albañiles y de gente de bien en general. Un plato de toda la vida y de origen muy humilde. Uno de los guisos preferidos de invierno, y perfecto para todo el año. De los mejores para meter entre pecho y espalda unas buenas calorías para calentarte. Y si la noche siguiente hay juerga, rebusca en la nevera lo que sobró del día anterior y es un desayuno muy completo.

Ingredientes para 4 personas:

- 1 Kilo de patatas para guisar.
- 250 gramos de chorizo riojano, dulce o picante, o mezcla de los dos.
- 1 cebolla grande.
- 2 hojas de laurel.
- 50 mililitros de aceite de oliva virgen extra.
- 1 cayena.
- 2 pimientos choriceros remojados en agua.
- 3 dientes de ajo.
- 1,5 litros de caldo de carne.
- 1 cucharada generosa de pimentón dulce de la Vera.
- Sal al punto.

Precio: Aproximadamente 20 €



Receta de
Javier Fernández



Preparación:

1. Añadir a una cazuela grande un chorrito de aceite de oliva virgen extra.
2. Picar muy finas las cebollas y añadir las a la cazuela. Rehogar a fuego suave unos 15 minutos. La cebolla debe estar bien pochada, ni tirante, ni cruda, ni tostada.
3. Pelar las patatas y romperlas en trozos de unos 5 cm. con la ayuda de un cuchillo. El primer corte liso para meter el cuchillo pero antes de cortar todo el trozo debemos romper la patata, para que suelte la fécula o almidón y engorde la salsa.
4. Cortar el chorizo en tacos gruesos y echarlos al sofrito de cebolla junto a los dientes de ajo sin pelar. Rehogar un par de minutos.
5. Añadir una cucharada de pimentón dulce y la cayena, remover todo bien para que se junten los sabores. Hay que hacerlo rápido para que no se queme el pimentón.
6. Añadir las patatas al resto de ingredientes y añadir el caldo de carne hasta cubrir las patatas, sobrepasándolas en 1,5 cm. aproximadamente.
7. Subir el fuego y cuando rompa a hervir, bajarlo y añadir los pimientos choriceros cortados en tiras finas. Remover y tapar la cazuela dejando que respire un poco.
8. Cocer todo durante unos 30 minutos hasta que las patatas estén hechas, moviendo la cazuela de vez en cuando para que el caldo engorde. Si quedan secas añadir un poco de agua fría.
9. Dejar reposar 10 minutos y corregir de sal si fuese necesario. Si queda muy caldoso aplastar una patata y devolverla al guiso. Si queda muy espeso añadir un poco de agua.

Emplatar. Se pueden decorar con un poco de perejil picado y alguna ramita fresca.



Medallón de pollo de corral relleno de jamón ibérico, huevo, pasas y paté ibérico con patatas al horno y salsa de foie y boletus

Un segundo plato con el que os convertiréis en semidioses ante vuestros invitados. Aunque su preparación es compleja, el resultado es simplemente espectacular, no requiriendo especiales dotes culinarias pero sí una elaboración metódica y cuidadosa, y un emplatado sencillo, sin amontonar los ingredientes.

Ingredientes para 4 personas:

Para el redondo de pollo relleno:

- 1 1/4 kilos de pechugas de pollo de corral.
- 3 a 4 lonchas de jamón ibérico.
- 1 huevo cocido y otro sin cocer.
- Ciruelas pasas (al gusto).
- 2 pimientos del piquillo.
- 150 gramos de carne de ternera picada.
- 150 gramos de cabecero de lomo picado.
- Sal.
- Pimienta.
- Perejil.
- 1 o 2 dientes de ajo (al gusto).
- Orégano.
- Pan rallado.
- 1/2 litro de caldo vegetal.
- 1 vasito de vino blanco.

Para la salsa:

- 100 mililitros de nata líquida para cocinar.
- 300 mililitros de leche.
- 1 pastilla de caldo de carne.
- mantequilla.
- 1 lata de foie.
- 1 bote de boletus.
- Harina.
- Aceite de oliva virgen extra.

Precio: Unos 25 €.



Receta de
Luis F. Marín



Preparación:

1. Colocamos en un bol la carne picada de ternera y de lomo. Añadimos sal, pimienta, perejil, ajo picado, orégano, un huevo crudo, pan rallado, los pimientos del piquillo y las ciruelas pasas partidas por la mitad y mezclamos bien todos los ingredientes.
2. Disponemos las pechugas, sin dejar ningún hueco entre ellas, sobre una base plana con un film de plástico para ayudarnos luego a enrollarlas.
3. Ponemos encima las lonchas de jamón de la misma manera. Repartimos la mezcla sobre las pechugas y añadimos los dos huevos cocidos sobre la mezcla.
4. Enrollamos las pechugas en forma de cilindro ayudándonos con el film para que el rollo quede apelmazado. Posteriormente se ata con un cordón empezando desde una de las puntas para que quede bien sellado.
5. Precalentamos el horno a 200° C. Una vez preparado el redondo, se dispone sobre una bandeja de horno, lo salamos y le añadimos un chorro de aceite de oliva. Se vierte un vaso de vino blanco y dos vasos de caldo vegetal y se lleva al horno durante 60-70 minutos, dependiendo del grosor del redondo y hasta que esté dorado.
6. Le damos la vuelta, añadimos caldo y lo dejamos entre 30 y 45 minutos hasta que se dore. Mientras esté en el horno, es importante no dejar que se seque e ir añadiendo caldo para que quede jugoso. Cuando esté hecho, lo sacamos del horno para dejar que se enfríe y cortamos el cordón. Lo dejamos reposar.

La salsa

En una cacerola, añadimos el litro de leche, la nata líquida, la pastilla de caldo de carne, una cucharada de mantequilla y el foie. Dejamos que hierva removiendo a fuego medio para que se mezcle todo y al final añadimos las setas y la harina para que espese la salsa. Se puede pasar por la batidora para que la textura sea más suave.

Preparación: Se corta el redondo en medallones más o menos gruesos, según los gustos, y se sirve con la salsa. Se puede acompañar con patatas panadera al horno con un poco de perejil y ajo picado.

Importante para cortar el redondo: el cuchillo debe estar afilado para que salga en un solo corte y mojar el filo con agua para que no se pegue a la hora de cortarlo.



Merluza al horno con patatas panadera

Con la parte de la cola de la merluza, sacando los lomos, o con la merluza cortada en rodajas, podéis hacer esta deliciosa receta, limpia, jugosa y sin nada de grasa, que alegrará vuestra mesa. La merluza al horno con patatas panaderas es muy fácil de hacer y el punto del pescado queda siempre perfecto siguiendo unos sencillos pasos que Óscar nos va detallando.

Ingredientes para 4 personas:

- 1 kilo y medio de merluza.
- 3 patatas.
- 1 cebolla.
- 1 lata pequeña de pimientos asados.
- Sal y pimienta al gusto.
- Finas hierbas al gusto.

Precio: Unos 15-25 €, dependiendo de la temporada.



Preparación:

1. Preparamos las patatas, pelándolas bien y cortándolas en rodajas finas, como para una tortilla de patata.
2. Picamos una cebolla en juliana fina y mezclamos con las patatas, repartiéndolos en una bandeja de horno. Añadimos un poco de sal y un buen chorro de aceite de oliva virgen extra.
3. Horneamos en el horno a 150° C. durante 15 minutos, para que las patatas comiencen a ablandarse y a cocinarse con el aceite. Tras los 15 minutos damos la vuelta a las patatas y las volvemos a colocar extendidas sobre la bandeja.
4. Salamos ligeramente los lomos o rodajas de la merluza y las colocamos sobre la cama de patatas a la panadera que tenemos en marcha en el horno.
5. Espolvoreamos el pescado con unas hierbas aromáticas y añadimos unas gotas de aceite de oliva sobre los lomos o rodajas. Subimos la temperatura a 200° C. y horneamos la merluza con la piel abajo (si son lomos) sobre las patatas durante 10 minutos.
6. Pasado ese tiempo, sacamos la bandeja del horno, retiramos el pescado y volvemos a meter las patatas para dorarlas un poco más. Reintegramos la merluza a la fuente y llevamos a la mesa inmediatamente.

Emplatar. Poner una base de patatas, la merluza, y sobre todo ello añadir el pimiento asado, alguna patata pequeña y un chorrito del caldo de asar. Se puede decorar con cebollino picado muy fino o finas hierbas.



Receta de
Óscar De Vos



Ajoblanco

El ajoblanco está considerado el gazpacho primigenio, el padre de todos los gazpachos. Una elaboración humilde que tuvo su origen probablemente en Al-Ándalus, como una mezcla de lo que la población tenía más a mano, a saber, pan en migas, ajo, aceite de oliva, vinagre, sal, agua y almendras. El tomate para el gazpacho como hoy lo conocemos llegó de américa en el siglo XV. Los ingredientes van un poco a ojo y las cantidades cambiarán según vuestros gustos personales.

Ingredientes para 4 personas:

- 150 gramos de miga de pan del día anterior.
- 500 mililitros de agua fría.
- 100 mililitros de aceite de oliva virgen extra.
- 100 gramos de almendras crudas.
- 1 diente de ajo.
- 2 cucharadas de vinagre.
- Sal.

Para decorar y algo más:

- 150 gramos de uvas verdes.
- 200 gramos de cecina de León.

Precio: Unos 10 €



Preparación:

1. Empezamos remojando la miga de pan en trozos en el agua fría unos minutos, hasta que empape bien. La reservamos. Pesamos el aceite en una jarra y lo reservamos también.
2. Ponemos en el vaso de la batidora la miga remojada con el agua incluida, la almendra cruda, el diente de ajo, vinagre y sal y triturar hasta que quede bien fino.
3. Con la batidora en marcha, vamos echando el aceite poco a poco, como si fuera una mahonesa, emulsionando bien.
4. El ajoblanco debemos servirlo bien frío, con lo que conviene que lo guardemos en la nevera hasta el momento de llevarlo a la mesa.

Emplatar. En cada plato pondremos unas gotas de aceite de oliva y unas uvas blancas, peladas y sin semillas. También podemos acompañarlo con unas bolitas de melón, y, como en este caso, con unas finas tiras de cecina de León.



Receta de
José Luis Olmos



Corvina al orio a los tres golpes

Una receta sencilla con un pescado estupendo muy apreciado en gastronomía y considerado un verdadero manjar debido a su exquisito sabor, a sus propiedades y a su versatilidad en la cocina. Posee una excelente carne, muy firme y delicada, por lo que se requiere de una preparación cuidadosa. Si nos pasamos de cocción, se seca rápidamente. Al estilo Orio se hace pronto y esta buenísima, son sólo seis pasos y el resultado es inmejorable.

Ingredientes para 4 personas:

- 1 corvina de 1 kilo.
- 1 mililitro de aceite de oliva.
- 1 mililitro de vinagre de vino.
- 2 dientes de ajo.
- 2 cayenas.
- 3 rodajas de limón.
- Sal y pimienta al gusto

Precio: Unos 25 €



Preparación:

1. Se dispone la corvina en una fuente ligeramente aceitada, y se calienta previamente el horno hasta que alcance una temperatura de 110° C. Se introduce la fuente en el horno con la corvina, con las rodajas de limón y se mantiene durante 10 minutos aproximadamente hasta que esté hecha completamente .
2. Se dispone en una sartén el de vinagre, se pone al fuego y se lleva a ebullición, retirandola del fuego.
3. En otra sartén se pone el aceite, se doran los dientes de ajo y la cayena. Cuando estén dorados los ajos se retira del fuego y se reservan.
4. Se saca la fuente del horno, se vierte el vinagre y el aceite sobre la corvina. Se remueve la fuente de manera que la corvina desprenda sus jugos. Se vierte la mezcla obtenida (del aceite, el vinagre y el jugo del pescado) nuevamente en la sartén y se lleva a ebullición .
5. Se vierte el contenido de la sartén sobre la corvina, se remueve la fuente y se repite el proceso 2 veces más.
6. Se añaden los ajos sobre la corvina.

Presentación: No es necesario introducir la corvina nuevamente en el horno dado que está lista para ser sacada a la mesa y consumirla. ¡BUEN PROVECHO!



Receta de
José Francisco Poblador



Arroz con chipirones

Una receta fresca y muy marinera, extraída de la mejor cocina tradicional andaluza. Este mismo guiso de arroz con chipirones se puede preparar sin arroz, o sustituirlo por patatas. No hay plato con más sabor a mar que este delicioso arroz con chipirones. Este plato tan clásico y lleno de matices puede acompañarse por el mítico alioli, en esta caso suavcito, con poco ajo. Su nombre viene de la mezcla de sus dos ingredientes principales (en lengua catalana: all-i-oli) que significa ajo y aceite.

Ingredientes para 4 personas:

- 2 vasos (de los de agua) de arroz redondo.
- 5 vasos de caldo de pescado.
- 500 gramos de chipirones limpios y secos.
- 1 cebolla pequeña.
- 4 dientes de ajo.
- El zumo de 1 limón.
- 1 hoja de laurel.
- Un buen chorretón de aceite de oliva virgen extra.
- Unas hebras de azafrán o azafrán en polvo.
- Perejil picado.
- Cebollino picado para decorar.

Precio: Unos 10/12 €



Preparación:

1. En una cazuela con aceite rehogamos a fuego lento la cebolla, picada gruesa, con los ajos partidos.
2. Cuando estén bien pochados los sacamos y los ponemos en el vaso de la batidora junto con el zumo de limón, un vaso de caldo y el azafrán. Trituramos hasta que quede todo muy bien ligado y molido.
3. En el aceite del sofrito ponemos el laurel y los chipirones bien secos a fuego fuerte y los salteamos para que doren un poquito.
4. Cuando estén sellados los chipirones añadimos el arroz, lo sofreímos en el aceite y añadimos el caldo y la mezcla que hemos triturado en la batidora. Ponemos el perejil muy picadito y dejamos hacer hasta que el arroz esté en su punto.
5. Dejamos reposar 10 minutos antes de servir.

Emplatar. Decoramos con un poco de cebollino picado.



Receta de
José Luis Andreu



Falso Risotto de boletus y trufa

Plato sencillo de elaborar y que se puede hacer con algo de antelación a su consumo. En comparación con el risotto que ha de consumirse en el momento.

