

2. Tipos y técnicas básicas.

2.1. Plato combinado.

El plato combinado básico es un plato único ofrecido en algunos menús de restaurantes, y se caracteriza por servir a los comensales un único plato, generalmente ovalado, en el que se separan cada uno de los ingredientes. La idea del plato combinado está muy unida a los alimentos fritos preparados en freidoras, y generalmente son alimentos congelados de bajo coste y de fácil preparación.

En este apartado, vamos a ver las técnicas y preparación perfecta de los diferentes ingredientes de base que llevan los platos combinados básicos; evidentemente, obviaremos la preparación de ingredientes tales como embutidos, salchichas..., es decir, los que no tienen misterio alguno en su cocinado.

Huevos fritos

El consumo de huevos fritos está documentado desde hace siglos. Un cuadro de Velázquez de 1618 muestra a una mujer friendo huevos. Muchos siglos antes, Averroes decía en su *Kitab al-kulliyat fi l-tibb* (Libro de las generalidades de la medicina) que los huevos fritos «cuando se fríen en aceite de oliva son muy buenos, ya que las cosas que se condimentan con aceite son muy nutritivas; pero el aceite debe ser nuevo, con poca acidez y de aceitunas. Por lo general es un alimento muy adecuado para el hombre».

Preparación



El huevo está compuesto de dos partes fácilmente identificables, el centro o yema, de color amarillo (que debe estar líquida en el huevo frito), y la parte blanca que la rodea, la clara (que debe estar sólida con los extremos crujientes). Estas dos partes se preparan juntas, y es habilidad del cocinero mantener los tiempos de fritura bien vigilados (por regla general entre los dos o tres minutos) para poder hacer un buen

EDITORIAL TUTOR FORMACIÓN

huevo frito con la textura y los aromas apropiados. Para ello basta con seguir los siguientes consejos:

- ✓ Hacer los huevos fritos con huevos a temperatura ambiente (10 °C a 20 °C) y estables previamente durante varias horas, en ningún caso recién sacados de la nevera (este es un error frecuente).
- ✓ Emplear huevos frescos, los que se han conservado van perdiendo la humedad interior a través de sus poros y dejan un producto final no tan apetecible. Los huevos frescos sufren menos roturas de las yemas cuando se elaboran.
- ✓ Tener bien caliente el aceite, listo para freír un huevo, que se suele romper directamente sobre la sartén. Por esta razón es mejor emplear aceites con alto punto de humo: como el aceite de oliva (180 °C). La temperatura ideal del aceite es a 120 °C. A mayor temperatura se pierde la textura tierna, pero se gana en sabor.
- ✓ Realizar uno o dos huevos fritos cada vez, dependiendo de la superficie del fondo de la sartén, a mayor superficie mayor número de huevos fritos simultáneos. Si se deben freír varios en poco tiempo, lo mejor es emplear diversas sartenes.
- ✓ No verter la sal hasta haber terminado de freír completamente el huevo en la sartén. Generalmente lo hace cada comensal o se hace fuera de la sartén (en ningún caso durante la fritura del huevo). La sal maldon es la más aconsejada.
- ✓ Servir caliente y recién frito a los comensales, no conviene esperar ni un minuto, ya que el huevo frito queda de otra forma aceitoso y la yema empieza a cuajar.
- ✓ Emplear una espumadera para recoger el huevo frito de la sartén o poder darle la vuelta (operación ésta poco frecuente cuando se trata de huevos fritos).
- ✓ Para evitar que al freír el huevo el aceite salpique en exceso, hay un procedimiento sencillo y que no altera el gusto ni el aspecto del huevo: cuando el aceite está suficientemente caliente, espolvorear un poco de harina y seguidamente echar el huevo en la sartén.

Croquetas

La croqueta es una porción de masa hecha con un picadillo de diversos ingredientes que, ligado con bechamel, se reboza en huevo y pan rallado y se fríe en aceite abundante. Suele tener forma redonda u ovalada.

La croqueta es un alimento originario de Francia, aunque es más popular en los Países Bajos y en España, donde puede comerse como acompañamiento, plato principal, entrante o tapa.



Existen diferentes variantes de las croquetas dependiendo del contenido, que suele consistir en taquitos de jamón, bacalao, etc.; son conocidas en gran parte del mundo y casi cualquier gastronomía tiene alguna variante: en la cocina japonesa se denominan Korokke (コロッケ), en la holandesa kroket; en la cocina alemana y la belga son muy populares las de patata. También se hacen croquetas sin bechamel, usándose en estos casos otras masas tales como patata hervida, boniato o arroz.

Preparación

La base de las croquetas suele ser de bechamel, que siempre se mezcla con otros ingredientes en cantidad abundante, típicamente trocitos de jamón, pollo picado o pescado, y a menudo además con algunas verduras hervidas y aplastadas con un tenedor. Se pueden hacer croquetas de cualquier ingrediente o cualquier mezcla de ellos: espinacas con pasas y piñones, jamón cocido y queso, calamares, gambas, etc.

Primero hay que cocinar el ingrediente o los ingredientes principales de la croqueta, por ejemplo el pollo y las verduras. Seguidamente se mezcla con jamón picado y una bechamel espesa, que a continuación se deja enfriar. Se toman porciones (una cucharada sopera, aproximadamente) de pasta y se les da forma, a menudo ovalada, rodándola entre las dos manos o con la ayuda de dos cucharas.

A veces, pero no siempre, se enharinan primero y se sacude la harina sobrante. Se bañan en huevo batido y se cubren siempre generosamente con pan rallado. Después se fríen en una sartén con abundante aceite muy caliente, hasta que estén doradas. Finalmente se escurre el aceite sobrante sobre una rejilla o sobre papel absorbente.

El aceite debe ser abundante (las croquetas deben "nadar" en él) y estar muy caliente para que se forme una capa fina e impermeable a su alrededor, de manera que no entre aceite en el interior, pero el exterior sea crujiente. Las croquetas se pueden conservar en el congelador, bien sea antes o después de fritas.

