

Del mar
a la mesa

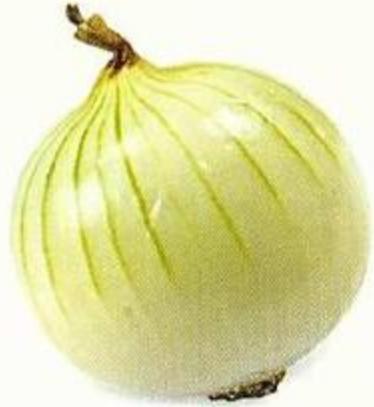
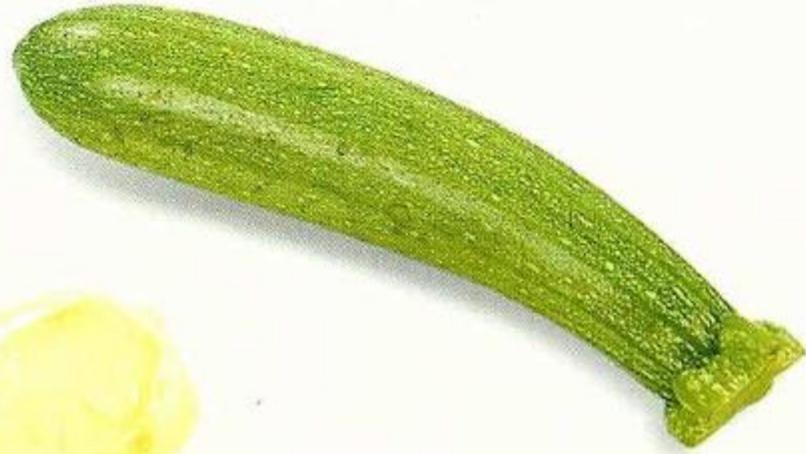
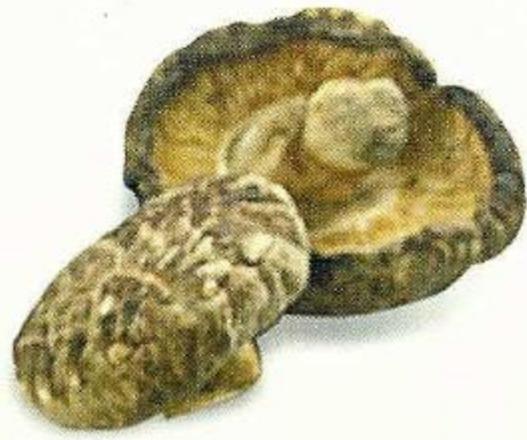
Pescados

La cocina de Sumito

Visita Genielin.com



ELNACIONAL



Pescados

PUEBLO DE ESPALDA AL MAR

Una de las características curiosas de los países del Caribe es su empecinamiento contra lo infinito que le rodea: el mar. Islas como Cuba o como Trinidad esgrimen al cerdo o al pollo como sus proteínas nacionales teniendo una riqueza marina enorme... Venezuela no es la excepción y es difícil que un venezolano nombre un plato marino como plato típico nacional. Tenemos una costa que casi alcanza los 4000 kilómetros y ello debería ser argumento suficiente para que seamos conocidos en el ámbito gastronómico gracias a nuestros platos marinos tanto como lo es hoy en día España, por poner como ejemplo el caso de un país que posee considerablemente menos mar que nosotros. Visite un mercado principal como Quinta Crespo en Caracas o Los Cocos en Margarita y se impresionará con la inaudita cantidad de especies marinas que allí se exhiben (¡he llegado a ver en una mañana 43 pescados diferentes, sin contar mariscos!). Espero que las recetas de este volumen terminen por convertirse en ideas que le inviten a experimentar cada semana con un pescado diferente de nuestros mercados, ¡manos a la obra!

Sumito Estévez

Capelleti relleno

Para 4 porciones

con mousse de camarón y salmón

INGREDIENTES

PARA EL RELLENO

100 gramos de salmón fresco,
cortado en cubos pequeños
250 gramos de camarón pelado
1/8 de taza de crema de leche
50 gramos de cebollín, cortado en ruedas finas
1/2 cucharadita de pimienta negra
recién molida
2 cucharaditas de sal, aproximadamente

PARA LA MASA

200 gramos de harina de trigo
100 gramos de sémola
1 cucharadita de sal
3 huevos
20 mililitros de aceite de oliva
1/2 taza de agua aproximadamente

PREPARACIÓN DEL RELLENO

1. Coloque el salmón fresco y los camarones en un procesador de alimentos, y procese hasta obtener una pasta homogénea.
2. Agregue la crema de leche y procese por un máximo de 30 segundos.
3. Apague el procesador de alimentos y añada el cebollín, la pimienta y la sal.

