



R°

# ROCOOK

BY EL CELLER DE CAN ROCA

Recetas

Recipes

Receptes



## RECETA: Verduras con setas confitadas



**Dificultad: Baja**



**Tipo Cocción: Sumergido en líquido**



**Tiempo elab. total: 1h máx.**

### Introducción

Confitar a temperatura suave puede ser una magnífica forma de preelaborar setas y así conseguir una cocción ajustada que las deja tiernas con todo su sabor y, al mismo tiempo, obtenemos un aceite aromatizado de gran calidad aromática.

### INGREDIENTES

#### Para las verduras:

1 manojo de espárragos  
1 zanahoria tierna  
1 nabo  
1 remolacha blanca/amarilla  
1 calabacín  
Hinojo  
1 coliflor  
1 col

#### Para las setas confitadas:

12 hongos  
Aceite de oliva suave  
Tomillo frescol

### QUÉ NECESITAS

Inducción con control de temperatura  
Malla de cocción (opcional)

### ELABORACIONES

Verduras  
Setas confitadas  
Finalizar y servir

### INFORMACIÓN GENERAL

🕒 70°C / 30 min.

👤 4 personas

### Verduras

#### Paso 1

Limpiar las verduras y cortar en diferentes formas como bastones, rodajas, tipo patatas encontradas...

#### Paso 2

Cocer a 100°C o a 85°C, cada una en su punto de cocción y enfriar en agua fría durante unos segundos (el tiempo de cocción a 85°C será prácticamente el triple que con el agua hirviendo). Reservar un poco de esta agua de la cocción.

### Setas confitadas

#### Paso 1

Limpiar los hongos con un cuchillo y un paño.

#### Paso 2

Colocar aceite en un cazo y calentar a 70°C. Aromatizar el aceite con pimienta y romero. Confitar las setas durante 30 minutos y retirar del fuego.

## **Finalizar y servir**

### Paso 1

En una sartén caliente marcar las setas partidas y reservar.

### Paso 2

En la misma sartén incorporar las verduras cortadas, saltear unos segundos y mojar con unas gotas del agua de cocción de las verduras. Parar el fuego e incorporar unas gotas de aceite del confitado de setas.

### Paso 3

Emplatar las verduras y complementar el plato con las setas marcadas y unas hojas de tomillo o similar.



## RECETA: Caldo de setas con fideos soba



**Dificultad: Baja**



**Tipo Cocción: Sumergido en líquido**



**Tiempo elab. total: Más de 3h.**

### Introducción

Realizar caldos a baja temperatura es una manera magnífica de obtener jugos llenos de sabor sin perder sus propiedades nutritivas. En este caso, realizamos un caldo con verduras y setas que nos aportan una variedad de sabores con un resultado final que se aproxima a los intensos caldos con miso que se realiza en las cocinas orientales.

### INGREDIENTES

200 g de champiñones  
200 g de champiñones portobello  
200 g de bresa (partes iguales de cebolla, zanahoria, puerro y apio)  
1Lt de agua mineral  
100 g de fideos soba (fideos japoneses elaborados con trigo sarraceno)  
50 g de soja germinada  
1 Petsay  
1 hoja de col china  
shiso morado  
shiso verde

### QUÉ NECESITAS

Inducción con control de temperatura

### ELABORACIONES

Caldo de setas  
Finalizar como plato de fideos  
Finalizar como consomé

### INFORMACIÓN GENERAL

⌚ 85°C / 3h 30min.

⚠ Soja

👤 4 personas

### Caldo de setas

Paso 1

Limpiar las setas y las verduras de la bresa y cortar en cuartos (reservar 4 piezas de setas para laminar en crudo). Colocar con el agua y cocer a 85°C durante 3h 30min.

Paso 2

Colar, rectificar de sal y reservar. Reservar unas cuantas setas y zanahorias cocidas para complementar el plato.

### Finalizar como plato de fideos

Paso 1

Cortar la col china, el petsay y los champiñones crudos que hemos reservado. Cortar también algunos champiñones y zanahorias de la cocción.

Paso 2

Hervir los fideos soba al dente con sal.

Paso 3

Colocar los fideos calientes en un plato hondo y complementar con champiñones laminados crudos, la soja germinada, col china y el petsay. Añadir también las zanahorias y las setas hervidas en el caldo. Servir el plato cubriendo los fideos con el caldo caliente (80°C) y decorar con shiso verde.

## **Finalizar como consomé**

Paso 1

Hervir los fideos soba al dente con sal.

Paso 2

Colocar en la base del bol los fideos hervidos, las verduras cortadas (todo en una cantidad menor que en el caso anterior). Llenar el bol con el caldo muy caliente (80°C). Decorar con todo tipo de complementos como hojas de shiso morado y rabanitos laminados.

## **Notas**

Se puede complementar el plato con salsa Jang o salsa de soja.

El caldo de setas también puede ser elaborado al vacío, en cuyo caso debemos recordar de congelar previamente el agua para poder envasarla al vacío junto con las verduras y las setas.

Podemos utilizar las verduras restantes de la cocción para elaborar purés.

## **Sabías qué**

Soba significa "trigo sarraceno" en japonés y también se emplea para dar nombre a estos fideos largos y oscuros elaborados con la harina de este vegetal.



## RECETA: Panacota de coliflor con olivada y encurtidos

 **Dificultad: Media**  **Tipo Cocción: Sumergido en líquido**  **Tiempo elab. total: Más de 3h.**

### Introducción

Aunque asociamos panacota a un postre tradicional, nosotros la vemos como una elaboración que nos aporta una textura golosa y untuosa. Con este plato, la idea es complementar el suave gusto de la coliflor con la personalidad de los encurtidos y la olivada para conseguir un resultado fresco y ligero a la vez que lleno de sabor.

### INGREDIENTES

#### Para la panacota:

1 coliflor (de unos 500 g)  
50 g de nata  
Sal y pimienta blanca  
4 g de iota (o 3 hojas de gelatina)

#### Para la emulsión de olivada:

25 g aceite de oliva  
25 g de agua  
50 g de olivada (puré de aceitunas negras)

#### Para la guarnición:

120g de encurtidos de: coliflor, cebolletas, alcaparrras, olivas verdes y negras, pepinillos, piparras  
Hojas de hinojo, eneldo, perifollo o estragón

### QUÉ NECESITAS

Placa de inducción con control de temperatura  
Brazo americano  
Moldes savarín  
Túrmix  
Biberón de cocina o manga pequeña

### ELABORACIONES

Panacota de coliflor con olivada y encurtidos

### INFORMACIÓN GENERAL

 85°C / 45 min.

 Leche, pescado (hojas de gelatina)

 4 personas

### Panacota de coliflor con olivada y encurtidos

#### Paso 1

Limpiar la coliflor separando las hojas exteriores y cortando a trozos la coliflor.

#### Paso 2

Cocer la coliflor en agua con sal a 85°C durante 45 minutos, ya que queremos que esté muy blanda.

#### Paso 3

Colar y triturar con la nata, la iota (y un poco de agua de la misma cocción, si es necesario) hasta conseguir un puré muy fino. Rectificar de sal y pimienta.

#### Paso 4

Colocar en un cazo y cocer hasta conseguir que el puré llegue a unos 80°C para asegurar que la iota se deshace completamente.

#### Paso 5

Retirar del fuego, rellenar los moldes y dejar enfriar en nevera durante al menos 2 horas.

Paso 6

Emulsionar la olivada con el aceite de oliva y unas gotas de agua.

Paso 7

Cortar los encurtidos en pequeños trozos.

Paso 8

Colocar la panacota en el centro del plato. Realizar un círculo con la emulsión y colocar un poco en el centro de la panacota. Decorar con los encurtidos . Finalizar decorando con las hierbas.

## **Notas**

En el caso de utilizar gelatina en lugar de iota, tan solo tenemos que remojar bien la gelatina en agua fría para hidratarla, escurrirla y fundirla en el puré caliente (no será necesario calentar mucho el puré porque la gelatina se funde a partir de los 37°C, pero aconsejamos trabajar con temperaturas algo más altas para evitar grumos). También podemos realizar la cocción de la coliflor al vacío.



## RECETA: Lengua de ternera con salsa chimichurri



**Dificultad: Media**



**Tipo Cocción: con envase al vacío**



**Tiempo elab. total: Más de 3h.**

### Introducción

Algunas carnes llamadas “de segunda” pueden ser auténticas joyas gastronómicas. La lengua de ternera después de un correcto proceso de limpieza y cocción nos ofrece una carne extraordinaria, muy gustosa y con una textura sorprendente. Os recomendamos que la probéis y os aseguramos que os va a sorprender. En este caso la servimos fría con una salsa chimichurri que la refresca y le da infinidad de matices.

### INGREDIENTES

#### Para la lengua de ternera:

1 lengua de ternera  
3 l de agua  
1 l de agua mineral  
100 g de sal  
Hielo

#### Para la salsa chimichurri:

1 cebolla de Figueres  
1 diente de ajo picado  
10 g de orégano  
10 g de perejil picado  
7 g de pimentón  
15 g de vinagre chardonnay  
85 g de aceite de oliva virgen extra  
2 g de sal  
1 g de pimienta negra molida  
1 hoja de laurel  
Ralladura de lima

#### Para finalizar y servir:

40 g de zumo de lima  
0,5 g de sal  
Cebollino rizado  
20 g de alcaparras

### QUÉ NECESITAS

Placa de inducción con control de temperatura  
Bolsas de vacío para cocción  
Equipo de vacío

### ELABORACIONES

Lengua de ternera  
Salsa chimichurri  
Finalizar y servir

### INFORMACIÓN GENERAL

🕒 65°C | 36h o 80°C | 24h

⚠️ Soja

👤 8 personas

### Lengua de ternera

#### Paso 1

Desangrar la lengua introduciéndola durante 3 horas en agua y hielo. Transcurrido este tiempo, retirar y escurrir.

#### Paso 2

Blanquear 3 veces la lengua (introducir en agua fría y calentar sin llegar a hervir. Escurrir, lavar y repetir el proceso 3 veces).

### Paso 3

Introducir la lengua en salmuera con hielo durante 2 horas. Escurrir y secar.

### Paso 4

Introducir la lengua en una bolsa de cocción y envasar al vacío. Cocer a 65°C durante 36h o a 80°C durante 24h y, terminada la cocción, enfriar rápidamente la lengua envasada en agua con hielo.

### Paso 5

En el momento de finalizar el plato, atemperar la lengua sumergiéndola (envasada con la bolsa de cocción) unos minutos en agua tibia para poder retirar el jugo y la piel con facilidad.

### Paso 6

Seguidamente, abrir la bolsa, retirar el jugo resultante de la cocción y, con un cuchillo fino, retirar la piel y las partes grasas o nerviosas de la lengua cocida. Laminar en finas rodajas.

## **Salsa chimichurri**

### Paso 1

Colocar en un mortero ½ cebolla en brunoise, el ajo, el orégano, el perejil picado finamente, el pimentón, el vinagre, la sal y remover.

### Paso 2

Incorporar la pimienta negra molida al momento y el aceite de oliva. Terminamos incorporando la hoja de laurel y la piel rallada de lima y mezclamos. Lo ideal es dejar reposar la salsa unas 12 horas.

## **Finalizar y servir**

### Paso 1

La media cebolla restante, la cortamos en juliana y la colocamos unos minutos con zumo de lima.

### Paso 2

Colocamos las láminas de lengua en un plato, las sazonamos con la salsa chimichurri y complementamos con alcaparras, cebollino rizado y las láminas de cebolla.



## RECETA: Huevo a baja temperatura con calabaza



**Dificultad: Baja**



**Tipo Cocción: Sumergido en líquido**



**Tiempo elab. total: 1h máx.**

### Introducción

Los huevos cocinados a baja temperatura son sorprendentes en cuanto a textura y sabor. Seguro que con este plato, que es todo suavidad y dulzor, podréis disfrutar mucho.

### INGREDIENTES

1 calabaza  
4 huevos  
200 g aceite de oliva virgen  
20 pipas de calabaza tostadas  
Romero  
Cebollino  
Sal y pimienta

### QUÉ NECESITAS

Inducción con control de temperatura  
Equipo de vacío  
Bolsas de vacío para cocción  
Túrmix  
Horno  
Malla de cocción

### ELABORACIONES

Huevo a baja temperatura  
Calabaza al horno  
Puré de calabaza  
Finalizar y servir

### INFORMACIÓN GENERAL

⌚ 65°C / 30 min

⚠️ Huevo, frutos secos

👤 4 personas

### Huevo a baja temperatura

Paso 1

Cocemos el huevo en un baño de agua a 65°C durante 30 minutos.

### Calabaza al horno

Paso 1

Laminamos el trozo de calabaza que hemos reservado y asamos en el horno a 180°C durante 20 minutos con 50 gramos de aceite de oliva, sal, pimienta y romero.

## **Puré de calabaza**

### Paso 1

Pelamos la calabaza, reservamos una cuarta parte, y cortamos el resto a dados. Envasamos al vacío los dados de calabaza y cocemos en un baño de agua a 85°C durante 20 minutos.

### Paso 2

Trituramos los dados en caliente y emulsionamos con 75 g de aceite de oliva hasta obtener un puré fino.

## **Finalizar y servir**

### Paso 1

Realizamos un aceite aromatizado con aceite de oliva virgen, cebollino picado, pipas de calabaza tostadas y troceadas, sal y pimienta.

### Paso 2

Para finalizar, en un plato colocamos una cucharada de puré de calabaza en forma de lágrima y el huevo en un extremo de esta lágrima. Acompañamos con los gajos de calabaza asada y aliñamos con aceite aromatizado.



## RECETA: Guiso de garbanzos con bacalao y espinacas



**Dificultad: Media**



**Tipo Cocción: Sumergido en líquido**



**Tiempo elab. total: Más de 3h.**

### Introducción

Los platos tradicionales nos enseñan infinidad de extraordinarias elaboraciones llenas de sabor y cultura gastronómica. Este es un guiso de garbanzos basado en la idea del clásico potaje de vigilia. En nuestro caso, hemos adaptado la cocción, sobre todo del bacalao, para conseguir una textura ideal para este pescado, de manera que tome más importancia en el conjunto del plato.

### INGREDIENTES

320 g de garbanzos  
100 g de cebolla  
100 g de tomate  
2 dientes de ajo  
1 l de agua  
2 huevos duros  
200 g de bacalao desalado  
½ manojo espinacas frescas  
Perejil

### QUÉ NECESITAS

Inducción con control de temperatura

### ELABORACIONES

Guiso de garbanzos con bacalao y espinacas

### INFORMACIÓN GENERAL

🕒 90°C | 4h

⚠️ Huevo y pescado

👤 4 personas

### Guiso de garbanzos con bacalao y espinacas

#### Paso 1

El día anterior, dejar los garbanzos en remojo durante 12 h con el triple de agua que de legumbre y con un porcentaje de 5 gramos de bicarbonato por cada litro de agua.

#### Paso 2

El día de la elaboración, picar la cebolla en brunoise y sofreír a fuego suave con un ajo picado hasta conseguir un color tostado suave.

#### Paso 3

Incorporar el tomate rallado y cocer 10 minutos más con sal, pimienta y azúcar.

#### Paso 4

Programar la Rocook Induction a 95°C durante 3 horas (aunque deberemos ajustar el tiempo de cocción al tipo de garbanzo que utilicemos, pudiendo este ser entre 3 y 4 horas). Cocer los garbanzos a partir de agua fría. Cuando llegue a temperatura, espumar y dejar que pase el tiempo de cocción.

#### Paso 5

Transcurrido el tiempo, comprobar que estos estén blandos antes de finalizar la cocción.

Paso 6

Cambiar los garbanzos de una olla a una cazuela para poder finalizar mejor el plato.

Paso 7

Incorporar el sofrito y mantener a 85°C durante 15 minutos tapando la cazuela.

Paso 8

Cortar el bacalao desalado a tacos a dados de 2x2 cm.

Paso 9

Cortar los huevos duros en 4 trozos.

Paso 10

Reducir la temperatura de la inducción a 60°C y, cuando tengamos esta temperatura, incorporar los tacos de bacalao desalado cortado, las espinacas y los huevos duros y cocer durante 10 minutos más.

Paso 11

Servir el guiso en plato hondo y decorar con perejil picado.

## **Notas**

En función del tamaño del bacalao el tiempo de cocción deberá ajustarse para encontrar el punto ideal de cocción.



## RECETA: Ensalada de ricotta, espinacas y frutos secos



**Dificultad: Baja**



**Tipo Cocción: Otros**



**Tiempo elab. total: Más de 3h.**

### Introducción

En esta receta podemos decir que no hay cocción, la elaboración de este queso “fresco” se basa tan sólo en el hecho de que la leche cuaje, por adición del limón, pero a una temperatura precisa para que el resultado sea el correcto. Elaborar este queso es muy sencillo, y las variaciones que podemos conseguir son infinitas. Simplemente incorporando todo tipo de aromas y complementos como verduras, frutos secos, etc.

### INGREDIENTES

#### Para la ricotta:

500 ml de leche  
15 ml de zumo de limón  
3 g de comino  
2 g de sal

#### Para la ensalada:

100 g de aceite  
30 g de vinagre de vino negro  
5 g de miel  
Sal  
30 g piñón tostado  
200 g hojas de espinacas baby  
30 g avellanas tostadas  
1 u pera  
1 u limón  
1 u cebolleta tierna

### QUÉ NECESITAS

Inducción con control de temperatura  
Rallador  
Cheese Maker de Lékué

### ELABORACIONES

Ricotta  
Ensalada

### INFORMACIÓN GENERAL

⌚ 85°C | 15 min.

⚠ Leche, frutos secos

👤 4 personas

### Ricotta

Paso 1

Calentamos la leche hasta 85°C y añadimos el zumo de un limón y el comino. Mantenemos a esta temperatura 15 min sin mezclar. Lo ponemos a escurrir en el Cheese Maker durante mínimo 2 h.

### Ensalada

Paso 1

VINAGRETA: Mezclamos el vinagre, la miel y la sal. Lo emulsionamos con aceite de oliva, añadiendo poco a poco y mezclando constantemente.

Paso 2

Aliñamos las espinacas en un bol con la vinagreta para que quede bien mezclado. Añadimos la pera cortada en juliana.

### Paso 3

Servimos la ensalada en un plato y complementamos con las avellanas, los piñones, la cebolleta cortada a rodajas fina y la ricotta. Finalmente le rallamos un poco de piel de limón por encima.

### Notas

Si queremos que el queso resulte con textura más suave, podemos incorporar un yogur y 50 g de nata por cada ½ litro de leche.



## RECETA: Ensaladilla



**Dificultad: Baja**



**Tipo Cocción: con envase al vacío**



**Tiempo elab. total: 2h máx.**

### Introducción

Vamos a preparar una ensaladilla rusa tradicional aprovechando las ventajas que nos ofrece la cocción al vacío de las verduras. Cocinaremos a 85°C para respetar el sabor de las verduras, y realizaremos la mayonesa con el aceite del atún para enriquecer la elaboración con su sabor.

### INGREDIENTES

800 g de patata kennebec  
300 g de zanahoria  
200 g de guisante  
150 g de pimiento del piquillo asado  
5 huevos duros  
1 huevo  
400 g de atún en conserva de aceite de oliva  
200 g de olivas verdes sin hueso  
40 láminas de pane carasau (pan sardo-italiano fino y crujiente al que a veces se le llama carta de música)  
Sal

### QUÉ NECESITAS

Inducción con control de temperatura  
Bolsas de vacío para cocción  
Equipo de vacío  
Túrmix  
Rallador

### ELABORACIONES

Ensaladilla

### INFORMACIÓN GENERAL

⌚ 85°C

⚠ Huevo, gluten (pane carasau,), pescado (atún).

👤 10 personas

### Ensaladilla

Paso 1

Envasamos por separado los guisantes, las zanahorias y las patatas limpias y peladas.

Paso 2

Cocemos a 85°C durante el tiempo necesario para cada una de ellas: zanahoria, 45 min; patatas, 45 min; guisantes, 15min. Después de la cocción, enfriamos en agua con hielo.

Paso 3

Cortamos en jardinera las verduras cocidas, las olivas, el pimiento del piquillo y mezclamos.

Paso 4

Rallamos los huevos duros y los añadimos al resto, juntamente con el atún bien escurrido (reservamos el aceite).

Paso 5

Hacemos una mayonesa con el huevo y el aceite del atún, lo añadimos al resto, ponemos a punto de sal, y mezclamos bien.

## Paso 6

Servimos en un bol y acompañamos con unas láminas de pane carasau (pan sardo-italiano fino y crujiente al que a veces se le llama carta de música).



## RECETA: Dips de verduras con yogur



**Dificultad: Media**



**Tipo Cocción: con envase al vacío**



**Tiempo elab. total: 2h máx.**

### Introducción

Las verduras cocinadas al vacío conservan en su interior todo su jugo, vitaminas y sabor. Así que hay que buscar maneras y ocasiones para aprovechar tantas virtudes. Con esta receta os proponemos una manera divertida y diferente de presentarlas, cada verdura con su salsa de yogur condimentada. Hay muchas combinaciones posibles, aquí os sugerimos tres, aprovechad cualquier picoteo informal para ponerla en práctica.

### INGREDIENTES

250 g de yogur

#### Para la zanahoria con yogur de curry y coco:

250 g de zanahoria  
1 rama de regaliz  
10 g de coco rallado  
10 g de curry

#### Para el nabo con yogur de pasta de rábano picante con avellanas:

250 g de nabo  
12 avellanas  
7 g de pasta de rábano picante  
Germinado de mostaza

#### Para el brócoli con yogur de piel de naranja y almendras:

250 g de brócoli  
Almendra laminada  
Piel de naranja entera y rallada

#### Para la remolacha con yogur de eneldo y jengibre:

250 g de remolacha  
15 g de jengibre  
10 g de eneldo fresco

### QUÉ NECESITAS

Placa de inducción con control de temperatura  
Bolsas de vacío para cocción  
Equipo de vacío

### ELABORACIONES

Dips de verduras con yogur

### INFORMACIÓN GENERAL

🕒 85°C / 1h

⚠️ Leche (yogur), frutos secos, mostaza

👤 8 personas

### Dips de verduras con yogur

Paso 1

Limpiamos todas las verduras y las cortamos en diferentes formas, la zanahoria a bastones de unos 5 centímetros, el brócoli en bouquets, la remolacha en gajos y el nabo en trozos irregulares.

#### Paso 2

Cocemos el brócoli en una olla de agua con la piel de naranja a 85°C durante 30 minutos. Enfriamos y reservamos.

#### Paso 3

Envasamos en bolsas y al vacío el resto de verduras con sus aromas correspondientes (la zanahoria con la regaliz, la remolacha con el jengibre fresco y el nabo con la avellana), y cocinamos a 85°C durante 1 hora. A continuación enfriamos las bolsas en agua con hielo.

#### Paso 4

Elaboramos los yogures mezclándolos con sus complementos correspondientes: el yogur con curry y coco para la zanahoria, el yogur con ralladura de piel de naranja para el brócoli, el yogur con el eneldo para la remolacha y el yogur con pasta de rábano picante para el nabo.

#### Paso 5

Finalizamos colocando en cada bol una base de la salsa de yogur junto con las verduras y sus complementos finales. Al yogur de curry le añadimos la zanahoria y el coco rallado; al yogur de naranja, el brócoli, la almendra laminada y piel de naranja rallada; al yogur de eneldo, la remolacha y unas hojas de eneldo, y al yogur de pasta de rábano picante, el nabo, germinado de mostaza y avellana.



## RECETA: Bocadillo de pechuga de pollo con berenjena



**Dificultad: Baja**



**Tipo Cocción: Sumergido en líquido**



**Tiempo elab. total: 1h máx.**

### Introducción

En muchísimas ocasiones la cocción a baja temperatura la podremos utilizar para elaboraciones diarias, con el simple propósito de elaborar platos sencillos pero llenos de gusto. Éste es un ejemplo claro: confitaremos suavemente la pechuga para que esté sabrosa y tierna.

#### INGREDIENTES

2 pechugas de pollo  
2 berenjenas  
100 g queso feta  
50 g olivada  
8 tomates cherry  
1 limón  
Romero o tomillo  
Rúcula  
200 g de aceite de girasol para confitar  
10 g de enebro (bayas)  
10 g de pimienta rosa  
40 g de aceite de oliva (aromatizado con romero)  
4 rebanadas de pan

#### QUÉ NECESITAS

Inducción con control de temperatura  
Sonda corazón

#### ELABORACIONES

Bocadillo de pechuga de pollo

#### INFORMACIÓN GENERAL

🕒 65°C / 45 min.

⚠️ Leche

👤 2 personas

### Bocadillo de pechuga de pollo

Paso 1

Colocamos las pechugas de pollo en salmuera durante 1 hora. Retiramos y secamos.

Paso 2

Preparamos un baño de aceite de girasol aromatizado con la pimienta rosa, el enebro y la piel de limón. Cocemos a 65°C hasta que la temperatura en su interior alcance también los 65°C, gracias a una sonda corazón. En caso de no tener sonda, podemos cocinar durante unos 45 min.

Paso 3

Cortar la berenjena en dados o en bastones, salar y dejar reposar unos minutos para que “sude” para sacar su amargor. A continuación, cocer en sartén.

Paso 4

Cortar el tomate a láminas, mezclar el queso feta con el aceite de oliva aromatizado con romero o tomillo, sal y pimienta.

Paso 5

Cuando la pechuga esté cocida, retirar del aceite, marcar rápidamente en una sartén por la parte de la piel y laminar.

#### Paso 6

Tostar una rodaja de pan al horno. Untar con la olivada, colocar el pollo, la berenjena, la rúcula, el tomate, el queso feta y aliñar con aceite de romero. Cubrir con otra rodaja de pan tostado y servir.

#### **Notas**

En caso de no querer usar la pechuga en ese mismo momento, podemos enfriar rápidamente en aceite frío y reservar en la nevera.



## RECETA: Brandada de bacalao con chips de verduras



**Dificultad: Media**



**Tipo Cocción: Sumergido en líquido**



**Tiempo elab. total: 30 min**

### Introducción

Una brandada o barandada es una elaboración clásica. Con la ayuda de la cocción controlada, evitamos quemar la gelatina por exceso de calor, de manera que realizar la emulsión del bacalao con el aceite resultará más fácil, evitando que se “corte” o quede aceitosa. En esta propuesta, combinamos la brandada con unos ligeros y gustosos “dips” de verduras que nos aportan contraste de textura, sabor y color a esta elaboración.

### INGREDIENTES

#### Para la brandada:

200 g de bacalao desalado  
1 ajo  
180 g de aceite de oliva virgen  
10 g de pimientos picantes (verdes o rojos, como guindillas, jalapeños o chiles)

#### Para finalizar y servir:

Chips de verduras  
Cebollino  
Tostadas

### QUÉ NECESITAS

Inducción con control de temperatura  
Túrmix  
Colador

### ELABORACIONES

Para la brandada  
Para finalizar y servir

### INFORMACIÓN GENERAL

🕒 55°C / 20 min

⚠️ Pescado, gluten (tostadas)

👤 4 personas

### Para la brandada

Paso 1

Cortamos el ajo en finas láminas

Paso 2

Limpiamos los pimientos y los cortamos en láminas.

Paso 3

Introducimos el ajo y los pimientos laminados en aceite en frío y cocemos a fuego medio hasta que empiecen a coger color, de manera que la grasa se aromatice y tome un suave sabor picante.

Paso 4

Colamos el aceite y lo dejamos enfriar hasta los 55°C.

Paso 5

Ponemos a cocer el bacalao a 55°C durante 20 min, buscando que suelte toda su gelatina.

Paso 6

Entonces, le quitamos la piel, lo desmigamos ligeramente y emulsionamos todo con el brazo triturador.

### **Para finalizar y servir**

Paso 1

Ponemos la brandada en un bol y le clavamos los chips de verdura.

Paso 2

Acabamos con cebollino picado y podemos acompañar la elaboración con unas tostadas.



## RECETA: Lubina con vinagreta de tomate y cogollos



**Dificultad: Baja**



**Tipo Cocción: con envase al vacío**



**Tiempo elab. total: 1h máx.**

### Introducción

Las elaboraciones con un final acidulado como es el caso de esta receta, nos ayudan a incorporar gusto pero también a refrescar platos de pescados, sobre todo si éstos son grasos. En esta ocasión, elaboramos el pescado directamente congelado. Creemos que es un buen sistema para proveernos de alimentos que podamos conservar y, después, cocer al momento de manera que no debamos tener la previsión de descongelarlos antes de cocinar.

### INGREDIENTES

2 lubinas fileteadas (4 filetes grandes)  
200 g de tomate maduro  
2 cogollos de lechuga  
2 dientes de ajo  
150 g de aceite de oliva virgen  
20 g de vinagre de Jerez  
Sal y pimienta  
Hojas de romero  
200 g de salmuera (100 g de sal por litro de agua)

### QUÉ NECESITAS

Inducción con control de temperatura  
Bolsas de vacío para cocción  
Equipo de vacío

### ELABORACIONES

Congelación de la lubina  
Vinagreta  
Finalizar y servir

### INFORMACIÓN GENERAL

⌚ 60°C | 8 min

⚠ Pescado

👤 4 personas

### Congelación de la lubina

Paso 1

Colocar los filetes de lubina durante 10 minutos en salmuera bien fría.

Paso 2

Secar y envasar al vacío. Congelar colocando bien planos los filetes en el congelador de forma que se congelen lo más rápidamente posible.

### Vinagreta

Paso 1

Separar las hojas de los cogollos. Cortar los ajos a láminas.

Paso 2

Escaldar los tomates con un pequeño corte en cruz en la parte superior. Enfriar, pelar, cortar a cuartos y retirar toda la parte acuosa. Cortar a dados el resto del tomate.

### Paso 3

En una sartén con 50 g de aceite de oliva, dorar el ajo laminado durante unos minutos. Añadir el tomate y cocer a fuego alto durante 3 minutos. Incorporar 100 g de aceite de oliva y 20 gramos de vinagre de Jerez. Rectificar de sal y pimienta y reservar.

### Paso 4

Añadir unas hojas de romero.

## **Finalizar y servir**

### Paso 1

Preparar una olla con agua y programar la Rocook Induction a 60°C | 8 min. Introducir el pescado congelado cuando el agua esté a 60°C y dejar cocinar durante 8 minutos.

### Paso 2

En una sartén, dorar ligeramente las hojas de los cogollos y reservar.

### Paso 3

Opcional: después de la cocción, abrir la bolsa, pasar la lubina por la sartén muy rápidamente por las dos caras con una punta de aceite. Si se quiere el pescado sin piel, una vez retiramos la pieza de la sartén, quitar la piel de la lubina estirando suavemente. Esta acción es opcional.

### Paso 4

Colocar el pescado en un plato, salsear con la vinagreta de tomate y acompañar con las hojas de cogollo y de romero.



## RECETA: Entrecot en dos cocciones con verduras



**Dificultad: Baja**



**Tipo Cocción: con envase al vacío**



**Tiempo elab. total: 2h máx.**

### Introducción

El punto de cocción de una pieza como el entrecot de ternera es muy personal, hay quien lo prefiere muy crudo, crudo, al punto... Con la baja temperatura conseguiréis contentar a todos los comensales manteniendo el jugo de la carne en su interior y respetando al máximo su sabor. Seguro que notaréis un antes y un después cuando pongáis en práctica esta propuesta.

### INGREDIENTES

4 entrecots de 400 g  
1 l de salmuera (1 l de agua por 100 g de sal)  
4 zanahorias tiernas  
50 g de mantequilla  
30 g de aceite de girasol  
4 ramas de romero y 4 de tomillo  
4 dientes de ajo  
Espinacas

### QUÉ NECESITAS

Inducción con control de temperatura  
Bolsas de vacío para cocción  
Equipo de vacío

### ELABORACIONES

Entrecot en dos cocciones con verduras

### INFORMACIÓN GENERAL

🕒 55°C / 1h

⚠️ Leche (mantequilla)

👤 4 personas

### Entrecot en dos cocciones con verduras

Paso 1

Sumergimos el entrecot 1 hora en la salmuera.

Paso 2

Limpiamos las zanahorias y las patatas y las envasamos al vacío. Las cocinamos a 85°C durante 30 minutos. Enfriamos y reservamos.

Paso 3

Transcurrido el tiempo de salmuera, secamos el entrecot y lo marcamos rápidamente en una sartén con aceite de oliva.

Paso 4

Después del marcado, lo dejamos enfriar y lo envasamos al vacío con una rama de romero, una de tomillo y un diente de ajo.

Paso 5

Cocinamos el entrecot en un baño de agua a 55°C durante 1 hora.

Paso 6

Pasado el tiempo de cocción, lo retiramos de la bolsa y lo marcamos en una sartén caliente con la mantequilla y 15 gramos del aceite de girasol.

Paso 7

Salteamos ligeramente las zanahorias y las patatas -que habremos precalentado en baño de agua a 85°C y cortado a trozos regulares- con una pizca de mantequilla y 15 gramos de aceite de girasol.

Paso 8

Salpimentamos el entrecot, las zanahorias y las patatas y servimos.



## RECETA: Ensalada de remolacha con cítricos



**Dificultad: Media**



**Tipo Cocción: Sumergido en líquido**



**Tiempo elab. total: 3h máx..**

### Introducción

La combinación remolacha con cítricos nos aporta gusto y frescor. Esta elaboración puede pasar fácilmente de una ensalada, en este caso refrescada con yogur y aceite, a un cálido plato de los ingredientes, tan solo modificando temperatura y complementos, como trufa, aceitunas, etc.

#### INGREDIENTES

500 g de remolachas variadas (blanca, amarilla, rosa, roja, mini-remolachas...)  
1 granada  
1 escarola frisée  
1 naranja  
1 pomelo  
1 mandarina  
100 g yogur  
Sal y pimienta  
Aceite

#### QUÉ NECESITAS

Inducción con control de temperatura

#### ELABORACIONES

Ensalada de remolacha con cítricos

### Ensalada de remolacha con cítricos

#### Paso 1

Cocer las remolachas en agua a 85°C. Comprobar la cocción pinchando con un cuchillo o una brocheta y retirar de una en una cada vez que estén tiernas. Las remolachas rojas las coceremos a parte para evitar que tiñan las otras remolachas.

#### Paso 2

Después de la cocción, enfriar las remolachas en agua fría.

#### Paso 3

Pelar y cortar las remolachas a gajos y reservar el agua resultante de la remolacha roja una vez cortada (o licuar o triturar una pequeña parte).

#### Paso 4

Pelar los cítricos y retirar los gajos. Cortar la granada y retirar los granos.

#### Paso 5

Aliñar el yogur con sal, pimienta y aceite.

#### Paso 6

Incorporar el jugo de remolacha roja al yogur y mezclar suavemente.

Paso 7

Colocar 2 cucharadas de yogur en la base del plato. Colocar las diferentes remolachas de manera irregular sobre el yogur.

Paso 8

Completar con los cítricos y finalizar con hojas de escarola frisée y granos de granada. Aliñar con aceite de oliva.

## **Notas**

Podemos aprovechar el zumo de los cítricos restantes para hacer una vinagreta si le añadimos aceite de oliva suave, sal y pimienta.



## RECETA: Salmonete con cítricos



**Dificultad: Baja**



**Tipo Cocción: Otros**



**Tiempo elab. total: 30 min.**

### Introducción

La cocción en microondas puede ser una buena manera de cocer suavemente un alimento aunque no sea de manera totalmente precisa. En este caso unos magníficos salmonetes protegidos con unas hojas de limonero que le conferirán el fresco aroma cítrico. Utilizaremos una potencia baja de manera que respetemos el punto de cocción del alimento.

### INGREDIENTES

4 salmonetes  
4 hojas de limonero (o similar)  
1 limón  
1 cebolla francesa (escalonia o cebolla chalota)  
70 g mantequilla (10 g para rehogar, 60 g para la salsa de limón)  
Perifollo  
12 estigmas de azafrán  
1 l de salmuera (1 l de agua por 100 g de sal)  
50g aceite de girasol  
Sal i pimienta

### QUÉ NECESITAS

Microondas  
Estuche de vapor

### ELABORACIONES

Salmonete con cítricos

### INFORMACIÓN GENERAL

⌚ Microondas 400w | 1min

⚠ Pescado, leche

👤 4 personas

### Salmonete con cítricos

Paso 1

Pelamos la cebolla y la cortamos en brunoise. Fondeamos con mantequilla (10 g) a fuego suave durante 5 minutos. Incorporamos el zumo de un limón y dejamos reducir.

Paso 2

Dejamos atemperar y montamos con mantequilla (60 g) incorporando poco a poco dados de mantequilla (se trata de una elaboración similar a la llamada beurre blanc). Añadimos sal y pimienta, mezclamos y reservamos.

Paso 3

Para el aceite de azafrán, colocamos el azafrán en una bandeja y lo secamos al horno durante 20 segundos a 180 grados. A continuación, lo mezclamos con aceite de girasol y sal.

Paso 4

Colocamos los salmonetes en salmuera con un 10% de sal durante 5 minutos.

Paso 5

Secamos el pescado y lo cubrimos con la hoja de limonero. Cocinamos en el microondas entre 1 y 1:30 minutos, según el grosor del pescado.

## Paso 6

Para servir, realizamos una base de salsa en cada plato, colocamos un salmonete (sin la hoja de limonero), aliñamos suavemente con el aceite de azafrán y decoramos con perifollo.



## RECETA: Salmonetes con salsa de azafrán y espárragos

 **Dificultad: Media**  **Tipo Cocción: Sumergido en líquido**  **Tiempo elab. total: 1h máx.**

### Introducción

Las cocciones de alimentos sumergidos en salsa con temperatura controlada nos permiten obtener sabrosos platos con puntos de cocción muy ajustados. De esta manera cocemos con el sabor que queremos aportar a la elaboración, pero con un control preciso de todo el proceso. En este caso hemos adaptado una combinación de la cocina francesa clásica, como son mejillones y azafrán, a un caldo de pescado y azafrán con espárragos, creando una salsa que se convierte en un medio líquido de cocción ideal para los delicados salmonetes.

### INGREDIENTES

4 salmonetes grandes desespinaados  
1 apio  
1 puerro  
1 cebolla  
1 zanahoria  
8 espárragos  
1 copa de vino de Jerez (fino)  
50 g de aceite de oliva  
10 g de maicena  
200 g de salmuera (100 g de sal por litro de agua)  
Flores y hojas de capuchina  
1 g azafrán  
1 cebolleta tierna  
1 l de agua

### QUÉ NECESITAS

Inducción con control de temperatura

### ELABORACIONES

Fumet  
Salsa de azafrán  
Cocción de los salmonetes

### INFORMACIÓN GENERAL

 60°C / 5min.

 Pescado

 4 personas

### Fumet

Paso 1

Cortar la parte tierna de los espárragos en láminas longitudinales de 1 cm dejando intacta la parte de las yemas por un lado (para la salsa), y la parte leñosa por otro lado que reservamos para el caldo. Cortar las verduras (apio, puerro, cebolla y zanahoria) en mirepoix.

Paso 2

Colocar todas las espinas y las cabezas del salmonete en una cazuela con el litro de agua fría y cocer durante 20 minutos con la mirepoix de verduras y las yemas de los espárragos. Colar y reservar el fumet resultante.

### Salsa de azafrán

Paso 1

Cortar la cebolla en una fina brunoise. Fondear la cebolleta tierna con aceite de oliva a fuego medio hasta que esté cocida.

Paso 2

Secar el azafrán en el horno a 180°C durante 30 segundos.

Paso 3

Incorporar los espárragos laminados y sus yemas a la cebolla cocida y rehogar 1 minuto.

Paso 4

Añadir el vino de Jerez, dejar reducir e incorporar ½ litro de fumet, dejándolo cocer a fuego suave unos 7 minutos. Introducir el azafrán tostado en la salsa.

Paso 5

Diluir la maicena con unas gotas de agua o de fumet.

Paso 6

Pasados los 7 minutos, introducir el azafrán seco y la maicena diluida en la salsa. Mover suavemente la cazuela hasta obtener una textura densa, pero no pesada. Rectificar de sal y dejar atemperar hasta que llegue a 60°C.

