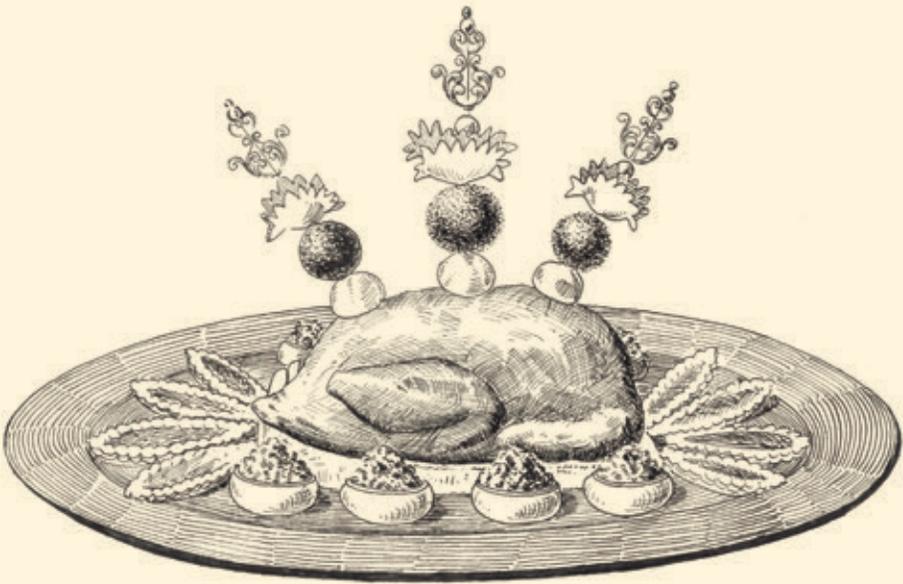


HOMENAJE  
— A LA —  
MARQUESA  
DE PARABÈRE  
LAS RECETAS CLÁSICAS





Las completísimas recetas originales aludían en ocasiones a otras cuando algunos elementos o ingredientes requerían una elaboración previa; siempre que se ha considerado necesario añadirlas, se ha hecho especificando su proceso. Cuando, por sencillez, dichas explicaciones resultan obvias se ha añadido una nota a esta nueva edición. Asimismo, se ha respetado íntegramente el texto original, permitiendo que se puedan apreciar las peculiaridades de la época.

# ÍNDICE DE RECETAS

---

Prólogo .....	9
¿Qué se van a encontrar en este libro? .....	11
María Mestayer de Echagüe, la Marquesa de Parabere .....	13
Caldo vegetal.....	17
Sopa de cebolla al queso.....	19
Sopa de ajo .....	21
Sopa a la reina.....	23
Apio a la francesa.....	25
Calabacines a la milanese .....	27
Fondos de alcachofas a la Montrouge.....	29
Guisantes con jamón a la española .....	31
Remolacha a la vinagreta .....	33
Fabada a la asturiana.....	35
Pote gallego.....	37
Callos a la andaluza.....	39
Volovanes pequeños a la royale.....	41
Barquetas de trufas .....	45
Ravioli de espinacas .....	47
Migas manchegas.....	51
Caracoles a la española .....	53
Arroz con banda .....	55
Ostras a la mariscala .....	57
Nabos a la americana .....	59
Merluza en salsa verde .....	61
Filetes de lenguado al vino blanco.....	63
Canelones de sardinas a la provenzal.....	67
Mero a la moderna .....	71
Salmonetes a la papillote.....	73
Salsa duxelles.....	74
Raya con mantequilla .....	77

Caldeirada a la gallega .....	79
Pescadilla a la Colbert.....	81
Langosta a la catalana.....	83
Perdiz estofada.....	85
Chuletas de pichón a la castellana .....	87
Codornices con cerezas.....	91
Pato a la naranja .....	93
Pollo en pepitoria .....	95
Conejo a la campesina.....	97
Liebre en salsa a la española .....	99
Lengua cocida a la vinagreta .....	101
Higadillos de ave a la brocheta.....	103
Foie gras trufado al vino de Madeira o de Jerez.....	105
Fricandó de ternera .....	109
Ternera en salsa.....	111
Caramelos de café con leche .....	113
Bizcocho genovesa núm. 3 .....	115
Cake de chocolate .....	119
Brazo de gitano.....	123
Torrijas de crema o crema frita.....	125
Savarina.....	127
Áspic de manzanas.....	131
Trufas de avellanas y chocolate .....	133
Trufas de castañas y chocolate .....	133
Chocolatines o trufas.....	134
Fórmula segunda .....	135
Milhojas .....	137
Elaboración del hojaldre .....	138
Agradecimientos.....	143

# PRÓLOGO

---

Al escribir estas líneas, los herederos de María Mestayer de Echagüe (Marquesa de Parabere), incluidos los que de niños aún tuvimos el privilegio de alcanzar a conocerla y hasta verla escribir, sentimos una gran emoción y un profundo agradecimiento, ya que este libro homenaje sirve de reconocimiento y admiración a la que ha sido calificada como la mejor escritora culinaria en la España del siglo XX, así como para expresar nuestro respeto y cariño a nuestra abuela, que unió el mejor legado culinario con el extraordinario compromiso humano que demostró a lo largo de su vida.

Para la Marquesa de Parabere sería un orgullo comprobar que, muchas décadas después de dejarnos, pudiera concitar entre los grandes chefs de España un sentimiento común de su aceptación como referente y guía de la cocina española.