PREPARACIÓN DE LA MASA

1. Mezcle la harina, la sémola y la sal, coloque en una mesa en forma de volcán y haga un hoyo en el centro.
2. Agregue los huevos batidos, el aceite y la mitad del agua, y amase profusamente. De ser necesario, agregue más agua hasta que se obtenga una masa homogénea para pasta.
3. Pase la masa por una máquina de estirar pasta hasta que esté lo más fina posible.
4. Corte la masa formando ruedas de 10 centímetros de diámetro y en el medio de cada una de éstas disponga 10 gramos del relleno.
5. Dóblelas con forma de capelleti y, si gusta, guárdelas en el congelador.





Capelleti relleno

Para 4 porciones

con mousse de camarón y salmón

PARA LA SALSA HOLANDESA

300 gramos de mantequilla
2 yemas de huevo
2 cucharadas de agua
El jugo de 1 limón
1/2 cucharada rasa de sal

PARA LA DECORACIÓN

10 cucharadas de aceite de oliva
15 gramos de piñones
1 cucharada de páprika
1 cucharadita de sal
6 langostinos sin pelar (aproximadamente 600 gramos)
2 cucharadas de mantequilla
80 gramos de la parte verde del cebollín, finamente picada en ruedas
6 pinchos de madera

PREPARACIÓN DE LA SALSA HOLANDESA

1. Una hora antes de servir, derrita a fuego bajo la mantequilla y colóquela en un envase transparente.
2. Al cabo de unos minutos verá un fondo sólido que se deposita por gravedad en el envase. Vierta con cuidado la mantequilla en otro envase, cuidando de eliminar los sólidos depositados.
3. Vierta las yemas y el agua en un bol preferiblemente metlico. Hierva abundante agua en una olla y coloque el bol con las yemas sobre el agua. Bata vigorosamente hasta que las yemas estn cremosas, espesas y blancas.
4. Sin dejar de batir, agregue poco a poco la mantequilla, retire del fuego y añada el limón y la sal.

PREPARACIÓN DE LA DECORACIÓN

1. Caliente a fuego medio el aceite de oliva en un sartén y dore los piñones.
2. Agregue la páprika, retire del fuego y añada la sal. Conserve a temperatura ambiente.
3. Aparte, ensarte cada langostino a lo largo con un pincho de madera para que no se encorven al cocinar. Hiervalos un par de minutos y pelos.
4. Hierva los capelletis y luego saltelos en un sartén con la mantequilla, el cebollín y los langostinos. Corte los langostinos en 3 láminas finas a lo largo.
5. Finalmente, coloque en el medio de cada plato 3 cucharadas de salsa holandesa y sobre ella 7 capelletis. Alrededor disponga 3 láminas de langostino y de manera desordenada, en el exterior del plato, 1 cucharada del aceite de páprika con piñones.

Palabras de un Chef

“Cuando decidí dejar la universidad y dedicarme profesionalmente a la cocina, me encontré en un callejón bastante cerrado. No me quedó más opción que lograr una plaza de trabajo bajo la égida de algún maestro. Ese es el camino clásico por ser la cocina un oficio y los oficios se aprenden oficiando”.

Sumito Estévez



Langostinos crujientes

con salsa de maní

Para 4 porciones

INGREDIENTES

- 24 langostinos pelados, dejándoles la cola
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 taza de ron
- 1 cucharada de aceite de ajonjolí
- 200 gramos de capellinis chinos*
- 2 cucharaditas de sal
- 8 cucharadas de maicena
- Abundante aceite vegetal para freír
- 1 cucharada de mantequilla
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cebolla pequeña, cortada en cuadritos
- 1/2 taza de ajo porro, finamente picado
- 1 1/2 taza de crema de leche
- 2 cucharadas de mantequilla de maní
- 2 cucharadas de maní tostado, pelado y ligeramente triturado
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de salsa de soya oscura*
- 1 cucharadita de salsa hoisin*
- 1/2 cucharada de aceite picante

* Ver glosario

PREPARACIÓN

1. Marine los langostinos por unos 15 minutos con la sal, el ron y el aceite de ajonjolí.
2. Cocine en agua hirviendo sin sal los capellinis de arroz hasta que estén blandos pero firmes (al dente). Cuele y extiéndalos en una superficie plana para parar la cocción.
3. Cuando estén totalmente fríos, espolvoree la sal y la maicena.
4. Envuelva la mitad de los langostinos con los fideos de arroz a modo de escamandra y dejando libre la cola.
5. Finalmente, fríalos en abundante aceite hasta que la capa de arroz esté dorada y crujiente.



Langostinos crujientes

con salsa de maní Para 4 porciones

6. Paralelamente, saltee en un sartén con el aceite picante los langostinos marinados sin envolver.
7. Aparte, en una olla pequeña ponga a derretir la mantequilla con el aceite, agregue la cebolla y el ajo porro, hasta que estén totalmente marchitos.
8. Añada los ingredientes restantes y cocine hasta que espese. Si la mantequilla de maní no tiene sal, añádala a la salsa.
9. Al momento de servir, coloque arroz en el centro del plato, alrededor la salsa de maní y sobre ella, intercalados, 3 langostinos salteados con 3 langostinos crujientes.