## **Cocción de los salmonetes**

Paso 1

Salar los salmonetes, introducirlos en la salsa de azafrán y cocerlos a 60°C durante 5 minutos.

Paso 2

Servir decorando con flores y hojas de capuchina.



## RECETA: Caballa al vapor de verduras y vino de Jerez



**Dificultad: Media**



**Tipo Cocción: al vapor**



**Tiempo elab. total: 3h máx.**

### Introducción

Esta receta está repleta de virtuosas propiedades nutritivas y de sugerentes aromas. Y aparte de muy saludable, es exquisita. Se trata de cocinar la caballa al vapor perfumándola con caldo de verduras y vino de Jerez, y acompañarla con unos pimientos del Padrón rellenos de quinoa y cebolleta encurtida.

### INGREDIENTES

#### Para la caballa con pimientos y quinoa:

4 filetes de caballa medianos fileteados y sin espinas  
12 pimientos pequeños (tipo padrón o similar)  
Aceite  
75 g de vino de Jerez  
100 g de quinoa cocida  
200 g de salmuera (200 g de agua por 20 g de sal)

#### Para el caldo de verduras:

1 cebolla  
1 rama de apio  
1 nabo  
2 zanahorias  
Hierbas (laurel, tomillo, romero)  
300 g de agua

#### Para la cebolleta encurtida:

2 cebolletas  
20 g de vinagre de Jerez  
80 g de agua  
2 g de sal

#### Para la vinagreta:

10 g de vinagre ( de cocer la cebolleta)  
25 g de aceite de oliva  
5 g de cilantro picado  
1 pimientos rojo picante

### QUÉ NECESITAS

Inducción con control de temperatura  
Vaporera  
Horno

### ELABORACIONES

Caldo de verduras  
Cebolleta encurtida  
Caballa con pimientos y quinoa  
Vinagreta  
Finalizar y servir

### INFORMACIÓN GENERAL

🕒 60°C / 8min.

⚠️ Pescado

👤 4 personas

### Caldo de verduras

Paso 1

Colocamos en una olla con agua las diferentes verduras cortadas a trozos grandes y cocinamos a 65°C durante 1 hora para obtener un caldo aromático.

## **Cebolleta encurtida**

Paso 1

Introducimos en un bote de cristal la cebolleta con el agua, el vinagre y la sal y cocinamos a 85°C durante 1 hora.

## **Caballa con pimientos y quinoa**

Paso 1

Sumergimos los filetes de caballa en la salmuera durante 5 minutos para salarla y desangrarla. Transcurrido este tiempo secamos y reservamos en la nevera.

Paso 2

Asamos los pimientos al horno fuerte a 180°C, unos 10 minutos aproximadamente, hasta que estén ligeramente tostados por la parte de la piel. Retiramos y los rellenamos con la quinoa cocida.

Paso 3

Calentamos el caldo de verduras, incorporamos el vino de Jerez y disponemos en la vaporera los filetes de caballa y la cebolleta encurtida cortada a trozos longitudinales. Cocemos a 65°C durante unos 8 minutos.

## **Vinagreta**

Paso 1

Elaboramos una vinagreta picando el pimiento rojo y el cilantro, y añadimos un poco del vinagre de la cocción de la cebolleta encurtida y el aceite de oliva.

## **Finalizar y servir**

Paso 1

En un plato montamos una base con los pimientos rellenos de quinoa, añadimos los filetes calientes de caballa y la cebolleta, y aliñamos con la vinagreta.



## RECETA: Salmón al vacío con puré cremoso de coliflor



**Dificultad: Baja**



**Tipo Cocción: con envase al vacío**



**Tiempo elab. total: 1h máx.**

### Introducción

Esta elaboración está basada en buscar un punto de cocción muy ajustado al salmón. De esta manera lograremos una textura blanda para comer con cuchara y con todo el sabor original del salmón.

### INGREDIENTES

4 supremas de salmón  
1 coliflor  
100 g de quinoa  
1 zanahoria  
1 puerro  
1 cebolla morada  
Caldo de verduras  
½ l de salmuera fría (100 g de sal por litro de agua)  
Romero o tomillo

### QUÉ NECESITAS

Inducción con control de temperatura  
Bolsas de vacío para cocción  
Equipo de vacío  
Túrmix

### ELABORACIONES

Para el salmon  
Para el puré de coliflor  
Para la Quinoa  
Finalizar y servir

### INFORMACIÓN GENERAL

🕒 50°C / 15 min

⚠️ Pescado

👤 4 personas

### Para el salmon

Paso 1

Colocar las supremas de salmón en la salmuera fría durante 15 minutos. Transcurrido el tiempo, retirar y secar.

Paso 2

Envasamos el salmón al vacío, lo cocemos en un baño de agua a 50°C durante 15 minutos. Retiramos de la bolsa y emplatamos en plato caliente.

### Para el puré de coliflor

Paso 1

Limpiar la coliflor y cocer en agua y sal a 85°C durante 45 minutos o en agua hirviendo durante 15 minutos.

Paso 2

Retirar del fuego y triturar en caliente añadiendo el agua o la nata necesaria para obtener una textura densa y lisa. Reservar en caliente.

## **Para la Quinoa**

Paso 1

Rehogar las verduras cortadas en brunoise fina durante 5 minutos. Salpimentar y reservar.

Paso 2

Cocer la quinoa con el caldo de verduras hirviendo entre 20 y 30 minutos. En caso de querer cocinar la quinoa en un tarro de cristal, lo sumergimos en un baño de agua a 100°C durante 30 minutos, enfriamos después de la cocción y calentamos de nuevo cuando la queramos usar.

Paso 3

Mezclamos la quinoa hervida con las verduras cocidas.

## **Finalizar y servir**

Paso 1

Complementar el salmón con el puré de coliflor y el guiso de quinoa y decorar con hojas de tomillo o romero.



## RECETA: Cremoso de horchata



**Dificultad: Baja**



**Tipo Cocción: con envase**



**Tiempo elab. total: 1h máx.**

### Introducción

Existen infinidad de variedades de cremosos, flanes o cremas. En este caso os presentamos uno elaborado con horchata. Se basa en utilizar una cocción suave para preservar todos los matices que nos aporta la horchata. Este tipo de elaboraciones mejoran notablemente con un día de reposo, lo cual los estabiliza y los dota de la textura cremosa que buscamos.

### INGREDIENTES

800 ml. de horchata fresca  
200 ml de nata 32% m.g.  
100 g de azúcar  
12 yemas de huevo  
60 g de azúcar para quemar  
50 g crumble

### QUÉ NECESITAS

Inducción con control de temperatura  
Tarros de cristal  
Colador  
Soplete

### ELABORACIONES

Cremoso de horchata

### INFORMACIÓN GENERAL



85°C | 45min



Huevo, leche (nata, horchata), gluten (crumble), frutos secos (crumble).



10 personas

### Cremoso de horchata

#### Paso 1

Colocamos las yemas en un bol con azúcar y batimos el conjunto. Mezclamos la nata y la horchata dentro del bol con los huevos y el azúcar.

#### Paso 2

Llenamos los moldes con la mezcla previamente colada y esperamos unos instantes hasta que la mezcla haya perdido todas las burbujas de aire para conseguir un batido liso y suave. Tapamos los botes con su tapa ajustándolos bien.

#### Paso 3

Ponemos los tarros de cristal en un baño maría a 85°C durante unos 45 min. Una vez estén cocidos, retiramos del baño. Los dejamos atemperar unos minutos a temperatura ambiente. Después, los enfriamos en un baño de agua fría (o agua con hielo) y los guardamos en la nevera hasta la mañana siguiente, para que cojan consistencia.

Paso 4

PARA SERVIR

Opción 1: antes de servir le añadimos azúcar y, con ayuda de un soplete, lo quemamos, convirtiéndolo en caramelo.

Opción 2: añadir un crumble crujiente.

## **Notas**

Una vez el cremoso haya reposado un día, si lo mezclamos bien con una cuchara, obtendremos una crema de horchata que podemos usar para complementar diferentes postres.



## RECETA: Merengue de miel, cremoso de cítricos y helado de almendra



**Dificultad: Alta**



**Tipo Cocción: con envase**



**Tiempo elab. total: 2h máx.**

### Introducción

En esta ocasión, la precisión en la temperatura juega un papel importante para dos usos diferentes. En primer lugar, para controlar la temperatura del baño de agua donde debemos cuajar progresivamente la crema para evitar grumos. En segundo lugar, podemos mantener el merengue a una temperatura perfecta para que no cuaje pero, a la vez, podemos servir un merengue esponjoso y caliente con la seguridad que la clara no cuajará dentro del sifón y podremos servirlo si ningún tipo de problema.

### INGREDIENTES

#### Para el cremoso de cítricos:

135 g clara de huevo  
65 g yema de huevo  
125 g azúcar  
160 ml zumo de limón  
3 u. ralladura de limón  
300 g mantequilla

#### Para el merengue:

100 g turrón de Alicante  
100 g mantequilla  
100 g azúcar  
250 g clara de huevo  
150 g miel

#### Para finalizar y servir:

Helado de almendra o frutos secos  
Flores de lantana (o romero, tomillo, almendro)  
15 g de nueces de macadamia caramelizada

### QUÉ NECESITAS

Sifón Inducción con control de temperatura  
Varillas  
Bol de cristal/ o de acero inoxidable  
Thermomix

### ELABORACIONES

Merengue  
Cremoso de cítricos  
Finalizar y servir

### INFORMACIÓN GENERAL

🕒 90°C | 10-15 min

⚠️ Frutos secos, huevo, leche

👤 4 personas

### Merengue

Paso 1

Mezclar los ingredientes en la Thermomix a 50°C.

Paso 2

Colar, cargar el sifón y mantener en un baño de agua a 60°C.

## **Cremoso de cítricos**

### **Paso 1**

Mezclar el zumo de limón, el azúcar, las claras, la ralladura de limón y las yemas de huevo. Cuando esté bien mezclado, sumergir el bol en un baño de agua a 90°C (en el caso que sea de acero inoxidable podemos bajar la temperatura a 80°) hasta que la crema coja una textura espesa (unos 10/15 minutos) sin dejar de remover.

### **Paso 2**

Enfriar rápidamente en un baño de agua con hielo hasta que la temperatura llegue a los 40°C, sin dejar de remover. Incorporar la mantequilla y mezclar para conseguir una crema homogénea y dejar enfriar en la nevera.

### **Paso 3**

Cuando esté frío, montar con la batidora, o incluso con túrmix.

## **Finalizar y servir**

### **Paso 1**

En un bol, poner una base de cremoso de cítricos y, encima, una bola de helado de almendra. Espolvorear trocitos de nueces de macadamia caramelizadas. Cubrir con el merengue temperado de miel.

### **Paso 2**

Decorar con unos trocitos más de nueces de macadamia caramelizadas y flores que den un suave perfume al plato.

## **Notas**

Se puede usar helado de otros sabores como turrón o vainilla.



## RECETA: Cremoso de queso comté con gelée de cebolla



**Dificultad: Alta**



**Tipo Cocción: con envase**



**Tiempo elab. total: Más de 3h.**

### Introducción

La realización de algunas recetas en tarros de cristal nos permite enriquecer nuestro registro de elaboraciones y presentaciones. En este caso el hecho de poder “cocer” la elaboración en el envase que vamos a servir nos permite cocinar el cremoso de queso (la parte principal de la elaboración) a una temperatura controlada. Los complementos, en este caso una gelatina de cebolla, pueden variar según el tipo de queso o el tipo de elaboración que busquemos.

### INGREDIENTES

#### Para el cremoso de comté:

0,250 l leche  
0,250 l nata 35% mg  
100 g queso comté  
100 g yema de huevo

#### Para la gelée de cebolla:

500 g de cebolla de Figueres  
400 g de caldo de pollo  
50 g de aceite de oliva  
0,7 g agar-agar (o 1 hoja de gelatina)

#### Para la cebolleta confitada:

8 cebolletas  
100g aceite de oliva

#### Para finalizar y servir:

100 g de hojas de espinaca o rúcula

### QUÉ NECESITAS

Placa de inducción con control de temperatura  
Túrmix  
Tarros de cristal  
Colador

### ELABORACIONES

Cremoso de comté  
Gelée de cebolla  
Cebolleta confitada  
Finalizar y servir

### INFORMACIÓN GENERAL

⌚ 85°C / 25 min.

⚠ Leche, huevo, pescado (cola de gelatina).

👤 4 personas

### Cremoso de comté

#### Paso 1

Colocar en un cazo la leche y la nata con el queso cortado a daditos pequeños. Calentar hasta 85°C moviendo con la espátula para que el queso vaya fundiéndose. Añadir sal y pimienta.

#### Paso 2

Triturar con el túrmix. Dejar atemperar ligeramente y mezclar con las yemas de huevo. Para quitar la espuma del batido, dejar reposar o pasar un soplete rápidamente.

#### Paso 3

Llenar los tarros de cristal. Sumergir los tarros en un baño de agua a 85°C durante 25min.

#### Paso 4

Retirar del baño, dejar atemperar a temperatura ambiente unos minutos y enfriar rápidamente en un baño de agua frío. Dejar reposar en nevera un mínimo de 4 horas.

### **Gelée de cebolla**

#### Paso 1

Cortar la cebolla en juliana y colocar en un cazo con aceite de oliva a fuego muy suave durante aproximadamente 4 horas para conseguir una cebolla totalmente confitada.

#### Paso 2

Cubrir con el caldo de pollo y cocer a fuego suave hasta reducir a la mitad (debemos conseguir unos 200 gramos finales).

#### Paso 3

Colar y separar la cebolla caramelizada (que reservaremos) del jugo de la cebolla.

#### Paso 4

Incorporar el agar-agar en el jugo de cebolla y cocer para conseguir diluir correctamente.

### **Cebolleta confitada**

#### Paso 1

Pelar las cebolletas. Cocinar en aceite a 85°C durante 1h.

#### Paso 2

Ecurrir y reservar.

### **Finalizar y servir**

#### Paso 1

Marcar las cebolletas confitadas en una sartén.

#### Paso 2

Cubrir el cremoso con una capa de gelée de cebolla (es importante ser rápidos en usar la gelée después de diluir el agar-agar). Dejar reposar 10 minutos.

#### Paso 3

Complementar con una cucharada de cebolla confitada y hojas de espinacas tiernas para decorar.

### **Notas**

El cremoso de queso mejora con un día de reposo.

Se puede cambiar el queso comté por parmesano o similar.



## RECETA: Ñoquis de calabaza con cítricos y su caldo de cocción



**Dificultad: Alta**



**Tipo Cocción: con envase al vacío**



**Tiempo elab. total: 3h máx.**

### Introducción

En esta receta queremos mostraros cómo aprovechar el maravilloso caldo que resulta de la cocción de algunas verduras. En el caso de las zanahorias, calabaza y boniato, obtendremos un caldo dulce, aromático y que, gracias a la baja temperatura, aportará infinidad de matices que nos ayudarán a complementar el plato de ñoquis que os presentamos.

### INGREDIENTES

150 g de zanahoria  
150 g de calabaza  
150 g de boniato  
1 naranja  
1 pomelo  
100 g de agua (congelada si se va a envasar)  
20 g de kuzu  
0'3 g de goma xantana (optativo para texturizar el caldo)  
Sal y pimienta  
10 g pipas de calabaza tostadas  
Hojas de shiso verde

### QUÉ NECESITAS

Microplane  
Bolsas de vacío para cocción  
Equipo de vacío  
Manga pastelera  
Inducción con control de temperatura  
Papel film o papel sulfurizado  
Vaso americano

### ELABORACIONES

Ñoquis

### INFORMACIÓN GENERAL

⌚ 85°C / 90 min.

⚠ Frutos secos.

👤 4 personas

### Ñoquis

Paso 1

Pelar la zanahoria, la calabaza y el boniato y cortar en dados regulares y grandes. Envasar al vacío con el agua congelada.

Paso 2

Cocer a 85°C durante 1h 30min. Comprobar que las verduras están blandas presionándolas antes de retirarlas del baño de agua.

Paso 3

Colar y reservar el agua de la cocción que nos servirá para finalizar el plato en forma de salsa. Por otro lado, triturar las verduras o pasar por el pasapuré hasta conseguir un puré completamente liso. Podemos poner un poco del agua de la cocción que hemos reservado si es necesario para triturar correctamente y conseguir la textura lisa que buscamos.

Paso 4

Pelar y cortar la mitad de los cítricos a gajos y prensar la otra mitad para conseguir el zumo.

Paso 5

Diluir el kuzu con el zumo de cítricos hasta que no tenga ningún grumo.

Paso 6

Calentar el puré de calabaza en un cazo, rallando la piel de pomelo por encima, sal y pimienta. Incorporar el kuzu disuelto y cocer bien el puré para conseguir que el kuzu se integre.

Paso 7

Extender sobre una bandeja con papel sulfurizado y formar los ñoquis cortando en la medida que se busca.

Paso 8

Tostar las pipas de calabaza suavemente en una sartén.

Paso 9

Calentar suavemente a unos 80°C el caldo de la cocción que hemos reservado y rectificar de sal y pimienta.

Paso 10

Calentar los ñoquis en el caldo de la cocción de las verduras durante 5 minutos.

Paso 11

Colocar en plato los ñoquis, las pipas de calabaza tostadas, y dados de naranja y pomelo y decorar con hojas de shiso verde.

Paso 12

Finalizar el plato con el caldo caliente de la cocción.

## Notas

Podemos triturar el caldo con la goma xantana para conseguir un punto de densidad, en cuyo caso será necesario dejarlo reposar para que quede transparente (la emulsión lo habrá dejado ligeramente turbio).

## Sabías qué

El kuzu se obtiene moliendo la raíz de la propia planta. Sus propiedades son: espesante y gelificante, así que es un buen sustituto de harinas y almidones. No contiene gluten y es aplicable a todo tipo de líquidos, así que es un buen sustituto del almidón de maíz, además de fácil de digerir.



## RECETA: Velouté de marisco con hinojo y tomate



**Dificultad: Alta**



**Tipo Cocción: Sumergido en líquido**



**Tiempo elab. total: Más de 3h.**

### Introducción

Las veloutés son cremas que adquieren textura cremosa y aterciopelada gracias a la suave cocción que se les aplica y, por supuesto, a la cremosidad y untuosidad de sus ingredientes. Existen infinidad de opciones para estas cremas. En este caso os presentamos una propuesta muy sabrosa elaborada a base de marisco. Esto aporta una gran intensidad gustativa que, a la vez, se complementa con el frescor del tomate y el hinojo.

### INGREDIENTES

50 g cebolla  
50 g puerro  
50 g zanahoria  
100 g tomate  
500 g de marisco para el caldo (gamba, cigala, galeras, cangrejos)  
50 g aceite de oliva  
1 l de agua mineral  
100 g. de nata líquida  
1 cola de gelatina  
2 yemas de huevo  
Hojas de hinojo

### QUÉ NECESITAS

Inducción con control de temperatura  
Mano de mortero  
Tarros de vidrio  
Colador fino

### ELABORACIONES

Americana  
Velouté  
Finalizar y servir

### INFORMACIÓN GENERAL

⌚ 85°C

⚠️ Crustáceos, pescado (hojas de gelatina), huevo, leche

👤 4 personas

### Americana

Paso 1

Separar la cabeza de la cola de las gambas y las cigalas.

Paso 2

Escaldar las colas del marisco durante 30 segundos en agua hirviendo. Enfriar, pelar y reservar.

### Velouté

Paso 1

En una cazuela, fundear las verduras (menos el tomate) cortadas en mirepoix.

Paso 2

Añadir los cangrejos, las galeras y las cabezas de las gambas y las cigalas.

### Paso 3

Cuando estén bien doradas, incorporar el tomate cortado en mirepoix y cocer durante 10 minutos.

### Paso 4

Aplastar el marisco con una mano de mortero. Añadir el agua y dejar hervir a fuego suave durante 1 hora. Colar con un colador fino.

### Paso 5

Volver a introducir en el fuego para reducir hasta la mitad, desgrasando constantemente hasta que quede completamente limpio. Enfriar y reservar.

### Paso 6

Hidratar la gelatina en agua fría.

### Paso 7

Pesar 300 g de caldo y mezclar con las yemas de huevo. Incorporar la nata líquida y cocer hasta llegar a 85°C. Añadir la gelatina previamente remojada y retirar del fuego.

### Paso 8

Rellenar el plato donde se va a montar la elaboración y dejar enfriar en nevera un mínimo de 4 h.

## **Finalizar y servir**

### Paso 1

Cortar el bulbo de hinojo en dados pequeños y escaldar en agua con sal. Enfriar en agua con hielo para cortar la cocción. Escurrir y reservar.

### Paso 2

Escaldar y pelar el tomate, limpiar la semilla y cortar la pulpa en dados pequeños.

### Paso 3

Montar el plato colocando encima de la velouté las gambas, las cigalas, el tomate, el hinojo y las hojas de hinojo.



## RECETA: Galantina de pollo con frutos secos



**Dificultad: Alta**



**Tipo Cocción: con envase al vacío**



**Tiempo elab. total: Más de 3h.**

### Introducción

Vamos a realizar una versión a baja temperatura del clásico pollo relleno navideño. En esta ocasión os proponemos que lo hagáis deshuesado y preferentemente que lo cocinéis con al menos 1 día de antelación para que el día de la fiesta sea más relajado, al solo tener que finalizar la elaboración.

### INGREDIENTES

#### Para el pollo:

1 pollo de caserío deshuesado  
75 g de uvas pasas  
75 g de ciruelas secas  
75 g de orejones  
40 g de piñones tostados  
150 g de salchichas  
150 g de magro de cerdo  
1 huevo  
150 g de vino de Jerez  
Sal y pimienta  
100 g de aceite de oliva

#### Para la salsa:

Huesos y recortes del pollo  
1 cebolla  
1 zanahoria  
1 puerro  
1 rama de apio  
2 tomates  
1 copa de brandy

#### Para la guarnición:

40 g de zumo de lima  
200 g de tomates Cherry asados al horno  
200 g de puré de patata  
200 g de cebollitas glaseadas

### QUÉ NECESITAS

Inducción con control de temperatura  
Bolsas de vacío para cocción  
Equipo de vacío  
Hilo bramante (hilo alimentario) y aguja  
Horno

### ELABORACIONES

Para el pollo  
Para la salsa  
Finalizar y servir

### INFORMACIÓN GENERAL

⌚ 65°C / 4h

⚠ Frutos secos, huevo, leche (puré de patata)

👤 4 personas

### Para el pollo

Paso 1

Salpimentaremos el pollo tanto por la parte interna como la externa.

#### Paso 2

Colocamos las pasas, los orejones y las ciruelas con el vino de Jerez y damos un golpe de calor para que se atemperen y se hidraten. Enfriamos y reservamos.

#### Paso 3

Elaboramos la farsa mezclando las pasas, los orejones, las ciruelas, los piñones, las salchichas y el magro de cerdo. Rectificamos de sal y pimienta.

#### Paso 4

Rellenamos el pollo con la farsa, lo cosemos por la parte abierta y lo bridamos (atamos) para darle una bonita forma redondeada.

#### Paso 5

Marcamos el pollo rápidamente en una sartén para darle un bonito color dorado.

#### Paso 6

Lo dejamos enfriar, lo envasamos al vacío y lo cocemos a 65°C durante 4 horas (en función del tamaño del pollo podemos necesitar más tiempo; en este caso tomamos como referencia un pollo de 1'4kg). Después de la cocción, enfriamos y reservamos.

### **Para la salsa**

#### Paso 1

Asamos los huesos y recortes del pollo en el horno hasta conseguir un color dorado. Incorporamos la verdura cortada a dados grandes y asamos 15 minutos más.

#### Paso 2

Colocamos todo en una olla y cubrimos con 5 litros de agua. Cocemos a fuego suave hasta reducir a la mitad.

#### Paso 3

Colamos, desgrasamos y reducimos otra vez hasta obtener 1/2 litro final, de manera que quede una salsa densa y muy rica.

### **Finalizar y servir**

#### Paso 1

El día de la comida, regeneramos el pollo envasado al vacío en un baño de agua a 65°C durante 30 minutos.

#### Paso 2

Lo sacamos de la bolsa y lo colocamos en una fuente. Rociamos con aceite y cocemos a horno a 230°C durante 10 minutos para que la parte exterior quede dorada.

#### Paso 3

Retiramos el pollo del horno, sacamos los hilos y lo cortamos a láminas de 1 cm. Para finalizar, lo acompañamos con las guarniciones deseadas y la salsa.

### **Notas**

También podemos cortar el pollo y calentar una vez cortado de manera suave, incluso con un poco de salsa.

Otra posibilidad es cortar en frío y servir la galantina fría.

Y por supuesto las guarniciones pueden modificarse en función de nuestra manera de entender esta asado, por ejemplo con puré de manzana o con una salsa de frutos secos.



## RECETA: Sopa de pescado en dos tiempos



**Dificultad: Media**



**Tipo Cocción: Sumergido en líquido**



**Tiempo elab. total: Más de 3h.**

### Introducción

La elaboración de sopas, cremas de pescados, bullabesas, tienen siempre en común la búsqueda de caldos sabrosos complementados con pescados u otros acompañamientos como verduras o arroz. En este caso hemos querido valorar no solamente el maravilloso sabor de una sopa de pescado, sino que también hemos buscado el mejor punto de cocción del pescado que complementa la elaboración bajando su temperatura de cocción.

### INGREDIENTES

1 kg cabezas de pescado  
1 kg pescados de roca  
100 g de apio  
100 g zanahoria  
100 g de puerro  
100 g cebolla  
1 tomate  
100 g de pan tostado  
2 dientes de ajo  
25 g de Pernod  
50 g de brandy  
100 g de aceite de oliva suave  
5 l de agua  
Hojas de hinojo  
100 g de sofrito de cebolla muy tostado  
600 g de diferentes pescados (salmonete - grande -, rape, corvina, otros pescados similares).

### QUÉ NECESITAS

Inducción con control de temperatura  
Colador

### ELABORACIONES

Sopa de pescado en dos tiempos

### INFORMACIÓN GENERAL

🕒 60°C / 7 min

⚠️ Pescado, gluten, crustáceos

👤 4 personas

### Sopa de pescado en dos tiempos

Paso 1

Elaboramos un sofrito cocinando las verduras a fuego suave cortadas en mirepoix (puerro, zanahoria, apio, cebolla y el ajo aplastado).

Paso 2

Incorporamos al sofrito las cabezas del pescado y los pescados de roca y rehogamos 5 minutos, añadimos el tomate y cocemos 10 minutos más.

Paso 3

Incorporamos el sofrito de cebolla.

Paso 4

Flambeamos con brandy.

Paso 5

Añadimos el agua y dejamos cocer durante 3 horas a fuego suave y colamos.

Paso 6

Añadimos el pan tostado y el Pernod.

Paso 7

Calentamos el caldo hasta llegar a 60°C, incorporamos el pescado cortado a dados y lo cocemos 7 minutos a 60°C para buscar el mejor punto de cocción del pescado.

Paso 8

Retiramos el pescado y lo colocamos en un plato de manera elegante. Finalizamos decorando el pescado con hojas de hinojo incorporando el caldo caliente y acompañando con rebanadas de pan tostado.

## **Notas**

También podemos "ligar" o espesar el caldo con algún otro sistema como harina de maíz para no utilizar elementos con gluten.



## RECETA: Mejillones a la marinera



**Dificultad: Baja**



**Tipo Cocción: con envase al vacío**



**Tiempo elab. total: Más de 3h.**

### Introducción

En este caso realizamos la cocción de marisco en un envase al vacío. La idea es simple: aprovechar todo el sabor del agua del marisco para conseguir una elaboración llena de gusto.

### INGREDIENTES

1'5 kg de mejillones  
300 g de tomate rallado  
2 diente de ajo picado  
100 g de cebolla picada  
10 g de aceite picante  
50 g de vino blanco  
1 u lima  
1 manojo de perejil  
10 hojas de cilantro  
10 hojas de albahaca  
10 hojas de perifollo  
Sal

### QUÉ NECESITAS

Inducción con control de temperatura  
Bolsas de vacío para cocción  
Equipo de vacío  
Rallador  
Molde para cubitos

### ELABORACIONES

Mejillones a la marinera

### INFORMACIÓN GENERAL

🕒 90°C / 5min

⚠️ Moluscos y cefalópodos

👤 4 personas

### Mejillones a la marinera

Paso 1

Sofreímos la cebolla, el ajo y el tomate en una cazuela con un poco de aceite picante. Cuando esté cocido, añadimos el vino blanco, la sal, la pimienta, la ralladura de lima y las hojas de perejil y albahaca picadas.

Paso 2

Cuando ya no huele a alcohol, paramos el fuego, trituramos y dejamos enfriar. Rellenamos el molde de cubitos y congelamos.

Paso 3

Limpiamos los mejillones y los envasamos al vacío con los cubitos de salsa y una hoja de albahaca. Cocemos a 90°C durante 5 min.

Paso 4

Servimos directamente, añadimos unos brotes de cilantro y rallamos un poco de lima por encima.

## **Notas**

Esta elaboración la podemos realizar también con almejas o berberechos.

Es muy importante que el mejillón sea muy fresco y no esté roto ya que el vacío lo acabaría de romper y fácilmente podría agujerear la bolsa.

Envasar los mejillones justo antes del momento de cocción y tener en cuenta que según el tamaño del mejillón, el tiempo de cocción va a variar sensiblemente.



## RECETA: Bacalao con pil-pil de espinacas y estofado de tripa



**Dificultad: Media**



**Tipo Cocción: con envase al vacío**



**Tiempo elab. total: 1h máx.**

### Introducción

Receta para los devotos del bacalao. Vamos a sacar partido de sus mejores cualidades preparando con la gelatina del bacalao una salsa pil-pil melosa y a la vez ligera, gracias al frescor de las espinacas.

### INGREDIENTES

4 supremas de bacalao de 150 g  
100 g de tripa de bacalao  
80 g de espinacas  
100 g de espinacas baby  
10 g de zumo de limón  
50 g de piñones  
200 g de aceite  
Sal

### QUÉ NECESITAS

Inducción con control de temperatura  
Bolsas de vacío para cocción  
Equipo de vacío  
Túrmix  
Pincel

### ELABORACIONES

Tripa de bacalao y el bacalao  
Praliné de piñones  
Pil-pil  
Finalizar y servir

### INFORMACIÓN GENERAL

🕒 50°C / 12 min

⚠️ Pescado, frutos secos

👤 4 personas

### Tripa de bacalao y el bacalao

Paso 1

Limpiamos la tripa quitando las vetas negras que tiene y la lavamos en abundante agua.

Paso 2

La envasamos al vacío con el doble de agua (congelada) que el peso de la tripa.

Paso 3

Cocinamos en un baño de agua partiendo de agua fría y cuando llegue a los 65°C, mantenemos durante 30 minutos. Enfriamos en la misma bolsa y reservamos.

Paso 4

Envasamos el bacalao al vacío y cocinamos en un baño de agua a 50°C durante 15 minutos.

## **Praliné de piñones**

Paso 1

Tostamos los piñones en la sartén con un poco de aceite y una pizca de sal. Reservamos unos cuantos para la decoración final.

Paso 2

Los trituramos hasta conseguir un puré liso y fino.

## **Pil-pil**

Paso 1

Escaldamos las espinacas para que no queden negras.

Paso 2

Las trituramos con 50 gramos de aceite y 10 gramos de zumo de limón.

Paso 3

En una cazuela, calentamos la tripa cortada a trozos con el jugo de su cocción e incorporamos las espinacas trituradas. Vamos removiendo y añadiendo aceite de oliva para que quede todo ligado formando el pil-pil.

Paso 4

Cuando la cocción del bacalao esté terminada, incorporamos el agua de la bolsa al pil-pil para acabar de emulsionar y enriquecer todavía un poco más la salsa.

## **Finalizar y servir**

Paso 1

Con el pincel pintamos una banda de praliné de piñones en un lateral del plato.

Paso 2

Añadimos la tripa a un lado y la suprema de bacalao en el centro.

Paso 3

Salseamos con el pil-pil. Decoramos con algunas hojas de espinacas baby y piñones tostados.

## **Sabías qué**

La palabra pil-pil viene del movimiento rotativo que debemos realizar para elaborar esta salsa tan original que se prepara como una emulsión, con aceite y el colágeno propio del pescado.



## RECETA: Elaboración base: Fondo de carne



**Dificultad: Baja**



**Tipo Cocción: al horno**



**Tiempo elab. total: Más de 3h.**

### Introducción

La elaboración de buenos fondos de carne o pescado es básica en cualquier cocina que necesite finalizar con éxito sus elaboraciones con alguna base gustosa. El proceso es similar en casi todos los diferentes caldos "oscuros" donde tan sólo variamos el producto base como por ejemplo de ave, de caza o incluso de pescados como lenguados rodaballos, etc.

### INGREDIENTES

1kg de huesos o carcasas del animal con el que deseemos elaborar el fondo (ternera: huesos y nervios; aves: carcasas y recortes; cerdo: huesos y recortes)  
6 l de agua  
Sal  
1 kg de cebollas  
200 g de zanahoria  
200 g de puerros  
200 g de apio  
200 g de tomate  
100 g de aceite de oliva virgen extra

### QUÉ NECESITAS

Horno  
Colador

### ELABORACIONES

Fondo de carne

### Fondo de carne

Paso 1

PARA LA BRESA (160 g): Cortamos las verduras en mirepoix (trozos grandes). Cocemos todas las verduras (menos el tomate) con el aceite en una cazuela durante 30 hora a fuego suave. Transcurrido este tiempo, incorporar el tomate y cocer durante 20 minutos más.

Paso 2

Colocamos los huesos en una bandeja de horno a 180°C hasta dorarlos.

Paso 3

Una vez tostados, los colocamos en una olla junto con la bresa y retiramos el excedente de grasa.

Paso 4

Desglasamos con agua la substancia que haya quedado adherida a la bandeja y la añadimos a la olla.

Paso 5

Cubrimos con el agua fría y cocemos durante 4 horas a fuego suave para que se reduzca. Tendremos que ir desglasando durante la cocción.

Paso 6

Colar, dejar enfriar. Conservar en nevera.

## **Notas**

Para conseguir un caldo concentrado debemos reducir durante 2 horas a fuego suave el caldo obtenido de la primera cocción. Es necesario espumar y desengrasar constantemente durante todo el proceso tanto en la primera cocción, después de enfriar (la grasa quedará cuajada en la parte superior del caldo al enfriarse) y, finalmente, en la segunda reducción.



## RECETA: Almejas con yogur y lima



**Dificultad: Baja**



**Tipo Cocción: con envase al vacío**



**Tiempo elab. total: 30 min.**

### Introducción

Propuesta fresquísima que combina pequeños bocados de mar con la gracia chispeante de los cítricos.

#### INGREDIENTES

20 almejas gallegas  
1 yogur  
1 g de xantana (proporción: 3 g por litro de líquido)

#### Para finalizar y servir:

1 lima  
20 hojas de shiso morado (o similar)  
Hielo pilé

#### QUÉ NECESITAS

Inducción con control de temperatura  
Equipo de vacío  
Bolsas de vacío para cocción  
Túrmix  
Rallador  
Colador pequeño de malla fina  
Pipetas o biberones de cocina

#### ELABORACIONES

Almejas con yogur y lima

#### INFORMACIÓN GENERAL

🕒 90°C / 1 min 30 seg

⚠️ Marisco, leche (yogur)

👤 4 personas

### Almejas con yogur y lima

Paso 1

Mezclamos el yogur con algunas gotas de zumo de lima, sal y pimienta.

Paso 2

Envasamos las almejas al vacío y las cocemos en un baño de agua a 90°C durante 1 minuto 30 segundos o a 100°C durante 1 minuto. Rápidamente las enfriamos con agua y hielo para cortar la cocción.

Paso 3

Abrimos la bolsa y colamos el líquido de la cocción. Reservamos. A continuación, abrimos las almejas y les quitamos la cáscara de arriba. Vamos reservando el jugo que desprenden.

Paso 4

Ligamos el agua de las almejas con la proporción adecuada de xantana y la ayuda del túrmix, y lo pasamos por el colador fino para que no quede ninguna impureza.

#### Paso 5

Con la ayuda de una cucharita de café, ponemos encima de cada almeja un poco de su agua texturizada. Y, con una pipeta o biberón, añadimos un punto de yogur de lima.

#### Paso 6

En un plato hondo colocamos una base de hielo pilé y encima las almejas. Añadimos unos toques de ralladura de lima para dar un aroma fresco y cítrico. Decoramos con unas hojas de shiso encima de cada almeja.



## RECETA: Sabayón con frutos rojos y amaretto



Dificultad: Baja



Tipo Cocción: Otros



Tiempo elab. total: 30 min.

### Introducción

Vamos a cocinar de forma suave esta crema típica de Italia para preparar unos postres ligeramente dulces y vitaminados.

#### INGREDIENTES

4 yemas de huevo  
60 g de azúcar  
50 g de amaretto  
50 g de vino blanco  
100 g de frutos del bosque  
10 g de almendras laminadas  
Hojas de menta  
1 lima

#### QUÉ NECESITAS

Inducción con control de temperatura  
Bol de acero inoxidable  
Varillas  
Soplete

#### ELABORACIONES

Sabayón con frutos rojos y amaretto

#### INFORMACIÓN GENERAL

🕒 90°C / 10 min

⚠️ Frutos secos, huevo

👤 4 personas

### Sabayón con frutos rojos y amaretto

Paso 1

Para preparar el sabayón, colocamos en el bol las yemas de huevo, el vino blanco, el amaretto y el azúcar.

Paso 2

Cocemos en un baño maría a 90°C hasta conseguir una textura untuosa y lisa (aproximadamente unos 10 minutos).

Paso 3

A la base del plat col·loquem els fruits vermells amb alguns fulles tendres de menta i ratlladura de pell de llimona.

Paso 4

Añadimos el sabayón cubriendo la fruta, espolvoreamos con azúcar y lo caramelizamos con el soplete.

Paso 5

Decoramos con hojas tiernas de menta y láminas de almendras tostadas.

## **Notas**

Es preferible que el bol sea de acero inoxidable para asegurar una cocción más estable y uniforme, ya que el cristal no es tan buen transmisor del calor.



## RECETA: Tostada de espárragos con cremoso de huevo y queso



**Dificultad: Baja**



**Tipo Cocción: con envase al vacío**



**Tiempo elab. total: 1h máx.**

### Introducción

En esta ocasión vamos a realizar una salsa de huevo con la ayuda del control de la temperatura, de manera que obtengamos una textura cremosa, sin cuajos, pero muy untuosa. La base del éxito radicará en no parar de remover la crema para evitar pequeños grumos y que el agua no sobrepase los 80°C si trabajamos con recipientes de acero inoxidable (aunque podemos subir hasta 90°C si el recipiente es de cristal - o pírax - al no ser tan buen transmisor de calor).

### INGREDIENTES

20g de aceite de frutos secos (o aceite con algún fruto seco picado dentro idealmente avellana)  
1 manojo de espárragos  
100 g rúcula  
4 tostadas de pan de molde

#### Para la salsa de huevo:

3 huevos  
20 g de nata 35%  
1 limón  
Perifollo  
Sal

#### Para el queso especiado:

1 g de pimienta negra  
1 g de pimienta blanca  
1 g de clavo  
1 g de cardamomo  
1 g de pimienta de Sichuan  
1g de pimienta rosa  
10 g de perifollo  
200 g de queso cremoso (tipo quark)

### QUÉ NECESITAS

Inducción con control de temperatura  
Bol  
Batidor de varillas

### ELABORACIONES

Tostada de espárragos con cremoso de huevo y queso

### INFORMACIÓN GENERAL

⌚ 85°C / 20 min

⚠ Huevo, leche (nata, queso de untar), gluten (tostada), frutos secosa

👤 4 personas

### Tostada de espárragos con cremoso de huevo y queso

#### Paso 1

Con una mano de mortero o un molinillo, trituramos las especias y las mezclamos con el queso para untar junto con el perifollo picado. Reservamos.