Gracias de corazón a nuestros chefs que, aportando una parte de su escaso y muy valioso tiempo y una impagable dedicación, han puesto lo mejor de su profesionalidad y de su arte culinario en este merecido homenaje. Su reconocimiento es tan grande como nuestro agradecimiento.

Es de justicia agradecer a Planeta Gastro su apuesta y su apoyo, y reconocer su constancia en el tiempo a Espasa Calpe, reeditando los conocidos libros culinarios de *La Cocina Completa* y *Confitería y Repostería*.

Y no podemos sino dedicar un recuerdo entrañable para la familia. Durante todos estos años el recuerdo y la difusión de la obra de la Marquesa de Parabere ha sido una constante, en especial a través de la Asociación Marquesa de Parabere, lo que agranda el interés y oportunidad de esta obra.

En estos tiempos en los que estamos sumergidos en programas de todo tipo, en la televisión y en las llamadas redes sociales, donde la participación está, en no pocas ocasiones, escogida más por el «famoso» que por la calidad, un libro que apuesta por la excelencia y la referencia es importante y diferenciador.

También esta obra quiere reconocer a todos aquellos cocineros, coetáneos de la Marquesa, que conformaron las bases del actual auge de la cocina española. No hay que olvidar que su propia obra fue también de forma explícita un homenaje a los grandes chefs del pasado y de su propio tiempo.

Nos permitirán reconocer un mérito añadido a la Marquesa de Parabere: el ser mujer, escritora, empresaria, amante de la historia y de la ciencia en un universo de hombres, todavía hoy, pero más en su tiempo. Un reconocimiento por tanto a todas aquellas mujeres, de las que María Mestayer fue un ejemplo, a las madres y abuelas amantes de la cocina y a los grandes chefs que fueron su pilar.

Por último, pero no en último lugar, debemos un entrañable reconocimiento a Deborah Albardonero y a Francisco Narla, apasionados de este ambicioso, difícil y excelente proyecto, del que no hay muchos precedentes, que ha conseguido reunir y coordinar a un excepcional elenco de grandes chefs, ya que sin su tesón y entusiasmo no se hubiera conseguido llevar a buen puerto.

A todos, nuestro emocionado agradecimiento.

**Gonzalo y José Antonio Echagüe Méndez de Vigo**

(nietos de la Marquesa de Parabere)

# ¿QUÉ SE VAN A ENCONTRAR EN ESTE LIBRO?

---

Como su título indica, un homenaje a María Mestayer de Echagüe y, a la vez, a nuestra historia culinaria.

Con un formato original y una cuidada edición se rescatan algunas de las recetas más emblemáticas de la Marquesa de Parabere, tal y como ella nos las dejó, introduciendo solo alguna nota cuando hemos considerado que debíamos actualizarle al lector el uso de los utensilios o las técnicas de la época. Y un gran reto: tratar de recrearlas fotográficamente como ella las habría hecho.

Para ello he contado con la colaboración de un gran cocinero, y mejor amigo, Santi Almuiña Casas, reconocido internacionalmente por su creatividad y por su alma viajera que deja huella en sus platos, pero sobre todo por su amor por la tradición. Gracias a su buen hacer, y a la cámara de su fotógrafo de cabecera, Alberto Castro, hemos podido acercarnos visualmente a 50 recetas emblemáticas de María Mestayer de Echagüe, la inolvidable Marquesa de Parabere.



# MARÍA MESTAYER DE ECHAGÜE, LA MARQUESA DE PARABERE

---

María Mestayer Jaquet nació en Bilbao el 20 de diciembre de 1887, en la calle de la Ripa número 2. Su padre, Eugenio Mestayer y de Melier, nacido en Poitiers (Francia), era cónsul de Francia en Bilbao cuando ella nació. Su madre, María Jaquet De la Salle, nacida en Madrid, era hija de un famoso banquero francés asentado en Bilbao, Carlos Jaquet. A los veintitrés años contrajo matrimonio con el abogado donostiarra Ramón Echagüe Churruga, descendiente del héroe de Trafalgar, el científico y marino Cosme Damián Churruga.

Su desahogada posición económica, su refinado ambiente cultural en casa y el hecho de que conociera el mundo cosmopolita de finales del siglo XIX y principios del XX gracias a sus viajes por Europa, primero con sus padres y luego con su marido, facilitó sus contactos con muchos personajes y con importantes cocineros franceses y españoles.

Fue una mujer rompedora. Admiró a las mujeres independientes y emprendedoras, como, por ejemplo, la condesa de Pardo Bazán o la escritora y culinaria Carmen de Burgos, *Colombine*.

Al principio escribió sus artículos, incluidos los culinarios, como Maritxu, pero, identificada con la condesa Dash, escritora francesa de novelas románticas, decide imitarla con un seudónimo rescatado del título de una de sus novelas *La Marquise de Parabere*, mujer de vida aventurera y poco convencional en la corte francesa de la apasionante época de la Regencia del duque de Orleans con la que su familia estaba emparentada. Quedará para siempre el título de la Marquesa de Parabere en todos sus artículos y libros publicados.

Tuvo ocho hijos, pero ello no fue óbice para que se desplazara a Madrid con cuatro de ellos en el año 1936, con cincuenta y ocho años, para abrir un restaurante en la calle Cádiz número 9, muy cerca de la Puerta del Sol. En su faceta de empresaria restauradora y emprendedora en tiempos turbulentos inauguró su restaurante el 10 de abril de 1936 y, en un tiempo récord, por la fama de su dueña y de sus dos extraordinarios libros, *La Cocina Completa*, y *Confitería*

HOMENAJE  
A LA  
MARQUESA  
DE PARABERE  
LAS RECETAS CLÁSICAS





# CALDO VEGETAL

---

Excelente para niños y enfermos.

