

*J. P. Fernando Quiñones*

*Cocina de mercado*

*(menú 08 mayo 2014)*



*Aperitivos*

*Paté de mejillones*

*Croquetas de calamar*

*Palmeritas de tapenade*

*Entrada*

*Sushi ibérico con salmorejo de melón*

*Primer Plato*

*Besugo con cítricos y anacardos*

*Segundo Plato*

*Lomo relleno de beicon, ciruelas y manzana asada con salsa Pedro Ximénez*

*Postre*

*Pasión por el chocolate con frutas del bosque*



## Croquetas de calamar

Ingredientes	Elaboración
<p>24 calamares con su tinta 4 cebolleta 600 gr. de harina 2 l. de leche 2 l. de caldo de pescado harina, huevo batido y pan rallado (para rebozar) aceite virgen extra sal gorda nuez moscada perejil</p> <p><u>Para el pan para tostas:</u> 500 gr. harina de fuerza 10 gr. levadura fresca media cucharada de sal 400 cc. agua tibia Semolina o harina para la mesa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Retira la tinta de los calamares y resérvala.</li> <li>➤ Limpia los calamares, pícalos finamente y saltéalos en una sartén con un chorrito de aceite. Escúrrelos y resérvalos.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><u>Para hacer la salsa de calamar:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pon en un vaso batidor la tinta de calamar, el caldo de pescado y sal gorda.</li> <li>➤ Tritura con la batidora eléctrica, cuele la salsa y resérvala.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><u>Para hacer la bechamel:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pica la cebolleta y póchala en una cazuela con un chorro de aceite. Añade la harina y rehoga. Vierte la leche y la salsa de calamar y mezcla bien.</li> <li>➤ Cocina sin dejar de remover durante 15-20 minutos a fuego suave.</li> <li>➤ Ralla una pizca de nuez moscada.</li> <li>➤ Añade los calamares y cocina sin dejar de remover hasta conseguir una masa compacta.</li> <li>➤ Deja enfriar.</li> <li>➤ Corta la bechamel en cuadraditos, pásalos por harina, huevo y pan rallado y frielos en una sartén con abundante aceite caliente.</li> <li>➤ Retíralos a una fuente con papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.</li> <li>➤ Sirve las croquetas y adorna el plato con una ramita de perejil.</li> </ul>

## *Paté de mejillones*

<i>Ingredientes</i>	<i>Elaboración</i>
<p><i>2 Mallas de mejillones (1KG) 3,76€</i></p> <p><i>Atún en aceite de girasol (900g) 5,35€</i></p> <p><i>Queso fresco de huntar 2 tarrinas.</i></p> <p><u><i>Para el escabeche:</i></u></p> <p><i>2 dientes de ajo</i></p> <p><i>1L. de aceite</i></p> <p><i>1/2L. de vinagre</i></p> <p><i>1/2L. de vino blanco</i></p> <p><i>Sal</i></p> <p><i>Azúcar</i></p> <p><i>Laurel</i></p> <p><i>Granos de pimienta negra</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Poner en el vaso de la batidora la lata de atún, quitando antes el aceite.</i></li> <li>➤ <i>Añadir la lata de mejillones con su salsa y los dos quesitos.</i></li> <li>➤ <i>Batir hasta obtener una pasta fina.</i></li> <li>➤ <i>Poner el paté en un recipiente bien cerrado y dejar reposar unas horas en la nevera.</i></li> </ul>