#### Paso 2

Cortamos los espárragos por donde empieza a cambiar el color de blanco a verde. Envasamos al vacío la parte verde y cocemos en un baño de agua a 85°C durante 20 min (si son muy gruesos necesitarán algo más de tiempo). Si no los consumimos al momento, los enfriamos en agua con hielo y conservamos en la nevera.

### Paso 3

Mientras, realizamos la salsa de huevo, batiendo los huevos con la nata, un poco de sal, piel de limón rallada y unas gotas de zumo de limón. Colocamos en un bol y lo cocemos al baño maría a 85°C (si es un bol de acero inoxidable) durante 10 minutos sin dejar de mezclar. Cuando tome textura de crema le añadimos el perifollo picado, mezclamos y retiramos del baño.

### Paso 4

Untamos la tostada con el queso especiado, colocamos los espárragos tibios por encima y los napamos con la salsa de huevo. Acompañamos la elaboración con una fresca ensalada de rúcula y aceite de frutos secos.



## RECETA: Langostinos al vapor con algas



**Dificultad: Alta**



**Tipo Cocción: al vapor**



**Tiempo elab. total: 2h máx.**

### Introducción

Son tres minutos literales de cocción para elaborar unos exquisitos langostinos aromatizados con vino generoso. Si además los combinamos con una atrevida salsa de ajoblanco y unas algas —de acuerdo, aquí vamos a dedicar unos cuantos minutos más... el resultado es una propuesta de éxito asegurado.

### INGREDIENTES

#### Para el ajoblanco:

300 g de almendras crudas  
360 g de agua mineral  
1/2 diente de ajo  
15 g de vinagre de Jerez gran reserva  
20 g de aceite de oliva virgen extra  
Sal

#### Para el almíbar de vinagre de arroz:

100 g de agua  
30 g de azúcar  
25 g de vinagre de arroz  
Sal

#### Para las algas impregnadas con almíbar de arroz:

5 g de wakame  
2g de kuki wakame  
3 g de kaedenori roja  
3 g de kaedenori azul  
3 g de yanaginori roja  
3 g de ito kanten  
3 g de tosaka nori blanca

#### Para las colas de langostinos:

12 colas de langostinos  
150 g de vino de Jerez  
Salmuera (100 g sal /1 l agua)  
Aceite de oliva

#### Para finalizar:

10 g de aceite de oliva suave

### QUÉ NECESITAS

Inducción con control de temperatura  
Vaporera  
Túrmix  
Bote de vacío (para impregnar)

### ELABORACIONES

Ajoblanco  
Almíbar de vinagre de arroz  
Algas impregnadas con almíbar de arroz  
Colas de langostinos  
Finalizar y servir

### INFORMACIÓN GENERAL

 90°C / 3 min

 Frutos secos (almendras), crustáceos.

 4 personas

### Ajoblanco

Paso 1

1. Hidratamos durante 12 horas las almendras con 360 gramos de agua.

Paso 2

Abrimos el diente de ajo por la mitad y retiramos el germen (si tiene).

Paso 3

3. Juntamos todos los ingredientes: las almendras, el agua, el ajo, el vinagre y el aceite, y trituramos.

Paso 4

Colamos y ponemos a punto de sal. Reservamos.

### **Almíbar de vinagre de arroz**

Paso 1

Mezclamos todos los ingredientes y los llevamos a ebullición, removemos para asegurarnos de que el azúcar se ha disuelto.

Paso 2

Reservamos y enfriamos.

### **Algas impregnadas con almíbar de arroz**

Paso 1

Colocamos todas las algas secas en un recipiente con agua fría para hidratar durante 1 hora.

Paso 2

Escurremos las algas y las ponemos junto con el almíbar de vinagre de arroz en un recipiente para realizar el vacío con una bomba manual.

Paso 3

Realizamos el vacío 3 o 4 veces. Abrimos el bote de vacío y recuperamos las algas, escurrimos ligeramente y reservamos en un recipiente.

### **Colas de langostinos**

Paso 1

Limpiamos los langostinos, retiramos y reservamos sus cabezas.

Paso 2

Pelamos las colas y desechamos los intestinos. Introducimos en la salmuera durante 5 minutos.

Paso 3

Con la ayuda de una puntilla, hacemos una incisión a lo largo y hasta la mitad del langostino.

Paso 4

En un cazo donde nos encaje la vaporera, calentamos el vino de Jerez hasta 90° C.

Paso 5

Colocamos las colas de los langostinos en la vaporera con el vino de Jerez a 90°C, tapamos y dejamos cocer durante 3 minutos.

Paso 6

Retiramos las colas cocidas.

Paso 7

En una sartén con el aceite de oliva, salteamos las cabezas de los langostinos por ambos lados. Ponemos a punto de sal y reservamos.

### **Finalizar y servir**

Paso 1

En la base de un plato hondo colocamos el ajoblanco. En el centro ubicamos la ensalada de algas impregnadas, alrededor ponemos 3 colas de langostinos cocidas al vapor de jerez y una cabeza de langostino que hemos saltado a la plancha.

Paso 2

Acabamos el plato con unas gotas de aceite de oliva.

### **Notas**

Podemos rebajar la intensidad del Jerez añadiendo un caldo de verduras o un fumet de pescado. O sustituir completamente el Jerez por caldos de verduras y algas, aromatizados con jengibre. A pesar de la selección de algas propuesta, también podemos utilizar las combinaciones ya preparadas que encontraremos en tiendas especializadas.



## RECETA: Panceta Ciabatta



**Dificultad: Baja**



**Tipo Cocción: Sumergido en líquido**



**Tiempo elab. total: 3h máx.**

### Introducción

La combinación de ingredientes y la cocción suave de la panceta, hacen de este bocadillo una humilde perla gastronómica.

#### INGREDIENTES

##### Para la panceta:

400 g de panceta con piel  
400 g de agua  
125 g de salsa de soja  
75 g de puerro  
75 g de cebolla  
1/2 rama de canela  
5 g de pimienta  
25 g de azúcar moreno

##### Para el bocadillo:

1/4 pepino  
1/2 cebolla  
Sal  
4 panes de chapata

#### QUÉ NECESITAS

Inducción con control de temperatura

#### ELABORACIONES

Panceta  
Bocadillo

#### INFORMACIÓN GENERAL

🕒 90°C / 2h

⚠️ Gluten y soja

👤 4 personas

### Panceta

#### Paso 1

En una cazuela ponemos la cebolla y el puerro cortado en mirepoix (dados grandes e irregulares).

#### Paso 2

Añadimos el agua, la panceta entera, la salsa de soja y las especias.

#### Paso 3

Cocemos a 90°C durante 2h tapando para que no pierda humedad.

#### Paso 4

Transcurrido el tiempo de cocción, separamos la carne de las verduras y colamos.

#### Paso 5

Reducimos el jugo resultante hasta obtener una salsa densa y colamos otra vez.

## **Bocadillo**

Paso 1

Cortamos el pepino a medias lunas y la cebolla a juliana, mezclamos y salamos.

Paso 2

Cortamos la panceta a rodajas de 1/2 cm de grosor y la calentamos con la salsa reducida.

Paso 3

Montamos el bocadillo colocando sobre el pan un capa de verduras crudas y encima la panceta. Para finalizar añadimos un poco más de salsa.

## **Notas**

Podemos acompañar también con salsa soja, mayonesa de soja o salsa hoisin mostaza o rábano y complementar con lechuga o vegetales de hoja.



## RECETA: Técnica: Cocción de huevos



**Dificultad: Baja**



**Tipo Cocción: Sumergido en líquido**



**Tiempo elab. total: 30 min**

### Introducción

Cuando cocinamos un huevo con cáscara de manera tradicional podemos hacer unos huevos pasados por agua, unos huevos mollet o unos huevos duros. En los tres casos ponemos huevos en agua hirviendo, pero los cocinamos con diferentes tiempos, obteniendo resultados distintos.

En el caso que cocinemos unos huevos poché, sin cáscara, acostumbramos a sumergirlos en agua acidulada con vinagre a unos 90-95°C durante un tiempo reducido de cocción para conseguir una clara cuajada y una yema líquida y cremosa.

Lo que nos permite la baja temperatura es afinar y facilitar la consecución de la textura que logramos en los huevos poché. Para conseguirlo, os proponemos cocinarlos a 65°C durante un tiempo entre 20 y 40 minutos.

### INGREDIENTES

Huevos  
Agua  
Sal

### QUÉ NECESITAS

Inducción con control de temperatura  
Malla de cocción

### ELABORACIONES

A baja temperatura  
Pasados por agua  
Mollet  
Duros

### INFORMACIÓN GENERAL

⌚ 65°C | 20-40 min

⚠️ Huevo

👤 1 persona

### A baja temperatura

Paso 1

Con la cocción de huevos a baja temperatura logramos una clara cuajada, sin que quede seca ni correosa, y una yema líquida pero cremosa. Os proponemos preparar un baño de agua a 65°C durante un tiempo que oscila entre los 20 y los 40 minutos. A medida que apliquemos más tiempo, la yema poco a poco irá quedando más densa hasta prácticamente solidificarse cuando se enfría; en cambio, la clara quedará casi siempre igual. El tiempo necesario para la cocción también dependerá de otros factores. Por un lado, el tamaño del huevo y, por supuesto, de la temperatura del huevo antes de la cocción (si sale de nevera o si estaba a temperatura ambiente). Nuestras propuestas de tiempo tienen como referencia la temperatura de nevera.



20 min

30 min

40 min

65°C



### Pasados por agua

Paso 1

Cocinamos los huevos a 100°C durante 2-3 minutos para conseguir una clara semicuajada (aunque cuajada en la parte exterior) y una yema totalmente líquida. También conseguimos el mismo resultado si al sumergirlos en agua hirviendo, retiramos el cazo del fuego y los dejamos durante unos 6 minutos.



### Mollet

Paso 1

Cocinamos los huevos a 100°C durante 5 minutos para conseguir una clara cuajada (dura) y una yema semilíquida.



### Duros

Paso 1

Cocinamos los huevos a 100°C durante 8-12 minutos para conseguir que tanto la clara como la yema queden cuajadas. Es muy importante enfriar rápidamente los huevos duros después de la cocción para que los podamos pelar fácilmente y para evitar su sobrecocción.



## RECETA: Gelée de frutos rojos con yogur



Dificultad: Baja



Tipo Cocción: con envase al vacío



Tiempo elab. total: 3h máx.

### Introducción

Con esta receta ponemos en práctica la técnica de sobrecocción, que por un lado nos permitirá obtener un jugo muy aromático y con intenso sabor a fresa fresca y, por otro, unas fresas con una textura carnosa muy especial.

### INGREDIENTES

250 g de fresas muy maduras  
125 g de azúcar  
40 frambuesas  
40 moras  
30 g de endrinas  
40 fresitas de bosque  
20 g de grosellas  
1 hoja de gelatina de 2 g  
400 g de yogur griego  
4 ramitas de menta

### QUÉ NECESITAS

Inducción con control de temperatura  
Bolsas de vacío para cocción  
Equipo de vacío  
Colador

### ELABORACIONES

Gelée de frutos rojos  
Finalizar y servir

### INFORMACIÓN GENERAL

⌚ 65°C / 2h

⚠ Leche (yogur), pescado (gelatina de cola de pescado)

👤 4 personas

### Gelée de frutos rojos

Paso 1

Hidratamos la gelatina con agua fría.



Paso 2

Cortamos las fresas por la mitad y las envasamos al vacío junto con el azúcar.

### Paso 3

Ponemos a cocer en el baño de agua a 65° C durante 2 horas. La imagen nos muestra el resultado pasado el tiempo de cocción.



### Paso 4

Pasado el tiempo de cocción, colamos el líquido en caliente y reservamos las fresas.

### Paso 5

Deshacemos la gelatina en el zumo resultante.

## Finalizar y servir

### Paso 1

Introducimos 4 fresas sobrecocidas en el fondo del vaso y cubrimos con el yogur, repetimos dos o más veces.

### Paso 2

En la parte superior disponemos los frutos rojos cortados por la mitad.

### Paso 3

Añadimos la gelatina de fresa aún líquida y a temperatura ambiente.

### Paso 4

Dejamos reposar hasta que cuaje la gelatina y decoramos con las ramitas de menta.

## Notas

Es importante que las fresas estén bien maduras —incluso aunque ya estén un poco feas— para que aporten todo su dulzor y aroma. Podemos reservar las fresas más bonitas para decorar junto a los demás frutos rojos. Y recordad que la gelatina de fresas debe estar fría cuando la dispongamos para servir.

## Sabías qué

**BUENO Y SANO:** Los frutos rojos aportan pocas calorías y en cambio son ricos en fibra, potasio y antioxidantes.



## RECETA: Sardinias marinadas, tomate y albahaca



**Dificultad: Baja**



**Tipo Cocción: al horno**



**Tiempo elab. total: 2h máx.**

### Introducción

Receta sencilla y altamente nutritiva. Marinando las sardinias aprovecharemos al máximo sus omega-3 y cocinando el tomate al horno, potenciaremos el poder antioxidante del licopeno, así que en unos pocos minutos podemos preparar una receta muy saludable y gustosa.

### INGREDIENTES

16 sardinias  
200 g de vinagre de vino blanco  
200 g de salmuera (1 l de agua por 100 g de sal)  
50 g de aceite de oliva  
8 hojas de albahaca

#### Para el tomate confitado:

500 g de tomate maduro  
100 g de aceite de oliva  
8 hojas de albahaca  
Sal  
Azúcar

#### Para el aceite de albahaca:

300 g de aceite de oliva  
15 hojas de albahaca

#### Para finalizar:

Reducción de balsámico  
Escamas de sal  
Aceite de albahaca

### QUÉ NECESITAS

Horno  
Bol  
Varillas  
Pipetas o biberones de cocina

### ELABORACIONES

Sardinias marinadas  
Tomate confitado  
Aceite de albahaca  
Finalizar y servir

### INFORMACIÓN GENERAL

⌚ 80°C / 40 min.

⚠ Pescado

👤 4 personas

### Sardinias marinadas

#### Paso 1

Desescamamos y limpiamos bien las sardinias. Quitamos las espinas y cortamos las sardinias en dos filetes.

#### Paso 2

Las introducimos en salmuera durante 5 minutos. Retiramos y secamos.

#### Paso 3

Sumeremos los filetes en el vinagre de vino blanco durante unos 20 o 30 minutos. Escurrimos.

#### Paso 4

Por último dejamos macerar los filetes en aceite de oliva suave junto con unas hojas de albahaca y guardamos en la nevera.

### **Tomate confitado**

#### Paso 1

Escaldamos los tomates en agua hirviendo para poder quitar con facilidad la piel.

#### Paso 2

Cortamos los tomates en concassé (a cuadraditos y sin las semillas), y los colocamos en una bandeja de horno con aceite de oliva y unas hojas de albahaca. Dejamos confitar el tomate a 80°C durante 40 minutos. Rectificamos de sal y azúcar.

### **Aceite de albahaca**

#### Paso 1

Trituramos los ingredientes hasta conseguir una textura fina y un color verde intenso.

### **Finalizar y servir**

#### Paso 1

Enrollamos sobre sí mismos los filetes de sardina dejando un hueco en el centro y lo rellenamos con el tomate confitado.

#### Paso 2

Aliñamos con aceite de albahaca, flor de sal y una gota de reducción de balsámico.

#### Paso 3

En un costado del plato, decoramos con una línea de reducción de balsámico.

### **Sabías qué**

La sardina es un pescado azul rico en ácidos grasos omega 3, que ayudan a disminuir los niveles de colesterol y de triglicéridos, además de aumentar la fluidez de la sangre.



## RECETA: Quinoa con verduras y aceite de coco



**Dificultad: Media**



**Tipo Cocción: con envase al vacío**



**Tiempo elab. total: 30 min**

### Introducción

La quinoa es un alimento muy completo y altamente recomendable para que empiece a formar parte de nuestros menús semanales. Aquí os explicamos una manera muy sencilla de cocinarla que os permitirá tenerla preparada con antelación. Si la complementáis con diferentes ingredientes o salsas, le daréis un toque distinto para cada ocasión.

### INGREDIENTES

40 g de quinoa  
25 g de coliflor  
25 g de brócoli  
25 g de zanahoria  
25 g de judía tierna  
25 g de cebolleta  
240 g de agua o caldo de verduras congelado  
Aceite de oliva virgen  
Hojas de germinado de shiso morado  
15 g de aceite de coco

### QUÉ NECESITAS

Inducción con control de temperatura  
Bolsas de vacío  
Equipo de vacío

### ELABORACIONES

Verduras  
Quinoa

### INFORMACIÓN GENERAL

🕒 100°C / 20 min

👤 4 personas

### Verduras

Paso 1

Pelamos, lavamos y cortamos las verduras en diferentes formas (juliana, jardinera, bouques).

Paso 2

Salteamos con aceite de coco rápidamente y enfriamos.

### Quinoa

Paso 1

Lavamos la quinoa 2 veces y la dejamos en remojo 20 minutos.

Paso 2

Escurrimos, secamos y tostamos en sartén.

Paso 3

Envasamos la quinoa al vacío, con el doble de líquido (agua o caldo) que de quinoa y con las verduras salteadas.

Paso 4

Cocemos en baño de agua a 100° C durante 20 minutos.

Paso 5

Para servir aliñamos con unas gotas de aceite de oliva y decoramos con hojas de shiso morado o similar.

## **Notas**

Si cocináis la quinoa para reservarla y comerla en otro momento, una vez finalizada la cocción, recordad de enfriar rápidamente las bolsas y conservarlas en la nevera. Podéis sustituir el aceite de coco por salsa Jang o condimentar la quinoa con especies diferentes para dar nuevos matices al plato.

## **Sabías qué**

La quinoa tiene efectos beneficiosos para la salud porque contiene una elevada concentración de proteínas de alto valor biológico, aminoácidos esenciales, bajo índice glucémico y vitaminas y minerales de gran calidad. Además, no contiene gluten.



## RECETA: Cremoso de chocolate con praliné de avellana y macadamia



Dificultad: Baja



Tipo Cocción: con envase



Tiempo elab. total: 2h máx.

### Introducción

Podría ser flan, pero os proponemos acercarnos a la textura más suave de un cremoso. También podríamos variar el sabor y hacer un cremoso de vainilla o una propuesta salada, como un cremoso de zanahoria. Las posibilidades son muchas, así que en vuestras manos está el resultado final.

### INGREDIENTES

275 g de leche  
325 g de nata  
130 g de yema de huevo  
40 g de azúcar  
50 g de cobertura de chocolate  
Praliné de avellana  
Nueces de macadamia  
20 g de chocolate a la piedra

### QUÉ NECESITAS

Inducción con control de temperatura  
Túrmix  
Varillas  
Tarros de cristal  
Colador  
Rallador

### ELABORACIONES

Cremoso de chocolate con praliné de avellana y macadamia

### INFORMACIÓN GENERAL

🕒 90°C / 1h

⚠️ Leche, huevo, frutos secos

👤 6 personas

### Cremoso de chocolate con praliné de avellana y macadamia

Paso 1

Incorporamos la leche y la nata a la cazuela y calentamos hasta llegar a los 85°C. Reservamos y tiramos por encima el chocolate y lo trituramos con un batidor eléctrico. Dejamos enfriar ligeramente.

Paso 2

En un bol mezclamos el azúcar con las yemas.

Paso 3

Colamos la mezcla de chocolate encima de las yemas y mezclamos. Dejamos reposar hasta que el batido pierda la espuma.

#### Paso 4

Llenamos los botes de cristal con el batido hasta arriba, tapamos y ponemos a cocer durante 60 minutos a 90°C.

#### Paso 5

Pasado este tiempo dejamos atemperar y tras unos minutos enfriamos con agua y hielo.

#### Paso 6

Cuando esté cuajado añadimos un poco de praliné de avellana por encima, rallamos las nueces de macadamia y el chocolate a la piedra.

## Notas

Si dejamos reposar los flanes un día, estarán mucho más ricos.

## Sabías qué

**BUENO Y SANO:** Los cremosos y los flanes son una buena fuente de energía y de nutrientes esenciales. Están especialmente indicados en situaciones de falta de apetito o problemas de masticación.



## RECETA: Crema de plátano con chocolate, cerezas o frutos rojos



**Dificultad: Baja**



**Tipo Cocción: con envase**



**Tiempo elab. total: 30 min**

### Introducción

La crema de plátano, a parte de sabrosa, es fácil de hacer, no contiene azúcares añadidos, y es una estupenda alternativa para variar nuestros desayunos.

### INGREDIENTES

200 g de leche  
1 vaina de vainilla o canela  
180 g de plátano (2u.)  
40 g de yema de huevo (2u.)  
Cerezas  
Chocolate a la piedra  
Frutos del bosque  
Tostadas

### QUÉ NECESITAS

Inducción con control de temperatura  
Varillas  
Bol de acero inoxidable  
Rallador

### ELABORACIONES

Crema de plátano con chocolate, cerezas o frutos rojos

### INFORMACIÓN GENERAL

🕒 90°C / 10 min

⚠️ Leche, huevo, gluten (tostadas)

👤 4 personas

### Crema de plátano con chocolate, cerezas o frutos rojos

Paso 1

En un bol mezclamos las yemas batidas con la leche.

Paso 2

Abrimos la vaina de vainilla por la mitad, le quitamos la pulpa interior (si se prefiere canela, puede ser en rama o en polvo) y la añadimos a la mezcla

Paso 3

Pelamos los plátanos, los cortamos a rodajas y los introducimos en el batido.

Paso 4

Cocinamos la mezcla en un baño maría a 90°C durante 10 min (aproximadamente) hasta que espese.

Paso 5

Trituramos para conseguir una crema y la dejamos enfriar tapándola con papel film y procurando que éste toque la crema para evitar que se haga una capa exterior más seca.

## Paso 6

Una vez fría, servimos la crema encima de unas tostaditas de pan y las combinamos con diferentes toppings: con un poco de chocolate rallado, unas cerezas troceadas o frutos del bosque.

## Notas

En vez de utilizar 3 tostadas con cada uno de los acompañamientos, podemos mezclar los tres en una misma tostada. Y si nos apetecen unas tostadas un poco más dulces, podemos añadir azúcar por encima y quemarlo con la ayuda de un soplete de cocina.



## RECETA: Salmón Thai



**Dificultad: Media**



**Tipo Cocción: Sumergido en líquido**



**Tiempo elab. total: 1h máx.**

### Introducción

Ésta es una receta basada en la cocción en una salsa con mucha personalidad que usamos a la vez como líquido de cocción, de manera que transmitirá gusto pero también la temperatura de cocción adecuada para que el salmón quede tierno y jugoso.

#### INGREDIENTES

4 supremas de salmón  
10 g de jengibre  
Cilantro fresco / germinado de cilantro  
1 cebolleta  
1 chile  
100 g de aceite de girasol  
200 g de leche de coco  
200 g de caldo de verduras  
½ l de salmuera (por cada litro de agua, 100g de sal)

#### QUÉ NECESITAS

Inducción con control de temperatura

#### ELABORACIONES

Salmón Thai

#### INFORMACIÓN GENERAL

🕒 50°C / 20 min

⚠️ Pescado

👤 4 personas

### Salmón Thai

#### Paso 1

Limpiar el salmón (espinas y piel) y cortar a tacos de la misma medida.

#### Paso 2

Sumergir en salmuera al 10% durante 15 minutos, secar y reservar (también se puede salar de manera tradicional, como aparece en el vídeo).

#### Paso 3

En un cazo, fundear la cebolleta y las setas cortadas en juliana con un poco de aceite de girasol e incorporar el chile laminado.

#### Paso 4

Cocer unos 5 minutos aproximadamente, incorporar el caldo de verduras y cocer unos minutos más.

#### Paso 5

Incorporar la leche de coco, el jengibre rallado y dejar cocer 5 minutos a fuego muy suave.

#### Paso 6

Colocar los trozos de salmón, napar con la salsa y cocer a 50°C durante 10-20 minutos (en función del grosor del salmón) o a fuego muy suave si no se dispone de control de temperatura procurando no superar estos 50°C.

#### Paso 7

Emplatar el salmón en un bol con salsa, germinado de cilantro y ralladura de lima.

#### **Notas**

Aconsejamos acompañar este plato con arroz hervido o salteado con algún tipo de verdura.



## RECETA: Ensalada de tomate con sardina confitada



**Dificultad: Baja**



**Tipo Cocción: Sumergido en líquido**



**Tiempo elab. total: 1h máx.**

### Introducción

Este es uno de aquellos platos que son tan simples como sabrosos si contamos con productos de gran calidad y de temporada. Así que será una receta más bien primaveral y estival, que es cuando las sardinas están más grasas y tersas y los tomates en su máximo esplendor. Combinaremos diferentes tipos de tomates que aporten variedad de texturas y sabores y contrasten con la untuosidad de las sardinas, que cocinaremos suavemente en aceite aromatizado.

### INGREDIENTES

12 sardinas medianas  
1l de salmuera (100 g de sal por 1 l de agua)  
20 hojas de albahaca  
1 limón  
20 g de vinagre de Jerez  
1 cebolla morada  
200 g de aceite de oliva  
100 g de olivas variadas  
600 g de tomates variados  
5 g de mezcla de pimientas

### QUÉ NECESITAS

Inducción con control de temperatura

### ELABORACIONES

Preelaborar Sardinas  
Cocinar sardinas (Opción 1)  
Cocinar sardinas (Opción 2)  
Finalizar y servir

### INFORMACIÓN GENERAL

 50°C / 6-8 min

 Pescado

 4 personas

### Preelaborar Sardinas

Paso 1

Limpiamos las sardinas.

Paso 2

Colocamos las sardinas en agua y hielo durante 15 minutos para desangrar (limpiar de sangre, impurezas, así como de malos gustos y olores).

Paso 3

Una vez limpias y desangradas, las introducimos en la salmuera con agua bien fría durante 5 minutos. Escurrimos y secamos.

## Cocinar sardinas (Opción 1)

Paso 1

Reservamos las sardinas en un recipiente apto para hacer un baño maría.

Paso 2

Calentamos el aceite a 50° C con la piel del limón, una hoja de albahaca y la mezcla de pimientas.

Paso 3

Una vez caliente, vertemos el aceite encima de las sardinas, tapamos el recipiente y lo colocamos en un baño de agua, a modo de baño maría, y cocinamos entre 6 y 8 minutos a 50°C.

Paso 4

Para detener rápidamente la cocción de las sardinas, enfriamos el recipiente en un baño maría de agua fría con hielo.

## Cocinar sardinas (Opción 2)

Paso 1

Para detener rápidamente la cocción de las sardinas, enfriamos el recipiente en un baño maría de agua fría con hielo.

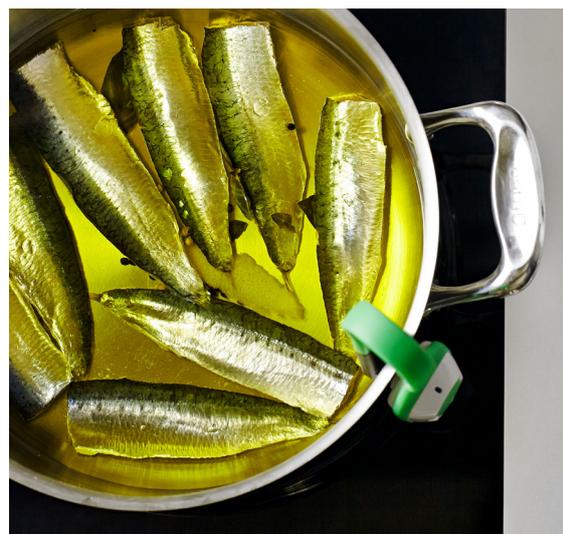


Paso 2

En un cazo, calentamos el aceite a 50° C con la piel del limón, una hoja de albahaca y la mezcla de pimientas.

Paso 3

Sumergimos las sardinas en el baño de aceite y cocinamos entre 6 y 8 minutos.



## Finalizar y servir

Paso 1

Cortamos la cebolla en juliana (tiras finas) y los tomates y las sardinas de forma irregular.

Paso 2

Hacemos una vinagreta con el aceite de cocción de las sardinas y el vinagre.

Paso 3

Montamos la ensalada con los tomates, las sardinas, las olivas verdes, la cebolla, las hojas de albahaca y la vinagreta.

## Notas

Podemos elaborar esta misma ensalada usando jurel, atún o caballa, ya que los pescados azules combinan muy bien con el tomate, aportan contraste y gusto. Otra opción es cambiar los complementos aromáticos utilizando hierbas como la salvia, el orégano o el tomillo, o incluso podemos utilizar las sardinas como aperitivo con tan solo unas hojas de albahaca.

## Sabías qué

**BUENO Y SANO:** La sardina es un pescado azul rico en ácidos grasos omega 3, que ayudan a disminuir los niveles de colesterol y de triglicéridos, además de aumentar la fluidez de la sangre.





## RECETA: Alitas de pollo con limón y pesto



**Dificultad: Baja**



**Tipo Cocción: con envase al vacío**



**Tiempo elab. total: Más de 3h.**

### Introducción

La carne de las alitas de pollo seguramente es una de las partes más jugosas y gustosas si conseguimos una cocción ajustada. En este caso combinamos una cocción suave a 65°C, pero finalizamos con una fritura rápida para aportar personalidad y sabor a esta elaboración.

Complementamos aportando frescor con el limón y los ingredientes del pesto tradicional, aunque como veréis, las combinaciones son múltiples.

### INGREDIENTES

#### Para la cocción de las alitas:

20 u alas de pollo  
Salmuera de sal y azúcar  
Maicena  
40 g de aceite de oliva  
200 g de aceite para freír

#### Salsa de ajo y limón:

100 g de mantequilla  
1 diente de ajo  
2 g de sal  
10 g de azúcar  
30 g de zumo de limón  
25 g de vinagre Balsámico de Módena

#### Para finalizar y servir:

Brotes y hojas de albahaca  
20 g de piñones tostados  
40 g de parmesano rallado

### QUÉ NECESITAS

Inducción con control de temperatura  
Bolsas de vacío para cocción  
Equipo de vacío  
Túrmix

### ELABORACIONES

Cocción alitas de pollo  
Salsa de ajo y limón  
Finalizar y servir

### INFORMACIÓN GENERAL

🕒 65°C / 3 h

⚠️ Leche (mantequilla, parmesano), frutos secos (piñones)

👤 4 personas

### Cocción alitas de pollo

#### Paso 1

Racionamos las alitas de pollo cortándolas en tres, eliminando las puntas. Las introducimos en una salmuera de sal y azúcar (800 g de agua mineral, 100 g de sal y 100 g de azúcar) durante 1 h 30 min. Después, retiramos y secamos.

#### Paso 2

Las ponemos en bolsas de vacío para cocción junto con el aceite de oliva extra congelado y envasamos (debemos congelar el aceite para poder envasar al vacío en máquinas de vacío domésticas). Cocemos a 65°C durante 3 h. Reservamos.

## **Salsa de ajo y limón**

Paso 1

Fundimos la mantequilla durante 30 segundos al microondas.

Paso 2

Juntamos en un bol todos los ingredientes (mantequilla, ajo, sal, azúcar, zumo de limón y vinagre) y trituramos con el túrmix hasta conseguir una salsa homogénea. Reservamos.

## **Finalizar y servir**

Paso 1

Colocamos el aceite de oliva extra en un cazo y calentamos manteniéndolo a 180°C.

Paso 2

Abrimos las bolsas de cocción de las alitas de pollo, las escurrimos y las secamos ligeramente. Pasamos las alitas por la maicena, retirando el exceso que pueda quedar.

Paso 3

Freímos rápidamente las alitas en el aceite de oliva hasta que estén crujientes, retiramos y colocamos encima de papel de cocina absorbente. Reservamos.

Paso 4

Ponemos las alitas que hemos frito dentro del bol y salseamos con la emulsión de ajo y limón. Extendemos el parmesano por encima y acabamos con los piñones tostados y los brotes de albahaca.



## RECIPE: Vegetables with a confit of wild mushrooms



**Difficulty: Low**



**Cooking method: Immersed in liquid**



**Total preparation time: 1h max**

### Introduction

Confitting at a mild temperature can be a magnificent way to pre-prepare wild mushrooms and achieve the ideal point of doneness, leaving them tender with all their flavour. At the same time, we obtain an aromatised oil of high aromatic quality.

### INGREDIENTS

#### For the vegetables:

1 bunch asparagus  
1 tender carrot  
1 turnip  
1 white/yellow beetroot  
1 courgette  
1 fennel bulb  
1 cauliflower  
1 cabbage

#### For the confit of wild mushrooms:

12 wild mushrooms  
Mild olive oil  
Fresh thyme

### WHAT YOU NEED

Induction cooktop with temperature control  
Cooking meshes (optional)

### PREPARATION

Vegetables  
Confit of wild mushrooms  
Finish and serve

### GENERAL INFORMATION

🕒 70°C / 30 min.

👤 4 servings

### Vegetables

#### Step 1

Clean the vegetables and cut into different shapes such as matchsticks, slices, rough-chopped, etc.

#### Step 2

Cook at 100°C or at 85°C, each to their point of doneness, then cool in cold water for a few seconds (the cooking time at 85°C will be practically triple that needed with boiling water). Reserve a little of the cooking water.

### Confit of wild mushrooms

#### Step 1

Clean the mushrooms with a knife and a cloth.

#### Step 2

Pour olive oil into a pan and heat to 70°C. Aromatise the oil with pepper and the thyme. Confit the mushrooms for 30 minutes then remove from the heat.

## **Finish and serve**

### Step 1

In a hot frying pan, sear the split mushrooms and put to one side.

### Step 2

In the same pan, add the cut vegetables, sauté for a few seconds and moisten with a few drops of the vegetable cooking water. Turn off the heat and add some drops of oil from the confit of wild mushrooms.

### Step 3

Arrange the vegetables on a plate and complement with the pan-seared mushrooms and a few thyme leaves or similar.



## RECIPE: Wild Mushroom Broth with Soba Noodles



**Difficulty: Low**



**Cooking method: Immersed in liquid**



**Total preparation time: Over 3hh.**

### Introduction

Using low-temperature cooking to make broth is a magnificent way to obtain a juicy soup bursting with flavour but without losing any nutritional properties. Here we will make a broth using vegetables and wild mushrooms that provide us with a variety of flavours and an end result that is close to the intense broths made with miso typical of oriental cuisines.

### INGREDIENTS

200 g mushrooms  
200 g Portobello mushrooms  
200 g mirepoix (equal parts of onion, carrot, leek and celery)  
1 l mineral water  
100 g soba noodles (Japanese noodles made with buckwheat)  
50 g soy beansprouts  
1 petsay (Napa cabbage)  
1 leaf of Chinese cabbage  
Purple shiso  
Green shiso

### WHAT YOU NEED

Induction cooktop with temperature control

### PREPARATION

Wild mushroom broth  
To complete as a noodle dish  
To complete as a consommé

### INFORMACIÓ GENERAL

⌚ 85°C / 3h 30min.

⚠ Soy

👤 4 servings

### Wild mushroom broth

Step 1

Clean the mushrooms and the mirepoix vegetables and cut into quarters (set aside 4 pieces of mushrooms to be sliced raw). Add to the water and cook at 85°C for 3 hours and 30 minutes.

Step 2

Strain, add salt to taste, and set to one side. Put a few mushrooms and carrots to one side to complement the dish.

### To complete as a noodle dish

Step 1

Chop the Chinese cabbage, the petsay and the raw mushrooms previously set to one side. Also chop some of the cooked mushrooms and carrots.

Step 2

Boil the soba noodles with salt until al dente.

### Step 3

Put the hot noodles into a dish and complement with raw sliced mushrooms, the beansprouts, Chinese cabbage and patsy. Also add the carrots and the mushrooms boiled in the stock. Serve the dish covering the noodles with the hot broth (80°C) and decorate with green shiso.

## **To complete as a consommé**

### Step 1

Boil the soba noodles with salt until al dente.

### Step 2

Place in the base of the dish the boiled noodles and the cut vegetables (all in a smaller quantity than in the previous case). Fill the bowl with the very hot broth (80°C). Decorate with assorted complements such as purple shiso leaves and sliced radishes.

## **Notes**

The dish can be complemented with Jang sauce or soy sauce.

The mushroom broth can also be made sous vide, in which case we must remember to freeze the water beforehand in order to be able to vacuum-pack it together with the vegetables and the wild mushrooms.

Any vegetables left over from the cooking can be used to make purées.

## **Did you know...?**

Soba means "buckwheat" in Japanese and is also the word used to give these long, dark noodles made using buckwheat flour their name.



## RECIPE: Cauliflower Panna Cotta with Olivada and Pickles



**Difficulty:**  
dium

Me-



**Cooking method:** Immersed in liquid



**Total preparation time:** Over 3h.

### Introduction

Although panna cotta is usually associated with a traditional dessert, we see it as a preparation that provides us with a deliciously unctuous texture. With this dish, our idea is to complement the mild taste of the cauliflower with the personality of the pickles and the olivada to achieve a result that is fresh and light yet bursting with flavour.

### INGREDIENTS

#### For the panna cotta:

1 cauliflower (weighing around 500 g)  
50 g cream  
Salt and white pepper  
4 g of Iota carrageenan (or 3 sheets of gelatine)

#### For the olivada emulsion:

25 g olive oil  
25 g water  
50 g olivada (black olive purée)

#### For the garnish:

120 g of pickles such as: cauliflower, onions, capers, green and black olives, gherkins, small peppers  
Fennel, dill, chervil or tarragon leaves

### WHAT YOU NEED

Induction cooktop with temperature control  
Hand blender  
Savarin moulds  
Blender  
Kitchen squeeze bottle or small icing bag

### PREPARATION

Cauliflower Panna Cotta with Olivada and Pickles

### GENERAL INFORMATION

⌚ 85°C / 45 min.

⚠ Milk, fish (gelatine sheets)

👤 4 servings

### Cauliflower Panna Cotta with Olivada and Pickles

#### Step 1

Clean the cauliflower, separate the outer leaves and chop the leaves and the head into pieces.

#### Step 2

Heat in water at 85°C for 45 minutes: the aim is for it to be very soft.

#### Step 3

Strain and blend with the cream, the Iota (and a little of the cooking water if necessary) until a very fine purée is obtained. Add salt and pepper to taste.

#### Step 4

Place in a cooking pot and cook until the purée reaches some 80°C to ensure that the Iota melts completely.

#### Step 5

Remove from the heat then fill the moulds and leave to cool in the refrigerator for at least 2 hours.

#### Step 6

Emulsionar la olivada con el aceite de oliva y unas gotas de agua.

#### Step 7

Chop the pickles into small pieces.

#### Step 8

Place the panna cotta in the centre of the dish. Make a circle with the emulsion and place a little at the centre of the panna cotta. Decorate with the pickles. Complete by decorating with the herbs.

### **Notes**

If using gelatine instead of iota carrageenan, it is only necessary to soak the gelatine well in cold water to hydrate it. Then rinse it and melt it in the hot purée (it won't be necessary to heat the purée much because the gelatine starts melting at 37°C, but we advise working with somewhat higher temperatures to prevent any lumps forming). The cauliflower can also be cooked sous vide.



## RECIPE: Beef tongue with chimichurri sauce



**Difficulty:**  
dium

**Me-**



**Cooking method:** Sous vide



**Total preparation time:** Over 3h.

### Introduction

Some meats that are generally classed as “offal” can be true gastronomic treasures. If correctly cleaned and cooked, beef tongue offers us an extraordinary meat, full of taste and with a surprising texture. We recommend that you try it because we can guarantee that you will be amazed. In this case we serve it cold with a chimichurri sauce that refreshes it and gives it infinite nuances.

### INGREDIENTS

#### For the beef tongue:

1 beef tongue  
3 l water  
1 l mineral water  
100 g salt  
Ice

#### For the chimichurri sauce:

1 Figueres (red) onion  
1 clove of garlic, finely chopped  
10 g oregano  
10 g chopped parsley  
7 g paprika  
15 g Chardonnay vinegar  
85 g extra virgin olive oil  
2 g salt  
1 g ground black pepper  
1 bay leaf  
Lime zest

#### To finish and serve:

40 g lemon juice  
0.5 g salt  
Curly spring onion  
20 g capers

### WHAT YOU NEED

Induction cooktop with temperature control  
Sous-vide cooking bags  
Vacuum sealing equipment

### PREPARATION

Beef tongue  
Chimichurri sauce  
Finalizar y servir

### GENERAL INFORMATION

🕒 65°C | 36h o 80°C | 24h

👤 8 servings

### Beef tongue

#### Step 1

Soak the tongue for 3 hours in water and ice. After this time, remove and drain.