## **Cantidades**

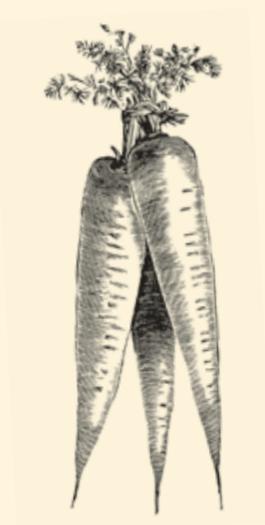
Para un litro de caldo:

- 125 g de zanahorias
- 100 g de patatas
- 50 g de nabos
- 15 g de puerros
- 15 g de judías blancas
- 15 g de lentejas
- 15 g de guisantes
- 10 g de sal
- 2 litros de agua

## **Procedimiento**

Pónganse todos los ingredientes en un puchero y viértanse por encima dos litros de agua fría; póngase sobre el fuego. Ya roto el hervor sepárese un poco y déjese hervir despacio durante tres horas (hasta que el agua quede reducida a la mitad).

El caldo vegetal se emplea lo mismo que el de carne; pero siendo principalmente para niños y enfermos se confeccionan preferentemente con él sopas de tapioca, sémola, purés, etcétera.





# SOPA DE CEBOLLA AL QUESO

---

Excelente para niños y enfermos.

## **Cantidades**

Para 8 personas:

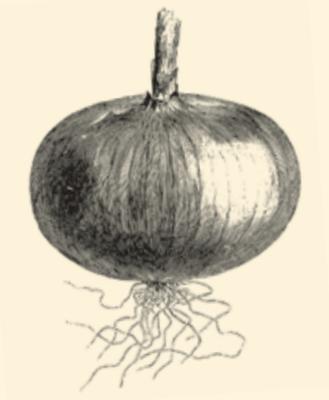
- 250 g de cebollas (peso neto)
- 40 g de mantequilla
- 25 g de harina
- 25 rebanadas de pan francés
- Litro y medio de caldo
- 2 decilitros de leche
- 4 cucharadas de queso Gruyère
- Sal
- Pimienta blanca molida

## **Procedimiento**

Córtense a rajas las cebollas y pónganse a cocer en una cacerolita con la mantequilla; agréguese casi en seguida la harina; dórese un poco, muy poco; mójese con el caldo; sazónese con sal y pimienta; remuévase con una cuchara para que no se apelote la harina y déjese hervir por espacio de diez minutos.

Córtense las rebanadas de pan (han de cortarse muy delgadas, casi transparentes); colóquese una tercera parte en la sopera, espolvoréese con queso rallado; póngase encima otro lecho de pan y queso hasta terminar.

Cuélese el caldo; caliéntese mucho; échese en la sopera, tápese e introdúzcase al horno durante cuatro o cinco minutos. Sírvasse.





# APIO A LA FRANCESA

---

*(Céleri à la Française)*

Muy a propósito para una carne asada.

## **Cantidades**

Para 6 o 7 personas:

- 500 g de apio (peso neto)
- 60 g de mantequilla
- Media cucharada de harina
- Un poco de caldo
- 2 decilitros de leche
- Sal
- Pimienta
- Si gusta, nuez moscada

## **Procedimiento**

Prepárense y blanquéense los trozos de apio como lo he explicado. Póngase en una cacerola un poco menos de la mitad de la mantequilla; caliéntese y colóquense los pedazos de apio (han de quedar holgados, amontonándolos se deshacen); mójense con el caldo, añádase un poco de azúcar, tápese, dejando un resquicio para dar salida al vaho; cuando rompa el hervor retírese y déjese cocer suavemente por espacio de una hora (hasta que esté tierno); destápese entonces y hágase hervir a fuego vivo, moviendo a menudo la cacerola y rociando el apio con su salsa hasta que esta se vuelva siruposa. Retírese del fuego y consérvase al calor mientras se confecciona una bechamel con el resto de la mantequilla, la harina y la leche.

Salpimiéntese; agréguese, si gusta, nuez moscada; viértase por encima del apio.

Sírvase.

## **Manera de limpiar y de blanquear (cocer) el apio:**

Escógese un apio que sea muy blanco y para mondarlo sepárense los tallos uno por uno, quitando los que tengan asomo de verde (no se pretenda aprovecharlos, pues se conservarán duros así se cuezan indefinidamente). Móndense los tallos quitándoles las hebras con el cuchillo. Lávense en agua fresca y córtense en trozos de unos 5 cm de largo. La mejor parte es el corazón.

Téngase preparada una cacerola con agua hirviendo y sal. Sumérjense en ella los trozos de apio, tápense y déjense hervir a borbotones durante seis minutos. Échense en un escurridor, zambúllase este en agua fresca y déjense escurrir completamente. Guísense.



# CALABACINES A LA MILANESA

---

## Cantidades

Para 6 personas:

- 6 calabacines
- 500 g de tomates
- 100 g de harina
- 25 g de mantequilla
- 25 g de queso rallado
- Cuarto de litro de aceite
- Una cebolla
- 2 dientes de ajo
- Perejil
- Laurel
- Tomillo y romero
- Sal y pimienta

## Procedimiento

Móndense los calabacines, córtense en rajas de un cm de grueso, pásense por la harina y fríanse con el aceite; cuando se hayan dorado escúrranse y pónganse en una fuente que resista el fuego.

