



INNOVA EN TU COCINA:

27 RECETAS CON

Algas 

Autores:

Daniel Marín Peñalver (CTAQUA)

Fini Sánchez García (UCA)

Carlos José Rodríguez Vázquez (ANFACO)

Rodrigo González Reboredo (ANFACO)

Manuel Macías Andrade (CTAQUA)

Ana María Roldán Gómez (UCA)

Teresa Picó Moya (CTAQUA)

Paula Iglesias González (ANFACO)

Kimberly Muñoz Jiménez (UCA)

Ilustración y diseño:

Víctor Acosta Morillas

Maquetación y diseño:

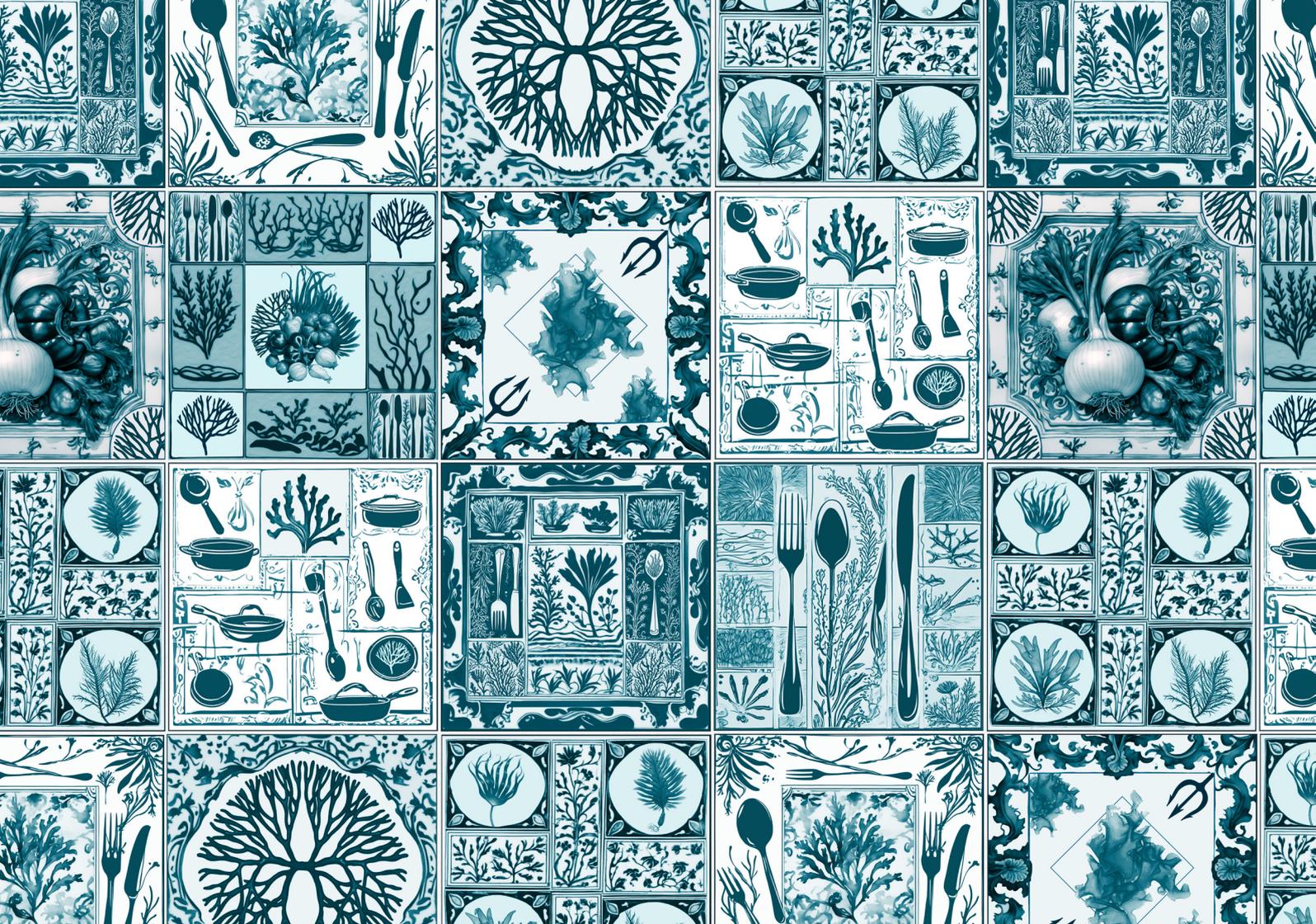
Lsgrafico

Texto contraportada:

Bárbara Pizarro Cisternas

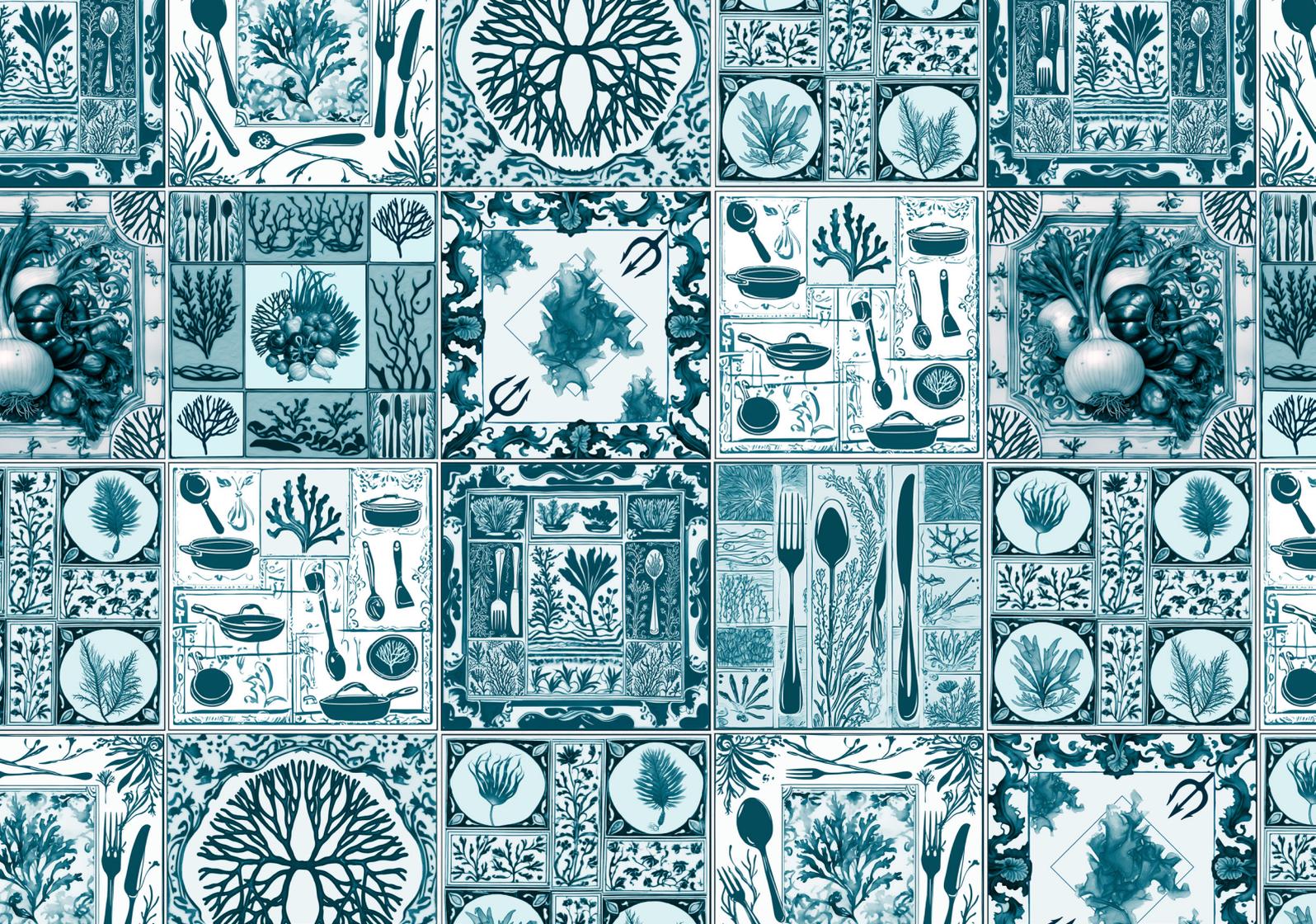
INNOVA EN TU COCINA: 27 RECETAS CON ALGAS





ÍNDICE

Introducción	07		
Entrantes y Aperitivos	11	Platos Principales.....	29
Ajonesa	13	Caldo con sofrito para paella	31
Encurtido	14	Espirales de Hojaldre	32
Galletas saladas	15	Tortillitas	33
Guacamole	16	Confitura de crema y paté	34
Mantequilla	17	Albóndigas	35
Palomitas	18	Quiche.....	36
Pan	19	Risotto.....	37
Pesto	20		
Queso Fermentado	21	Postres.....	39
Salmorejo	22	Bombones de chocolate.....	41
Snack Frito.....	23	Sorbete.....	42
Hummus.....	24	Trufas veganas	43
Queso untable vegano.....	25	Bizcocho.....	44
Nachos	26	Gominolas	45
Regañás.....	27		

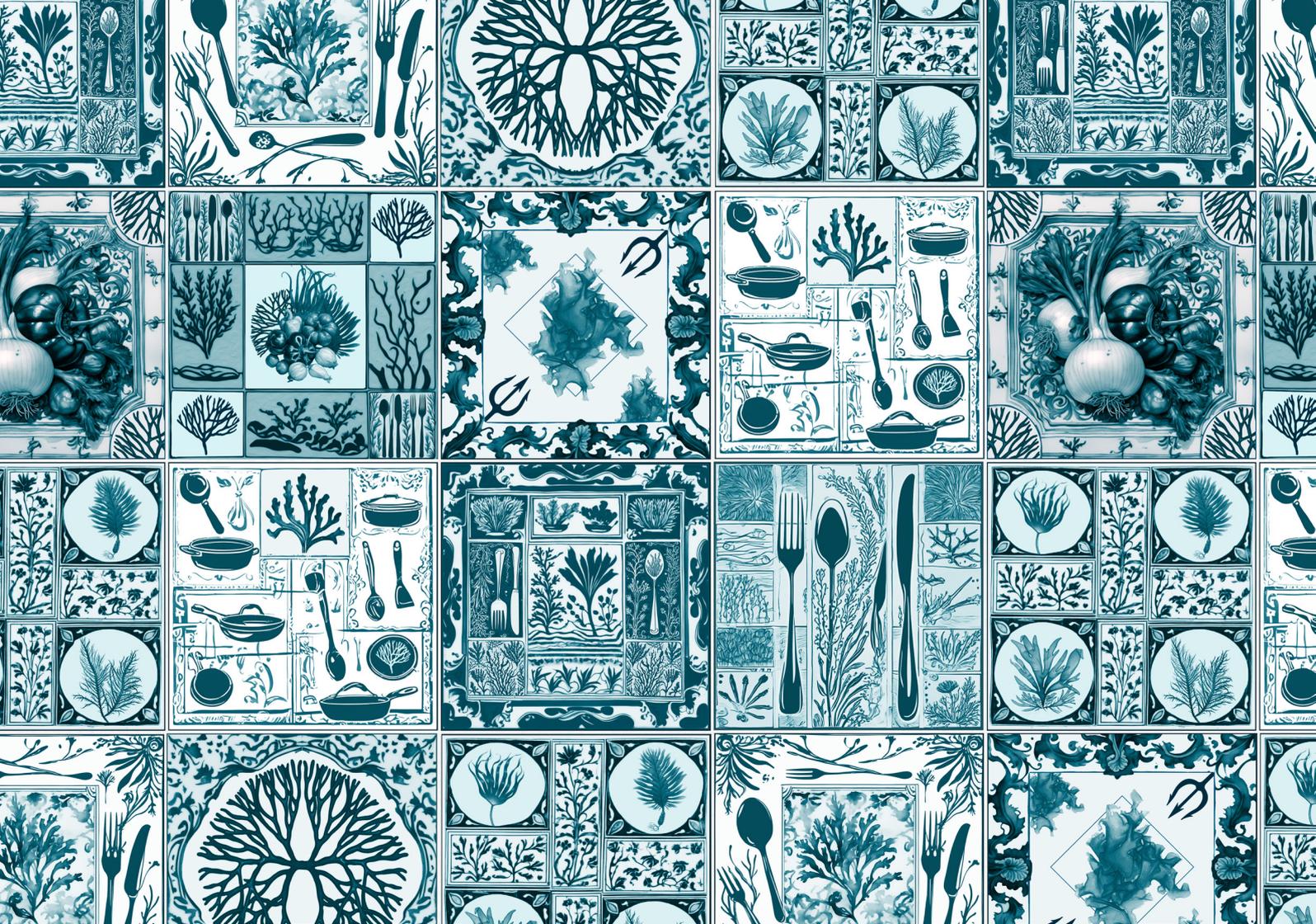


INTRODUCCIÓN

Las algas son organismos fotosintéticos acuáticos muy nutritivos y con multitud de propiedades beneficiosas para la salud gracias a su variada y distinguida composición. Son capaces de aportar cantidades importantes de proteínas, vitaminas y otros compuestos de interés para el organismo. Sin embargo, su uso es muy limitado, especialmente en el sector de la alimentación (algo más empleadas en los sectores farmacéutico y cosmético). Actualmente, en los supermercados únicamente podemos encontrar un par de productos de algas, y en la mayoría de los casos se trata de las mismas láminas de algas deshidratadas, sin variedad de productos ni especies.