Cómo hacer salsa bechamel perfecta y sin grumos

Ingredientes para 6 personas: mantequilla 50 g, harina de trigo 50 g, leche entera 600 ml, sal al gusto, nuez moscada molida un pellizquito.

Tiempo total: 40 m; cocción 40 m.

Para hacer salsa bechamel, comenzamos poniendo una sartén al fuego y añadiendo 50 g de mantequilla. En cuanto se funde, agregamos la misma cantidad de harina y removemos formando un roux o una pasta. Si vamos a querer una bechamel más fina o más espesa, podemos alterar un poco esta proporción, aunque se puede mantener siempre y jugar con la cantidad de leche y con el tiempo de cocción / evaporación.

Una vez bien mezclada la harina y la mantequilla, vamos agregando la leche sin dejar de remover. Es el momento de cambiar la cuchara de palo por las varillas y así evitaremos que se nos formen grumos; la clave es ir añadiendo la leche poco a poco, para que no haya cambios de temperatura.

Puedes conseguir mejores resultados si tienes la leche muy caliente en un cazo y vas agregando cacito a cacito, sin añadir más leche hasta que la anterior ha sido absorbida por la masa. Y eso sí, siempre removiendo sin parar, haciendo movimientos circulares o dibujando ochos en la sartén, para que la salsa bechamel siempre esté en movimiento.

Cuando hayas agregado toda la leche, es el momento de probar y añadir sal y el clásico toque de nuez moscada, tan característico de la bechamel. Si quieres una bechamel más espesa, dedica más tiempo y deja que el líquido se vaya evaporando poco a poco mientras la sartén se llena de burbujas.

Si en la bechamel salen grumos (esto suele suceder al principio del proceso) y con las varillas no los consigues disolver en la leche, puedes recurrir a la batidora y después retornar la salsa ya triturada a la sartén y continuar con la elaboración.



Ensalada

Una ensalada es principalmente un plato frío con hortalizas mezcladas, cortadas en trozos y en varios lugares aderezadas, fundamentalmente con sal, jugo de limón, aceite de oliva, y vinagre, que puede tomarse como plato único, antes o después del plato principal e incluso como complemento (para picar).

En España, las ensaladas más habituales llevan tomate y lechuga, o esta última con cebolla. También es habitual la mezcla de los tres ingredientes. Cuando se aumentan los ingredientes, los más habituales suelen ser el atún en conserva (escabeche, natural o en aceite), huevo duro, no es raro el pepino, incluso algunas puntas de espárrago, y el aliño descrito, generalmente acompañado de ajos picados. Suele ser un plato frío, y en todo caso tibio o combinando una mayoría de ingredientes fríos con alguno minoritario templado o caliente, pero nunca es un plato caliente en su conjunto.

Existe otra variedad de ensalada: se llama ensaladilla; en este caso, los ingredientes son finamente picados y amalgamados con una salsa espesa como la mahonesa.

Ingredientes

Una ensalada puede llevar virtualmente de todo: carnes, pescados, verduras, queso, frutas, frutos secos, cereales (maíz dulce, arroz), pasta, legumbres, etc. Y los vegetales suelen estar crudos, pero también pueden estar asados, cocidos, o fritos.

La base de muchas ensaladas suele ser una verdura de hoja verde como:

- Las muchas variedades de lechuga: romana, hoja de roble, col china, iceberg, etc.
- Hierbas de río: canónigos, berros, rúcula, etc.
- Espinacas o acelgas en crudo.

Después, todas las hortalizas tienen cabida; además del tomate, la cebolla, el ajo y el pepino son frecuentes. Pero también el pimiento (crudo o asado), el apio, los rabanitos, etc.

Se pueden añadir frutos secos (nueces, avellanas, piñones, almendras).

Entre los elementos de origen animal más comunes, están:

- El huevo duro.

EDITORIAL TUTOR FORMACIÓN

- El queso: de muchos tipos semicurado, cheddar inglés, mozzarella de búfala fresca.
- El pescado en conserva, sobre todo el atún, pero también la melva, la caballa.
- El jamón cocido.
- El pollo asado, a la plancha o frito.

También tienen cabida las frutas:

- Naranjas: la ensalada de naranja y bacalao.
- Manzana, quizás la fruta más habitual en ensaladas.
- Pasas, sobre todo si se le quiere dar un aire oriental.
- Melón.
- Pera.
- Piña.

Aliño

Respecto al tradicional aliño a base de aceite, vinagre y sal (vinagreta), en la cocina francesa, se afirma que "para hacer una buena ensalada hace falta ser un avaro para el vinagre, un generoso para el aceite, un moderado para la sal y un loco para darle vueltas".

En cuanto al orden de los ingredientes, para aumentar la intensidad de su sabor, es importante añadir primero la sal, luego el vinagre y, por último, el aceite.

El aceite en España siempre, o casi siempre, es aceite de oliva virgen extra, aunque se tiende a usar aceites que no amarguen o cuyo sabor no se adueñe de la ensalada. Resultan exquisitos los de hojiblanca, arbequina, cornicabra o empeltre, y el de picual cuando es suave (como el de Baena). Es preferible no usar determinados aceites picuales por su excesivo amargor, ideales en este caso para frituras.

El vinagre por excelencia, para diario, en España ha sido el de vino blanco o el de vino tinto dependiendo de las zonas, y el vinagre de Jerez en ocasiones especiales. Cada vez se extienden más otros vinagres como el de sidra, el "aceto balsámico de Módena", los de vinos dulces (Pedro Ximénez, moscatel, Oporto), de frambuesa, de arroz, etc. Últimamente, se usa limón como agente acidulante, que, aunque no resulta un mal aliño, la mayoría de las veces se hace por la falsa creencia de que aliñada con limón engorda menos que con vinagre; el error, seguramente, viene de los numerosos regímenes de adelgazamiento que realizan esta sustitución, pero es por realizar un aporte vitamínico más que por la diferencia calórica entre el zumo de limón y cualquier vinagre.

Un aliño frecuente es la vinagreta, que en su versión más básica consistiría en batir el aceite y el vinagre, quizás con un poco de pimienta molida, pero que puede llevar múltiples añadidos: pepinillos en vinagre o agridulces picaditos, cebolla picada, huevo duro picado, perejil (u otras hierbas aromáticas: albahaca, hierbabuena, cilantro) picado, etc.