En ese mismo aceite (quitando el sobrante) rehóguese la cebolla picada; cuando se haya dorado un poco échense los ajos y luego los tomates mondados y cortados en trozos, el perejil, el laurel, el tomillo y el romero, todo atado con un hilo; sazónese con sal y pimienta; cuézase a fuego lento por espacio de veinticinco minutos; pásese por el chino y viértase esta salsa por encima de los calabacines; espolvoréese con el queso, rocíese con la mantequilla derretida y métase a horno suave durante media hora. Sírvasse en la misma fuente.



### **Alcachofas (Artichauts)**

Para guisadas enteras. Se despojan de las hojas más duras, se tornean sus fondos, se cortan sus puntas, se frotran con limón a medida que se van preparando y a continuación se echan en el agua acidulada.

# FONDOS DE ALCACHOFAS A LA MONTROUGE

*(Fond d'artichauts à la Montrouge)*

## **Procedimiento**

Prepárense los fondos como para cocidos enteros; cuézanse en un *blanco* y unos minutos antes de terminar su cocción, escúrranse bien y pónganse a rehogar con mantequilla; adicióneseles medio litro de puré de champignons (véase *Puré de champignons*); unos minutos antes de cuando se vayan a servir añádanse unas cucharadas de nata de leche cruda. Sírvanse en una legumbrebrera calentada.

## **Manera de cocer los fondos de alcachofas**

Para conservarlos blancos se cuecen en el siguiente caldo, llamado un blanco en el vocabulario gastronómico.

Se deslíen una o dos cucharadas de harina con agua fría; a continuación se añade un litro de agua caliente, el zumo de un limón y una cucharada de aceite; se sazona con sal y se pone al fuego, removiéndolo con una cuchara hasta que rompe el hervor. Entonces se ponen los fondos de alcachofas y se cuecen durante veinte o veinticinco minutos. Se escurren y se condimentan.

## **Puré de champignons**

### **Cantidades**

- 600 g de champignons
- 35 g de mantequilla
- 4 decilitros de salsa bechamel

### **Procedimiento**

Lávense los champignons. Córtese en trozos y pónganse en una cacerola al fuego con una cucharada de zumo de limón y otra cucharada de agua. Sazónese con un pellizco de sal y déjese hervir durante dos minutos. Déjense enfriar los champignons en su caldo; escúrranse, colocándolos sobre una servilleta doblada para que apuren bien; séquense con un trapo.

Macháquense al mortero añadiéndoles 15 g de mantequilla y pásese por un tamiz fino. Resérvese.

Confecciónese una salsa bechamel; agréguesele el caldo de los champignons; póngase al fuego y cuézase hasta engordarla; añádase entonces el puré de champignons. Cuando se vaya a emplear póngase al fuego de nuevo; retírese cuando rompa el hervor; líguese con 20 g de mantequilla; remuévase y empléese.



---

Homenaje

---

a la Marquesa

---

de Parabere

---

**Las recetas**

---

**de los chefs**

---

# Índice

---

Prólogo .....	9
¿Qué se van a encontrar en este libro? .....	11
Caldo vegetal (Joan Roca) .....	13
Sopa de cebolla al queso (Jeroni Castell) .....	17
Sopa de ajo (Adrián Quetglás) .....	21
Sopa a la reina (Fina Puigdevall) .....	25
Apio a la francesa (Rodrigo de la Calle) .....	29
Calabacines a la milanesa (Óscar Velasco) .....	33
Fondos de alcachofa a la Montrouge (Andoni L. Aduriz) .....	37
Guisantes con jamón a la española (Francis Paniego) .....	41
Remolacha a la vinagreta (Santi Prieto) .....	45
Fabada a la asturiana (Javier Aranda) .....	49
Pote gallego (Yayo Daporta) .....	53
Callos a la andaluza (Diego Gallegos) .....	57
Volovanes a la royale (Albert Adrià) .....	61
Barquetas de trufas (Diego Guerrero) .....	65
Raviolis de espinacas (Pilar Idoate) .....	69
Migas manchegas (Susi Díaz) .....	73
Caracoles a la española (José Andrés) .....	77
Arroz con banda (María José San Román) .....	81
Ostra a la mariscala (Raúl Resino) .....	85
Nabos a la americana (Toño Pérez) .....	89
Merluza en salsa verde (Rafa Centeno) .....	93
Filetes de lenguado al vino blanco (Aitor Arregi) .....	97
Canelones de sardinas a la provenzal (Luis Veira) .....	101

Mero a la moderna (Ricardo Sanz) .....	105
Salmonetes a la papillote (Miguel Barrera) .....	109
Raya con mantequilla (Ángel León) .....	113
Caldeirada a la gallega (Javier Olleros) .....	117
Pescadilla a la Colbert (Manuel Alonso) .....	121
Langosta a la catalana (Paco Pérez) .....	125
Perdiz estofada (Elena Lucas) .....	131
Chuletas de pichón a la castellana (Pedro Subijana) .....	135
Codornices con cerezas (Alberto Chicote) .....	139
Pato a la naranja (Elena y Juan Mari Arzak) .....	143
Pollo en pepitoria (Mario Sandoval) .....	147
Conejo a la campesina (Miguel Ángel de la Cruz) .....	151
Liebre en salsa a la española (Víctor Gutiérrez) .....	155
Lengua cocida a la vinagreta (Maca de Castro) .....	159
Higadillos de ave a la brochette (Xanti Elías) .....	163
Foie gras trufado al vino de Madeira (Carme Ruscalleda) ..	167
Fricandó de ternera (Joel Castanyé) .....	171
Ternera en salsa (Toni Gutiérrez) .....	177
Caramelos de café con leche (Paolo Temesio) .....	181
Bizcocho genovesa (Miguel Guarro) .....	185
Cake de chocolate (Martín Berasategui) .....	191
Brazo de gitano (Oriol Balaguer) .....	197
Crema frita (Yolanda León y Juanjo Pérez) .....	201
Savarina (Paco Torreblanca) .....	205
Áspic de manzanas (Jordi Butrón y Xano Saguer) .....	209
Trufas de avellanas y chocolate (David Pallàs) .....	213
Milhojas (Yann Duytsche) .....	217
Los autores.....	220
Agradecimientos.....	223

