

**MENÚ
PARA CUATRO**

Por Cristóbal Rogado

coste de
materias primas
7,15
euros
**POR
PERSONA**RECETARIO ORIGINAL:
Cristóbal Rogado
Restaurante colaborador:
La Criolla (Valladolid)**La Criolla**

Platos no incluidos en la carta

Primer plato**Vieiras al estilo
castellano****Ingredientes:** 4 cebollas medianas, picadas en juliana; 4 lonchas de jamón serrano, cortado en picadillo; 1 vaso de vino blanco; pan rallado para gratinar; 1/2 tacita de piñones tostados; 8 vieiras, según tamaño; 1/2 tacita de tomate frito; una cucharita de perejil picado; aceite de oliva, a gusto.

Acercar una sartén con un poco de aceite a fuego medio. Sofreír la cebolla y saltear el jamón; incorporar el vino, el tomate y se deja reducir 7 minutos. Al instante añadir la vieiras al sofrito, los piñones, el perejil y mezclar. Colocar las vieiras con el sofrito en la concha y rociar la superficie con el pan rallado. Introducir al horno a gratinar a 175°C. Servir al instante.

**Segundo plato****Cruceta de cerdo
ibérico con hortalizas****Ingredientes:** 640 gr de cruceta de cerdo ibérico, en cuatro porciones; 400 gr de espárragos trigueros finos, cocidos; 300 gr de judías verdes, cocidas; Salsa para la hortaliza: 2 dientes de ajo, enteros; 1 cucharadita de jengibre; unos granos de pimienta blanca; 2 cucharadas de vinagre balsámico; 2 cucharadas de aceite de oliva virgen; 1 cucharada de miel; sal gruesa o Maldon, a gusto.

Triturar los ingredientes de la salsa de hortalizas y reservar. Salar la carne y pasarla por la plancha o sartén. Acercar otra sartén a fuego medio y sofreír la salsa reservada, una vez sofrita añadir la verdura cocida y saltear. Cortar la cruceta en tiras, colocándola en platos individuales acompañada por las hortalizas.

**Postre****Milhojas de chocolate
con crema de plátano****Ingredientes:** 210 gr de leche condensada; 3 plátanos; 225 gr de chocolate fondant; 1 limón; 4 cucharaditas de arándanos deshidratados; azúcar glass; 225 gr de nata líquida y 90 de azúcar.

Triturar los plátanos con el zumo de limón hasta lograr una pasta fina y mezclar con la nata montada. Se tiene 3 horas en el refrigerador. Fundir el chocolate al baño maría y reservar. Hacer rectángulos con papel parafinado, cubrirlos con una capa fina de chocolate y enfriar. Una vez sólidos retirar las láminas de papel. Rellenar las milhojas -tres láminas de chocolate y dos de crema de plátano- con los arándanos y espolvorear azúcar glass.



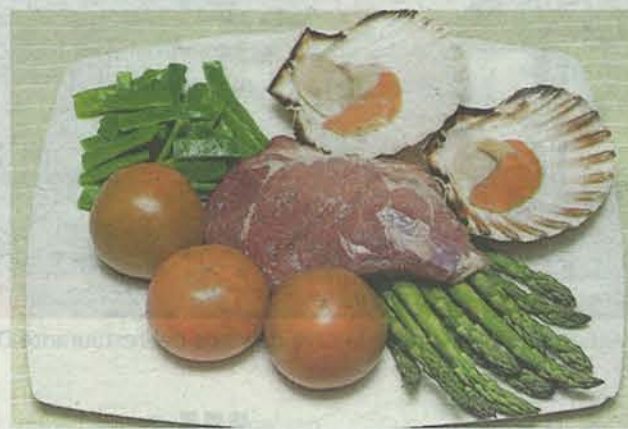
Menú atrevido con sabores delicados e intensos

Las vieiras presentes en el primer plato, la cruceta de cerdo del segundo y el plátano del postre conforman la propuesta del menú semanal

**TU MISMO
INGREDIENTES****CRISTÓBAL ROGADO**

En la propuesta del plato principal vamos utilizar la vieira. La cantidad de yodo que se puede encontrar en este alimento es beneficioso para nuestro metabolismo, regulando nuestro nivel de energía y el correcto funcionamiento de las células. Además, el yodo de la vieira ayuda a cuidarnos por dentro, regulando nuestro colesterol. Al ser un alimento rico en yodo, también ayuda a procesar los hidratos de carbono, fortalecer el cabello, la piel y las uñas.

En la presentación del segundo plato del menú sema-



nal vamos a tener como ingrediente principal la cruceta, también llamada secreto ibérico. Esta pieza del cerdo suele llevar a confusión entre el secreto y la presa, aunque realmente son dos piezas tan diferentes que, una vez observadas ambas, ya no hay confusión alguna. Muchos de los problemas se en-

cuentran en la utilización de las nomenclaturas que son aplicadas en las diferentes comunidades. El secreto se caracteriza porque lleva bastante grasa, formando parte del extremo superior de la falda y se halla también próximo al cabecero de lomo. En el despiece tradicional va unido al tocino de lomo. Por tan-

to, su cocinado ha de realizarse a la plancha. La presa se encuentra adosada en la escápula (paletilla) y forma parte del cabecero del lomo.