Ingredientes para 4 personas:

- 200 gramos de pasta de piñones.
- 600 mililitros de caldo de verduras. (cebolla, zanahoria, puerro, apio, sal y aceite de oliva).
- ¼ kilo de cebolla tierna.
- 3 setas tipo boletus.
- 1 bote de salsa de trufa de 80 gr. Lo ideal es trufa fresca, pero salvo en temporada, es muy difícil de encontrar.
- Vino blanco.
- Mantequilla (1 cucharada).



Precio: Entre 15 y 25 €.

Preparación:

1. Calentar el caldo de verduras y mantenerlo caliente durante toda la elaboración del plato.
2. Trocear el cuarto de cebolla tierna, incorporarla a un cazo junto con un poco de aceite previamente calentado.
3. Cuando empiece a dorarse se añaden los boletus troceados. Cuando los boletus empiecen a hacerse se echa un buen chorro de vino blanco. Una vez se evapore el alcohol se añade la salsa de trufa.
4. Remover y añadir casi la mitad del caldo. En este momento hay que bajar el fuego a un poco menos de la mitad de potencia y añadir la pasta de piñones. Sin parar de remover se va añadiendo poco a poco el caldo restante hasta que se vea que la pasta se ha hecho, evitando que el risotto quede muy caldoso. Rectificar de sal, sin parar de remover, y se remata con una cucharadita de mantequilla y queso parmesano rallado.

Emplatar.

Servir en molde redondo con un poco de queso parmesano por encima y unos pocos trozos de boletus que se han reservado previamente y se pasan por aceite caliente una vez acabado el plato.



Receta de
Ángel Goyanes



Cocochas de bacalao al pil pil

Una receta gourmet con pocos ingredientes. Hace años las cocochas eran consideradas un producto de segunda. Hoy son todo un manjar. Son una parte del bacalao considerada muy apreciada por su textura y sabor. Es la parte situada en la zona de la barbilla y también se pueden conseguir de otros pescados como el salmón o la merluza. Son ideales para recetas en salsa ya que desprende una gelatina que logra una textura y sabor muy especial.

Ingredientes para 4 personas:

- 600 gramos de cocochas de bacalao.
- 4 dientes de ajo.
- 150 mililitros de aceite de oliva virgen extra.
- 1 cayena.
- Sal.
- 2 cucharadas de perejil picado.

Precio: Unos 25/30 €



Preparación:

1. Recortar las pieles que suele llevar, lavarlas bien y secarlas.
2. En una sartén añadir el aceite de oliva virgen y dorar los ajos y la cayena unos dos minutos junto a un poco de sal. Cuando estén hechos retirarlos de la sartén.
3. Retirar la sartén con el aceite caliente del fuego durante un minuto para que baje un poco la temperatura. Luego volver a poner la sartén a fuego muy lento y añadir las cocochas con la piel hacia arriba.
4. Cocinar a fuego lento unos tres minutos, darles la vuelta y dejar que se cocinen durante 4-5 minutos. Poco a poco la gelatina del pescado irá saliendo.
5. Sacar las cocochas del aceite y reservarlas.
6. Para lograr que salga la salsa, ir añadiendo el aceite de freírlas con ayuda de un colador a otra sartén. El aceite no debe calentarse mucho. Hay que ir moviendo el colador siempre en el mismo sentido para que se vayan mezclando y entre 12 y 20 minutos la salsa habrá ligado.
7. Añadir las cocochas y calentar un poquito.

Emplatar. Colocar en plato llano no excesivamente grande y añadir por encima el perejil picado.



Receta de
José Hernaz



Solomillo Wellington

El Solomillo Wellington es un clásico en comidas y cenas elegantes, especialmente navideñas o en fiestas señaladas. Su preparación, pese a llevar varias elaboraciones, es bastante sencilla. Se denomina Wellington a las elaboraciones de carne o pescado envueltas en una masa de hojaldre y cocinadas al horno. Dentro del hojaldre, se pueden añadir, además de la carne, salsas, verduras, especias o paté para que resulte mucho más jugoso.

Ingredientes para 4 personas:

- Un solomillo (a mis hijos les gusta más de cerdo, aunque igualmente se puede hacer con solomillo de ternera).
- 1 cebolla.
- Champiñones.
- Nata líquida.
- Paté.
- Jamón ibérico en lonchas finitas.
- Queso en lonchas.
- Masa de hojaldre con mantequilla.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Pimienta.
- Sal.

Precio: 20 € más o menos.



Preparación:

1. Se hace una salsa con cebolla y champiñón picaditos muy finos; se incorpora la nata, se salpimenta suavemente y se deja reposar.
2. Se salpimenta el solomillo y se sella en una sartén bien caliente. Se reserva.
3. Se extiende la masa de hojaldre y se extiende sobre ella la salsa de nata.
4. Se colocan encima el jamón y el queso, luego el paté extendido. Encima de todo se pone el solomillo y se hace un paquete enrollando sobre él la masa de hojaldre.
5. Se barniza con huevo batido.
6. Se mete el paquete en el horno a 200° C. y se mantiene 30-45 minutos, en función de lo grande que sea el solomillo.

Emplatar. Cortar en rodajas y colocar en el plato. Se puede añadir cualquier tipo de guarnición.



Receta de
José Agustín Lalaguna



Huevos con guacamole y langostino

Los huevos con guacamole y langostinos constituyen un entrante delicioso, con una combinación de sabores exquisita, y se pueden preparar en cualquier época del año, pues los ingredientes se encuentran en el mercado habitualmente, son baratos, y su preparación no requiere una habilidad especial. Eso sí, la calidad de los ingredientes, fundamentalmente del langostino, influirá notablemente en la calidad y el sabor del plato.

Ingredientes para 4 personas:

- 6 huevos.
- 12 langostinos.
- 1 aguacate.
- 1 tomate.
- 1 cebolleta.
- 1/4 de pimiento verde.
- 1/2 limón.
- Agua.
- Sal.
- Cilantro.
- Perejil (para decorar).



Preparación:

1. Cocer los huevos en una cacerola con agua hirviendo y sal durante 10 minutos.
2. Tras enfriar, pelarlos y abrirlos por la mitad.
3. Colocar las mitades de los huevos en una fuente y reservar.
2. Pelar los langostinos, dejando la puntita de la cola y cocerlos con agua y abundante sal durante dos minutos. Escurrir, dejar que se enfríen y reservar.

Para el guacamole:

1. Retirar la piel y el hueso del aguacate, picar la carne y aplastarla un poco con un tenedor hasta que quede una especie de puré.
2. Lavar y picar el tomate, el pimiento verde y la cebolleta, y añadir todo a un cuenco junto con la pasta del aguacate.
3. Mezclar bien añadiendo un poco de cilantro picado y el jugo del medio limón y sazonar.
4. Añadir la mitad de los langostinos troceados en tamaño no muy grande, como de 1/2 cm. por trozo a la mezcla.
4. Introduce la mezcla obtenida en una manga pastelera o una bolsa de plástico de congelar, en este último caso corta una esquina con la tijera y pon encima de cada mitad de huevo un poco de guacamole. Coloca un langostino encima del guacamole y sirve los huevos.

Emplatar. Se creativo, este es un plato sencillo que gana mucho si la estética es acertada.



Receta de
José Alberto Sainz



Receta de caldero

Un segundo plato ligero aunque suficiente para complementar un primero más contundente, tipo legumbre o guiso. De fácil elaboración y una buena presencia en plato. La combinación de rape y la "gallina" obra milagros en el aspecto y sabor de este plato.

Ingredientes para 4 personas:

- 1 gallina (pescado).
- 1 rape a rodajas.
- 1 cebolla.
- 2 ñoras.
- 4 patatas.
- 1 tacita aceite.
- 3 dientes de ajo.
- 1 vaso de vino blanco.
- 1/2 litro de caldo de pescado.

Precio: Entre 15-20 €, según mercado



Preparación:

1. En una cazuela pasamos por harina las rodajas de rape, se marcan y se retiran.
2. Picamos cebolla y sofreímos con el mismo aceite las ñoras y ajos, a continuación las patatas que hemos "roto" y se remueven para dorar.
3. A continuación echamos el caldo de pescado que hemos hecho con la cabeza del rape y morralla después de 15 minutos en el horno y 20 de cocción para sacar todos sus sabores.
4. Como opción, se puede añadir un poco de ali-oli al gusto en el caldo.
5. Antes de hervir añadimos la gallina entera a fuego lento y a los 15 minutos las rodajas de rape, mantener un poco más y dejar reposar.

Emplatar. Se puede servir ya emplatado o presentar la fuente para servir en la propia mesa.



Receta de
Emilio Royo



Menestra de cordero

Un plato extraordinario donde se conjugan las vitaminas de las verduras con la proteína de la carne. Aunque su preparación pueda ser algo laboriosa merece la pena entretenerse un poco, es un primer plato ligero pero suficiente. Lo ideal es hacerlo con verduras frescas, pero si no es temporada de alguna de ellas se puede sustituir por congeladas (guisantes o judías verdes), o de bote (alcachofas). No abusar y usar todo en conserva, sólo si en el mercado falta alguna de ellas.

Ingredientes para 4 personas:

- 400 gramos de cordero.
- 8 alcachofas.
- 250 gramos de judías verdes.
- 100 gramos de guisantes.
- Medio kilo de patatas.
- 250 gramos de espárragos verdes.
- 1 cebolla grande.
- 1 vaso de vino blanco.
- 750 mililitros de caldo de carne.
- 2 dientes de ajo.
- 2 cucharadas de harina.
- Aceite de oliva.
- Sal.

Precio: Unos 25 €.



Receta de
Lucio Martínez



Preparación:

1. Cocer proporcionalmente las judías verdes, las alcachofas y los espárragos (hasta que estén tiernas).
2. Freír el cordero hasta que esté tierno. Reservar.
3. Cortar las patatas en forma de dados y saltearlas con la grasa del frito de cordero, añadiendo un poco de cebolla y un poco de harina. Hay que tener cuidado para que la harina no se queme, es preferible añadirla casi al final.
4. En este sofrito añadir un poco de tomate frito, un vasito de caldo de carne, un vaso de vino blanco y unos guisantes y rehogar.
5. Añadir las verduras cocidas anteriormente, remover un par de minutos a fuego suave y vaciar todo el contenido sobre el cordero que habíamos reservado.
6. Dejar hervir 5 minutos a fuego lento.

Emplatar. Servir, y con una buena garnacha..., a disfrutar.



Garbanzos con bogavante del señorito

Esto sí que es una verdadera fusión, ahora que la palabreja está tan de moda. Nada más y nada menos que uno de los productos más humildes del campo español, con uno de los mariscos más exclusivos, aunque cada vez más asequible, que se puede encontrar en las pescaderías españolas. El resultado no podía ser otro que el de un plato contundente a la vez que delicioso. Fácil de hacer aunque laborioso en tiempo de preparación, es una propuesta más que adecuada para cualquiera de esos fríos días de invierno en los que un plato caliente reconforta el cuerpo. Además, si sobra algo, mañana estará igual o incluso más rico.

Ingredientes para 6 personas:

- 2/3 bogavantes de unos 300 gr.
- 1/4 kilo de tomates maduros o una lata de tomate triturado.
- 3/4 ajos.
- Aceite de oliva.
- 1 kilo de garbanzos.
- Sal.

Precio: Entre 50 y 80 euros, según temporada.



Preparación:

1. Se fríen los bogavantes en abundante aceite y se reserva el aceite tras colarlo para su uso posterior. Se dejan enfriar los bogavantes en una bandeja.
2. Se hace un sofrito con ajos y tomate picado.
3. Se pela entero el bogavante y se trocea en dados como los del póker. Se reservan las cáscaras.
4. Se cuecen los garbanzos en agua mezclada con el sofrito y el aceite de la fritura del bogavante.
5. Antes de la cocción final, se vierte el bogavante troceado.
6. Con las cáscaras habremos hecho un fumé que trituraremos concienzudamente con un poco de líquido de la cocción y, tras pasarlo por un chino de tela, lo añadiremos al guiso tras verter los bogavantes.
7. Se deja reposar y a servir. No debe haber ninguna cáscara.

Emplatar.

Se puede servir directamente en un plato o bol, o directamente sacar la cazuela para que cada uno se sirva a su gusto.



Receta de
Raimundo Lafuente



Filete de pato glaseado

Hace unos años muchos productos gourmet solo podíamos disfrutarlos en los restaurantes chinos y en alguno de los restaurantes de lujo. Por suerte estos productos como el pato se pueden encontrar hoy en el mercado. En España la carne de pato no suele ser muy utilizada en nuestra gastronomía al revés que en muchos otros países asiáticos donde esta carne es de la más común en sus platos o en Francia, donde es considerada como todo un lujo.

Ingredientes para 4 personas:

- 4 pechugas de pato con piel.
- 100 gramos de mermelada de naranja.
- 100 mililitros de vinagre de Jerez.
- 150 mililitros de zumo de naranja.
- Unas ramas de estragón recién cortado.
- Sal y pimienta.

Precio: Alrededor de 15 €



Preparación:

1. Colocar las pechugas de pato sobre una tabla de cortar y hacer trazos diagonales sobre la piel y sazonar con sal y pimienta por ambas partes.
2. Calentar una sartén limpia. Cuando esté caliente, poner las pechugas por el lado de la piel del pato y cocinar durante unos 10 minutos, darles la vuelta y cocinar el otro lado.
3. Retirar la mayor parte de la grasa de la sartén, agregar el zumo de naranja, vinagre, mermelada y el estragón picado y cocinar hasta que se reduzca a la mitad.
4. Un poco antes de acabar añadir unos tomates pequeños cortados al centro para que se hagan ligeramente.
5. Verter la salsa sobre las pechugas y servir.

Emplatar. Colocar las pechugas cortadas en filetes gruesos, repartir los tomates y verter la salsa por encima del plato. Adornar con unas ramitas de estragón y perejil.



