

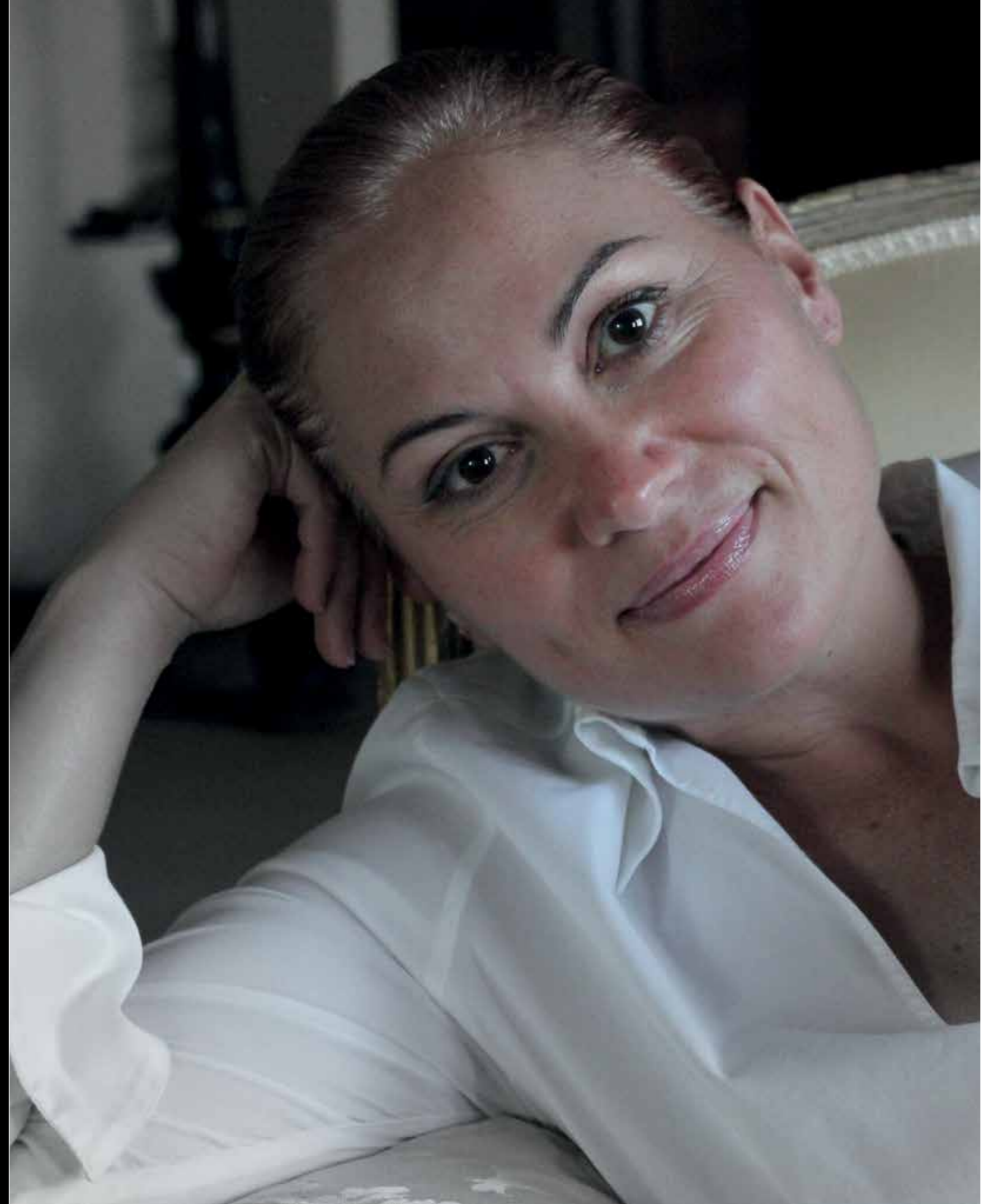


LOURDES MARTÍN

Nacida en Motril, viejo enclave púnico en la costa tropical granadina, empezó a estudiar Bellas Artes, pero poco antes de concluir los estudios cambió de rumbo académico y acabó diplomándose como Graduada Social por la Universidad de Granada. Su afición a la cocina nació en la niñez temprana, pegada a las faldas de su madre, que más allá de la responsabilidad de nutrir a la prole intentaba conducirla cada día a los edenes edificados por el sinfín de culturas coquinarias que había transitado por la historia de la comarca.

Las responsabilidades de la edad adulta y la posterior maternidad le proporcionaron el tiempo y la perspectiva necesaria para intuir que su vocación profunda era la cocina y ello le llevó a matricularse en la *Cátedra Ferran Adrià* de la Universidad Camilo José Cela y una vez concluida esa preparación formal a poner en marcha un blog y posteriormente página web de contenidos gastronómicos, *Ya sé lo que quiero*, con el que mantener una disciplina de investigación, estudio y trabajo.