Historia del sabor



ANÍS ESTRELLADO (*ILLICIUM VERUM*)

El anís estrellado (también llamado badián) es la semilla de un arbusto de la familia de las magnolias originario del sudoeste de China. Aunque no está emparentada botánicamente con el anís común, esta especia también contiene el aceite esencial que le otorga el sabor y aroma característicos a esa otra hierba.

Ha sido la especia más utilizada en la cocina china. Fue introducida en Japón por monjes budistas y en Asia es común que en los alrededores de los templos de esta religión se encuentren sembrados con este arbusto. En Filipinas, Hainan y la isla de Java el anís estrellado crece de manera silvestre. En muchas recetas vietnamitas suele ser un elemento esencial en la elaboración de platos orientales que necesitan una cocción larga y en recetas con pato o pollo.

Sus empleos terapéuticos son diversos: ayuda a la digestión y en infusión alivia el cólico. También es un efectivo antiflatulento y diurético, y se ha utilizado como remedio contra el reumatismo.

Mero a la sal

Para 6 porciones

INGREDIENTES

- 1 mero entero, de aproximadamente 3 kilos
- 6 kilos de sal marina gruesa
- 1 cabeza de ajo desgranada
- 5 rodajas delgadas de naranja
- 1 limón cortado en rodajas delgadas
- 4 hojas de laurel
- 3 ajíes dulces cortados a la mitad, sin semillas
- 4 ramitas de tomillo o cualquier otra hierba aromática
- 4 raíces de cilantro
- 8 granos de pimienta guayabita
- 3 unidades de anís estrellado



PREPARACIÓN

1. Retire las escamas y agallas del pescado. Lave muy bien y séquelo con papel absorbente.
2. Haga una abertura, lo más pequeña posible, por el vientre y estómago y extraiga las vísceras. Luego, con la ayuda de un cuchillo pequeño separe la carne a cada lado del espinazo, pero sin llegar a traspasar el lomo.
3. Rellene la abertura con el ajo, la pimienta, los ajíes, el anís estrellado, el laurel, el tomillo, las raíces de cilantro y las rodajas de limón y de naranja.
4. Cierre el vientre con la ayuda de palillos de madera o cosiéndolo.
5. Cubra la base de una bandeja profunda con una capa de sal de 3 centímetros de alto, aproximadamente. Coloque el pescado sobre la sal y cubra por completo con el resto de la sal.
6. Hornee por 45 minutos a 200°C (400°F). Retire del horno y deje reposar.
7. Con ayuda de un martillo, rompa la capa de sal de la superficie y retire el exceso que cubre el pescado procurando no romper la piel.

Si desea puede sustituir el mero por róbalo.





Pargo con conchas

de mar

Para 4 porciones

INGREDIENTES

- 1 taza de aceite
- 3 cebollas medianas, cortadas groseramente
- 2 zanahorias grandes, cortadas en trozos
- 4 bulbos de hinojo cortados en trozos
- 1 bulbo mediano de céleri
- 2 cabezas de pescado grandes, aproximadamente 2 kilos
- 2 tazas de vermut blanco
- 5 litros de agua
- 3 hojas de laurel
- 3 clavos de olor
- 1 ramita de tomillo fresco o 1 cucharadita de tomillo en polvo
- 8 cucharadas de aceite de oliva
- 2 tazas de brunoise* de cebolla, pimentón, ají dulce, cebollín
- 12 mejillones
- 24 chipi chipis
- 12 guacucos
- 2 cucharadas de páprika
- 1 anís estrellado
- 7 cucharaditas de sal
- 4 churrascos de pargo de 200 gramos cada uno
- 2 cucharaditas de pimienta blanca en polvo

* Ver glosario

PREPARACIÓN

1. Para preparar el caldo del pescado, saltee los vegetales en el aceite a fuego alto hasta que estén totalmente dorados. Revuelva constantemente los vegetales para evitar que la salsa se impregne de aromas ahumados.
2. Agregue las cabezas de pescado (preferiblemente cortadas en trozos) y el vermut.
3. Deje que se reduzca el líquido a la mitad y añada el agua, el laurel, los clavos y el tomillo. Cocine a fuego muy lento hasta que no haya más de 1 litro de caldo.
4. Cuele bien el caldo y resérvelo en un recipiente.
5. En una olla, dore las conchas y el brunoise de vegetales en 4 cucharadas de aceite de oliva y agregue la páprika, el caldo de pescado, el anís estrellado y 3 cucharaditas de sal. Lleve a hervor y apague.
6. Espolvoree los churrascos de pescado con 4 cucharaditas de sal y la pimienta blanca. Dórelos en un sartén con el aceite de oliva restante.
7. Para servir, coloque cada churrasco en un plato de sopa y báñelo equitativamente con las conchas de mar.

