

JOAN ROCA

COCINA MADRE

Recetas sencillas y tradicionales para cocinar en casa



JOAN ROCA COCINA MADRE

Recetas sencillas y tradicionales
para cocinar en casa

Fotografía de Becky Lawton



No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Joan Roca i Fontané, 2019

© Salvador Brugués i Fontané, 2019

© de las fotografías de interior: Becky Lawton

Ayudante de fotografía: Thomas Lefebvre

Retoque fotográfico: Bjorn Badetti

Diseño y maquetación: Enric Jardí

El editor no tiene ningún tipo de compromiso ni acuerdo comercial con ninguna de las marcas que aparecen en este libro.

Primera edición: marzo de 2019

© Editorial Planeta, S. A., 2019

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Planeta Gastro es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-20218-9

D. L.: B. 25.528-2018

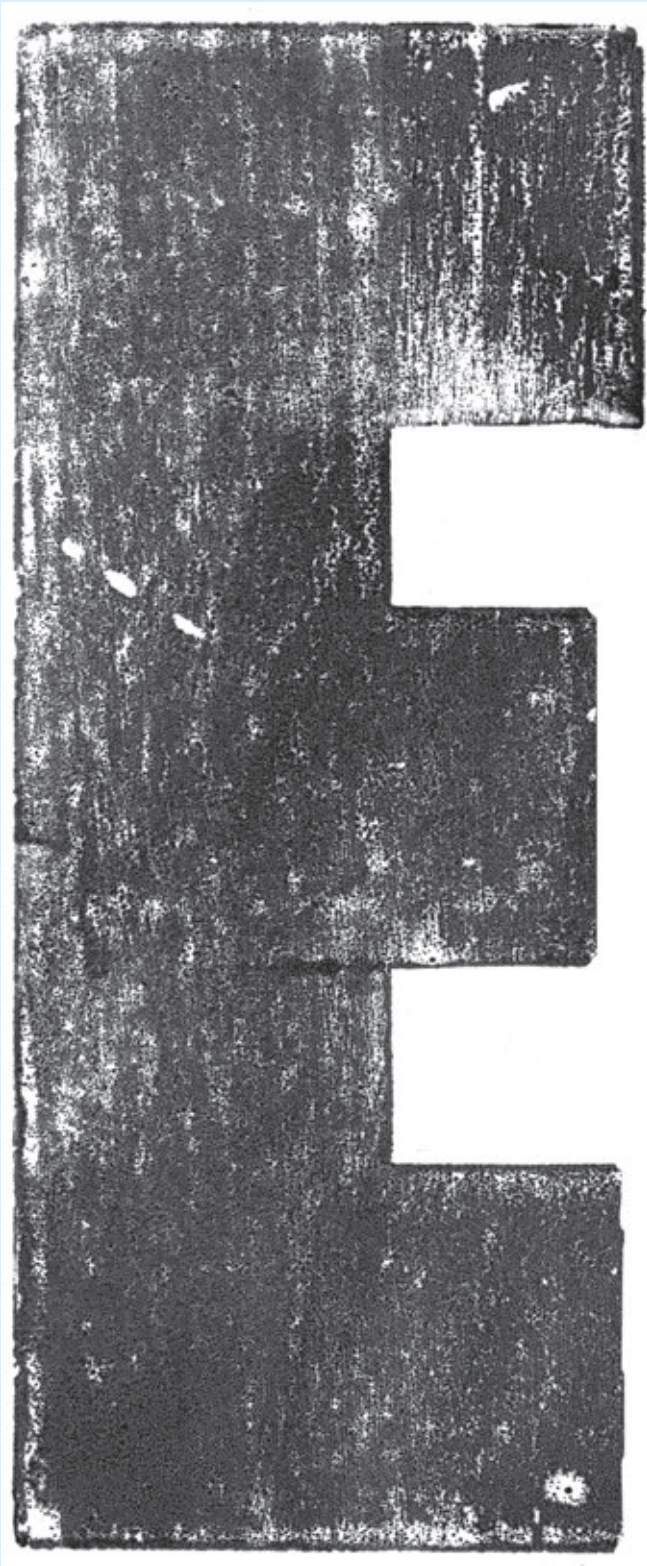
Impresión: Egedsa

Impreso en España – *Printed in Spain*

SUMARIO

| | |
|-----|---|
| 6 | Prólogo |
| 14 | Algunos elementos básicos de nuestra cocina madre |
| 24 | Entrantes |
| 58 | Ensaladas |
| 74 | Sopas |
| 94 | Pastas y arroces |
| 118 | Huevos |
| 128 | Pescados |
| 152 | Carnes |
| 192 | Postres |
| 218 | Agradecimientos |
| 220 | Índice de recetas |

ENTRANTES





CALAMARES A LA ROMANA

Los calamares a la romana son un plato característico del aperitivo dominical, pero también sirven a menudo como plato principal o para poner en el centro de la mesa y compartir.