Receta de
Ángel Marina



Fresas al Oporto

Las fresas al Oporto es un postre que hará las delicias de quien tenga la fortuna de disfrutarlo. Porque algo tan sencillo como unir unas deliciosas fresas con un vino dulce tan fantástico como el Oporto solo puede dar un resultado extraordinario. La dulzura de este postre y sus alegres colores hacen que el invitado se relama incluso antes de probarlo. Y además su preparación es sencilla y rápida, así que no hay excusa posible para no prepararlo.

Ingredientes para 4 personas:

- 1 litro de vino de oporto.
- 100 gramos de azúcar.
- 500 gramos de helado de nata.
- 24 fresas grandes.
- Granos de pimienta rosa.
- Menta fresca.
- 1 rama de canela.
- 1 vaina de vainilla.

Precio: Unos 8/10 €



Preparación:

1. En primer lugar reducimos en una olla el Oporto, el azúcar, la canela, los granos de pimienta y la vaina de vainilla.
2. Cuando hayan mermado las 2/3 partes del líquido, lo retiramos del fuego y dejamos atemperar.
3. Por otro lado, limpiamos las fresas y las bañamos con el oporto reducido. Dejamos enfriar en la nevera.
4. Batimos el helado para que quede bien cremoso.
5. En una copa, disponemos las fresas con el Oporto y encima colocamos una bolita del helado.

Presentación: Decoramos con unas hojas de menta y servimos.



Receta de
José Luis López



Borrajás con patata al aroma de jamón

La borraja es una de las verduras más desconocidas fuera de Aragón y Navarra. En países como Francia está considerada como una verdura de lujo y los platos donde tiene un destacado protagonismo se presentan como una especialidad en la cocina de restaurantes de prestigio. En Aragón somos unos privilegiados al contar con esta verdura, que admite infinidad de variantes en su preparación, incluso hay restaurantes cuya carta está básicamente compuesta de este vegetal. Lo más laborioso de su preparación es la limpieza, pero desde hace algún tiempo se puede encontrar limpia en los lineales de algunas grandes superficies.

Ingredientes para 4 personas:

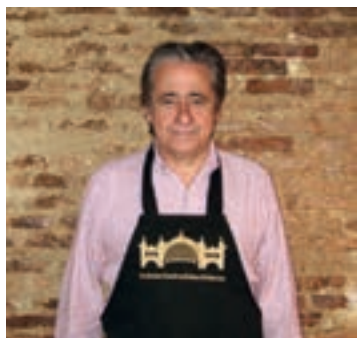
- 300 gramos de borraja limpia.
- 1/2 kilo de patatas.
- 150 gramos de Jamón de Teruel en lonchas.
- Aceite de oliva virgen extra.
- 50 gramos de harina.
- Sal.

Precio: Unos 10 €



Preparación:

1. Limpiar las borrajas o repasarlas si venían ya limpias.
2. Poner a hervir una cazuela con 1 litro de agua y añadir la borraja cuando vaya a comenzar la ebullición, manteniéndolas durante 10 minutos. Retirar y escurrir.
3. Cortar las patatas en dados no demasiado grandes y freír.
4. En una sartén grande, poner un poco de aceite y freír el jamón en lonchas, reduciéndolo a pequeños trocitos.
5. Cuando casi esté tostado añadir los 50 gr. de harina y remover constantemente para que no se queme y quede casi como una crema.
6. Añadir las borrajas y al final las patatas fritas, removiendo para que el aceite con harina les dé un toque brillante, con una apariencia de barnizado.



Receta de
Tomás Asensio

Emplatar y servir.



Cardo rojo de Ágreda en ensalada

Se puede utilizar como plato central de mesa en la que todos pican, o incluso como primer plato. El cardo es un alimento saludable y el de Ágreda está genial. Aunque no es habitual utilizarlo en ensaladas, la versatilidad de esta verdura da para todo, y el invitado quedará gratamente sorprendido en la mayoría de las ocasiones. Como el cardo mancha mucho, a la hora de limpiarlos, quitar las hebras y trocear es recomendable usar guantes de cocina.

Ingredientes para 4 personas:

- 1 cardo rojo de Ágreda.
- Ingredientes habituales de ensalada, como cebolla, pimiento rojo, olivas, aguacate... A gusto del consumidor.
- Aceite de oliva.
- Vinagre.
- Sal.
- Ingredientes decorativos al gusto: rabanetas, piñones, nueces, pasas, granada... Lo que se os ocurra.

Precio: De 10 € en adelante.



Preparación:

1. Para limpiar el cardo rojo y dejarlo listo para ensalada lo primero que hay que preparar es un recipiente con abundante agua fría, espacioso, teniendo en cuenta que el cardo irá rizándose conforme vaya pasando tiempo en el agua e irá necesitando más espacio. La parte del cardo válida para preparar ensalada es la central, por lo que hay que retirar las pencas exteriores que convenientemente limpias servirán para hacer cardo cocido. Cada penca central del cardo se limpiará cortando las hebras de los bordes en toda su longitud. Lo ideal es cortar cada una en vertical, en tiras de aproximadamente 3 cm de ancho.
2. A partir de aquí cada tira se corta en porciones no más largas de 5 o 6 cm, de una en una, pero antes de terminar el corte se van retirando las hebras del trozo que estamos cortando.
3. Una vez cortado cada trozo de aproximadamente 3 x 6 cm, se hacen algunos cortes en los extremos, de unos 2 cm de largo, como si fueran púas de un peine, e inmediatamente se sumerge el trozo de cardo en el recipiente de agua fría que tenemos preparado. Se irá cambiando ese agua de vez en cuando para mantenerla fría, hasta que consigamos el rizado deseado. Puede hacerse más fácilmente colocando un par de cubitos de hielo en el recipiente de agua. El cardo sumergido en agua irá rizándose poco a poco.
4. Una vez rizado el cardo basta con prepararlo en ensalada, con su aliño correspondiente de sal fina, aceite de oliva virgen y poco vinagre. Algo de ajo picado muy menudo encaja perfectamente si es gusto del comensal. Otros ingredientes que se quieran añadir aportan estética a la ensalada de cardo rojo pero no son necesarios. Ahí pueden entrar rabanetas a trozos, olivas, piñones, pasas o granada.



Receta de
Ángel Lapeña



Menu

La cocina de el mercao
Equipos y menús

Las comidas societarias de los viernes en la Sociedad Gastronómica *el mercao* se estructuran en torno a equipos de cocina que se forman para crear un menú que ofrecer a los socios que acuden este día.

No es sólo guisar para una treintena (más o menos) de hambrientos y exigentes comensales, también es la compra de los jueves, el pasar una mañana con los compañeros de grupo, poner en común experiencias culinarias y de cualquier otro tipo, aguantar las chanzas de los “*clientes*”, esmerarse en sorprender...

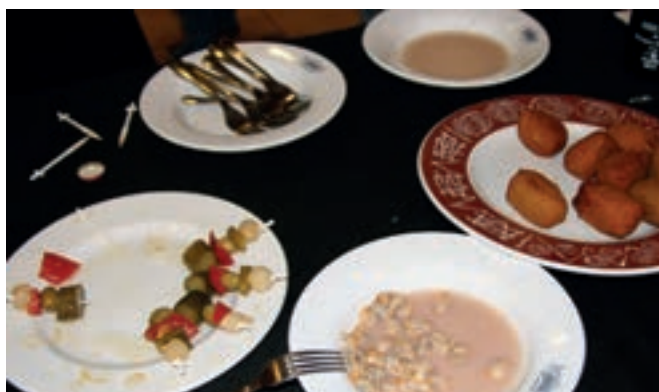
Los grupos se forman en base a la afinidad de los socios y de su tiempo disponible, y no es obligatorio acudir el viernes que toca, aunque sí muy recomendable, ya que si en un equipo de 6 personas fallan 3, la carga de trabajo para el resto es importante, y en función del número de comensales que acudan hay ocasiones en que el equipo trabaja tremendamente apurado, con los consiguientes retrasos en el servicio, comidas apresuradas, etc.

En las ocasiones en que por compromisos laborales o de cualquier otro tipo de sus miembros un equipo se encuentra muy mermado de efectivos, se suele pedir al equipo que les sigue en el orden de cocina el cambio de turno. De esta forma el servicio no se resiente y las comidas transcurren con normalidad.

En las páginas siguientes describimos los equipos existentes en la actualidad y uno de los menús elaborados un viernes cualquiera en nuestra sociedad gastronómica.

Equipo 1

Miguel Clemente
Federico Cardenal
Miguel Sebastián
Enrique Zaro
Manuel Cubero
José Antonio Ros
Ángel Lapeña





Menú para 16 comensales:

- Entrantes:** Berberechos gordos en vinagre. Croquetas de jamón. Gildas. Chuletillas de conejo fritas.
- Primer plato:** Ensalada de salmón y aguacate con aceite de oliva virgen extra y finas hierbas.
- Segundo plato:** Tronco de merluza al orio con pimientos de padrón al aroma de ajo seco.
- Postre:** Rodajas de naranja rehogadas con Triple Seco, virutas de chocolate y helado de turrón.

Equipo 2

Tomás Samper

Javier San Miguel

Wenceslao Gracia

César Balbín

Luis F. Marín





Menú para 13 comensales:

- Entrantes:** Mejillón de roca al vapor. Tiras de longaniza fresca. Lomo embuchado. Empanaditas de pescado y tomate.
- Primer plato:** Cóctel de gambas con aguacate y hortaliza de temporada.
- Segundo plato:** Papillote de lubina con sofrito de verduras.
- Postre:** Bizcocho con helado de vainilla.

Equipo 3

Ángel Goyanes

Manuel Algás

José Vicente Domeque

José Ángel Jiménez

Juan José Vela

Francisco Russo

Emilio Royo





Menú para 30 comensales:

- Entrantes:** Berberechos al natural. Brochetas de gambas ligeramente picantes. Montadito de sobrasada y brie. Boquerones fritos.
- Primer plato:** Arroz del señorito (todo pelado menos el gambón y la cigala).
- Segundo plato:** Ternera Strogonoff.
- Postre:** Souflee Alaska.

Equipo 4

Javier Castillo

Reinaldo Benito

Estanislao Gracia

Miguel Ángel Martínez

Raimundo Lafuente



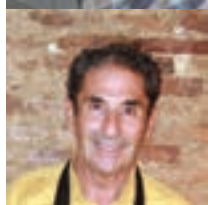


Menú para 30 comensales:

- Entrantes:** Madejas a la plancha. Almejas marinera. Champiñones. Ibéricos.
- Primer plato:** Garbanzos *el mercao* (no a lo pobre), con bogavante y carabineros.
- Segundo plato:** Ternasco al horno con patatas panadera.
- Postre:** Brazo de gitano de nata y chocolate.

Equipo 5

Fernando Baeza
Ignacio Lapetra
Javier Molina
Pedro Mendívil
Antonio García
Javier Fernández





Menú para 20 comensales:

- Entrantes:** Chuletillas de conejo fritas. Chorizicos a la sidra. Croquetillas de ibéricos. Gulas en tres variedades.
- Primer plato:** Judías blancas en guiso sencillo, con chorizo y morcilla.
- Segundo plato:** Guiso de chuletillas de cabrito.
- Postre:** Tartas de melocotón y manzana, con trufas caseras y bola de helado de vainilla.

Equipo 6

Tomás Asensio

Mariano Artigas

José Antonio Lanza

Vicente Sánchez

Carlos Cambra



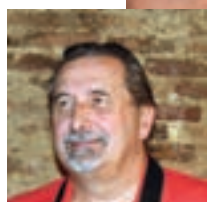


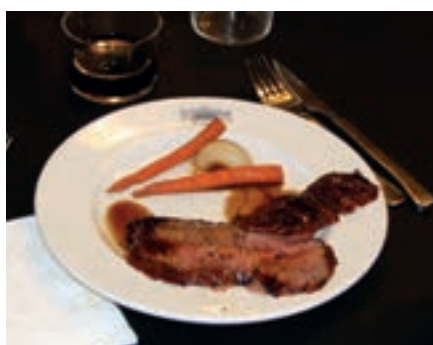
Menú para 8 comensales:

- Entrantes:** Jamón dulce plancha. Mejillón de roca a la cerveza. Boquerones a los 3 estilos. Gamba blanca de Huelva.
- Primer plato:** Borrajicas de Zaragoza con daditos de patata frita rehogadas al jamón de Teruel.
- Segundo plato:** Caldereta de rape al orio, con langostino de Vinaroz.
- Postre:** Crema de mascarpone con cerezas y café bombón con chorradilla de güisqui.

Equipo 7

Carmelo López
José Luis Olmos
Francisco Poblador
José Luis Andreu
José Hernaz





Menú para 30 comensales:

- Entrantes:** Paletilla de bellota hábilmente fileteada, cazuela de choricillos picantes y no picantes y tortilla de anchoas.
- Primer plato:** Sopa de pescado con añadido de marisco a la plancha.
- Segundo plato:** Cochinillo al horno cocinado a baja temperatura.
- Postre:** Paulova con decoración de fresas y mango.



La cocina de el mercao
Actividades y eventos

Desde el inicio de su actividad, la Sociedad Gastronómica El Mercao no ha querido quedarse en el típico merendero donde los amigos se reúnen para comer y contar chascarrillos, aunque también. Se ha querido dar un impulso a la colaboración de los socios con la organización de eventos donde todos puedan sentirse cómodos, desde cursillos de cocina, comidas solidarias, excursiones a sitios de interés, etc...

En este apartado queremos dejar constancia de algunas de ellas, ilustradas con las imágenes del momento.

Fiesta aniversario de la Sociedad

Todos los años, cuando llega el mes de octubre, organizamos la que sin duda es la reunión más importante de *el mercao*. En esta cena nos reunimos todos los que podemos, se hace entrega de premios a los mejores equipos del año, sorteo de regalos y, sobre todo, se celebra un evento donde acudimos con nuestras esposas u otros familiares y que nos ayuda a conocernos un poco mejor. En un entorno distendido, con una cena de encargo para que, por un día, ningún socio tenga que cocinar, hablamos y reímos de nuestras cosas, se baila y se disfruta de una velada muy agradable y significativa para todos nosotros. A continuación van algunas de las fotos de la fiesta de este último año.



Cocido Solidario

Todos los años, los hermanos Carmelo y Alejandro López organizan un cocido solidario a beneficio de la Fundación Infancia y Desarrollo, que realiza proyectos humanitarios en India con las Hermanas de la Caridad de Santa Ana.