Este libro tiene como objetivo fomentar el uso de las algas en la gastronomía a través de un recetario donde las algas tienen un papel protagonista, en el que se ofrecen recetas variadas (entrantes/aperitivos, platos principales y postres) de distinta complejidad utilizando diferentes especies de algas (verdes, rojas y pardas), todas ellas autóctonas de España.

Estas recetas ya están a tu alcance. ¡Atrévete a probarlas en casa!



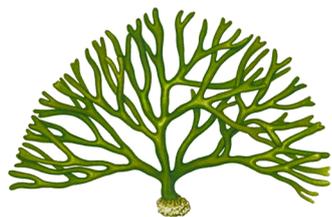
¿Con qué alga cocinamos?

GRUPOS DE ALGAS

Algas Verdes

Algas Pardas

Algas Rojas



Alga perchebe
• *Codium* spp.



Lechuga de mar
• *Ulva* spp.



Kombu
• *Laminaria ochroleuca*



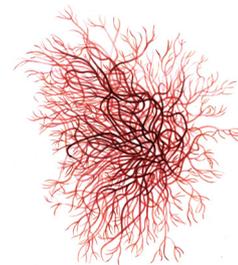
Argazo bravo
• *Saccorhiza polyschides*



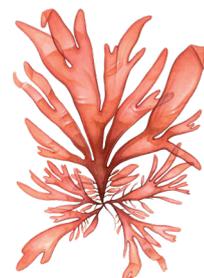
Wakame
• *Undaria pinnatifida*



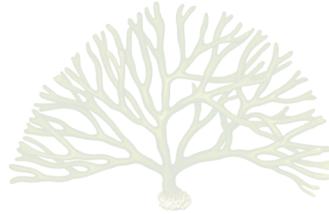
Shikin-nori
• *Chondracanthus teedei*



Ogonori
• *Gracilaria* spp.



Dulse
• *Palmaria palmata*



ENTRANTES Y APERITIVOS



Ajonesa



INGREDIENTES

- Para 100 g de producto
- Leche entera 31,2 g
- Dientes de ajo 1,3 g
- Aceite de girasol 62,4 g
- Limón 0,8 g
- Sal 0,9 g
- Lechuga de mar en polvo 3,4 g

UTENSILIOS

- Balanza
- Batidora
- Nevera

ELABORACIÓN

- Picar los dientes de ajo manualmente y homogeneizar en batidora con la leche y parte del aceite.
- Añadir el resto del aceite poco a poco mientras se bate (monta) con la batidora a baja potencia.
- Añadir la sal y el alga y homogeneizar manualmente.
- Dejar reposar y enfriar en nevera hasta el día siguiente.



CURIOSIDADES

En el antiguo Egipto, la planta del ajo era considerada sagrada.

Los atletas griegos solían masticar dientes de ajo antes de competir en los juegos olímpicos, para tener más energía.

Encurtido



INGREDIENTES

- Para 100 g de producto,
sin tener en cuenta el alga
- Agua mineral 85,3 g
- Vinagre 11,7 g
- Azúcar 1,0 g
- Sal 2,0 g
- Alga percebe fresca
(acorde al bote)

UTENSILIOS

- Balanza
- Cazo
- Bote de cristal
- Nevera

ELABORACIÓN

- Añadir todos los ingredientes, excepto el alga, en un cazo y llevar a ebullición durante 1 minuto.
- Dejar enfriar la mezcla unos minutos y verter en un bote.
- Añadir al bote el alga fresca.
- Dejar macerar en nevera durante 2-3 días.



CURIOSIDADES

Surgieron en Mesopotamia en el 2.400 a.C.

Julio César hacía que sus soldados comiesen pepinillos encurtidos continuamente, para mejorar sus condiciones físicas y espirituales.

Galletas saladas



INGREDIENTES

- Para 100 g de producto, 10-15 galletas
- Harina de trigo 55,2 g
- Huevo 13,8 g
- Sal 1,1 g
- Levadura 2,2 g
- Aceite de girasol 12,5 g
- Agua mineral 13,8 g
- Alga percebe en polvo 1,4 g

UTENSILIOS

- Balanza
- Thermomix®
- Rodillo
- Moldes para galletas
- Horno
- Papel de horno

ELABORACIÓN

- Mezclar la harina, la levadura, la sal, el agua y el alga y amasar en Thermomix® a velocidad media.
- Mientras se amasa en la Thermomix®, añadir aceite de girasol poco a poco a la masa que se va formando.
- Batir el huevo y añadir a la masa de la Thermomix®. Continuar amasando.
- Cuando se obtenga una masa homogénea y elástica dejar reposar 20 minutos.
- Extender la masa con un rodillo hasta obtener láminas finas (3-4 mm espesor).
- Aplicar los moldes sobre la fina masa para dar forma a las galletas.
- Cocinar en horno (precalentado) a 180 °C durante 15-20 minutos. Dejar enfriar.



CURIOSIDADES

Los hoyuelos en las galletas son hechos a propósito para permitir que por ahí salga la humedad y el vapor durante su cocción y no se formen burbujas de aire.

En Alemania, durante el siglo XIX, se instauró la costumbre de regalarse galletas los domingos de diciembre.

Guacamole



INGREDIENTES

- Para 100g de producto
- Aguacate 77,5 g
- Tomate 5,8 g
- Cebolla 5,9 g
- Lima 4,9 g
- Aceite de oliva 1,0 g
- Sal 1,0 g
- Lechuga de mar en polvo 3,9 g

UTENSILIOS

- Balanza
- Batidora
- Nevera

ELABORACIÓN

- Pesar y mezclar todos los ingredientes.
- Homogenizar en batidora.
- Dejar enfriar en nevera durante un par de horas.



