



Cocina con **corazón**

Por Juan Pedro Burqueño



28 de enero de 2013

Cromatismo de verduras de Sandoval por una buena causa

Lo confieso: soy un marido infiel que acude a este blog para airear sus escarceos más íntimos. Mi amante se llama Cocina y mi mujer no sólo la conoce, ¡la adora! La base de esta idílica relación es el amor, el único ingrediente que no se compra. Con él os propongo compartir mi "Cocina con corazón", que es como la vida misma: dulce, salada, amarga, ácida y... picante.



Una noche de **moda, gastronomía y solidaridad**. Eso es la **Soul Food Nights** (puedes reservar en www.soulfoodnights.org), una **cena inédita** en España para el **11 de febrero** en algunas de las **tiendas** más exclusivas de Madrid, con los mejores **chefs** de nuestro país en los fogones y un **objetivo** solidario: recaudar fondos para los proyectos que **Acción contra el Hambre** (www.accioncontraelhambre.org) lleva a cabo en pequeñas comunidades de mujeres en Colombia, Paraguay y Bolivia, que han encontrado en el diseño y la confección de prendas una vía para salir de la pobreza.

Esta noble **iniciativa**, puesta en marcha por la **ONG**, la revista **S-Moda** y la agencia **Mateo&Co**, dará comienzo a las 21.00 horas, momento en que se iniciará un original 'baile' simultáneo de cocineros, platos, invitados, camareros... en **16 escenarios** tan originales como las tiendas de Adolfo Domínguez, Ángel Schlessler, Aspesi, Cortefiel, Federica&Co, Gancedo, Gant, Harmont&Blaine, Ion Fiz, Laurél, Mimoki, TechnoGym, Tous, Suárez, Laura Benal y A-cero IN.

Aprendemos de ti

LG G2

OVER PARA EXPANDIR

Más pantalla y más batería en el mismo tamaño ¿IMPOSIBLE?

Now It's All possible

LG Life's Good

BUSCAR

Nuestros cocineros

- Isabel Abad
- Juan Pedro Burqueño

Entradas recientes

- Steak tartar, para los que amamos los sabores muy puros
- Aceituning o el arte de tunear aceitunas con aliños increíbles
- Tarta de peras, una de las frutas estrella del otoño
- Crema de castañas apadrinadas de un otoño de manual
- Prepara la olla y paciencia: pecho de



La terna de chefs solidarios está compuesta por **Ramón Freixa** (Ramón Freixa), **Pedro Larumbe** (Pedro Larumbe), **Diego Guerrero** (Club Allard), **Andrea Tumbarello** (Don Giovanni), **Mario Sandoval** (Coque), **Joaquín de Felipe** (Joaquín de Felipe), **Darío Barrio** (Dassa Bassa), **Paco Roncero** (Casino de Madrid), **Íñigo Pérez** (Urrechu), **Juan Pablo Felipe** (El Chaflán), **Ricardo Sanz** (Kabuki), **Iván Muñoz** (Chirón), **Sacha Ormaechea** (Sacha), **Salvador Gallego** (El Cenador de Salvador), **Luis Arévalo** (Nikkei) y **Pepa Muñoz** (Pepa).

Los cocineros, además de **preparar** sus mejores creaciones (aperitivos, siete platos salados y dos dulces y petit fours), aportarán la **materia prima**, el **menaje** y el **equipo** para convertir una tienda de moda en un restaurante por una noche, y **explicarán** cada uno de sus platos paso a paso a los comensales.

Tras la cena, **fiesta** en A-cero IN, el vanguardista espacio de Joaquín Torres, el arquitecto de los famosos, que ha anunciado que hará de DJ, y una **rifa** solidaria con donaciones de las tiendas participantes.

ternera estofado a la cerveza negra
con puré de alubias

Comentarios recientes

- MARIA DEL CARMEN en Steak tartar, para los que amamos los sabores muy puros
- carmen rivera en Steak tartar, para los que amamos los sabores muy puros
- bea mena en Steak tartar, para los que amamos los sabores muy puros
- Susana en Steak tartar, para los que amamos los sabores muy puros
- Luisa en Steak tartar, para los que amamos los sabores muy puros

Blogs Diezminutos

- Desvistiendo a Letizia
- Ángel Antonio Herrera - la Rosa y el látigo
- Ramón Sánchez Ocaña - A tu salud
- Jesús Carballo - Tu entrenador personal
- Diezmis y Diretes
- Cocina con corazón
- Moda de Norte a Sur
- Simplemente, Lara
- Secretos de belleza
- El cine en rosa

Para la entrada de hoy, el chef **Mario Sandoval** (una estrella Michelin) me ha facilitado la receta de uno de los platos que servirá esa noche: **Cromatismo de verduras y brotes orgánicos**. Si hay valientes que quieran intentar hacerla (o alguno de los bocados), adelante; aunque lo más curioso es ver cómo y con qué rellena su lienzo un chef de la cocina de élite con productos de la **tierra, naturales** y muy **saludables**.