#### Step 2

Blanch the tongue 3 times (submerge in cold water and heat without reaching boiling point. Drain, rinse and repeat the process 2 times).

### Step 3

Submerge the tongue in brine with ice for 2 hours. Rinse and dry.

### Step 4

Put the tongue into a sous vide bag and vacuum-seal it. Cook at 65°C for 36 h or at 80°C for 24 h and, once finished, cool the bagged tongue quickly with ice.

### Step 5

When finishing the dish, bring to temperature by immersing it (wrapped in the cooking bag) for a few minutes in warm water, to be able to remove the gravy and the skin easily.

### Step 6

Next, open the bag, remove the juice left over from the cooking process and, using a fine knife, remove the skin and any fatty or sinewy parts from the cooked tongue. Cut into thin slices.

## **Chimichurri sauce**

### Step 1

Put ½ a brunoise onion, the garlic, oregano, finely chopped parsley, paprika, vinegar and salt in a mortar and stir it.

### Step 2

Incorporate the ground black pepper and the olive oil. Finish by incorporating the bay leaf and the lime zest and mixing. The ideal method is to let the sauce stand for around 12 hours.

## **Finish and serve**

### Step 1

Cut the remaining half onion julienne style and leave for a few minutes covered in the lime juice.

### Step 2

Arrange the slices of tongue on a dish, season with Chimichurri sauce and complement with capers, curly spring onion and the slices of onion.



## RECIPE: Low-Temperature Eggs with Butternut Squash



Difficulty: Low



Cooking method: Immersed in liquid



Total preparation time: 1h max.

### Introduction

Eggs cooked at a low temperature are surprising in terms of both texture and flavour. This dish, which is all silkiness and tenderness, is sure to be greatly enjoyed.

### INGREDIENTS

1 butternut squash  
4 eggs  
200 g virgin olive oil  
20 roasted pumpkin seeds  
Rosemary  
Chives  
Salt and pepper

### WHAT YOU NEED

Induction cooktop with temperature control  
Vacuum equipment  
Sous-vide cooking bags  
Hand-held blender  
Oven  
Cooking Mesh

### PREPARATION

Low-Temperature Egg  
Oven-roasted butternut squash  
Butternut Squash Purée  
Finalizar y servir

### GENERAL INFORMATION

⌚ 65°C / 30 min

⚠ Egg, nuts and dried fruits.

👤 4 servings

### Low-Temperature Egg

Step 1

Boil the egg in a water bath at 65oC for 30 minutes.

### Oven-roasted butternut squash

Pas 1

Laminate the piece of pumpkin that we have reserved and roast in the oven at 180oC for 20 minutes with 50 grams of olive oil, salt, pepper and rosemary.

## **Butternut Squash Purée**

### Step 1

We peel the pumpkin, set aside a quarter, and cut the rest into dice. We vacuum-pack the squash dice and cook in a water bath at 85°C for 20 minutes.

### Step 2

Crush the dice hot and emulsify with 75 g of olive oil to obtain a fine puree.

## **Finish and serve**

### Step 1

We make an oil flavored with virgin olive oil, chopped chives, roasted and chopped pumpkin pipes, salt and pepper.

### Step 2

Finally, on a plate we place a teaspoon of pumpkin puree in the shape of a tear and the egg on one end of this tear. Accompany with the portions of roasted pumpkin and seasoned with aromatized oil.



## RECIPE: Chickpea Stew with Cod and Spinach



Difficulty:  
dium

Me-



Cooking method: Immersed in liquid



Total preparation time: Over  
3h

### Introduction

Traditional cuisine offers us countless extraordinary recipes bursting with taste and gastronomic culture. This example is a chickpea stew based on the idea of the classic vegetable stew typically eaten on Fridays during Lent. Here we have adapted the cooking method, especially for the cod, to achieve an ideal texture for this fish so that it takes on greater importance in the dish overall.

### INGREDIENTS

320 g chickpeas  
100 g onion  
100 g tomato  
2 cloves of garlic  
1 l water  
2 hard-boiled eggs  
200 g of de-salted cod  
½ bunch fresh spinach  
Parsley

### WHAT YOU NEED

Induction cooktop with temperature control

### PREPARATION

Chickpea Stew with Cod and Spinach

### GENERAL INFORMATION

🕒 90°C | 4h

⚠️ Eggs and fish

👤 4 servings

### Chickpea Stew with Cod and Spinach

#### Step 1

On the day before, leave the chickpeas in soak for 12 h with three parts water to one part chickpeas and with a percentage of 5 grams of bicarbonate for every litre of water.

#### Step 2

The following day, chop the onion brunoise-style and sauté on a gentle heat with crushed garlic until it reaches a slightly toasted colour.

#### Step 3

Add the grated tomato and cook for 10 more minutes with salt, pepper and sugar.

#### Step 4

Programme the Rocook Induction at 95°C for 3 hours (not that the cooking time must be adjusted according to the type of chickpea used, so it may be between 3 and 4 hours). Cook the chickpeas starting off with cold water. When the temperature is reached, skim off any foam then let the cooking time elapse.

#### Step 5

Once the time has elapsed, check that the chickpeas are soft before turning off the cooktop.

#### Step 6

Transfer the chickpeas from the pan to a casserole dish to be able to complete the dish better.

#### Step 7

Add the sauté and keep at 85°C for 15 minutes, covering the casserole dish.

#### Step 8

Cut the de-salted cod into 2x2 cm cubes.

#### Step 9

Cut the hard-boiled eggs into 4 pieces.

#### Step 10

Lower the temperature of the induction cooktop to 60°C and, when the temperature is reached, add the de-salted cod cut into cubes, the spinach, and the hard-boiled eggs and cook for a further 10 minutes.

#### Step 11

Serve the stew in a dish and decorate with the chopped parsley.

### **Notes**

According to the size of the cod, the cooking time will need to be adjusted to reach the ideal point of doneness.



## RECIPE: Ricotta, Spinach and Nut Salad



**Difficulty: Low**



**Cooking method: Others**



**Total preparation time: Over 3h.**

### Introduction

With this recipe we can say there is no cooking as such; the preparation for this “fresh” cheese is based only on the milk curdling, due to the addition of lemon, but at a precise temperature to get the correct result. Making this cheese is very simple and the variations we can achieve are countless, by simply incorporating all kinds of aromas and complements such as vegetables, nuts, etc.

### INGREDIENTS

#### For the ricotta:

500 ml milk  
15 ml lemon juice  
3 g cumin  
2 g salt

#### For the salad:

100 g olive oil  
30 g red wine vinegar  
5 g honey  
Salt  
30 g toasted pine nuts  
200 g baby spinach leaves  
30 g toasted hazelnuts  
1 pear  
1 lemon  
1 spring onion

### WHAT YOU NEED

Induction cooktop with temperature control  
Grater  
Lekué Cheese Maker

### PREPARATION

Ricotta  
Salad

### INFORMACIÓ GENERAL

⌚ 85°C | 15 min.

⚠ Milk, nuts

👤 4 servings

### Ricotta

#### Step 1

Heat the milk to 85°C and add the juice of one lemon and the cumin. Keep at this temperature for 15 minutes without mixing. Leave it to strain in the cheese maker for a minimum of 2 h.

### Salad

#### Step 1

VINAIGRETTE: Mix the vinegar, honey and salt. Emulsify with the olive oil, adding it little by little and stirring constantly.

#### Step 2

Season the spinach leaves in a bowl with the vinaigrette ensuring it is well mixed. Add the pear cut into julienne strips.

### Step 3

Serve the salad on a plate and complement with hazelnuts, pine nuts, the spring onion cut into thin slices and the ricotta. Finally grate a little lemon peel over the top.

### Notes

If we want the cheese to have a smoother texture, we can incorporate a yogurt and 50 g of cream for every ½ litre of milk.



## RECIPE: Mayonnaise Salad



Difficulty: Low



Cooking method: Sous vide



Total preparation time: 2h max.

### Introduction

We are going to prepare a traditional Russian Salad taking advantage of the benefits offered by cooking the vegetables sous vide. We will cook at 85°C to respect the taste of the vegetables and make the mayonnaise with the oil from the tuna to enrich the dish with its flavour.

### INGREDIENTS

800 g Kennebec potatoes  
300 g carrot  
200 g peas  
150 g roast piquillo peppers  
5 hard-boiled eggs  
1 egg  
400 g tinned tuna in olive oil  
200 g of pitted green olives  
40 slices of pane carasau (a thin and crispy Sardinian flatbread sometimes known as "music sheet bread")  
Salt

### WHAT YOU NEED

Induction cooktop with temperature control  
Sous-vide cooking bags  
Vacuum sealing equipment  
Blender  
Grater

### PREPARATION

Mayonnaise Salad

### GENERAL INFORMATION

⌚ 85°C

⚠ Egg, gluten (pane carasau), fish (tuna).

👤 10 servings

### Mayonnaise Salad

Step 1

Separately bag the peas, the carrots and the washed and peeled potatoes.

Step 2

Cook them at 85°C for the time necessary for each of them: carrots, 45 min; potatoes, 45 min, peas, 15 min. After cooking, cool in water with ice.

Step 3

Cut the cooked vegetables, the olives and the piquillo peppers jardinière-style and mix together.

Step 4

Grate the hard-boiled eggs and add to the rest together with the well-drained tuna (set the oil to one side).

Step 5

Make mayonnaise using the egg and the tuna oil, then add to the rest, add salt to taste and mix well.

#### Step 6

Serve in a bowl and accompany with slices of pane carasau (a thin and crispy Sardinian flatbread sometimes known as “music sheet bread”).



## RECIPE: Vegetables with Yoghurt Dipping Sauces



Difficulty:  
dium

Me-



Cooking method: Sous vide



Total preparation time: 2h  
max

### Introduction

When cooked sous vide, vegetables retain all their juice, vitamins and flavour in their interior. So it is necessary to seek ways and occasions for making the most of so many virtues. With this recipe we propose a fun and different way of presenting them: each vegetable with its own seasoned yogurt-based sauce. There are many possible combinations; here we suggest three. Take advantage of any informal get-together to put it into practice.

### INGREDIENTS

250 g de yoghurt

#### For the carrot with curry and coconut yoghurt

250 g carrot  
1 liquorice stick  
10 g desiccated coconut  
10 g curry powder

#### For the turnip with spicy horseradish sauce and hazelnuts

250 g turnip  
12 hazelnuts  
7 g spicy horseradish pasta  
Mustard sprouts

#### For the broccoli with orange zest yoghurt and almonds

250 g broccoli  
Almond flakes  
Whole and grated orange zest

#### For the beetroot with dill and ginger yoghurt

250 g beetroot  
15 g ginger  
10 g fresh dill

### WHAT YOU NEED

Induction cooktop with temperature control  
Sous-vide cooking bags  
Vacuum equipment

### PREPARATION

Vegetables with Yoghurt Dipping Sauces

### GENERAL INFORMATION

⌚ 85°C / 1h

⚠ Milk (yoghurt), nuts, mustard.

👤 8 servings

## Vegetables with Yoghurt Dipping Sauces

### Step 1

We clean all the vegetables and cut them into different shapes, the carrot into sticks of about 5 centimeters, the broccoli in bouquets, the beet in pieces and the turnip in irregular pieces.

#### Step 2

Cook the broccoli in a pot of water with orange peel at 85°C for 30 minutes. We cool and reserve.

#### Step 3

We pack in bags and vacuum the rest of the vegetables with their corresponding aromas (the carrot with the licorice, the beet with the fresh ginger and the turnip with the hazelnut), and cook at 85°C for 1 hour. We then cool the bags in water with ice.

#### Step 4

We make the yogurts by mixing them with their corresponding complements: the yogurt with curry and coconut for the carrot, the yogurt with orange peel zest for the broccoli, the yogurt with dill for the beet and the yogurt with spicy radish paste for the turnip.

#### Step 5

We finish by placing in each bowl a base of the yogurt sauce along with the vegetables and their final complements. To the curry yogurt we add the carrot and the grated coconut; to the orange yogurt, the broccoli, the rolled almond and the grated orange peel; to the dill yogurt, the beet and some dill leaves, and to the spicy radish paste yogurt, the turnip, germinated mustard and hazelnut.



## RECIPE: Chicken breast and aubergine sandwich



**Difficulty: Low**



**Cooking method: Immersed in liquid**



**Total preparation time: 1h max**

### Introduction

On many occasions we can use low-temperature cooking to make everyday meals, with the straightforward aim of producing simple dishes that are bursting with flavour. This recipe is a clear example; we gently confit the chicken breast so that it is tasty and tender.

### INGREDIENTS

2 chicken breasts  
2 aubergines  
100 g Feta cheese  
50 g olive paste  
8 cherry tomatoes  
1 lemon  
Rosemary or thyme  
Salad rocket  
200 g sunflower oil for confiting  
10 g juniper berries  
10 g pink pepper  
40 g olive oil (aromatised with rosemary)  
4 slices of bread

### WHAT YOU NEED

Induction cooktop with temperature control  
Core temperature probe

### PREPARATION

Chicken breast sandwich

### GENERAL INFORMATION

🕒 65°C / 45 min.

⚠️ Milk

👤 2 servings

### Chicken breast sandwich

Step 1

Soak the chicken breasts in brine for 1 hour. Remove and dry.

Step 2

Prepare an aromatised sunflower oil bath with the pink pepper, the juniper berries and the lemon peel. Cook at 65°C until the meat's interior temperature reaches 65°C, using the core temperature probe. If no probe is available, cook for approximately 45 min.

Step 3

Cut the aubergine into cubes or matchsticks, salt then leave to stand for a few minutes so that it can "sweat" out its bitterness. Then, cook in a frying pan.

Step 4

Cut the tomatoes into slices, mix the Feta cheese with the olive oil aromatised with rosemary or thyme, salt and pepper.

Step 5

When the chicken breast is cooked, remove from the oil, quickly sear on the skin side in a frying pan, and slice.

### Step 6

Toast a slice of bread in the oven. Spread with the olive paste, arrange the chicken, the aubergine, salad rocket, tomato and Feta cheese then dress with the rosemary oil. Cover with another slice of toasted bread and serve.

### Notes

If the chicken is not going to be used straight away, it can be quickly cooled in cold oil and kept in the refrigerator.



## RECIPE: Cod Brandade with vegetable crisp



Difficulty:  
dium

Me-



Cooking method: Immersed in liquid



Total preparation time: 30  
min

### Introduction

Brandade is a classic recipe. With the aid of controlled cooking, we can avoid burning the gelatine due to excess heat so that it will be easier to make the emulsion of the cod with the oil avoiding it “curdling” or ending up too oily. In this proposal, we combine the brandade with some light and tasty vegetable dips that offer us a contrast of texture, flavour and colour for this dish.

### INGREDIENTS

#### For the brandade:

200 g of de-salted cod  
1 clove of garlic  
180 g virgin olive oil  
10 g hot peppers (green or red, such as chilli peppers or jalapeños)

#### To finish and serve:

Vegetable crisps  
Chive  
Slices of toast

### WHAT YOU NEED

Induction cooktop with temperature control  
Blender  
Sieve

### PREPARATION

For the brandade  
To finish and serve

### GENERAL INFORMATION

⌚ 55°C / 20 min

⚠ Fish, gluten (toast)

👤 4 servings

### For the brandade

Step 1

Cut the garlic into thin slices.

Step 2

Clean the peppers and cut them into fine slices.

Step 3

Put the garlic and the sliced peppers into cold olive oil and cook on a medium heat until they start changing colour so that the oil is aromatised and takes on a mildly spicy taste.

Step 4

Strain the oil and leave it to cool to 55°C.

Step 5

Put the cod to cook at 55°C for 20 minutes, with the aim of it releasing all of its gelatine.

Step 6

Next, remove the skin, crumble the cod slightly and emulsify it all using the blender.

## **To finish and serve**

Step 1

Put the brandade in a bowl and decorate by inserting the vegetable crisps.

Step 2

Finish with the finely chopped spring onion. The recipe can be accompanied with toast.



## RECIPE: Sea Bass with Tomato and Spring Onion Vinaigrette



Difficulty: Low



Cooking method: Sous vide



Total preparation time: 1h max.

### Introduction

Recipes with an acidulated finishing touch, as is the case here, help us add taste but also refresh fish dishes, especially those using oily fish. In this recipe the fish is prepared from frozen. We believe that this is a good system for building up a supply of foods that we can store and then cook on the spur of the moment so we do not have to plan to defrost before cooking them.

### INGREDIENTS

2 seabass, filleted (4 large fillets)  
200 g ripe tomatoes  
2 lettuce hearts  
2 cloves of garlic  
150 g virgin olive oil  
20 g sherry vinegar  
Salt and pepper  
Rosemary leaves  
200 g of brine (100 g of salt per litre of water)

### WHAT YOU NEED

Induction cooktop with temperature control  
Sous-vide cooking bags  
Vacuum sealing equipment

### PREPARATION

Freezing of the seabass  
Vinaigrette  
Finish and serve

### GENERAL INFORMATION

⌚ 60°C | 8 min

⚠ Fish

👤 4 servings

### Freezing of the seabass

Step 1

Put the seabass fillets into very cold brine for 10 minutes.

Step 2

Dry and vacuum pack. Freeze by placing the fillets very flat in the freezer so that they freeze as quickly as possible.

### Vinaigrette

Step 1

Separate the leaves of the lettuce hearts. Cut the garlic into thin slices.

Step 2

Blanch the tomatoes with a small cross-cut on the top. Cool, peel, cut into quarters and remove the watery part. Cut the rest of the tomato into cubes.

### Step 3

In a frying pan, using 50 g of olive oil, fry the sliced garlic for a few minutes until golden. Add the tomato and cook on a mild heat for 3 minutes. Add 100 g of olive oil and 20 grams of sherry vinegar. Add salt and pepper to taste then put to one side.

### Step 4

Add some rosemary leaves..

## **Finish and serve**

### Step 1

Prepare a pan with water and programme the Rocook Induction at 60°C | 8 min. Add the frozen fish when the water has reached 60°C and leave to cook for the 8 minutes.

### Step 2

In a frying pan, lightly fry the lettuce heart leaves until golden and set aside.

### Step 3

Optional: after cooking, open the bag and lightly fry the seabass in the frying pan on both sides with a drop of olive oil. If wished, once the seabass is removed from the frying pan, the skin can be gently removed. This step is optional.

### Step 4

Place the fish on a plate, drizzle the tomato vinaigrette over and accompany with the lettuce heart leaves and the rosemary.



## RECIPE: Two-Stage Entrecote with Vegetables



Difficulty: Low



Cooking method: Sous vide



Total preparation time: 2h max.

### Introduction

The point of doneness of a piece of meat such as an entrecote is a very personal subject. Some like it very rare, medium rare, medium... With low-temperature cooking you will manage to satisfy all your diners by maintaining the meat's juiciness in its interior and respecting its flavour to the maximum. You are sure to notice a turning point in your culinary life once you put this proposal into practice.

### INGREDIENTS

4 entrecotes 400 g  
1 l brine (1 l water per 100 g salt)  
4 tender carrots  
50 g butter  
30 g sunflower oil  
4 sprigs of rosemary and 4 sprigs of thyme  
4 cloves of garlic  
Spinach

### WHAT YOU NEED

Induction cooktop with temperature control  
Sous-vide cooking bags  
Vacuum equipment

### PREPARATION

Two-Stage Entrecote with Vegetables

### GENERAL INFORMATION

⌚ 55°C / 1h

⚠ Milk (butter)

👤 4 servings

### Two-Stage Entrecote with Vegetables

Step 1

We submerged the entrecot 1 hour in brine.

Step 2

We clean the carrots and potatoes and vacuum pack them. We cook them at 85oC for 30 minutes. We cool and reserve.

Step 3

After the time of brine, we dry the entrecot and mark it quickly in a frying pan with olive oil.

Step 4

After the marking, we let it cool and vacuum pack it with a sprig of rosemary, one of thyme and a clove of garlic.

Step 5

We cook the entrecot in a water bath at 55oC for 1 hour.

#### Step 6

After the cooking time, remove it from the bag and mark it in a hot frying pan with butter and 15 grams of sunflower oil.

#### Step 7

Lightly sauté the carrots and potatoes – which we have preheated in a bath of water to 85°C and cut into regular pieces – with a pinch of butter and 15 grams of sunflower oil.

#### Step 8

We sprinkle the entrecot, the carrots and the potatoes and serve.



## RECIPE: Beetroot and Citrus Fruits Salad



Difficulty:  
dium

Me-



Cooking method: Immersed in liquid



Total preparation time: 3h  
max.

### Introduction

This combination of beetroot with citrus fruits offers flavour and freshness. This dish can easily be changed from a salad, in this case refreshed with yogurt and olive oil, to a warm dish with the same ingredients, by simply modifying the temperature and complements, such as truffle, olives, etc.

#### INGREDIENTS

500 g of varied beetroots (white, yellow, pink, red, mini-beets, etc.)  
1 pomegranate  
1 curly endive (frisée)  
1 orange  
1 grapefruit  
1 mandarin orange  
100 g yogurt  
Salt and pepper  
Olive oil

#### WHAT YOU NEED

Induction cooktop with temperature control

#### PREPARATION

Beetroot and Citrus Fruits Salad

### Beetroot and Citrus Fruits Salad

#### Step 1

Cook the beetroots in water at 85°C. Check the point of doneness by piercing with a knife or metal skewer and remove one by one as soon as they are tender. Cook the red beetroots separately to avoid staining the other beetroots.

#### Step 2

After cooking, cool the beetroots in cold water.

#### Step 3

Peel the beetroots and cut into segments then reserve the water emerging from the red beetroots once cut (or liquidise/blend a small part).

#### Step 4

Peel the citrus fruits and remove the segments. Cut the pomegranate and remove the seeds.

#### Step 5

Season the yogurt with salt, pepper and olive oil.

#### Step 6

Add the red beetroot juice to the yogurt and mix gently.

#### Step 7

Put 2 spoonfuls of yogurt on the base of the dish. Place the different beetroots in an irregular arrangement on the yogurt.

#### Step 8

Complete with the citrus fruit segments and finish off with the curly endive leaves and pomegranate seeds. Dress with olive oil.

### **Notes**

The juice from the remaining citrus fruits can be used to make a vinaigrette dressing by adding mild olive oil, salt and pepper.



## RECIPE: Red Mullet with Citrus Fruits



**Difficulty: Low**



**Cooking method: Others**



**Total preparation time: 30 min.**

### Introduction

Cooking in a microwave oven can be a good way of gently cooking food even though it is not a totally precise method. In this recipe we propose some magnificent red mullet protected by lemon leaves that will lend the dish a fresh citrus aroma. We will use low power in order to respect the food's point of doneness.

### INGREDIENTS

4 pieces red mullet  
4 lemon leaves (or similar)  
1 lemon  
1 French onion (shallot)  
70 g butter (10 for sautéing and 60 for the lemon sauce)  
Chervil  
12 saffron threads  
50g sunflower oil  
1 l brine (1 l water per 100 g salt)  
Salt and pepper

### WHAT YOU NEED

Microwave oven  
Steam case

### PREPARATION

Red Mullet with Citrus Fruits

### INFORMACIÓN GENERAL

- Microwave oven 400w | 1min
- Fish, milk
- 4 servings

### Red Mullet with Citrus Fruits

Step 1

Peel the onion and cut it brunoise-style. Fry in the butter (10 g) on a gentle heat for 5 minutes. Add the juice of one lemon and leave to reduce.

Step 2

Leave to cool and whip with butter (60 g) by gradually adding cubes of butter (this preparation is similar to so-called beurre blanc). Add salt and pepper, mix and set to one side.

Step 3

For the saffron oil, put the saffron on a tray and dry in the oven for 20 seconds at 180 degrees. Next, mix with the sunflower oil and the salt.

Step 4

Soak the red mullet pieces in brine with 10% salt for 5 minutes.

Step 5

Dry the fish and cover it with the lemon leaves. Cook in the microwave for between 1 and 1'30 minutes depending on the thickness of the fish.

## Step 6

To serve, make a base of sauce in each dish, add the red mullet (without the lemon leaves), dress mildly with the saffron oil and decorate with the chervil.



## RECIPE: Red Mullet with a Saffron and Asparagus Sauce



Difficulty:  
dium

Me-



Cooking method: Immersed in liquid



Total preparation time: 1h  
max.

### Introduction

Cooking food by immersing it in a sauce at a controlled temperature enables us to obtain dishes full of flavour with very precise points of doneness. In this way we can cook with all the taste we want to impart to the dish but with precise control of the entire process. In this case, we have adapted a classical French cuisine combination, mussels and saffron, to a fish and saffron stock with asparagus, creating a sauce that offers an ideal cooking medium for the delicate red mullet.

### INGREDIENTS

4 large red mullets, deboned  
1 stick of celery  
1 leek  
1 onion  
1 carrot  
8 asparagus spears  
1 glass of Fino sherry  
50 g olive oil  
10 g cornflour  
200 g of brine (100 g of salt per litre of water)  
Nasturtium flowers and leaves  
1 g saffron  
1 spring onion  
1 l water

### WHAT YOU NEED

Cooktop with temperature control

### PREPARATION

"Fumet" (fish stock)  
Saffron sauce  
Cooking of the red mullet

### GENERAL INFORMATION

⌚ 60°C / 5min.

⚠ Fish

👤 4 servings

### "Fumet" (fish stock)

Step 1

Chop the soft part of the asparagus spears into 1 cm lengthwise cuts reserving the intact spear tips (for the sauce), and the woody stem part for the stock. Cut the vegetables (celery, leek, onion and carrot) into mirepoix.

Step 2

Put all the mullet bones and heads into a pot with a litre of cold water and cook for 20 minutes with the vegetable mirepoix and the asparagus spear tips. Strain and reserve the resulting stock.

### Saffron sauce

Step 1

Finely brunoise-cut the onion. Gently sauté the spring onion with olive oil on a medium heat until cooked.

#### Step 2

Dry the saffron in the oven at 180°C for 30 seconds.

#### Step 3

Add the chopped asparagus spears and tips to the cooked onion and sauté for 1 minute.

#### Step 4

Add the Sherry, leave to reduce and add ½ litre of fish stock leaving it to cook on a low heat for around 7 minutes. Add the toasted saffron to the sauce.

#### Step 5

Dilute the cornflour with a few drops of water or fish stock.

#### Step 6

Once the 7 minutes have passed, add the dry saffron and the diluted cornflour to the sauce. Move the pot gently until the texture is dense but not heavy. Add salt to taste and leave to cool until it reaches 60°C.

### **Cooking of the red mullet**

#### Step 1

Salt the red mullet pieces, add them to the saffron sauce and cook at 60°C for 5 minutes.

#### Step 2

Serve decorated with the nasturtium flowers and leaves.



## RECIPE: Mackerel Steamed over Vegetables and Sherry



**Difficulty:**  
dium

Me-



**Cooking method:** Steamed



**Total preparation time:** 3h  
max.

### Introduction

This recipe is full of virtuous nutritional values and tantalising aromas. As well as being healthy, it is exquisite. The idea is to steam-cook the mackerel, perfuming it with vegetable stock and Sherry, then accompany it with Padron (small) peppers filled with quinoa and baby pickled onions.

### INGREDIENTS

#### For the mackerel with peppers and quinoa:

4 medium-sized mackerel fillets, cleaned and deboned  
12 small peppers (Padron or similar type)  
Olive oil  
75 g Sherry  
100 g cooked quinoa  
200 g brine (200 g water per 20 g salt)

#### For the vegetable stock:

1 onion  
1 stick of celery  
1 turnip  
2 carrots  
Herbs (bay leaf, thyme, rosemary)  
300 g water

#### For the pickled onion:

2 small onions  
20 g de Sherry vinegar  
80 g de water  
2 g salt

#### For the vinaigrette:

10 g vinegar (from cooking the onion)  
25 g olive oil  
5 g chopped coriander  
1 hot red pepper

### WHAT YOU NEED

Induction cooktop with temperature control  
Steamer  
Oven

### PREPARATION

Vegetable stock  
Pickled onion  
Mackerel with peppers and quinoa  
Vinaigrette  
Finish and serve

### GENERAL INFORMATION

⌚ 60°C / 8min.

⚠ Fish

👤 4 servings

### Vegetable stock

Step 1

We put in a pot with water the different vegetables cut large pieces and cooked at 65 ° C for 1 hour to obtain an aromatic broth.

## **Pickled onion**

Step 1

We put in a glass jar the onion with water, vinegar and salt and cook at 85oC for 1 hour.

## **Mackerel with peppers and quinoa**

Step 1

Immerse the mackerel fillets in brine for 5 minutes to salt and bleed. After this time we dry and reserve in the refrigerator.

Step 2

Roast the peppers in a strong oven at 180oC, about 10 minutes, until they are slightly toasted by the skin. Remove and fill them with the cooked quinoa.

Step 3

We heat the vegetable broth, add the sherry wine and arrange in the steamer the mackerel fillets and pickled onion cut into longitudinal pieces. Bake at 65oC for about 8 minutes.

## **Vinaigrette**

Step 1

We make a vinaigrette by chopping the red pepper and the coriander, and add a little of the vinegar from the cooking of the pickled onion and the olive oil.

## **Finish and serve**

Step 1

In a dish we assemble a base with the peppers stuffed with quinoa, add the hot mackerel steaks and the onion, and season with the vinaigrette.



## RECIPE: Sous vide salmon with creamy cauliflower purée



**Difficulty: Low**



**Cooking method: Sous vide**



**Total preparation time: 1h max.**

### Introduction

This dish is based on seeking the ideal point of doneness for the salmon. In this way, we will achieve a texture soft enough to eat with a spoon and with all the original flavour of the salmon.

### INGREDIENTS

4 salmon supremes  
1 cauliflower  
100 g quinoa  
1 carrot  
1 leek  
1 purple onion  
Vegetable stock  
200 g of cold brine (10 g of salt per litre of water)  
Rosemary or thyme

### WHAT YOU NEED

Induction cooktop with temperature control  
Sous-vide cooking bags  
Vacuum sealing equipment  
Blender

### PREPARATION

For the salmon  
For the cauliflower purée  
For the Quinoa  
Finish and serve

### GENERAL INFORMATION

🕒 50°C / 15 min

⚠️ Fish

👤 4 people

### For the salmon

Step 1

Soak the salmon supremes in the cold brine for 15 minutes. After this time, remove and dry.

Step 2

Vacuum seal the salmon in a bag and cook in a water bath at 50°C for 15 minutes. Remove from the bag and place on a hot plate.

### For the cauliflower purée

Step 1

Clean the cauliflower and boil in water and salt for at 85° for 45 minutes, or in boiling water for 15 minutes.

Step 2

Remove from the heat and purée while still hot adding the necessary water or cream to obtain a dense, smooth texture. Keep warm.

## **For the Quinoa**

### Step 1

Finely cut the vegetables brunoise-style and sauté for 5 minutes. Season, then put to one side.

### Step 2

Cook the quinoa in the boiling vegetable stock for between 20 and 30 minutes. To cook the quinoa in a glass jar, immerse in a water bath at 100°C for 30 minutes, then cool after cooking and heat again when required for use.

### Step 3

Mix the boiled quinoa with the cooked vegetables.

## **Finish and serve**

### Step 1

Complement the salmon with the cauliflower purée and the quinoa and vegetable mix then decorate with thyme or rosemary leaves.



## RECIPE: Horchata Cream



Difficulty: Low



Cooking method: In a bag or container



Total preparation time: 1h max.

### Introduction

An infinite variety of creams and crème caramel-type dishes exist. In this case we present one made using horchata (tiger nut milk). It is based on using a mild cooking process to preserve all the nuances of flavour offered by the horchata. These kinds of preparations improve notably by leaving them to stand for a day. This stabilises them and gives them the creamy texture that we are seeking.

### INGREDIENTS

800 ml of fresh horchata  
200 ml of cream (32% milk fat)  
100 g sugar  
12 egg yolks  
60 g sugar for burning  
50 g crumble

### WHAT YOU NEED

Induction cooktop with temperature control  
Glass jars  
Sieve  
Kitchen blowtorch

### PREPARATION

Horchata Cream

### GENERAL INFORMATION



85°C | 45min



Egg, milk (cream, horchata), gluten (crumble), nuts (crumble).



10 servings

### Horchata Cream

#### Step 1

Combine the yolks in a bowl with the sugar and whisk the mixture. Mix the cream and the horchata into the bowl with the eggs and sugar.

#### Step 2

Fill the moulds with the previously strained mixture and wait a few minutes until the mixture has lost all of the air bubbles to obtain a soft and smooth shake. Put the lids on the jars making sure to tighten them properly.

#### Step 3

Immerse the glass jars in a water bath at 85°C for around 45 min. Once cooked, remove from the water bath. Leave to cool for a few minutes at room temperature. Then cool them in a cold water bath (or water with ice) and keep in the refrigerator until the following morning, to improve their consistency.

Step 4

TO SERVE

Option 1: Before serving, add sugar and use a kitchen blowtorch to burn it in order to caramelize it.

Option 2: Add a crunchy crumble mixture.

## Notes

Once the cream has stood for a day, if we mix it well with a spoon, we will obtain a horchata cream that we can use to complement different desserts.



## **RECIPE:** Warm Honey Meringue with Citrus Fruit Cream and Almond Ice-Cream

 **Difficulty: High**  **Cooking method: In a bag or container**  **Total preparation time: 2h max.**

### **Introduction**

On this occasion, precision in the temperature plays an important role for two different purposes. Firstly, to control the temperature of the water bath where we must thicken the cream progressively to avoid lumps. Secondly, so we can maintain the meringue at a perfect temperature ensuring we serve a spongy hot meringue with the guarantee that the egg white will not curdle inside the siphon, thus avoiding any problems before serving it.

### **INGREDIENTS**

#### **For the citrus fruit cream:**

135 g egg white  
65 g egg yolk  
125 g sugar  
160 ml lemon juice  
Zest of 3 lemons  
300 g butter

#### **For the meringue:**

100 g turrón (nougat), Alicante variety  
100 g butter  
100 g sugar  
250 g egg white  
150 g honey

#### **To finish and serve:**

Almond or nut ice cream  
Lantana (or rosemary, thyme, almond, etc.) flowers  
15 g caramelised macadamia nuts

### **WHAT YOU NEED**

Siphon  
Induction cooktop with temperature control  
Hand whisk  
Glass or stainless steel bowl  
Thermomix

### **PREPARATION**

Meringue  
Citrus fruit cream  
Finish and serve

### **GENERAL INFORMATION**

 90°C | 10-15 min

 Nuts, milk, egg

 4 servings

### **Meringue**

#### **Step 1**

Mix the ingredients in the Thermomix at 50°C.

#### **Step 2**

Strain, fill the siphon and maintain a water bath at 60°C.

## **Citrus fruit cream**

### Step 1

Mix the lemon juice, the sugar, the egg whites, the lemon zest and the egg yolks. When well mixed, submerge the bowl in a water bath at 90°C (if the bowl is stainless steel the temperature can be reduced to 80°C) until the cream thickens in texture (around 10/15 minutes) and stir constantly.

### Step 2

Cool quickly in a water bath with ice until the temperature reaches 40°C while still stirring constantly. Add the butter and mix to achieve a smooth cream and leave to cool in the refrigerator.

### Step 3

When cold, whip with the whisk or even using a hand blender.

## **Finish and serve**

### Step 1

In a bowl, start with a base of citrus fruit cream, and on top, place a scoop of almond ice cream. Sprinkle with chopped caramelised macadamia nuts. Cover with the warm honey meringue.

### Step 2

Decorate with more chopped caramelised macadamia nuts and flowers that give a mild perfume to the dish.

## **Notes**

Ice cream with other flavours such as turrón or vanilla can be used.



## RECIPE: Comté Cheese Cream with Onion Gelée



**Difficulty: High**



**Cooking method: In a bag or container**



**Total preparation time: Over 3h.**

### Introduction

Using glass jars to prepare certain recipes allows us to enrich our range of preparations and presentations. In this case, being able to “cook” the dish in the container that we will use to serve it allows the cheese cream (the main part of the dish) to be cooked at a controlled temperature. The complements, in this case onion gelatine, can vary according to cheese type or the type of preparation that we are seeking.

### INGREDIENTS

#### For the Comté cheese cream:

0.250 l milk  
0.250 l cream 35% fat  
100 g Comté cheese  
100 g egg yolk

#### For the onion gelée:

500 g Figueres onion  
400 g chicken stock  
50 g olive oil  
0.7 g agar-agar (or 1 sheet of gelatine)

#### For the onion confit:

8 small onions  
100 g olive oil

#### To finish and serve:

100 g spinach or rocket leaves

### WHAT YOU NEED

Induction cooktop with temperature control  
Blender  
Glass jars  
Sieve

### PREPARATION

Comté cheese cream  
Onion gelée  
Onion confit  
Finish and serve

### GENERAL INFORMATION

⌚ 85°C / 25 min.

⚠ Milk, egg, fish (gelatine tail).

👤 4 servings

### Comté cheese cream

#### Step 1

Put the milk and cream into a pan with the cheese diced into small cubes. Heat to 85°C stirring with the spatula so that the cheese melts. Add salt and pepper.

#### Step 2

Blend using the blender. Leave to cool slightly and mix with the egg yolks. To remove the surface foam from the mix, leave to stand or quickly blast with a kitchen blow touch.

#### Step 3

Fill the glass jars. Immerse the jars in a water bath at 85°C for 25 min.

#### Step 4

Remove from the water bath, leave to cool at room temperature and then quickly cool in a cold water bath. Leave to stand in the refrigerator for a minimum of 4 hours.

### **Onion gelée**

#### Step 1

Cut the onion into julienne strips and put in a pan with olive oil on a very mild heat for approximately 4 hours to obtain the onion confit.

#### Step 2

Cover with the chicken stock and cook over a mild heat until reduced to half the amount (to ultimately obtain some 200 grams).

#### Step 3

Strain and separate the caramelised onion (setting it to one side) from the onion juice.

#### Step 4

Add the agar-agar to the onion juice and cook to ensure correct dilution.

### **Onion confit**

#### Step 1

Peel the spring onions. Cook in oil at 85°C for 1h.

#### Step 2

Rinse and set aside.

### **Finish and serve**

#### Step 1

Sear the confited onions in a frying pan.

#### Step 2

Cover the cream with a layer of onion gelée (it is important to be fast using the gelée after diluting the agar-agar). Leave to stand for 10 minutes.

#### Step 3

Complement with a spoonful of confited onion and young spinach leaves to decorate.

### **Notes**

The cheese cream improves if left to stand for a day.

The Comté cheese can be switched for Parmesan or similar.



## RECIPE: Pumpkin Gnocchi with Citrus Fruits in their own Broth



**Difficulty: High**



**Cooking method: Sous vide**



**Total preparation time: 3h max.**

### Introduction

With this recipe we want to show you how to make good use of the wonderful stock that is left over from the cooking of some vegetables. In the case of carrots, pumpkin and sweet potato, a sweet, aromatic broth is obtained that thanks to low-temperature cooking offers countless nuances that will help complement the gnocchi dish that we present to you here.

### INGREDIENTS

150 g carrot  
150 g pumpkin  
150 g sweet potato  
1 orange  
1 grapefruit  
100 g water (frozen if it is to be cooked sous vide)  
20 g kudzu  
0.3 g xanthan gum (optional for thickening the broth)  
Salt and pepper  
10 g toasted pumpkin seeds  
Green shiso leaves

### WHAT YOU NEED

Microplane grater  
Sous-vide cooking bags  
Vacuum sealing equipment  
Icing bag  
Induction cooktop with temperature control  
Cling film or greaseproof paper  
Jug blender

### PREPARATION

Gnocchi

### GENERAL INFORMATION

⌚ 85°C / 90 min.

