



RESTAURANTE
C/ Santa Teresa, nº 25
50006-ZARAGOZA
Tfno. 976569104
WWW.elchaletrestaurante.es

Ángel Conde Arrieta

Unos cuantos

Escabeches,

Adobos y Marinados

*Antiguos y clásicos
Actuales y modernos*



Dedicado a:

*A mi esposa, Angelines
y a mis hijos
que han soportado
durante años
largas horas
dedicadas
a mi trabajo*

© Ángel Conde Arrieta

Impreso y encuadernado en 2007

PRÓLOGO

El trabajo de Ángel Conde que tiene el lector entre sus manos, es obra de uno de los profesionales que destacan en las cocinas aragonesas; su dedicación a la práctica culinaria como jefe de cocina en prestigiosos establecimientos se complementa con más de siete años de docencia en la Escuela Superior de Hostelería de Aragón en Teruel y casi cuatro fructíferos años de divulgación culinaria desde las páginas de Sabor de Aragón. Además, acoge en su amplio curriculum una generosa panoplia de premios y reconocimientos profesionales. Por todo ello no cabe matizar o aportar nada desde el punto de vista estrictamente culinario o práctico a lo que sigue, es decir el escabeche y su hermano menor el adobo.

Los viejos pueblos de nuestra órbita cultural, descubrieron pronto que el agro que surgía del vino mal evolucionado, además de dar un sabor apetecible y distinto, tenía propiedades conservadoras de los alimentos. De modo que poco a poco se extendió la conservación en vinagre de algunos alimentos, especialmente los más perecederos, básicamente el pescado. Otro gran conservante de los alimentos es la sal, porque deshidrata el alimento y al tiempo modifica las proteínas de los alimentos, haciéndolas menos sensibles a la degradación. Así, ya tenemos la base elemental del escabechado. El griego Ateneo, de cultura clásica, que vive en Alejandría y Roma en el siglo II, recoge en su monumental obra El banquete de los eruditos, fórmulas de escabeche primitivo, que se aplican a pequeños tiburones, como la tintorera, el cazón o la raya, especie afín, heredadas desde el siglo VI aC hasta su época. Aporta también una receta tardía, del siglo II-I aC, de pollo que escabecha con adición de dulces higos secos. Apicio, recoge en la Roma del siglo I pC un surtido elenco de fórmulas culinarias, entre las que cita preparaciones de pescado salado y luego frito en aceite, que se conserva después en vinagre aromatizado y también escabeches semejantes a los populares actuales de conejo, pollo y otros volátiles, generosamente especiados.

El paréntesis de la caída del Imperio romano de Occidente hasta la alta Edad Media. Llegamos a la España musulmana, rastreando los primeros vestigios del salvamento de la fórmula del escabeche en un tratado anónimo almohade del siglo XIII traducido por Huici Miranda, donde se cita el término árabe sikbaj, que significa plato con vinagre y especias, del que verosímilmente deriva el nombre español escabeche. Además del núcleo básico de vinagre, especias y aceite, el escabeche incorpora frecuentemente color rojizo; jamás otro.

Ya en el siglo XIV, dentro de la cocina cristiana, en el Libre de Sent Soví, dentro de la cultura gastronómica del reino de Aragón, encontramos tres escabeches (escabeyg), que se aplican al pescado y a la carne, pero no incluyen aceite en su formulación. En el siglo XVI, el cocinero aragonés del rey de Nápoles, Ruperto de Nola, reasume en parte las recetas antedichas, refundiéndolas con modos de confección de origen no musulmán, y recoge tres fórmulas de escabeche, una sin color, y dos intensamente coloreadas con azafrán. Por la misma época, el Libro de cocina de la infanta María de Portugal, recoge tres escabeches, dos para ternera y un tercero para perdiz. A principios del siglo XVII, el cocinero real Martínez Montíño, da indicaciones muy precisas sobre cómo confeccionar escabeches, aportando tres recetas, una sin color y dos azafranadas. Casi en la misma época, Hernández de Maceras, recoge tres escabeches, uno para el besugo y otros dos dedicados específicamente a la perdiz.

En pleno siglo XVIII, el franciscano aragonés, Juan Altamiras, recoge el escabeche de besugo que incluye en su composición el azafrán, añadido al resto de ingredientes de la preparación clásica. La cocina también frailuna del carmelita pamplonés Antonio Salsete, recopilada probablemente a finales del siglo XVIII recoge dos escabeches con los componentes tradicionales y algo de agrio de cítricos, sin vestigio de coloración. A mediados del siglo XIX disponemos del valioso testimonio del escritor Alejandro Dumas, el de Los tres mosqueteros, que recorre España de norte a sur y por el camino descubre un escabechado de liebre y detalla la fórmula del escabeche convencional para pescados, que recoge de los naturales de Puebla de Sanabria, que la emplean para las truchas. A finales del siglo XIX, el prolífico escritor gastronómico Ángel Muro, recoge en su Diccionario

escabeches tradicionales para atún, caza o congrio, sin color de ningún tipo y otros tres que incorporan el color a partir del azafrán, para besugo, con mínimas variaciones en el especiado aromático. Cuando Muro llama a su escabeche sin color para el atún el mejor, fija el momento en que la preparación del atún o bonito en escabeche se expansiona extraordinariamente por España, llegando la cosa al punto que cuando se menciona el escabeche como un alimento, se sobreentiende que nos referimos al atún así preparado, a pesar de que en los medios rurales perviven los escabechados fundamentalmente de caza y corral.