Fuera de temporada

El plátano esta presente en la propuesta del postre. En cuanto a los métodos actuales de almacenaje, los mayoristas en general ofrecen al mercado frutas y verduras fuera de su temporada normal de recolección y los procedimientos para conseguir esto son bien adelantados por medio de cultivos en invernaderos la fecha de recolección o bien almacenarlos en las instalaciones frigoríficas el mayor tiempo posible, como ocurre con los plátanos, conservados en cámaras a 13 y 15,5°C, con una humedad de 85 a 90% por periodos de entre 45 y 90 días.

Elaboración de la técnica:

La técnica de la coagulación sirve para cambiar la textura y forma sin alterar el sabor. Dependiendo de nuestra imaginación, tendremos la posibilidad de adaptarla para la confección de diferentes platos. En la coagulación, en primer término debemos limpiar los huevos con un paño húmedo, al instante los secamos con un papel de cocina, desechando los que tengan exceso de suciedad. A continuación disponemos los huevos en una bandeja y los introdu-

EN GASTRONOMÍA

Por Cristóbal Rogado

Helado ExpressPlato: Huevos con trufa y caviar de trigo
Técnica: Coagulación de la yema de huevo por fríoRestaurante Trigo
c/ Los Tintes, 8. Teléfono: 983-115 500 Valladolid.

cimos en la cámara de congelación por espacio de dos días. Pasado el tiempo, los sacamos y los dejamos descongelar en la cámara, retirando la cáscara y clara, para utilizar únicamente la yema. Seguidamente introducimos la yema de huevo en un papel sulfurizado con

unas gotas de aceite introduciéndolo en la cámara una día hasta transformarlo en un cilindro. Eliminamos el papel y lo disponemos sobre el plato elegido.

Conocimientos básicos:
Para la yema de huevo coagulada con aspecto cilíndrico

existen muchas técnicas que evitan utilizar aditivos, más bien es la respuesta del trabajo; resultado de la creatividad que se esconde tras los fogones de tantos cocineros. Existen otras técnicas en la modificación y alteración en la coagulación del huevo, como es la cocción al baño María a temperatura controlada, homogénea y constante que nos facilita el 'roner', permitiendo la coagulación (gelificación) de manera natural manteniendo el alimento con un aspecto y textura realmente suave.

Un manjar dorado y crujiente

EL ADEREZO.COM

¿Quién no se ha acercado alguna vez a Segovia a pasear por sus calles, elevar la vista y admirar la majestuosidad del acueducto y deleitarse con su contundente gastronomía? Y sobre todo, ¿quién no ha saboreado el tierno, sabroso y saludable cochinillo? Este máximo referente de la cocina española es un producto que desde hace muchas décadas es sinónimo de la ciudad de Segovia. Qué sería de ella sin el Acueducto y sin este plato típico. Y es que desde que Cándido, Mesonero Mayor de Castilla, la convirtiera en destino gastronómico mundialmente conocido, el cochinillo está presente en el menú de todos los restaurantes de Segovia y provincia.

La gastronomía local ha hecho suya esta delicia y se mima hasta el punto de contar con una marca de garantía que avala su calidad bajo el sello de Cochinillo de Segovia. Aspectos como las condiciones de cría y producción, la comercialización, el transporte, sacrificio y tratamiento de la carne, así como su vertiente culinaria se recogen en su Reglamento de uso. Las características del Cochinillo de Segovia son su peso y edad, entre 4,5 - 6,5 kg y 21 días como máximo; así como la condición indispensable de su cría en granjas dedicadas en exclusiva de la provincia de Segovia y por supuesto haber sido alimentado únicamente con leche de la madre.

Si observamos los gustos, recetas y costumbres a la hora de su preparación en diferentes países y regiones, se puede afirmar que es en Segovia donde se elabora de la manera más sorprendentemente sencilla y natural. Mientras en China, Grecia, Córcega, por ejemplo, existe una tendencia a macerarlo, adobarlo y rellenarlo con una amplia variedad de hierbas aromáticas y frutos picantes, la receta popular segoviana solo emplea agua y sal como ingredientes básicos.

El tratamiento culinario de este manjar es delicado. La forma más común de prepararlo es asado lentamente en horno, y si es de leña mucho mejor. El punto justo se conseguirá cuando la piel muestre un color dorado y uniforme en toda su superficie que deberá ser fina y crujiente dando paso a una carne tierna y sabrosa.

Para finalizar la receta nada mejor que el ritual de cortar las raciones con un plato así como la tradición iniciada por Cándido de romperlo al final, todo un sobresalto por cierto si te pilla desprevenido. Una inmejorable oportunidad para saborearlo de forma económica es del 7 al 11 de febrero de este año donde se celebran los '5 días de El Dorado'.