Otro aderezo frecuente es la mahonesa y sus derivados: salsa tártara, salsa rosa, salsa de mostaza, etc.

En Inglaterra hay una salsa a base de mahonesa y ajo denominada salad cream (literalmente crema para ensalada), muy común.

Ensaladas con nombre propio

En España, el término ensalada suele referirse a la combinación de lechuga, tomate y cebolla, aliñada con aceite de oliva, vinagre de vino blanco y sal. Se suele llamar ensalada mixta a la que

EDITORIAL TUTOR FORMACIÓN

tiene atún, aunque hay muchos ingredientes que se suelen añadir sin que por ello cambie de nombre el plato, tales como cebolleta, pepino o huevo duro, por poner unos cuantos.

- Asadillo: también llamado zaragallada, es tomate y pimiento rojo asados, pelados y despepitados, cortados en tiras, con atún y aceite (sin vinagre), todo ello bien frío y decorado con huevos duros.



- Ensalada campera: con patata cocida, pimiento, cebolla, tomate y atún, y opcionalmente pepino.



- Ensalada César: internacional de verdad, ya que se atribuye a un restaurador italo-americano que vivía en San Diego, Estados Unidos, pero que tenía su restaurante en Tijuana (México), por problemas con la prohibición. Consta de hojas de lechuga aderezadas con una mahonesa que generalmente se prepara en la mesa, ante el comensal, en un recipiente de madera oscura. La mahonesa se prepara con uno o dos yemas de huevo crudas, ajo, mostaza, salsa inglesa, pasta de anchoas, limón, un toque de jerez y diversos ingredientes dependiendo del lugar; y se acompaña con rebanadas de pan frito con ajo. Ya en el plato, se le agrega queso parmesano ad libitum. Después se le han añadido otros ingredientes, y quizá el más frecuente sea trozos de beicon frito.



- Ensalada China: que tiene lechuga, algas, y se adereza con vinagre de arroz.



- Ensalada de col: de Estados Unidos, a base de col, cebolla y zanahoria, picados en juliana y con salsa blanca, que viene a ser una especie de mahonesa que lleva leche y ajo.
- Ensalada griega: con tomate, pepino, cebolla y queso feta cortados en dados, y aceitunas kalamatas (u otras aceitunas negras en conserva, pero las calamatas dan un toque especial) y aderezado con aceite de oliva vinagre y aceite.



EDITORIAL TUTOR FORMACIÓN

- Ensalada Malagueña: con patata cocida, naranja, bacalao desalado, aceitunas verdes, y aderezado con aceite de oliva, vinagre y sal. Ocasionalmente se adorna con perejil picado muy fino.



- Ensalada Shopska: Similar a la anterior, pero sin aceitunas. Típica de Bulgaria y de los países balcánicos.
- Ensalada Waldorf: a base de manzana, nueces, apio y mahonesa.



- Ensalada rusa: que tiene su origen en una ensalada de Rusia, aunque con una disminución considerable de ingredientes, y que consta de papa y zanahoria cocidas y cortadas en daditos, atún en aceite y mahonesa como ingredientes primordiales; según costumbres locales, puede llevar guisantes, aceitunas (generalmente verdes) e incluso encurtidos variados picados (o sea, pepinillos en vinagre, cebollitas, zanahoria en vinagre, etc.).



- Hummus: es un puré de garbanzos con aceite de sésamo, típico de la península arábiga (tanto en cocina árabe como judía).



- Papas mayo: ensalada que lleva como ingredientes principales la papa picada en cuadritos y abundante mahonesa, que con otros condimentos como el aceite, sal, perejil y la pimienta mezclados produce una agradable y sabrosa mezcla.
- Pasta primavera: de Italia es un plato de pasta con tomate, lechuga, etc. y aderezado como una ensalada.



- Pipirrana: perteneciente a los pueblos de la Mancha y de Extremadura. Se añade atún en aceite o escabeche y huevo cocido, además de cebolla y pimiento verde crudo. Raramente se añaden aceitunas rellenas de pepinillo.
- Tabulé: viene del Norte de África, es un plato de sémola cocida (cus-cus) frío, con tomate, pepino y cebolla picados muy finos, aderezado con sal, hierbabuena, aceite y limón. Además de ser fresco, alimenta bastante.
- Ensalada Murciana o moje murciano: se sirve fría, en una fuente o plato de grandes dimensiones que preside la mesa. Como acompañamiento se puede servir un vino tinto de la tierra (Bullas, Jumilla o Yecla), o bien cerveza. Sus ingredientes son tomate y cebolla finamente troceados, aceitunas negras, huevo duro, atún, aceite y pimiento morrón.

San Jacobo

El San Jacobo o sanjacobito es un plato consistente en un filete de pechuga de pollo alrededor de una loncha de queso y una loncha de jamón de york rebozados con pan rallado y huevo que se fríe

EDITORIAL TUTOR FORMACIÓN

luego en aceite a altas temperaturas. También se le conoce por el nombre de origen francés, Cordon bleu.

Se pueden hacer con ternera o cerdo en lugar de pollo o rellenarlos con jamón serrano. También se puede cubrir, antes del empanado, con una capa de bechamel. Otra opción es añadir distintas especias para mejorar el sabor.

Preparación

Ingredientes para 5 unidades: jamón cocido loncheado 150 g, queso gruyère loncheado 5, harina de trigo 30 g, huevo 2, pan rallado 100 g, aceite de oliva en abundancia para freír

Tiempo total: 20 m. Elaboración: 10 m y cocción 10 m.

Cortamos las lonchas de jamón en cuadrados de igual tamaño. Cortamos las lonchas de queso en cuadrados ligeramente más pequeños y las colocamos sobre la mitad de las lonchas de queso. Cubrimos con el resto del jamón y presionamos ligeramente con la palma de la mano.

Pasamos cada sándwich por harina, retirando el exceso, por huevo batido y por pan rallado. Podemos hacer una segunda capa de rebozado pasando cada San Jacobo de nuevo por huevo y pan rallado para asegurar que quedan bien cubiertos, pero esto es opcional.