CURIOSIDADES

En idioma náhuatl significa testículo, por lo que los aztecas prohibían su consumo a las mujeres.

El guacamole viajó al espacio en 1969, pues los tripulantes del Apolo 11 lo llevaban entre sus provisiones.

Mantequilla



INGREDIENTES

- Para 100 g de producto
- Mantequilla sin sal 93,0 g
- Limón 1,0 g
- Sal 1,0 g
- Lechuga de mar en polvo 5,0 g

UTENSILIOS

- Balanza
- Sartén
- Bol
- Horno
- Thermomix® con mariposa
- Moldes de silicona
- Nevera

ELABORACIÓN

- Derretir la mantequilla en la sartén (unos minutos a fuego bajo).
- Mezclar manualmente en un bol la mantequilla derretida con el resto de ingredientes.
- Cocinar y macerar la mezcla en horno (precalentado) a 45 °C durante 4 horas.
- Remover suavemente la mezcla en Thermomix® usando el accesorio "mariposa". Remover hasta que la mezcla se enfríe y espese.
- Verter en moldes de silicona (untados previamente con unas gotas de aceite para facilitar el desmolde).
- Enfriar en nevera hasta el día siguiente, permitiendo que la mantequilla solidifique.
- Desmoldar.

CURIOSIDADES

Existen dos tipos de mantequilla: dulce (la más típica) y ácida.

India es el país que más mantequilla produce y consume, destinando la mitad de su producción lechera a este producto, conocido como "Ghee".



Palomitas



INGREDIENTES

- Para 100 g de producto
- Granos de maíz 98,4 g
- Aceite de oliva (para freír)
- Alga percebe en polvo 1,6 g

UTENSILIOS

- Balanza
- Sartén (con tapa)
- Bol

ELABORACIÓN

- Calentar el aceite en la sartén a fuego medio.
- Añadir los granos de maíz y tapar.
- Retirar la tapa cuando dejemos de oír el “pop”.
- Espolvorear el alga sobre las palomitas. Dejar enfriar.



CURIOSIDADES

Los carros de palomitas se instalaron en las puertas de los cines durante la Crisis del 29, para la población que no podía pagarse una cena decente.

El grano estalla debido a la humedad de su interior, que se convierte en vapor de agua y se desborda cuando pasa de 175 °C (los nativos pensaban que era un espíritu enfadado).

Pan



INGREDIENTES

- Para 100 g de producto
- Agua mineral 20,0 g
- Levadura 2,0 g
- Kéfir 12,0 g
- Harina integral 20,0 g
- Harina de fuerza 25,0 g
- Semillas y frutos secos 19,0 g
- Lechuga de mar en polvo 2,0 g

UTENSILIOS

- Balanza
- Bol
- Rodillo
- Molde
- Papel film
- Horno
- Papel de horno

ELABORACIÓN

- Mezclar agua, azúcar y levadura y homogeneizar.
- A esta mezcla añadir kéfir, harina integral, harina de fuerza y el alga y homogeneizar.
- Amasar durante 2 minutos y dejar reposar 40 minutos, hasta que duplique su volumen.
- Añadir a la masa semillas y frutos secos y mezclar.
- Extender la masa con el rodillo hasta obtener un rectángulo de 15x20 cm.
- Espolvorear semillas nuevamente y enrollar la masa para formar un cilindro.
- Colocarlo en un molde engrasado y tapado por film durante 20 minutos (hasta que doble su volumen).
- Volver a espolvorear semillas.
- Cocinar en horno (precalentado) a 220 °C durante 30-35 minutos. Dejar enfriar.



CURIOSIDADES

El pan es uno de los alimentos más habituales de nuestra dieta, habiendo más de 300 tipos diferentes solo en España. Al pan sin levadura se le llamaba áximo y era considerado un manjar en el mundo griego.

Pesto



INGREDIENTES

- Para 100 g de producto
- Albahaca (hojas) 40,0 g
- Dientes de ajo 0,9 g
- Piñones 11,6 g
- Queso grana padano 24,9 g
- Aceite de oliva 18,2 g
- Sal 0,4 g
- Lechuga de mar en polvo 4,0 g

UTENSILIOS

- Balanza
- Mortero
- Batidora
- Nevera

ELABORACIÓN

- Embeber las hojas de albahaca en el aceite y machacar suavemente en un mortero. De este modo, se consigue obtener un pesto más cremoso.
- Añadir, junto con el resto de ingredientes, a la batidora y mezclar hasta obtener una mezcla homogénea.
- Dejar enfriar en nevera durante un par de horas.



CURIOSIDADES

Existe un campeonato mundial de elaboración de pesto.

La palabra "pesto" significa machacar, por lo que cualquier salsa elaborada en mortero puede ser denominada "pesto".

Queso fermentado



INGREDIENTES

- Para 100 g de producto
- Anacardos crudos 54,9 g
- Agua mineral 35,7 g
- Leche de soja 5,4 g
- Fermento natural 0,2 g
- Sal 0,6 g
- Lechuga de mar en polvo 3,2 g

UTENSILIOS

- Balanza
- Bol
- Colador
- Batidora
- Nevera
- Tela de filtración

ELABORACIÓN

- Dejar los anacardos en remojo durante 16-20 horas.
- Escurrir los anacardos y triturarlos en batidora con agua nueva (35,7 g) hasta obtener una pasta homogénea.
- Añadir el resto de ingredientes y triturar en batidora hasta su completa homogeneización.
- Dejar reposar en nevera durante 24 horas utilizando una tela de filtración, de modo que el queso quede sobre la tela y el excedente líquido caiga sobre un bol.
- Desechar el excedente líquido y dejar reposar el queso nuevamente en nevera (sin filtración) durante un par de días más para su completa fermentación.



CURIOSIDADES

El proceso de fermentación lo descubrió Louis Pasteur en el año 1857.

En su proceso de elaboración interviene un grupo de bacterias, las ácido-lácticas.