La condesa de Pardo Bazán, en su Cocina Antigua Española, recoge diversos escabeches tradicionales, con color rojo y sin él, para caza y pescado. Ya en nuestra época, siguen manteniéndose escabeches coloreados, ya siempre con pimentón, junto con otros incoloros, pero con menor peso que antaño en los hábitos gastronómicos generales, con dos paradigmas de la apoteosis conservera española: el bonito del norte, sin color de ningún tipo, y los mejillones en escabeche, de alegre y brillante rojizo procedente del pimiento en polvo.

La experiencia sedimentada en tantos siglos, practicada y rehecha por innúmeras generaciones, es la que ahora nos presenta Ángel Conde, recogiendo lo auténtico y proyectándolo mediante preparaciones habituales o innovadoras, siempre desde el respeto a la tradición e innovando con técnica depurada y sin extraños alardes de productos ajenos a nuestra cultura gastronómica. Un trabajo escueto, que se inscribe perfectamente en la tendencia que al fin se ha abierto paso de innovar sobre la propia cultura gastronómica, huyendo del exotismo desarraigado, de la adición insensata de porciones de alimentos sumadas en el emplatado, o de la destrucción de la materia prima para reconstruir otra cosa, más propia de la experimentación fisiológica o el esnobismo de parvenu. Sea en buena hora la edición de este hermoso trabajo del chef aragonés (y castejonero de nacimiento).

Francisco Abad Alegría

Escabeches tradicionales y clásicos

Conejo escabechado al estilo Castejón	12
Lomo de bacalao en escabeche	13
Bonito en escabeche	15
Solomillo de cerdo en adobo	16
Salmón marinado con vinagreta de piquillos	17
Verduras y chicharros en escabeche	18
Truchas en escabeche con tomillo y nueces	19
Pimientos verdes rellenos de perdiz en escabeche	20
Potaje de Boliches del Pilar y codornices en escabeche	21
Ensalada templada de vendresca de bonito escabechada y pimientos asados	23
Picantones y alcachofas en escabeche	24
Ensalada de “rebollones” y lomo de conejo en escabeche	25
Perdiz escabechada	27

Escabeches actuales y modernos

Boquerones en escabeche templado de café	28
Ensalada de crudités, boquerones marinados con sal ahumada y ajo-blanco mejillones	29
Ensalada de judías y lomos de sardinas en escabeche con vinagreta de trufas	30
Ensalada de trucha, salpicón de olivas y emulsión de su escabeche	31
Gazpacho de lechuga verde con ostras en escabeche	32
Gazpacho, bizcocho olivas y escabeche de gambas	33
Sardinas marinadas, estofado de verduras y aceitunas	34
Tian de langostinos en escabeche, escalibada y romesco	35
Escabeche de bonito, ajo tostado y verduras al wok	37
Bonito marinado, compota de tomate y guacamole	38
Salmonetes escabechados, tomate y pan de olivas	39
Escabeche de melocotón, risotto y magret de pato	40
Pichón en escabeche, con habas de cacao, vino y azúcar de caña	41
Pollo de corral en escabeche, membrillo, manzana y sidra	42
Escabeche de fresas y helado especiado	43

Unos cuantos

recetas ESCABECHES,

ADOBOS Y MARINADOS

*Antiguos y clásicos
Actuales y modernos*



Ángel Conde Arrieta.
cocinero



CONEJO ESCABECHADO AL ESTILO CASTEJON

Receta cedida por Mary Ansodi Castillo y Purificación Ruiz Castillo

INGREDIENTES: (4-8 personas)

*dos conejos de monte
cuatro cabezas de ajos
dos litros de aceite
un vaso pequeño de vinagre
2 ramas de tomillo y de romero
2 hojas de laurel y sal*

ELABORACIÓN:

Limpia el conejo, sazónalo y déjalo en reposo media hora en un escurridor.

Asa al horno hasta que estén dorados.

Se cortan a cuartos y se meten cubiertos de aceite en una olla o cazuela. Agrega los ajos, el laurel, el tomillo y el romero.

Cocer a fuego lento, que escasamente hierva, (no freír), durante

una hora aproximadamente. Pincha con el tenedor y cuando suelta la carne es que está hecho. Después se deja reposar en el mismo recipiente y siempre cubierto el conejo de aceite.

Se puede comer frío o templado.



LOMO DE BACALAO EN ESCABECHE

INGREDIENTES: (4 personas)

*800 gr de bacalao desalado
1 zanahoria, 1 puerro, coliflor
cebollitas de platillo, setas, alcachofas
2 dientes de ajos, pepinillo en vinagre
olivas verdes, vinagre de vino blanco
caldo de pescado, aceite de oliva
laurel, sal y pimienta negra en grano*

ELABORACION:

Rehogar en aceite las verduras limpias y troceadas, sin dejar que tomen color. Añadir sal y pimienta negra en grano; el laurel, el vinagre y el caldo de pescado. Cocer de quince a veinte minutos, agregar el pepinillo y las olivas. Incorporar en el último momento el bacalao, dar un hervor y servir.