Es un plato que consiste, sencillamente, en freír aros de calamar cubiertos de una pasta ligera y aireada, algo que se consigue añadiendo a la mezcla agua con gas, impulsores, levadura o clara de huevo, entre otras muchas opciones.

Aunque lo habitual es acompañarlos solo con limón, los calamares a la romana también se pueden servir con salsa romesco, mayonesa o variantes de esta con tinta o cítricos; los más atrevidos también pueden apostar por una pasta picante de pimiento.

Los ingredientes (como aperitivo, para 10 personas):

- 800 g de calamares más bien grandes
- 300 g de harina
- 400 g de agua fría
- 1 chorro de sifón
- Sal
- 2 huevos
- 1 cucharadita de bicarbonato
- Aceite de oliva de sabor suave
- Limón o lima
- 1 chorro de coñac

Alérgenos:
G, H, S, M.

La preparación:

1. Limpiamos los calamares y les quitamos la piel. Los cortamos en aros no demasiado gruesos.
2. Aparte, hacemos la pasta del rebozado mezclando en un bol la harina, el agua fría, el chorro de coñac, la sal, los huevos y un poco de bicarbonato hasta que quede una pasta semilíquida. Justo antes de introducir en ella los aros de calamar, añadimos el chorro de sifón.
3. Enharinamos los aros de calamar, los pasamos por la pasta y los introducimos directamente en una sartén con aceite a 175 °C. Tiene que haber bastante aceite en la sartén para permitir que los calamares floten, y hay que darles la vuelta para que se cocinen de manera uniforme.

4. Al sacarlos de la sartén los ponemos directamente sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite y los servimos inmediatamente, antes de que se enfríen.
5. Podemos rallar la piel de un limón con un rallador fino (tipo Microplane) y espolvorear con ella los calamares para darles un toque cítrico

Aconsejamos:

Las patas del calamar, que no se usan en esta receta, se pueden aprovechar para hacer un arroz o un caldo que ayude a enriquecer otros platos.

Es importante enharinar los aros justo en el momento de freír porque, de lo contrario, se corre el riesgo de que los calamares se peguen entre sí y se moje la harina.

Si la pasta ha quedado muy espesa, se puede ir rebajando con chorros de sifón. La mejor manera de comprobar la consistencia de la pasta es al tacto. Introducimos un dedo en la masa y comprobamos que la pasta lo recubra ligeramente. Si la masa es demasiado espesa corremos el riesgo de que el calamar quede crudo. Por el contrario, si queda demasiado líquida, no cubrirá bien el aro y este quedará seco.

La temperatura del aceite también es muy importante. Si está demasiado frío, los calamares quedarán blandos y aceitosos; si está demasiado caliente, quedarán hechos por fuera, pero crudos por dentro.



CROQUETAS DE BACALAO Y PATATA

Las croquetas pueden hacerse de dos maneras muy distintas. Lo más habitual es que la base de la croqueta sea una bechamel que, al calentarse, se vuelve cremosa. Pero también es posible, como en este caso, hacerlas con una base de patata.

Así la característica textura fundente de las croquetas una vez fritas depende en este caso del equilibrio entre la pasta de patata y bacalao y el agua de la cocción.

Los ingredientes (para 4 personas):

- 500ml de patata
- 250 g de bacalao
- 1 cebolla mediana
- 100 g de harina
- 1 huevo
- Pan rallado
- Sal
- 150 g de aceite de oliva virgen
- Perejil

Alérgenos:

G, H, P.

La preparación:

1. Hacemos un sofrito a fuego muy lento con la cebolla picada y el aceite de oliva hasta que quede una textura de mermelada, pero sin color caramelizado. Cuando esté lista, retiramos del fuego y escurrimos bien.
2. Tronchamos las patatas y las ponemos a hervir en una olla con agua y sal.
3. Mientras tanto desmigamos la carne del bacalao.
4. Cuando estén listas las patatas (lo podemos comprobar con una aguja de punto o un cuchillo de hoja fina) las apartamos del fuego e incorporamos el bacalao desmigado. Tapamos la olla y dejamos que se cueza cinco o seis minutos con el calor residual.
5. Lo pasamos todo por un pasapurés o lo aplastamos con la mano del mortero hasta que quede una pasta lisa.
6. Ponemos la masa en una cazuela o sartén ancha e incorporamos el perejil picado. Cocinamos hasta que la masa se separe fácilmente de la cazuela. Si hace falta, rectificamos de sal.