Salmorejo



INGREDIENTES

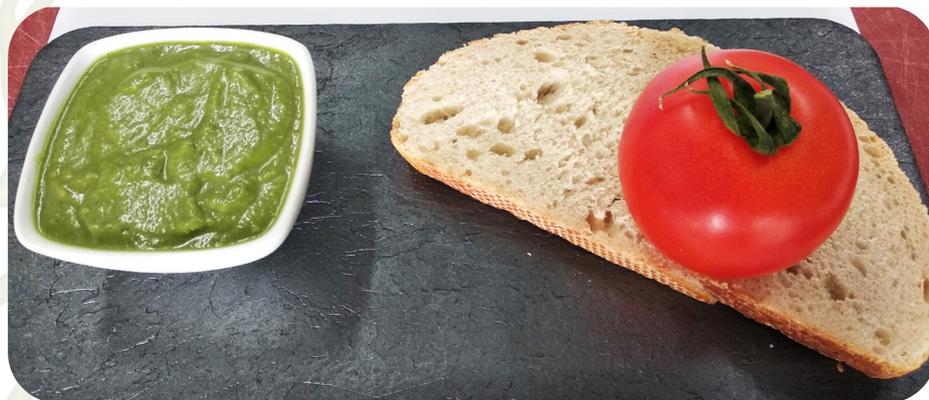
- Para 100 g de producto
- Tomate maduro 75,8 g
- Miga de pan 15,2 g
- Aceite de oliva 7,5 g
- Dientes de ajo 0,3 g
- Colorante verde (unas gotas)
- Alga percebe en polvo 1,2 g

UTENSILIOS

- Balanza
- Batidora
- Colador
- Bol
- Nevera

ELABORACIÓN

- Triturar el tomate en batidora y colar. Embeber la miga de pan en el tomate colado y dejar que empape durante 10 minutos.
- Añadir la mezcla y el resto de ingredientes a la batidora y triturar hasta obtener una mezcla homogénea.
- Adicionar unas gotas de colorante verde para una apariencia más atractiva y remover manualmente.
- Dejar enfriar en nevera durante un par de horas.



CURIOSIDADES

Casi la mitad de los cordobeses come salmorejo una vez al mes y el 35% cada semana.

En el año 2018, el chef Matías Vega elaboró el mayor salmorejo del mundo: 500 kilos.

Snack frito



INGREDIENTES

- Para 100 g de producto
- Aceite de sésamo (para freír)
- Lechuga de mar fresca 100,0 g

UTENSILIOS

- Balanza
- Sartén

ELABORACIÓN

- Añadir unas gotas de aceite de sésamo a la sartén.
- Cuando esté caliente, añadir el alga (en láminas del tamaño que se quiera) y freír por ambos lados durante un par de minutos.
- Retirar y dejar secar a temperatura ambiente unos minutos, hasta que adquiera textura crujiente.



CURIOSIDADES

Los snacks surgieron del mismo modo que las palomitas, como alimento barato que saciaba el hambre de los espectadores en el cine.

Un estudio reveló que el 64% de los consumidores reemplaza una de las comidas diarias por un snack (siendo del 95% en Estados Unidos).

Hummus



INGREDIENTES

- Para 100 g de producto
- Garbanzos 65,0 g
- Ajo molido 0,5 g
- Limón 2,8 g
- Tahini 1,4 g
- Aceite de oliva 1,4 g
- Agua mineral 23,7 g
- Comino (una pizca)
- Sal 0,5 g
- Kombu en polvo 4,6 g

UTENSILIOS

- Balanza
- Bol
- Colador
- Batidora
- Nevera

ELABORACIÓN

- Si los garbanzos son de bote hay que escurrirlos y si son de bolsa hay que dejarlos 8-10 horas en remojo y después escurrirlos.
- Añadir y triturar en batidora todos los ingredientes hasta obtener una pasta homogénea.
- Dejar en nevera durante un par de horas.

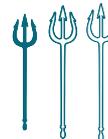


CURIOSIDADES

En árabe, "hummus" significa garbanzos, de ahí que éstos sean el ingrediente principal.

En la actualidad existe una fuerte disputa por la autoría de la receta del hummus.

Queso untable vegano



INGREDIENTES

- Para 100 g de producto
- Anacardos crudos 46,5 g
- Yogurt de soja 46,5 g
- Ajo molido 1,0 g
- Sal 1,0 g
- Ogonori en polvo 5,0 g

UTENSILIOS

- Balanza
- Bol
- Colador
- Batidora
- Nevera

ELABORACIÓN

- Dejar los anacardos en remojo (agua caliente) durante 30 minutos y escurrir.
- Añadir y triturar en batidora todos los ingredientes hasta obtener una pasta homogénea.
- Dejar reposar en nevera hasta el día siguiente.



CURIOSIDADES

Grattaveg, de Italia, está considerado como el mejor queso vegano del mundo (aún no han probado éste).

Pitágoras es considerado uno de los primeros veganos de la historia.

Nachos



INGREDIENTES

- Para 100 g de producto
- Harina de trigo 48,5 g
- Aceite de oliva 12,1 g
- Agua mineral 24,3 g
- Sal 3,0 g
- Shikin-nori en polvo 12,1 g

UTENSILIOS

- Balanza
- Bol
- Rodillo
- Papel de horno
- Horno

ELABORACIÓN

- Mezclar todos los ingredientes en un bol.
- Amasar manualmente hasta obtener una masa homogénea con forma de bola y textura chiclosa.
- Si la masa está seca y se desmenuza añadir unas gotas de agua hasta adquirir la textura correcta.
- Extender la masa con un rodillo (grosor muy fino) y cortar en forma de triángulos (nachos).
- Cocinar en horno (precalentado) a 180 °C durante 10 minutos. Dejar enfriar.



CURIOSIDADES

En octubre se celebra en Piedras Negras (México) el NachoFest, evento al que asisten 40.000 personas y en el que se elaboró el nacho más grande del mundo: 18 m² y 165 kg.

Su nombre se debe al mesero que los elaboró por primera vez en 1943, llamado Nacho, y que respondió su nombre cuando en realidad le preguntaron por el nombre del plato.

Regañás



INGREDIENTES

- Para 100 g de producto
- Harina de trigo 54,5 g
- Aceite de oliva 15,2 g
- Agua mineral 27,3 g
- Shikin-nori en polvo 3,0 g

UTENSILIOS

- Balanza
- Bol
- Rodillo
- Papel de horno
- Horno

ELABORACIÓN

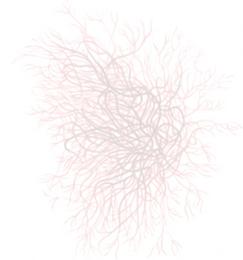
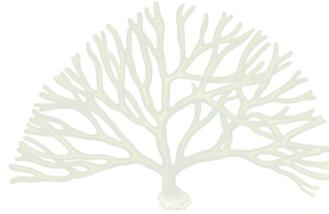
- Mezclar todos los ingredientes en un bol.
- Amasar manualmente hasta obtener una masa homogénea con forma de bola y textura chiclosa.
- Si la masa está seca y se desmenuza añadir unas gotas de agua hasta adquirir la textura correcta.
- Extender la masa con un rodillo (grosor fino) y cortar en forma de rectángulos (regañás).
- Cocinar en horno (precalentado) a 180 °C durante 15 minutos. Dejar enfriar.