En esta fecha nos damos cita un buen número de socios, atraídos en parte por la bondad de la causa y por otra por el espectacular cocido que preparan con la ayuda de otros socios voluntarios que acuden a echar una mano. El dinero de la recaudación se dona íntegro a la organización para que siga con su necesaria labor y nosotros nos vamos con la conciencia un poco más aliviada y el estómago lleno.



Visita a las Bodegas Marqués de Riscal

En el mes de septiembre de 2018 fuimos invitados por esta importante bodega riojana a una jornada para el conocimiento de la misma, su actividad hostelera, la restauración de la zona, los paisajes... y, sobre todo, sus ricos caldos, de los que somos buenos conocedores y consumidores habituales. Una veintena de socios nos desplazamos en autocar hasta la localidad alavesa de Elciego, sede de la bodega, donde pasamos un buen día de paseos, visitas guiadas, cata de vinos y una espléndida comida con que nos obsequió esta más que centenaria bodega, cuyo primer edificio data de 1858, más de 160 años haciendo buen vino.



Cursos de cocina con David Boldoba

Nuestra Sociedad Gastronómica es reconocida por su buena cocina. Aquí podemos acudir con invitados en la confianza de que no van a salir defraudados. Se come bien, variado y abundante. Esto no es una casualidad, además del buen hacer y esmero de los socios, están los cursillos que se han hecho con grandes chefs, como David Boldoba, del restaurante Novo Davo, que nos ha enseñado alguno de sus pequeños secretos con los que conseguir grandes resultados. Sus enseñanzas y sabios consejos no han caído en saco roto, y a día de hoy, más de un socio podría trabajar con solvencia en alguno de los mejores restaurantes.

Una de las últimas actividades que se han puesto en marcha ha sido un curso de alta cocina que ha coordinado nuestro amigo y socio Javier Castillo, quien se puso en contacto con David Boldoba el Chef del Restaurante Novodabo, de gran prestigio y entre los mejores de España, y accedió a darnos el curso de cocina.

El curso se planteó para socios y si no se completaban las 20 personas podíamos invitar a amigos o familiares. Así se constituyeron 2 equipos, el equipo rojo con 10 personas y el equipo amarillo con 11 personas.

Durante el curso, fuimos aprendiendo a preparar unos platos exquisitos, y para recoger un ejemplo de lo que habíamos experimentado, David tuvo la idea, en el ecuador del curso, de que pusiéramos en práctica lo aprendido pero de verdad, en el restaurante y con la sala llena, por lo que se preparó una cena para 50 personas por equipo.

El equipo rojo cocino el día 13 de julio de 2015 y el equipo amarillo el día 14 de septiembre, días en que cocinamos y dimos el servicio completo de restaurante, sala incluida.

Hasta tuvimos los mejores críticos de gastronomía de Aragón quienes lo recogieron en un reportaje en *Heraldo de Aragón* y en la revista especializada *Gastro, la actividad*, haciendo hincapié en la categoría tanto de los platos como del servicio.



Comida a beneficio del colegio San Martín de Porres, de Atades

Atades es una entidad sobradamente conocida en nuestra ciudad y en todo Aragón. Desde hace unos años están empeñados en la renovación total del colegio San Martín de Porres, con casi 100 años de antigüedad, y que se cae a cachos a pesar de las reformas parciales por tan dilatado uso. Para su financiación organizan eventos como Carreras Populares, campeonatos de tenis y padel, paellas multitudinarias, etc. *el mercao* no ha querido ser menos y en 2017 organizó una comida solidaria a la que asistieron más de 60 socios con sus familias y donde el dinero recaudado fue entregado íntegramente para este fin. En septiembre de este año hemos repetido la experiencia con un número similar de asistentes, y les entregamos los más de dos mil euros recaudados para este fin.



Cata de Cervezas La Artillera

El local de la Sociedad gastronómica *el mercao* sirve en ocasiones como marco para la presentación de productos en los que nuestros socios tengan interés. Aquí se han celebrado catas de ginebras, de cebollas, y, como la que nos ocupa en estas páginas, de una cerveza, Artillera, marca fundada por la hija y el marido de nuestro socio Miguel Clemente, y que tuvimos oportunidad de saborear con el sosiego que estas cosas merecen. En la presentación nos hablaron de su búsqueda de ese sabor especial de los productos artesanos, de las pruebas que hicieron hasta conseguirlo y del porqué de añadir a su trigueña melocotón de Calanda, acertada decisión que les ha valido un importante premio.



Torneo de Golf en Club de Golf Ranillas

Otra de las actividades de la Sociedad Gastronómica *el mercao* consistió en la organización de un campeonato de Golf, en el que los expertos golfistas miembros de la misma midieron sus fuerzas para determinar quién le da mejor al palico. Además, otros que nunca lo habían probado tuvieron la oportunidad de hacerlo, con un cursillo de iniciación con el que generosamente nos obsequió el Club de Golf Ranillas.



Torneo de Guiñote

Una de las actividades más populares de la Sociedad Gastronómica *el mercao* es el campeonato de guiñote que se organiza todos los años, donde participan, además de los socios interesados, muchos de los invitados de éstos, donde, como es habitual en este deporte todavía no federado, se organizan discusiones, trifulcas, zapatiestas y toda clase de rifirafes, sin que la sangre haya llegado al Ebro, todavía.

En marzo de 2015 se planteó hacer un campeonato y no solo para socios, con lo que se invitó a diversos amigos a que participaran en el mismo, haciendo un total de 16 parejas, estructura que a día de hoy aún se mantiene.

La organización corrió a cargo de Manuel Cubero y, para hacerlo lo más atractivo posible, no se puso cuota de inscripción (como es habitual en cualquier Campeonato). Además las copas eran gratis, ya que nuestro socio y amigo Miguel Clemente que es el dueño de las Empresas Exclusivas Ramírez e Ibercoa, dedicado al suministro de vinos y licores, todos ellos de primera línea, donó la bebida suficiente para que no faltaran las copas durante el Campeonato. Proin Pinilla, propiedad de Jose Antonio Pinilla, preparó 50 camisetas con el logo de nuestra sociedad. Para el evento editamos un librito con un poco de historia de nuestra sociedad y las reglas del campeonato de guiñote, del que se hicieron cargo a nivel económico el Grupo los Sitios, cuyo propietario es Fernando Martín, Cardenal Gracia Consultores, propiedad de Federico Cardenal, Suministros Mercado Gráfico SMG, propiedad de José Antonio Lanza, Zaro Ingenieros, propiedad de Enrique Zaro y Drolinsa (proveedor de refrescos).

La Diputación Provincial nos donó las barajas y los tapetes, y también se prepararon unos buenos premios. Los trofeos corrieron a cargo de José María Calvo padre y Chema, su hijo, de Construcciones Calvo Marín, quienes también participaron en el campeonato. Los premios fueron los siguientes:

Primer premio: Trofeo y unos gemelos de alta joyería que donó el Socio José Ángel Jiménez, de la Joyería Elena Robres, y una botella magnun de Marqués de Riscal donada por Miguel Clemente. Fue para Gonzalo y Antonio, invitados de los socios.

Segundo premio: Trofeo y Kit de Seguridad, Extintor y detector de incendios donado por la empresa Chubb Parsi. Fue recibido por Alejandro López y Juan Luis Manchón (socio e invitado respectivamente).

Tercer Premio: Trofeo, botella de vino de Burdeos donado por Wenceslao Gracia, abogado y entonces presidente de El Mercao, y delantal donado por Caterina Diet, propiedad de Ignacio Lapetra. Fue para José María Calvo y Chema (ambos invitados).

La entrega de trofeos y premios corrió a cargo de Wenceslao Gracia, José Antonio Lanza y Manuel Cubero.

Se entregó un diploma a Manuel Cubero "por el buen hacer y dedicación en el primer campeonato de guiñote de la Sociedad Gastronómica El Mercao".





La cocina de el mercao
Recetas rápidas para quedar bien

En este apartado reseñaremos algunas recetas rápidas aportadas por algún socio, que nos pueden sacar de un apuro en determinado momento. Compromisos imprevistos, falta de tiempo, visitas inesperadas..., o no. Simplemente que nos toca cocinar y queremos quedar bien sin perder mucho tiempo. No hace falta volverse loco y cargarse con montañas de ingredientes para preparar algo espectacular a la vez que rápido y sencillo. Tampoco hay que ser un avezado chef para preparar unos platos estupendos que nos haga parecer que sí que lo somos. Son recetas sencillas y con las que podemos elaborar un menú de dos platos y postre en un momento.

PRIMEROS: Ensalada de legumbre.
 Huevos rellenos.
 Gazpacho andaluz.
 Arroz negro con chipirones.
 Judías verdes salteadas con langostinos al curry.
 Habitas con jamón.

SEGUNDOS: Chuletas de cerdo con glaseado de naranja.
 Calamar al aceite.
 Empanadillas de bonito al horno.
 Bonito fresco con tomate.
 Gambas al curry.
 Muslos de pollo asado con patatas y tomillo.

POSTRES: Albaricoques gratinados con leche condensada.
 Crema de melocotones y romero.
 Tarta de requesón con fresas.
 Rollitos de manzana con pasas y canela.
 Cremoso de mascarpone a la lima con cerezas.
 Crema de mandarina.

Ensalada de legumbres.

500 g alubias cocidas, 120 g atún al natural, 100 g pimiento asado a tiras., aceitunas negras sin hueso, bolitas de mozzarella, 1 aguacate, 1/2 cebolla morada o cebolleta, 3 huevos cocidos, aceite, vinagre y sal al gusto.

Cocemos los huevos, los ponemos en agua fría durante un minuto, después les quitamos la cáscara.

Vaciamos las alubias en un colador amplio y las enjuagamos bajo el chorro de agua fría hasta que deje de salir espuma y añadimos junto a las alubias el resto de ingredientes en trozos no muy grandes.

Preparamos la vinagreta: 5 cucharadas de aceite de oliva y 2 cucharadas de vinagre de vino, añadimos media cucharadita de sal y mezclamos hasta que se disuelva la sal.

Añadimos la mitad de la vinagreta a la ensalada y mezclamos muy bien, cubrimos el recipiente y dejamos reposar en la nevera de 15 a 30 minutos. Pasado el tiempo de reposo probamos de sabor la ensalada, rectificamos con la vinagreta si es necesario, mezclamos un poco y la vertemos en la bandeja de servir.



Huevos rellenos.

9 huevos, 3 latas de atún, 5 lonchas de jamón york, mayonesa, sal, 1 lata de pimientos cocidos en tiras y 1 lata de anchoas.

Hervimos los huevos durante 6-8 minutos y después los pelamos.

Los cortamos a lo largo y sacamos las yemas, reservándolas en un bol.

Sacamos el atún y picamos el jamón york muy pequeñito y lo mezclamos todo, incluidas las yemas. Añadimos sal al gusto.

Rellenamos los huevos ayudándonos de una cuchara y los cubrimos con una capa fina de mayonesa por encima.

Añadimos una anchoa, o una tira de pimiento rojo asado, o mejor ambas cosas por encima de la mayonesa.

Emplatamos todo y sacamos a la mesa.



Gazpacho andaluz.

1,25 kg de tomates maduros, 1 cebolla mediana, 2 dientes de ajo, 1 pimiento verde, 1 pepino, 3 cucharadas de aceite de oliva, sal y vinagre al gusto, 1/2 cucharadita de sal, miga de pan.

Lavamos y troceamos los tomates, los pimientos (retirando las semillas), el pepino y la cebolla (después de pelarlos) y el diente de ajo, retirando el germen.

En un recipiente amplio ponemos todos los ingredientes troceados y con una batidora o túrmix trituramos hasta que sea un puré muy fino, seguidamente lo pasamos por un colador para eliminar las pieles y semillas que puedan quedar.

Si nos ha quedado muy líquido espesamos con miga de pan empapada en agua.

Aderezamos con aceite, vinagre y sal al gusto y cuando esté a punto lo reservamos en la nevera para tomarlo bien fresquito.

Troceamos, pimiento, pepino, cebolla y tomate en trocitos muy pequeños para la guarnición. Emplatamos el gazpacho y rociamos con un chorrito de aceite por encima, colocamos la guarnición en un recipiente aparte para que cada comensal se ponga la cantidad a su gusto, y a disfrutar. Adornar con una hojita de perejil.





Arroz negro con chipirones.

300 gr. de arroz redondo, 500 gr. de chipirones, 1 cebolla, 3 dientes de ajo, 1 tomate maduro, 10 gr. de tinta de calamar, 800 ml. de caldo de pescado, aceite de oliva, sal al gusto.

Poner un chorrito de aceite en una cazuela. Cuando esté caliente añadir la cebolla y los ajos, todo bien picadito. Añadir sal y sofreír unos 3 minutos. Añadir los chipirones bien limpios y sofreírlos un par de minutos. Añadir el tomate triturado y sofreírlo todo junto otro minuto más. Añadir la tinta de calamar y removerlo todo bien. Echar el arroz redondo y sofreírlo un par de minutos. Verter el caldo de pescado removiéndolo bien para que el arroz quede bien repartido. Dejar la cazuela a fuego medio, cuando empiece a hervir probar de sal y rectificar si es necesario. Dejar que se cocine durante unos 20 minutos a fuego medio y sin remover. Pasados los 20 minutos apartar la cazuela del fuego y dejar reposar otros 8-10 minutos antes de servirlo.



Judías verdes salteadas con langostinos al curry.

800 g. de judías verdes, 24 langostinos, 1 cucharilla curry, ajo seco molido, sal, aceite de oliva virgen extra.

Hervir las judías durante 15 minutos en agua con sal. Sacarlas con una espumadera y ponerlas en un bol con agua fría y hielo para cortar la cocción. Poner los langostinos en una olla con agua y hervir hasta que hayan cambiado de color y estén blancos por dentro. Sacarlos y ponerlos en un bol con agua fría. Escurrir los langostinos y limpiarlos. Quitarles la cabeza y pelarlos dejando sin pelar las colas. Preparar una sartén con un poco de aceite y poner a calentar. Cuando esté caliente añadir las judías y los langostinos. Saltearlos y añadir el curry y el ajo. Añadir si es necesario sal al gusto. Cuando lo retiremos del fuego ya estará listo para comer. Servir en plato llano y añadir un chorrito de aceite de oliva virgen extra.