BONITO EN ESCABECHE

INGREDIENTES: (4 personas)

*800 gr de bonito fresco
media cebolla, 3 dientes de ajo
una zanahoria, puerro
laurel, pimienta negra en grano
aceite de oliva, vinagre de vino blanco
sal, pimentón dulce
un vaso de vino blanco
caldo de pescado*

ELABORACION:

Limpiar el bonito de piel y espinas. Cortar en gruesas rodajas. Sazonar, pasar por harina y freír en aceite (dejar poco hecho en el interior). Sacar y reservar.

En la misma grasa, rehogar los ajos y las verduras troceadas, sin que adquieran color.

Añadir las especias y aromas, el laurel, la pimienta negra y por último el pimentón.

Mojar con el vino, el vinagre y un poco de caldo de pescado.

Cocer unos minutos.

Agregar el bonito reservado y cocer dos minutos más.

Enfriar en el propio escabeche y servir templado o frío.

Es mejor comerlo el segundo y tercer día de cocinado.

SOLOMILLO DE CERDO EN ADOBO

INGREDIENTES: (4 personas)

800 gr de solomillo de cerdo
1 diente de ajo
1 cucharada de orégano
1 cucharadita de moka de hojas de tomillo
1 cucharada sopera de pimentón dulce
1 clavo, pimienta negra en grano
vinagre de Jerez
brandy
media naranja en zumo
aceite de oliva y sal gorda

ELABORACION:

Machacar en un mortero con la sal, el ajo, las hierbas aromáticas y las especias
Disolver con el vinagre, el brandy, el zumo y el aceite.
Impregnar los solomillos con la mezcla anterior y macerar tapados en el frigorífico al menos durante tres días.
Cocer al horno o parrilla, dorando por fuera y quedando jugoso y sonrosado en su interior.
Guarnecer con cebolletas asadas o a la parrilla, chips de verduras y almendrucos de patata.

SALMÓN MARINADO CON VINAGRETA DE PIQUILLOS.

INGREDIENTES (4 personas):

*600 gr. de salmón fresco
orégano, eneldo, estragón, hinojo, laurel, tomillo, etc.
sal gorda, aceite, vinagre de vino blanco o de sidra,
ajo y perejil picado
vinagreta de piquillos
Judías verdes*

ELABORACIÓN:

Limpiar el salmón de piel y espinas.

Introducirlo (en un trozo) en una salmuera (agua y sal) unas 8 horas. Escurrir, secar bien.

Macerar en una marinada hecha con aceite y las hierbas frescas o secas, unas 3 ó 4 horas (mínimo).

Sacar y cortar en filetes finos.

Vinagreta de piquillos: cebolleta tierna rallada, dos piquillos y un tomate cortados a dados muy finos, aceite, ajo picado, perejil, vinagre y sal.

ACABADO Y PRESENTACIÓN:

Colocar en el plato 2-3 lamas de salmón, sobre las que echaremos una cucharada sopera de vinagreta de piquillos. Guarnecer con un bouquet de judías verdes cocidas al dente.

VERDURAS Y CHICHARROS EN ESCABECHE

INGREDIENTES: (4 personas)

*2 chicharos o jureles medianos
media cebolla, 120 gr de judías verdes,
coliflor, 2 zanahorias, 1 puerro
media cabeza de ajos, 1 tomate, 4 pepinillos
laurel, pimentón
vinagre, aceite de oliva y sal*

ELABORACIÓN:

Cortar todas las verduras en juliana fina y los ajos a láminas.
Separar en florecitas pequeñas la coliflor.

Limpiar los chicharos dejando los lomos libres de espinas.

Sazonar, pasar por harina los lomos y freír ligeramente en aceite. Retirar y reservar

En la misma grasa rehogar las verduras, añadir el pimentón y por último el tomate en juliana limpio de piel y semillas.

Incorporar un poco de vinagre y un poco de agua si fuese necesario, el laurel y el pepinillo también en juliana. Cocer unos minutos y rectificar de sal.

Fuera del fuego, agregar los lomos del pescado y dejar enfriar en el propio escabeche.

Servir frío o templado, acompañado de sus propias verduras



TRUCHAS EN ESCABECHE CON TOMILLO Y NUECES

INGREDIENTES: (4 personas)

*4 truchas
media cebolla, 2 zanahorias, 1 puerro
media cabeza de ajos, laurel y tomillo
pimienta negra en grano
vinagre de vino blanco, perejil
aceite de oliva y sal
nueces peladas*

ELABORACIÓN:

Cortar las verduras en rodajas.

Limpiar las truchas. Lavar y secar. Sazonar.

Pasar por harina y freír ligeramente en aceite. Retirar y reservar

En la misma grasa cocer lentamente las verduras, añadir el laurel, el tomillo y la pimienta en grano.

Mojar con el vinagre, agregar un poco de agua o caldo de pescado. Cocer unos minutos, rectificar de sal y añadir las truchas.

Llevar a ebullición y retirar del fuego. Agregar el perejil picado y las nueces fritas. Enfriar y reservar hasta consumirlas, en frío o caliente, solas o en ensalada limpias a filetes.

PIMIENTOS VERDES RELLENOS DE ROBELLONES Y PERDIZ EN ESCABECHE

INGREDIENTES: (4 personas)

*8 pimientos verdes finos
1 perdiz y media escabechadas
200 gr de robellones frescos
2 dientes de ajos, 1 chalota, 2 huevos duros
1 pepinillo en vinagre, aceite de oliva, sal y pimienta
maizena, 1 huevo, harina y jugo del escabeche*

ELABORACIÓN:

Escaldar los pimientos en aceite muy caliente; sacar y pelar. Hacer una incisión junto al rabito, descorazonar y despepitar. Deshuesar la perdiz y desmenuzar la carne.

