



COOK & CHEF
- I N S T I T U T E -

RECETARIO

· COOK & CHEF ·



· AGOSTO 2023 ·

COCINADO EN PORTUGAL

por **Diogo Noronha**



COOK & CHEF
- I N S T I T U T E -

AGOSTO

COCINADO EN PORTUGAL
por Diogo Noronha





ÍNDICE

- Sardinias, pimentón ahumado, alcaparras, piñones y albahaca
- “Peixinhos da horta”, tomates y poleo
- Sopa de habas y romero, huevo pasado por agua y espárragos verdes
- Pulpo al horno, patatas nuevas, perejil, menta y salsa de ajo
- Cerdo en plato hondo, berberechos, escabeche de raíz de apio, pepino encurtido y aceitunas verdes
- Medio deshecho





SARDINAS, PIMENTÓN AHUMADO, ALCAPARRAS, PIÑONES Y ALBAHACA

INGREDIENTES

- 8 sardinas en forma de mariposa
- 4 rebanadas de pan de masa madre
- 30 g de alcaparras en salmuera y bien secas
- 20 g de piñones nacionales
- 8 hojas de albahaca
- 100 g de mayonesa
- 1 pimiento rojo asado
- 1,5 g de pimentón ahumado
- 5 g de sal fina
- 20 g de aceite de oliva virgen extra
- 5 g de vinagre de sidra



RACIONES

4



DIFICULTAD

Media

ELABORACIÓN

1. Lavar bien las sardinas, quitarles las tripas y cortarlas en forma de mariposa. Sazonarlas con sal y dejarlas curar unos 30 minutos. Calentar una sartén antiadherente a fuego lento, añadir un poco de aceite de oliva y colocar en ella las sardinas. Dejar calentar por el lado de la piel sin darle la vuelta. Déjelas unos 3 minutos, dependiendo del tamaño del pescado. Lo ideal es que el pescado esté poco hecho.
2. Añadir la mayonesa con los pimientos asados y el pimentón ahumado y triturar hasta obtener una consistencia homogénea. Rectificar la sazón con sal o vinagre y reservar.
3. Elegir hojas de albahaca más pequeñas y freírlas en aceite muy caliente, escurrir el exceso de aceite sobre papel absorbente. Reservar.
4. Secar bien las alcaparras y ponerlas en el mismo aceite que la albahaca y freírlas hasta que se abran en forma de flor. Unos $\frac{2}{3}$ minutos. Escurrir el exceso de aceite sobre papel absorbente. Reservar.
5. Cortar el pan en rebanadas de unos 2 cm de alto, colocar en una sartén precalentada o en el horno a 180° y tostar.
6. Introducir los piñones en el horno precalentado a 180° durante unos $\frac{7}{8}$ minutos.





“PEIXINHOS DA HORTA”, TOMATES Y POLEO

INGREDIENTES

- 200 g de judías verdes
- 80 g de harina
- 10 g de bicarbonato sódico
- 6 g de sal fina
- 2 cucharadas de flor de sal
- 2 g de pimienta negra molida
- 5 ramitas de poleo
- 4 tomates corazón de buey
- 20 ml de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo pelados
- 1 cebolla mediana picada



RACIONES

4



DIFICULTAD

Media

ELABORACIÓN

1. Poner en un bol la harina y el bicarbonato de sodio y un poco de sal y remover. Añadir el agua con gas muy fría poco a poco, removiendo hasta que esté bien mezclada. La masa debe quedar cremosa pero un poco espesa.
2. Bañar las judías verdes en la mezcla anterior y freír en abundante aceite caliente. Retirar, escurrir y servir.
3. Hacer un puré con la mitad de los tomates frescos y cortar la otra mitad en trozos.
4. Picar la cebolla, machacar el ajo y calentarlo en una sartén con el aceite de oliva. Añadir los tallos de cilantro picados, la guindilla molida y un poco de sal.
5. Cuando la cebolla esté dorada pero no frita, añadir el vino blanco. En cuanto el vino reduzca, añadir los tomates frescos picados y el tomate triturado. Cocer a fuego lento durante unos 15 minutos.
6. Añadir un poco de miel, una pizca de sal al gusto y una cucharada de agua. Cocer a fuego lento durante unos minutos, comprobando la textura.



LOVERS

PIZZA







SOPA DE HABAS Y ROMERO, HUEVO PASADO POR AGUA Y ESPÁRRAGOS VERDES

INGREDIENTES

- 500 gramos de habas (unos 2 kg en vainas)
- 40 g de aceite de oliva
- 1 cebolla grande, ampliamente picada
- 4 ramitas de romero
- 6 espárragos verdes
- 4 huevos frescos
- 2 dientes de ajo partidos por la mitad
- 1 puerro pequeño, sólo la parte blanca, cortado en rodajas
- 1 L de caldo de verduras, caldo de pollo o agua
- 100 ml de crema de almendras
- Sal marina, al gusto



RACIONES

4



DIFICULTAD

Media

ELABORACIÓN

1. Empezar sacando las judías de la vaina y luego pelarlas, quitándoles la cáscara exterior.
2. Calentar el aceite de oliva en una sartén, añadir la cebolla, el ajo, el puerro y el romero y rehogar durante 5 minutos a fuego lento, removiendo de vez en cuando, hasta que la cebolla esté transparente.
3. Añadir las habas y cocer de 2 a 3 minutos más. Añadir el caldo, o el agua, y sazonar con sal. Llevar a ebullición y cocer durante 15 minutos a fuego lento. Añadir la crema de almendras a los 10 minutos y dejar cocer a fuego lento 5 minutos más.
4. Retirar las ramitas de romero y hacer un puré con la batidora. Sirve la sopa de habas caliente con espárragos salteados, huevo pasado por agua y aceite de romero.