## Palmeritas de tapenade

Ingredientes	Elaboración
<p>600 gr. de aceitunas negras sin hueso 6 diente de ajo 350 gr. de alcaparras 1kg. de aceitunas verdes sin hueso 10 lata pequeña de filetes de anchoa en aceite de oliva 4 cucharadas de orégano seco 300 gr. de aceite de oliva virgen extra 1 trocito de Cayena, desmenuzada (opcional) 8 láminas de hojaldre, que sea rectangular</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Precalentamos el horno a 200°.</i></li> <li>➤ <i>Forramos con papel de hornear una bandeja de horno.</i></li> <li>➤ <i>En un vaso ponemos las aceitunas negras y picamos con batidora.</i></li> <li>➤ <i>Retiramos a un bol y reservamos.</i></li> <li>➤ <i>Echamos el ajo, las alcaparras, las aceitunas verdes y las anchoas con su aceite.</i></li> <li>➤ <i>Trituramos. Con la espátula, bajamos los restos del vaso hacia las cuchillas.</i></li> <li>➤ <i>Añadimos el orégano, el aceite y la cayena si la utilizamos.</i></li> <li>➤ <i>Mezclamos durante 30 segundos.</i></li> <li>➤ <i>Extendemos la lámina de hojaldre, untamos con la mezcla del vaso y espolvoreamos las aceitunas negras picadas que teníamos reservadas.</i></li> <li>➤ <i>Enrollamos ambos lados de la masa hacia el centro y mojamos con un poco de agua la unión de los rollos para que se peguen.</i></li> <li>➤ <i>Cortamos el rollo en rodajitas y las colocamos en la bandeja, separadas entre sí.</i></li> <li>➤ <i>Las aplastamos un poco con la base del cubilete.</i></li> <li>➤ <i>Las horneamos aproximadamente de 17 a 20 minutos, a 200° o hasta que estén doradas.</i></li> </ul>

## *Sushi ibérico con salmorejo de melón*

<i>Ingredientes</i>	<i>Elaboración</i>
<p> <i>5 paquetes tortitas de trigo            3 und Melones grandes            100 und Lonchas de jamón            1 pieza Lechuga Hoja de roble            1 bote hueva de lumpo            1 kg Tomate pera            1 barra Pan            1 diente Ajo            100 ml Aceite            20 ml Vinagre            C/s Sal</i> </p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>En una torta de trigo colocamos debajo longitudinalmente 2 lonchas de jamón serrano, de forma que cada loncha cubra más o menos la mitad.</i></li> <li>➤ <i>Rellenamos en el centro del pan con unas pocas hojas de brotes frescos seleccionadas, de forma que las de color morado, rojo, etc. queden más en los bordes para que queden a la vista posteriormente y hagan el contraste con el "taco" de melón central.</i></li> <li>➤ <i>Cortamos una rodaja de melón tipo "piel de sapo", la limpiamos bien de pepitas y cáscara y cortamos de forma lo más rectangular posible, colocando dicho "taco" rectangular en el centro de la preparación...</i></li> <li>➤ <i>Tapamos de nuevo con más hojas de brotes frescos para que el taco central quede totalmente rodeado por todas partes.</i></li> <li>➤ <i>Con mucho cuidado, enrollamos sobre si misma la preparación...</i></li> <li>➤ <i>Sobre una parte, u otra tabla de cocina, cortamos un trozo de PAPEL FILM lo suficientemente grande como para que cubra bien todo nuestro "rollito", y presionamos levemente para que quede bien ajustado, formando un "caramelo"...</i></li> <li>➤ <i>Con ayuda de un cuchillo liso bien afilado, cortamos el rollito en trozos de un dedo y medio de grosor aproximadamente, de forma que vayamos obteniendo trozos de nuestro "falso sushi"...</i></li> </ul>

## *Besugo con cítricos y anacardos*

<i>Ingredientes</i> 4 personas	<i>Elaboración</i>
<p>2 piezas Besugo  <math>\frac{1}{4}</math> lombarda            1 Hinojo pequeño            100g anacardos            1 Vaso de Pedro Ximenez            Aceite de oliva            Sal            Pimienta            Perejil            Cebollino            2 naranjas            2 pomelos            2 limones</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Corta la lombarda en tiras con la ayuda de una mandolina y pícala finamente con un cuchillo cebollero.</i></li> <li>➤ <i>Ponlo en una cazuela con un chorrito de aceite de oliva y rehoga bien.</i></li> <li>➤ <i>Pica el hinojo finamente, agrégalo a la cazuela y espolvorea con perejil picado.</i></li> <li>➤ <i>Deja que se poche el conjunto.</i></li> <li>➤ <i>Riega las verduras con una copa de Pedro Ximenez, salpimienta y agrega las hojas del hinojo bien picados.</i></li> <li>➤ <i>Adereza con un poco de vinagreta.</i></li> <li>➤ <i>Fríe los anacardos suavemente en una sartén con un chorrito de aceite de oliva y sazónalos.</i></li> <li>➤ <i>Pasa los anacardos a un bol, espolvorea con perejil picado y un poco de sal y mójalo en un poco de vinagreta.</i></li> <li>➤ <i>Corta la cabeza a los besugos y haz un corte de arriba abajo por la espina central del pescado. Introduce el cuchillo hacia dentro y saca los lomos.</i></li> <li>➤ <i>Retira las espinas de la esquinas y ponlo en una bandeja de horno encima de un papel de horno.</i></li> <li>➤ <i>Cocínalos al grill durante 2 minutos.</i></li> <li>➤ <i>Para la salsa hacemos un zumo con los cítricos, le añadimos 100g de azúcar y lo dejamos reducir</i></li> <li>➤ <i>Sirve las verduras en un plato, coloca los salmonetes encima y acompaña con la salsa.</i></li> </ul>