⚠ Nuts

👤 4 servings

### Gnocchi

Step 1

Peel the carrots, the pumpkin and the sweet potato and cut into large even cubes. Vacuum pack with the frozen water.

Step 2

Cook at 85°C for 1h 30min. Check that the vegetables are soft by pressing them before removing them from the water bath.

Step 3

Strain and set aside the cooking water as it will be used to make the sauce that will complete the dish. Meanwhile, blend the vegetables in the blender or using a food mill until a completely smooth purée is obtained. A little of the cooking liquid can be added if necessary to blend correctly and achieve the smooth texture sought.

#### Step 4

Peel and cut half of the citrus fruits into segments and press the other half to obtain juice from them.

#### Step 5

Dilute the kudzu with the citrus juice until there are no lumps.

#### Step 6

Heat the pumpkin puree in a pan, zesting the grapefruit peel over it, then add salt and pepper. Add the dissolved kudzu and cook the puree well until the kudzu is blended.

#### Step 7

Spread over a tray with greaseproof paper and form the gnocchi, cutting to the desired size.

#### Step 8

Toast the pumpkin seeds gently in a frying pan.

#### Step 9

Gently heat the cooking liquid previously set aside to around 80°C then add salt and pepper to taste.

#### Step 10

Heat the gnocchi in the cooking liquid from the vegetables for 5 minutes.

#### Step 11

To serve, arrange the gnocchi, the toasted pumpkin seeds, and the orange and grapefruit cubes and decorate with green shiso leaves.

#### Step 12

Finish the dish with the hot cooking stock.

## Notes

The stock can be blended with xanthan gum to obtain a slightly thicker broth. In this case it will be necessary to leave it to stand so that it becomes transparent (the emulsion will have left it slightly cloudy).

## Did you know...?

Kudzu is obtained from the ground root of the plant itself. It has properties as a thickener and a gelling agent, making it a good substitute for flours and starches. It is gluten-free and can be used for all kinds of liquids, therefore it is a great substitute for cornstarch, as well as easy to digest.



## RECIPE: Seafood Velouté with Fennel and Tomato



**Difficulty: High**



**Cooking method: Immersed in liquid**



**Total preparation time: Over 3h.**

### Introduction

Veloutés are sauces that acquire their creamy and velvety texture thanks to the mild cooking process used and, of course, the creamy and unctuous nature of their ingredients. Countless possibilities exist for making these sauces. Here we present a very tasty proposal based on seafood. This contributes great flavour intensity that, in turn, is complemented by the freshness of the tomato and the fennel.

### INGREDIENTS

50 g onion  
50 g leek  
50 g carrot  
100 g tomato  
500 g of seafood for the stock (prawns, crayfish, mantis shrimps, crabs)  
50 g olive oil  
1 l mineral water  
100 g cream  
1 sheet of gelatine  
2 egg yolks  
Fennel leaves

### WHAT YOU NEED

Induction cooktop with temperature control  
Pestle  
Glass jars  
Fine sieve

### PREPARATION

Sauce américaine  
Velouté  
Finish and serve

### GENERAL INFORMATION

⌚ 85°C

⚠ Crustaceans, fish (gelatine sheets), egg, milk

👤 4 servings

### Sauce américaine

Step 1

Separate the head from the tail of the prawns and the crayfish.

Step 2

Scald the shellfish tails for 30 seconds in boiling water. Cool, peel and put to one side.

### Velouté

Step 1

In a pan, fry the vegetables (except the tomato) cut into mirepoix.

Step 2

Add the crabs, the mantis shrimps, and the heads of the prawns and the crayfish.

### Step 3

When golden brown, add the tomato cut into mirepoix and cook for 10 minutes.

### Step 4

Crush the shellfish with a pestle. Add the water and leave to simmer for 1 hour. Strain through a fine sieve.

### Step 5

Put back on the heat to reduce to half the volume, constantly skimming off the fat until completely clean. Cool and set aside.

### Step 6

Hydrate the gelatine in cold water.

### Step 7

Weigh out 300 g of stock and mix with the egg yolks. Pour in the cream and cook until it reaches 85°C. Add the previously hydrated gelatine and remove from the heat.

### Step 8

Fill the dish where the recipe is going to be served and leave to cool in the refrigerator for a minimum of 4 hours.

## **Finish and serve**

### Step 1

Cut the fennel bulb into small cubes and scald in water with salt. Cool in water with ice to stop the cooking process. Rinse and set aside.

### Step 2

Blanch and peel the tomato, clean out the seeds and cut the pulp into small cubes.

### Step 3

Arrange the dish putting the prawns, the crayfish, the tomato, and the fennel leaves on top.



## RECIPE: Chicken galantine with nuts and dried fruits



**Difficulty: High**



**Cooking method: Sous vide**



**Total preparation time: Over 3h.**

### Introduction

We're going to make a low-temperature version of the classic Christmas stuffed chicken. On this occasion we propose that you use deboned chicken and preferably that you cook it at least one day in advance to ensure that the holiday day is more relaxed, as all that is needed is the final preparation.

### INGREDIENTS

#### For the chicken:

- 1 deboned farmhouse chicken
- 75 g raisins
- 75 g prunes
- 75 g dried apricots
- 40 g toasted pine nuts
- 150 g sausages
- 150 g pork loin
- 1 egg
- 150 Sherry wine
- Salt and pepper
- 100 g olive oil

#### For the sauce:

- Chicken bones and offcuts
- 1 onion
- 1 carrot
- 1 leek
- 1 stick of celery
- 2 tomatoes
- 1 glass of brandy

#### For the garnish:

- 200 g oven-baked cherry tomatoes
- 200 g potato purée
- 200 g glazed onions

### WHAT YOU NEED

- Induction cooktop with temperature control
- Sous-vide cooking bags
- Vacuum sealing equipment
- Butcher's twine (cooking string) and needle
- Oven

### PREPARATION

- For the chicken
- For the sauce
- Finish and serve

### GENERAL INFORMATION

⌚ 65°C / 4h

⚠ Nuts, egg, milk (potato purée)

👤 4 servings

### For the chicken

#### Step 1

Season the chicken inside and out with salt and pepper.

#### Step 2

Mix the raisins, dried apricots and prunes into the sherry then give them a blast of heat to warm and hydrate them. Cool and leave to one side.

### Step 3

Make the stuffing by mixing the raisins, dried apricots, prunes, pine nuts, sausages and pork loin. Add salt and pepper to taste.

### Step 4

Stuff the chicken with the stuffing; sew together the open part and then truss (tie up) to give it a nice rounded shape.

### Step 5

Quickly pan sear the chicken until it is a nice golden colour.

### Step 6

Leave to cool, vacuum pack then cook at 65°C for 4 hours (depending on the size of the chicken more time may be needed; for reference this is for a chicken weighing 1.4 kg). After cooking, leave to cool and set to one side.

## For the sauce

### Step 1

Roast the chicken bones and offcuts in the oven until golden. Add the vegetables cut into large cubes and roast for another 15 minutes.

### Step 2

Put everything into a large pan and cover with 5 litres of water. Cook over a mild heat until reduced to half the amount.

### Step 3

Strain, defat and reduce again until you finally obtain 1/2 litre of dense and very rich sauce.

## Finish and serve

### Step 1

On the day of serving the meal, regenerate the vacuum-bagged chicken in a water bath at 65°C for 30 minutes.

### Step 2

Remove from the bag and place in an oven tray. Drizzle with olive oil and cook in the oven at 230°C for 10 minutes until the exterior is golden in colour.

### Step 3

Remove the chicken from the oven, cut away the twine and cut the meat into 1 cm-thick slices. To finish, accompany with the desired garnishes and the sauce.

## Notes

It is also possible to cut the chicken and gently heat once cut, possibly even with a little sauce.

Another possibility is to cut it when cold and serve the galantine cold.

And of course the choice of garnish can change depending on our way of viewing this roast, for example it can be served with apple purée or with a nut-based sauce.



## RECIPE: Two-Stage Fish Soup



**Difficulty:**  
dium

Me-



**Cooking method:** Immersed in liquid



**Total preparation time:** Over 3h.

### Introduction

Preparing soups, fish chowders, creams, bouillabaisse, etc., always involves the quest to produce a tasty stock complemented with fish or other accompaniments such as vegetables or rice. In this case we not only wanted to highlight the marvellous taste of fish soup, but also find the best point of doneness for the fish that complements the dish by lowering its cooking temperature.

### INGREDIENTS

1 Kg fish heads  
1 Kg rockfish  
100 g celery  
100 g carrot  
100 g leek  
100 g onion  
1 tomato  
100 g toasted bread  
2 cloves of garlic  
25 ml of Pernod  
50 g brandy  
100 g mild olive oil  
5 l water  
Fennel leaves  
100 g sautéed onion, well browned  
600 g of different fish (red mullet - large -, monkfish, seabass, or other similar fish)

### WHAT YOU NEED

Induction cooktop with temperature control  
Sieve

### PREPARATION

Two-Stage Fish Soup

### GENERAL INFORMATION

⌚ 60°C / 7 min

⚠ Fish, gluten, crustaceans

👤 4 servings

### Two-Stage Fish Soup

#### Step 1

Prepare a soffrito base by cutting the vegetables (leek, carrot, celery and onion) into mirepoix, crushing and adding the garlic, then cooking on a mild heat.

#### Step 2

Add the fish heads and the rockfish to the soffrito base and sauté for 5 minutes, then add the tomato and cook for another 10 minutes.

#### Step 3

Add the pre-prepared sautéed onions.

#### Step 4

Flambé with the brandy.

Step 5

Add the water and leave to cook for 3 hours on a low heat, then strain.

Step 6

Add the toasted bread and the Pernod.

Step 7

Heat the soup until it reaches 60°C, then add the remaining fish, diced, and cook for 7 minutes at 60°C to achieve the best point of doneness for the fish.

Step 8

Remove the fish and arrange elegantly in a dish. Finish by decorating the fish with fennel leaves, adding the hot stock and accompanying with slices of toast.

## Notes

We can also “bind” or thicken the soup using another method such as adding cornflour to avoid using ingredients with gluten.



## RECIPE: Moules marinière



Difficulty: Low



Cooking method: Sous vide



Total preparation time: Over 3h.

### Introduction

In this recipe we cook the seafood sous vide. The idea is simple: take advantage of all the flavour of the water from the seafood to achieve a recipe brimming with taste.

#### INGREDIENTS

1.5 kg mussels  
300 g grated tomato  
2 cloves of garlic, finely chopped  
100 g onion, finely chopped  
10 g spicy olive oil  
50 g white wine  
1 lime  
1 bunch of fresh parsley  
10 fresh coriander leaves  
10 fresh basil leaves  
10 fresh chervil leaves  
Salt

#### WHAT YOU NEED

Induction cooktop with temperature control  
Sous-vide cooking bags  
Vacuum sealing equipment  
Grater  
Ice cube tray

#### PREPARATION

Moules marinière

#### INFORMACIÓ GENERAL



90°C / 5min



Molluscs and cephalopods



4 servings

### Moules marinière

#### Step 1

Lightly sauté the onion, garlic and tomato in a pan with a little spicy oil. When cooked, add the white wine, salt, pepper, lime zest and chopped parsley and basil leaves.

#### Step 2

When it no longer smells of alcohol, turn off the heat, chop and leave to cool. Fill the ice cube tray and freeze.

#### Step 3

Clean the mussels and vacuum pack them with the sauce cubes and a basil leaf. Cook at 90°C for 5 min.

#### Step 4

Serve directly, adding some coriander leaves and zesting a little lime over the top.

## Notes

This recipe can also be made using clams or cockles.

It is extremely important that the mussels are very fresh and not broken, as the vacuum would break it completely and it could easily perforate the bag.

Vacuum pack the mussels just before cooking and take into account that according to the size of the mussels, the cooking time may vary considerably.



## RECIPE: Cod with Spinach Pil-Pil and Tripe Stew



Difficulty:  
dium

Me-



Cooking method: Sous vide



Total preparation time: 1h  
max

### Introduction

A recipe for lovers of cod. We are going to make the most of its best qualities by using the cod's own gelatine to prepare a pil-pil sauce that is rich yet light, thanks to the freshness of the spinach.

### INGREDIENTS

4 cod supremes of 150 g  
100 g cod tripe  
80 g spinach  
100 g baby spinach  
10 g lemon juice  
50 pine nuts  
200 g olive oil  
Salt

### WHAT YOU NEED

Induction cooktop with temperature control  
Sous-vide cooking bags  
Vacuum sealing equipment  
Blender  
Pastry brush

### PREPARATION

Cod tripe and cod  
Pine nut praliné  
Pil-pil  
Finish and serve

### GENERAL INFORMATION

⌚ 50°C / 12 min

⚠ Fish, nuts

👤 4 servings

### Cod tripe and cod

Step 1

Clean the tripe, removing the black membrane, then wash in plenty of water.

Step 2

Vacuum seal it in a bag with double the amount of water (frozen) as the weight of the tripe.

Step 3

Cook in a water bath starting with cold water and when it reaches 65°C, maintain for 30 minutes. Cool in the same bag and put to one side.

Step 4

Vacuum seal the cod in a bag and cook in a water bath at 50°C for 15 minutes.

## **Pine nut praliné**

### Step 1

Toast the pine nuts in the frying pan with a little oil and a pinch of salt. Put a few pine nuts to one side for the finishing decoration.

### Step 2

Blend them to a smooth and fine puree.

## **Pil-pil**

### Step 1

Blanch the spinach to avoid it going black.

### Step 2

Blend with 50 g of oil and 10 g of lemon juice.

### Step 3

In a pan, heat the tripe cut into pieces with the juice from its cooking and add the blended spinach. Keep stirring and adding olive oil until it binds and thickens, forming the pil-pil.

### Step 4

When the cod has finished cooking, add the water from the bag to the pil-pil to completely emulsify the sauce and enrich it still further.

## **Finish and serve**

### Step 1

Using a pastry brush, paint a strip of pine-nut praline along one side of the plate.

### Step 2

Add the tripe on one side and the cod supreme in the centre.

### Step 3

Dress with the pil-pil sauce. Decorate with a few baby spinach leaves and toasted pine nuts.

## **Did you know...?**

The name "pil-pil" comes from the stirring motion necessary to produce this very original sauce which is prepared like an emulsion, with oil and the fish's own collagen.



## RECIPE: Base Preparation: Meat Stock



**Difficulty: Low**



**Cooking method: Oven-cooked**



**Total preparation time: Over 3h.**

### Introduction

The production of good meat or fish stock is basic in any kitchen that needs to complete its recipes successfully with a tasty base. The process is similar in nearly all the different “dark” stocks where the only variation is the base product such as, for example, poultry, game or even fish such as sole, turbot, etc.

### INGREDIENTS

1 kg of bones or carcass of the type of animal from which we wish to make the stock (beef: bones and sinews; poultry: carcasses and leftovers; pork: bones and leftovers)  
6 l water  
Salt  
1 kg onions  
200 g carrot  
200 g leeks  
200 g celery  
200 g tomato  
100 g extra virgin olive oil

### WHAT YOU NEED

Oven  
Sieve

### PREPARATION

Meat Stock

### Meat Stock

Step 1

FOR THE MIREPOIX (160 g): Cut the vegetables into mirepoix (large pieces). Cook all the vegetables (except the tomato) with the olive oil in a pan for 30 minutes on a low heat. Once this time has elapsed, add the tomato and cook for a further 20 minutes.

Step 2

Put the bones on a tray in the oven at 180°C until browned.

Step 3

Once browned, place them in a pan with the mirepoix and remove any surplus fat.

Step 4

Use water to degrease any leftover substance stuck to the tray then add to the pan.

Step 5

Cover with cold water and cook for 4 hours on a mild heat for it to reduce. During the cooking process, skimming off the fat will be necessary.

Step 6

Strain and leave to cool. Store in the refrigerator.

## **Notes**

To make a concentrated stock we must reduce the stock obtained from the first cooking process on a low heat for 2 hours. It is necessary to remove scum and fat constantly throughout the entire process both during the first cooking stage, after cooling (the fat will be solidified towards the surface of the stock when it cools) and finally during the second reduction.



## RECIPE: Clams with yogurt and lime



**Difficulty: Low**



**Cooking method: Sous vide**



**Total preparation time: 30 min.**

### Introduction

A refreshing idea that combines small bites of the sea with the sparkling grace of citrus fruits.

#### INGREDIENTS

20 Galician clams  
1 yogurt  
1 g of xanthan gum (proportion: 3 g per litre of liquid)

#### For finishing and service:

1 lime  
20 purple shiso leaves (or similar)  
Crushed ice

#### WHAT YOU NEED

Induction cooktop with temperature control  
Sous-vide cooking bags  
Vacuum sealing equipment  
Blender  
Grater  
Small, fine-mesh sieve  
Kitchen pipettes or squeeze bottles

#### PREPARATION

Clams with yogurt and lime

#### GENERAL INFORMATION

🕒 90°C / 1 min 30 seg

⚠️ Sea food, milk (yogurt)

👤 4 servings

### Clams with yogurt and lime

#### Step 1

Mix the yogurt with some drops of lime, salt and pepper.

#### Step 2

Vacuum seal the clams and cook them in a water bath at 90°C for 1 minute 30 seconds or at 100°C for 1 minute. Quickly cool with water and ice to stop the cooking process.

#### Step 3

Open the bag and drain off the cooking liquid. Put to one side. Next, open the clams and remove the upper part of the shells. Reserve the juice from them.

#### Step 4

Bind the water from the clams with the appropriate proportion of xanthan gum and the help of the blender, then strain it through the fine sieve to ensure no impurities remain.

#### Step 5

With the help of a coffee spoon, drip on top of each clam a little of its texturized water. Then, with a pipette or squeeze bottle, add a drop of lime yogurt.

#### Step 6

In a dish arrange a base of crushed ice with the clams on top. Add a little lime zest to give it a fresh, citrus aroma. Decorate with a shiso leaf on top of each clam.



## RECIPE: Zabaglione with berries and Amaretto



Difficulty: Low



Cooking method: Others



Total preparation time: 30 min.

### Introduction

We are going to gently cook this typical cream from Italy to prepare slightly sweet and vitamin-filled desserts.

#### INGREDIENTS

4 egg yolks  
60 g sugar  
50 g amaretto  
50 g white wine  
100 g berries  
10 g flaked almonds  
Fresh mint leaves  
1 lime

#### WHAT YOU NEED

Induction cooktop with temperature control  
Stainless steel bowl  
Hand whisks  
Kitchen blowtorch

#### PREPARATION

Zabaglione with berries and amaretto

#### GENERAL INFORMATION

🕒 90°C / 10 min

⚠️ Nuts, eggs

👤 4 servings

### Zabaglione with berries and amaretto

Step 1

To prepare the zabaglione, place the egg yolks, the white wine, the amaretto and the sugar into the bowl.

Step 2

Cook in a bain-marie at 90°C until a smooth and syrupy consistency is obtained (approximately 10 minutes).

Step 3

On the base of the dish place the berries with some young mint leaves and the lemon zest.

Step 4

Add the zabaglione covering the fruit, dust with sugar and caramelize using the kitchen blowtorch.

Step 5

Decorate with young mint leaves and flakes of toasted almonds.

### Notes

It is preferable to use a stainless steel bowl to ensure more stable and uniform cooking, as glass is not such a good transmitter of heat.





## RECIPE: Asparagus on Toast with Egg Cream and Cheese



**Difficulty: Low**



**Cooking method: Sous vide**



**Total preparation time: 1h max.**

### Introduction

On this occasion we are going to make an egg sauce with the help of temperature control so that we obtain a creamy texture, with no curdling but very smooth. The basis for success will lie in constantly stirring the cream to avoid little lumps and ensuring the water does not exceed 80 degrees if we work with stainless steel recipients (although we can raise it to 90 degrees if the recipient is glass - or Pyrex - since it is not a good transmitter of heat).

### INGREDIENTS

20g of nut oil (or oil with chopped nut inside, ideally hazelnut)  
1 bunch asparagus  
100 g salad rocket  
4 slices rustic bread toast

#### For the egg sauce:

3 eggs  
20 g cream (35% milk fat)  
1 lemon  
Chervil  
Salt

#### For the spiced cheese:

1 g black pepper  
1 g white pepper  
1 g clove  
1 g cardamom  
1 g Sichuan pepper  
1 g pink pepper  
10 g chervil  
200 g cream cheese (e.g. quark)

### WHAT YOU NEED

Induction cooktop with temperature control  
Bowl  
Hand whisk

### PREPARATION

Asparagus on Toast with Egg Cream and Cheese

### INFORMACIÓN GENERAL

⌚ 85°C / 20 min

⚠ Egg, milk (cream, cheese spread), gluten (toast), nuts

👤 4 servings

### Asparagus on Toast with Egg Cream and Cheese

#### Step 1

Using a pestle or a mill, crush the spices and mix with the cheese spread together with the chopped chervil. Put to one side.

#### Step 2

Cut the asparagus spears just where the colour starts changing from white to green. Vacuum wrap the green part and cook in a water bath at 85°C for 20 min (if they are very thick they may need a little more time). If not to be eaten immediately, cool them in water with ice and keep in the refrigerator.

### Step 3

Meanwhile, make the egg sauce, by beating the eggs with the cream, a little salt, grated lemon peel and some drops of lemon juice. Place in a bowl and cook with a bain-marie at 85°C (if the bowl is stainless steel) for 10 minutes, stirring constantly. When it takes on a creamy texture, add the chopped chervil, mix and remove from the water bath.

### Step 4

Spread the spiced cheese on the toast, place the warm asparagus on top and dress with the egg sauce. Accompany the recipe with a refreshing salad of rocket and nut oil.



## RECIPE: Steamed King Prawns with a Seaweed Mix



**Difficulty: High**



**Cooking method: Steamed**



**Total preparation time: 2h max.**

### Introduction

Literally three minutes of cooking are required to produce these exquisite king prawns aromatised with fortified wine. If we then combine them with a bold ajoblanco sauce and some seaweed – agreed, this will mean spending a few more minutes... the result is a proposal whose success is guaranteed.

### INGREDIENTS

#### For the ajoblanco:

300 g of raw almonds  
360 g of mineral water  
1/2 clove garlic  
15 g Gran Reserva Sherry vinegar  
20 g extra virgin olive oil  
Salt

#### For the rice vinegar syrup:

100 g water  
30 g sugar  
25 g rice vinegar  
Salt

#### For the seaweed infused with rice vinegar syrup:

5 g wakame  
2g kuki wakame  
3 g red kaede-nori  
3 g blue kaede-nori  
3 g red yanaginori  
3 g ito kanten (agar strings)  
3 g white tosaka-nori

#### For the king prawn tails:

12 king prawn tails  
150 g Sherry  
Brine (100 g salt / 1 l water)  
Olive oil

#### To finish:

10 g mild olive oil

### WHAT YOU NEED

Induction cooktop with temperature control  
Steamer  
Hand-held blender  
Sous-vide container (for the infusion)

### PREPARATION

Ajoblanco  
Rice vinegar syrup  
Seaweed infused with rice vinegar  
King prawn tails  
Finish and serve

### GENERAL INFORMATION

🕒 90°C / 3 min

⚠️ Nuts (almonds), crustaceans.

👤 4 servings

### Ajoblanco

Step 1

Soak the almonds in 360 g water for 12 hours.

#### Step 2

Open the garlic clove down the middle and remove the sprout (if it has one).

#### Step 3

Combine all the ingredients: almonds, water, garlic, vinegar and olive oil, then blend.

#### Step 4

Strain and add salt as necessary. Set aside.

### **Rice vinegar syrup**

#### Step 1

Mix all the ingredients and take them to boiling point, stir to ensure that the sugar has dissolved.

#### Step 2

Set aside and cool.

### **Seaweed infused with rice vinegar**

#### Step 1

Put all the dry seaweed into a recipient with cold water to soak for one hour.

#### Step 2

Drain the seaweed and put it together with the rice vinegar into a sous-vide recipient using a manual pump.

#### Step 3

Vacuum-seal 3 or 4 times. Open the vacuum-sealed container and remove the seaweed, drain lightly and set aside in a recipient.

### **King prawn tails**

#### Step 1

Clean the king prawns, remove the heads and set aside.

#### Step 2

Peel the tails and devein the prawns. Put in the brine for 5 minutes.

#### Step 3

With the aid of a small knife, make a lengthwise incision up to halfway along the king prawn.

#### Step 4

In a pan that the steamer can be attached to, heat the Sherry to 90°C.

#### Step 5

Put the king prawn tails in the steamer with the Sherry at 90°C, cover and leave to cook for 3 minutes.

#### Step 6

Remove the cooked tails.

#### Step 7

In a frying pan with the olive oil, sauté the heads of the king prawns on both sides. Add salt to taste and set aside.

### **Finish and serve**

#### Step 1

Pour the ajoblanco into the base of a dish. In the centre arrange the infused seaweed salad, around it 3 of the sherry steam-cooked king prawn tails and a head of king prawn that has been pan-sautéed previously.

#### Step 2

Finish the dish off with a few drops of olive oil.

### **Notes**

We can reduce the intensity of the Sherry by adding vegetable stock or fish stock. Or we can completely substitute the Sherry with vegetable and seaweed stocks, aromatised with ginger. We have proposed a selection of seaweeds but you could also use the ready-prepared combinations found in specialist shops.



## RECIPE: Bacon Ciabatta



**Difficulty: Low**



**Cooking method: Immersed in liquid**



**Total preparation time: 3h max.**

### Introduction

The combination of ingredients and the gentle cooking of the bacon make this sandwich a humble gastronomic gem.

#### INGREDIENTS

##### For the bacon:

400 g slab of bacon with rind  
400 g water  
125 g soy sauce  
75 g leek  
75 g onion  
1/2 cinnamon stick  
5 g ground pepper  
25 g brown sugar

##### For the sandwich:

1/4 cucumber  
1/2 onion  
Salt  
4 ciabatta rolls

#### WHAT YOU NEED

Induction cooktop with temperature control

#### PREPARATION

Bacon  
Sandwich

#### GENERAL INFORMATION

🕒 90°C / 2h

⚠️ Gluten and soy

👤 4 servings

### Bacon

#### Step 1

In a pan place the onion and the leek cut into mirepoix (large, irregular cubes).

#### Step 2

Add the water, the whole piece of slab bacon, the soy sauce and the spices.

#### Step 3

Cook at 90°C for 2 h, covering it to avoid it drying out.

#### Step 4

Once the cooking time is up, separate the meat from the vegetables and strain.

#### Step 5

Reduce the resulting juice until a dense sauce is obtained and strain once more.

## **Sandwich**

### Step 1

Cut the cucumber into half-moons and the onion julienne-style, mix and season to taste.

### Step 2

Cut the bacon slab into 1/2 cm thick slices and heat with the reduced sauce.

### Step 3

Assemble the sandwich arranging a layer of raw vegetables on the bread with the bacon on top. To finish, add a little more sauce.

## **Notes**

Can also be accompanied with soy sauce, soy mayonnaise or hoisin sauce, mustard or radish and complemented with lettuce or leafy vegetables.



## RECIPE: Technique: Cooking Eggs



Difficulty: Low



Cooking method: Immersed in liquid



Total preparation time: 30 min

### Introduction

When cooking an egg in its shell in the traditional way, we can choose between soft-boiled eggs, mollet eggs or hard-boiled eggs. In all three cases the eggs are cooked in boiling water, but varying the cooking times leads to different results.

Poached eggs are cooked without the shell, usually through immersion in water acidified using vinegar and at a temperature of around 90-95°C. A short cooking time obtains a firmly set white and a creamy, liquid yolk.

Low-temperature cooking allows fine-tuning of the process to more easily achieve the texture typical of poached eggs. To do this, we recommend cooking the eggs at 65°C for between 20 and 30 minutes.

### INGREDIENTS

Eggs  
Water  
Salt

### WHAT YOU NEED

Induction cooktop with temperature control  
Cooking mesh

### PREPARATION

Low-temperature  
Soft-boiled eggs  
Mollet  
Hard-boiled

### GENERAL INFORMATION

⌚ 65°C | 20-40 min

⚠ Egg

👤 1 serving

### Low-temperature

#### Step 1

Cooking eggs at a low temperature achieves a set egg white, that is neither dry nor runny, and a yolk that is liquid but creamy. Our recommendation is to prepare a water bath at 65°C for a time varying between 20 and 40 minutes. As more time is applied, the yolk will become increasingly dense until it virtually solidifies when cooled; in contrast, the white will nearly always remain the same. The time necessary for cooking will also depend on other factors. Firstly, the size of the egg and secondly, its temperature prior to cooking (depending on whether it has been stored in the refrigerator or at room temperature). Our suggestions take the refrigerator-stored temperature as a reference.



20 min

30 min

40 min

65°C



### Soft-boiled eggs

Step 1

The eggs are cooked at 100°C for 2-3 minutes to achieve a semi-set white (although completely set on the outside) and a completely liquid yolk. The same result can be achieved by submerging the eggs in boiling water, removing the pan from the heat and leaving the eggs for 6 minutes.



### Mollet

Step 1

The eggs are cooked at 100°C for 5 minutes to obtain a set (firm) white and a semi-liquid yolk.



### Hard-boiled

Step 1

The eggs are cooked at 100°C for 8-12 minutes to ensure that both the white and the yolk are set. It is important to cool hard-boiled eggs very quickly after cooking so that they are easy to peel and to avoid over-cooking them.



## RECIPE: Mixed Berry Gelée with Yogurt



Difficulty: Low



Cooking method: Sous vide



Total preparation time: 3h max.

### Introduction

With this recipe we put into practice a technique we call overcooking, which firstly will allow us to obtain a very aromatic juice with an intense fresh-fruit flavour, and secondly, strawberries with a very special meaty texture.

### INGREDIENTS

250 g de maduixes molt madures  
250 g very ripe strawberries  
125 g sugar  
40 raspberries  
40 blackberries  
30 g sloe berries  
40 wild strawberries  
20 g redcurrants  
1 sheet of leaf gelatine (2 g)  
400 g Greek yogurt  
4 sprigs of fresh mint

### WHAT YOU NEED

Induction cooktop with temperature control  
Sous-vide cooking bags  
Sous-vide equipment  
Sieve

### PREPARATION

Mixed Berry Gelée  
Finish and serve

### GENERAL INFORMATION

⌚ 65°C / 2h

⚠ Milk (yogurt), fish (fishtail gelatine)

👤 4 servings

### Mixed Berry Gelée

Step 1

Soak the gelatine using cold water.



Step 2

Cut the strawberries in half and vacuum-seal them in a bag with the sugar.

### Step 3

Put the bag in the water bath to cook at 65° C for 2 hours. The image shows the result once the cooking time has ended.



### Step 4

Once the cooking time is completed, sieve the liquid while hot and put the strawberries aside.

### Step 5

Dissolve the gelatine in the resulting juice.

## Finish and serve

### Step 1

Put 4 strawberries into the bottom of the glass and cover with yogurt. Repeat two or more times.

### Step 2

On the top, arrange the red fruits cut into halves.

### Step 3

Add the strawberry gelatine while still liquid and at room temperature.

### Step 4

Leave to rest until the gelatine sets and decorate with the sprigs of fresh mint.

## Notes

It is important that the strawberries are very ripe – even if they look a little bit past their best – so that they express all their sweetness and aromas. The prettiest strawberries can be reserved for decorating with the other berries. Remember that the strawberry gelatine must be cold when preparing it to serve.

## Did you know...?

**TASTY AND HEALTHY:** Berries have very few calories but in contrast are rich in fibre, potassium and antioxidants.



## RECIPE: Marinated sardines with tomato and basil



**Difficulty: Low**



**Cooking method: Oven-cooked**



**Total preparation time: 2h max.**

### Introduction

A simple and highly nutritious recipe. By marinating the sardines we make the most of their omega-3 oils while by oven-cooking the tomato we reinforce the lycopene's anti-oxidant properties, so in a few minutes we can prepare a recipe that is both very healthy and very tasty.

### INGREDIENTS

#### For the sardines:

16 sardines  
200 g white wine vinegar  
200 g brine (1 l water per 100 g salt)  
50 g olive oil  
8 basil leaves

#### For the tomato confit:

500 g ripe tomatoes  
100 g olive oil  
8 basil leaves  
Salt  
Sugar

#### For the the basil oil:

300 g olive oil  
15 basil leaves

#### To finish:

Balsamic reduction  
Salt flakes

### WHAT YOU NEED

Oven  
Bowl  
Hand-whisks  
Kitchen pipettes or squeeze bottles

### PREPARATION

Marinated sardines  
Tomato confit  
Basil oil  
Finish and serve

### GENERAL INFORMATION

⌚ 80°C / 40 min.

⚠ Fish

👤 4 servings

### Marinated sardines

#### Step 1

Descale the sardines and clean them. Remove the bones and cut each sardine into two fillets.

#### Step 2

Immerse them in brine for 5 minutes. Remove and dry.

#### Step 3

Immerse the fillets in white wine vinegar for 20 to 30 minutes. Drain.

#### Step 4

Finally let the fillets marinate in mild olive oil together with some basil leaves and store in the refrigerator.

## **Tomato confit**

Step 1

Blanch the tomatoes in boiling water to allow easy removal of the skin.

Step 2

Chop the tomatoes concassé (diced and without the seeds), and place on an oven tray with 100g of olive oil and 8 basil leaves. Let the tomato confit at 80°C for 40 minutes. Add salt and sugar to taste.

## **Basil oil**

Step 1

Blend the ingredients to reach a fine texture and an intense green colour.

## **Finish and serve**

Step 1

Roll up each sardine fillet leaving a hollow in the centre and fill with the confit tomato.

Step 2

Dress with basil oil, fleur de sel or salt flakes and a drop of balsamic reduction.

Step 3

Decorate one side of the plate with a line of balsamic reduction.

## **Did you know...?**

Sardine is a blue fish rich in omega-3 fatty acids, which help reduce levels of cholesterol and triglycerides, as well as improving blood flow.



## RECIPE: Quinoa with vegetables and coconut oil



Difficulty:  
dium

Me-



Cooking method: Sous vide



Total preparation time: 30  
min

### Introduction

Quinoa is a very nutritious food and highly recommended for incorporation into our weekly menus. Here we explain a very simple way of cooking it that will enable you to prepare it in advance. By complementing it with different ingredients or sauces, you can give it a distinctive touch for every occasion.

### INGREDIENTS

240 g quinoa  
25 g cauliflower  
25 g broccoli  
25 g carrot  
25 g green beans  
25 g spring onion  
240 g water or frozen vegetable stock  
Virgin olive oil  
Purple shiso leaves  
15 g coconut oil

### WHAT YOU NEED

Induction cooktop with temperature control  
Vacuum-sealable bags for cooking  
Vacuum sealing equipment

### PREPARATION

Vegetables  
Quinoa

### GENERAL INFORMATION

⌚ 100°C / 20 min

👤 4 servings

### Vegetables

Step 1

Peel, wash and cut the vegetables in different ways (Julienne, Jardinière, florets ).

Step 2

Sauté with coconut oil quickly and cool.

### Quinoa

Step 1

Rinse the quinoa twice and leave to soak for 20 minutes.

Step 2

Drain, dry and toast in a frying pan.

Step 3

Vacuum-wrap the quinoa, with two parts liquid (water or stock) to one part quinoa and with the sautéed vegetables.

Step 4

Cook in a water bath at 100° C for 20 minutes.

Step 5

To serve, season with a few drops of olive oil and decorate with purple shiso leaves or similar.

## Notes

If cooking the quinoa to reserve it and eat it at a later time, once the cooking has finished, remember to quickly cool the bags and store them in the refrigerator.

You can replace the coconut oil with Jang sauce or season the quinoa with different spices to give the dish other interesting nuances.

## Did you know...?

Quinoa has beneficial effects on health as it contains a significant concentration of proteins with high biological values, essential amino acids, a low glycaemic index and high-quality vitamins and minerals. In addition, it is gluten-free.



## **RECIPE:** Chocolate Cream with Hazelnut Praline and Macadamia Nuts



**Difficulty: Low**



**Cooking method: In a bag or container**



**Total preparation time: 2h max.**

### **Introduction**

You could just make normal crème caramel, but we propose that you try out the smoothest texture for a cream dessert. You could also vary the flavour and make a vanilla cream or a savoury version, such as a carrot cream. The possibilities are endless, so the final result is in your hands.

### **INGREDIENTS**

275 g milk  
325 g cream  
130 g egg yolk  
40 g sugar  
50 g chocolate topping  
Hazelnut praline  
Macadamia nuts  
20 g stone-ground chocolate

### **WHAT YOU NEED**

Induction cooktop with temperature control  
Hand-held blender  
Hand whisks  
Glass jars  
Sieve  
Grater

### **PREPARATION**

Chocolate Cream with Hazelnut Praline and Macadamia Nuts

### **GENERAL INFORMATION**

🕒 90°C / 1h

⚠️ Milk, egg, nuts and dried fruits

👤 6 servings

### **Chocolate Cream with Hazelnut Praline and Macadamia Nuts**

#### **Step 1**

We add the milk and cream to the pan and heat it up to 85°C. We reserve and throw over the chocolate and grind it with an electric whisk. Let it cool slightly.

#### **Step 2**

In a bowl we mix the sugar with the yolks.

#### **Step 3**

We strain the chocolate mixture on top of the yolks and mix. Let it stand until the smoothie loses the foam.

#### **Step 4**

We fill the glass jars with the smoothie to the top, cover and cook for 60 minutes at 90°C.

#### Step 5

After this time we let it cool and after a few minutes cool with water and ice.

#### Step 6

When it is curd add a little hazelnut praline on top, grate the macadamia nuts and chocolate to the stone.

### Notes

If we let the desserts rest for a day, they will be even more delicious.

### Did you know...?

**TASTY AND HEALTHY:** Creams and crème caramels are a good source of energy and essential nutrients. They are especially recommended for people with a lack of appetite or problems chewing.



## RECIPE: Banana cream with chocolate and cherries or berries



Difficulty: Low



Cooking method: In a bag or container



Total preparation time: 30 min

### Introduction

This banana cream, as well as tasty, is easy to make, contains no added sugars and makes a fantastic alternative idea for breakfast.

### INGREDIENTS

200 g milk  
1 vanilla pod or cinnamon stick  
180 g of banana (2 small bananas)  
40 g of egg yolk (2 yolks)  
Cherries  
Stoneground chocolate  
Red fruits  
Toast

### WHAT YOU NEED

Induction cooktop with temperature control  
Hand-whisks  
Stainless steel bowl  
Grater

### PREPARATION

Banana cream with chocolate, cherries or berries

### INFORMACIÓN GENERAL

🕒 90°C / 10 min

⚠️ Milk, egg, gluten (toast)

👤 4 servings

### Banana cream with chocolate, cherries or berries

Step 1

In a bowl we mix the beaten yolks with the milk.

Step 2

Open the vanilla pod in half, remove the inner pulp (if you prefer cinnamon, it can be branched or powdered) and add it to the mixture.

Step 3

We peel the bananas, cut them into slices and put them into the smoothie.

Step 4

Cook the mixture in a water bath at 90°C for 10 min (approximately) until it thickens.

Step 5

Crush to get a cream and let it cool by covering it with film paper and trying that it touches the cream to prevent a drier outer layer.

## Step 6

Once cold, we serve the cream on top of some toast and combine it with different toppings: with a little grated chocolate, chopped cherries or berries.

## Notes

Instead of serving each accompaniment on a different piece of toast, you can mix all three on a single piece. And if you prefer slightly sweeter toast, you can sprinkle sugar on top and caramelize it using a kitchen blowtorch.



## RECIPE: Thai Salmon



**Difficulty:**  
dium

**Me-**



**Cooking method:** Immersed in liquid



**Total preparation time:** 1h max.

### Introduction

This is a recipe based on cooking in a sauce with great personality that we will use at the same time as a cooking liquid, so it will transmit not only taste but also an adequate cooking temperature to ensure the salmon turns out tender and juicy.