Pez espada

Para 4 porciones

con salsa de dátiles

INGREDIENTES

8 medallones de pez espada
de 90 gramos cada uno
160 gramos de tocineta rebanada
(8 rebanadas de 20 gramos cada una)

PARA EL PURÉ DE BRÓCOLI

50 gramos de mantequilla
10 gramos de jengibre finamente picado
250 gramos de brócoli, cortado
en trozos pequeños
1/2 cucharada rasa de sal
1/2 cucharadita de pimienta negra molida

PARA LAS BROCHETAS

1 cucharadita de pimienta negra molida
50 mililitros de aceite de oliva
1 1/2 cucharadita de sal
4 cebollas pequeñas, peladas y enteras
4 ramas de canela de 12 centímetros cada una
1 hoja de laurel
1 ajo entero
2 ramitas de tomillo fresco
1/2 litro de vino blanco
1 taza de agua

PREPARACIÓN

1. Envuelva cada uno de los medallones con una cinta de tocineta y fijela con una vuelta de pabilo. Cada medallón debe ser de unos 3 centímetros de altura y 7 centímetros de diámetro.
2. Para preparar el puré de brócoli, derrita la mantequilla en una olla, agregue el jengibre y marchite por un par de minutos. Luego añada el brócoli y cocine a fuego muy bajo hasta que el brócoli esté bastante blando.
3. Pase el brócoli por un procesador de alimentos hasta obtener un puré homogéneo, después tamícelo y agréguele la sal y la pimienta. Reserve en la nevera, pero caliéntelo en microondas al momento de servir.
4. Para preparar las brochetas, marine las cebollas con la pimienta, 1 cucharadita de sal y el aceite de oliva.
5. Ensarte cada una de las cebollas con una rama de canela a modo de brocheta y "márquelas" en una grilla caliente (parrilla), cuidando que no se quemen.
6. Una el laurel, el ajo, el tomillo, el vino blanco, 1/2 cucharadita de sal y el agua, y disponga esta mezcla en una bandeja honda.



Pez espada

Para 4 porciones

con salsa de dátiles

PARA LA SALSA

- 100 gramos de dátiles
- 40 gramos de ciruelas pasas
- 1 taza de jugo de naranja
- 2 granos de pimienta guayabita molida
- 2 cucharadas de fructosa
- 1/2 cucharadita de sal

* Ver glosario

Visita Genielin.com

7. Coloque las brochetas de cebolla y canela en la bandeja. Tape con papel de aluminio y hornee hasta que las cebollas estén blandas.
8. Para preparar la salsa, cocine todos los ingredientes hasta que el líquido haya reducido a la mitad y los dátiles se hayan hidratado bien. Licúe bien la salsa y reserve.
9. Finalmente, al momento de servir, salpimiente los medallones de pez espada y cocínelos en una grilla o parrilla, preferiblemente al carbón.
10. Cuando vayan a estar listos, coloque también en la grilla las brochetas de cebolla para calentarlas.
11. Sirva con un aro grueso de salsa de dátiles y un par de quenelles* de puré de brócoli.



Historia del sabor



CEBOLLA (*ALLIUM CEPA*)

Es el bulbo carnoso que funciona como reserva de nutrientes de una planta que mide entre 80 centímetros y 1,5 metros de alto. La cebolla es de origen asiático –no se sabe con precisión si proviene de la India o de China– y está emparentada con el cebollín, el ajo y el ajo porro.

En la Antigüedad y la Edad Media se consideraba que la cebolla ahuyentaba las enfermedades, el mal de ojo y los malos espíritus. En la actualidad se sabe que la cebolla es un excelente diurético, muy útil para las personas que sufren de hipertensión. Es un poderoso antioxidante y tiene efectos benéficos sobre la piel y el cabello debido a su alto contenido de azufre, sustancia que es necesaria para renovar los tejidos y células del organismo. Además, otro de los componentes de la cebolla, la alicina, es un antibiótico natural porque ayuda al cuerpo a combatir las infecciones y los parásitos intestinales.



Pargo envuelto

Para 6 porciones

en calabacín sobre salsa de tau si*

INGREDIENTES

- 6 churrascos de pargo sin piel, de 180 gramos cada uno
- 2 1/2 cucharaditas de sal
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 24 lonjas finas de calabacín con piel, cortado a lo largo
- 1 cucharadita de pimienta negra recién molida
- 2 cucharaditas de ajo en pasta o picado muy finamente
- 2 huevos batidos
- 2 tazas de pan rallado
- 1/2 taza de aceite vegetal
- 1 pimentón rojo
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada de ajo finamente picado
- 1 cucharada de tau si* finamente picado
- 2 tazas de crema de leche
- 12 cucharadas de hojuelas de bonito*, preferiblemente grandes (50 gramos aproximadamente)
- 1 cucharada de mostaza antigua*