Calentamos abundante aceite en una sartén y freímos los San Jacobos a temperatura alta. Volteamos para que se doren por ambas caras y retiramos a un plato con papel absorbente. Esperamos un par de minutos a que absorban el exceso de grasa y servimos calientes.

Pescado frito

El pescado frito o “pescaíto frito” (según la forma dialectal andaluza), es un plato tradicional del litoral andaluz, sobre todo de Málaga y Cádiz, que se sirve en freidurías especializadas. Se elabora rebozando el pescado en harina de almorta o trigo y friéndolo en aceite de oliva. Se suele servir caliente, recién frito y es una especie de aperitivo ideal para acompañar con una cerveza o vino. Se trata de unos de los alimentos más característicos de la cocina andaluza.

Se consideran adecuados los pescados pequeños y poco espinosos, como el salmonete, el boquerón, la pijota, el tapaculo y la acedía. Sin embargo, también se emplean pescados mayores, como el cazón, la pescadilla y la caballa, que se trocean y se maceran en adobo antes de freírse. Es frecuente que el “pescaíto frito” incluya moluscos cefalópodos como el calamar, el choco cortado en anillas, los choquitos enteros (que en otras regiones de España llaman por error chopitos) que no son más que chocos de pequeño tamaño, las puntillitas y crustáceos, como las gambas.



Hay que elegir un buen pescado fresco y limpiar cada variedad según sus características: los pescaditos pequeños (boquerones, salmonetes) pueden freírse enteros y sin eviscerar cuando son muy pequeños. Si son más grandes tenemos que sacar las tripas y eliminar, si lo prefieres, las cabezas. Los boquerones puedes freírse abiertos

eliminando la espina central, aunque es más usual esa preparación cuando van a adobarse o rebozarse.

La merluza o bacalao se suele cortar en taquitos regulares, aunque a merluza puede dejarse en rodajas.

Los calamares se cortan en rodajas y los chocos en tiras. Los chopitos y las gambas se fríen como están (las gambas con piel).

Las acedías se desescaman y se eliminan las tripas (y las cabezas si lo prefieres), y las pijotas se preparan igual.

Es muy importante que el pescado esté bien seco, lo secamos con papel de cocina hasta que eliminen toda el agua.

Si tienes a mano harina de garbanzo puedes mezclarla a partes iguales con harina de trigo especial para freír, pero no es necesario. También se puede usar harina fina de repostería siempre que no incorpore levadura.

Pasamos el pescado por harina y lo escurrimos con las manos para que elimine el exceso o lo ponemos en un cedazo o colador. Es importante que no tenga exceso de harina. También se puede meter en una bolsa de plástico con harina y mover la bolsa arriba y abajo, así el pescado solo absorbe la harina necesaria.

Cómo freír el ‘pescaíto frito’

Recién enharinado se sumerge el pescado en aceite caliente que empiece a humear, 180°. El mejor aceite es el de oliva virgen extra, para que el pescado no absorba mucha grasa.

Los boquerones y pescados azules en general deben freírse en sartén o cazuela independiente. El resto de pescados se puede freír en freidora.

Las distintas variedades se deben freír por separado porque los tiempos de fritura son diferentes:

EDITORIAL TUTOR FORMACIÓN

- Boquerones, acedías, pijotas (o pescadillas) pequeñas, calamares, chocos, pescados pequeños como salmónetes o pescado en taquitos: listos en 1 minuto.
- Boquerones pequeños, gambas, chopitos o puntillitas: listos en menos de 1 minuto, se sacan en cuanto doran.
- Pijotas grandes, adobo, taquitos de merluza o bacalao: entre 1 y 2 minutos según tamaño.

El “pescaíto” se sirve bien caliente, recién frito, con unos cuartos de limón para aderezar, aunque no se ponen más que unas gotas.

Huevos revueltos

El revuelto de huevo es considerado uno de los platos preparados más genéricos de la cocina, fácil y rápido de preparar; forma parte principalmente de un desayuno, aunque en algunas cocinas forma parte de platos principales y combinados. El ingrediente básico en el revuelto es el huevo que, tras haber sido ligeramente batido con un batidor en un plato, se vierte sobre una sartén con aceite o mantequilla caliente; tras el vertido se agita de tal forma que el huevo va cuajando en una especie de grumos.

Esta simple operación puede tener un gran número de variantes y de pequeños detalles que hacen del plato una delicia, por ejemplo: hay cocineros que muelen pimienta y la vierten al final, otros prefieren sal gorda al final, otros al principio cuando se bate el huevo. Existe la posibilidad de mezclarlo con pequeñas tiras de tocino, o con taquitos de jamón, o con trozos de queso que se funde entre los grumos de huevo. Para que quede con una textura más agradable, hay cocineros que añaden nata o leche a la mezcla para que quede más suave.

En Colombia y Venezuela se añaden tomate y cebolla cortados en brunoise, y en este caso toma el nombre de perico. Los huevos revueltos propiamente dichos llevan dados de jamón cocido o ahumado, o bien rodajas de salchichas tipo Wiener, chorizo, etc.

Cuando se diluye huevo con otros líquidos por regla general se aumenta la temperatura a la que 'cuaja' el huevo y esto debe ser tomado en cuenta al hacer un huevo revuelto; la dilución hace que las distancias de las proteínas se encuentren con más moléculas de agua y es necesario más temperatura para que las moléculas de proteína se ordenen; el azúcar hace crecer la temperatura igualmente. Si consideramos la mezcla de un vaso de leche, azúcar y un huevo la temperatura de cuajado rondará los 78°-80 °C.

Se suele decir que la sal y los alimentos ácidos 'endurecen' las proteínas del huevo, y esto es debido a que reducen la temperatura de coagulación, pero producen al mismo tiempo una textura más tierna (especialmente más tierna con la adicción de ingredientes ácidos). En algunas recetas, se empleaba verjus como acidulante, y en la cocina marroquí existen platos con huevo revuelto a los que se añade vinagre.