Preparar un sofrito con la chalota (o cebolla) y los ajos picados, añadir los robellones limpios y picados, la carne de la perdiz y por último el pepinillo y los huevos duros (todo picado). Mojar con un poco del jugo del escabeche. Enfriar y rellenar los pimientos. Pasar por harina y huevo batido y freír.

Colar el resto del escabeche, añadir 3 dl de jugo de ave, hervir y ligar ligeramente con maizena.

Cocer en esta salsa los pimientos rellenos unos diez minutos y servir.

POTAJE DE BOLICHES DEL PILAR Y CODORNICES EN ESCABECHE

INGREDIENTES: (4 personas)

*4 codornices escabechadas
350 gr de boliches, media cabeza de ajos
1 pimiento verde, media cebolla pequeña
2 dientes de ajo, laurel, perejil
1 tomate maduro, sal y aceite de oliva*

ELABORACION:

Escabechar las codornices a la manera tradicional, como si de una perdices se tratase, pero lógicamente dándoles mucha menos cocción.

Poner a cocer los boliches del Pilar con agua fría, un chorrito de aceite, laurel y media cabeza de ajos. Sazonar casi al final. Preparar un sofrito con ajos a láminas, cebolla y pimiento verde picado fino, y por último agregar el tomate.

Trocear las codornices a cuartos, quitando los máximos huesecillos posibles y mezclar con el sofrito y los boliches, añadir el jugo del escabeche colado y dar un hervor. Servir con un poco de perejil por encima.



ENSALADA TEMPLADA DE VENTRESCA DE BONITO ESCABECHADA Y PIMIENTOS ASADOS

INGREDIENTES (4 personas):

*una ventresca o ventrisca fresca de bonito
escarola, 1 diente de ajo, perejil
dos pimientos morrones carnosos
aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta.*

ELABORACIÓN:

Asar los pimientos, pelarlos y cortar a tiras.

Limpiar, lavar y trocear la escarola.

Cortar la ventresca, previamente escamada, en cuatro trozos.

Marinar en una bandeja con una vinagreta hecha con aceite, el ajo picado, vinagre, sal, pimienta y perejil picado, unos diez minutos.

Meter al horno, con la misma marinada, junto con los pimientos y cocer unos minutos.

Servir la escarola en un lado del plato y el bonito sobre un lecho de pimientos. Aliñar con la vinagreta caliente.



PICANTONES Y ALCAHOFAS EN ESCABECHE

INGREDIENTES: (4 personas)

4 picantones

8 alcachofas

*2 dientes de ajos, 1 zanahoria, laurel y tomillo
vinagre, aceite de oliva, sal y pimienta*

ELABORACIÓN:

Limpia las aves, brida con hilo de cocina y salpimentar. Poner a cocer con aceite de oliva, junto con los ajos, la zanahoria y las alcachofas peladas y enteras. Agregar el laurel y el tomillo. Cocer media hora lentamente. Añadir casi al final un buen chorrito de vinagre de vino blanco, cocer unos tres minutos más y retirar del fuego. Reservar y reposar uno o dos días antes de consumir.

Podemos añadir igualmente cebollitas de platillo peladas.

ENSALADA DE "REBOLLONES" Y LOMO DE CONEJO EN ESCABECHE

INGREDIENTES: (4-personas)

*2 lomos de conejo (600 gr.)
aceite de oliva y de girasol,
vinagre, ajos, laurel y tomillo
150 gr de "rebollones" (níscalos) en escabeche o en vinagre
lechugas variadas y mostaza*

ELABORACIÓN:

Deshuesar los lomos de conejo, enrollar con la piel del vientre y sujetar con hilo de cocina, haciendo un rulo.

Salpimentar y meter a horno fuerte unos minutos hasta que la carne adquiera color blanco ("soasar" en idioma castejono)

Meter en un recipiente cubierto con el aceite de girasol y un poco de aceite de oliva, los ajos enteros, laurel y tomillo. Cocer muy lento, que escasamente hierva, una hora más o menos.

Añadir casi al final de cocción un chorrito de vinagre bueno. Dejar enfriar en el mismo recipiente y consumir preferente-mente a partir del segundo día.

Preparar un bouquet de lechugas variadas. Agregar los rebollones en escabeche, troceados. Aliñar con una vinagreta preparada con aceite de oliva, mostaza, sal, pimienta y vinagre.

Cortar el lomo de conejo en rodajas y servir frío o templado según la estación del año.

Nota:

Con los huesos del conejo podemos hacer una salsa que nos servirá para mezclar con la vinagreta para darle un toque más profesional.