* Ver glosario

PREPARACIÓN

1. Espolvoree 1 cucharadita de sal sobre los churrascos de pargo.
2. En un sartén grande, coloque el aceite de oliva y cuando esté bien caliente, dore los churrascos de pargo por ambos lados, cuidando de que queden crudos en el medio y reserve tibios.
3. Macere las lonjas de calabacín con 1 cucharadita de sal, la pimienta y el ajo.
4. Páselas una a una por el huevo batido, escurra el exceso de huevo y empanice bien con el pan rallado. Dore bien cada lonja en un sartén con aceite caliente.
5. Envuelva cada churrasco con las lonjas de calabacín, colóquelos en una bandeja o sartén y termine de cocinarlos en el horno a 225°C (450°F) durante 10 minutos aproximadamente, dependiendo de que tan crudos hayan quedado los churrascos al momento de dorarlos.
6. Ase el pimentón rojo directamente al fuego hasta que esté negro. Raspe la capa quemada, quite las semillas y corte en juliana de 0,5 centímetros de ancho.
7. En una olla, derrita la mantequilla, agregue el ajo y el tau si, y dore por un par de minutos a fuego alto. Añada el pimentón asado y dore por un par de minutos más. Luego agregue la crema de leche y 1/2 cucharadita de sal, cocine hasta espesar y licue bien esta salsa.
8. Para servir, pincele la salsa de manera desordenada en el plato. Corte el pescado en diagonal, coloque una mitad sobre la otra y espolvoree profusamente con las hojuelas de bonito.

Róbalo

Para 4 porciones

con polvo de hongos

INGREDIENTES

PARA LOS FILETES

- 4 zanahorias enanas peladas
- 4 filetes de róbalo de 160 gramos cada uno
- Sal y pimienta
- 3 claras de huevo sin batir
- 10 gramos de hongos porcini* secos, pulverizados en el procesador de alimentos
- 10 gramos de hongos shiitake* secos, pulverizados con procesador de alimentos
- 10 gramos de tomillo fresco
- 10 gramos de perejil
- 10 gramos de cebollín francés o ciboullete*
- 1 cucharadita de pasta de ajo
- 1/3 de taza de aceite de oliva

PARA LA SALSA

- 40 gramos de mantequilla
- 40 gramos de cebolla
- 20 gramos de jengibre
- 30 gramos de raíces de cilantro
- 20 gramos de ajo
- 1/2 taza de jerez
- 2 cucharadas de azúcar
- 265 gramos de pulpa de parchita con las semillas

PREPARACIÓN DE LOS FILETES

1. Cocine las zanahorias enanas en una olla con agua hirviendo. Cuando estén listas, cuele y reserve.
2. Espolveree cada filete con sal y pimienta, y pase uno de sus lados por la clara de huevo.
3. Mezcle los hongos porcini y shiitake pulverizados. Empanice abundantemente el lado del filete pasado por la clara con la mezcla de hongos.
4. Licue bien el tomillo, el perejil, el ciboullete, la pasta de ajo, el aceite de oliva, la sal y la pimienta.
5. Embadurne bien los filetes con esta mezcla por el lado sin empanizar.
6. Con la punta de un cuchillo, haga un pequeño hoyo en cada uno de los extremos del filete. Atraviese un hoyo con una zanahoria bebé y ensarte el otro hoyo, de tal manera que quede un arco de pescado con el lado empanizado con hongo hacia fuera.

PREPARACIÓN DE LA SALSA

1. En la mantequilla marchite a fuego medio la cebolla, el jengibre, la raíz de cilantro y el ajo por 5 minutos. Agregue el jerez y deje que reduzca casi en su totalidad.



Róbalo

Para 4 porciones

con polvo de hongos

1 cucharadita de esencia de vainilla
1 taza de caldo de pescado
10 hebras de azafrán un poco tostadas
Sal y pimienta

PARA EL ACOMPAÑANTE

30 gramos de mantequilla
250 gramos de guisantes frescos,
previamente pasados por agua hirviendo
250 gramos de juliana de hinojo fresco
3 dientes de ajo cortados en láminas delgadas
3 cucharadas de cebollín francés o ciboullete*
cortado en ruedas finas
Sal
1 taza de caldo de pescado

*Ver glosario

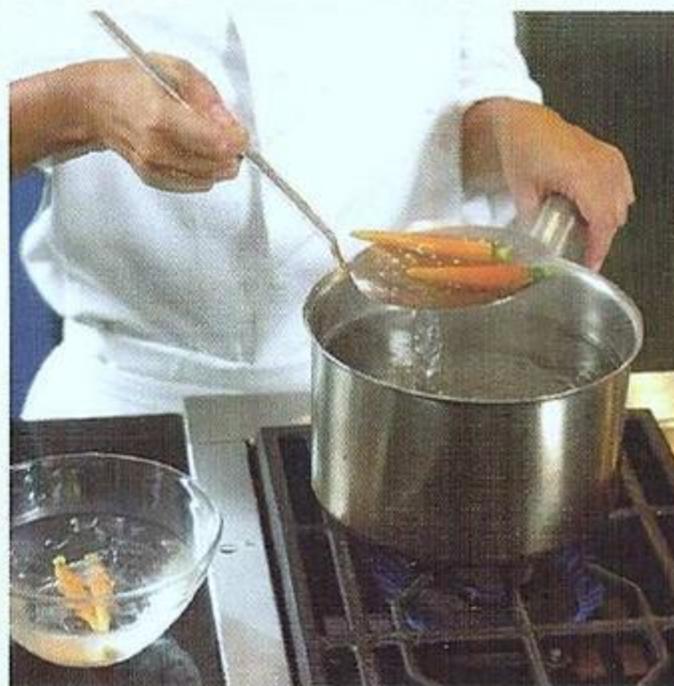
2. Añada el azúcar y cocine hasta que se caramelicé.
3. Agregue la pulpa de parchita, la esencia de vainilla, el caldo de pescado y el azafrán.
4. Cocine a fuego alto hasta que la salsa espese. Luego, cuele presionando los sólidos y agregue sal y pimienta.