Se pueden elaborar huevos revueltos en el horno microondas: se pone el huevo batido en un cuenco de vidrio y se pone dentro del horno, cada poco se bate hasta que adquiere la consistencia; es cuestión de gustos.

Este plato conviene servirse recién elaborado, en ningún caso debe guardarse en la nevera o sitio fresco debido a que puede ser un foco importante de infecciones (generalmente de salmonelosis). Además, cuando mejor aroma y textura tiene es recién hecho, pues con el tiempo va perdiendo propiedades. Cuando se elabora conviene que no quede líquido sobre la sartén para que el calor pueda eliminar las bacterias que puedan existir en el huevo.

Cómo hacer los huevos revueltos

Ingredientes para 2 personas; 4 huevos L (2 huevos por persona); 10 gramos de mantequilla; sal al gusto; pimienta al gusto.

EDITORIAL TUTOR FORMACIÓN

En primer lugar, batimos ligeramente los huevos en un bol, lo justo para mezclar la yema y la clara. Salpimentamos al gusto.

Ponemos una sartén a fuego bajo, añadimos la mantequilla y esperamos a que se derrita.

A continuación, añadimos los huevos batidos y comenzamos a remover. Vamos a estar un buen rato removiendo, entre 10 y 15 minutos dependiendo del fuego y punto que nos guste, así que debemos armarnos de paciencia porque el resultado, realmente, va a merecer el esfuerzo.



Seguimos removiendo. Al principio, vamos a tener la sensación de que el huevo no se está cocinando y tendremos tentaciones de subir el fuego, aunque debemos evitar hacerlo. Tras unos minutos notaremos cómo el huevo se va haciendo cada vez más espeso.

Seguimos removiendo. Poco a poco notaremos cómo el huevo se va cocinando muy lentamente y comienza a formar pequeños grumos.



Seguimos removiendo. Llegará un momento en el que notaremos que el huevo ha espesado bastante y la textura es grumosa. A partir de aquí podemos cocinar los huevos más o menos tiempo en función del punto que nos guste.



Con esta forma de cocinar los huevos, a fuego lento, van a quedar siempre cremosos, así que, si no nos gusta el huevo muy líquido, podemos seguir cocinándolos tranquilamente unos minutos más hasta que estos adquieran el punto que nos guste. Servimos de inmediato.



Patatas fritas

Olvídate de las patatas blandurrias y descoloridas. Con la técnica que vamos a ver a continuación, obtendremos la patata soñada: crujiente por fuera, melosa por dentro. Para ello, le vamos a dar una doble fritura. Una más baja y larga al principio y otra más corta pero intensa después. Vamos a ver la técnica exacta para lograr estas patatas fritas caseras perfectas crujientes.

Ingredientes por persona: 1 patata; sal; aceite de oliva.

1.- Pelamos las patatas y las cortamos en bastoncitos de más o menos el mismo tamaño. Bastones de aproximadamente 1 o 2 cm de grosor. Es importante que todos sean aproximadamente del mismo tamaño, para que todas las patatas fritas se hagan a la vez.

EDITORIAL TUTOR FORMACIÓN

2.- Las introducimos en abundante agua a temperatura ambiente y las dejamos reposar aquí unos 10 minutos. Lo que buscamos es que suelten su almidón, compuesto que hace que las patatas caseras se peguen entre sí durante la fritura y, además, puede evitar que queden realmente crujientes.

3.- Sacamos las patatas del agua y las secamos. Ahora, las vamos a introducir en abundante aceite. El aceite, debe estar a una temperatura media. No alta. Unos 120°C sería lo adecuado. Si tienes algún termómetro para medir la temperatura, mejor. Si no, una freidora que, tienen termostato, también sería lo adecuado.

4.- Dejamos freír en este aceite durante unos 10 minutos, más o menos. Hasta que la patata esté blanda en su interior, pero que no haya cogido color en su parte externa.

5.- Hecho esto, las retiramos del aceite. las colocamos en un plato y dejamos que se enfríen completamente. Mínimo 30 minutos

6.- Pasado este tiempo, volvemos a introducir las patatas en el aceite esta vez sí, que esté bien caliente. Unos 180°C. Dejamos que se fríen aquí un par de minutos hasta que, ahora sí, queden bien doradas y crujientes por fuera, y melosas por dentro. La patata frita perfecta.

Si no tienes tiempo, puedes saltarte el paso de reposo de la patata entre la fritura a temperatura media y la temperatura alta. No quedarán tan crujientes, pero, no obstante, seguirás obteniendo unas patatas fritas caseras crujientes y deliciosas.

Puré de patatas

El puré de patata sirve como fuente de carbohidratos de fácil digestión, rápida asimilación y sin gluten. Los carbohidratos sirven como fuente de energía durante la realización de actividad física y favorecen la recuperación de los depósitos de glucógeno una vez finalizado el ejercicio.

El puré de patatas podría considerarse el acompañamiento estrella de cualquier plato principal en la gastronomía de muchos países. Para su elaboración se requieren muy pocos ingredientes, por lo que es primordial que sean de la mejor calidad posible. La materia prima principal es la patata, donde la variedad Kennebec es la más indicada, ya que apenas absorbe agua durante su cocción, punto muy a su favor para que no arruine nuestro puré. Este es solo uno de los aspectos a tener en cuenta para su elaboración; a continuación, enumeraremos los demás detalles a considerar para que nuestro puré de patatas quede inmejorable.

Preparación

Ingredientes para 2 personas: 500 g patatas variedad Kennebec; agua suficiente para cubrir 3-4 cm sobre las patatas; 100 g de mantequilla sin sal; 150 ml de leche entera; sal al gusto; una pizca de pimienta negra.

Lava las patatas, pero no las peles porque vamos a cocerlas con piel. Introduce las patatas en un cazo y llénalo con agua unos 3 o 4 centímetros sobre ellas. Añade sal al gusto y cuécelas a fuego medio-alto durante unos 30 minutos. Comprueba que estén en su punto pinchándolas con un cuchillo. Si al sacarlo la patata se cae es que ya están hechas. Si por el contrario la patata no se cae es que le falta tiempo de cocción.