## *Lomo relleno de beicon, ciruelas y manzana asada con salsa Pedro Ximénez*

<i>Ingredientes</i> 4 personas	<i>Elaboración</i>
<p>1 kg Cinta de lomo de cerdo            5 lonchas Beicon            100 g Ciruelas            1 und Manzana golden            10 g Mantequilla sin sal            300 g Cebolla            250 ml Vino Pedro Ximenez            120 ml Aceite de oliva            250 ml Caldo de pollo            1 cucharada Harina de trigo            Sal            Pimienta negra molida</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pon a calentar el horno a 200°C arriba y abajo.</li> <li>➤ Lava bien la manzana y sácale el corazón. Mete en el hueco que queda un trocito de mantequilla de 10 gramos y pincha la manzana con el cuchillo varias veces (para que no reviente en el horno).</li> <li>➤ Vierte en una fuente medio vaso de agua y pon la manzana en la fuente. Mete al horno durante 25 minutos.</li> <li>➤ Cuando la manzana esté lista sácala del horno, déjala enfriar y luego córtala en trozos pequeños.</li> <li>➤ Pela la cebolla y pícala bien. Ponla en una olla rápida con 80 ml de aceite de oliva y una cucharada pequeña de sal. Deja a fuego medio que se poche lentamente la cebolla.</li> <li>➤ Abre la cinta de lomo a la mitad a lo largo y salpimienta al gusto (no abuses de la sal que el beicon está algo salado). Ahora coloca el beicon por encima de forma que quede completamente cubierta la cinta de lomo.</li> <li>➤ Añade la manzana troceada y las ciruelas formando una tira de lado a lado del lomo. Ahora enrolla de forma que la tira de manzana y ciruelas quede en el centro del trozo de carne enrollada. Luego ata con cordel especial para cocinar.</li> <li>➤ Cuando la cebolla esté lista (bien pochada) añade la cucharada de harina y remueve durante un minuto. Añade el caldo de pollo y deja a fuego medio.</li> <li>➤ Pon una sartén grande a fuego fuerte con 40 ml de aceite de oliva. Cuando el aceite esté bien caliente añadimos el lomo enrollado y lo sellamos a fuego fuerte por todos lados dejando que tome algo de color.</li> </ul>



- *Cuando el lomo esté doradito por todos lados lo añadimos a la olla con la cebolla y el caldo.*
- *Apartamos del fuego la sartén donde hemos cocinado el lomo y añadimos el Pedro Ximénez. Ponemos de nuevo al fuego y dejamos que se evapore el alcohol durante 1 minuto. Mientras tanto con una espátula o cuchara de madera rascamos el fondo de la sartén para que suelte los jugos de la carne que se han quedado pegados. Lo vertemos todo en la olla sobre el lomo.*
- *Tapamos la olla y la ponemos a fuego medio alto hasta que empiece a salir vapor por la válvula, entonces bajamos el fuego de forma que salga una cantidad mínima de vapor y dejamos 18-20 minutos al fuego.*
- *Pasado este tiempo quitamos la olla del fuego y abrimos cuando haya perdido la presión. Sacamos la carne y dejamos que se enfríe (1 hora más o menos).*
- *Cuando esté fría la carne se le quita el hilo, se corta en rodajas de más o menos 1 centímetro y se mete la carne en la salsa.*
- *Ponemos la olla en el fuego y dejamos reducir la salsa hasta que adquiera una consistencia gelatinosa.*