7. Pasamos la masa a una bandeja y la cubrimos con papel transparente en el que haremos unos pequeños agujeros para que respire. La dejamos en un lugar fresco y, cuando esté templada, la ponemos en la nevera.
8. Una vez fría, hacemos porciones pequeñas, les damos la forma característica de croqueta y las rebozamos con harina, huevo y pan rallado.
9. Las freímos en aceite de oliva entre 170 y 180 °C.
10. Las sacamos con una espumadera y las ponemos en un plato con papel absorbente para que liberen el exceso de aceite.
11. Servimos enseguida, antes de que se enfríen.

Aconsejamos:

Cocer las patatas en un caldo enriquecido con sabor a bacalao (o un fumet) aprovechando las espinas y las pieles y con el agua justa, para que la cocción dé sabor a las patatas.

Al hacer el puré es importante combinar la patata con agua de la cocción para conseguir una textura firme, ni muy seca ni muy blanda, que hará que la croqueta quede más cremosa.

Al rebozar la croqueta hay que procurar que esta quede completamente bañada por el huevo para que el pan se pegue por todas partes y no queden huecos por los que podría vaciarse.



CROQUETAS DE CARNE DE ASADO

Las croquetas son en muchas ocasiones una excusa, fruto de la sabiduría popular, para aprovechar sobras de carne o pescado. Esta excelente elaboración surge de uno de los rasgos característicos de la cocina tradicional: la sostenibilidad, es decir la voluntad de no desperdiciar comida que aún está en buen estado.

En esta receta sumamos a una base de bechamel espesa los restos de un asado. En otros casos se pueden aprovechar las sobras de una escudella o, incluso, de un guiso. Además, sobre esta misma base se pueden añadir setas, butifarras, pescado, etc. Las combinaciones son casi infinitas.

Los ingredientes (para unas 65 unidades de 25/30 g):

- 1 l de leche
- 150 g de harina
- 150 g de mantequilla
- 500 g de carne de un asado (pollo, cerdo, conejo)
- 3 cebollas
- 2 tomates maduros
- Nuez moscada
- Sal
- Aceite de oliva virgen

Para rebozar:

- Huevo
- Pan rallado
- Harina

Alérgenos:
G, F, H, L.

La preparación:

1. Picamos la cebolla y la sofreímos a fuego lento en aceite de oliva. Una vez esté bien cocinada, añadimos el tomate rallado y dejamos que se haga bien.
2. Mientras tanto elegimos y trinchamos a cuchillo los restos de carne de asado.
3. Añadimos la carne al sofrito y removemos. Probamos de sal y picamos con la picadora de carne.
4. A continuación hacemos una bechamel espesa. Para ello, ponemos la leche a hervir con un poco de nuez moscada. Cuando esté caliente, incorporamos la mezcla de carne y sofrito.
5. Aparte, en una cazuela, fundimos la mantequilla y, cuando esté líquida (hay que evitar que se que-

me) incorporamos la harina, removemos bien y dejamos que se cocine un par de minutos a fuego muy suave.

6. Incorporamos la mezcla de leche caliente y carne y cocinamos mezclando primero con un batidor que combinamos después con una lengua que aguante el calor hasta que la masa se separe fácilmente de la cazuela.
7. Pasamos la masa a una bandeja y la dejamos que se enfríe cubierta a ras con papel transparente en el que haremos unos pequeños agujeros para que respire. Primero a temperatura ambiente y, cuando esté templada, en la nevera para que se asiente.
8. Una vez fría, hacemos porciones pequeñas, les damos la forma característica de croqueta y las rebozamos con harina, huevo y pan rallado.
9. Las freímos en aceite de oliva entre 170 y 180 °C.
10. Las sacamos con una espumadera y las ponemos en un plato con papel absorbente para que liberen el exceso de aceite.
11. Las servimos enseguida, antes de que se enfríen.

Aconsejamos:

La cremosidad que buscamos para nuestras croquetas la aporta la cantidad de roux (la mezcla de harina y mantequilla) que incorporamos a la bechamel. Si dejamos la bechamel muy líquida, hay peligro de que las croquetas se vacíen con facilidad al freirlas. Para evitarlo, hay que encontrar un buen equilibrio de densidad y rebozarlas de manera uniforme sin dejar huecos.