CURIOSIDADES

Descubiertas por azar, cuando los panaderos dejaron el pan en el horno más tiempo del debido y observaron la textura crujiente resultante.

Deben su nombre a que los marineros confinados consumían este pan duro a regañadientes.



PLATOS PRINCIPALES



Caldo con sofrito para paella



INGREDIENTES

- Para 100 g de producto, sin tener en cuenta el arroz
- Cebolla 10,5 g
- Puerro 4,5 g
- Zanahoria 3,0 g
- Agua mineral 62,7 g
- Lechuga de mar fresca 1,5 g
- Lechuga de mar en polvo 1,5 g
- Aceite de oliva (para sofreír)
- Dientes de ajo 0,3 g
- Pimiento rojo 4,7 g
- Pimiento verde 4,7 g
- Tomate maduro 6,2 g
- Azafrán (una pizca)
- Ñora 0,2 g
- Sal 0,2 g

UTENSILIOS

- Balanza
- Sartén (con tapa)
- Olla
- Colador
- Bol
- Thermomix®



ELABORACIÓN

- Cortar las verduras (puerro, cebolla (7,4 g) y zanahoria) y pochar en la sartén a fuego medio durante 10 minutos.
- Transferir, junto con el agua y el alga (tanto la fresca como en polvo), a una olla y cocer durante 30 minutos.
- Colar la mezcla y nos quedamos con el caldo. Reservar.
- Cortar el resto de ingredientes (dientes de ajo, cebolla (3,1 g), pimientos y tomate) y sofreír en sartén a fuego medio durante 10 minutos.
- Añadir la sal, la ñora y el azafrán y remover.
- Triturar el sofrito en Thermomix® hasta obtener una mezcla homogénea.
- Mezclar caldo y sofrito en Thermomix® y remover a potencia media hasta obtener un caldo/sofrito de consistencia fumet.
- Añadir 100 g de caldo/sofrito a la sartén y llevar a ebullición.
- Añadir entonces 50 g de arroz repartidos por toda la sartén.
- En caso de ser necesario, añadir un poco de agua.
- Cocinar (sin remover) a fuego medio hasta que el grano quede blando (unos 20 minutos).
- Dejar reposar tapado unos 10 minutos antes de servir.

CURIOSIDADES

La paella original, procedente del latín "patella" (sartén), llevaba rata de Albufera.

La paella más grande del mundo se construyó en Valencia (originaria) con 20 m de diámetro y dio de comer a más de 100.000 personas.

Espirales de hojaldre



INGREDIENTES

- Para 100 g de producto, sin tener en cuenta la lámina de hojaldre
- Queso parmesano rallado 35,5 g
- Queso feta en dados 35,5 g
- Dientes de ajo 0,7 g
- Huevo 17,7 g
- Lámina de hojaldre (1 unidad)
- Aceite de oliva (para sofreír)
- Lechuga de mar deshidratada 10,6 g

UTENSILIOS

- Balanza
- Olla
- Colador
- Sartén
- Bol
- Horno
- Papel de horno

ELABORACIÓN

- Cocer el alga en una olla durante 7 minutos. Escurrir.
- Sofreír el alga cocida junto con el diente de ajo durante 5 minutos. Dejar enfriar.
- Extender la lámina de hojaldre y pincelar con el huevo (previamente batido).
- Espolvorear el alga, el queso parmesano y el queso feta (dejar un borde de 2 cm).
- Enrollar el hojaldre en forma de cilindro y cortar en rodajas de 2 cm de grosor.
- Pincelar cada rodaja con huevo batido.
- Cocinar en horno (precalentado) a 200 °C durante 20 minutos.
- Dejar enfriar.



CURIOSIDADES

Su origen se debe a Claude Lorrain, cocinero francés del siglo XVII. Existen dos teorías: la de que quiso inventar un pan para su padre que estaba enfermo y la de que cometió un error haciendo pasteles y al solucionarlo añadió grasa y creó el hojaldre.

De hecho, la palabra designada en francés para hojaldre es "feuilletée pâte", que significa "grasa refrigerada".

Tortillitas



INGREDIENTES

- Para 100 g de producto
- Harina de trigo 11,1 g
- Harina de garbanzos 11,1 g
- Cebolleta 5,5 g
- Agua mineral fría 69,0 g
- Aceite de oliva (para freír)
- Alga percebe fresca 6,3 g

UTENSILIOS

- Balanza
- Bol
- Nevera
- Sartén

ELABORACIÓN

- Picar la cebolleta y mezclar en un bol con las harinas y parte del alga (2,3 g).
- Añadir el agua fría y mezclar manualmente.
- Triturar con batidora hasta conseguir su completa homogeneización (de las harinas y del alga, si quedan trocitos de cebolleta no pasa nada).
- Adicionar entonces el resto del alga (4,0 g) en trocitos.
- Dejar reposar en refrigeración durante 20 minutos.
- Freír en sartén con aceite muy caliente durante 5 minutos (vuelta y vuelta). Importante echar la cantidad adecuada (medio cucharón por tortillita) y hacerlo de forma continua pero suave, de tal manera que la masa se extienda sola adquiriendo la forma de tortillita.
- Finalmente sacar las tortillitas y escurrir el aceite sobrante. Dejar enfriar.



CURIOSIDADES

Su origen no está del todo claro, pero se sitúa entre Cádiz y San Fernando, en torno a los siglos XVI y XVII.

Tiene su origen en la fusión de dos recetas: una farinata italiana (plato genovés) y una gachuela española (plato similar al genovés). Los genoveses trajeron su receta a Cádiz y los gaditanos la adaptaron, dando lugar a las tortillitas (de camarones).