# Prólogo

---

## **La culpa de todo la tiene mi esposo**

Él siempre ha sido un apasionado de la cocina, ya lo era antes de que los grandes cocineros de nuestro tiempo pusieran los fogones de moda. Su afán caló entre los dos y, durante años, hemos disfrutado juntos de salidas culinarias a todos los rincones del variado panorama gastronómico español, salidas que se acompañaban siempre de un interés especial por aquello que se esconde más allá de la puerta de la cocina, por la *sala de máquinas*. Esa pasión nos ha llevado a conocer grandes nombres de la gastronomía y nos ha permitido cultivar amistades que ambos agradecemos y valoramos.

Pero, además de sentarnos ante mesas variadas, también hemos compartido muchas horas ante libros de cocina de toda índole y, durante todos estos años, a medida que ambos aprendíamos, caímos en la cuenta de que aquel libro que mi esposo había heredado de su abuela, aquella obra monumental de la cocina que había escrito María Mestayer de Echagüe, era fundamental.

La *Enciclopedia Culinaria de la Marquesa de Parabere* lo abarca todo; y, según nos decían los cocineros, sus páginas rebosaban enseñanzas imperecederas, inmutables. Desde lo más básico, como calibrar la correa que adquiere una masa o comprender las temperaturas de horneado, hasta lo más complejo, como los secretos de un buen hojaldre o el uso de los gelificantes con los que ella contaba en su tiempo.

Una y otra vez, a lo largo de los años, nos topamos con cocineros que alababan el trabajo de doña María Mestayer, una y otra vez encontrábamos en las páginas de su obra las respuestas que necesitábamos cuando las dudas asaltaban nuestras recetas.

Tanto es así que habremos regalado, al menos, dos docenas de ejemplares de la *Cocina Completa de la Marquesa de Parabere*. Y eso nos llevó a darnos cuenta

de que —injustamente— era una desconocida para el gran público, incluso a pesar de las más de cuarenta ediciones de su obra; sin interrupción, desde hace casi un siglo.

Fue entonces cuando a mi esposo se le ocurrió que alguien debería hacer algo para que se reconociese la enorme y maravillosa labor de doña María Mestayer de Echagüe y fue él quien sugirió que no habría mejores avalistas que los cocineros más reconocidos de este país, los mismos que tanto le debían.

Rumié la idea durante un tiempo, era buena, pero suponía un esfuerzo colosal. Como agente literaria conozco los entresijos del mundo editorial y coordinar un libro en el que se necesitaría contar con los derechos de una obra anterior y, al tiempo, con la firma de un buen puñado de coautores suponía un auténtico reto.

La idea se quedó ahí, burbujeando en la memoria. Sin embargo, cada poco tiempo, algo la obligaba a emerger. Era justo, merecido, necesario. Era lo correcto.

Al final, hace ya unos años, me decidí y la idea caló de inmediato, todos aplaudieron la propuesta. Y bastaron un par de llamadas a algunos de los cocineros más laureados de este país para saber que tendría todo su apoyo.

En aquellas fechas, acudí a la entrega del Premio Planeta en Barcelona y mi esposo y yo aprovechamos la ocasión para cenar en El Cellar de Can Roca; allí, como siempre, Joan, Jordi y Josep nos atendieron con todo lujo y nos brindaron su compañía y un ratito de charla. Se me ocurrió entonces comentárselo a Joan Roca y, tras despejar su asombro, me dijo: «Es una idea maravillosa». Ya no podía negarme por más tiempo, aquella bendición era la definitiva. Había que rendirle homenaje a la Marquesa de Parabere; los grandes espadas de la cocina nacional elegirían la receta que más les sugiriera y la traerían al presente para darle valor a la tradición, a la verdad de los fogones, a la historia de nuestra propia cocina.

Desde entonces, han pasado unos cuantos años, muchos sinsabores, largas jornadas de trabajo y noches demasiado cortas. Pero ha merecido la pena, estoy convencida de ello.

Si no me creen, basta con que den vuelta a la página...

Déborah Albardonedo

# **¿Qué se van a encontrar en este libro?**

---

La versión de 50 de las recetas más emblemáticas de la Marquesa de Parabere por los chefs más importantes del panorama nacional.