PREPARACIÓN DEL ACOMPAÑANTE

1. En un sartén marchite a fuego medio los guisantes, el hinojo y el ajo. Retire del fuego y agregue el ciboullete y la sal.
2. Coloque en un sartén hondo 1 centímetro de caldo de pescado y, con cuidado, ponga el arco de róbalo sin que el polvo de hongos toque el líquido. Cocine tapado a fuego medio por 15 minutos aproximadamente, o hasta que el pescado tenga el grado de cocción deseado.
3. Coloque en el medio del plato un poco del salteado de guisantes e hinojo, sobre este salteado el róbalo y, alrededor, la salsa de parchita.



Róbalo con polvo de hongos



Cocine las zanahorias enanas en agua hirviendo.



Haga un hoyo en los extremos de cada filete con la punta de un cuchillo y atraviéselos con una zanahoria bebé para que el pescado forme un arco. El lado empanizado con hongos debe quedar hacia afuera.



Salmón

Para 2 porciones

con salsa de champaña y vainilla

INGREDIENTES

2 churrascos de salmón con su piel,
de 180 gramos cada uno
1/2 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de pimienta
negra recién molida
1 cucharada de aceite vegetal

PARA LA SALSA

5 cucharadas de mantequilla
100 gramos de escalonia o
cebolla, cortada muy fina
50 gramos de zanahoria muy finamente picada
1 taza de champaña
La "pasta" de 1/2 vainilla natural
60 gramos de mantequilla con sal, congelada
1 cucharada de perejil finamente picado
150 gramos de la parte blanca del ajo
porro, cortada en rombos muy delgados
50 gramos de la parte verde del
cebollín, cortada en juliana fina
1/2 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de pimienta recién molida

PREPARACIÓN

1. En una plancha no demasiado caliente o en un sartén coloque el aceite y sobre él los churrascos de salmón con la piel hacia abajo, previamente espolvoreados con sal y pimienta. Cocínelos hasta que la piel esté bien dorada y crujiente, y retírelos del fuego. Luego quíteles la piel y resérvela.
2. Lleve el salmón a un horno bien caliente, entre 200°C (400°F) y 250°C (500°F), cocínelo un máximo de 5 minutos si se quiere semicrudo en el medio.
3. Para preparar la salsa, coloque en una ollita 3 cucharadas de mantequilla y marchite en ella a fuego bajo la escalonia y la zanahoria. Agregue la champaña y la vainilla, y cocine hasta que el líquido adquiera textura acaramelada. En ese instante, añada la mantequilla helada y bata vigorosamente hasta emulsionar, agregue el perejil y la sal.
4. En otro sartén ponga a derretir 2 cucharadas de mantequilla, agregue el ajo porro y cocine a fuego bajo por 3 minutos, añada luego el cebollín, la sal y la pimienta.
5. Al momento de servir, coloque en el plato una cama de ajo porro salteado y encima el churrasco de salmón. Luego clave con un palillo la piel en el salmón a modo de banderilla y alrededor bañe con hilos de la salsa de champaña y vainilla.

Sardinas

Para 6 porciones

Visita Genielin.com

en escabeche

INGREDIENTES

PARA EL ESCABECHE

24 filetes de sardina
150 gramos de harina de trigo
200 mililitros de aceite vegetal
100 gramos de cebolla en juliana
5 dientes de ajo
2 cucharaditas de curry
100 mililitros de jerez o vino blanco
2 cucharadas de vinagre de jerez
10 granos de pimienta
Sal al gusto
50 mililitros de aceite de oliva
Azúcar al gusto
La ralladura de 1 naranja
2 hojas de laurel

PARA EL PAN CON TOMATE GRILLADO

3 tomates enteros
Sal al gusto
Pimienta al gusto
Una pizca de azúcar
1 pan campesino entero
Un chorrito de aceite de oliva

* Ver glosario

PREPARACIÓN DEL ESCABECHE

1. Sazone las sardinas con sal y pimienta. Páselas por harina de trigo y dórelas en un sartén muy caliente con aceite vegetal. Deje escurrir en papel absorbente y reserve.
2. En otro sartén con aceite de oliva saltee la cebolla, agregue el ajo y el curry. Desglase* con el vino blanco.
3. Añada el vinagre de jerez, los granos de pimienta, la sal, el azúcar, la ralladura de naranja y el laurel. Deje cocinar 4 minutos, baje el fuego y deje reducir 1/3 de su volumen. Retire del fuego.
4. En una bandeja honda, coloque las sardinas, báñelas con la mezcla y deje macerando más de 12 horas.