Confitura de crema y paté



INGREDIENTES

- Para 500 g de producto
- Zumo de limón 15,2 g
- Panela 76,2 g
- Sal 1,9 g
- Crema mascarpone 76,2 g
- Nata 57,1 g
- Pimienta molida 0,4g
- Berenjenas 228,5 g
- Dientes de ajo 2,3 g
- Aceite de oliva 11,4 g
- Comino 0,4 g
- Tahini 11,4 g
- Alga percebe deshidratada 19,0 g

UTENSILIOS

- Balanza
- Bol
- Batidora
- Olla
- Tarros de mermelada vacíos
- Horno
- Papel de horno
- Papel de aluminio



ELABORACIÓN

- Rehidratar el alga en agua durante 10 minutos. Escurrir.
- Mezclar el alga, el zumo de limón (7,6 g) y la panela y triturar en batidora.
- Cocinar la mezcla en olla a 100 °C durante 35-40 minutos (importante remover).
- Traspasar la mezcla a tarros de mermelada vacíos (colocarlos 15 minutos hacia abajo y después conservar en su posición normal en lugar fresco y seco). Reservar.
- Triturar en batidora la crema mascarpone, la nata, la sal (0,8 g) y la pimienta.
- Añadir la mezcla al tarro de mermelada anterior (encima de la capa de alga). Reservar.
- Lavar y cortar la berenjena longitudinalmente.
- En cada mitad hacer un orificio y colocar en ellas los dientes de ajo.
- Envolverlas en papel de aluminio y cocinar en horno (precalentado) a 200 °C durante 30 minutos (dándoles la vuelta a los 15 minutos). Dejar enfriar.
- Separar la pulpa de las berenjenas con una cuchara y triturar en batidora junto con uno de los dientes de ajo, el aceite, el zumo de limón (7,6 g), el comino, el tahini y la sal (1,1 g).
- Añadir esta mezcla al tarro de mermelada anterior (encima de la capa de crema).
- Dejar reposar unas horas en nevera.

CURIOSIDADES

La palabra confitura procede de la palabra francesa "confiture", que significa mermelada, pues a fin de cuentas la confitura es una variante de la mermelada.

La diferencia entre confitura y mermelada es el porcentaje de azúcar, siendo mayor en la confitura.

Albóndigas



INGREDIENTES

- Para 100 g de producto
- Huevo 9,6 g
- Leche de soja 29,2 g
- Miga de pan 28,1 g
- Harina 22,5 g
- Ajo molido 0,6 g
- Cebolla 5,6 g
- Sal 1,0 g
- Aceite de oliva (para freír)
- Wakame en polvo 3,4 g

UTENSILIOS

- Balanza
- Bol
- Batidora
- Sartén

ELABORACIÓN

- Batir los huevos. Añadir la leche de soja, el ajo en polvo, la cebolla, la sal y el alga y mezclar bien.
- Si fuese necesario para su correcta homogeneización o para terminar de triturar la cebolla se utilizará la batidora.
- Añadir la miga de pan y embeber en la mezcla.
- Incluir la harina. Se puede añadir más harina si la masa queda pegajosa.
- Amasar la mezcla y formar bolitas homogéneas.
- Cocinar las albóndigas en sartén a fuego medio durante 20 minutos.
- Dejar enfriar.



CURIOSIDADES

Turquía es el país con más variantes de albóndigas, contabilizándose más de 100 tipos diferentes.

La albóndiga más grande elaborada fue en Michigan en 2010, con un peso de 115 kg, y la más cara se encontraba en Nueva York, de color azul y con un precio de 4.500 dólares.

Quiche



INGREDIENTES

- Para un pastel de quiche usando una masa de hojaldre de unos 150 g
- Bonito del norte fresco 250 g
- Huevo 100 g
- Nata para cocinar 200 g
- Albahaca 2 g
- Pimienta negra 0,25 g
- Dientes de ajo 2,5 g
- Sal 5 g
- Masa de hojaldre (1 unidad)
- Tomates Cherry 90 g
- Tomate concentrado 25 g
- Calabacín 50 g
- Cebolla dulce 25 g
- Argazo bravo deshidratada 90 g

UTENSILIOS

- Balanza
- Bol
- Horno
- Papel de horno
- Olla
- Colador



ELABORACIÓN

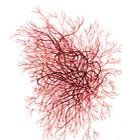
- Precocinar la masa de hojaldre en horno a 180 °C durante 15 minutos.
- Dejar enfriar 5 minutos y reservar.
- Hidratar el alga en agua durante 15 minutos y después cocerla durante 6 minutos.
- Escurrir el alga y llevar nuevamente a ebullición unos minutos (aprovechando el agua de cocción).
- Escurrir y extender sobre papel de cocina para eliminar exceso de agua.
- Se preparan porciones de 10 g de alga y el resto se pica. Reservar ambos.
- Cocer el bonito (limpio y en dados de 2 cm) durante 6 minutos y después otros 6 minutos con calor residual (fuego apagado). Dejar enfriar.
- Trocear/picar el bonito y reservar.
- Batir los huevos, añadir la nata, la sal, la pimienta, el ajo (picado), el tomate concentrado, el alga (picada) y el bonito, y mezclar.
- Extender la mezcla sobre la masa horneada. Añadir a la masa la cebolla (cortada en juliana), el calabacín (cortado en láminas finas), los tomates Cherry (cortados a la mitad), la albahaca y los trozos de alga (10 g).
- Cocinar en horno (precalentado) a 180 °C durante 15 minutos.
- Dejar enfriar.

CURIOSIDADES

La palabra quiche proviene de la palabra alemana "Kuchen", que significa "tarta".

Sin embargo, la receta de quiche (tarta salada) es originaria de la región de Lorena (Francia, pero fronteriza con Alemania), de ahí su nombre completo original, Quiche Lorraine.

Risotto



INGREDIENTES

- Para 100 g de producto
- Setas 42,0 g
- Charlotas 10,5 g
- Arroz grano redondo 31,5 g
- Vino blanco 5,3 g
- Mantequilla 5,3 g
- Sal 0,2 g
- Queso parmesano rallado 4,2 g
- Aceite de oliva (para sofreír)
- Ogonori deshidratada 1,0 g

UTENSILIOS

- Balanza
- Olla
- Colador
- Sartén

ELABORACIÓN

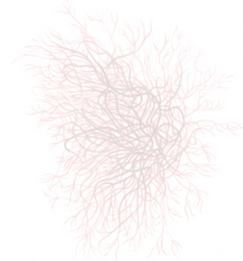
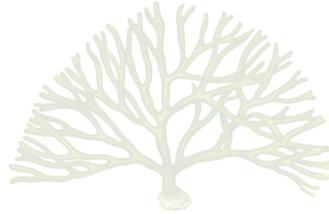
- Lavar y trocear las setas y cocerlas en olla durante 5 minutos. Escurrir y reservar (reservar también el agua de cocción).
- Trocear las charlotas y sofreír en sartén a fuego medio durante 5 minutos.
- Añadir a la sartén el vino, el arroz, las setas cocidas, la sal y 80 g del agua de cocción anterior, y cocinar a 100 °C durante 15 minutos (importante remover).
- Añadir la mantequilla y remover.
- Espolvorear el queso parmesano, mezclar y dejar reposar 5 minutos.
- Espolvorear el alga.