PERDIZ EN ESCABECHE

INGREDIENTES: (4 personas)

4 perdices
sal, pimienta negra en grano, laurel y tomillo
aceite de oliva
1 cebolla, media cabeza de ajos
vinagre de vino blanco
opcional (un vaso de vino blanco y clavo en especia)

ELABORACION:

Limpia bien de plumas, vísceras y perdigones las perdices. Lavar con agua fría y secar con un paño. Atarlas o bridarlas con hilo de cocina para conservarlas enteras al guisarlas. Salpimentar y rehogar ligeramente en aceite de oliva. Añadir los ajos enteros o a láminas y la cebolla cortada en juliana. Incorporar el laurel, tomillo y granos de pimienta. Mojar con el vinagre y el vino blanco. Añadir un poco más de aceite y cocer tapado, muy lentamente, de una a tres horas. El escabeche debe cubrir la perdiz para que se cocine por igual. A veces también se incorpora un poco de caldo de ave o agua. Tener la precaución de comprobar la cocción de cada pieza, pues unas tienen las carnes más duras que otras. Enfriar en el mismo recipiente. En algunas latitudes incorporan anises, canela o cáscara de naranja.

BOQUERONES EN ESCABECHE TEMPLADO DE CAFÉ

INGREDIENTES: (4 personas)

*16 piezas de boquerones
vinagre de manzana, 1 café concentrado
200 gr de lechugas variadas(escarola, berros,
rúcula, collejas, hoja de roble, etc.)
salsa de romesco
aceite de oliva y sal
caramelo de regaliz*

ELABORACIÓN:

Limpia los boquerones, abra en dos filetes, sazona y marina con el vinagre de manzana y el café calientes, unos minutos.

Escurre, seca y conserva en aceite de oliva.

Limpia las lechugas y coloca en un plato un pequeño bouquet.

Disponer los boquerones escurridos en el otro extremo.

Prepara una vinagreta con aceite, vinagre y sal. Aliña las lechugas y espolvorea un poco de café soluble por encima de los boquerones.

Agrega una cucharada de romesco y decora con un cordón de caramelo de regaliz.

ENSALADA DE CRUDITÉS, BOQUERONES MARINADOS, SAL AHUMADA Y AJOBLANCO DE MEJILLONES

INGREDIENTES (4 personas):

400 gr. de crudités (tomate a dados, zanahoria, apio, pepino, lechuga, cebolla tierna, rabanetas, etc.,...).

vinagre de Jerez, aceite de oliva, mostaza, sal y pimienta

20 piezas de boquerones, 400 gr. de mejillones de roca

pan de molde, 40 gr. de almendra marcona

3 dientes de ajo, hebras de azafrán, sal ahumada, 1 dl. leche

ELABORACIÓN:

Limpiar, lavar y cortar las verduras en bastoncillos pequeños.

Mezclar y aliñar con una vinagreta hecha con aceite, vinagre de Jerez, sal y pimienta.

Limpiar los boquerones; filetear y sacar las espinas. Cortar las puntas por ambos extremos y marinar unos 30 minutos en agua tibia y vinagre. Escurrir, secar y aliñar con aceite y sal ahumada.

Limpiar los mejillones y abrir al vapor con la leche. Retirar la concha.

Triturar la carne de los mejillones, en el termomix, con el caldo de su cocción. las almendras crudas, los ajos blanqueados, el azafrán y el pan ligeramente tostado. Sazonar y montar con aceite de oliva. Colocar las verduras en un molde rectangular, encima poner los filetes de boquerones. Salsear alrededor con el ajoblanco templado.



ENSALADA DE JUDÍAS Y LOMOS DE SARDINAS EN ESCABECHE CON VINAGRETA DE TRUFAS

INGREDIENTES: (4 personas)

16 sardinas frescas

150 gr de judías verdes

200 gr de judías secas cocidas

aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta

1 trufa pequeña, cebollino

*40 gr de vinagrillos(pepinillo, cebollitas, caparrones,
zanahorias, coliflor, etc.,...)*

ELABORACIÓN:

Cocer al dente las judías verdes, cortadas en juliana fina.

Enfriar. Mezclar con las judías secas también cocidas y escurridas.

Limpiar y filetear las sardinas. Sacar las espinas.

Preparar una vinagreta con vinagre, aceite, sal y pimienta.

Añadir los vinagrillos picados a dados muy finos y trufa rallada.

Poner las sardinas en una bandeja de horno, con la vinagreta preparada por encima. Cocer bajo el grill un par de minutos.

Colocar una cama de judías verdes y secas en un plato, poner encima las sardinas, aliñar con la vinagreta y decorar con unas rodajas finas de trufa y cebollino picado.

ENSALADA DE TRUCHA, SALPICÓN DE OLIVAS Y EMULSIÓN DE SU ESCABECHE

INGREDIENTES: (4 personas)

2 truchas escabechadas
200gr de olivas (Obregón, Rajadas; Negra de Aragón)
surtido de lechugas variadas

ELABORACION:

Filetear las truchas previamente escabechadas.
Triturar parte del escabeche y emulsionar con un batidor o robot adecuado, hasta conseguir una salsa montada y ligera a la vez.
Cortar las olivas a trozos o filetes (sin el hueso) y mezclar.
Lavar y trocear las diferentes lechugas. Disponer en bouquet en el centro de un plato. Aliñar con sal y un poco del escabeche.
Colocar los filetes de trucha en un lado sobre un lecho de salpicón de olivas.
Añadir con una cucharada de la emulsión del escabeche.

GAZPACHO DE LECHUGA VERDE CON OSTRAS EN ESCABECHE

INGREDIENTES: (4 personas)

Para el gazpacho:

tomate verde, medio pepino

*1 pimiento verde fino, 1 diente de ajo, miga de pan
hojas verdes de lechuga, agua fría, sal, aceite de*

oliva y vinagre

Para las ostras:

8 ostras, aceite de oliva, vinagre de manzana.

zanahoria, puerro y ajos

un tomate, cebollino y lechugas

ELABORACIÓN:

Para el gazpacho.