Habitas con jamón.

1 kg. de habitas ya desgranadas, 200 gr. de jamón serrano, 1 cebolla, 2 dientes de ajo, pimienta negra, 2 cucharadas de tomate frito, aceite de oliva, sal.

Si estamos en temporada, lo mejor es trabajar con habitas frescas, si no, elige una bolsa de habitas congeladas pequeñas, las habitas tipo 'baby'. Pela la cebolla y pícala en daditos muy pequeños. Pela también los ajos y pártelos por la mitad y retira el germen. En una sartén, con un chorrito de aceite de oliva incorpora la cebolla y el ajo. Deja pochar a fuego muy suave. Cuando la cebolla esté blandita y un poco transparente, incorpora las habitas. Da unas vueltas para que se mezcle todo. Pasados un par de minutos incorpora también el jamón y sube un poco el fuego para saltear el conjunto. Cuando el jamón comience a estar un poco crujiente, incorpora el tomate frito, la sal y la pimienta negra recién molida y dale un par de vueltas más a todo el conjunto. Sirve tus habitas con jamón inmediatamente y adorna con una ramita verde, ya sea perejil o incluso un poco de menta o un poco de cebollino.

Chuletas de cerdo con glaseado de naranja.

4 chuletas de cerdo, 2 naranjas, 2 cucharadas de azúcar, 1 cucharada de vinagre de vino blanco, 1 cucharilla de maicena, sal, pimienta negra, aceite de oliva virgen extra.

Exprime las naranjas, añade el azúcar y el vino blanco y ponlo todo a calentar. Cuando hierva añade la maicena diluida en un poquito de agua fría y remueve bien, que no se pegue. Cuando haya espesado un poco apártala del fuego y reserva. Ahora en una plancha o sartén añade un poco de aceite y cuando esté bien caliente coloca las chuletas de cerdo para que se doren bien. Después salpimenta y reserva. En un sartén amplia coloca las chuletas y cubre con la salsa a fuego bajo durante unos minutos para que se impregnen bien de la salsa y se reduzca el líquido. Sirve las chuletas de cerdo con glaseado de naranja en una fuente central con la salsa para que estén jugosas. Acompañarlas si se desean con unas patatas fritas cortadas a rodajas.

Aromatizar la salsa con tomillo o romero que le darán un toque especial.



Calamar al aceite.

4 calamares grandes, 8 dientes de ajo, 3 hojas de laurel, aceite de oliva virgen extra, sal, pimienta negra en grano.

Limpia los calamares bajo un chorro de agua fría separando las patas del cuerpo. Dale la vuelta con cuidado para no romperlos. Es esencial que estén enteros. Con la ayuda de un cuchillo muy afilado, hazles unos cortes, sin profundizar, en forma de rejilla. No debes llegar a cortarlos sino sólo hacerles unas señales. Coloca los calamares en una cazuela amplia y baja de forma que queden bien extendidos. Ponles un poco de sal y cúbrelos con aceite de oliva virgen extra. Añade los dientes de ajo sin pelar, sólo un poco chafados. Añade los granos de pimienta y las hojas de laurel.

Pon la cacerola al fuego tapada. Cuando el aceite comience a hervir, baja el fuego para que se sigan cocinando al mínimo durante 15 minutos.

Destapa, dales vuelta a los calamares y déjalos durante 5 o 7 minutos más. Los calamares no deben cocer más de 20-25 minutos para que no se endurezcan.

Sirve el calamar inmediatamente. Puedes acompañar con un poco de arroz hervido, o unas patatas fritas.



Empanadillas de bonito al horno.

12 obleas de masa para empanadillas, 200 gr. de bonito en conserva, 1 cebolleta, 1/2 pimiento rojo, 100 gr. de aceitunas negras sin hueso, 2 huevos, 200 gr. de tomate frito, sal, pimienta negra, aceite de oliva virgen extra.

Acerca al fuego un cazo con agua. Cuando rompa a hervir, introduce el huevo y añade un puñado de sal. Cuece durante 12 minutos. Refréscalo y cuando esté frío pélalo y aplástalo con un tenedor. Añádelo a un bol y reserva.

Incorpora el bonito en conserva desmigado y bien escurrido al huevo. Mezcla bien. Pela la cebolleta y pícala muy fina. Lava el pimiento rojo, retírale las pepitas y pícalo en dados pequeños. Añádelo al bol. Pon a punto de sal y pimienta negra e incorpora el tomate frito. Mezcla todo bien.

Rellena las obleas dándoles forma de empanadilla y cerrándolas, sin dejar aire en el interior. Sella el cierre con un tenedor, haciendo marcas en forma de rejilla.

Cubre una bandeja de horno con papel de cocina y pon un poco de aceite muy bien extendido. Coloca bien extendidas las empanadillas. Pinta con el huevo batido.

En el horno, precalentado a 200° C, hornea durante 15 minutos o hasta que las empanadillas se vean bien doraditas y crujientes.





Bonito fresco con tomate.

400 gr. de bonito, 2 dientes de ajo, 1 cebolla, 1 pimiento verde, 6 tomates, una pizca de azúcar, perejil fresco, aceite de oliva virgen extra, sal, pimienta negra.

Pela y pica el ajo muy fino. Pela y trocea la cebolla. Lava y corta el pimiento en trocitos muy pequeños, retirándole las semillas.

Pela y pica los tomates. Si te cuesta mucho trabajo pelarlos puedes utilizar tomate triturado de lata.

Pon un poco de aceite en una sartén al fuego. Cuando se caliente, sofríe el ajo hasta que empiece a dorarse. Agrega la cebolla en ese momento y, cuando ya esté tierna, incorpora el pimiento y sigue rehogando hasta que se haga todo.

Cuando las verduras estén tiernas, añade el tomate y deja cocer a fuego medio para que pierda parte del agua.

Corta el bonito en tacos, y salpiméntalo. Cuando la salsa de tomate esté hecha, vierte un poco de aceite en otra sartén a fuego alto. Cuando se caliente, marca los tacos de bonito por todas sus caras, pero sólo dorándolos por fuera.

Una vez el bonito esté marcado, agrégalo al tomate, remueve para mezclarlo y deja reposar un par de minutos con el fuego al mínimo. Añade sal a tu gusto.



Gambas al curry.

500 gr. de gamba fresca, 2 cebollas, 200 ml. de nata para cocinar, 100 ml. de tomate natural triturado, 2 cucharadas de curry, 2 cucharadas de jengibre fresco rallado, cilantro, aceite de oliva suave, sal.

Pela y pica la cebolla muy fina. Pela el jengibre y rállalo hasta obtener la cantidad necesaria. Rallando el jengibre en lugar de picándolo te libras de la molesta textura hebrosa característica de este ingrediente.

Retira la cabeza a las gambas y pélalas. Guárdalas en una bolsa en el congelador, si son frescas te servirán para hacer caldos o salsas de marisco.

Calienta el aceite en una sartén. Cuando alcance una temperatura adecuada, echa la cebolla y saltea a fuego medio hasta que adquiera un color tostado.

Agrega el jengibre fresco a la cebolla y remueve unos segundos; disfruta del olor.

Vierte en la sartén el tomate triturado y la nata y el curry, removiendo hasta integrarlo todo.

Agrega las gambas peladas a la salsa, remueve y deja cocer 10 minutos más, añade sal al gusto y retira la sartén del fuego.

Sirve las gambas al curry recién hechas decoradas con hojas de cilantro.



Muslos de pollo asado con patatas y tomillo.

8 muslos de pollo, 8 patatas, tomillo, 6 dientes de ajo, 1 limón, aceite de oliva virgen extra, sal, pimienta negra.

Precalienta el horno a 200° C. Pica los dientes de ajo muy finos. Corta las patatas, nuevas y de tamaño mediano, en cuartos, e impregna los muslos de pollo con aceite. Distribuye los muslos, patatas y ajo en una fuente de horno, riega con aceite de oliva, exprime el limón por encima y esparce abundante tomillo. Lo ideal es el tomillo fresco en rama, pero también se puede usar tomillo seco.

Coloca la bandeja en el horno y calcula unos 25 minutos. Pasado este tiempo, dales la vuelta a los muslos y a las patatas y déjalos otro tanto. El tiempo es orientativo; cuando el pollo tenga la piel dorada y las patatas estén tiernas y crujientes, es el momento de sacarlo. Disfruta del maravilloso aroma a asado.

Sírvelos recién sacados del horno. Presenta los muslos sobre una cama de patatas en cada plato o coloca un salvamanteles en la mesa y sitúa en el centro la fuente de pollo y patatas y que cada comensal se sirva a su gusto.

En ambos casos espolvorea un poco más de tomillo por encima.

Albaricoques gratinados con leche condensada.

200 g. de leche condensada, 300 g. de albaricoques limpios, 1 huevo

Precalentar el horno a 200°.

Cortar los albaricoques por la mitad y retirarles el hueso.

Batir en un bol la leche condensada con el huevo.

Repartir los albaricoques en un molde apto para el horno o en moldes individuales.

Repartir por encima la mezcla de leche condensada y huevo.

Hornear unos 20-25 minutos.

Se pueden añadir por encima unas almendras trituradas.

Retirarlo del horno y servir tibio.



Crema de melocotones y romero.

4 melocotones medianos, 400 ml. de leche, 15 g. de mantequilla, 1 huevo, 100 g. de azúcar, extracto de vainilla, 2 ramitas de romero fresco.

Precalentamos el horno a 150° C.

Pelamos y picamos los melocotones en trozos pequeños. Los ponemos en un cazo al fuego con la mantequilla, 20 gramos de azúcar y el extracto de vainilla. Cocemos durante 10 minutos a fuego lento, y trituramos la mezcla para obtener una especie de mermelada. Lo repartimos en 4 moldes pequeños.

Calentamos la leche con las ramitas de romero picadas finamente. Llevamos a ebullición y tapamos con un film de cocina dejando infusionar durante 10 minutos. Batimos los huevos con el resto del azúcar hasta que la mezcla se vuelva espumosa. Colamos la leche encima de la mezcla de huevos y azúcar y removemos con energía, pasando esto a los moldes.

Cocemos en el horno al baño maría durante 30 minutos.

Dejamos enfriar las cremas en la nevera hasta el momento de servir.



Tarta de requesón con fresas.

200 gr. de requesón, 3 yogures naturales, 50 g. de harina de trigo, 120 g. de azúcar, 3 huevos, mantequilla para engrasar el molde.

Precalentamos el horno a 175° C.

Untamos bien un molde redondo de unos 25 cm. de diámetro con un poco de mantequilla, y espolvoreamos con un poco de harina de trigo para evitar que se pegue el horneado.

En un bol mezclamos el requesón, los yogures, los huevos, la harina y el azúcar.

Batimos con unas varillas o una batidora de mano hasta que estén integrados todos los ingredientes.

Vertemos la masa en el molde y horneamos a 175° C durante 45 minutos.

Enfriamos dentro del molde en el frigorífico y servimos fría.

A la hora de servirla, decoramos con fresas frescas.

Esta tarta de requesón con fresas no es de apariencia perfecta, pero es su rusticidad lo que la hace bonita. Además es una de las pocas tartas que no llevan base, horneándose directamente sobre el molde.





Rollitos de manzana con pasas y canela.

1 kg de manzana golden, 50 ml. de agua, 1/2 limón en zumo, 50 g. de azúcar, 1 rama de canela, 25 ml. de ron, 50 gr. de pasas de corinto, 8 rebanadas de pan de molde, 120 gr. de mantequilla, azúcar rebozado con canela al gusto.

Hidratamos las pasas en el ron, pelamos las manzanas y les quitamos el corazón. Troceamos las manzanas en dados pequeños y las colocamos en un recipiente de cristal con tapa apto para microondas. Añadimos el azúcar, el zumo de limón, la rama de canela y el agua. Cocemos 10 minutos, removemos y cocemos otros cinco minutos añadiendo ya las pasas y el ron. Dejamos enfriar y reservamos.

Quitamos la corteza al pan de molde, aplastamos con un rodillo cada rebanada hasta dejarla fina. En una bandeja echaremos azúcar y canela. Derretimos la mantequilla unos segundos al microondas. Reservamos esta.

Ponemos una cucharada de compota en el centro de cada rebanada y la cerramos como un rollito. Pincelamos el rollito con la mantequilla derretida caliente, y una vez mojado, lo rebozamos en la bandeja reservada de azúcar y canela.

Encendemos el horno a 180° C poniendo los rollitos en una bandeja forrada con papel de hornear. Horneamos 15 minutos hasta que estén dorados y crujientes.



Cremoso de mascarpone a la lima con cerezas.

200 g. de leche condensada, 250 g. de mascarpone, 2 yogures naturales azucarados, 2 limas, 100 g. de cerezas

Exprimir las limas y colar el zumo.

Batir la leche condensada con el zumo de lima e incorporar el mascarpone y los yogures.

Mezclar bien y repartir en los vasos.

Refrigerar mínimo dos horas.

Lavar y secar las cerezas y repartir en los vasos.



Crema de mandarina.

3 yemas de huevo, 50 g. de azúcar (ajustar al gusto), 3 mandarinas, 80 g. de Maizena, 20 g. de sal, 300 ml. de agua, 100 g. de nata para montar, chocolate negro.

Exprimir las mandarinas para obtener el zumo, colándolo para evitar la pulpa y los huesos. Colocar las yemas con el azúcar, la maizena, la sal y el zumo en un cazo mediano. Remover con unas varillas para mezclar todo un poco.

Agregar el agua, mezclar y calentar a fuego medio-bajo.

Cocer removiendo constantemente con las varillas sin dejar que llegue a hervir.

Al cabo de unos 15 minutos habrá espesado considerablemente, adoptando una consistencia de crema pastelera algo más ligera.

Apagar y retirar del fuego removiendo durante un par de minutos más. Añadir la nata para cocinar y mezclar bien hasta obtener una crema homogénea. Si nos han quedado grumos podemos colarla por un tamiz o colador fino.