**Joan Roca**

El Celler de Can Roca (Girona)

3 estrellas Michelin



# Caldo vegetal

---

## Composición

- ① Caldo de verduras
- ② Caldo de verduras texturizado
- ③ Emulsión de hinojo
- ④ Puré de patata
- ⑤ Dados de nabo
- ⑥ Puré de zanahoria
- ⑦ Setas salteadas

## Ingredientes

### ① Caldo de verduras

- 200 g de zanahoria
- 100 g de puerro
- 10 g de apio
- 80 g de nabo
- 200 g de cebolla
- 1 rama de perejil
- 8 briznas de cebollino
- 20 g de lentejas
- 20 g de judías blancas
- 500 g de agua

### ② Caldo de verduras texturizado

- 500 g de caldo de verduras (elaboración anterior)
- 1,5 g de xantana
- c/s de sal

### ③ Emulsión de hinojo

- 100 g de licuado de hinojo
- 100 g de aceite de oliva virgen extra
- 0,7 g de xantana
- c/s de sal

## Elaboración

### ① Caldo de verduras

Lavar bien todas las verduras, pelarlas y cortarlas en *mirepoix*. Ponerlas dentro de una bolsa de vacío junto con el perejil, el cebollino, las legumbres y el agua y envasar al vacío. Cocer a 85 °C en baño Roner durante 3 horas. Transcurrido este tiempo, abrir la bolsa, colar el caldo y abatirlo.

### ② Caldo de verduras texturizado

Poner a punto de sal el caldo de verduras y triturarlo junto con la xantana. Colar el caldo texturizado y reservarlo.

### ③ Emulsión de hinojo

Mezclar el licuado de hinojo con la xantana y la sal y triturarlo todo con la ayuda del túrmix. Finalmente, emulsionarlo poco a poco con el aceite de oliva. Reservarlo.

### ④ Puré de patata

Limpiar y cortar la patata en dados, ponerla en una bolsa junto con la mantequilla, el aceite y la sal. Envasarla y cocerla a 85 °C durante 4 horas. Retirarla de la bolsa y triturarla. Reservar el puré.

#### ④ **Puré de patata**

- 50 g de patata
- 3 g de mantequilla
- c/s de aceite de oliva virgen extra
- c/s de sal

#### ⑤ **Dados de nabo**

- 1 nabo

#### ⑥ **Puré de zanahoria**

- 100 g de zanahoria

#### ⑦ **Setas salteadas**

- 20 g de trompetas de la muerte
- 30 g de rebozuelos pequeños

#### ⑤ **Dados de nabo**

Pelar el nabo y cortarlo en dados de 0,3 centímetros de lado. Colocarlos al vacío y cocinarlos a 85 °C durante 5 minutos. Reservarlos.

#### ⑥ **Puré de zanahoria**

Pelar la zanahoria y cortar en trozos irregulares. Colocar en bolsa de vacío y cocer en baño de agua termostático a 85 °C durante 2 horas. Transcurrido este tiempo, retirar de la bolsa, triturar y reservar.

#### ⑦ **Setas salteadas**

Saltear los rebozuelos partidos por la mitad y las trompetas cortadas en trozos pequeños. Reservarlos para el montaje del plato.

## Acabado y presentación

### **Ingredientes adicionales**

- c/s de hojas de pimpinela
- c/s de flor de lantana
- c/s de brotes de remolacha
- c/s de brotes de hinojo
- c/s de rabanito laminado
- c/s de granada
- c/s de aceite de oliva virgen extra

### **Elaboración**

Disponer el caldo de verduras texturizado sobre un plato hondo. Agregar, con la ayuda de una pipeta, 8 puntos de emulsión de hinojo y 8 puntos de puré de zanahoria. Colocar 5 dados de nabo, 2 cucharaditas de puré de patata y 3 setas. Acabar el plato con unas gotas de aceite de oliva virgen extra y 1 flor de lantana, 2 brotes pequeños de hinojo, 2 brotes pequeños de remolacha, 2 hojas de pimpinela, 1 lámina de rabanito y unos granos de granada.

## Aclaraciones

La cocción de alimentos al vacío a baja temperatura es una técnica muy de moda en los últimos años y Joan Roca es uno de los precursores y promotores de la misma. Este método consigue que el interior del producto alcance exactamente la temperatura deseada sin, por ello, excederse en las zonas exteriores y, para determinadas preparaciones, resulta muy útil.

A nivel profesional suele usarse un baño caliente denominado Roner (como el mencionado en la receta), pero hay otras opciones para el usuario doméstico. Además, siempre puede sustituirse por una cocción al baño maría en un horno al que se le fija la temperatura deseada (aunque este método no es tan preciso).

El envasado al vacío es un conocido método de preservación que se utiliza en cocina para este tipo de cocciones a baja temperatura, ya que permite aislar el producto del medio conductor de la temperatura, el agua.

*Mirepoix* es el término francés con el que se designa un picado fino del producto en pequeños dados.



**Fina Puigdevall**

Les Coles

(Mas les Cols, Girona)

2 estrellas Michelin



# Sopa a la reina

---

## Composición

- ① Base para la sopa
- ② Carne magra de gallina y crujientes de su piel
- ③ Espárragos blancos

## Ingredientes

### ① Base para la sopa

- 1 gallina
- 1 zanahoria
- 1 puerro blanco
- 10 champiñones blancos
- 1 rama de apio
- 2.000 g de agua
- c/s de tomillo
- c/s de laurel
- 15 g de zumo de limón
- 400 g de nata
- 4 yemas de huevo
- c/s de sal
- c/s de pimienta

### ② Carne magra de gallina y crujientes de su piel

- 2 pechugas de la gallina cocida
- 1 piel de la gallina cocida

### ③ Espárragos blancos

- 1 manojo de espárragos blancos

## Elaboración

### ① Base para la sopa

Mezclar en frío todos los ingredientes (excepto la nata y las yemas) y llevar todo a ebullición. Bajar el fuego y dejarlo cocer durante 1 hora y media.