Ahora, compagina su dedicación a las redes, con la asesoría puntual al Grupo Erik Editores, para los que desde hace dos años edita el Calendario y Agenda *Maleni* de Repostería, la colaboración con la agencia de comunicación *Oak Power* y la promoción entusiasta de los productos andaluces. Le gusta el barroquismo de Bach, la hondura del flamenco, el dulce burbujeo del champagne y el frescor gélido de la cerveza *Alhambra 1925*; mira la vida de frente y brilla con especial fulgor entre los claroscuros de la red de redes.





JUREL MARINADO

EN CÍTRICOS SOBRE COCA DE HARINA DE GARBANZOS, CON MAYONESA DE MANGO Y JENGIBRE

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Para la coca

150 gr de harina de garbanzos
30 gr de aceite de oliva virgen extra
(más 2 cucharadas para untar la
masa antes de extenderla)
50 gr de vino blanco
30 gr de semillas de calabaza y
girasol
1 cucharadita de sal
10 gr de levadura fresca

Para la mayonesa de mango y jengibre

1 huevo
1 vaso de aceite de girasol
½ cucharadita de sal
½ cucharadita de vinagre de manzana
2 cucharadas grandes de mermelada
de mango

Para los jureles marinados

12 lomos de jureles medianos limpios
de espinas (con una congelación
previa para evitar anisakis)
100 gr de azúcar
200 gr de sal gruesa
1 vaso de aceite de girasol
1 cucharada de ralladura de piel de
yuzu deshidratada (o una mezcla de
piel de lima y mandarina)

Para la presentación

1 pizza de sal de Ibiza con flores
1 cucharada de pistachos picados
Ralladura de piel de mandarina
Unas hojas de tomillo fresco
4 cucharaditas de aceite de oliva
virgen extra

ELABORACIÓN

Comenzamos con la coca. Para ello calentamos un poco el aceite con el vaso de vino, diluyendo a continuación en ellos la levadura y poniéndolos en un bol grande junto al resto de los ingredientes, amasando con las manos hasta tener una bola que dejaremos reposar durante una hora dentro de una bolsa de plástico; tiempo que aprovecharemos para marinar nuestros lomos de jurel que tendremos limpios y secos. Para hacerlo, mezclamos la sal con el azúcar y en una fuente de cristal ponemos una base con la mitad de esa mezcla; colocamos encima los filetes de jurel y los cubrimos con el resto de la mezcla presionando un poco. Los tapamos con papel de film y los metemos en la nevera una hora. Transcurrido ese tiempo, desenterramos los jureles, los lavamos y secamos bien y los introducimos en un recipiente cubriéndolos con el aceite de girasol al que añadiremos las ralladuras de yuzu. Reservamos.

Pre calentamos ahora el horno a 225°C y forramos una de sus bandejas con papel de hornear. Sacamos la masa de la coca de la bolsa, la untamos con las dos cucharadas de aceite de oliva y la extendemos sobre el papel con ayuda de un rodillo, dejándola lo más fina posible. En la parte central de la masa extendida, cortamos 4 rectángulos que usaremos para esta receta (el resto puedes usarlo con el relleno que quieras). Recortamos los bordes para que estén rectos y horneamos, bajando la temperatura a 200 °C, hasta que esté bien dorada y crujiente (aprox. media hora).

Retiramos del horno y dejamos enfriar en la bandeja hasta emplatar.

Hacemos la mayonesa poniendo en el vaso de la batidora el huevo, el aceite de girasol, el vinagre y la sal. Una vez cuajada le añadimos la mermelada de mango y el jengibre y trituramos un poco más hasta integrar bien los ingredientes. Reservamos.

MONTAJE

Sacamos los filetes del aceite de girasol y les retiramos el exceso de aceite. Les cortamos los extremos pues sólo usaremos los centros de los filetes (el resto de los trozos los puedes picar y usar en ensalada).

Colocamos una lámina de coca sobre un plato rectangular y la cubrimos con un par de cucharadas de la mayonesa de mango, colocamos sobre ella tres trozos de jurel y lo espolvoreamos con un poco de la sal de flores, el pistacho picado, la ralladura de piel de mandarina y regamos con una cucharadita de aceite de oliva virgen extra. Decoramos con unas hojitas de tomillo fresco y servimos.