Es importante realizar los siguientes pasos con las patatas calientes, es parte fundamental para que el puré quede cremoso. Retira las patatas de la olla y con cuidado pélalas, retirando cualquier impureza que puedan tener.

A continuación, con la ayuda de un pasapurés chafa las patatas, o con un tenedor aplasta las patatas hasta deshacerlas por completo.

EDITORIAL TUTOR FORMACIÓN



Nunca emplees una batidora, con ello sólo conseguirás que el almidón de la patata se desarrolle haciendo que el puré resultante quede con una textura chiclosa nada agradable. Añade al puré la mantequilla a temperatura ambiente y mezcla con un tenedor hasta que se integre.

Agrega la leche bien caliente poco a poco y remueve continuamente hasta obtener una textura homogénea y con la consistencia deseada.



Rectifica el punto de sal, vuelve a mezclar y si quieres que quede con una textura todavía más fina, pasa el puré por un chino o en su defecto, un colador. Sirve inmediatamente para disfrutarlo recién hecho, sino también puedes mantenerlo caliente poniéndolo al baño María.



Arroz a la cubana

El arroz a la cubana es "una preparación sencilla de arroz blanco cocido y huevos fritos. Los huevos se sirven colocados sobre montículos de arroz. Es habitual acompañarlo de salsa de tomate y, tradicionalmente, de plátano maduro frito en rebanadas y aguacate".

La denominación del plato "procede de la práctica cubana de mojar el arroz blanco con la salsa de los guisos, generalmente elaborados con salsa de tomate especiada". Parece ser que, a pesar de su apellido, su origen no está en Cuba sino en Canarias, donde el uso del plátano autóctono se puso de moda.

Preparación

Ingredientes del arroz a la cubana para 4 personas.

Para la salsa de tomate frito: 30 ml de aceite de oliva; 1 diente de ajo; 800 g de tomate natural triturado; sal al gusto; pimienta al gusto; 1 cucharada de azúcar (opcional).

Para el arroz: 1 diente de ajo; 1 hoja de laurel; 30 ml de aceite de oliva; 400 g de arroz bomba; 900 ml de agua

Para los plátanos fritos: 1 cucharadita de aceite de oliva; 4 plátanos.

Para los huevos fritos: 4 huevos; 100 ml de aceite de oliva.

Vamos a empezar por hacer la salsa de tomate. Para ello, ponemos en una sartén honda 30 ml de aceite de oliva y freímos ligeramente en este 1 diente de ajo bien picado.

Mientras se hace la salsa de tomate preparamos el arroz hervido. Para ello, vamos a cortar 1 diente de ajo por la mitad y lo vamos a rehogar junto con 1 hoja de laurel en 30 ml de aceite de oliva.

Cuando el ajo haya tomado color añadimos 400 g de arroz bomba y lo rehogamos ligeramente.

Vertemos a continuación 900 ml de agua, tapamos y dejamos cocinar el arroz a fuego medio entre 18 y 20 minutos. Lo reservamos tapado fuera del fuego hasta la hora de usarlo.

Una vez hechos el arroz y la salsa de tomate, prepararemos los plátanos fritos. Para ello, ponemos en una sartén 1 cucharadita de aceite de oliva. Cuando el aceite esté caliente, freímos los plátanos a fuego suave con mucho cuidado de que no se nos quemen. Se ha de tener en cuenta que tienen mucho azúcar y se caramelizan con facilidad. Una vez hechos, los reservamos en un lugar donde se mantengan calientes.

EDITORIAL TUTOR FORMACIÓN



Por último, freímos en otra sartén 4 huevos en 100 ml de aceite de oliva. Freiremos los huevos uno en uno, con el aceite bien caliente pero que no llegue a humear.

Para montar los platos, comenzamos por llevar el arroz hervido a una taza para presentarlo moldeado. Presionamos el arroz con una cuchara para que, a la hora de desmoldarlo, no se nos deshaga la forma que le hemos dado.



Presentaremos cada plato con una porción de arroz moldeado, un poco de salsa de tomate casera por encima, un huevo frito y un plátano frito por comensal. Servimos caliente.



2.2. Aperitivos.

Evidentemente, en este punto no se van a explicar la elaboración de ingredientes de aperitivos, pues poquíssimos de ellos la tienen; ingredientes como el “volován” o ciertos rellenos se explicarán más adelante. Eso sí, vamos a aclarar ideas para saber qué servir en un aperitivo y con qué técnica.

En un aperitivo tienen que servirse alimentos ligeros y en un formato pequeño para tomar de un solo bocado.

El aperitivo es un "entretenimiento" gastronómico para los invitados a una celebración posterior de mayor importancia, en la mayoría de los casos. Es posible que el aperitivo solo sea un agasajo sin una celebración posterior de mayor envergadura. Por ejemplo, un aperitivo que se ofrece después de la presentación de un libro o de una conferencia; a este aperitivo también se le suele llamar "vino español".

Hay dos reglas muy importantes que deberían tener en cuenta los anfitriones que organizan o contratan un aperitivo:



➤ Los alimentos a servir deben ser ligeros y de tamaño reducido, para que se puedan tomar de un solo bocado -dos, a lo sumo-.

➤ Los aperitivos que se ofrezcan a los invitados no deberían estar en el menú que se vaya a servir con posterioridad. Repetir alimentos o recetas no es muy adecuado.

EDITORIAL TUTOR FORMACIÓN

Cumplidas estas dos premisas básicas es posible ofrecer aperitivos fríos y calientes, salados y dulces; estos últimos están de moda, aunque haya restauradores que solo aconsejan aperitivos salados.

Las bebidas a servir, de lo más variado: zumos, refrescos y bebidas alcohólicas, mejor de baja graduación, como vinos tintos y blanco, jerez, cerveza, vermú...

Ejemplos de aperitivos a servir: la lista podría ser interminable, pues la imaginación de los profesionales de la restauración y del catering no tiene límites. Pero vamos a indicar algunos a modo de ejemplo.