PULPO AL HORNO, PATATAS NUEVAS, PEREJIL, MENTA Y SALSA DE AJO

INGREDIENTES

- 1 pulpo congelado de 2,5 kg
- 1 kg de patatas nuevas
- 50 g de hojas de perejil fresco
- 10 g de hojas de menta fresca
- 20 g de hojas de cilantro frescas
- 30 g de almendras crudas
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla con la parte verde
- 1 berenjena mediana
- 150 ml de aceite vegetal
- 3 g de sal
- 1 g de pimienta negra
- 15 ml de aceite de oliva virgen extra



RACIONES

4



DIFICULTAD

Media

ELABORACIÓN

1. Sumergir el pulpo tres veces en agua hirviendo y la última vez echar en la sartén y cocer durante unos 45 minutos o hasta que se pueda atravesar con un cuchillo sin esfuerzo. Sacar de la sartén y dejar enfriar entero, sin deshacer los tentáculos. Antes de servir, rociar el pulpo con aceite de oliva e introducirlo en el horno precalentado a 180° durante unos 10 minutos.
2. Poner todas las hierbas, la cebolla y el ajo en una batidora, salpimentar y añadir el aceite. Triturar todo hasta que el aceite adquiera un color verde fuerte. Debe tener una consistencia más espesa.
3. Cocer las patatas en abundante agua con sal, unos 15 minutos, dependiendo del tamaño de las patatas. Cuando metas el pulpo en el horno, añade las patatas a la bandeja. Cuando las patatas salgan del horno, colócalas en una fuente y envuélvelas en la salsa verde hasta que queden cubiertas de salsa.
4. Repetir el proceso con las berenjenas, que previamente se habrán frito en aceite de oliva y sal.



san ignacio®
I love cooking

FORGED ALUMINIUM

ORIGEN COLLECTION

A unique mix, in all senses that maintains the pure and irregular textures leaving an essence.







CERDO EN PLATO HONDO, BERBERECHOS, ESCABECHE DE RAIZ DE APIO, PEPINO ENCURTIDO Y ACEITUNAS VERDES

INGREDIENTES

- 800 g de paleta de cerdo cortada en dados
- 400 g de berberechos abiertos en agua hirviendo
- 60 g de aceitunas verdes cortadas en cuartos
- 100 g de raíz de apio cortada en juliana
- 1 cebolla nueva mediana
- 70 g de zanahorias
- 4 dientes de ajo cortados en láminas
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra
- 80 g de manteca de cerdo
- ½ L de vino blanco seco
- 30 ml de vinagre de vino blanco
- 15 g de pimiento dulce
- 5 g de pimienta ahumada
- Semillas de cilantro
- Anís estrellado
- Hoja de laurel
- Pimienta negra en grano
- ½ pepino holandés en rodajas
- 10 g de azúcar
- 5 g de sal

ELABORACIÓN

1. Envolver bien la carne con pimentón dulce y ahumado, machacar 2 dientes de ajo, la hoja de laurel y sal. Lavar la carne con vino blanco y dejar marinar de 8 a 10 horas.
2. Escurrir bien la carne y poner la manteca de cerdo en una sartén y dejar que se caliente. Freír la carne hasta que esté dorada, unos 5 minutos. Al final añadir un poco de la marinada y dejar cocer a fuego lento hasta que alcance el punto de acidez deseado.
3. Corta el pepino en rodajas y colócalas en un bol. Mezclar dos partes de azúcar, 1 parte de sal y vinagre con 500 ml de agua caliente. Disolver el azúcar y la sal y añadir los pepinos, remover y reservar. Esta preparación se beneficia si se hace el día anterior. Saltear las aceitunas en mantequilla y reservar.
4. Añadir el ajo, el cilantro y los granos de pimienta, la hoja de laurel y más aceite de oliva. Subir el fuego a alto y dejar 2 minutos, luego añadir el vinagre. Cocer a fuego lento durante $\frac{3}{4}$ de minuto y retirar del fuego.
5. Dejar enfriar y servir.



RACIONES

4



DIFICULTAD

Media





MEDIO DESHECHO

INGREDIENTES

- 1 kg Garbanzos
- 2 dientes de ajo
- 150 g de bacalao
- 4 huevos duros
- 1 cebolla grande
- 10 g de perejil troceado
- Sal
- Pimienta negra molida
- 15 g de vinagre de vino tinto
- 10 ml de aceite de oliva
- 2 tomates asados al horno



RACIONES

4



DIFICULTAD

Media

ELABORACIÓN

1. Poner los garbanzos en remojo toda la noche, unas 12 horas. Al día siguiente, cocerlos con una cebolla entera y un puerro durante 1 hora aproximadamente a fuego lento. Cuando estén cocidos, dejar enfriar en su propia agua de cocción. Escurrir y reservar.
2. Cocer los huevos durante 10 minutos, una vez cocidos separar la clara de la yema y pasar la yema cocida por una redcilla hasta que queden como arena.
3. Cocer el bacalao a fuego lento durante 3 minutos, apagar el fuego y dejar reposar otros 3 minutos en el agua de cocción. Retirar del agua y dejar que se astille.
4. Rehogar las cebollas cortadas en rodajas y el ajo, sin que tomen color. Añadir el bacalao, los garbanzos cocidos y el vinagre, salpimentar y llevar a ebullición a fuego muy suave. Añadir el perejil y servir.





NAVY







COOK & CHEF
- I N S T I T U T E -

www.cookandchefinstitute.com