Lavar y pelar las hortalizas, cortar a dados, añadir el pan y los ingredientes líquidos, sazonar y meter al frío unas horas para que se mezclen bien los sabores. Triturar y pasar por un chino. Rectificar de sal. Emulsionar ligeramente con aceite de oliva.

Las ostras:

Rehogar las verduras limpias y troceadas en el aceite sin que pierdan color, añadir el vinagre, sal y un poco de agua. Cocer unos minutos. Abrir las ostras e introducir en el escabeche templado dos minutos, para que escasamente pierdan su viveza natural y adquiera el sabor del escabeche. Servir en plato hondo las ostras, el tomate casé, unas hojitas de lechugas y cebollino a modo de guarnición. Mojar con el gazpacho y servir.

Nota: este gazpacho debe ser más suave que el típico que conocemos para que no sobrepase al sutil sabor de las ostras.

GAZPACHO, BIZCOCHO DE OLIVAS Y ESCABECHE DE GAMBAS

INGREDIENTES: (4 personas)

*16 gambas peladas, sal, vinagre de sidra, aceite de oliva,
pimienta negra en grano, laurel y cominos
2 tomates maduros pelados y cortados a dados
Bizcocho de olivas:
aceite de oliva, 100 gr de paté de olivas
Levadura Royal, 100 gr de harina, 2 huevos y sal
Para el gazpacho:
4 tomates maduros, cebolla, pepino, pimienta verde y rojo,
2 dientes de ajo, miga de pan, aceite de oliva, vinagre y sal.*

ELABORACION:

Para el gazpacho, lavar y pelar los vegetales. Trocear la cebolla, los ajos pelados, los pimientos rojos y verdes.

Añadir los tomates y el pepino, pelados y troceados.

Añadir la miga de pan y mojar con el vinagre, el aceite y el agua.

Sazonar y reposar en el frigorífico para que se mezclen bien todos los sabores

Triturar y pasar por un chino fino. Rectificar de sal.

Introducir las gambas peladas en una vinagreta hecha con el aceite de oliva, vinagre, sal, pimienta, laurel y comino. Meter al horno y cocer un par de minutos. Reservar.

Preparar un bizcocho, de olivas negras, con los ingredientes citados.

Cortar en porciones y colocar en el fondo de un plato

Encima colocar las gambas y el tomate a dados. Agregar el gazpacho con una jarrita delante del comensal.

SARDINAS MARINADAS, ESTOFADO DE VERDURAS Y ACEITUNAS

INGREDIENTES: (4 personas)

*12 sardinas
2 ajos, cebolla, puerro, tomate
pepinillo en vinagre, alcaparras
aceitunas verdes y negras
2 patatas
aceite de oliva, medio limón, tomillo,
sal y pimienta negra en grano*

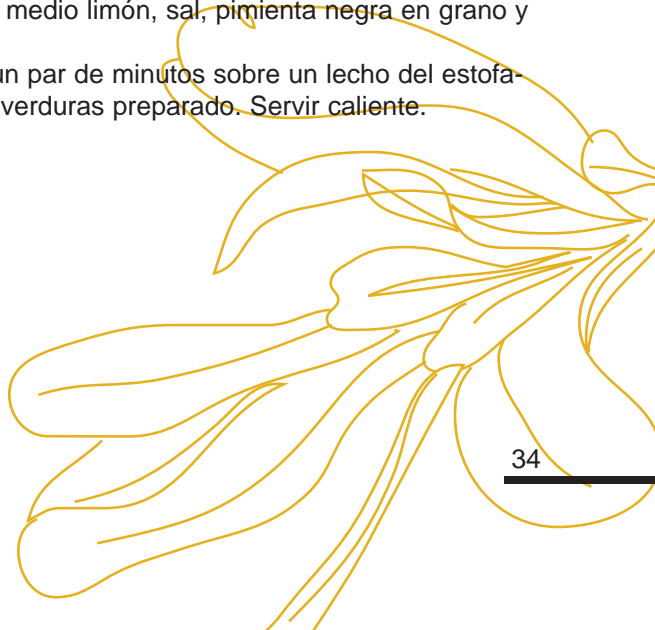
ELABORACIÓN:

Preparar un sofrito con aceite, los ajos a láminas, las patatas cortadas a rodajas finas y el resto de las verduras cortadas en juliana. Cocinar al horno. Añadir al final, las aceitunas sin hueso, las alcaparras y el pepinillo cortado en juliana, sazonar.

Limpiar, escamar y lavar las sardinas. Filetear.

Poner a marinar media hora, en un adobo hecho con sal, aceite, zumo de medio limón, sal, pimienta negra en grano y tomillo.

Meter al horno un par de minutos sobre un lecho del estofado de patatas y verduras preparado. Servir caliente.



TIAN DE LANGOSTINOS EN ESCABECHE, ESCALIVADA Y ROMESCO

INGREDIENTES: (4 PAX)

4 cebollas medianas
2 pimientos rojos grandes
2 berenjenas
16 langostinos
sal, vinagre de jerez, aceite de oliva
2 cl de aceite de hierbabuena
120 gr de salsa romesco

ELABORACION:

Hornear las cebollas, las berenjenas y los pimientos. Pelar, escalibar y aliñar con sal, vinagre y aceite de oliva.
Pelar los langostinos. Introducir en una vinagreta hecha con aceite de oliva, sal, pimienta y vinagre. Meter al horno y cocer.
Colocar la escalibada en el centro de un plato con la ayuda de un aro, disponer en la parte superior los langostinos (enteros o cortados en dos mitades).
Decorar con una rosa de tomate y salsear alrededor con un cordón de romesco y el aceite de hierbabuena haciendo aguas.