#### INGREDIENTS

4 salmon supremes  
10 g ginger  
Fresh coriander / coriander sprouts  
1 spring onion  
1 chilli pepper  
100 g sunflower oil  
200 g coconut milk  
200 g vegetable stock  
½ l brine (100 g of salt for every litre of water)

#### WHAT YOU NEED

Induction cooktop with temperature control

#### PREPARATION

Thai Salmon

#### GENERAL INFORMATION

🕒 50°C / 20 min

⚠️ Fish

👤 4 servings

### Thai Salmon

Step 1

Clean the salmon (bones and skin) and cut into chunks of the same size.

Step 2

Submerge in brine at 10% for 15 minutes and set to one side (it can also be salted in the traditional way, as shown in the video).

Step 3

In a pan, sauté the onion and the mushrooms cut into julienne strips with a little sunflower oil and add the sliced chilli pepper.

Step 4

Cook for approximately 5 minutes, add the vegetable stock and cook for a few minutes longer.

Step 5

Add the coconut milk, the grated ginger and leave to cook for 5 minutes on a very low heat.

Step 6

Incorporate the pieces of salmon, cover in the sauce and cook at 50°C for 10-20 minutes (according to the thickness of the salmon) or on a very gentle heat if temperature control is not possible, aiming to avoid exceeding 50°C.

#### Step 7

Serve the salmon in a bowl with the sauce, coriander sprouts and lime zest.

#### **Notes**

We recommend that this dish be served with an accompaniment of rice, either boiled or sautéed with vegetables of any kind.



## RECIPE: Mixed Tomato Salad with Confit Sardines



Difficulty: Low



Cooking method: Immersed in liquid



Total preparation time: 1h max.

### Introduction

This is one of those dishes that are as simple as they are tasty if we use high quality products that are in season. So it will be more of a spring or summer recipe, which is when the sardines are fatter and smoother and tomatoes are at their seasonal best. We will combine different types of tomatoes which provide a variety of textures and tastes and contrast with the oiliness of the sardines, which we will cook gently in aromatised oil.

### INGREDIENTS

12 medium sardines  
1l of brine (100 g of salt per 1 l of water)  
20 fresh basil leaves  
1 lemon  
20 g Sherry vinegar  
1 purple onion  
200 g olive oil  
100 g of assorted olives  
600 of assorted tomatoes  
5 g of mixed pepper

### WHAT YOU NEED

Induction cooktop with temperature control

### PREPARATION

Prepare the sardines  
Cook sardines (Option 1)  
Cook sardines (Option 2)  
Finish and serve

### GENERAL INFORMATION

⌚ 50°C / 6-8 min

⚠ Fish

👤 4 servings

### Prepare the sardines

Step 1

Limpíamos las sardinas.

Step 2

We place the sardines in water and ice for 15 minutes to bleed (clean blood, impurities, as well as bad tastes and odors).

Step 3

Once cleaned and bled, we put them in the brine with cold water for 5 minutes. Drain and dry.

## Cook sardines (Option 1)

### Step 1

We reserve the sardines in a container suitable for a water bath.

### Step 2

Heat the oil to 50o C with the lemon peel, a basil leaf and the pepper mixture.

### Step 3

Once heated, pour the oil on top of the sardines, cover the container and place it in a water bath, like a water bath, and cook between 6 and 8 minutes at 50oC.

## Cook sardines (Option 2)

### Step 1

To quickly stop the cooking of the sardines, we cool the container in a cold water hot bath with ice.



### Step 2

In a saucepan, heat the oil to 50o C with the lemon peel, a basil leaf and the pepper mixture.

### Step 3

Dip the sardines in the oil bath and cooked between 6 and 8 minutes.



## Finish and serve

### Step 1

Cut the onion into juliana (thin strips) and the tomatoes and sardines irregularly.

### Step 2

We make a vinaigrette with the cooking oil of the sardines and the vinegar.

### Step 3

We assemble the salad with the tomatoes, the sardines, the green olives, the onion, the basil leaves and the vinaigrette.

## Notes

We can make this salad using horse mackerel, tuna or mackerel, as blue fish combine very well with the tomato, providing contrast and flavour. Another option is changing the aromatic complements using herbs such as sage, oregano or thyme, or we can even serve the sardines as an appetiser with just a few leaves of basil.

## Did you know...?

**TASTY AND HEALTHY:** The sardine is a blue fish rich in omega 3 fatty acids, which help to reduce cholesterol and triglyceride levels, as well as improve blood flow.





## RECIPE: Chicken wings with lemon and pesto



Difficulty: Low



Cooking method: Sous vide



Total preparation time: Over 3h.

### Introduction

The meat on chicken wings is probably one of the juiciest and tastiest parts if we manage to cook them just right. In this case we combine mild cooking at 65 degrees with a fast fry to add personality and taste to this recipe. We complement it by adding freshness with the lemon and the ingredients of traditional pesto although as you will see, the possible combinations are numerous.

### INGREDIENTS

#### For the chicken wings cooking:

20 chicken wings  
Brine with salt and sugar  
Corn flour  
40 g olive oil  
200 g olive oil for frying

#### For the garlic and lemon sauce:

100 g butter  
1 clove of garlic  
2 g salt  
10 g sugar  
30 g lemon juice  
25 g Modena Balsamic Vinegar

#### To finish and serve:

Basil leaves and buds  
20 g toasted pine nuts  
40 g grated Parmesan cheese

### WHAT YOU NEED

Induction cooktop with temperature control  
Sous-vide cooking bags  
Vacuum sealing equipment  
Blender

### PREPARATION

Chicken wings cooking  
Garlic and lemon sauce  
To finish and serve

### GENERAL INFORMATION

 65°C / 3 h

 Milk (butter, parmesan), nuts (pine nuts)

 4 servings

### Chicken wings cooking

#### Step 1

Divide the chicken wings by cutting into three, eliminating the tips. Put them into a sugar and salt brine for 1 h 30 min (800 g of mineral water, 100 g of salt and 100 g sugar). Then remove and dry.

#### Step 2

Put them into sous vide bags together with the frozen extra virgin olive oil and seal (the olive oil must be frozen to be able to vacuum wrap using a household vacuum sealing machine). Cook at 65°C for 3 h. Put to one side.

## **Garlic and lemon sauce**

Step 1

Melt the butter for 30 seconds in the microwave.

Step 2

Combine all the ingredients (butter, garlic, salt, sugar, lemon juice and vinegar) in a bowl and combine using the blender to a smooth paste. Put to one side.

## **To finish and serve**

Step 1

Put the extra virgin olive oil in a pan and heat, keeping it at 180°C.

Step 2

Take the chicken wings from the cooking bags, drain them and lightly dry them. Dip the wings in the corn flour, shaking off any excess.

Step 3

Quickly fry the wings in the olive oil until they are crispy, remove and lay out on absorbent kitchen paper. Put to one side.

Step 4

Put the fried wings into the bowl and season with the garlic and lemon emulsion. Sprinkle the parmesan over the top and finish off with the toasted pine nuts and the basil shoots.



## RECEPTA: Verdures amb bolets confitats



**Dificultat: Baixa**



**Tipus de Cocció: Submergit en líquid**



**Temps elab. total: 1h màx.**

### Introducció

Confitar a temperatura suau pot ser una magnífica forma de preelaborar bolets i així aconseguir-ne una cocció ajustada que els deixi tendres amb tot el seu sabor i, a la vegada, n'obtenim un oli aromatitzat de gran qualitat aromàtica.

### INGREDIENTS

#### Per a les verdures:

1 manat d'espàrrecs  
1 pastanaga tendra  
1 nap  
1 remolatxa blanca/groga  
1 carbassó  
Fonoll  
1 coliflor  
1 col

#### Per als bolets confitats:

12 bolets  
Oli d'oliva suau  
Farigola fresca

### QUÈ NECESSITES

Inducció amb control de temperatura  
Malla de cocció (opcional)

### ELABORACIONS

Verdures  
Bolets confitats  
Finalitzar i servir

### INFORMACIÓ GENERAL

🕒 70°C / 30 min.

👤 4 persones

### Verdures

Pas 1

Netegeu les verdures i talleu-les en formes variades: bastons, rodanxes, tipus patates trencades...

Pas 2

Coeu a 100°C o a 85°C, cada una en el seu punt de cocció i refredeu en aigua freda durant uns segons (el temps de cocció a 85°C serà pràcticament el triple que amb l'aigua bullint). Reserveu una mica d'aigua de la cocció.

### Bolets confitats

Pas 1

Netegeu els bolets amb un ganivet i un drap.

Pas 2

Col·loqueu l'oli en un cassó i escalfeu a 70°C. Aromatitzeu l'oli amb pebre i romaní. Confiteu els bolets durant 30 minuts i retireu del foc.

## **Finalitzar i servir**

Pas 1

En una paella calenta marqueu els bolets partits i reserveu.

Pas 2

A la mateixa paella incorporeu-hi les verdures tallades, salteu uns segons i mulleu amb unes gotes de l'aigua de cocció de les verdures. Pareu el foc i incorporeu-hi unes gotes d'oli del confitat de bolets.

Pas 3

Emplateu les verdures i complementeu el plat amb els bolets marcats i unes fulles de farigola o similar.



## RECEPTA: Brou de bolets amb fideus soba



**Dificultat: Baixa**



**Tipus de Cocció: Submergit en líquid**



**Temps elab. total: Més de 3h.**

### Introducció

Fer brous a baixa temperatura és una manera magnífica d'obtenir brous plens de gust sense perdre les seves propietats nutritives. En aquest cas, farem un brou amb verdures i bolets que ens aporten una varietat de sabors amb un resultat final que s'acosta als intensos brous amb miso que es fan a les cuines orientals.

### INGREDIENTS

200 g de xampinyons  
200 g de xampinyons portobello  
200 g de bresa (parts iguals de ceba, pastanaga, porro i api)  
1 l d'aigua mineral  
100 g de fideus soba (fideus japonesos fets amb blat sarraí)  
50 g de soja germinada  
1 petsay  
1 fulla de col xinesa  
shiso morat  
shiso verd

### QUÈ NECESSITES

Inducció amb control de temperatura

### ELABORACIONS

Brou de bolets  
Finalitzar com a plat de fideus  
Finalitzar com a consomé

### INFORMACIÓ GENERAL

⌚ 85°C / 3h 30min.

⚠ Soja

👤 4 persones

### Brou de bolets

Pas 1

Netegeu els bolets i les verdures de la bresa i talleu-ho a quarts (reserveu 4 peces de bolets per laminar en cru). Poseu-ho en aigua i coeu-ho a 85°C durant 3 hores i mitja.

Pas 2

Coleu, rectifiqueu de sal i reserveu. Reserveu uns quants bolets i pastanagues cuites per completar el plat.

### Finalitzar com a plat de fideus

Pas 1

Talleu la col xinesa, el petsay i els xampinyons crus que hem reservat. Talleu també alguns xampinyons i pastanagues de la cocció.

Pas 2

Bulliu els fideus soba al dente amb sal.

### Pas 3

Col·loqueu els fideus calents en un plat fons i complementeu-ho amb xampinyons laminats crus, la soja germinada, col xinesa i el petsay. Afegiu-hi també les pastanagues i els bolets bullits al brou. Serviu el plat cobrint els fideus amb el brou calent (80°C) i decoreu-ho amb shiso verd.

## **Finalitzar com a consomé**

### Pas 1

Bulliu els fideus soba al dente amb sal.

### Pas 2

Col·loqueu a la base del bol els fideus bullits, les verdures tallades (tot en una quantitat menor que en el cas anterior). Ompliu el bol amb el brou molt calent (80°C). Decoreu-ho amb tot tipus de complements, amb fulles de shiso morat i ravenets laminats.

## **Notes**

Podeu complementar el plat amb salsa Jang o salsa de soja.

El brou de bolets també es pot elaborar al buit; en aquest cas haurem de congelar prèviament l'aigua per poder envasar-la al buit juntament amb les verdures i els bolets.

Podem utilitzar les verdures restants de la cocció per fer-ne purés.

## **Saps què**

Soba significa "blat sarraí" en japonès, i també es fa servir per donar nom a aquests fideus llargs i foscos elaborats amb la farina d'aquest vegetal.



## RECEPTA: Pannacotta de coliflor amb olivada i envinagrats

 **Dificultat:** Mitjana  **Tipus de Cocció:** Submergit en líquid  **Temps elab. total:** Més de 3h.

### Introducció

Encara que associem pannacotta a unes postres tradicionals, nosaltres ho veiem com una elaboració que ens aporta una textura golosa i untuosa. Amb aquest plat, la idea és complementar el suau gust de la coliflor amb la personalitat dels envinagrats i l'olivada per aconseguir un resultat fresc, lleuger i ple de sabor.

### INGREDIENTS

#### Per a la pannacota:

1 coliflor (d'uns 500 g)  
50 g de nata  
Sal i pebre blanc  
4 g de iota (o 3 fulles de gelatina)

#### Per a l'emulsió d'olivada:

25 g d'oli d'oliva  
25 g d'aigua  
50 g d'olivada (puré d'olives negres)

#### Per a la guarnició:

120 g d'envinagrats de: coliflor, cebetes, tapereres, olives verdes i negres, cogombrets, piparres  
Fulles de fonoll, anet, cerfull o estragó

### QUÈ NECESSITES

Placa d'inducció amb control de temperatura  
Braç americà  
Motlles savarín  
Batedora  
Biberó de cuina o mànega petita

### ELABORACIONS

Pannacotta de coliflor amb olivada i envinagrats

### INFORMACIÓ GENERAL

 85°C / 45 min.

 Llet, peix (fulles de gelatina)

 4 persones

### Pannacotta de coliflor amb olivada i envinagrats

Pas 1

Netegeu la coliflor separant-ne les fulles exteriors i talleu-la a talls.

Pas 2

Coeu la coliflor en aigua amb sal a 85°C durant 45 minuts, ja que volem que estigui molt tova.

Pas 3

Coleu-ho i tritureu-ho amb la nata, la iota (i una mica d'aigua de la mateixa cocció, si cal), fins aconseguir un puré molt fi. Rectifiqueu de sal i pebre.

Pas 4

Col·loqueu-ho en un cassó i coeu-ho fins aconseguir que el puré arribi a uns 80°C per assegurar que la iota queda completament desfeta.

Pas 5

Retireu-ho del foc, ompliu els motlles i deixeu-ho refredar com a mínim 2 hores a la nevera.

Pas 6

Emulsionar la olivada con el aceite de oliva y unas gotas de agua.

Pas 7

Talleu els envinagrats en trossos petits.

Pas 8

Col·loqueu la pannacotta al centre del plat. Dibuixeu un cercle amb l'emulsió i col·loqueu-ne una mica al centre de la pannacotta. Decoreu-ho amb els envinagrats. Finalitzeu decorant amb les herbes.

## Notes

En el cas d'utilitzar gelatina en lloc de iota, només cal que remulleu bé la gelatina en aigua freda per hidratar-la, escórrer-la i fondre-la en el puré calent (no serà necessari escalfar molt el puré, ja que la gelatina es fon a partir dels 37°C, però aconsellem treballar amb temperatures una mica més altes per evitar grumolls).

També podem realitzar la cocció de la coliflor al buit.



## RECEPTA: Llengua de vedella salsa chimichurri



**Dificultat: Mitjana**



**Tipus de Cocció: amb envàs al buit**



**Temps elab. total: Més de 3h.**

### Introducció

Algunes carns anomenades "de segona" poden ser autèntiques joies gastronòmiques. La llengua de vedella, després d'un correcte procés de neteja i cocció ens ofereix una carn extraordinària plena de gust i amb una textura sorprenent. Us recomanem que la tasteu i us assegurem que us sorprendreu. En aquest cas la servim freda amb una salsa chimichurri que la refresca i li dóna infinitat de matisos.

### INGREDIENTS

#### Per a la llengua de vedella:

1 llengua de vedella  
3 l d'aigua  
1 l d'aigua mineral  
100 g de sal  
Gel

#### Per a la salsa chimichurri:

1 ceba de Figueres  
1 gra d'all picat  
10 g d'orenga  
10 g de julivert picat  
7 g de pebre vermell  
15 g de vinagre de chardonnay  
85 g d'oli d'oliva verge extra  
2 g de sal  
1 g de pebre negre mòlt  
1 fulla de llorer  
Ratlladura de llimona dolça

#### Per finalitzar i servir:

40 g de suc de llimona dolça  
0,5 g de sal  
Cibulet arriçat  
20 g de tàperes

### QUÈ NECESSITES

Placa d'inducció amb control de temperatura  
Bosses de buit per a cocció  
Equip de buit

### ELABORACIONS

Llengua de vedella  
Salsa chimichurri  
Finalitzar i servir

### INFORMACIÓ GENERAL

🕒 65°C | 36h o 80°C | 24h

👤 8 persones

### Llengua de vedella

Pas 1

Desengreixar la llengua introduint-la durant 3 hores en aigua i gel. Transcorregut aquest temps, retireu i escorreu

Pas 2

Blanquegeu 3 vegades la llengua (introduïu en aigua freda i escalfeu sense arribar a bullir. Escorreu, renteu i repetiu el procés 3 vegades).

### Pas 3

Introduïu la llengua en salmorra amb gel durant 2 hores. Escorreu i eixugueu.

### Pas 4

Introduïu la llengua en una bossa de cocció i envaseu al buit. Coeu a 65°C durant 36h o a 80°C durant 24h i, acabada la cocció, refredeu ràpidament la llengua envasada en aigua amb gel.

### Pas 5

En el moment de finalitzar el plat, tempereu la llengua submergint-la (envasada amb la bossa de cocció) uns minuts en aigua tèbia per a poder retirar-ne el suc i la pell amb facilitat.

### Pas 6

Seguidament, obriu la bossa, retireu el brou resultant de la cocció i, amb un ganivet fi, retireu la pell i les parts greixoses o nervioses de la llengua cuita. Lamineu en fines rodanxes.

## **Salsa chimichurri**

### Pas 1

Col·loqueu en un morter 1/2 ceba en brunoise, l'all, l'orenga, el julivert picat finament, el pebre vermell, el vinagre, la salsa i removeu.

### Pas 2

Incorporeu el pebre negre acabat de moldre i l'oli d'oliva. Acabem incorporant la fulla de llorer i la pell ratllada de llimona dolça i barregem. L'ideal és deixar reposar la salsa unes 12 hores.

## **Finalitzar i servir**

### Pas 1

La mitja ceba restant, la tallem en juliana i la col·loquem uns minuts amb suc de llimona.

### Pas 2

Col·loquem les làmines de llengua en un plat, les assaonem amb la salsa chimichurri i complementem amb tàperes, cibulet arrissat i les làmines de ceba.



## RECEPTA: Ou a baixa temperatura amb carbassa



**Dificultat: Baixa**



**Tipus de Cocció: Submergit en líquid**



**Temps elab. total: 1h màx.**

### Introducció

Els ous cuits a baixa temperatura són sorprenents pel que fa a textura i sabor. Segur que amb aquest plat, que és tot suavitat i dolçor, podreu gaudir molt.

#### INGREDIENTS

1 carbassa  
4 ous  
200 g d'oli d'oliva verge  
20 llavors de carbassa torrades  
Romaní  
Cibulet  
Sal i pebre

#### QUÈ NECESSITES

Inducció amb control de temperatura  
Equip de buit  
Bosses de buit per a cocció  
Batedora elèctrica  
Forn  
Malla de cocció

#### ELABORACIONS

Ou a baixa temperatura  
Carbassa al forn  
Puré de carbassa  
Finalizar y servir

#### INFORMACIÓ GENERAL

⌚ 65°C / 30 min

⚠️ Ou, Fruits secs (pipes de carbassa).

👤 4 persones

### Ou a baixa temperatura

Pas 1

Cocemos el huevo en un baño de agua a 65°C durante 30 minutos.

### Carbassa al forn

Pas 1

Laminamos el trozo de calabaza que hemos reservado y asamos en el horno a 180°C durante 20 minutos con 50 gramos de aceite de oliva, sal, pimienta y romero.

## **Puré de calabasa**

Pas 1

Pelamos la calabaza, reservamos una cuarta parte, y cortamos el resto a dados. Envasamos al vacío los dados de calabaza y cocemos en un baño de agua a 85°C durante 20 minutos.

Pas 2

Trituramos los dados en caliente y emulsionamos con 75 g de aceite de oliva hasta obtener un puré fino.

## **Finalizar y servir**

Pas 1

Realizamos un aceite aromatizado con aceite de oliva virgen, cebollino picado, pipas de calabaza tostadas y troceadas, sal y pimienta.

Pas 2

Para finalizar, en un plato colocamos una cucharada de puré de calabaza en forma de lágrima y el huevo en un extremo de esta lágrima. Acompañamos con los gajos de calabaza asada y aliñamos con aceite aromatizado.



## RECEPTA: Guisat de cigrons amb bacallà i espinacs

 **Dificultat: Mitjana**  **Tipus de Cocció: Submergit en líquid**  **Temps elab. total: Més de 3h**

### Introducció

Els plats tradicionals ens ensenyen infinitat d'extraordinàries elaboracions plenes de gust i cultura gastronòmica. Aquest és un guisat de cigrons basat en la idea del clàssic estofat de vigília. En el nostre cas, hem adaptat la cocció, sobretot del bacallà, per aconseguir una textura ideal per a aquest peix de manera que tingui més importància en el conjunt del plat.

#### INGREDIENTS

320 g de cigrons  
100 g de ceba  
100 g de tomàquet  
2 grans d'all  
1 l d'aigua  
2 ous durs  
200 g de bacallà dessalat  
1/2 manat d'espinacs frescos  
Julivert

#### QUÈ NECESSITES

Inducció con control de temperatura

#### ELABORACIONS

Guisat de cigrons amb bacallà i espinacs

#### INFORMACIÓ GENERAL

 90°C | 4h

 Ou i peix

 4 persones

### Guisat de cigrons amb bacallà i espinacs

Pas 1

El dia anterior, poseu els cigrons en remull durant 12 h amb el triple d'aigua que de llegums i amb un percentatge de 5 grams de bicarbonat per litre d'aigua.

Pas 2

El dia d'elaboració, talleu la ceba en brunoise i sofregiu-la a foc suau amb un all picat fins aconseguir un color torrat suau.

Pas 3

Incorporeu el tomàquet ratllat i coeu-ho 10 minuts més amb sal, pebre i sucre.

Pas 4

Programau la Rocook Induction a 95°C durant 3 hores (haurem d'ajustar el temps de cocció al tipus de cigró que utilitzem, per la qual cosa pot variar entre 3 i 4 hores). Coeu els cigrons a partir d'aigua freda. Quan assoliu la temperatura, escumeu-ho i deixeu que passi el temps de cocció.

Pas 5

Transcorregut aquest temps, comproveu que estiguin ben tous abans de donar per finalitzada la cocció.

Pas 6

Canvieu els cigrons de l'olla a la cassola per poder finalitzar millor el plat.

Pas 7

Incorporeu el sofregit i manteniu-ho a 85°C durant 15 minuts, tapant la cassola.

Pas 8

Talleu el bacallà dessalat a daus de 2x2 cm.

Pas 9

alleu els ous durs en 4 talls.

Pas 10

Reduïu la temperatura de la inducció a 60°C i, quan tingueu aquesta temperatura, incorporeu els daus de bacallà dessalat tallat, els espinacs i els ous durs, i coeu-ho durant 10 minuts més.

Pas 11

Serviu el guisat en un plat fons i decoreu-ho amb julivert picat.

## Notes

En funció de la mida del bacallà, el temps de cocció s'haurà d'ajustar per trobar el punt ideal de cocció.



## RECEPTA: Amanida de ricotta, espinacs i fruits secs



**Dificultat: Baixa**



**Tipus de Cocció: Altres**



**Temps elab. total: Més de 3h.**

### Introducció

En aquesta recepta podem considerar que no hi ha cocció. L'elaboració d'aquest formatge "fresc" es basa en el fet que qualli la llet per adició de la llimona, però a una temperatura precisa perquè el resultat sigui el correcte. Elaborar aquest formatge és molt senzill, i les variacions que podem aconseguir són infinites. Simplement incorporant tot tipus d'aromes i complements com verdures, fruits secs, etc.

### INGREDIENTS

#### Per a la ricotta:

500 ml de llet  
15 ml de suc de llimona  
3 g de comí  
2 g de sal

#### Per a l'amanida:

100 g d'oli  
30 g de vinagre de vi negre  
5 g de mel  
Sal  
30 g de pinyons torrats  
200 g de fulles d'espinacs baby  
30 g d'avellanes torrades  
1 u pera  
1 u llimona  
1 u ceba tendra

### QUÈ NECESSITES

Inducció amb control de temperatura  
Ratllador  
Cheese Maker de Lékué

### ELABORACIONS

Ricotta  
Amanida

### INFORMACIÓ GENERAL

🕒 85°C | 15 min.

⚠️ Llet, fruits secs

👤 4 persones

### Ricotta

Pas 1

Escalfem la llet fins a 85°C i hi afegim el suc d'una llimona i el comí. Mantenim a aquesta temperatura 15 min, sense barrejar. Ho posem a escórrer al Cheese Maker durant mínim 2 h.

### Amanida

Pas 1

VINAGRETA: Barregem el vinagre, la mel i la sal. Ho emulsionem amb oli d'oliva, afegint-lo poc a poc i barrejant-lo constantment.

Pas 2

Amanim els espinacs en un bol amb la vinagreta perquè quedi ben barrejat. Hi afegim la pera tallada en juliana.

### Pas 3

Servim l'amanida en un plat i complementem amb les avellanes, els pinyons, la ceba tallada a rodanxes fines i la ricotta. Finalment, hi ratllem una mica de pell de llimona per sobre.

### Notes

Si volem que el formatge tingui una textura més suau, podem incorporar-hi un iogurt i 50 g de nata per cada 1/2 litre de llet.



## RECEPTA: Ensalada russa



**Dificultat: Baixa**



**Tipus de Cocció: amb envàs al buit**



**Temps elab. total: 2h màx.**

### Introducció

Prepararem una ensalada russa tradicional aprofitant els avantatges que ens ofereix la cocció al buit de les verdures. Cuinarem a 85°C per respectar el gust de les verdures i farem la maionesa amb l'oli de la tonyina, per enriquir així l'elaboració amb el seu sabor.

### INGREDIENTS

800 g de patata kennebec  
300 g de pastanaga  
200 g de pèsols  
150 g de pebrots del piquillo rostits  
5 ous durs  
1 ou  
400 g de tonyina en conserva d'oli d'oliva  
200 g d'olives verdes sense pinyol  
40 làmines de pane carasau (pa sard-italià fi i cruixent, que també és conegut amb el nom de carta de música)  
Sal

### QUÈ NECESSITES

Inducció amb control de temperatura  
Bosses de buit per a cocció  
Equip de buit  
Batedora  
Ratllador

### ELABORACIONS

Ensalada russa

### INFORMACIÓ GENERAL

⌚ 85°C

⚠️ Ou, gluten (pane carasau), peix (tonyina).

👤 10 persones

### Ensalada russa

Pas 1

Envasem per separat els pèsols, les pastanagues i les patates netes i pelades.

Pas 2

Coem a 85°C durant el temps necessari per a cada ingredient: pastanaga, 45 min; patates, 45 min; pèsols, 15 min. Després de la cocció, ho refredem en aigua amb gel.

Pas 3

Tallem a la jardinera les verdures cuites, les olives, el pebrot del piquillo i ho barregem.

Pas 4

Ratllem els ous durs i els afegim a la resta d'ingredients, juntament amb la tonyina ben escorreguda (reservem l'oli).

Pas 5

Fem una maionesa amb l'ou i l'oli de la tonyina, l'afegim a l'ensalada, ho posem a punt de sal i ho barregem bé.

## Pas 6

Servim en un bol i ho acompanyem d'unes làmines de pane carasau (pa sard-italià fi i cruixent, que també és conegut amb el nom de carta de música).



## RECEPTA: Dips de verdures amb iogurt

 **Dificultat: Mitjana**  **Tipus de Cocció: amb envàs al buit**  **Temps elab. total: 2h màx.**

### Introducció

Les verdures cuinades al buit conserven tot el seu suc, vitamines i sabor en el seu interior. Així doncs, cal buscar la manera d'aprofitar al màxim tantes virtuts. Amb aquesta recepta us fem una proposta divertida per presentar diferents tipus de verdures amb una salsa de iogurt condimentada. Us suggerim tres combinacions possibles, però se'n poden fer moltes més. Aproveiteu qualsevol pica-pica informal per posar en pràctica aquesta recepta!

### INGREDIENTS

250 g de iogurt

#### Per a la pastanaga amb iogurt de curri i coco:

250 g de pastanaga  
1 branca de regalèssia  
10 g de coco ratllat  
10 g de curri

#### Per al nap amb iogurt de pasta de rave picant amb avellanes:

250 g de nap  
12 avellanes  
7 g de pasta de rave picant  
Germinat de mostassa

#### Per al bròquil amb iogurt de pell de taronja i ametlles:

250 g de bròquil  
Ametlla laminada  
Pell de taronja sencera i ratllada

#### Per a la remolatxa amb iogurt d'anet i gíngebre:

250 g de remolatxa  
15 g de gíngebre  
10 g d'anet fresc

### QUÈ NECESSITES

Placa d'inducció amb control de temperatura  
Bosses de buit per a cocció  
Equip de buit

### ELABORACIONS

Dips de verdures amb iogurt

### INFORMACIÓ GENERAL

 85°C / 1h

 Llet (iogurt), fruits secs, mostassa.

 8 persones

### Dips de verdures amb iogurt

Pas 1

Limpiamos todas las verduras y las cortamos en diferentes formas, la zanahoria a bastones de unos 5 centímetros, el brócoli en bouquets, la remolacha en gajos y el nabo en trozos irregulares.

#### Pas 2

Cocemos el brócoli en una olla de agua con la piel de naranja a 85°C durante 30 minutos. Enfriamos y reservamos.

#### Pas 3

Envasamos en bolsas y al vacío el resto de verduras con sus aromas correspondientes (la zanahoria con la regaliz, la remolacha con el jengibre fresco y el nabo con la avellana), y cocinamos a 85°C durante 1 hora. A continuación enfriamos las bolsas en agua con hielo.

#### Pas 4

Elaboramos los yogures mezclándolos con sus complementos correspondientes: el yogur con curry y coco para la zanahoria, el yogur con ralladura de piel de naranja para el brócoli, el yogur con el eneldo para la remolacha y el yogur con pasta de rábano picante para el nabo.

#### Pas 5

Finalizamos colocando en cada bol una base de la salsa de yogur junto con las verduras y sus complementos finales. Al yogur de curry le añadimos la zanahoria y el coco rallado; al yogur de naranja, el brócoli, la almendra laminada y piel de naranja rallada; al yogur de eneldo, la remolacha y unas hojas de eneldo, y al yogur de pasta de rábano picante, el nabo, germinado de mostaza y avellana.



## RECEPTA: Entrepà de pit de pollastre amb albergínia



**Dificultat: Baixa**



**Tipus de Cocció: Submergit en líquid**



**Temps elab. total: 1h màx.**

### Introducció

En moltíssimes ocasions la cocció a baixa temperatura la podem fer servir per elaboracions diàries, amb el simple propòsit d'elaborar plats senzills però plens de gust. Aquest n'és un clar exemple: confitem suauent el pit de pollastre perquè sigui més gustós i tendre.

#### INGREDIENTS

2 pits de pollastre  
2 albergínies  
100 g formatge feta  
50 g d'olivada  
8 tomàquets cherry  
1 llimona  
Farigola o romaní  
Ruca  
200 g d'oli de gira-sol per confitar  
10 g de ginebró (baies)  
10 g de pebre rosa  
40 g d'oli d'oliva (aromatitzat amb romaní)  
4 llesques de pa

#### QUÈ NECESSITES

Inducció amb control de temperatura  
Sonda cor

#### ELABORACIONS

Entropa de pit de pollastre

#### INFORMACIÓ GENERAL

🕒 65°C / 45 min.

⚠️ Llet.

👤 2 persones

### Entropa de pit de pollastre

Pas 1

Col·loqueu els pits de pollastre en salmorra durant 1 hora. Després els retirem i assequem.

Pas 2

Prepareu un bany d'oli de gira-sol aromatitzat amb el pebre rosa, el ginebró i la pell de llimona. Coeu a 65°C fins que la temperatura arribi als 65°C a l'interior, gràcies a una sonda cor. En cas de no tenir sonda, ho podem cuinar durant uns 45 minuts.

Pas 3

Talleu l'albergínia a daus o bastons, saleu i deixeu reposar uns minuts perquè "sui" per treure-li'n l'amargor. Tot seguit, coeu-ho en una paella.

Pas 4

Talleu el tomàquet a làmines, barregeu el formatge feta amb l'oli d'oliva aromatitzat amb romaní o farigola, sal i pebre.

Pas 5

Quan el pit de pollastre estigui cuit, retireu de l'oli, marqueu ràpidament en una paella per la part de la pell i lamineu.

#### Pas 6

Torreu una llesca de pa al forn. Unteu amb l'olivada, col·loqueu el pollastre, l'albergínia, la ruca, el tomàquet, el formatge feta i amaniu amb oli de romaní. Cobriu amb l'altra llesca de pa torrat i serviu.

#### **Notes**

Si no voleu fer servir el pit de pollastre al moment, deixeu-lo refredar ràpidament en oli fred i reserveu a la nevera.



## RECEPTA: Brandada de bacallà amb chips de verdures



**Dificultat:** Mitjana



**Tipus de Cocció:** Submergit en líquid



**Temps elab. total:** 30 min

### Introducció

Una brandada o barandada és una elaboració clàssica. Amb l'ajuda de la cocció controlada, evitem cremar la gelatina per excés de calor, de manera que realitzar l'emulsió de bacallà amb l'oli resultarà més fàcil i evitarem que es "talli" o quedi oliosa. En aquesta proposta, combinem la brandada amb uns lleugers i gustosos "dips" de verdures que ens aporten un contrast de textura, sabor i color a aquesta elaboració.

### INGREDIENTS

#### Per a brandada:

200 g de bacallà dessalat  
1 all  
180 g d'oli d'oliva verge  
10 g de pebrots picants (verds o vermells, com bitxo, xili de Jalapa, xili)

#### Per finalitzar i servir:

Xips de verdures  
Cibulet  
Torrades

### QUÈ NECESSITES

Inducció amb control de temperatura  
Batedora  
Colador

### ELABORACIONES

Per a la brandada  
Per finalitzar i servir

### INFORMACIÓN GENERAL

🕒 55°C / 20 min

⚠️ Peix, gluten (torrades)

👤 4 persones

### Per a la brandada

Pas 1

Tallem l'all en fines làmines.

Pas 2

Netegem els pebrots i els tallem a làmines.

Pas 3

Introduïm l'all i els pebrots laminats en oli en fred i coem a foc mitjà fins que comencin a agafar color, de manera que el greix s'aromatitzi i s'impregni d'un suau sabor picant.

Pas 4

Colem l'oli i el deixem refredar fins als 55°C.

Pas 5

Posem a coure el bacallà a 55°C durant 20 minuts, així aconseguirem que tregui tota la gelatina.

Pas 6

Llavors, retirem la pell, l'esgrunem lleugerament i ho emulsionem tot amb el braç triturador.

### **Per finalitzar i servir**

Pas 1

Posem la brandada en un bol i li clavem els xips de verdura.

Pas 2

Acabem amb cibulet picat i podem acompanyar l'elaboració amb unes torrades.



## RECEPTA: Llobarro amb vinagreta de tomàquet i cabdells



**Dificultat: Baixa**



**Tipus de Cocció: amb envàs al buit**



**Temps elab. total: 1h màx.**

### Introducció

Les elaboracions amb un final acidulat, com és el cas d'aquesta recepta, ens ajuden a incorporar gust, però també a refrescar plats de peix, sobretot si són greixosos. En aquesta ocasió elaborarem el peix des de la seva fase de congelació. Creiem que és un bon sistema proveir-nos d'aliments que puguem conservar i, més tard, coure'ls al moment, de manera que no haguem de descongelar-los prèviament abans de cuinar-los.

### INGREDIENTS

2 llobarros filetejats (4 filets grans)  
200 g de tomàquet madur  
2 cabdells d'enciam  
2 grans d'all  
150 g d'oli d'oliva verge  
20 g de vinagre de Xerès  
Sal i pebre  
Fulles de romaní  
200 g de salmorra (100 g de sal per litre d'aigua)

### QUÈ NECESSITES

Inducció amb control de temperatura  
Bosses de buit per a cocció  
Equip de buit

### ELABORACIONS

Congelació del llobarro  
Vinagreta  
Finalitzar i servir

### INFORMACIÓ GENERAL

🕒 60°C | 8 min

⚠️ Peix

👤 4 persones

### Congelació del llobarro

Pas 1

Col·loqueu els filets de llobarro durant 10 minuts en salmorra ben freda.

Pas 2

Assequeu i envaseu al buit. Congeleu col·locant ben plans els filets al congelador de manera que es congelin el més ràpid possible.

### Vinagreta

Pas 1

Separeu les fulles dels cabdells. Talleu els alls en làmines.

Pas 2

Escaldeu els tomàquets amb un petit tall en creu a la part superior. Refredeu, peleu, talleu a quarts i retireu-ne la part aquosa. Talleu a daus la resta del tomàquet.

### Pas 3

En una paella amb 50 g d'oli d'oliva, daureu l'all laminat durant uns minuts. Afegiu-hi el tomàquet i coeu-ho a foc alt durant 3 minuts. Incorporeu-hi 100 g d'oli d'oliva verge i 20 grams de vinagre de Xerès. Rectifiqueu de sal i pebre i reserveu-ho.

### Pas 4

Afegiu-hi unes fulles de romaní.

## **Finalitzar i servir**

### Pas 1

Prepareu una olla gran amb aigua i programeu la Rocook Induction a 60°C | 8 min. Introduïu el peix congelat quan l'aigua estigui a 60°C i deixeu cuinar durant aquests 8 minuts.

### Pas 2

En una paella, daureu lleugerament les fulles dels cabdells i reserveu-ho.

### Pas 3

Opcional: després de la cocció, obriu la bossa, passeu el llobarro per la paella molt ràpidament per les dues cares amb una mica d'oli. Si voleu el peix sense pell, una vegada el retireu de la paella, traieu la pell del llobarro estirant-la suaument. Aquesta acció és opcional.

### Pas 4

Col·loqueu el peix en un plat, amaniu amb la vinagreta de tomàquet i acompanyeu-ho amb les fulles de cabdell i de romaní.



## RECEPTA: Entrecot en dues coccions amb verdures



**Dificultat: Baixa**



**Tipus de Cocció: amb envàs al buit**



**Temps elab. total: 2h màx.**

### Introducció

El punt de cocció d'una peça com l'entrecot de vedella és molt personal, hi ha qui el prefereix molt cru, cru, al punt ... Amb la baixa temperatura aconseguireu satisfer tots els comensals mantenint el suc de la carn en el seu interior i respectant al màxim el seu sabor. Segur que notareu un abans i un després quan poseu en pràctica aquesta proposta.

### INGREDIENTS

4 entrecots de 400 g  
1 l de salmorra (100 g de sal per 1 l d'aigua )  
4 pastanagues tendres  
50 g de mantega  
30 g d'oli de gira-sol  
4 branques de romaní i 4 de farigola  
4 grans d'all  
Espinacs

### QUÈ NECESSITES

Inducció amb control de temperatura  
Bosses de buit per a cocció  
Equip de buit

### ELABORACIONES

Entrecot en dos cocciones con verduras

### INFORMACIÓN GENERAL

🕒 55°C / 1h

⚠️ Llet (mantega)

👤 4 persones

### Entrecot en dos coccions amb verdures

Pas 1

Submergirem el entrecot 1 hora en la salmunera.

Pas 2

Netegem les pastanagues i les patates i les envasem al buit. Les cuinem a 85 °C durant 30 minuts. Refredem i reservem.

Pas 3

Transcorregut el temps de salmorra, assequem l'entrecot i el marquem ràpidament en una paella amb oli d'oliva.

Pas 4

Després del marcat, ho deixem refredar i ho envasem al buit amb una branca de romaní, una de farigola i un gra d'all.

Pas 5

Cuinem l'entrecot en un bany d'aigua a 55 °C durant 1 hora.

Pas 6

Passat el temps de cocció, el vam retirar de la bossa i el marquem en una paella calenta amb la mantega i 15 grams de l'oli de gira-sol.