Sacar la carne de gallina, los champiñones y el puerro. Reservar las pechugas para la siguiente preparación y deshuesar el resto de la carne (exenta de grasa). Triturarla junto con los champiñones y el puerro y añadir la nata. Pasar todo por un cedazo fino y agregar las yemas de huevo.

Verterlo de nuevo en el caldo de cocción. Reservar.

### ② Carne magra de gallina y crujientes de su piel

Cortar las pechugas en trozos regulares al gusto y reservar.

Preparar pedazos de la piel, secarlos y dejarlos crujientes bien por deshidratación, bien por fritura o asándolos entre dos placas de horno; cualquiera de los tres métodos es válido según el gusto.

### ③ Espárragos blancos

Pelar los espárragos y desechar la parte más fibrosa del tronco. Cocerlos con cuidado de no pasar las yemas. Reservarlos.

## Acabado y presentación

### **Ingredientes adicionales**

- c/s de hierbas o brotes al gusto, si se desea

### **Elaboración**

Disponer en la base del plato los espárragos blancos.

Llevar la base para la sopa hasta casi la ebullición y colarla por un chino forrado con estameña para servirla inmediatamente.

Disponer en el plato trozos de la carne magra de gallina y de los crujientes de su piel.

Decorar con hierbas o brotes al gusto.





**Rodrigo de la Calle**

El Invernadero (Madrid)

1 estrella Michelin

# Apio a la francesa

---

## Composición

- ① Apio rizado
- ② Salsa base
- ③ Salsa final

## Ingredientes

### ① Apio rizado

- 1 manojo de apio amarillo (apio que no ha realizado la fotosíntesis)
- c/s de agua
- c/s de hielo

### ② Salsa base

- 500 g de caldo de cocido colado y clarificado
- 200 g de leche fresca entera
- 1 lámina de jengibre
- 25 bayas de Goji
- 15 g de champiñón laminado
- 1 diente de ajo laminado
- 100 g de alga kombu fresca troceada
- 15 g de soja tamari

### ③ Salsa final

- 400 g de salsa base
- 28 g de kuzu

## Elaboración

### ① Apio rizado

Separar las pencas del manojo de apio, una por una, escogiendo las hojas amarillas del interior. Reservar ambas en dos cuencos de agua con hielo.

Pasados unos minutos, las pencas habrán cobrado firmeza. Con ayuda de una puntilla, eliminar las hebras longitudinales que las cubren, cortando la piel si fuera necesario. Retirar estas largas fibras es fundamental para que las pencas no resulten desagradables al masticarlas.

Una vez limpias, obtener largas tiras con un pelador, cortando de punta a punta y procurando que todas tengan una longitud y anchura similares.

Enrollar las láminas, una por una, hasta obtener aros perfectos; hacer cortes limpios en las puntas si fuera necesario.

Una vez hechos los anillos de apio, ensartar cada uno en una brocheta de tal manera que mantengan su forma y no se desenrollen.

Reservarlos en un bol de agua con hielo hasta su uso.

### ② Salsa base

En una cazuela ancha, poner el caldo de cocido con el tamari, el ajo, el champiñón, las ba-

yas de Goji, el kombu y el jengibre. Tapar la cazuela y cocer todo a fuego lento durante al menos 10 minutos.

Dejarlo enfriar (no menos de 4 horas) y, una vez esté a temperatura ambiente, colarlo. Mezclar el caldo resultante con la leche fresca, remover bien y poner a punto de sal. Si se prefiere, en vez de sazonar, reducir a fuego medio hasta conseguir la intensidad de sabor deseada.

### ③ **Salsa final**

Una vez fría la salsa base, incorporar el kuzu. Debe estar fría para evitar grumos al tomar temperatura; además, es importante que el kuzu esté bien disuelto. Reservar.

## Acabado y presentación

### **Ingredientes adicionales**

- c/s de brotes de berros
- c/s de escamas de espirulina
- c/s de aceite de oliva virgen extra picual
- c/s de pimienta molida al gusto

### **Elaboración**

Sacar los anillos de apio del agua fría y retirar las brochetas (deben conservar su forma). Escurrirlos bien y secarlos con papel absorbente.

En un cazo, a fuego lento, colocar la salsa final fría para que tome temperatura mientras se remueve y se raspa el fondo con una lengua, de manera delicada.

El kuzu irá actuando y la mezcla se volverá más sedosa y con un tono translúcido; tendrá una textura similar a la de una bechamel tradicional.

Sin parar de remover, disponer la presentación en el plato.

En platos con cierta cavidad, colocar los anillos de apio, unos encima de otros. Salsear de manera generosa, pero lentamente, para que la salsa final permanezca encima de los anillos.

Decorar con unas escamas de espirulina (para potenciar el sabor), unas gotas de aceite y pimienta y espolvorear de manera generosa los brotes de berros.





**Óscar Velasco**  
Santceloni (Madrid)  
2 estrellas Michelin

# Calabacines a la milanesa

---

## Composición

- 1 Tomate agri dulce
- 2 Crujiente de parmesano
- 3 Emulsión de cítricos y sésamo
- 4 Cebolla salteada
- 5 Fideos de calabacín
- 6 Calabacines mini

## Ingredientes

### ① Tomate agri dulce

- 1 diente de ajo
- 250 g de pulpa de tomate sin piel ni pepitas
- 15 g de azúcar moreno
- 15 g de vinagre
- 50 g de fondo de ternera
- 1 bola de pimienta negra
- c/s de aceite de oliva

### ② Crujiente de parmesano

- 100 g de queso parmesano rallado fino

### ③ Emulsión de cítricos y sésamo

- 120 g de zumo de limón
- 50 g de zumo de naranja
- 3 g de aceite de sésamo
- 1 pimienta de Cayena
- 5 g de jengibre
- 1 yema de huevo

## Elaboración

### ① Tomate agri dulce

Poner el diente de ajo en una cazuela a fuego suave con un chorro de aceite de oliva. Una vez dorado, añadir la pulpa de tomate, el azúcar moreno y el vinagre. Mantener a fuego suave hasta conseguir un sofrito seco.