Repartir en cuatro recipientes. Cubrir cada uno con un pedazo de film de plástico, dejando que toque la superficie para que no salga costra. Llevar a la nevera y dejar enfriar un par de horas. Servir con chocolate negro picado o rallado al gusto.



La cocina de el mercao
Medir y calcular

Cuando guisamos y utilizamos los cacharros corrientes que tenemos en nuestra cocina, en muchas ocasiones, para calcular la cantidad de ingredientes y utilizando un lenguaje entre amigos, tanto para cocinar, como para intercambiar recetas, utilizamos como medidas tazas, vasos, cucharadas, cucharaditas, pizcas, etc., por ello no está de más dejar constancia de cuánto suponen en pesos y capacidades esas medidas de andar por casa:

¿Qué pesa una cucharada sopera llena?

- de arroz, 20 / 25 gramos.
- de azúcar, 30 / 35 gramos.
- de café molido, 15 / 18 gramos.
- de harina, 15 / 20 gramos.
- de miel, 25 / 30 gramos.
- de sémola, 15 / 20 gramos.
- de pasta para sopa, 15 / 20 gramos.
- de sal fina, 14 / 18 gramos.
- de sal gorda, 20 / 25 gramos.
- de aceite, 14 gramos.

¿Cuánto hay aproximadamente?

- en 1 huevo gordo, 60 gramos.
- en 1 tomate mediano, 100 gramos.
- en una patata pequeña, 90 gramos.
- en una "nuez" de mantequilla, 30 gramos.
- en una manzana, 150 gramos.
- en una rebanada de pan, 30 gramos.
- en una cebolla mediana, 150 gramos.
- en una pizca de algo, lo que puede tomarse entre los dedos.

¿Que contiene?

- una cucharilla rasa, 5 ml.
- una cucharada rasa, 15 ml.
- un cacillo (de servir sopa), 150 ml.
- un vaso (de vino), 100 ml.
- un vaso (de agua), 200 ml.
- una taza de té, 150 ml.
- un tazón grande, 400 ml.

Guía para calcular la cantidad de comida por persona

A la hora de preparar la comida la mayor duda surge al planificar la cantidad de comida a comprar o preparar. Si bien no queremos que falte, tampoco queremos que sobre.

- En primer lugar, preparar la lista de invitados.
- A continuación y a modo de ejemplos hago una descripción de diferentes productos y sus cantidades por persona:
 - Nuestro vermut, lo servimos antes de la comida o la cena alrededor de 6 tapas por cada persona.
 - Carne roja. Alrededor de 250 gramos si es con hueso; o 200 gramos si es carne sin hueso.
 - Aves. De un pollo de alrededor 300 gramos por persona.
 - Pescados. Hay que calcular 250 gramos por comensal.
 - Verduras. Se debe pensar en unos 150 a 200 gramos por cada uno.
 - Patatas. Dependerá si es acompañamiento o plato principal: 100 gramos si es una guarnición y si es plato principal 300 gramos por invitado.
 - Arroz. Alrededor de 150 a 200 gramos, también dependerá si es acompañamiento de algún otro alimento, o si es la comida más importante. Si es guarnición, calcula de 60 a 100 gramos solamente.
 - Legumbres. En legumbres secas, se calcula 100 gramos por persona.
 - Espárragos. Alrededor de 350 gramos.
 - Mejillones, almejas, etc. 400 gramos por persona.
 - Gambas o langostinos. Se calcula 250 a 300 gramos por cada uno.
 - Sopas. Se estima unos 250 cc por cada uno de los comensales.
 - Pasta. Calcular unos 100 gramos para cada uno.
 - Fruta. Una fruta por persona en el caso de las mandarinas, manzanas, naranjas, plátanos, etc. Y si hablamos de frutas mayores como piña, melón, sandías, etc. unos 250 gramos por cada comensal.
 - Helado. Calcular unos 100 gramos por cada uno, si vamos a servir varios sabores, entre todos deben sumar este peso.

Si hacemos un menú variado, debemos calcular alrededor de 500 gramos por persona entre toda la comida.

Equivalencia de los sistemas inglés y americano a nuestro sistema métrico

Americano	Inglés	Métrico
1 fl. oz		28,4 ml
35 fl.oz.	1 liter	1000 ml o 10 decilitros
20 fl. oz.	1 pint	600 ml o 6 decilitros
10 fl. oz.	1/2 pint	300 ml o 3 decilitros
5 fl. oz.	1/4 pint	150 ml o 1/12 decilitros
2 1/2 fl. oz.	4 table spoons	70 ml o 7 centilitros
1 1/4 fl. oz.	2 table spoons	35 ml o 3 1/2 centilitros
5/8 fl. oz.	1 table spoon	18 ml o 2 centilitros
1/5 fl. oz.	1 tea spoon	6 ml

fl. oz.: onzas; liter: litro; pint: pinta o jarra; table spoons: cucharadas; tea spoon: cucharilla de té o café.

De libras (lb) y onzas (oz) (medidas de peso) al sistema métrico

2 lb. 3 oz.	1 kilo
1 lb.	453 gramos
12 oz.	339 gramos
8 oz.	225 gramos
4 oz.	113 gramos
2 oz.	56 gramos
1 lb. flour (harina)	4 tazas harina tamizada
1/2 lb. granulated sugar (azúcar)	1 taza
1/2 lb. brown sugar (azúcar de caña o moreno)	1 1/4 taza
1/2 lb. butter (mantequilla)	1 taza



Herramientas imprescindibles en una buena cocina.

Para realizar bien cualquier trabajo, es imprescindible disponer de unas buenas herramientas, y esto en la cocina es fundamental. Disponer de buenas herramientas es la clave del éxito.

Como bien sabemos, las técnicas más utilizadas en la cocina son: freír, cocer, asar y guisar.

Para freír debemos contar con unas buenas sartenes, un mínimo de tres piezas. Deben estar hechas de materiales de calidad, sea cual sea que tenga fondo grueso y sean antiadherentes para que aunque utilicemos poco aceite no se nos pegue la comida.

La primera, grande y honda es perfecta para patatas y fritos en abundante aceite, como croquetas, empanadillas, emparedados, etc. La mediana para tortillas, filetes y piezas de pescado. La pequeña para freír unos huevos, cuajar crepes y hacer tortillas francesas.

Para cocer, tanto ollas como pucheros son perfectas para preparar legumbres, sopas, purés, etc. Debemos poner especial atención a que la tapa ajuste a la perfección.

Para guisar y asar hay gran variedad de cazuelas: de aluminio, acero inoxidable, hierro, cobre o materiales refractarios. Y en cuanto a su forma, normalmente son redondas u ovaladas. Estas últimas, ideales para piezas de carne. Siempre es conveniente utilizar cazuelas con el fondo grueso y con tapa que cierre perfectamente. Otro elemento casi imprescindible es la cazuela de barro para cuando queramos preparar algunos platos con acento popular; unos callos a la madrileña, chipirones en su tinta, almejas a la marinera o mejillones.

Para terminar con los utensilios básicos, debemos contar con unas buenas bandejas para el horno o con una besuguera, tanto para carnes, nuestros asados de ternasco de Aragón o lechal, como para pescados enteros.

En cuanto al resto de utensilios a continuación doy una lista y seguro que es ampliable pero ahí va:

- | | |
|---|--|
| 1. Cuchillos. | 13. Unas buenas sartenes. |
| Cuchillo mondador, cuchillo pequeño, | 14. Bandejas para horno. |
| cuchillo de carne, cuchillo de sierra, | 15. Cafetera. |
| cuchillo cebollero, cuchillo jamonero. | 16. Freidora. |
| 2. Tijeras. | 17. Especiero con diferentes especias. |
| 3. Varillas. Para batir y mezclar. | 18. Radio o equipo de música. |
| 4. Vaso medidor. | Es muy importante estar contento mientras cocinas porque la comida sabe mejor. |
| 5. Batidora. | 19. Pinzas. |
| 6. Rallador. | 20. Cucharones para servir la comida. |
| 7. Olla exprés. | 21. Tenedor y cuchara de madera. |
| 8. Temporizador de cocina. | 22. Mortero. |
| 9. Fuente de cristal con tapa apta para horno microondas. | 23. Escurridor. |
| 10. Ollas de diferentes tamaños. | 24. Tabla para cortar. |
| 11. Cazos de diferentes tamaños. | 25. Chaira. Cilindro de acero que sirve para afilar los cuchillos y tijeras. |
| 12. Báscula. | |



La cocina de el mercado
Técnicas y cocción

Los alimentos se cocinan de acuerdo con unas técnicas básicas. Conocerlas con cierto detalle es importante para que la confección de los diferentes platos sea un éxito.

Asar

Asar es un sistema de cocinar muy antiguo pero sobre todo es sano y sencillo. Consiste en someter un alimento crudo a la acción del calor sin otro condimento que la grasa. Esta fórmula, rápida y efectiva, tiene como finalidad concentrar los jugos en el interior de la pieza, conservando intactas todas sus propiedades.

Aunque la técnica se suele asociar con una buena pieza de carne, casi todos los alimentos quedan muy sabrosos si se preparan de esta manera.

Al horno: Generalmente la pieza se asa con el calor circulando alrededor, tan solo protegida por la grasa. Admite un poco de caldo o vino para proporcionar un ambiente de vapor en el interior del horno.

En cazuela: Especial para piezas duras, aunque admite cualquier otro tipo de carne. Un lecho de verduras o patatas y algo de líquido en el fondo le vendrá muy bien.

A la parrilla: O a la brasa. Ideal para piezas medianas, chuletas, aves cuarteadas, etc., pero no demasiado finas ya que si no quedarían demasiado secas.

A la plancha: Aquí la pieza entra en contacto directo con una superficie muy caliente que cierra los poros, manteniendo el jugo en su interior. Es imprescindible que la plancha sea gruesa y este bien caliente antes de poner la carne o el pescado encima.

En papel de aluminio (papillote): Un método en que los alimentos se asan envueltos, y quedan especialmente jugosos.



Cocer

Asar y cocer son las técnicas fundamentales de la cocina.

La diferencia fundamental se encuentra en el proceso a seguir.

Así pues hemos visto las técnicas para asar. En el caso de cocer, los alimentos se introducen en un líquido y se dejan hervir durante un periodo de tiempo variable siempre dependiendo del producto que vamos a cocinar.

Por este proceso se preparan platos tan sustanciosos como caldos, potajes, sopas, estofados y otros guisos.

Si lo que queremos es preparar un caldo sustancioso, debemos sumergir diversos ingredientes en agua fría y calentar hasta que hierva, manteniendo el tiempo suficiente para que los elementos que hemos puesto en el agua pasen a formar parte de la misma, enriqueciendo su sabor y aroma en base a los elementos aportados.

Las patatas: Se cuecen en agua fría para evitar que los granos de almidón rompan la envoltura. El tiempo siempre depende del tamaño de la patata y sobre todo de la calidad de la misma, pero se puede calcular entre 20 y 30 minutos a partir de la ebullición.

Las verduras: Quedan muy bien cociéndolas en el agua cuando está hirviendo y previamente sazonada con sal. Es la mejor manera de conservar todos sus principios vitamínicos. Debemos calcular con precisión el tiempo, pues el exceso de cocción perjudica su valor alimenticio. Cuando preparemos verduras fuertes como la coliflor o el repollo, es aconsejable cambiar el agua del primer hervor, así se hacen menos fuertes y más digestivas.

Las legumbres: La mayoría de ellas debemos ponerlas a remojo en agua unas horas antes de guisar, para ablandar la película que las envuelve. Se ponen a cocer partiendo del agua fría para evitar que se encallen. En el caso de judías o fabes, es bueno "asustarlas" tres veces. Esto es, cuando empiezan a hervir añadir agua fría, así durante tres veces. Los garbanzos empezamos a cocerlos con el agua caliente ya que en caso contrario pierden la piel.

Los arroces y pastas: Debemos echarlas al agua hirviendo, así quedaran sueltos y enteros. Los tiempos más comunes son: de 2 a 3 minutos para la pasta menuda, de 15 a 25 minutos para la pasta grande y de 18 a 20 minutos para el arroz.

Los pescados y mariscos: Por norma general exigen una cocción muy corta y el agua normalmente se aromatiza con alguna hierba, especias o verduras. La mayoría de los mariscos se meten al agua cuando está hirviendo y el tiempo se calcula desde que recobra la ebullición. Los pescados quedan perfectos si están en agua fría y llegan despacio a la temperatura de ebullición. El tiempo depende del tamaño de la pieza.

Las carnes: siempre que no sean el elemento básico de un caldo, se cuecen en agua también hirviendo, enriquecida con verduras, hierbas y especias. Durante la cocción, que suele ser larga, conviene desespumar el líquido con frecuencia.

Un sistema especial es la cocción al Baño María. Consiste en llenar hasta la mitad un recipiente con agua, y dentro del mismo se introduce otro más pequeño que contiene los ingredientes a cocer. Es un método sencillo y excelente que nos permite preparar sin riesgos toda clase de cremas, dulces, salsas finas y flanes dulces o salados.

Freír

Freír es fácil, freír bien es otra cosa. Cualquier persona que se haya acercado a la cocina, aunque sea a modo de

prueba, ha intentado freír. Se dice de las personas totalmente ignorantes en las artes culinarias "no sabe siquiera freír un huevo".

Como todo, freír tiene sus trucos y su pequeña técnica. Freír es someter el alimento a la acción continuada de un aceite o grasa caliente.

El método para freír es muy variado y depende casi por completo de las condiciones del ingrediente y de su cantidad.

Se puede freír con mucho o con poco aceite o grasas, a temperatura reducida o muy elevada. Interesa que conozcamos el punto de resistencia al calor de cada tipo de grasa. Así, la mantequilla o margarina se quema a temperatura más baja que los aceites, y entre ellos los de semillas soportan peor la acción del calor que los de oliva.



Tiempos de preparación

Horno convencional

Pescados (1 Kg.)	35 minutos a 220° C
Carnes (1 Kg.)	60 minutos a 250° C
Ternera (1 Kg.)	60 minutos a 225° C
Aves (1 Kg.)	45 minutos a 225° C
Tarta	25 minutos a 210° C
Bizcochos	30 minutos a 200° C
Soufflés	20 minutos a 220° C

Microondas

Pescados	9 minutos por kg.
Carnes	10 minutos por kg.
Aves enteras	20 minutos por kg.
Aves troceadas	14 minutos por kg.
Verduras de hoja	12 minutos por kg.
Verduras duras	20 minutos por kg.