Pas 7

Saltem lleugerament les pastanagues i les patates -que haurem precalentat en bany d'aigua a 85 °C i tallat a trossos regulars- amb un polsim de mantega i 15 grams d'oli de gira-sol.

Pas 8

Salpebrem l'entrecot, les pastanagues i les patates i servim.



## RECEPTA: Amanida de remolatxa amb cítrics



**Dificultat:** Mitjana



**Tipus de Cocció:** Submergit en líquid



**Temps elab. total:** 3h màx.

### Introducció

La combinació de remolatxa amb cítrics ens aporta gust i frescor. Aquesta elaboració pot convertir fàcilment una amanida, en aquest cas refrescada amb iogurt i oli, en un càlid plat d'ingredients, només modificant-ne temperatura i complements, com trufa, olives, etc.

#### INGREDIENTS

500 g de remolatxes variades (blanca, groga, rosa, vermella, mini-remolatxes...)  
1 magrana  
1 escarola frisée  
1 taronja  
1 aranja  
1 mandarina  
100 g iogurt  
Sal i pebre  
Oli

#### QUÈ NECESSITES

Inducció amb control de temperatura

#### ELABORACIONS

Amanida de remolatxa amb cítrics

### Amanida de remolatxa amb cítrics

Pas 1

Coeu les remolatxes en aigua a 85°C. Comproveu-ne la cocció punxant-les amb un ganivet o una broqueta i retireu-les una per una cada vegada que estiguin tendres. Les remolatxes vermelles les courem a part per evitar que teneixin les altres remolatxes.

Pas 2

Després de la cocció, refredeu les remolatxes en aigua freda.

Pas 3

Peleu i talleu les remolatxes a talls i reserveu-ne l'aigua resultant de la remolatxa vermella tallada (o liqüeu-ne o tritureu-ne una petita part).

Pas 4

Peleu els cítrics i retireu-n'hi els grills. Talleu la magrana i retireu-n'hi els grans.

Pas 5

Condimenteu el iogurt amb sal, pebre i oli.

Pas 6

Incorporeu el suc de remolatxa vermella al iogurt i barregeu-ho suaument.

Pas 7

Col·loqueu 2 cullerades de iogurt a la base del plat. Col·loqueu les diferents remolatxes de manera irregular sobre el iogurt.

Pas 8

Completeu amb els cítrics i finalitzeu amb fulles d'escarola frisée y grans de magrana. Amaniu-ho amb oli d'oliva.

## **Notes**

Podem aprofitar els suc dels cítrics restants per fer una vinagreta afegint-hi oli d'oliva suau, sal i pebre.



## RECEPTA: Roger amb cítrics



**Dificultat: Baixa**



**Tipus de Cocció: Altres**



**Temps elab. total: 30 min.**

### Introducció

La cocció en microones pot ser una bona manera de coure suaument un aliment encara que no sigui de manera totalment precisa. En aquest cas, uns magnífics rogers protegits amb unes fulles de llimoner que li conferiran el fresc aroma cítric. Utilitzarem una potència baixa per a respectar el punt de cocció de l'aliment.

#### INGREDIENTS

4 rogers  
4 fulles de llimoner (o similar)  
1 llimona  
1 ceba francesa (escalunya)  
70 g mantega (10 g per ofegar, 60 g per la salsa de llimona)  
Cerfull  
12 estigmes de safrà  
1 l de salmorra (100 g de sal per 1 l d'aigua )  
50g oli de girasol  
Sal i pebre

#### QUÈ NECESSITES

Microones  
Estoig de vapor

#### ELABORACIONS

Roger amb cítrics

#### INFORMACIÓN GENERAL

⌚ Microones 400w | 1min

⚠ Peix, llet

👤 4 persones

### Roger amb cítrics

Pas 1

Pelem la ceba i la tallem en brunoise. Fondem amb mantega (10 g) a foc suau durant 5 minuts. Hi incorporem el suc de llimona i deixem reduir.

Pas 2

Deixem temperar i muntem amb mantega (60 g) incorporant-t'hi a poc a poc els daus de mantega (es tracta d'una elaboració similar a l'anomenada beurre blanc). Hi afegim sal i pebre, barregem i reservem.

Pas 3

Per a l'oli de safrà, col·loquem el safrà en una safata i ho assequem al forn durant 20 minuts a 180°C. Tot seguit, ho barregem amb oli de gira-sol i sal.

Pas 4

Col·loquem els rogers en salmorra amb un 10% de sal durant 5 minuts.

Pas 5

Assequem el peix i el cobrim amb la fulla de llimoner. Ho cuinem al microones entre 1 i 1:30 minuts, segons els gruix del peix.

## Pas 6

Per servir, realitzem una base de salsa a cada plat, hi col·loquem un roger (sense la fulla de llimoner), ho amanim suaument amb l'oli de safrà i decorem amb cerfull.



## RECEPTA: Roger amb salsa de safrà i espàrrecs

 **Dificultat: Mitjana**  **Tipus de Cocció: Submergit en líquid**  **Temps elab. total: 1h màx.**

### Introducció

Les coccions d'aliments submergits en salsa amb temperatura controlada ens permeten obtenir gustosos plats amb punts de cocció molt ajustats; d'aquesta manera, ho coem amb el gust que volem aportar a l'elaboració, però amb un control precís de tot el procés. En aquest cas, hem adaptat una combinació de la cuina francesa clàssica, com els musclos i el safrà, un brou de peix i safrà amb espàrrecs, creant una salsa que esdevé un medi líquid de cocció ideal per als delicats rogers.

### INGREDIENTS

4 rogers grans desespinats  
1 api  
1 porro  
1 ceba  
1 pastanaga  
8 espàrrecs  
1 copa de vi de Xerès (fino)  
50 g d'oli d'oliva  
10 g de maicena  
200 g de salmorra (100 g de sal per litre d'aigua)  
Flors i fulles de caputxina  
1 g safrà  
1 ceba tendra  
1 l d'aigua

### QUÈ NECESSITES

Inducció amb control de temperatura

### ELABORACIONS

Fumet  
Salsa de safrà  
Cocció dels rogers

### INFORMACIÓ GENERAL

 60°C / 5min.

 Peix

 4 persones

### Fumet

Pas 1

Talleu la part tendra dels espàrrecs en làmines longitudinals d'1 cm, deixant intacta la part de les gemmes (per a la salsa), i la part llenyosa, que reservarem per al brou. Talleu les verdures (api, porro, ceba i pastanaga) en mirepoix.

Pas 2

Col·loqueu totes les espines i els caps del roger en una cassola amb un litre d'aigua ben freda, i coeu-ho durant 20 minuts amb la mirepoix de verdures i les gemmes dels espàrrecs. Coleu i reserveu el fumet resultant.

### Salsa de safrà

Pas 1

Talleu la ceba en una fina brunoise. Fondegeu la ceba tendre amb l'oli d'oliva a foc mig fins que estigui cuita.

Pas 2

Assequeu el safrà al forn a 180°C durant 30 segons.

Pas 3

Incorporeu els espàrrecs laminats i les seves gemmes a la ceba cuita i ofegueu 1 minut.

Pas 4

Afegiu-hi el vi de Xerès, deixeu reduir i incorporeu-hi 1/2 litre de fumet, tot deixant-lo coure a foc suau uns 7 minuts. Introduïu el safrà torrat a la salsa.

Pas 5

Diluïu la maicena amb unes gotes d'aigua o de fumet.

Pas 6

Transcorreguts els 7 minuts, introduïu el safrà sec i la maicena diluïda a la salsa. Removeu suaument la cassola fins a obtenir una textura densa, però no pesada. Rectifiqueu de sal i deixeu temperar fins que arribi a 60°C.

## **Cocció dels rogers**

Pas 1

Saleu els rogers, introduïu-los a la salsa de safrà i coeu-los a 60°C durant 5 minuts.

Pas 2

Serviu decorant amb flors i fulles de caputxina.



## RECEPTA: Verat al vapor de verdures i vi de Xerès

 **Dificultat: Mitjana**  **Tipus de Cocció: al vapor**

 **Temps elab. total: 3h màx.**

### Introducció

Aquesta recepta és plena de virtuts nutritives i de suggerents aromes. I a part de molt saludable, és exquisida. Es tracta de cuinar el verat al vapor perfumant-lo amb brou de verdures i vi de Xerès, i acompanyar-lo amb uns pebrots del Padrón farcits de quinoa i ceba tendra adobada.

### INGREDIENTS

#### Per al verat amb pebrots i quinoa:

4 filets de verat mitjans filetejats i sense espines  
12 pebrots petits (tipus Padrón o similar)  
Oli  
75 g de vi de Xerès  
100 g de quinoa cuïta  
200 g de salmorra (20 g de sal per 200 g d'aigua)

#### Per al brou de verdures:

1 ceba  
1 branca d'api  
1 nap  
2 pastanagues  
Herbes (llorer, farigola, romaní)  
300 g d'aigua

#### Per a la ceba tendra adobada:

2 cebes tendres  
20 g de vinagre de Xerès  
80 g d'aigua  
2 g de sal

#### Per a la vinagreta:

10 g de vinagre (de coure la ceba tendra)  
25 g d'oli d'oliva  
5 g de coriandre picat  
1 pebrot vermell picant

### QUÈ NECESSITES

Inducció amb control de temperatura  
Vaporera  
Forn

### ELABORACIONS

Brou de verdures  
Ceba tendra adobada  
Verat amb pebrots i quinoa  
Vinagreta  
Finalitzar i servir

### INFORMACIÓ GENERAL

 60°C / 8min.

 Peix

 4 persones

### Brou de verdures

Pas 1

Colocamos en una olla con agua las diferentes verduras cortadas a trozos grandes y cocinamos a 65°C durante 1 hora para obtener un caldo aromático.

## **Ceba tendra adobada**

Pas 1

Introducimos en un bote de cristal la cebolleta con el agua, el vinagre y la sal y cocinamos a 85°C durante 1 hora.

## **Verat amb pebrots i quinoa**

Pas 1

Sumergimos los filetes de caballa en la salmuera durante 5 minutos para salarla y desangrarla. Transcurrido este tiempo secamos y reservamos en la nevera.

Pas 2

Asamos los pimientos al horno fuerte a 180°C, unos 10 minutos aproximadamente, hasta que estén ligeramente tostados por la parte de la piel. Retiramos y los rellenamos con la quinoa cocida.

Pas 3

Calentamos el caldo de verduras, incorporamos el vino de Jerez y disponemos en la vaporera los filetes de caballa y la cebolleta encurtida cortada a trozos longitudinales. Cocemos a 65°C durante unos 8 minutos.

## **Vinagreta**

Pas 1

Elaboramos una vinagreta picando el pimiento rojo y el cilantro, y añadimos un poco del vinagre de la cocción de la cebolleta encurtida y el aceite de oliva.

## **Finalitzar i servir**

Pas 1

En un plato montamos una base con los pimientos rellenos de quinoa, añadimos los filetes calientes de caballa y la cebolleta, y aliñamos con la vinagreta.



## RECETA: Salmón al vacío con puré cremoso de coliflor



**Dificultad: Baja**



**Tipo Cocción: con envase al vacío**



**Tiempo elab. total: 1h máx.**

### Introducción

Esta elaboración está basada en buscar un punto de cocción muy ajustado al salmón. De esta manera lograremos una textura blanda para comer con cuchara y con todo el sabor original del salmón.

### INGREDIENTES

4 supremas de salmón  
1 coliflor  
100 g de quinoa  
1 zanahoria  
1 puerro  
1 cebolla morada  
Caldo de verduras  
½ l de salmuera fría (100 g de sal por litro de agua)  
Romero o tomillo

### QUÉ NECESITAS

Inducción con control de temperatura  
Bolsas de vacío para cocción  
Equipo de vacío  
Túrmix

### ELABORACIONES

Para el salmon  
Para el puré de coliflor  
Para la Quinoa  
Finalizar y servir

### INFORMACIÓN GENERAL

🕒 50°C / 15 min

⚠️ Pescado

👤 4 personas

### Para el salmon

Paso 1

Colocar las supremas de salmón en la salmuera fría durante 15 minutos. Transcurrido el tiempo, retirar y secar.

Paso 2

Envasamos el salmón al vacío, lo cocemos en un baño de agua a 50°C durante 15 minutos. Retiramos de la bolsa y emplatamos en plato caliente.

### Para el puré de coliflor

Paso 1

Limpiar la coliflor y cocer en agua y sal a 85°C durante 45 minutos o en agua hirviendo durante 15 minutos.

Paso 2

Retirar del fuego y triturar en caliente añadiendo el agua o la nata necesaria para obtener una textura densa y lisa. Reservar en caliente.

## **Para la Quinoa**

Paso 1

Rehogar las verduras cortadas en brunoise fina durante 5 minutos. Salpimentar y reservar.

Paso 2

Cocer la quinoa con el caldo de verduras hirviendo entre 20 y 30 minutos. En caso de querer cocinar la quinoa en un tarro de cristal, lo sumergimos en un baño de agua a 100°C durante 30 minutos, enfriamos después de la cocción y calentamos de nuevo cuando la queramos usar.

Paso 3

Mezclamos la quinoa hervida con las verduras cocidas.

## **Finalizar y servir**

Paso 1

Complementar el salmón con el puré de coliflor y el guiso de quinoa y decorar con hojas de tomillo o romero.



## RECEPTA: Cremòs d'orxata



**Dificultat: Baixa**



**Tipus de Cocció: amb envàs**



**Temps elab. total: 1h màx.**

### Introducció

Hi ha infinitat de varietats de cremosos, flams o cremes. En aquest cas, us en presentem una d'elaborada amb orxata. Es basa en utilitzar una cocció suau per preservar tots els matisos que ens aporta l'orxata. Aquest tipus d'elaboracions milloren notablement amb un dia de repòs, que les estabilitza i les dota de la textura cremosa que cerquem.

### INGREDIENTS

800 ml d'orxata fresca  
200 ml de nata 32% m.g.  
100 g de sucre  
12 rovells d'ou  
60 g de sucre per cremar  
50 g de crumble

### QUÈ NECESSITES

Inducció amb control de temperatura  
Pots de vidre  
Colador  
Bufador

### ELABORACIONS

Cremòs d'orxata

### INFORMACIÓ GENERAL

⌚ 85°C | 45min

⚠️ Ou, llet (nata, orxata), gluten (crumble), fruits secs (crumble).

👤 10 persones

### Cremòs d'orxata

Pas 1

Col·loquem els rovells en un bol amb sucre i batem el conjunt. Barregem la nata i l'orxata dins del bol amb els ous i el sucre.

Pas 2

Omplim els motlles amb la barreja prèviament colada, i esperem uns instants fins que la barreja hagi perdut totes les bombolles d'aire per aconseguir un batut llis i suau. Tapem els pots amb la seva tapa, ajustant-los correctament.

Pas 3

Posem els pots de vidre al bany maria a 85°C durant 45 min. Un cop cuits, retirem del bany. Els deixem temperar uns minuts a temperatura ambient. Després, els refredem en aigua freda (o aigua amb gel) i els guardem a la nevera fins al matí següent, perquè agafin consistència.

Pas 4

PER SERVIR

Opció 1: Abans de servir, hi afegim el sucre i, amb l'ajuda d'un bufador el cremem, convertint-lo en caramel.

Opció 2: Afegir-hi un crumble cruixent.

## Notes

Quan el cremós hagi reposat durant un dia, si el barregem bé amb una cullera n'obtindrem una crema d'orxata que podem usar per complementar diferents postres.



## RECEPTA: Merengue de mel, cremós de cítrics i gelat d'ametlla



**Dificultat: Alta**



**Tipus de Cocció: amb envàs**



**Temps elab. total: 2h màx.**

### Introducció

En aquesta ocasió, la precisió de la temperatura juga un paper important per a dos usos diferents. En primer lloc, per controlar la temperatura del bany d'aigua haurem de quallar progressivament la crema per evitar grumolls. En segon lloc, podem mantenir el merengue a una temperatura perfecta però que no qualli però, a la vegada, podem servir un merengue esponjós i calent amb la seguretat que la clara no quallarà dins del sífó i podrem servir-la sense cap tipus de problema.

### INGREDIENTS

#### Per al cremós de cítrics:

135 g clara d'ou  
65 g rovell d'ou  
125 g de sucre  
160 ml de suc de llimona  
3 u. ratlladura de llimona  
300 g de mantega

#### Per al merengue:

100 g torró d'Alacant  
100 g de mantega  
100 g de sucre  
250 g clara d'ou  
150 g de mel

#### Per finalitzar i servir:

Gelat d'ametlla o fruits secs  
Flors de lantana (o romaní, farigola, ametller...)  
15 g de nous de macadàmia caramel·litzades

### QUÈ NECESSITES

Sifó  
Inducció amb control de temperatura  
Varetes  
Bol de vidre o d'acer inoxidable  
Thermomix

### ELABORACIONS

Merengue  
Cremós de cítrics  
Finalitzar i servir

### INFORMACIÓ GENERAL

🕒 90°C | 10-15 min

⚠️ Fruits secs, ou, llet

👤 4 persones

### Merengue

Pas 1

Barregeu els ingredients a la Thermomix a 50 °C.

Pas 2

Coleu, carregueu el sífó i manteniu un bany d'aigua a 60°C.

## **Cremós de cítrics**

Pas 1

Barregeu el suc de llimona, el sucre, les clares, la ratlladura de llimona i els rovells d'ou. Quan aquest estigui ben barrejat, submergeu el bol en un bany d'aigua a 90°C (en el cas que sigui d'acer inoxidable podem baixar la temperatura a 80°C) fins que la crema agafi una textura espessa (uns 10/15 minuts) sense deixar de remoure.

Pas 2

Refredeu ràpidament en un bany d'aigua amb gel fins que la temperatura arribi als 40°C sense deixar de remoure. Incorporeu la mantega i barregeu per aconseguir una crema homogènia i deixeu refredar a la nevera.

Pas 3

Quan estigui fred, munteu amb la batedora, o fins i tot amb el túrmix.

## **Finalitzar i servir**

Pas 1

En un bol, poseu una base de cremós de cítrics i, a sobre, una bola de gelat d'ametlla. Espolvoreu trossets de nous de macadàmia caramel·litzades. Cobriu amb el merengue temperat de mel.

Pas 2

Decoreu amb uns trossets més de nous de macadàmia caramel·litzades i flors que donin un suau perfum al plat.

## **Notes**

Es pot fer servir gelat d'altres sabors com torró o vainilla.



## RECEPTA: Cremós de formatge comté amb gelée de ceba



**Dificultat: Alta**



**Tipus de Cocció: amb envàs**



**Temps elab. total: Més de 3h.**

### Introducció

L'elaboració d'algunes receptes en pots de vidre ens permet enriquir el nostre registre d'elaboracions i presentacions. En aquest cas el fet de poder "coure" l'elaboració a l'envàs on la servirem fa que puguem cuinar el cremós de formatge (la part principal de l'elaboració) a una temperatura controlada. Els complements, en aquest cas una gelatina de ceba, poden variar segons el tipus de formatge o el tipus d'elaboració que busquem.

### INGREDIENTS

#### Per al cremós de formatge:

0,250 l llet  
0,250 l nata 35% mg  
100 g formatge comté  
100 g rovell d'ou

#### Per a la gelée de ceba:

500 g de ceba de Figueres  
400 g de brou de pollastre  
50 g d'oli d'oliva  
0,7 g agar-agar ( o 1 full de gelatina)

#### Per a la ceba tendra confitada:

8 cebes tendres  
100 g d'oli d'oliva

#### Per finalitzar i servir:

100 g de fulles d'espínacs o rúcula

### QUÈ NECESSITES

Placa d'inducció amb control de temperatura  
Batedora  
Pots de vidre  
Colador

### ELABORACIONS

Cremós de comté  
Gelée de ceba  
Ceba tendra confitada  
Finalitzar i servir

### INFORMACIÓ GENERAL

⌚ 85°C / 25 min.

! Llet, ou, peix (cua de gelatina).

👤 4 persones

### Cremós de comté

Pas 1

Col·loqueu en un cassó la llet i la nata amb el formatge tallat a daus petits. Escalfeu fins a 85°C remouent amb l'espàtula perquè el formatge es vagi fonent. Afegiu la sal i el pebre.

Pas 2

Tritureu amb la batedora. Deixeu temperar lleugerament i barregeu amb els rovells d'ou. Per treure l'espuma del batut, deixeu-ho reposar o passeu-hi un bufador ràpidament.

Pas 3

Ompliu els pots de vidre. Submergiu els pots en un bany d'aigua a 85°C durant 25 min.

Pas 4

Retireu del bany, deixeu temperar a temperatura ambient uns minuts i refredeu ràpidament en un bany d'aigua freda. Deixeu reposar a la nevera un mínim de 4 hores.

## **Gelée de ceba**

Pas 1

Talleu la ceba en juliana i col·loqueu-ho en un cassó amb oli d'oliva a foc molt suau durant aproximadament 4 hores per aconseguir una ceba totalment confitada.

Pas 2

Cobriu amb el brou de pollastre i coeu-ho a foc suau fins a reduir-ho a la meitat (hem d'aconseguir uns 200 grams finals).

Pas 3

Coleu i separeu la ceba caramel·litzada (que reservarem) del suc de la ceba.

Pas 4

Incorporeu l'agar-agar al suc de la ceba i coeu-ho per aconseguir diluir-ho correctament.

## **Ceba tendra confitada**

Pas 1

Pelegu les cebes tendres. Cuineu en oli a 85°C durant 1h.

Pas 2

Escorreu i reserveu.

## **Finalitzar i servir**

Pas 1

Marcar les cebes tendres confitades en una paella.

Pas 2

Cobriu el cremós amb una capa de gelée de ceba (és important ser ràpids a l'hora de fer servir la gelée després de diluir l'agar-agar). Deixeu reposar 10 minuts.

Pas 3

Complementeu-ho amb una cullerada de ceba confitada i fulles d'espínacs tendres per decorar.

## **Notes**

El cremós de formatge millora amb un dia de repós.

Es pot canviar el formatge comté per parmesà o similar.



## RECEPTA: Nyoquis de carbassa amb cítrics i el seu brou de la cocció

 **Dificultat: Alta**

 **Tipus de Cocció: amb envàs al buit**

 **Temps elab. total: 3h màx.**

### Introducció

En aquesta recepta us volem mostrar com aprofitar el meravellós brou fruit de la cocció d'algunes verdures. En el cas de les pastanagues, carbassa i moniato, obtindrem un brou dolç, aromàtic i que, gràcies a la baixa temperatura, aportarà infinitat de matisos que ens ajudaran a complementar el plat de nyoquis que us presentem.

#### INGREDIENTS

150 g de pastanaga  
150 g de carbassa  
150 g de moniato  
1 taronja  
1 aranja  
100 g d'aigua (congelada si s'ha d'envasar)  
20 g de kuzu  
0'3 g de goma xantana (optatiu per texturitzar el brou)  
Sal i pebre  
10 g de pipes de carbassa torrades  
Fulles de shiso verd

#### QUÈ NECESSITES

Microplane  
Bosses de buit per a cocció  
Equip de buit  
Màniga pastissera  
Inducció amb control de temperatura  
Paper film o paper sulfuritzat  
Vas americà

#### ELABORACIONS

Nyoquis

#### INFORMACIÓ GENERAL

 85°C / 90 min.

 Fruits secs.

 4 persones

### Nyoquis

Pas 1

Peleu les pastanagues, la carbassa i el moniato i talleu-ho a daus regulars i grans. Envaseu-ho al buit amb l'aigua congelada.

Pas 2

Coeu-ho a 85°C durant 1h 30 min. Comproveu que les verdures estiguin toves pressionant-les abans de retirar-les del bany d'aigua.

Pas 3

Coleu i reserveu l'aigua de la cocció, que ens servirà per finalitzar el plat en forma de salsa. D'altra banda, tritureu les verdures o passeu-les pel passapuré fins aconseguir un puré completament llis. Podem posar-hi una mica d'aigua de la cocció que hem reservat, si cal, per triturar correctament i aconseguir la textura llisa que cerquem.

Pas 4

Peleu i talleu la meitat dels cítrics a talls i premseu l'altra meitat per aconseguir-ne el suc.

Pas 5

Diluïu el kuzu amb el suc dels cítrics fins que no quedi cap grumoll.

Pas 6

Escalfeu el puré de carbassa en un cassó, ratlleu-hi la pell del pomelo per sobre, sal i pebre. Incorporeu-hi el kuzu dissolt i coeu bé el puré per aconseguir que el kuzu s'integri.

Pas 7

Esteneu-ho sobre una safata amb paper sulfuritzat i formeu els nyoquis tallant-los a la mida que vulgueu.

Pas 8

Torreu les pipes de carbassa suaument en una paella.

Pas 9

Escalfeu suaument a uns 80°C el brou de la cocció que hem reservat i rectifiqueu de sal i pebre

Pas 10

Escalfeu els nyoquis al brou de la cocció de les verdures durant 5 minuts.

Pas 11

Col·loqueu en un plat els nyoquis, les pipes de carbassa torrades, i daus de taronja i pomelo, i decoreu-ho amb fulles de shiso verd.

Pas 12

Finalitzeu el plat amb el brou calent de la cocció.

## Notes

Podem triturar el brou amb la goma xantana per aconseguir un punt de densitat; en aquest cas serà necessari deixar-lo reposar perquè quedi transparent (l'emulsió l'haurà deixat lleugerament tèrbol).

## Saps què

El kuzu s'obté molent l'arrel de la pròpia planta. Les seves propietats són: espessidor i gasificant, així que és un bon substitut de farines i midons. No conté gluten i és aplicable a tot tipus de líquids, així que és un bon substitut del midó de blat i a més, és fàcil de digerir.



## RECEPTA: Velouté de marisc amb fonoll i tomàquet



**Dificultat: Alta**



**Tipus de Cocció: Submergit en líquid**



**Temps elab. total: Més de 3h.**

### Introducció

Les veloutés són cremes que adquireixen una textura cremosa i envellutada gràcies a la suau cocció que se'ls aplica i, per descomptat, a la cremositat i untuositat dels seus ingredients. Hi ha infinitat d'opcions per a aquestes cremes. En aquest cas, us presentem una proposta molt gustosa elaborada a base de marisc. Això aporta una gran intensitat gustativa que, a la vegada, es complementa amb el frescor del tomàquet i del fonoll.

#### INGREDIENTS

50 g de ceba  
50 g de porro  
50 g de pastanaga  
100 g de tomàquet  
500 g de marisc per a brou (gamba, escamarlà, galeres, crancs)  
50 g d'oli d'oliva  
1 l d'aigua mineral  
100 g de nata líquida  
1 cua de gelatina  
2 rovells d'ou  
Fulles de fonoll

#### QUÈ NECESSITES

Inducció amb control de temperatura  
Mà de morter  
Pots de vidre  
Colador fi

#### ELABORACIONS

Americana  
Velouté  
Finalitzar i servir

#### INFORMACIÓ GENERAL

⌚ 85°C

⚠️ Crustacis, peix (fulles de gelatina), ou, llet

👤 4 persones

#### Americana

Pas 1

Separeu el cap de la cua de les gambes i dels escamarlans.

Pas 2

Escalduu les cues del marisc durant 30 segons en aigua bullint. Refredeu, peleu i reserveu.

#### Velouté

Pas 1

En una cassola, fondegeu les verdures (menys el tomàquet) tallades en mirepoix.

Pas 2

Afegiu-hi els crancs, les galeres i els caps de les gambes i els escamarlans.

### Pas 3

Quan estiguin ben daurades, incorporeu-hi el tomàquet tallat en mirepoix i coeu-ho durant 10 minuts.

### Pas 4

Aixafeu el marisc amb una mà de morter. Afegiu-hi l'aigua i deixeu-ho bullir a foc suau durant 1 hora. Coleu-ho amb un colador fi.

### Pas 5

Torneu a introduir-ho al foc per reduir fins a la meitat, desgreixant-lo constantment fins que quedi completament net. Refredeu i reserveu.

### Pas 6

Hidrateu la gelatina en aigua freda.

### Pas 7

Peseu 300 g de brou i barregeu-ho amb els rovells d'ou. Incorporeu-hi la nata líquida i coeu-ho fins arribar a 85°C. Afegiu-hi la gelatina prèviament remullada i retireu-ho del foc.

### Pas 8

Ompliu el plat on muntareu l'elaboració i deixeu-ho refredar a la nevera un mínim de 4 h.

## **Finalitzar i servir**

### Pas 1

Talleu el bulb de fonoll en daus petits i escaldeu en aigua amb sal. Refredeu l'aigua amb gel per tallar la cocció. Escorreu i reserveu.

### Pas 2

Escaldu i peleu el tomàquet, netegeu-ne les llavors i talleu la polpa en daus petits.

### Pas 3

Munteu el plat col·locant a sobre de la velouté les gambes, els escamarlans, el tomàquet, el fonoll i les fulles de fonoll.



## RECEPTA: Galantina de pollastre amb fruits secs



**Dificultat: Alta**



**Tipus de Cocció: amb envàs al buit**



**Temps elab. total: Més de 3h.**

### Introducció

Realitzarem una versió a baixa temperatura del clàssic pollastre farcit nadalenc. En aquesta ocasió us proposem que l'hagueu desossat i, preferentment, que el cuineu com a mínim amb un dia d'antelació perquè el dia de festa sigui més relaxat i només hagueu de finalitzar l'elaboració.

### INGREDIENTS

#### Per al pollastre:

1 pollastre de corral desossat  
75 g de panses  
75 g de prunes seques  
75 g d'orellons  
40 g de pinyons torrats  
150 g de salsitxes  
150 g de magre de porc  
1 ou  
150 g de vi de Xerès  
Sal i pebre  
100 g d'oli d'oliva

#### Per a la salsa:

Ossos y retalls del pollastre  
1 ceba  
1 pastanaga  
1 porro  
1 branca d'api  
2 tomàquets  
1 copa de brandi

#### Per a la guarnició:

40 g de suc de lima  
200 g de tomàquets Cherry rostits al forn  
200 g de puré de patata  
200 g de cebetes glacejades

### QUÈ NECESSITES

Inducció amb control de temperatura  
Bosses de buit per a cocció  
Equip de buit  
Fil bramant (fil alimentari) i agulla  
Forn

### ELABORACIONS

Per al pollastre  
Per a la salsa  
Finalitzar i servir

### INFORMACIÓ GENERAL

⌚ 65°C / 4h

⚠ Fruits secs, ous, llet (puré de patates)

👤 4 persones

### Per al pollastre

Pas 1

Salpebrem el pollastre, tant per la part interna com per l'externa.

#### Pas 2

Col·loquem les panses, els orellons i les prunes amb el vi de Xerès i els hi donem un cop de calor perquè es temperin i s'hidratin. Refredem i reservem.

#### Pas 3

Elaborem la farsa barrejant les panses, els orellons, les prunes, els pinyons, les salsitxes i el magre de porc. Rectifiquem de sal i pebre.

#### Pas 4

Farcim el pollastre amb la farsa, el cosim per la part oberta i el bridem (lliguem) per donar-li una bonica forma arrodonida.

#### Pas 5

Marquem el pollastre ràpidament en una paella perquè s'enrosseixi.

#### Pas 6

El deixem refredar, l'envasem al buit i el coem a 65°C durant 4 hores (en funció de la mida del pollastre podrem necessitar més temps; en aquest cas prenem com a referència un pollastre de 1,4 kg). Després de la cocció, el refredem i reservem.

### **Per a la salsa**

#### Pas 1

Rostim els ossos i retalls de pollastre al forn fins que vinguin rossos. Incorporem la verdura tallada a daus grossos i ho rostim 15 minuts més.

#### Pas 2

Ho col·loquem tot en una olla i ho cobrim amb 5 litres d'aigua. Ho coem a foc suau fins a reduir-ho a la meitat.

#### Pas 3

Colem, desengreixem i reduïm una altra vegada fins a obtenir 1/2 litre final, de manera que quedi una salsa densa i molt bona.

### **Finalitzar i servir**

#### Pas 1

El dia del dinar, regenerarem el pollastre envasat al buit en un bany d'aigua a 65°C durant 30 minuts.

#### Pas 2

El traiem de la bossa i el col·loquem en una plata. Ruixem amb oli i coem al forn a 230°C durant 10 minuts perquè la part exterior quedi ben rossa.

#### Pas 3

Retirem el pollastre del forn, li traiem els fils i el tallem a làmines d'1 cm. Per finalitzar, l'acompanyem amb les guarnicions desitjades i la salsa.

### **Notes**

També podem tallar el pollastre i escalfar-lo una vegada tallat de manera suau, fins i tot amb una mica de salsa.

Una altra possibilitat seria tallar-lo en fred i servir la galantina freda.

I, per suposat, les guarnicions es poden modificar en funció de la nostra manera d'entendre aquest rostit, per exemple, amb puré de poma o amb una salsa de fruits secs.



## RECEPTA: Sopa de peix en dos temps



**Dificultat:** Mitjana



**Tipus de Cocció:** Submergit en líquid



**Temps elab. total:** Més de 3h.

### Introducció

L'elaboració de sopes, cremes de peix, bullabesses, sempre té en comú la cerca de brous gustosos complementats amb peixos o altres acompanyaments com verdures o arròs. En aquest cas hem volgut valorar, no només el meravellós sabor d'una sopa de peix, si no que també hem buscat el millor punt de cocció del peix que complementa l'elaboració baixant-ne la seva temperatura de cocció.

### INGREDIENTS

1 kg de caps de peix  
1 kg de peixos de roca  
100 g d'api  
100 g de pastanaga  
100 g de porro  
100 g de ceba  
1 tomàquet  
100 g de pa torrat  
2 grans d'all  
25 g de Pernod  
50 g de brandi  
100 g d'oli d'oliva suau  
5 l d'aigua  
Fulles de fonoll  
100 g de sofregit de ceba molt torrat  
600 g de diferents peixos (roger - gran-, rap, corbina, altres peixos similars).

### QUÉ NECESITAS

Inducció con control de temperatura  
Colador

### ELABORACIONES

Sopa de pescado en dos tiempos

### INFORMACIÓN GENERAL

🕒 60°C / 7 min

⚠️ Peix, gluten, crustacis

👤 4 persones

### Sopa de peix en dos temps

Pas 1

Elaborem un sofregit cuinant les verdures a foc suau tallades en mirepoix (el porro, la pastanaga, l'api, la ceba i l'all només esclafat).

Pas 2

Incorporem al sofregit els caps del peix i els peixos de roca i ofeguem 5 minuts, hi afegim el tomàquet i ho coem 10 minuts més.

Pas 3

Hi incorporem el sofregit de ceba.

Pas 4

Flamegem amb brandi.

Pas 5

Hi afegim aigua i ho deixem coure durant 3 hores a foc suau i ho colem.

Pas 6

Hi afegim el pa torrat i el Pernod.

Pas 7

Escalfem el brou fins arribar a 60°C, hi incorporem el peix tallat a daus i ho coem 7 minuts a 60°C per buscar el millor punt de cocció del peix.

Pas 8

Retirem el peix i el col·loquem en un plat de manera elegant. Finalitzem decorant el peix amb fulles de fonoll, hi incorporem el brou calent i ho acompanyem d'unes llesques de pa torrat.

## Notes

També podem "lligar" o espessir el brou amb qualsevol altre sistema, com per exemple, farina de blat per no utilitzar elements amb gluten.



## RECEPTA: Musclos a la marinera



**Dificultat: Baixa**



**Tipus de Cocció: amb envàs al buit**



**Temps elab. total: Més de 3h.**

### Introducció

En aquest cas farem la cocció del marisc en un envàs al buit. La idea és simple: aprofitar tot el sabor de l'aigua del marisc per aconseguir una elaboració molt gustosa.

#### INGREDIENTS

1'5 kg de musclos  
300 g de tomàquet ratllat  
2 grans d'all picats  
100 g de ceba picada  
10 g d'oli picant  
50 g de vi blanc  
1 u. llimona dolça  
1 manat de julivert  
10 fulles de coriandre  
10 fulles d'alfàbrega  
10 fulles de cerfull  
Sal

#### QUÈ NECESSITES

Inducció amb control de temperatura  
Bosses de buit per a cocció  
Equip de buit  
Ratllador  
Motle per a glaçons

#### ELABORACIONS

Musclos a la marinera

#### INFORMACIÓ GENERAL

🕒 90°C / 5min

⚠️ Mol·luscs i cefalòpodes

👤 4 persones

### Musclos a la marinera

Pas 1

Sofregim la ceba, l'all i el tomàquet en una cassola amb una mica d'oli picant. Quan estigui cuit, hi afegim el vi blanc, la sal, el pebre, la ratlladura de llimona dolça i les fulles de julivert i alfàbrega picades.

Pas 2

Quan ja no faci olor a alcohol, aturem el foc, triturarem i deixem refredar. Omplim el motlle de glaçons i congelem.

Pas 3

Netegeu els musclos i envaseu-los al buit amb els glaçons de salsa i una fulla d'alfàbrega. Coeu-ho a 90°C durant 5 min.

Pas 4

Servim directament, hi afegim uns brots de coriandre i hi ratllem una mica de llimona dolça per sobre.

## Notes

Aquesta elaboració també la podem fer amb cloïsses o escopinyes.

És molt important que els múscols siguin frescos i no estiguin trencats ja que el buit els acabaria de trencar i fàcilment es podria foradar la bossa.

Envaseu els múscols just abans del moment de la cocció i tingueu en compte que segons la mida del múscol el temps de cocció variarà sensiblement.



## RECEPTA: Bacallà amb pil-pil d'espínacs i estofat de tripa



**Dificultat:** Mitjana



**Tipus de Cocció:** amb envàs al buit



**Temps elab. total:** 1h màx.

### Introducció

Recepta per als devots del bacallà. Prepararem una salsa pil-pil amb la gelatina del bacallà per tal de treure-li el màxim partit al producte i obtenir una salsa melosa i alhora lleugera gràcies al toc dels espínacs.

#### INGREDIENTS

4 supremes de bacallà de 150 g  
100 g de tripa de bacallà  
80 g d'espínacs  
100 g d'espínacs baby  
10 g de suc de llimona  
50 g de pinyons  
200 g d'oli  
Sal

#### QUÈ NECESSITES

Inducció amb control de temperatura  
Bosses de buit per a cocció  
Equip de buit  
Batedora elèctrica  
Pinzell

#### ELABORACIONS

Tripa de bacallà i bacallà  
Praliné de pinyons  
Pil-pil  
Finalitzar i servir

#### INFORMACIÓ GENERAL

⌚ 50°C / 12 min

⚠ Peix, fruits secs

👤 4 persones

### Tripa de bacallà i bacallà

Pas 1

Netegem la tripa treient les vetes negres que té i la rentam en abundant aigua.

Pas 2

L'envasem al buit amb el doble d'aigua (congelada) que el pes de la tripa.

Pas 3

Cuinem en un bany d'aigua partint d'aigua freda, i quan arribi als 65°C, mantenim durant 30 minuts. Refredem a la mateixa bossa i reservem.

Pas 4

Envasem el bacallà al buit i cuinem en un bany d'aigua a 50°C durant 15 minuts.

## **Praliné de pinyons**

Pas 1

Torrem els pinyons a la paella amb una mica d'oli i una mica de sal, i reservem uns quants pinyons per a la decoració final.

Pas 2

Triturem la resta fins a aconseguir un puré llis i fi.

## **Pil-pil**

Pas 1

Escaldem els espinacs perquè no quedin negres.

Pas 2

Els triturem amb 50 grams d'oli i 10 grams de suc de llimona.

Pas 3

En una cassola, escalfem la tripa tallada a trossos amb el suc de la seva cocció i incorporem els espinacs triturats. Remenem i anem afegint oli d'oliva perquè quedi tot lligat formant el pil-pil.

Pas 4

Quan la cocció del bacallà estigui acabada, incorporem l'aigua de la bossa al pil-pil per acabar d'emulsionar i enriquir encara una mica més la salsa.

## **Finalitzar i servir**

Pas 1

Amb el pinzell pintem una banda de praliné de pinyons en un lateral del plat.

Pas 2

Afegim la tripa a un costat i la suprema de bacallà al centre.