PREPARACIÓN DEL PAN CON TOMATE

1. Corte los tomates a la mitad y páselos por el rallo. Sazone con la sal, la pimienta y el azúcar y reserve.
2. Corte en ruedas el pan y dórelo por ambos lados en una grilla muy caliente. Unte el pan con el tomate y coloque el escabeche de sardinas sobre este pan.





Trenzado de pescados

sobre salsa de curry

Para 4 porciones

INGREDIENTES

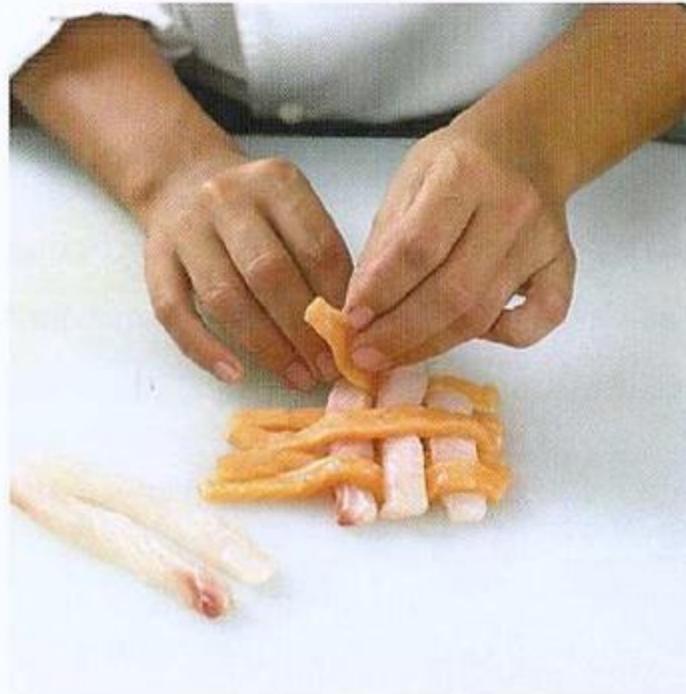
16 tiras de salmón de 6 x 1,5 x 0,5 centímetros
16 tiras de mero de 6 x 1,5 x 0,5 centímetros
Sal y pimienta blanca
2 cucharadas de mantequilla
1/2 cucharada de curry
1/2 cucharada de jengibre picadito
1/2 cucharada de ají dulce picadito
1/2 cucharada de cebolla picadita
1/4 de taza de vino blanco seco
2 tazas de crema de leche
2 cucharadas de aceite vegetal
Vegetales salteados (cebolla, pimentón, ají dulce)

PREPARACIÓN

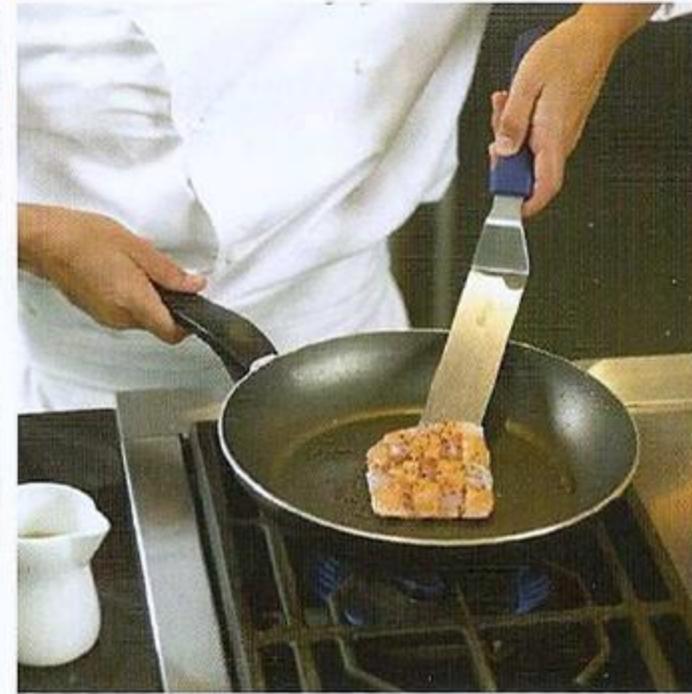
1. En la tabla de trabajo coloque 4 tiras de salmón de tal manera que estén paralelas y pegadas una al lado de la otra.
2. Perpendicular a las tiras de salmón, coloque las 4 tiras de mero pero tejiéndolas a la manera de una cesta. De esta manera se obtendrá un cuadrado perfecto de seis centímetros por lado pero con cuadros rosados (salmón) intercalados con cuadros blancos (mero).
3. Espolvoree los pescados trenzados con sal y pimienta.
4. Colóquelos en un plato o bandeja y déjelos en la nevera por 2 horas con un poquito de peso encima (por ejemplo un trapo húmedo). De esta manera no se separarán las tiras del trenzado cuando se cocine.
5. Aparte, en una olla derrita la mantequilla y dore por un par de minutos el curry. Agregue jengibre, ají dulce y cebolla, y marchite un par de minutos más. Añada el vino blanco y reduzca a la mitad. Agregue la crema de leche y 1/2 cucharadita de sal, y cocine a fuego bajo hasta que la salsa espese.
6. Finalmente, dore los pescados trenzados en un sartén con el aceite. Lo ideal es cocinar poco el pescado, de tal manera que quede algo crudo en el medio. Si el pescado se cocina mucho, es posible que quede seco debido a lo delgadas de las tiras.
7. Coloque la salsa en el plato, en el medio unos vegetales salteados y, sobre éstos, el pescado.