Olla a presión

Pescados	8 minutos	Carnes	20-30 minutos
Cocido	40 minutos	Legumbres	25-30 minutos
Verduras de hoja	15 minutos	Verduras duras	10 minutos
Arroces	10 minutos	Caldos	15 minutos
Patatas	10 minutos		



La cocina de el mercado
Hierbas y especias

Además de la sal, el aceite y el vinagre, fundamentales para todo guiso de la cocina española, existen un sinnúmero de hierbas y especias que redondean el sabor de los alimentos. Cada una de ellas aporta un sabor o un aroma diferente, constituyendo un aporte fundamental a los guisos sea cual sea el elemento principal. Desde una carne o un pescado, hasta cualquier postre, e incluso un café o un gin-tonic con los que rematamos cualquier festín. El uso adecuado de estos ingredientes marca la diferencia entre un buen plato y un plato excelente. En esta sección vamos a ocuparnos de las más conocidas, aunque existen muchas más, y en cocinas como la marroquí o la china se entremezclan entre sí, dando lugar a un sinfín de nuevos sabores.



Ajo. El ajo (*Allium sativum*) es una hortaliza cuyo bulbo se emplea en la cocina mediterránea. El ajo en crudo se caracteriza por funcionar como condimento y aromatizante. Ya sea fileteado, picado o majado, el ajo cocinado es un ingrediente indispensable de los sofritos, base para guisos, salsas, arroces, fideuás, platos de pasta, etc.

En España es típico el majado de ajo frito con pan y el crudo con perejil, empleados en platos generalmente fríos, a la plancha o al horno. También se emplea como condimento en pastas, patatas a lo pobre, salsa de sofrito, en picada con perejil, pisto, carnes y pescados a la parrilla, e incluso da nombre a platos como la sopa de ajo, el bacalao ajoarriero, el alioli o el conejo y las gambas al ajillo.



Albahaca. Es una hierba aromática anual de la familia de las lamiáceas nativa de Irán, India, Pakistán y otras regiones tropicales de Asia, que lleva siendo cultivada varios milenios. Además de sus usos medicinales, es una hierba aromática cuyas hojas frescas o secas son muy apreciadas en la cocina. Una de las razones de su popularidad es que se cultiva fácilmente en macetas y jardineras con unos cuidados básicos.

La albahaca se considera estimulante de la mucosa gastrointestinal, por lo que estimula el apetito y facilita la digestión.

Se utiliza como condimento para dar sabor a las ensaladas y a las pastas y pizzas típicas de la cocina italiana. Aromatizan también los pescados y asados a base de carne, salsas, croquetas, albóndigas e incluso patés vegetales.

Se debe utilizar siempre con moderación y añadirla solo al final de la preparación, ya que con el cocinado aumenta su sabor.



Anís. El anís, anís verde, matalahúva o matalahúga, es una hierba de la familia de las apiáceas originaria del Asia sudoccidental y la cuenca mediterránea oriental. Es una planta milenaria utilizada por diferentes civilizaciones y culturas. Entre ellas podemos destacar a los egipcios, hindúes, chinos, romanos y griegos.

En la actualidad, es una de las plantas más populares y utilizadas en el tratamiento de diferentes trastornos. Esto se debe sobre todo a que aporta una gran cantidad de beneficios para la salud.

Se usa de forma extensa en la elaboración de licores. Sólo por nombrar algunos: el Pastis y el Anisette franceses, el Raki turco, el Ouzo griego, la sambuca italiana y por supuesto los anises, cazallas y chinchones españoles. En España su uso más común es en repostería.



Anís estrellado. El anís estrellado o también denominado anís estrellado chino, badiana china o simplemente badiana, es una especia que procede sobre todo de China, Corea y Japón. Aunque tiene el mismo principio activo que el anís, el anetol, no procede de la misma familia.

El anís estrellado ha sido utilizado ampliamente en la cocina tanto en platos salados como en platos dulces. Está presente en la elaboración de recetas con verduras, de panes, en postres, pasteles y hasta en caramelos. También se dice que tiene efecto afrodisíaco y se cuenta que en tiempos antiguos en las zonas rurales durante el otoño y después de la cosecha, las mujeres le daban a sus hombres bebidas que contenían anís.



Apio. El apio es una especie vegetal perteneciente a la familia de las apiáceas, antiguamente conocidas como umbelíferas. El aroma del apio, atrapado en su aceite esencial, tiene que ver con las grandes propiedades que atesora como depurativo y digestivo. Se puede añadir a ensaladas, añadiendo los tallos tiernos y las hojas en pedazos muy pequeños. Otra forma de tomarlo es en zumo, gracias a su bajo aporte de calorías y su altísimo contenido en agua.

En algunos países se utiliza la sal de apio, que no es más que apio desecado y pulverizado, como sustitutivo de la sal común, para potenciar el sabor de otros alimentos en dietas bajas en sodio.



Azafrán. El azafrán es una especia derivada de los tres estigmas secos del pistilo de la flor de *Crocus sativus*, una especie del género *Crocus* dentro la familia Iridaceae. Es una especie muy utilizada en nuestra cocina para dar color y sabor a platos como la paella. Es una especia que ha perdido peso en nuestra mesa por precio y dificultad de medición. Ha de ser rojo vibrante, aunque debe contener un poco de amarillo que justifique la unión de los tres estigmas en la flor.

Se puede infusionar el aceite con azafrán, para presentar un pescado o una salsa totalmente azafranada sin color amarillo. Este aceite no coge nunca color pero sí potencia sus aromas.

También se puede infusionar con él la mantequilla, y utilizarla para elaborar hojaldres y productos de bollería.



Canela. El árbol de la canela, conocido como canelo, es un árbol de hoja perenne procedente de Sri Lanka. Su corteza interna se aprovecha como especia, que se obtiene pelando y frotando las ramas. Conocida por su efecto afrodisíaco y su uso como potenciador de sabor en la cocina, la canela tiene otras propiedades que la hacen muy valiosa en el plano medicinal. La canela molida se obtiene durante la separación de la corteza y la madera, desprende menos aroma que la canela en rama, que es la propia corteza cortada y seca. En España, el consumo de canela supone un 11% de todas las especias que se consumen.

Los usos de la canela en la cocina son múltiples, se suele utilizar en recetas de repostería debido a su aroma y su sabor dulce, pero también puede utilizarse en platos salados; por ejemplo, para aromatizar los guisos de carne o incluso las preparaciones con arroz, o en bebidas, la canela es un producto muy recurrente a la hora de mezclarlo con té e infusiones, o con combinados como el gin-tonic.



Cardamomo. El vocablo genérico cardamomo se aplica indistintamente a varias especies aromáticas de hierbas perennes de los géneros *Amomum*, *Aframomum* *Elettaria* de la familia de las *Zingiberaceae*. Es una de las especias más antiguas del mundo, y se origina en los bosques del sur de la India, donde crece en estado silvestre. Hoy en día también crece en Sri Lanka, Guatemala, Indochina y Tanzania.

Los antiguos egipcios masticaban semillas para limpiar sus dientes; los griegos y romanos lo usaban como perfume; y los vikingos lo introdujeron en Escandinavia, donde se sigue utilizando en muchas recetas hoy en día. Tiene un sabor y aroma complejos, con sutiles toques de cítricos, menta y picante al mismo tiempo, y es muy fragante.



Casia. *Cinnamomum cassia* es un árbol perennifolio nativo del sur de China e Indochina este de Birmania. Como es muy similar a la canela, se emplea principalmente como condimento aromático o especia. Se utiliza en la cocina principalmente en postres, bizcochos, bollos, frutas y en bebidas.

Es ingrediente básico en muchas mezclas de especias árabes o indias, aromatizando también carne y verduras en su cocina.

La casia tiene un sabor ligeramente más amargo que la canela, pero sus usos son muy similares, y su precio ligeramente inferior, por lo que en ocasiones se etiqueta como canela.



Cebolla deshidratada. *Allium cepa*, conocida como cebolla, es una planta herbácea bienal perteneciente a la familia de las amarilidáceas. Es la especie más cultivada del género *Allium*, el cual contiene varias especies que se denominan «cebollas» y que se cultivan como alimento.

Es desecada, cortada en tiras finas o en polvo. Excelente ingrediente con un delicioso y refinado sabor a cebolla. Conserva francamente bien el aroma e incluso el proceso de desecado lo hace más elegante y sutil que el de la cebolla cruda.

Se puede incorporar a todo guiso que tenga un nivel de humedad suficiente y veremos que se rehidrata muy rápido. Es ideal para sopas, para añadir a una carne picada, a cualquier salsa, a la masa de un pan, incluso a una ensalada si ésta tiene suficiente aliño.



Cebollino. *Allium schoenoprasum*, también conocido como cebollino, cebolla de hoja, cebolla china, ciboulette, xonacatl, cebolleta, cebollín, cebollino de ajo o cebolla en rama, es una hierba de la familia de las aliáceas, de la que se utilizan sólo las hojas picadas como hierba aromática.

Se come normalmente crudo y es un excelente aditivo a una ensalada, una sopa, una tortilla, o cortado y espolvoreado encima de un pescado o un ave al horno.

En Francia es un ingrediente habitual en infinidad de guisos, por ejemplo una mezcla de mantequilla con cebollino que dejan derretir encima de carnes a la parrilla recién hechas.

El cebollino es también delicioso espolvoreado encima de una vichyssoise, la gran crema francesa hecha a base de puerro, patata, caldo de carne y nata. Muchos cocineros valoran tanto su aroma que lo usan frecuentemente para aromatizar aceites y vinagres.



Chile. El chile, ají, utsu, úchu, wayk'a, nymqua, cayena, o guindilla en España, es una variedad de pimiento picante. Es el fruto de diversas especies de plantas del género *Capsicum*, de la familia de las solanáceas.

Los chiles son fundamentales en las cocinas regionales a lo largo y ancho del mundo. Frescos, secos, ahumados, 'remojados'... Las formas con las que un chile puede llegar a una cocina son muchas.

Lo que sí es universal es que su manejo requiere maestría. Aunque su empleo no garantice que el resultado vaya a ser picante, sí es vital controlar cantidades y combinaciones para regular este factor. Y, además, se debe tener en cuenta que los chiles serán un ingrediente determinante en el sabor del plato.



Cilantro. *Coriandrum sativum*, llamado popularmente cilantro, coriandro, culantro europeo, perejil chino o dania, es una hierba anual de la familia de las apiáceas. Esta hierba, que antes era incluso difícil de encontrar en los mercados de nuestro país, ahora se ve con mucha más frecuencia y a mucho mejor precio, animada por su introducción en nuestra gastronomía de la mano de los inmigrantes, que nos han traído sus costumbres gastronómicas y sus ingredientes, llegando en ocasiones a sustituir a nuestro preciado perejil. En la cocina se suele usar en salsas (la semilla en polvo) y en ensaladas y guisos (las hojas). Y sin ir más lejos, en las Islas Canarias es imprescindible el cilantro para preparar el mojo verde, que junto al mojo rojo, o mojo picón, alegra las deliciosas papas arrugadas.



Comino. El comino es una planta herbácea originaria de la cuenca mediterránea perteneciente a la familia *Apiaceae* cuyas semillas aromáticas se usan como especia. Sus hojas son comestibles y comúnmente son utilizadas para la preparación de ensaladas. Combina con la mayoría de los alimentos y es útil para condimentar sopas, diversas legumbres y vegetales, además de ser insustituible en los tradicionales gazpachos españoles. Hace buena alianza con todo tipo de carnes rojas y es un excelente condimento que aumenta el sabor del pavo y el pollo, además de aderezar platos con pescado y en la aromatización del pan.



Cúrcuma. *Curcuma longa*, de nombre común cúrcuma, es una planta herbácea de la familia de las zingiberáceas, nativa del suroeste de la India. Es una especia amarilla que se puede utilizar cada día en la cocina. También se conoce como el azafrán amarillo y se utiliza diariamente en las cocinas de medio mundo: India, China, Tíbet, Indonesia y Oriente Medio. Con el nombre de E100, se utiliza como colorante alimentario que se añade a quesos, mantequillas, batidos y mostazas. Pero la cantidad es tan pequeña que apenas se nota en su sabor. Es ideal para cualquier plato de pasta, arroz, sopas, legumbres, salsas, ensaladas, verduras hervidas o rehogadas, y también para aderezar platos con pescado, pollo al curry o pinchos de carne.



Enebro. El enebro es una especie de planta leñosa de la familia *Cupressaceae*. Tiene una amplia distribución, desde las frías regiones del hemisferio norte hasta las zonas montañosas a 30° de latitud N en Norteamérica, Europa y Asia. También puede verse escrito jinebro. Uno de los usos más conocidos de las bayas es la aromatización de la ginebra, de hecho, es el nombre en francés de este junípero (genévrier) el que dio nombre a esta bebida. Las bayas de enebro son un tanto amargas, con matices cítricos y dulces. Se pueden utilizar tanto frescas como secas, pero conviene moderar su uso porque proporcionan un sabor muy fuerte. Antes de usarlas hay que machacarlas un poco en el mortero, así desprenderán toda su esencia. Es ideal para aromatizar platos de carne, especialmente acompañan a las carnes fuertes como las de caza. O en platos tradicionales como el choucrout, en adobos, salsas, etc.



Eneldo. El eneldo (*Anethum graveolens*) es una hierba aromática de la familia de las *Apiaceae*. Originaria de la cuenca del Mediterráneo y Asia Menor, y utilizada por las primeras civilizaciones de la humanidad, actualmente se cultiva en casi todo el mundo.

Crece silvestre en suelos sin cultivar, y era muy apreciada en el antiguo Egipto como planta medicinal, además de en la antigua Grecia y Roma. Recibe también otros nombres como hinojo fétido o hediondo, aneto, anís falso, anetaverón. Guarda cierta similitud con el hinojo y el anís precisamente por su aroma y sabor anisado.