Retirar el diente de ajo y reservar.

Mezclar el sofrito anterior con el fondo de ternera y dejar que hierva todo junto 1 minuto.

Pasado este tiempo, poner a punto de sal y pimienta negra (ha de tener un toque picante).

### ② Crujiente de parmesano

Disponer una sartén antiadherente a fuego suave y, una vez caliente, espolvorear el queso hasta formar una oblea fina.

Una vez dorada, darle la vuelta y mantener a fuego suave para conseguir un dorado homogéneo por ambos lados.

Dejarlo enfriar sobre un papel absorbente.

Romper la oblea con los dedos, pasar los trozos a un mortero y majarlos hasta obtener un polvo, que ha de volver a colocarse sobre papel absorbente. Reservarlo en un lugar seco.

#### ④ **Cebolla salteada**

- 2 cebollas de Figueras en juliana fina
- 2 g de hojas de albahaca
- 2 g de hojas de cilantro
- 2 g de hojas de menta
- c/s de zumo de limón
- c/s de aceite de oliva
- c/s de sal

#### ⑤ **Fideos de calabacín**

- 2 calabacines redondos
- 10 g de emulsión de cítricos y sésamo (sin la yema)
- c/s de sal

#### ⑥ **Calabacines mini**

- 15 calabacines mini
- c/s de aceite de oliva
- c/s de sal
- c/s de agua
- c/s de hielo

#### ③ **Emulsión de cítricos y sésamo**

Triturar con la batidora todos los ingredientes, excepto la yema de huevo. Dejar reposar, como una infusión, durante 5 minutos a temperatura ambiente y colar. Reservar en frío.

#### ④ **Cebolla salteada**

Saltear la cebolla en la plancha con un chorro de aceite de oliva y sal. Ha de tomar un poco de color, pero quedar al dente.

Pasarla a un bol y añadir las hierbas aromáticas y unas gotas de limón, rectificar de sal si fuera necesario y reservar.

#### ⑤ **Fideos de calabacín**

Lavar bien los calabacines y hacer fideos con la mandolina. Disponerlos en un bol y aliñarlos con sal y la emulsión de cítricos y sésamo (sin la yema).

#### ⑥ **Calabacines mini**

Lavarlos con agua fría y blanquearlos 1 minuto en agua hirviendo. Pasarlos a un bol de agua con hielo para cortar la cocción. Escurrirlos bien y secarlos.

Cortarlos longitudinalmente a la mitad y marcarlos en una sartén aliñados con sal y unas gotas de aceite, por los dos lados. Han de quedar dorados, pero sin pasarse de cocción.

## Acabado y presentación

Con los fideos de calabacín aliñados, hacer un ovillo y colocarlo en el centro de un plato trinchero. Cubrirlo con una cucharada de tomate agrídulce, una cucharada de cebolla salteada y otra de crujiente de parmesano.

Poner al fuego el fondo de cítricos y sésamo y, justo cuando empiece a hervir, añadir la yema de huevo al tiempo que se retira del calor y se emulsiona con la batidora.

Salsear con la espuma resultante el ovillo de fideos y terminar con los calabacines mini aún calientes.





**Andoni Luis Aduriz**  
Mugafitz (Errenteria, Gipuzkoa)  
2 estrellas Michelin

# Fondos de alcachofa a la Montrouge

---

## Composición

- ① Alcachofas gratinadas
- ② Caldo de champiñón
- ③ Espuma de champiñón
- ④ Caseína de ajo y perejil

## Ingredientes

### ① Alcachofas gratinadas

- 4 alcachofas
- 1 g de ácido ascórbico
- 1.000 g de agua

### ② Caldo de champiñón

- 1.000 g de champiñones
- 1.500 g de agua
- c/s aceite de oliva

### ③ Espuma de champiñón

- 200 g de caldo de champiñón
- 20 g de leche en polvo
- 10 g de kuzu
- 10 g de nata al 35 % de M.G. para el acabado

### ④ Caseína de ajo y perejil

- c/s de ajo
- c/s de aceite oliva
- c/s de perejil

## Elaboración

### ① Alcachofas gratinadas

Pelar las alcachofas dejando solo el corazón.

Conservarlas en un baño de ácido ascórbico (1 g por cada 1.000 g de agua)

Cocerlas hasta que estén tiernas, aproximadamente de 20 a 25 minutos.

### ② Caldo de champiñón

Cortar los champiñones en láminas y marcarlos en la sartén con muy poco aceite.

Pasarlos a una olla a presión, añadir el agua y cocinarlos durante 2 horas a fuego suave.

Pasado el tiempo, colar el caldo y reducirlo.

### ③ Espuma de champiñón

Disolver, en frío, el kuzu y la leche en polvo en el caldo de champiñón.

Calentar sin dejar de remover hasta 90 °C y batir la mezcla caliente con la montadora eléctrica. La espuma se montará a medida que la mezcla vaya enfriando; llevará unos 25 minutos.

Reservar la nata para el acabado.