Aperitivos fríos

- ✓ Vasito de ... crema de calabaza, salmorejo, etcétera.
- ✓ Volovanes de ensaladilla rusa
- ✓ Brochetas de ... tomate cherry y queso feta, langostino y piña, etcétera.
- ✓ Tosta de ... foie y manaza, morcilla y manzana, etcétera.
- ✓ Picos con jamón ibérico o caña de lomo ibérico
- ✓ Saladitos de hojaldre ... con queso y beicon, con salchicha o butifarra, etcétera.
- ✓ Chips de plátano y mermelada de tomate
- ✓ Patatas cuadradas con ali-oli
- ✓ Crema de patata con pulpo
- ✓ Rollitos de foie y jamón asado

Aperitivos fríos clásicos serían todo tipo de embutidos y fiambres cortados, las galantinas, las tartaletas o volovanes con diversos rellenos...

Aperitivos calientes

- ✓ Croquetas de ... jamón ibérico, boletus, bacalao, etcétera.
- ✓ Mini hamburguesas de buey de kobe
- ✓ Mini quiché gratinado de espárragos verdes
- ✓ Rollitos de pavo y verduras al wok
- ✓ Cigarros de morcilla y manzana
- ✓ Canapé de chorizo ibérico y huevo de codorniz
- ✓ Brochetas de ... solomillo y champiñones, pechuga de pato y manzana...

Hay muchos aperitivos clásicos calientes: como los calamares a la romana, gambas con gabardina y orly, croquetitas con todo tipo de rellenos...

En cuanto a aspectos protocolarios, cada invitado debe tomar la copa y una servilleta con la mano izquierda para dejar la mano derecha libre para poder tomar los aperitivos, saludar y tomar cualquier otro elemento que necesite; antes de saludar, no debemos olvidarnos limpiarnos la mano con la servilleta.

El lugar idóneo para servir un aperitivo es un salón cercano al lugar donde vaya a tener lugar la comida principal; en casa, en una sala cercana al comedor; en un establecimiento de hostelería, se puede servir en un salón próximo al comedor -haya o no celebración posterior-.

El aperitivo se empieza a servir cuando han llegado un número de invitados considerable, al menos un tercio de los invitados; no se debe servir al llegar los primeros invitados. Si queremos que haya algo para picar, se puede tener algún tipo de canapés dispuestos en dos o tres puntos de la sala para que tomen algo de picar los primeros invitados en llegar a la espera de empezar "oficialmente" a servir el aperitivo.

La duración, no más de treinta minutos aproximadamente, para no alargarlo demasiado. Un pequeño truco: dejar de servir bebida y comida unos diez minutos antes del tiempo total previsto para el aperitivo.

2.3. Actividades.

1. Define plato combinado.
2. ¿Cómo deben estar hechas las dos partes de un huevo frito?
3. ¿Es conveniente freír los huevos fritos recién sacados de la nevera?
4. ¿Cómo se deben servir los huevos fritos a los comensales?
5. Define croqueta.
6. ¿De dónde son originarias las croquetas?
7. ¿Cuál es la base principal de las croquetas?
8. Explica cómo debe estar el aceite para hacer las croquetas.
9. ¿Se pueden congelar las croquetas sin freír?
10. Si en la bechamel salen grumos, ¿se puede hacer algo o hay que desecharla?
11. Define ensalada.
12. ¿Qué elementos de origen animal son más comunes en las ensaladas?
13. ¿Qué es la vinagreta?
14. Explica la ensalada César.
15. Explica la ensalada rusa.
16. Explica la elaboración de los San Jacobos.
17. ¿Cómo se le llama también al San Jacobo?
18. ¿Qué elementos son adecuados para el "pescaíto frito"?
19. ¿Cómo se fríe el pescaíto frito?
20. Explica la relación de los huevos revueltos y la temperatura.
21. ¿Por qué es importante que las patatas fritas sean todas del mismo tamaño?
22. ¿Cuál es la mejor variedad de patata para el puré de patatas?
23. ¿A qué se le suele llamar vino español?
24. Nombra aperitivos fríos clásicos.

3. Decoraciones básicas.

Hay una serie de reglas que fueron pensadas para otorgar una guía que nos permita entender cómo podemos hacer diferentes montajes satisfactorios y funcionales, tanto de platos combinados, platos con varios aperitivos como platos normales. Analizaremos cada una.

Equilibrio

No nos referimos a montar el plato como si de un trapecista se tratara; el equilibrio habla de la armonía de todos los componentes del plato, partiendo por la elección de los alimentos, colores y sus cocciones. La idea de esto es presentar variedades que sean compatibles entre sí, y hay varios aspectos que comentar:

- Alimentos: un plato debe tener variedad de productos atractivos y nutritivos, y es importante destacarlos bien. Las combinaciones deben ser bien pensadas para evitar mezclas no muy atractivas.
- Color: los colores en un plato abren mucho el apetito y es un gran atractivo. En gastronomía se privilegian los tonos brillantes, naturales y los colores “tierra”. La idea es elegir una variedad que permita armonía a la vista, pero más aún presentar el color como se debe: si un brócoli es verde debe ser presentado verde y no un verde musgo (signo de que está muy cocido).
- Métodos de cocción: un plato debe tener técnicas que demuestren profesionalismo y creatividad. Ya sabemos que todo alimento admite cualquier método de cocción como hervido, salteado, frito o asado. Lo importante es que el plato tenga variedad, por ejemplo servir carne asada con verduras al vapor o un pescado pochado con papas fritas, verduras salteadas, etc. Debemos evitar que en un plato todo sea frito o todo sea asado o todo sea hervido (salvo en casos de régimen-dieta).
- Forma: nos encanta jugar con las formas, medallones redondos, masas de forma cuadrada y verduras en pequeños formatos. La geometría entra en la cocina y buscamos dar una armonía de polígonos al plato. Debemos evitar que todo sea redondo o cuadrado o todo sea entero: como en las verduras, mostrar diferentes cortes y no poner las cosas como vengan.
- Texturas: una palabra muy de moda que nos permite seguir con el ingenio, en el plato debe haber diferentes texturas que nos darán placer al paladar. Debemos encontrar suavidad, crocantes, humedad... todo alimento permite que les demos diferentes texturas partiendo de qué método de cocción o técnica le demos. Evitar que en un plato todo sea blando o que haya mucha repetición, ya que eso “aburre” al paladar.
- Sabores y especias: por último, los sabores deben ser variados y compatibles entre sí. Utilizar correctamente el método de cocción para conseguir el sabor esperado del producto, no abusar de especias y condimentos e intentar hacer mezclas que sirvan, como mezclar sabores sustanciosos con magros, condimentados con suaves, ahumados con agridulces, dulces con ácidos, etc. Evitar servir guarniciones de sabor intenso con carnes delicadas, evitar que haya muchas frituras, no mezclar almidones con salsas muy pesadas, y la lista sigue y sigue.