¿Cómo se hace?

Trenzado de pescados sobre salsa de curry



Coloque las tiras de salmón de tal forma que estén paralelas y pegadas una al lado de la otra. Perpendicular a ellas, coloque las 4 tiras de mero pero tejiéndolas a la manera de una cesta.



Finalmente, dore los pescados trenzados en un sartén con el aceite. Lo ideal es cocinar poco el pescado, de tal manera que quede algo crudo en el medio. Si el pescado se cocina mucho, es posible que quede seco debido a lo delgadas de las tiras.

Palabras de un Chef

“Cuando estamos los cocineros juntos, somos una asociación llena de sueños comunes, y en eso seguramente no nos diferenciamos de cualquier otro grupo de profesionales; siempre nuestras fiestas versan sobre el tema común que nos desvela: en nuestro caso, la cocina”.

Sumito Estévez

Historia del sabor

Visita Genielin.com



El salmón es un pez anódromo, es decir, que nace en aguas dulces, migra a aguas saladas para crecer y luego vuelve al agua dulce para reproducirse. Es en este tiempo, el de su reproducción, cuando realizan la conocida marcha a contracorriente, pues las hembras depositan y esconden sus huevos en la cabecera de los ríos. Durante ese proceso, los salmones son capaces de remontar unos 6,5 kilómetros diarios de corriente, alimentándose sólo de sus reservas y luchando fieramente por su supervivencia.

Glosario

BRUNOISE corte en forma de dados muy pequeños, de 1 a 2 milímetros por lado. Es lo que popularmente llamaríamos en Venezuela "picadito".

CAPELLINIS CHINOS fideos que se caracterizan por ser muy delgados. Mientras que los capellinis italianos son fabricados a base de harina de maíz, los chinos lo son a base de arroz.

CEBOLLÍN FRANCÉS O CIBOULLETE una de las variedades de cebollín cultivadas en Venezuela, la más pequeña y fina.

DEGLASAR es la acción de agregar un líquido a un alimento para disolver los jugos y sedimentos que quedan pegados en una olla o sartén y así obtener lo que es llamado el espíritu de una salsa.

HOJUELAS DE BONITO el bonito es un pescado muy parecido al atún, que una vez seco es vendido en muy finas escamas marrones. Se puede adquirir en tiendas japonesas.

HONGOS PORCINI es un hongo muy apreciado por su sabor y su textura, de carne blanca y sabor semejante al de las nueces.

HONGOS SHIITAKE es un hongo seco muy usado en la cocina asiática. La mejor manera de consumirlo es remojándolo en caldo tibio con soya. Se puede adquirir en tiendas chinas o japonesas.

MOSTAZA ANTIGUA mostaza con pequeños granos sin moler.

QUENELLE Formalmente es un plato tradicional francés hecho con carne molida de pescado a la que se le da forma oval con dos cucharadas. Actualmente se usa para nombrar pastas que posean esa forma: por ejemplo, quenelle de puré de brócoli.

SALSA DE SOYA NEGRA U OSCURA también conocida como salsa de soya y hongos (mushroom soy sauce), es de color negro intenso y algo espesa. Se consigue en mercados chinos.

SALSA HOISIN salsa china preparada a partir de granos de soya, puré de tomate y especias. Erróneamente en Venezuela se conoce como salsa de ciruela. Se puede adquirir en tiendas chinas.

TAU SI frijol negro de soya procesado y fermentado, muy tradicional como condimento en la cocina china. Se puede adquirir en tiendas chinas.

Índice

- Pueblo de espalda al mar página 3
- Capelleti relleno con mousse de camarón y salmón página 4
- Palabras de un Chef página 7
- Langostinos crujientes con salsa de maní página 9
- Historia del sabor página 11
- Mero a la sal página 12
- Pargo con conchas de mar página 15
- Pez espada con salsa de dátiles página 16
- Historia del sabor página 19
- Pargo envuelto en calabacín sobre salsa de tau si página 21
- Róbalo con polvo de hongos página 22
- ¿Cómo se hace? Róbalo con polvo de hongos página 25
- Salmón con salsa de champaña y vainilla página 27
- Sardinas en escabeche página 28
- Trenzado de pescados sobre salsa de curry página 31
- ¿Cómo se hace? Trenzado de pescados sobre salsa de curry página 32
- Palabras de un Chef página 33
- Historia del sabor página 34
- Glosario página 35

Visita Genielin.com

Libro 9
Bs.F. 12,50 + cupón
EL NACIONAL
Precio sin cupón Bs.F. 18,00
REF. U. 001 12242-3 - Prohibida su venta en ROEDU