CURIOSIDADES

En sus inicios, el arroz tuvo muy mala reputación debido a la alta mortalidad por malaria que se daba en sus campos de cultivo (hasta que se descubrió que la enfermedad no procedía del arroz).

El risotto nació de la experimentación culinaria utilizando sobras, hoy en día es considerado un manjar.



POSTRES



Bombones de chocolate



INGREDIENTES

- Para 100 g de producto
- Chocolate con leche 97,0 g
- Alga percebe en polvo 3,0 g

UTENSILIOS

- Balanza
- Cazo
- Moldes de silicona
- Nevera

ELABORACIÓN

- Fundir el chocolate en un cazo a fuego medio/bajo durante 2 minutos (importante remover continuamente para que no se quem).
- Añadir el alga y homogeneizar.
- Verter en moldes con la forma deseada.
- Dejar enfriar en nevera hasta el día siguiente.
- Desmoldar.



CURIOSIDADES

Los mayas y los aztecas lo valoraban como el oro y llegaron a utilizarlo como moneda de cambio.

Permitió la invención del microondas, cuando a un científico se le derritió una barrita de chocolate mientras trabajaba con este tipo de ondas.

Sorbete



INGREDIENTES

- Para 100 g de producto
- Calabacín 62,5 g
- Panela 22,5 g
- Limones (una mitad)
- Alga percebe deshidratada 12,5 g

UTENSILIOS

- Balanza
- Bol
- Colador
- Congelador
- Batidora

ELABORACIÓN

- Rehidratar el alga en agua durante 10 minutos. Escurrir y congelar.
- Cortar el calabacín (con piel) en dados de 3-4 cm. Congelar.
- Separar la pulpa de los limones. Reservar.
- Rallar la piel de los limones y triturar en batidora junto con la panela.
- Añadir el alga y el calabacín congelados y el jugo de limón.
- Triturar en batidora hasta obtener una mezcla homogénea. Servir al instante.



CURIOSIDADES

Los primeros sorbetes, ya en el año 2.500 a.C., estaban elaborados a partir de nieve, agua, miel y frutas.

El sorbete más grande del mundo midió 4 metros y el más caro cuesta 25.000 dólares en un restaurante de Nueva York (contiene 28 tipos de cacao, 5 g de oro de 23 quilates, diamantes, metales preciosos...).

Trufas veganas



INGREDIENTES

- Para 100 g de producto, 6-7 trufas
- Copos de avena 35,5 g
- Aguacate maduro 31,0 g
- Panela 9,5 g
- Aceite de coco 7,0 g
- Harina de algarroba 7,0 g
- Vainilla líquida 0,5 g
- Agua mineral 4,75 g
- Lechuga de mar en polvo 4,75 g

UTENSILIOS

- Balanza
- Mortero
- Bol

ELABORACIÓN

- Moler en mortero los copos de avena, el alga (reservar un poco para el rebozado) y la panela.
- Añadir el aguacate (en trozos), el agua, el aceite de coco, la vainilla líquida y la harina de algarroba (reservar un poco para el rebozado) y homogeneizar.
- Amasar la mezcla y dividir en bolitas de 15 g.
- Rebozar con harina de algarroba y alga triturada.



CURIOSIDADES

Las trufas son uno de los mayores manjares del planeta y se les atribuyen propiedades afrodisíacas (las nuestras son una imitación).

Se utilizan perros y jabalís entrenados para su cosecha y recolección.

Bizcocho



INGREDIENTES

- Para 100 g de producto
- Huevo 44,9 g
- Harina de trigo 28,1 g
- Levadura 2,8 g
- Azúcar 14,4 g
- Aceite de oliva 6,8 g
- Dulce en polvo 3,0 g

UTENSILIOS

- Balanza
- Bol
- Horno
- Molde de bizcocho

ELABORACIÓN

- Pesar todos los ingredientes en un bol.
- Mezclar bien los ingredientes hasta conseguir una masa homogénea de textura cremosa.
- Verter en el molde y cocinar en horno (precalentado) a 160 °C durante 45 minutos.
- Sacar del horno y dejar enfriar 10 minutos.



CURIOSIDADES

Existen referencias de un pan similar al bizcocho en la tumba del faraón Ramsés III (siglo X a.C.), ubicada en Egipto.

El término bizcocho procede del latín "bis coctus", que significa "dos veces cocido", pues en sus inicios se cocía dos veces para conservarlo más tiempo y fue por ello alimento de soldados y navegantes.

Gominolas



INGREDIENTES

- Para 100 g de producto
- Agua mineral 93,0 g
- Azúcar 5,0 g
- Ogonori en polvo 2,0 g

UTENSILIOS

- Balanza
- Cazo
- Moldes de silicona
- Nevera

ELABORACIÓN

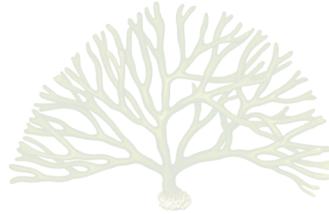
- Añadir todos los ingredientes en un cazo, homogeneizar y calentar a fuego medio durante 20 minutos, removiendo continuamente. Importante que la mezcla esté en el punto inicial de ebullición.
- El agua se irá evaporando y la mezcla se irá concentrando.
- Una vez concentrada la mezcla al término justo (ni líquida ni espesa, 20 minutos aprox.), verter en moldes con la forma deseada.
- Dejar enfriar y gelificar en nevera hasta el día siguiente.
- Desmoldar.



CURIOSIDADES

Las inventó un alemán en 1920 con su empresa HARIBO y se consumían únicamente en navidad.

Los estadounidenses son los más golosos del mundo, consumiendo 9 kg por persona/año (solo de caramelos).



“Y ahí en las profundidades secretas;
Atlánticas, Mediterráneas,
yacía impactante de belleza translúcida,
bajo las ondas acuáticas que peinaban sus blandas hojas,
un jardín submarino, adornado de pececillos y crustáceos.
Hasta ahí bajé, el alma y el corazón en límpida apnea,
para coleccionar los sabores de la mar y colocarlos en tu mesa.
Amor mío, baja a cenar esta delicia, difícil e irrepetible,
milenaria, ancestral y sin embargo moderna”.