Esa es la idea del equilibrio, usar todos los elementos antes mencionados de manera equitativa que permitan un balance de sabor y atractivo. Veamos ejemplos:

En este plato el color destaca, las cocciones son óptimas, tenemos variedad de formas, carne magra con almidón cremoso, asados, salteado fresco, estofados.



Filete de avestruz, estofado de trigo mote, salteado de rúcula con apio.

En este caso, el plato puede que sea delicioso, pero no cumplimos buen equilibrio. Primero los colores se ven apagados y repetitivos, los cortes son toscos, el color de los guisantes no es el mejor, prácticamente todo esta frito.



Pescado frito, papas fritas, guisantes hervidos.

Unidad

Cuando los elementos de un plato se unen para formar una estructura, se llama unidad. En el fondo se trata de juntar los componentes sin estorbarse para mostrar la elegancia de lo simple, la cohesión. La idea es mostrar la menor cantidad de áreas de atención y restar los “espacios en blanco” (que son los espacios vacíos del plato). Veamos un par de ejemplos:

El plato presenta estructura y los elementos parecieran que fueran solo uno, la salsa va en rededor pero “encierra sin aprisionar”.



Atún sellado, guiso de verduras con cereales, salsa de vino tinto.

En este caso los colores y técnicas son atractivos, pero los elementos están dispersos y no tenemos unión. Muchos espacios en blanco dificultan un poco la vista, pero no deja de ser un buen plato.



Costillas de cordero asadas, polenta frita, verduras a la provenzal.

Los platos en general gozan de unidad, donde normalmente no lo vemos son en platos de degustación, donde en el mismo plato hay varias presentaciones.

Punto focal

Este es un punto importante, la guía de nuestro plato. La función es un área específica que llama la atención y automáticamente nos dirige la vista hacia el resto del plato sin distraernos de otros elementos en el mismo plato. Para que esto funcione, la ubicación de los elementos, su relación y cohesión es importante.

EDITORIAL TUTOR FORMACIÓN

Tenemos estructura y unidad, inmediatamente nos llama la atención la pequeña ensalada con las varas de ciboulette, aunque al verlos apreciamos el resto del plato sin mayores distracciones.



Chirrete relleno primavera, ensalada tibia de alubias y cebollín.

En este caso, vemos en un mismo plato dos elementos separados unidos por la salsa, pero nos desconcentran un poco los huesos que, al estar en diferentes direcciones, fijan varios puntos focales que no nos permiten apreciar el plato en su plenitud.



Perdiz asada y estofada, puré de lentejas, verduras marinadas.

Flujo

Esta propiedad es una mezcla de equilibrio, unidad y punto focal. Cuando estos elementos son bien utilizados, damos al plato una sensación de vida, como si éste tuviera movimiento. Todo fluye en dirección para apreciar la totalidad. Dentro de esto, encontramos dos tipos de flujo:

- Balance simétrico: la simetría es la igualdad en ambas caras, esto se refiere a que el flujo sigue una misma dirección, es como si en el plato trazamos una línea imaginaria y vemos que en la separación ambos lados son iguales (no perfectamente...).

EDITORIAL TUTOR FORMACIÓN

Un ejemplo de este plato, en el que gozamos de unidad, equilibrio de colores y cocciones, y el punto focal que son las hierbas frescas. Inmediatamente apreciamos el plato y a pesar que la imagen es estática, sentimos un movimiento que nos invita a apreciar y degustar el plato.



Conejo relleno braseado, champiñones y patatas asadas.

- Balance asimétrico: esto se da cuando en un plato tenemos más de un punto focal y no dejamos unidad. Nos genera varios flujos con el cual tenemos que dar más de un vistazo para apreciar el plato.

Aquí vemos dos elementos principales en los extremos, nos generan dos puntos focales y cada uno posee su unión, pero no hay la unidad de un solo plato. Pero sí tenemos equilibrio en todo sentido.



Magret y confit de pato, salsa de murillas y chutney de mango.

Altura

He aquí el capricho que se transformó en norma de montaje. “Mientras más alto el plato, más cerca de dios” dicen los chefs. Sencillamente, este concepto trata de qué altura tiene nuestra presentación, da lo mismo si es baja o alta, pero también habla de que tengamos varios relieves y formas que

EDITORIAL TUTOR FORMACIÓN

otorguen movimiento al plato. Cuando tenemos varias alturas en un orden que la más alta sirva de punto focal, lograremos un flujo. Veamos ejemplos.

La idea de dar mayores alturas es apreciar más el lado arquitectónico de la preparación, pero debemos hacer una estructura sólida nada caprichosa, para que no se derrumbe antes de llegar al cliente.



Costillas de cerdo braseadas, gratín de patatas, verduras al vapor y una notoria decoración de romero.

Y tenemos el alter-ego, un plato de baja altura; pero no significa que el montaje sea “plano”, sino que pongamos diferentes elementos que den relieve y sean atractivos. Esto es muy utilizado para los no-tradicionales-dispersos.



El clásico carpaccio de res con alcaparras y queso parmesano.

3.1. Actividades.

1. ¿A qué nos referimos cuando hablamos de “equilibrio” en un plato?
2. ¿Cómo deben ser los sabores de un plato para que esté equilibrado?
3. ¿A qué nos referimos cuando decimos que un plato tiene unidad?
4. ¿Qué es el punto focal de un plato?
5. ¿Cuándo decimos que un plato tiene balance asimétrico?