ESCABECHE DE BONITO, AJO TOSTADO Y VERDURAS AL WOOK

INGREDIENTES: (4 personas)

*600 gr de bonito fresco
4 dientes de ajo, aceite de oliva
2 yemas de huevo, medio limón
1 patata, 1 zanahoria
medio calabacín, media cebolla
pimiento y tomate, sal y pimienta.*

ELABORACIÓN:

Limpiar el bonito de piel y espinas, cortar en dados grandes y marinar unas horas en sal, aceite y vinagre. Meter al horno unos minutos (justo cambie de color). Reservar en su propio escabeche.

Blanquear los dientes de ajo en agua. Escurrir y cocer lentamente en aceite. Triturar y pasar por un cedazo.

Montar las yemas al calor y añadir poco a poco el aceite de ajos y el zumo del limón, salpimentar. Reservar.

Cortar las verduras en dados pequeños. Salpimentar y saltear en un wok con aceite. (Podemos añadir salsa de soja)

Colocar la verduras salteadas en el plato, encima poner el bonito escurrido, napar con la muselina de ajos y glasear ligeramente bajo el grill.



BONITO MARINADO, COMPOTA DE TOMATE Y GUACAMOLE

INGREDIENTES:(4 personas)

*600 gr de bonito
vinagre de Jerez y aceite de oliva
tomate maduro
100 gr de azúcar
5 cl de vinagre de Módena
3 aguacates, medio limón, 1 tomate
sal, pimienta y cayena*

ELABORACION:

Marinar el bonito limpio de piel y espinas con una vinagreta emulsionada echa con el vinagre de Jerez y el aceite de oliva unas 4-6 horas. Hornear un par de minutos.

Para la compota pelar, despepitar y trocear los tomates y cocinar, en un caramelo rubio hecho con el azúcar y el vinagre de Módena, unos 10 minutos.

Para el guacamole, pelar los aguacates y aplastar la pulpa con un tenedor, aliñar con el tomate cortado a dados, el zumo del limón, sal, pimienta y cayena.

Colocar el bonito cortado en medallones en un plato, salsear alrededor con un cordón de compota de tomate y guarnecer con un poco de guacamole.

SALMONETES ESCABECHADOS, TOMATE, Y PAN DE OLIVAS

INGREDIENTES: (4 personas)

*8 salmonetes medianos
4 tomates maduros, 2 dientes de ajo
un manojo de berros, basilisco, hierbabuena y perejil
2 panecillos de olivas
80 gr de olivas Alberquinas
aceite de oliva, vinagre de vino blanco
sal y pimienta negra molida*

ELABORACION:

Limpiar, filetear y desespinar los salmonetes.

Escaldar los tomates, quitar la piel, agua y semillas.

Cortar la carne a dados.

Para el escabeche, rehogar en el aceite, un ajo picado, añadir el tomate, sal, pimienta, el vinagre y las hierbas aromáticas.

Por último incorporar las olivas.

Echar en caliente por encima de los filetes de los salmonetes y poner bajo el grill un par de minutos.

Cortar el pan a rodajas, tostar ligeramente y untar con el ajo restante.

Poner los salmonetes encima y un bouquet de berros lavados en un lado. Aliñar con el escabeche de tomate y olivas.

Podemos potenciar el escabeche si añadimos unas cucharadas de jugo concentrado obtenido con las cabezas y espinas de los salmonetes.

ESCABECHE DE MELOCOTÓN, RISSOTTO Y MAGRET DE PATO

INGREDIENTES: (4 personas)

2 magrets (pechugas) de pato
sal, pimienta, aceite de oliva y azúcar
80 gr. arroz, 20 gr. queso rallado.
1/2 de cebolla picada, un diente de ajo
2 melocotones, vinagre y 4 dl. de jugo de pato.

ELABORACIÓN:

Hacer unas incisiones por el lado de la piel al magret, salpimentar y dorar por ese lado, en una sartén antiadherente.

Terminar al horno. Dejar sonrosado en el interior. Reservar la grasa sobrante.

Para el escabeche de melocotones:

Pelar la fruta, cortar a mitades, dados o hacer bolitas, con un saca-bolas.

Dorar ligeramente en una sartén con un poco de la grasa de pato, añadir el vinagre, azúcar, pimienta molida, y un poco de jugo de pato. Reducir.

Rissotto: Sofreír la cebolla y el ajo, añadir el arroz, sazonar y agregar 1 dl. de jugo de pato, cocer y por último añadir el queso.

Montaje: Filetear y escalonar el magret, colocar al lado el rissotto y de guarnición los melocotones escabechados. Salsear con jugo del escabeche..

PICHON EN ESCABECHE, CON HABAS DE CACAO, VINO Y AZÚCAR DE CAÑA

INGREDIENTES: (4 personas)

*4 pichones
vinagre de Módena,
20 gr de habas de cacao
mirepoix de verduras
aceite de oliva, sal y pimienta
azúcar moreno, vino tinto
fresas y maizena*



ELABORACIÓN:

Deshuesar los pichones, reservando las pechugas, alas y muslos.