PASTEL DE HÍGADO DE TERNERA

SOBRE PARMENTIER DE COCO Y MANZANAS SALTEADAS CON CREMA DE ZANAHORIAS AL CURRY

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Para la crema de zanahoria al curry

350 gr de zanahorias
½ cucharadita de sal
1 cucharada de azúcar moreno
½ cucharadita de curry en polvo
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
Agua para cocer

Para la parmentier de coco

1 loncha de jamón ibérico grande
400 gr de patata
½ cucharadita de sal
1 cucharada de salsa de soja
4 cucharadas grandes de leche de coco
Agua para cocer

Para las manzanas salteadas

1 cebolleta grande
2 manzanas golden
1 cucharadita de jengibre fresco picado
1 pizca de sal y pimienta blanca molida

Para el hígado salteado

500 gr de hígado de ternera cortado en trocitos
2 cucharadas de mostaza de Dijon en grano
1 pizca de sal y pimienta blanca molida
3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

Para la presentación

2 cucharadas de cacahuets picados
Florecitas de romero frescas

ELABORACIÓN

Ponemos a cocer a fuego alto las zanahorias peladas y cortadas en rodajas gruesas en abundante agua con la media cucharadita de sal y la de azúcar moreno. Cuando empiece el agua a hervir bajamos el fuego a la mitad y cocinamos semitapadas hasta que estén tiernas. Las escurrimos y las trituramos con el curry y la cucharada de aceite crudo hasta tener una fina crema que reservaremos al baño maría para mantenerla caliente.

Mientras cocemos la zanahoria, en una cacerola salteamos la loncha de jamón con la cucharada de aceite y cuando esté doradita incorporamos las patatas peladas y cortadas en trozos medianos. Añadimos la sal, la salsa de soja, el agua y cocinamos a temperatura alta y cuando el agua empiece a hervir bajamos la potencia del fuego a la mitad y las cocemos semitapadas hasta que estén tiernas (pinchamos para comprobar); el tiempo de cocción dependerá del tamaño de las mismas. Las escurrimos, les añadimos la leche de coco y trituramos con la minipimer. Reservamos tapada para que no se enfríe.

Mientras se cuecen las patatas y las zanahorias, pochamos la cebolleta a fuego medio, cortada en juliana muy fina, junto con el jengibre picado. Cuando empiece a dorarse le añadimos las manzanas cortadas en pequeños taquitos. Salteamos mezclando bien todos los ingredientes y salpimentamos. Cuando la manzana comience a dorarse retiramos del fuego. Reservamos también.

Por último mezclamos el hígado troceado con la mostaza y salpimentamos. Salteamos a fuego vivo hasta dorar y pasamos a emplatar.

MONTAJE

Ponemos la crema de zanahoria en una manga pastelera desechable y hacemos un corte en la punta, dejando una abertura de medio centímetro para aplicarla. Ponemos como una cucharada de la misma en el centro de un plato rectangular y con un pincel de cocina la extendemos pintando una banda de extremo a extremo. Sobre la misma colocamos un molde cuadrado para emplatar y rellenamos la base con la parmentier de coco 1/3 de su altura. Cubrimos la parmentier con un par de cucharadas de la manzana pochada que cubriremos a su vez con el hígado salteado, rellenando el molde por completo. Sobre el hígado, con la manga pastelera de crema de zanahoria, formamos montañitas del tamaño de una avellana hasta taparlo por completo. Terminamos espolvoreando los cacahuets picados y decorando con unas florecitas de romero.

MOUSSE DE KÉFIR CON FRAMBUESAS Y CHOCOLATE NEGRO, SOBRE PASTA DE FRUTOS SECOS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Para la pasta de frutos secos

30 gr de avellanas

30 gr de almendras

30 gr de cacahuetes

6 orejones de albaricoque

6 ciruelas pasas sin hueso

6 dátiles

Para la mousse de kéfir

250 gr de kéfir de cabra

3 hojas de gelatina neutra

1 bol con agua fría

70 gr de sirope de agave

½ vaso de leche de cabra

Para la cobertura

200 gr de frambuesas

100 gr de chocolate negro especial
postres

ELABORACIÓN

Troceamos el chocolate y lo derretimos por completo al baño maría. Bañamos en él las frambuesas y las dejamos secar. Ponemos el chocolate restante en una manga pastelera con una boquilla circular muy pequeña y sobre papel vegetal vamos haciendo espirales que dejaremos secar también.

Continuamos preparando la pasta de frutos secos, triturando todos los ingredientes previstos para ello hasta pulverizarlos y sobre 4 platitos y dentro de un aro de emplatamos sobre cada uno, repartimos la pasta presionando bien con una cucharilla para que nos queden unas bases compactas. Las metemos en el congelador mientras preparamos nuestra mousse, para lo que hidratamos la gelatina en el agua fría durante 4 minutos. A continuación ponemos a calentar en un cazo, a fuego suave, el kéfir con el sirope de agave y cuando tengamos la gelatina hidratada, la escurrimos y secamos antes de diluirla en la leche de cabra que habremos calentado en el microondas durante 1 minuto. Agregamos al kéfir la leche de cabra con la gelatina diluida y batimos con las varillas durante 1 minuto. Retiramos del fuego y cuando esté tibio, sacamos las bases de frutos secos del congelador y repartimos nuestro kéfir entre los 4 moldes. Dejamos enfriar a temperatura ambiente y después los metemos en el congelador hasta que estén bien duros.

Una vez congelados podremos desmoldar y decorar, cubriendo la parte superior con las frambuesas bañadas en chocolate. Rematamos con una espiral de chocolate. Se recomienda emplatar al menos una hora antes de servirlos para que estén atemperados.