Con el eneldo fresco se pueden aromatizar todo tipo de platos, se puede añadir, además a pescados, mariscos, carnes, arroces, ensaladas, vinagres y aceites. Dulzón, fresco y anisado, un sabor único que ninguna otra planta aromática puede proporcionar.



Estragón. El estragón, dragoncillo o tarragón es una planta de la familia de las *Asteraceae*, encontrando cierta familiaridad con el ajeno. En el sur de Europa se encuentra como planta salvaje, pero en los países del norte de Europa se cultiva y se le da nombres de sus países.

El modo ideal para consumirlo es verde y fresco, ya que conserva todo su aroma y sabor. Puede dejarse secar para su uso posterior. Se guarda en tarros herméticos.

En la cocina se utiliza para condimentar y rellenar carnes, pescados o mariscos. También para dar su característico sabor a vegetales frescos como los champiñones o los espárragos.



Hierba limón. Es un género de plantas de la familia de las *Poaceae*, con cerca de 55 especies originarias de las regiones cálidas y tropicales de Asia. Es un tipo de pasto perenne.

Es un ingrediente esencial en muchas cocinas de Asia, especialmente en los platos tailandeses, dándoles un sutil sabor cítrico a lima-limón, con un toque de menta y jengibre.

Fresca, aromática y sabrosa, la hierba limón tiene el cuerpo y el toque de las comidas exóticas sin sobrecargar o dominar el sabor general del plato. Casa bien con el ajo, la galanda, la cebolla, la cúrcuma, el jengibre, el pollo, el cerdo, el pescado y el chile. Se le da un gran uso en las sopas tailandesas, indonesias, vietnamitas y malayas. En los curries, los estofados, las laksas, los rendangs y los condimentos. Y se utiliza en la elaboración de muchos postres asiáticos.



Hierbabuena. *Mentha spicata*, conocida popularmente como hierbabuena o menta de jardín, es una especie del género *Mentha*, una hierba aromática muy empleada en gastronomía y perfumería por su aroma intenso y fresco. Se utiliza en gastronomía como condimento para otorgar su sabor y aroma a numerosas elaboraciones.

De la hierbabuena se utilizan tanto los tallos como las hojas, y estas últimas frescas o secas. Con sus tallos y hojas se elaboran salsas a modo de guarnición que acompañan platos de pescado y de carne, sobre todo la de cordero.

Otro de los usos es en las bebidas, ya sean hojas frescas como en el mojito, o secas, que se utilizan para preparar infusiones como el té verde del norte de África.



Hinojo. El hinojo es la única especie del género *Foeniculum*. Se distribuye por las zonas templadas de todo el mundo, aunque nativa de la zona sur de Europa, en especial la costa mediterránea, donde crece en estado silvestre. Es una hierba que suele acompañar a los platos de pescado, dándoles un toque anisado muy peculiar y puede usarse como sustituto del eneldo. Sus semillas se utilizan en la elaboración de panes, pasteles e incluso en tartas, donde puede ser sustituto del anís. Puede tomarse crudo en exquisitas ensaladas a las que dará un carácter muy especial por su peculiar aroma y sabor. Hervido, braseado o a la plancha y acompañado de diferentes salsas, resulta delicioso, y combina muy bien con patatas a la hora de hacer puré. Aromatiza potajes, caldos y guisos, y su sabor anisado hace que combine muy bien con los pescados grasos y las carnes de ave.



Hoja de curry. *Murraya koenigii*, vulgarmente denominado árbol del curry o árbol de hojas de curry, es un árbol de origen tropical e incluso subtropical de la familia de las *Rutaceae*. La cocina hindú es sinónimo de curry, un condimento que traspasó las fronteras del país asiático (fueron los ingleses quienes la importaron a Europa) hasta convertirse hoy día en un aderezo más que usado en muchas cocinas del mundo. El curry se puede comprar en polvo o en pasta. Se pueden cocinar salsas de curry para acompañar carnes, verduras o arroces. También se usa en estofado, sobre todo de ternera o ave. Añadiéndolo como especia se pueden aromatizar muchos platos de legumbres, arroces y pastas. Las posibilidades del curry en la cocina son casi infinitas.



Laurel. El laurel o lauro es un arbusto o árbol perenne perteneciente a la familia de las lauráceas, a la que da nombre. Es originario de la zona Mediterránea y sus hojas son utilizadas como condimento. Es uno de los condimentos más empleados en la cocina mediterránea, y es que su toque aromático es fundamental en guisos, estofados, salsas, escabeches, adobos y rustideras. Los antiguos romanos lo usaban en coronas como símbolo de éxito y triunfo, y en la actualidad todavía se usa para premiar a deportistas al vencer en alguna prueba.



Mejorana. *Origanum majorana*, comúnmente llamada mejorana, mayorana o marjorama, es una hierba vivaz de la familia *Lamiaceae*, cultivada como condimento por su aroma, parecido al del orégano. Es algo más delicada que el orégano, un poco más pequeña y con aromas menos intensos, por eso es habitualmente una hierba utilizada en las mezclas como las Hierbas provenzales, el Bouquet garni, el Zatar o las Finas hierbas. Acompaña muy bien a múltiples ingredientes como carnes, pescados, vegetales, pizzas, pasta..., y es muy utilizada en la cocina italiana y griega. También se incluye en salsas, vinagretas, aceites aromatizados y en embutidos. También es apreciada por sus propiedades medicinales, utilizada como relajante, tónico digestivo, expectorante, y entre otras cosas, su uso tópico parece ser que apacigua los dolores reumáticos.



Mostaza.

La mostaza blanca es una planta anual de la familia de las Crucíferas. A veces se la conoce como *Brassica alba*, *Brassica hirta* o mostaza amarilla. Se la cultiva comercialmente por sus semillas de mostaza en todo el mundo, siendo originaria de la cuenca mediterránea. Después de la mayonesa y el ketchup, es la salsa favorita del mundo, aunque su historia es mucho más larga. Sus aplicaciones en la cocina son casi ilimitadas: obligatoria en perritos calientes y hamburguesas, un acierto en aliños de ensalada, y condimento mágico en infinidad de guisos. Las semillas de la mostaza nunca se han consumido sin procesar, y en su elaboración la especia se transforma por completo. Las semillas enteras, molidas o machacadas se mezclan con agua, vinagre, zumo de limón, vino u otros líquidos, sal y otros condimentos y especias. El resultado es una pasta de un color que va del amarillo brillante al marrón oscuro y un sabor que varía del dulce al picante.

Nuez moscada.



La mirística o árbol de la nuez moscada es una especie de árbol perennifolio de la familia de las *Myristicaceae* procedente de las Islas de las Especias (Molucas, Indonesia). La nuez moscada que conocemos como condimento se encuentra dentro de las valvas del fruto del árbol, y consiste en una pequeña nuececilla de color café, con un fuerte y agradable aroma, que suele rallarse o molerse antes de usarse. Por la rápida volatilidad de sus aromas es recomendable que se ralle inmediatamente antes de su uso para aprovechar el máximo de su fragancia. El sabor de la nuez moscada es dulce, suave y muy fragante, por lo que combina excelentemente con otras especias más fuertes como la pimienta.

Orégano.



Origanum vulgare, el orégano, es una especie de la familia *Lamiaceae*, nativa del oeste o suroeste de Eurasia y la región mediterránea. Se usa como condimento. Se utiliza tanto fresca como seca, aunque en este último caso posee mucho más sabor y aroma. Como hierba aromática, el orégano tiene un sabor suave y casi amargo. En la cocina griega, el orégano es el ingrediente habitual de las ensaladas y de los guisos. También muy característico en la cocina italiana donde se usa como especia en lasañas, pastas a la boloñesa y pizzas, aunque es mucho más que un condimento para la pizza. Su nombre significa "la alegría de la montaña".

Perejil.



Petroselinum crispum, el perejil, es una planta herbácea de la familia *Apiaceae* nativa de la zona central de la región mediterránea e introducida y naturalizada en el resto de Europa, además de distribuida ampliamente por todo el mundo. Se cultiva generalmente como condimento. Es, seguramente, la hierba más usada en la cocina. De agradable color verde y sabor ligeramente picante, destaca de él que acentúa el aroma y el sabor de otras hierbas. Se utilizan tanto las hojas como los tallos en diferentes platos, especialmente en las sopas, las carnes, las salsas y los guisos. Se puede utilizar fresco, en ramilletes, para adornar platos, o picado para espolvorear en nuestras recetas, o seco: es la versión que encontramos si lo compramos envasado. Se puede secar en casa sólo colocando las hojas en el horno.

Pimentón.



El pimentón o ají de color es un condimento en polvo de color rojo y sabor que puede ir de dulce a picante, obtenido a partir del secado y molido de determinadas variedades de pimientos rojos.

Es mundialmente reconocido el Pimentón de la Vera, condimento artesanal y único en su género, con una excelente calidad y muy apreciado por el consumidor final.

Puede ser usado en la elaboración de gran número de platos, siendo imprescindible en la preparación de embutidos y escabeches. Es también un ingrediente destacado en comidas regionales, como el pulpo a la gallega, las patatas bravas, las patatas a la riojana, y un sinnúmero de recetas más.

En Marruecos se suele emplear también para acompañar al puré de garbanzos o berenjena. En la cocina húngara es habitual en numerosos platos, y los portugueses lo usan principalmente en platos de arroz.

Pimienta.



Piper nigrum es una especie de la familia de las piperáceas, cultivada por su fruto, que se emplea seco como especia. El fruto es una bolita que se usa entera o en polvo, con variedades como la negra, blanca o verde, con la única diferencia del grado de maduración del grano.

Es la especia gastronómica de mayor consumo en las cocinas de todo el mundo, aromatizando las preparaciones más variopintas de comidas o bebidas de cualquier cultura.

Para mantener la intensidad del aroma de la pimienta es preferible que se adquiera en grano y molerse justo antes de su uso, algunos fabricantes ofrecen envases con molinillos incorporados.

Romero.



Rosmarinus officinalis, conocida popularmente como romero en España y en Latinoamérica, es una especie del género *Rosmarinus* perteneciente a la familia *Lamiaceae*, cuyo hábitat natural es la cuenca mediterránea.

Es una hierba aromática de fuerte y agradable olor. Combina a las mil maravillas con carnes, especialmente con la de cordero, y le da un sabor especial a las papas cocidas y otros vegetales. Se puede usar tanto fresco como seco.

Una ramita de romero fresco es ideal para aromatizar aceites y vinagres y así dar un toque diferente a ensaladas y aderezos.

En casa se puede tener una maceta de romero sin muchos problemas, ya que no requiere mayores cuidados salvo abundante sol.

Sal de ajo.



La sal de ajo es una sal preparada usada como condimento. Consiste en una mezcla de ajo seco molido y sal de mesa con un humectante (por ejemplo, silicato dicálcico). En su forma más básica se prepara combinando 3 partes de sal y una de ajo en polvo.

Se usa como sustituto del ajo fresco, por ejemplo en hamburguesas o chile con carne. No confundirse con el ajo picado, granulado o en polvo, que consiste solo en ajo seco molido y también se vende como especia, pero que no lleva sal.

Tiene un uso principalmente para la cocina para realizar diferentes preparaciones culinarias, de hecho, es una de las preferidas por cocineros, chef y amas de casa, quienes la usan como un condimento especial para los diferentes alimentos.

Semilla de amapola.



La semilla de amapola es una semilla oleaginosa obtenida de esta flor. Las pequeñas semillas con forma de riñón han sido cosechadas por varias civilizaciones durante miles de años. Quizá el uso más común que se da a estas semillas sea como ingrediente en panadería, como parte de las conocidas mezclas de cereales y semillas que cada vez abundan más recubriendo diferentes productos.

Es muy habitual su presencia en la panadería centroeuropea, así como en sus recetarios de dulces y postres, destacando especialmente en este campo la tradición de muchas regiones de Europa del Este. En países de Oriente también es un ingrediente común, incorporándose de forma habitual también a platos salados.

Sésamo.



El sésamo o ajonjolí, cuya semilla es el ajonjolí, es una planta cultivada por sus semillas ricas en aceite, que se emplean en gastronomía, como en el pan para hamburguesas y para hacer dulces.

Es un buen condimento para muchos platos, a veces incorporado de forma decorativa. En un buen plato de carne o pescado, si se agregan recién tostadas, su aroma, sabor y textura crujiente se multiplican. También se utiliza frecuentemente para aromatizar el pan.

Tamarindo.



Tamarindus Indica es un árbol tropical y la única especie del género *Tamarindus*, perteneciente a las *Fabaceae*, subfamilia *Caesalpinioideae*, de frutos comestibles muy apreciados en diversos países.

Sus frutos tienen forma de vaina, con unas semillas duras en su interior rodeadas de pulpa. Esta pulpa es la que se utiliza en cocina para varios fines. Aunque la pulpa va ganando en dulzor a medida que madura, el tamarindo es demasiado agrio para poder ser comido crudo, incluso maduro, por lo que su único uso es el de ingrediente para salsas.

Tomillo.



Thymus o tomillo es un género con alrededor de 350 especies de hierbas y subarbustos perennes de la familia de las Lamiáceas. Son nativas de las regiones templadas de Europa y Asia, África del Norte y Groenlandia.

Apto para sopa, guiso, estofado, adobo, tortilla, huevo y pescado. Se suele añadir en ramitas enteras a las cazuelas para darle más sabor a lo que se esté cocinando (recomendable quitarlas antes de servir). Una idea sabrosa es espolvorear hojas de tomillo y sal marina sobre las patatas antes de asarlas.

Vainilla.



Vanilla es un género de orquídeas con alrededor de 110 especies distribuidas por todas las regiones tropicales y subtropicales: América tropical, Asia tropical y África Occidental. La especie más conocida es *Vanilla planifolia*, nativa de México, de la que se extrae la vainilla.

La vainilla es un aromatizante sofisticado, que aporta una fragancia muy especial a los platos, guisos y la repostería en la que se incluye. Se utiliza a tal fin para aromatizar refrescos, helados y pasteles. También es habitual que se añada a chocolates, pero hay que advertir que en la mayoría de chocolates que la incluyen entre sus ingredientes, no se utiliza la natural, sino un sucedáneo. En la cocina se usan tanto las vainas como las semillas que contiene en su interior. Se puede encontrar la vaina de vainilla en paquetes de varias unidades.