Para el jugo: tostar el resto de los huesos con las verduras, añadir un caramelo hecho con el azúcar y el vino reducido.

Mojar con agua, cocer 1 hora y ligar con maizena)

Poner a escabechar las alas y los muslos con aceite, vinagre de Módena, las habas de cacao rotas y aplastadas, sal y pimienta.

Cocer muy lento una hora.

Marcar las pechugas salpimentadas, a la plancha, dejando sonrosado en el interior.

Colocar en un plato, sobre los muslos y alas escabechados.

Acompañar con las fresas crudas y troceadas a modo de guarnición y salsear por encima con el jugo preparado.

POLLO DE CORRAL EN ESCABECHE, MEMBRILLO, MANZANAS Y SIDRA

INGREDIENTES: (6-8 personas)

*1 pollo de corral de 2,5 a 3 kg
1 cabeza de ajos, laurel, 2 cebollas
2 membrillos y 6 manzanas silvestres
aceite de oliva, vinagre de sidra
2 vasos de sidra, sal y pimienta negra en grano*

ELABORACIÓN:

Limpia el pollo y trocea a cuartos y posteriormente cada cuarto en dos. Sazonar y reposar.

Poner en una cazuela con aceite caliente y sofreír unos tres minutos sin que se dore. Añadir la cebolla cortada en juliana fina, la pimienta y la cabeza de ajos. Cocer muy lento y tapado, una hora como mínimo.

Añadir el laurel, el vinagre y la sidra. Dejar cocer media hora más. Agregar el membrillo y las manzanas, pelados y troceados a gajos unos diez minutos antes de finalizar la cocción.

Reservar y servir templado al día siguiente.

ESCABECHE DE FRESAS Y HELADO ESPECIADO

INGREDIENTES: (4 personas)

500 gr de fresas o fresones
vinagre de frambuesas, moscatel y azúcar
crema inglesa
especias (pimienta, cominos, anises, canela, vainilla, etc...)

ELABORACION:

Para el helado preparar una crema inglesa a la que aromatizaremos en caliente con las especias. Reposar una noche en la nevera. Colar y turbinar en la heladora.

Para el escabeche, hacer un jarabe ligero con el azúcar, el moscatel y un poco de agua. Añadir un chorrito de vinagre.

Para que adquiera más cuerpo el jugo, agregar al escabeche caliente, la hoja de gelatina previamente puesta a remojo en agua fría.

Enfriar un poco e introducir las fresas troceadas. Marinar dentro uno o dos días.

Presentar las fresas en copa o plato hondo, con parte del jugo del escabeche y terminar con el helado encima.

También le va muy bien un helado de yogur o de queso.





CURRICULUM VITAE

ANGEL CONDE ARRIETA



Nacido en Castejón de Valdejasa (Zaragoza)

Comienza su carrera profesional en Cataluña, recorriendo varios establecimientos reconocidos, primero de cocinero y más tarde alcanzando el nivel de jefe de cocina.

Vuelve a nuestra tierra como jefe de cocina del emblemático rest. Venta del Sotón (Huesca) donde ejerce 10 años.

Más tarde pasa a la docencia y ejerce de jefe de cocina y Coordinador de Estudios de Cocina en la Escuela Superior de Hostelería (Teruel) donde permanece 7 años.

Desde Agosto de 2001 y hasta hoy regenta ya como empresario el restaurante El Chalet (un restaurante céntrico, cálido y acogedor).

Angel Conde, conocido en todos los foros de la gastronomía aragonesa está avalado además de por su cocina y profesionalidad por varios premios, cursillos para amas de casa y profesionales, asesoramientos en otros restaurantes;

numerosos programas radiofónicos, videos de cocina, tv, etc

Embajador de los alimentos y la cocina aragonesa en otras ciudades y comunidades en diferentes eventos y muestras gastronómicas.

Representante igualmente de la cocina de Aragón en el rest. España de la EXPO de Sevilla y la EXPO de Lisboa.

Completan su formación diversos Stages en Andramari, Arzak, Akelarre, etc, cursos en El Bulli, congresos y demostraciones culinarias.

Junto con Orlando han sido asesores de las páginas de gastronomía en la revista Sabor de Aragón durante tres años.

Agradecimientos:

A Jesús y Manolo de Castrum Valdejassa,
que confiaron en mi persona
y me animaron para transmitir mis conocimientos
A Maite (gerente) de ADEFO, que sin su ayuda no se
hubiera llevado a cabo este proyecto
A Rosa y Alimentos Cinco Villas, que están apostando
para que estos eventos sigan adelante
A Ana Lóbez que ha elaborado la maqueta
A Francisco Abad, gran erudito en gastronomía
A Mary y Pura que han desvelado el secreto
de su escabechado
A Orlando Tobajas
(Jefe de cocina del rest. El Chalet)
que me ha ayudado en la elaboración de los platos
A Luis Correas, buen fotógrafo y mejor amigo
Al restaurante El Chalet
por ceder sus instalaciones

Y a todas las personas que de una u otra manera han
contribuido a la elaboración de este libro
Gracias a todos.

RESTAURANTE
C/ Santa Teresa, nº 25
50006-ZARAGOZA
Tfno. 976569104
WWW.elchaletrestaurante.es