1º ÁTOMOS DE VERDURAS

- 50 gr. de calabacín
- 50 gr. de zanahoria
- 50 gr. de nabo
- 50 gr. de calabaza

Con el sacabollos del 15 sacamos átomos de las verduras que luego cocemos cada una por separado y reservamos en un cazo hasta la hora de emplatar.

2º CRUCÍFERAS Y OTRAS

- 50 gr. de romanescu
- 50 gr. de coliflor
- 50 gr. de repollo
- 50 gr. de tirabeques
- 50 gr. de tomate

Sacamos ramilletes pequeños de romanescu y coliflor que cocemos por separado. El repollo lo cortamos con la mandolina y lo osmotizamos (envasamos al vacío para que se fundan todos los elementos) con aceite de oliva y aceite picante con un poco de sal. Los tirabeques los cuadramos y los cocemos. Los tomates los partimos en cuatro y sólo usamos la pulpa con las semillas.

Blogs de Celebrities

- Cuando nadie me ve - Sara Carbonero
- Tras la pista de Paula Echevarría
- Raquel del Rosario - Planeta Particular
- Vicky Martín Berrocal
- Trasted! an eclectic blog by Cristina Tosio
- Las tentaciones de Eva

Blogs de Mujer

- Loving It
- Food and Cook by Trotamundos
- Crea momentos
- Marta Cibalina
- Mamá Trendy
- Mamá a la última
- Cosas de familia
- Mi embarazo: Un poco de autobombo

Blogs de Decoración

- Art & Mañas
- DecoHunters
- ¿En Micasa o en la tuya?
- Loca por... micasa
- Nuevo Estilo. El blog de la redacción

Blogs de Cine

tomates los partimos en cuatro y sólo usamos la pulpa con las semillas.

3° VERDURAS ASADAS:

- 1 pepino
- 1 calabacín

Los partimos a la mitad y los ponemos en una bandeja con la carne hacia abajo. Con sal y pimienta y aceite, a medio asar le damos la vuelta. Una vez asados, con una cuchara quitamos toda la pulpa del calabacín y del pepino. Este se mete en un recipiente con la pulpa del tomate y se osmotiza con aceite, vinagre de Jerez y sal. El calabacín se adereza con sal y vinagre de Módena.

4° PURÉ DE ZANAHORIA

- 6 zanahorias
- 50 m. de zumo de naranja
- 4 gr. de alcaravea
- 1 cucharada sopera de agua
- 1 cucharada sopera de maicena
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva

Pelamos las zanahorias y las cortamos en rodajas, las cocemos en agua con 30 gr. de zumo de naranja y la alcaravea hasta que quede poco líquido. Le añadimos el zumo de naranja sobrante, una cucharada de maicena blanca y 20 gr. de aceite de oliva. Lo trituramos 15 minutos en la termomix a 90°.

5° BROTES ORGÁNICOS Y FLORES DE TEMPORADA

6° TIERRAS ORGÁNICAS DE CEBOLLA

- 50 gr. de harina
- 150 gr. de cebolla tostada
- 100 gr. de avellanas
- 200 gr. de mantequilla
- 4 sobres de tinta de calamar
- 50 gr. de azúcar moreno

Triturar las avellanas, mezclar toda la carga y sumar a la cebolla tostada. Después añadir la mantequilla y la tinta de calamar. Secar en el horno a 180° removiendo constantemente.

- El blog de CineOnline
- Mr Belvedere
- El blog de la redacción
- Con vídeos y a lo loco
- Between the Sheets
- Cine invisible
- La vida es corta
- El emperador de los helados
- El Condensador de Fluzo
- Inferno

Blogs de Televisión

- Sufridores en casa
- El retrovisor
- Locos por la tele
- La serialista

Blogs de Ciencia

- Reflexiones de un primate
- Cóctel de ciencias
- Tecnomix
- La ciencibilidad
- Transformer
- Hominidas: las mujeres ya no son materia oscura

7° GUISO DE PERRECHICOS

- 1 dl. de vino blanco
- 3 dientes de ajo en brunoise
- 1 cucharada sopera de majado de ajo y perejil
- 100 ml. de caldo de ternera
- 200 gr. de perrechicos
- Sal y pimienta

Ponemos en una pañal el ajo en brunoise con un chorrito de aceite, doramos un poco, añadimos las setas y rehogamos. Cuando vaya evaporando el agua que expulsan las setas, añadimos un majado de ajo y perejil y, aparte, un chorrito de vino blanco. Se dejan cocer y, cuando estén sin agua, se le añade el caldo de ternera y dejamos cocer hasta tener el espesor deseado. Rectificamos de sal y pimienta si fuera necesario. En este caso, queremos una elaboración con poco jugo.

8° MONTAJE

En un plato iremos colocando en forma circular los átomos, el puré de zanahoria en forma de quenel, la coliflor, y el tirabeque junto con la romanescu. El guiso de perrechicos irá alrededor de las verduras. Las tierras en el medio y acabaremos colocando los brotes y las flores encima de las verduras.



Blogs de Cocina

- [Blog L'Exquisit](#)

RSS

- [Entradas \(RSS\)](#)
- [Comentarios \(RSS\)](#)