Pas 3

Salsegem amb el pil-pil. Decorem amb algunes fulles d'espinacs baby i els pinyons torrats.

## **Saps què**

La paraula pil-pil ve del moviment rotatiu que hem de realitzar per elaborar aquesta salsa tan original que es prepara com una emulsió, amb oli i el col·lagen propi del peix.



## RECEPTA: Elaboració base: Fons de carn



**Dificultat: Baixa**



**Tipus de Cocció: al forn**



**Temps elab. total: Més de 3h.**

### Introducció

L'elaboració de bons fons de carn o peix es bàsica a qualsevol cuina que necessiti finalitzar amb èxit les seves elaboracions amb base gustosa. El procés és similar a quasi tots els brous "foscos", on només variem el producte base com per exemple d'au, de caça o fins i tot de peixos com llenguados, turbots, etc.

#### INGREDIENTS

1 kg d'ossos o carcasses de l'animal del qual vulguem elaborar el fons (vedella: ossos i nervis; aus: carcasses i retalls; porc: ossos i retalls)  
6 l d'aigua  
Sal  
1 kg de cebes  
200 g de pastanaga  
200 g de porros  
200 g d'api  
200 g de tomàquet  
100 g d'oli d'oliva verge extra

#### QUÈ NECESSITES

Forn  
Colador

#### ELABORACIONS

Fons de carn

### Fons de carn

Pas 1

PER LA BRESA (160 g): Tallem les verdures en mirepoix (talls grossos). Coem totes les verdures (menys el tomàquet) amb l'oli en una cassola durant 30 minuts a foc suau. Transcorregut aquest temps, incorporeu el tomàquet i coeu-ho durant 20 minuts més.

Pas 2

Col·loquem els ossos en una safata a 180°C fins a daurar-los.

Pas 3

Una vegada torrats, els col·loquem en una olla juntament amb la bresa i en retirem l'excipient de greix.

Pas 4

Desglacem amb aigua la substància que hagi quedat adherida a la safata i l'afegim a l'olla.

Pas 5

Ho cobrim amb l'aigua freda i ho coem durant 4 hores a foc suau perquè es redueixi. Haurem d'anar desgreixant-lo durant la cocció.

Pas 6

Coleu, deixeu refredar. Conserveu-ho a la nevera.

## **Notes**

Per aconseguir un brou concentrat haurem de reduir durant 2 hores a foc suau el brou obtingut de la primera cocció. És necessari escumar i desgreixar constantment durant tot el procés, tant en la primera cocció, després de refredar (el greix quedarà quallat a la part superior del brou quan es refredi) i, finalment, a la segona reducció.



## RECEPTA: Cloïsses amb iogurt i llima



**Dificultat: Baixa**



**Tipus de Cocció: amb envàs al buit**



**Temps elab. total: 30 min.**

### Introducció

Proposta fresquíssima que combina petits bocins de mar amb la gràcia espurnejant dels cítrics

#### INGREDIENTS

20 cloïsses gallegues  
1 iogurt  
1 g de xantana (proporció: 3 g per litre de líquid)

#### Per Finalitzar i servir:

1 llima  
20 fulles de shiso morat (o similar)  
Gel picat

#### QUÈ NECESSITES

Inducció amb control de temperatura  
Equip de buit  
Bosses de buit per a cocció  
Batedora elèctrica  
Ratllador  
Colador petit de malla fina  
Pipetes o biberons de cuina

#### ELABORACIONS

Cloïsses amb iogurt i llima

#### INFORMACIÓ GENERAL

🕒 90°C / 1 min 30 seg

⚠️ Marisc, llet (iogurt)

👤 4 persones

### Cloïsses amb iogurt i llima

Pas 1

Barregem el iogurt amb algunes gotes de suc de llima, sal i pebre.

Pas 2

Envasem les cloïsses al buit i les coem en un bany d'aigua a 90°C durant 1 minut 30 segons o a 100 ° C durant 1 minut. Ràpidament les refredem amb aigua i gel per tallar la cocció.

Pas 3

Obrim la bossa i colem el líquid de la cocció. Reservem. A continuació, obrim les cloïsses i els traiem la closca de dalt. Anem reservant el suc que desprenen.

Pas 4

Lliguem l'aigua de les cloïsses amb la proporció adequada de xantana i l'ajuda del túrmix, i ho passem pel colador fi perquè no quedi cap impuresa.

#### Pas 5

Amb una cullereta de cafè, posem a sobre de cada cloïssa una mica de la seva aigua texturitzada. I, amb una pipeta o biberó, afegim un punt de iogurt de llima.

#### Pas 6

En un plat fons posem una base de gel picat i a sobre disposem les cloïsses. Afegim uns tocs de ratlladura de llima per donar un aroma fresc i cítric. Decorem amb unes fulles de shiso a sobre de cada cloïssa.



## RECEPTA: Crema sabaiona amb fruits vermells i amaretto



**Dificultat: Baixa**



**Tipus de Cocció: Altres**



**Temps elab. total: 30 min.**

### Introducció

Cuinarem de forma suau aquesta crema típica d'Itàlia per preparar unes postres lleugerament dolces i ben vitaminades.

#### INGREDIENTS

4 rovells d'ou  
60 g de sucre  
50 g d'amaretto  
50 g de vi blanc  
100 g de fruites del bosc  
10 g d'ametlles laminades  
Fulles de menta  
1 llima

#### QUÈ NECESSITES

Inducció amb control de temperatura  
Bol d'acer inoxidable  
Batedor de mà

#### ELABORACIONS

Crema sabaiona amb fruits vermells i amaretto

#### INFORMACIÓ GENERAL

🕒 90°C / 10 min

⚠️ Fruits secs, ou

👤 4 persones

### Crema sabaiona amb fruits vermells i amaretto

Pas 1

Per preparar la crema sabaiona, col·loquem al bol els rovells d'ou, el vi blanc, l'amaretto i el sucre.

Pas 2

Coem en un bany maria a 90°C fins a aconseguir una textura untuosa i llisa (aproximadament uns 10 minuts).

Pas 3

A la base del plat col·loquem els fruits vermells amb algunes fulles tendres de menta i ratlladura de pell de llimona.

Pas 4

Afegim la crema sabaiona cobrint la fruita, empolvorem amb sucre i la caramelitzem amb el bufador.

Pas 5

Decorem amb fulles tendres de menta i làmines d'ametlles torrades.

### Notes

És preferible que el bol sigui d'acer inoxidable per assegurar una cocció més estable i uniforme, ja que el vidre no és tan bon transmissor de la calor.





## RECEPTA: Torrada d'espàrrecs amb cremós d'ou i formatge



**Dificultat: Baixa**



**Tipus de Cocció: amb envàs al buit**



**Temps elab. total: 1h màx.**

### Introducció

En aquesta ocasió, elaborarem una salsa d'ou amb l'ajuda del control de la temperatura de manera que n'obtinguem una textura cremosa, sense qualls, però molt untuosa. La base de l'èxit radicarà en no parar de remoure la crema per evitar petits grumolls i que l'aigua no sobrepassi els 80°C si treballem amb recipients d'acer inoxidable (encara que podem augmentar-la fins a 90°C si el recipient és de vidre -o pírex- al no ser tan bon transmissor de calor).

### INGREDIENTS

20 g d'oli de fruits secs (o oli amb algun fruit sec picat a dins, idealment avellana)  
1 manat d'espàrrecs  
100 g de ruca  
4 torrades de pa de motlle

#### Per a la salsa d'ou:

3 ous  
20 g de nata 35%  
1 llimona  
Cerfull  
Sal

#### Per al formatge especiat:

1 g de pebre negre  
1 g de pebre blanc  
1 g de clau  
1 g de cardamom  
1 g de pebre de Sichuan  
1 g de pebre rosa  
200 g de formatge cremós (tipus quark)

### QUÈ NECESSITES

Inducció amb control de temperatura  
Bol  
Batedor de varetes

### ELABORACIONS

Torrada d'espàrrecs amb cremós d'ou i formatge

### INFORMACIÓN GENERAL

🕒 85°C / 20 min

⚠️ Ous, llet (nata, formatge d'untar), gluten (torrada), fruits secs

👤 4 persones

### Torrada d'espàrrecs amb cremós d'ou i formatge

Pas 1

Amb una mà de morter o un molinet, triturem les espècies amb el formatge i les barregem amb el formatge per untar juntament amb el cerfull picat. Reservem.

Pas 2

Tallem els espàrrecs per on comença a canviar el color de blanc a verd. Envasem al buit la part verda i la coem al bany maria a 85°C durant 20 min (si són molt gruixuts necessitaran una mica més de temps). Si no els consumim al moment, els refredarem en aigua amb gel i conservarem a la nevera.

### Pas 3

Mentrestant, elaborem la salsa d'ou batent els ous amb la nata, una mica de sal, pell de llimona ratllada i unes gotes de suc de llimona. Col·loquem en un bol i ho coem al bany maria a 85°C (si és un bol d'acer inoxidable) durant 10 minuts, sense deixar de barrejar. Quan agafi textura de crema, li afegim el cerfull picat, ho barregem i retirem del bany.

### Pas 4

Untem la torrada amb el formatge especiat, hi col·loquem els espàrrecs tebis a sobre i els cobrim amb la salsa d'ou. Acompanyarem l'elaboració amb una fresca amanida de ruca i oli de fruits secs.



## RECEPTA: Llagostins al vapor amb algues



**Dificultat: Alta**



**Tipus de Cocció: al vapor**



**Temps elab. total: 2h màx.**

### Introducció

L'elaboració d'aquests llagostins exquisits, aromatitzats amb vi generós, requereix tres minuts literals de cocció. Si a més els combinem amb una atrevida salsa d'ajoblanco i unes algues -d'acord, aquí haurem de dedicar-hi uns quants minuts més ... -, el resultat és una proposta d'èxit assegurat.

### INGREDIENTS

#### Per a l'all blanc:

300 g d'ametlles crues  
360 g d'aigua mineral  
1/2 gra d'all  
15 g de vinagre de Xerès gran reserva  
20 g d'oli d'oliva verge extra  
Sal

#### Per a l'almívar de vinagre d'arròs:

100 g d'aigua  
30 g de sucre  
25 g de vinagre d'arròs  
Sal

#### Per a les algues impregnades amb almívar d'arròs:

5 g de wakame  
2g de kuki wakame  
3 g de kaedenori vermella  
3 g de kaedenori blava  
3 g de yanaginori vermella  
3 g d'ito kanten  
3 g de Tōsaka nori blanca

#### Per a les cues de llagostins:

12 cues de llagostins  
150 g de vi de Xerès  
Salmorra (100 g sal / 1 l aigua)  
Oli d'oliva

#### Per finalitzar:

10 g d'oli d'oliva suau

### QUÈ NECESSITES

Inducció amb control de temperatura  
Vaporera  
Batedora elèctrica  
Pot de buit (per impregnar)

### ELABORACIONS

All blanc  
Almívar de vinagre d'arròs  
Algues impregnades amb almívar d'arròs  
Cues de llagostins  
Finalitzar i servir

### INFORMACIÓN GENERAL

🕒 90°C / 3 min

⚠️ Fruits secs (ametlles), crustacis.

👤 4 persones

### All blanc

Pas 1

Hidratem durant 12 hores les ametlles amb 360 grams d'aigua.

Pas 2

Obrim el gra d'all per la meitat i retirem el germen (si en té).

Pas 3

Ajuntem tots els ingredients: les ametlles, l'aigua, l'all, el vinagre i l'oli, i triturem.

Pas 4

Colem i posem a punt de sal. Reservem.

### **Almívar de vinagre d'arròs**

Pas 1

Barregem tots els ingredients i els portem a ebullició, remenem per assegurar-nos que el sucre s'ha dissolt.

Pas 2

Reservem i refredem.

### **Algues impregnades amb almívar d'arròs**

Pas 1

Col·loquem totes les algues seques en un recipient amb aigua freda per hidratar-les durant 1 hora.

Pas 2

Escorrem les algues i les posem juntament amb l'almívar de vinagre d'arròs en un recipient per fer el buit amb una bomba manual.

Pas 3

Realitzem el buit 3 o 4 vegades. Obrim el pot de buit i recuperem les algues, escorrem lleugerament i reservem en un recipient.

### **Cues de llagostins**

Pas 1

Netegem els llagostins, retirem i reservem els seus caps.

Pas 2

Pelem les cues i rebutgem els intestins. Introduïm en la salmorra durant 5 minuts.

Pas 3

Amb l'ajuda d'una punta, fem una incisió al llarg i fins a la meitat del llagostí.

Pas 4

En un pot on ens encaixi la vaporera, escalfem el vi de Jerez fins a 90° C.

Pas 5

Col·loquem les cues dels llagostins a la vaporera amb el vi de Jerez a 90 ° C, tapem i deixem coure durant 3 minuts.

Pas 6

Retirem les cues cuites.

Pas 7

En una paella amb l'oli d'oliva, saltegem els caps dels llagostins per ambdós costats. Posem a punt de sal i reservem.

### **Finalitzar i servir**

Pas 1

A la base d'un plat fons col·loquem l'ajoblanco. Al centre disposem l'amanida d'algues impregnades, al voltant posem 3 cues de llagostins cuites al vapor de Xerès i un cap de llagostí que hem saltat a la planxa.

Pas 2

Acabem el plat amb unes gotes d'oli d'oliva.

### **Notes**

Podeu rebaixar la intensitat del Xerès afegint un brou de verdures o un fumet de peix. O bé substituir completament el Xerès per brous de verdures i algues aromatitzades amb gingebre. Enlloc de la selecció d'algues proposada, també podeu utilitzar les combinacions que trobareu ja preparades en botigues especialitzades.



## RECEPTA: Cansalada Ciabatta



**Dificultat: Baixa**



**Tipus de Cocció: Submergit en líquid**



**Temps elab. total: 3h màx.**

### Introducció

La combinació d'ingredients i la cocció suau de la cansalada, fan d'aquest entrepà una humil perla gastronòmica.

#### INGREDIENTS

##### Per la cansalada:

400 g de cansalada amb pell  
400 g d'aigua  
125 g de salsa de soja  
75 g de porro  
75 g de ceba  
1/2 branca de canyella  
5 g de pebre  
25 g de sucre morè

##### Per l'entrepà:

1/4 cogombre  
1/2 ceba  
sal  
4 pans de xapata

#### QUÈ NECESSITES

Inducció amb control de temperatura

#### ELABORACIONS

Cansalada  
Entrepà

#### INFORMACIÓ GENERAL

🕒 90°C / 2h

⚠️ Gluten i soja

👤 4 persones

### Cansalada

Pas 1

En una cassola posem la ceba i el porro tallat en mirepoix (daus grans i irregulars).

Pas 2

Afegim l'aigua, la cansalada sencera, la salsa de soja i les espècies.

Pas 3

Colem a 90°C durant 2h tapant la cassola perquè no perdi humitat.

Pas 4

Transcorregut el temps de cocció, separem la carn de les verdures i colem.

Pas 5

Reduïm el suc resultant fins a obtenir una salsa densa i colem una altra vegada.

## **Entrepà**

Pas 1

Tallem el cogombre a mitges llunes i la ceba a juliana, barregem i salem.

Pas 2

Tallem la cansalada a rodanxes de 1/2 cm de gruix i l'escalfem amb la salsa reduïda.

Pas 3

Muntem l'entrepà col·locant sobre el pa una capa de verdures crues i al damunt la cansalada. Per finalitzar afegim una mica més de salsa.

## **Notes**

L'entrepà també el podem acompanyar amb salsa de soja, maionesa de soja o salsa hoisin, mostassa o rave, i complementar amb enciam o vegetals de fulla.



## RECEPTA: Tècnica: Cocció d'ous



**Dificultat: Baixa**



**Tipus de Cocció: Submergit en líquid**



**Temps elab. total: 30 min**

### Introducció

Quan cuinem un ou amb closca podem fer uns ous passats per aigua, uns ous mollet o uns ous durs. En els tres casos fem els ous en aigua bullent, és a dir, a una temperatura de 100°C, però els cuinem amb diferents temps, obtenint resultats diferents. En cas que cuinem uns ous poché, sense closca, acostumem a submergir-los en aigua acidulada a uns 90-95°C durant un temps reduït de cocció per aconseguir una clara quallada i un rovell líquid i cremós. El que ens permet la baixa temperatura és afinar i facilitar la consecució de la textura que obtenim en els ous poché. Per aconseguir-ho, us proposem cuinar-los a 65°C durant un temps entre 20 i 40 minuts.

### INGREDIENTS

Ous  
Aigua  
Sal

### QUÈ NECESSITES

Inducció amb control de temperatura  
Malla de cocció

### ELABORACIONS

A baixa temperatura  
Passats per aigua  
Mollet  
Durs

### INFORMACIÓ GENERAL

🕒 65°C | 20-40 min

⚠️ Ou

👤 1 persona

### A baixa temperatura

Pas 1

Amb la cocció d'ous a baixa temperatura aconseguim una clara quallada, sense que quedi seca ni corretjosa, i un rovell líquid però cremós. Us proposem preparar un bany d'aigua a 65°C durant un temps que oscil·la entre els 20 i els 40 minuts. A mesura que hi apliquem més temps, el rovell a poc a poc anirà quedant més dens fins a pràcticament solidificar-se quan es refreda; en canvi, la clara quedarà quasi sempre igual. El temps necessari per la cocció també dependrà d'altres factors. Per un costat, la mida de l'ou i, per suposat, de la temperatura de l'ou abans de la cocció (si surt de nevera o si està a temperatura ambient). Les nostres propostes de temps tenen com a referència la temperatura de nevera.



20 min

30 min

40 min

65°C



### Passats per aigua

Pas 1

Cuinem els ous a 100°C durant 2-3 minuts per aconseguir una clara semiquallada (però quallada a la part exterior) i un rovell totalment líquid. També aconseguim el mateix resultat si quan els submergim en aigua bullint, retirem el cassó del foc i el deixem durant uns 6 minuts.



### Mollet

Pas 1

Cuinem els ous a 100°C durant 5 minuts per aconseguir una clara quallada (dura) i un rovell semilíquid.



### Durs

Pas 1

Cuinem els ous a 100°C durant 8-12 minuts per aconseguir que tant la clara com el rovell quedin quallats. És molt important refredar ràpidament els ous durs després de la cocció perquè els puguem pelar amb facilitat i per evitar la seva sobrecocció.



## RECEPTA: Gelée de fruits vermells amb iogurt



Dificultat: Baixa



Tipus de Cocció: amb envàs al buit



Temps elab. total: 3h màx.

### Introducció

Amb aquesta recepta posem en pràctica la tècnica de la sobrecocció, que per una banda ens permetrà obtenir un suc molt aromàtic i amb intens gust de maduixa fresca i, de l'altra, unes maduixes amb una textura carnosa molt especial.

### INGREDIENTS

250 g de maduixes molt madures  
125 g de sucre  
40 gerds  
40 móres  
30 g d'aranyons  
40 maduixetes de bosc  
20 g de groselles  
1 fulla de gelatina de 2 g  
400 g de iogurt grec  
4 branquetes de menta

### QUÈ NECESSITES

Inducció amb control de temperatura  
Bosses de buit per a cocció  
Equip de buit  
Colador

### ELABORACIONS

Gelée de fruits vermells  
Finalitzar i servir

### INFORMACIÓ GENERAL

⌚ 65°C / 2h

⚠ Llet (iogurt), peix (gelatina de cua de peix)

👤 4 persones

### Gelée de fruits vermells

Pas 1

Hidratem la gelatina amb aigua freda.



Paso 2

Tallem les maduixes per la meitat i les envasem al buit juntament amb el sucre.

### Pas 3

Les posem a coure en un bany d'aigua a 65°C durant 2 hores. La imatge ens mostra el resultat després de la cocció.



### Pas 4

Passat el temps de cocció, colem el líquid en calent i reservem les maduixes.

### Pas 5

Desfem la gelatina en el suc resultant.

## Finalitzar i servir

### Pas 1

Introduïm 4 maduixes sobrecuïtes al fons del got i cobrim amb el iogurt, repetim dues o més vegades.

### Pas 2

A la part superior disposem els fruits vermells tallats per la meitat.

### Pas 3

Afegim la gelatina de maduixa encara líquida i a temperatura ambient.

### Pas 4

Deixem reposar fins que qualli la gelatina i decorem amb les branquetes de menta.

## Notes

És important que les maduixes estiguin ben madures, fins i tot encara que ja estiguin una mica lletges, per tal que aportin tota la seva dolçor i aroma. Podem reservar les maduixes més boniques per decorar juntament amb la resta de fruits vermells. I recordeu que la gelatina de maduixes ha d'estar freda quan la disposeu per servir.

## Saps què

**BO I SA:** Els fruits vermells aporten poques calories i en canvi són rics en fibra, potassi i antioxidants.



## RECEPTA: Sardines marinades, tomàquet i alfàbrega



**Dificultat: Baixa**



**Tipus de Cocció: al forn**



**Temps elab. total: 2h màx.**

### Introducció

Recepta senzilla i molt nutritiva. Marinant les sardines aprofitarem al màxim el seus omega-3 i cuinant el tomàquet al forn, potenciarem el poder antioxidant del licopè. Així doncs, amb pocs minuts podrem preparar una recepta tant succulenta com saludable.

### INGREDIENTS

16 sardines  
200 g de vinagre de vi blanc  
200 g de salmorra (100 g de sal per 1 l d'aigua)  
50 g d'oli d'oliva  
8 fulles d'alfàbrega

#### Per al tomàquet confitat:

500 g de tomàquet madur  
100 g d'oli d'oliva  
8 fulles d'alfàbrega  
Sal  
Sucre

#### Per a l'oli d'alfàbrega:

300 g d'oli d'oliva  
15 fulles d'alfàbrega

#### Per finalitzar:

Reducció de balsàmic  
Escates de sal  
Oli d'alfàbrega

### QUÈ NECESSITES

Forn  
Bol  
Batedor de mà  
Pipetes o biberons de cuina

### ELABORACIONS

Sardines marinades  
Tomàquet confitat  
Oli d'alfàbrega  
Finalitzar i servir

### INFORMACIÓ GENERAL

 80°C / 40 min.

 Peix

 4 persones

### Sardines marinades

Pas 1

Escatem i netegem bé les sardines. Traiem les espines i tallem les sardines en dos filets.

Pas 2

Les introduïm en salmorra durant 5 minuts. Retirem i eixuguem.

Pas 3

Submergim els filets en el vinagre de vi blanc durant uns 20 o 30 minuts. Escorrem.

Pas 4

Finalment deixem macerar els filets en oli d'oliva suau juntament amb unes unes fulles d'alfàbrega i guardem a la nevera.

## **Tomàquet confitat**

Pas 1

Escaldem els tomàquets en aigua bullint per poder treure amb facilitat la pell.

Pas 2

Tallem els tomàquets a concassé (a quadradets i sense les llavors), i els col·loquem en una safata de forn amb 100 g d'oli d'oliva i unes 8 fulles d'alfàbrega. Deixem confitar el tomàquet a 80°C durant 40 minuts. Rectifiquem de sal i sucre.

## **Oli d'alfàbrega**

Pas 1

Triturem els ingredients fins aconseguir una textura fina i un color verd intens.

## **Finalitzar i servir**

Pas 1

Enrotllem sobre si mateixos els filets de sardina deixant un forat al centre que farcirem amb el tomàquet confitat.

Pas 2

Amanim amb oli d'alfàbrega, flor de sal o escates de sal i una gota de reducció de balsàmic.

Pas 3

En un costat del plat, decorem amb una línia de reducció de balsàmic.

## **Saps què**

LLa sardina és un peix blau ric en àcids grassos omega 3, que ajuden a disminuir els nivells de colesterol i de triglicèrids, a més d'augmentar la fluïdesa de la sang.



## RECEPTA: Quinoa amb verdures i oli de coco



**Dificultat: Mitjana**



**Tipus de Cocció: amb envàs al buit**



**Temps elab. total: 30 min**

### Introducció

La quinoa és un aliment molt complet i altament recomanable perquè comenci a formar part dels nostres menús setmanals. Aquí us expliquem una manera molt senzilla de cuinar-la que us permetrà tenir-la preparada amb antelació. Si la complementeu amb diferents ingredients o salses, li donareu un toc diferent per a cada ocasió.

#### INGREDIENTS

40 g de quinoa  
25 g de coliflor  
25 g de bròquil  
25 g de pastanaga  
25 g de mongeta tendra  
25 g de ceba tendra  
240 g d'aigua o brou de verdures congelat  
Oli d'oliva verge  
Fulles de germinat de shiso morat  
15 g d'oli de coco

#### QUÈ NECESSITES

Inducció amb control de temperatura  
Borses de buit  
Equip de buit

#### ELABORACIONS

Verdures  
Quinoa

#### INFORMACIÓ GENERAL

🕒 100°C / 20 min

👤 4 persones

### Verdures

Pas 1

Pelem, rentem i tallem les verdures en diferents formes (juliana, jardineria, bouques).

Pas 2

Saltegem amb oli de coco ràpidament i refredem.

### Quinoa

Pas 1

Rentem la quinoa 2 vegades i la deixem en remull 20 minuts.

Pas 2

L'escorrem i la torrem a la paella.

Pas 3

Envasem la quinoa al buit, amb el doble de líquid (aigua o brou) que de quinoa, i amb les verdures saltejades.

Pas 4

Coem en un bany d'aigua a 100° C durant 20 minuts.

Pas 5

Per servir amanim amb unes gotes d'oli d'oliva i decorem amb unes fulles de germinat de shisomorat o similar.

## Notes

Si cuineu la quinoa per reservar-la i menjar-la en un altre moment, heu de recordar de refredar ràpidament les bosses un cop finalitzada la cocció, i conservar-les a la nevera. Podeu substituir l'oli de coco per salsa Jang o condimentar la quinoa amb espècies diferents per donar nous matisos al plat.

## Saps què

La quinoa té efectes beneficiosos per la salut perquè conté una elevada concentració de proteïnes d'alt valor biològic, aminoàcids essencials, baix índex glucèmic i vitamines i minerals de gran qualitat. A més, no conté gluten..



## RECEPTA: Cremós de xocolata amb praliné d'avellana i macadàmia



**Dificultat: Baixa**



**Tipus de Cocció: amb envàs**



**Temps elab. total: 2h màx.**

### Introducció

Podria ser flam, però us proposem apropar-vos a la textura més suau d'un cremós. També podríem variar el gust i fer un cremós de vainilla o una proposta salada, com un cremós de pastanaga. Les possibilitats són moltes; així doncs, el resultat final està a les vostres mans.

### INGREDIENTS

275 g de llet  
325 g de nata  
130 g de rovell d'ou  
40 g de sucre  
50 g de cobertura de xocolata  
Praliné d'avellana  
Nous de macadàmia  
20 g de xocolata a la pedra

### QUÈ NECESSITES

Inducció amb control de temperatura  
Batedora elèctrica  
Pots de vidre  
Colador  
Ratlador

### ELABORACIONS

Cremós de xocolata amb praliné d'avellana i macadàmia

### INFORMACIÓ GENERAL

🕒 90°C / 1h

⚠️ Llet, ou, fruita seca

👤 6 persones

### Cremós de xocolata amb praliné d'avellana i macadàmia

Pas 1

Incorporem la llet i la nata a la cassola i escalfem fins a arribar als 85°C. Reservem i tirem per sobre la xocolata i el triturem amb un batedor elèctric. Deixem refredar lleugerament.

Pas 2

En un bol barregem el sucre amb els bords.

Pas 3

Colem la barreja de xocolata damunt dels rongers i barregem. Deixem reposar fins que el batut perdi l'escuma.

Pas 4

Omplim els pots de vidre amb el batut fins a dalt, tapem i posem a coure durant 60 minuts a 90°C.

Pas 5

Passat aquest temps deixem temperar i després d'uns minuts refredem amb aigua i gel.

Pas 6

Quan estigui quallat hi afegim una mica de praliné d'avellana per sobre, ratllem les nous de macadamia i la xocolata a la pedra.

## Notes

Si deixem reposar els flams un dia, estaran molt més bons.

## Saps què

**BO I SA:** Els cremosos i els flams són una bona font d'energia i de nutrients essencials. Estan especialment indicats en situacions de falta de gana o problemes per mastegar o deglutir.



## RECEPTA: Crema de plàtan amb xocolata, cireres o fruits vermells



**Dificultat: Baixa**



**Tipus de Cocció: amb envàs**



**Temps elab. total: 30 min**

### Introducció

La crema de plàtan, a part de molt bona, és fàcil de fer, no conté sucres afegits, i és una alternativa perfecta per variar els nostres esmorzars.

### INGREDIENTS

200 g de llet  
1 beina de vainilla o canyella  
180 g de plàtan (2u.)  
40 g de rovell d'ou (2u.)  
Cireres  
Xocolata a la pedra  
Fruites del bosc  
Torrades

### QUÈ NECESSITES

Inducció amb control de temperatura  
Batedor de mà  
Bol d'acer inoxidable  
Ratllador

### ELABORACIONS

Crema de plàtan amb xocolata, cireres o fruits vermells

### INFORMACIÓ GENERAL

🕒 90°C / 10 min

⚠️ Llet, ou, gluten (torrades)

👤 4 persones

### Crema de plàtan amb xocolata, cireres o fruits vermells

Pas 1

En un bol barregem els borrianencs batudes amb la llet.

Pas 2

Obrim la beina de vainilla per la meitat, li treiem la polpa interior (si es prefereix canyella, pot ser en branca o en pols) i l'afegim a la barreja

Pas 3

Pelem els plàtans, els tallem a rodanxes i els introduïm al batut.

Pas 4

Cuinem la barreja en un bany maria a 90°C durant 10 min (aproximadament) fins que espessi.

Pas 5

Triturem per aconseguir una crema i la deixem refredar tapant-la amb paper film i procurant que aquest toqui la crema per evitar que es faci una capa exterior més seca.

Pas 6

Un cop freda, servim la crema damunt d'unes torrades de pa i les combinem amb diferents toppings: amb una mica de xocolata ratllada, unes cireres trossegades o fruits del bosc.

## Notes

En comptes d'utilitzar 3 torrades amb cada un dels acompanyaments, podem barrejar els tres condiments en una mateixa torrada. I si ens vénen de gust unes torrades una mica més dolces, podem afegir sucre per sobre i cremar-lo amb l'ajuda d'un bufador de cuina.



## RECEPTA: Salmó Thai



**Dificultat:** Mitjana



**Tipus de Cocció:** Submergit en líquid



**Temps elab. total:** 1h màx.

### Introducció

Aquesta és una recepta basada en la cocció en una salsa amb molta personalitat que fem servir, a la vegada, com a líquid de cocció, de manera que transmetrà gust però també la temperatura de cocció adequada perquè el salmó quedi tendre i gustós.

#### INGREDIENTS

4 supremes de salmó  
10 g de gíngebre  
Coriandre fresc / germinat de coriandre  
1 ceba tendra  
1 xili  
100 g d'oli de gira-sol  
200 g de llet de coco  
200 g de brou de verdures  
1/2 l de salmorra (100 g de sal per litre d'aigua)

#### QUÈ NECESSITES

Inducció amb control de temperatura

#### ELABORACIONS

Salmó Thai

#### INFORMACIÓ GENERAL

🕒 50°C / 20 min

⚠️ Peix

👤 4 persones

### Salmó Thai

Pas 1

Netegeu el salmó (espines i pell) i talleu-lo a daus de la mateixa mida.

Pas 2

Submergiu en salmorra al 10% durant 15 minuts, assequeu i reserveu (també es pot salar de manera tradicional, com apareix al vídeo).

Pas 3

En un cassó, fondegeu la ceba tendra i els bolets tallats en juliana amb una mica d'oli de gira-sol i incorporeu-hi el xili laminat.

Pas 4

Coeu uns 5 minuts aproximadament, incorporeu-hi el brou de verdures i coeu uns minuts més.

Pas 5

Incorporeu-hi la llet de coco, el gíngebre ratllat i deixeu coure 5 minuts a foc molt suau.

Pas 6

Col·loqueu els talls de salmó, napeu amb la salsa i coeu a 50°C durant 10-20 minuts (en funció del gruix del salmó) o a foc molt suau si no es disposa de control de temperatura, procurant no superar aquests 50°C.

Pas 7

Emplateu el salmó en un bol amb salsa, germinat de coriandre i ratlladura de llima.

## **Notes**

Aconsellem acompanyar aquest plat amb arròs bullit o saltat amb algun tipus de verdura.



## RECEPTA: Amanida de tomàquet amb sardina confitada



**Dificultat: Baixa**



**Tipus de Cocció: Submergit en líquid**



**Temps elab. total: 1h màx.**

### Introducció

Aquest és un d'aquells plats que són tan simples com bons si comptem amb productes de gran qualitat i de temporada. Així doncs, serà una recepta més aviat per la primavera i l'estiu, que és quan les sardines estan més grasses i lluent i els tomàquets en el seu punt àlgid. Combinarem diferents tipus de tomàquets que aportin varietat de textures i sabors i contrastin amb la untuositat de les sardines, que cuinarem suaument en oli aromatitzat.

### INGREDIENTS

12 sardines mitjanes  
1l de salmorra (100 g de sal per 1 l d'aigua)  
20 fulles d'alfàbrega  
1 llimona  
20 g de vinagre de Xerès  
1 ceba morada  
200 g d'oli d'oliva  
100 g d'olives variades  
600 g de tomàquets variats  
5 g de barreja de pebres

### QUÈ NECESSITES

Inducció amb control de temperatura

### ELABORACIONS

Preelaborar les Sardines  
Cuinar les sardines (Opció 1)  
Cuinar les sardines (Opció 2)  
Finalitzar i servir

### INFORMACIÓ GENERAL

 50°C / 6-8 min

 Peix

 4 persones

### Preelaborar les Sardines

Pas 1

Netegem les sardines.

Pas 2

Col·loquem les sardines en aigua i gel durant 15 minuts per dessagnar (netejar de sang, impureses, així com de mals gustos i olors).

Pas 3

Un cop netes i dessagnades, les introduïm a la salmorra amb aigua ben freda durant 5 minuts. Escorrem i assequem.

## Cuinar les sardines (Opció 1)

Pas 1

Reservem les sardines en un recipient apte per fer un bany maria.

Pas 2

Escalfem l'oli a 50° C amb la pell de la llimona, una fulla d'alfàbrega i la barreja de pebres.

Pas 3

Un cop calent, aboquem l'oli damunt les sardines, tapem el recipient i el col·loquem en un bany d'aigua, a tall de bany maria, i cuinem entre 6 i 8 minuts a 50°C.

Pas 4

Per aturar ràpidament la cocció de les sardines, refredem el recipient en un bany maria d'aigua freda amb gel.

## Cuinar les sardines (Opció 2)

Pas 1

Per aturar ràpidament la cocció de les sardines, refredem el recipient en un bany maria d'aigua freda amb gel.

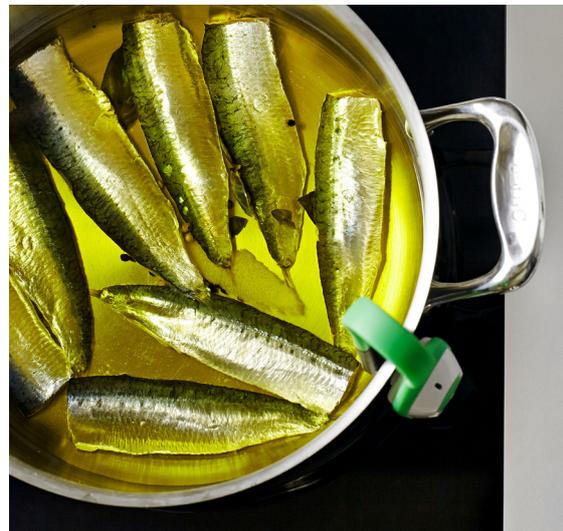


Pas 2

En un caç, escalfem l'oli a 50° C amb la pell de la llimona, una fulla d'alfàbrega i la barreja de pebres.

Pas 3

Submergim les sardines al bany d'oli i cuinem entre 6 i 8 minuts.



## Finalitzar i servir

Pas 1

Cortamos la cebolla en juliana (tiras finas) y los tomates y las sardinas de forma irregular.

Pas 2

Hacemos una vinagreta con el aceite de cocción de las sardinas y el vinagre.

Pas 3

Montamos la ensalada con los tomates, las sardinas, las olivas verdes, la cebolla, las hojas de albahaca y la vinagreta.

## Notes

Podem elaborar aquesta mateixa amanida amb sorell, tonyina o verat, ja que els peixos blaus combinen molt bé amb el tomàquet, aporten contrast i gust. Una altra opció és canviar els complements aromàtics utilitzant herbes com la sàlvia, l'orenga o la farigola, o fins i tot podem utilitzar les sardines com a aperitiu amb tan sols unes fulles d'alfàbrega.

## Saps què

**BO I SA:** La sardina és un peix blau ric en àcids grassos omega 3, que ajuden a disminuir els nivells de colesterol i de triglicèrids, a més d'augmentar la fluïdesa de la sang.





## RECEPTA: Aletes de pollastre amb llimona i pesto



**Dificultat: Baixa**



**Tipus de Cocció: amb envàs al buit**



**Temps elab. total: Més de 3h.**

### Introducció

La carn de les aletes de pollastre és, segurament, una de les parts més tendres i gustoses si en fem una cocció ajustada. En aquest cas combinem una cocció suau a 65°C, però finalitzarem amb un fregit ràpid per aportar personalitat i gust a aquesta elaboració.

Complementem aportant frescor amb la llimona i els ingredients del pesto tradicional, encara que, com veureu, les combinacions són múltiples.

### INGREDIENTS

#### Per a la cocció de les aletes:

20 u d'ales de pollastre  
Salmorra de sal y sucre  
Maicena  
40 g d'oli d'oliva  
200 g d'oli d'oliva per fregir

#### Salsa d'all i llimona:

100 g de mantega  
1 gra d'all  
2 g de sal  
10 g de sucre  
30 g de suc de llimona  
25 g de vinagre balsàmic de Mòdena

#### Per finalitzar i servir:

Brots i fulles d'alfàbrega  
20 g de pinyons torrats  
40 g de parmesà ratllat

### QUÈ NECESSITES

Inducció amb control de temperatura  
Bosses de buit per a cocció  
Equip de buit  
Batedora

### ELABORACIONS

Cocció aletes de pollastre  
Salsa d'all i llimona  
Finalitzar i servir

### INFORMACIÓ GENERAL

⌚ 65°C / 3 h



Llet (mantega, parmesà), fruits secs (pinyons)



4 persones

### Cocció aletes de pollastre

Pas 1

Racionem les aletes de pollastre tallant-les en tres, eliminant-ne les puntes. Les introduïm en una salmorra de sal i sucre durant 1 h 30 min (800 g d'aigua mineral, 100 g de sal i 100 g de sucre). Després retirem i assequem.

Pas 2

Les posem en bosses de buit per a cocció juntament amb l'oli d'oliva extra congelat i ho envasem (hem de congelar l'oli per a poder envasar al buit en màquines de buit domèstiques). Ho cuinem a 65°C durant 3 h. Reservem.

## **Salsa d'all i llimona**

Pas 1

Fonem la mantega durant 30 segons al microones.

Pas 2

Posem tots els ingredients en un bol: mantega, all, sal, sucre, suc de llimona i vinagre, i els triturem amb la bateadora fins a aconseguir una salsa homogènia. Reservem.

## **Finalitzar i servir**

Pas 1

Col·loquem l'oli d'oliva extra en un cassó i l'escalfem, mantenint-lo a 180°C.

Pas 2

Obrim les bosses de cocció de les aletes de pollastre, les escorrem i les assequem lleugerament. Passem les aletes per la maicena, retirant-ne l'excés que hi pugui quedar.

Pas 3

Fregim ràpidament les aletes en l'oli d'oliva fins que estiguin cruixents; retirem i col·loquem a sobre de paper de cuina absorbent. Reservem.

Pas 4

Posem les aletes que hem fregit dins del bol i salsem amb l'emulsió d'all i llimona. Hi posem el parmesà per sobre i acabem amb els pinyons torrats i els brots.

