GROUPE SEB France - SAS au capital de 42 033 850€ - 112 Chemin du moulin Carron - 69134 ECULLY Cedex - RCS Lyon 440 410 637. Crédit photos :

Tefal

Recetas de EXCELLENCE

EXCELLENCE EN EL SABOR

¿Cómo mejorar el sabor de tus platos?

El control de la temperatura es clave para un resultado perfecto:
Cuando tu sartén está demasiado fría para empezar a cocinar, el proceso de cocción es más largo, los alimentos tienden a perder sus jugos y quedan secos.

Al cocinar con ***una temperatura demasiado baja,*** *el alimento adquiere un color pálido y una textura flácida. El resultado suele ser insípido y aburrido.*

Si la sartén está ***demasiado caliente al empezar a cocinar,*** *puede que el alimento se queme por fuera y quede crudo por dentro.*

Con el Thermo-Spot® de Tefal, conseguirás platos más sabrosos.

→ *El Thermo-Spot® de Tefal indica la temperatura perfecta para cocinar.*

ENTRANTES

Foie gras salteado
con higos asados y avellanas 04/05

Espárragos salteados con fresas,
vinagre balsámico y beicon a la parrilla 06

Paquetitos crujientes de vieiras,
pistachos y parmesano 07

PLATOS PRINCIPALES

Bistec wagyu con salsa bearnesa
y tortita de patata 08/09

Risotto con gambas 10

Rape caramelizado en vainilla
con puré de guisantes al wasabi 11

POSTRES

Mousse de chocolate blanco
al tiramisú 12/13

Torrija de brioche con coco y piña 14

Vasitos de crema con caramelo,
mantequilla a la sal y palomitas 15

FOIE GRAS SALTEADO CON HIGOS ASADOS Y AVELLANAS

X 4

15 min

20 min de sartén

Corta 4 medallones de foie gras de 2 cm de grosor. *Sazónalos con pimienta y espolvorea un poco de harina a lado y lado. Guárdalos en la nevera.*

Corta los higos por la mitad.

Pica las avellanas en trocitos grandes *y tuéstalas en la sartén, removiendo de vez en cuando. Resérvalas.*
Calienta el aceite en la sartén. Saltea los higos a fuego medio, con el corte tocando la superficie de la sartén. Añade el azúcar, la mantequilla y las avellanas. Sofríe los higos para caramelizarlos. Procura que no se enfríen (puedes guardarlos en el horno, por ejemplo).
Limpia bien la sartén.

Calienta la sartén a fuego medio. *Pasa los medallones de foie gras por la sartén y cocínalos durante un minuto, hasta que adquieran un tono dorado. Dales la vuelta. Cocínalos durante otro minuto. Colócalos sobre papel absorbente en un plato.*
Reparte los higos en los platos. Coloca los medallones de foie gras (sin el jugo de su cocción). Sazónalos con escamas de sal.

Sirve inmediatamente, *con un buen pan o brioche tostados.*

- 1 pieza de foie gras fresco de buena calidad
- 6 higos medianos
- 25 g de avellanas escaldadas
- Un poco de harina
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- 1 nuez de mantequilla
- 1 cucharada de aceite
- Sal en escamas y pimienta negra recién molidablack pepper

CONSEJO DEL CHEF

Para que los medallones queden mejor, moja la hoja del cuchillo en agua hirviendo antes de cortarlos. Después guárdalos 10 minutos en el congelador antes de pasarlos por la sartén. Así quedarán dorados por fuera y tiernos por dentro.

ENTRANTES

ESPÁRRAGOS SALTEADOS CON FRESAS, VINAGRE BALSÁMICO Y BEICON A LA PARRILLA

X 4 | 15 min | 20 min de sartén

- 20-24 espárragos verdes
- 40 g de queso parmesano
- 7 cl de aceite de oliva
- 2 cl de vinagre balsámico
- 150 g de fresas
- 8 lonchas de beicon
- Sal y pimienta

Lava y corta las fresas en 2 o 4 trozos, según el tamaño.

Lava los espárragos. Retira las hojas pequeñas del tallo. Recórtalos un poquito.

Dora las lonchas de beicon en la sartén. Retíralas.

Echa un poco de aceite en la sartén. Dora y glasea los espárragos en aceite de oliva. Cuando estén en su punto, retira el glaseado con vinagre balsámico. Apaga el fuego. Añade las fresas y mézclalas bien para que se empapen de vinagre balsámico.

Coloca las lonchas de beicon en los platos. Incorpora los espárragos y las fresas por encima.

Decora el plato con virutas de queso parmesano, escamas de sal, pimienta y un poco de aceite de oliva.

CONSEJO DEL CHEF

Compra espárragos delgaditos, tienen la piel más fina y no hace falta pelarlos. Si utilizas espárragos gruesos, debes quitarles la piel con un pelador y cortarlos por la mitad para que se cocinen más rápido.

PAQUETITOS CRUJIENTES DE VIEIRAS, PISTACHOS Y PARMESANO

X 4 ***20 min*** ***20 min de sartén***

- 8 vieiras
- 80 g de parmesano
- 40 g pistachos sin sal
- 5 cl de aceite de pistacho
- 3 láminas de masa brick (3 paquetitos por lámina)
- 20 g de mantequilla
- 2 cl de aceite vegetal
- Sal y pimienta

Pica los pistachos en trozos grandes. Corta el queso en tiras finas. Marina las vieiras con un poco de aceite de pistacho y sazónalas con sal y pimienta. Derrite la mantequilla y mézclala con aceite.

Unta las láminas de masa brick con esta mezcla.

Corta cada lámina de masa brick en tres círculos del mismo tamaño. Pon algunos pistachos picados en el centro de cada círculo.

Coloca una vieira en cada círculo, encima de los pistachos. Añade las tiras de queso parmesano y envuelve las vieiras formando paquetitos. Fríe los paquetitos empezando por el lado del queso. Cocínalos por ambos lados y retíralos cuando estén dorados.

CONSEJO DEL CHEF

Puedes utilizar vieiras congeladas. Ponlas a descongelar la noche anterior en un plato con leche y escúrrerlas bien antes de cocinarlas.

Sírvelos acompañados de rúcula o lechugas variadas.

BISTEC WAGYU CON SALSA BEARNESA Y TORTITA DE PATATA

X 4 *30 min* *20 min de sartén y cazo*

Tortita de patatas paja. *Lava, pela y ralla las patatas. Escúrrelas con las manos suavemente para eliminar el exceso de líquido. Sazónalas con sal y pimienta, y si es necesario, añade un poquito de nuez moscada. Calienta un poco de aceite en una sartén, forma una tortita con las patatas ralladas y cocínala a fuego medio hasta que se vea dorada. Dale la vuelta y sigue cocinándola, volteándola cada cierto tiempo. Procura que no se enfríe.*

Salsa bearnesa. *Clarifica la mantequilla (derrítela, retira con cuidado la capa de espuma blanca que flota en la superficie y vierte solo el líquido amarillo en otro recipiente, sin los restos sólidos blancos de leche que quedan en el fondo). Coloca las chalotas en una sartén con el vinagre, el vino y la pimienta. Redúcelas hasta que queden casi secas. Añade 10 cl de agua y vuelve a reducir. Deja que se enfríen. Añade las yemas de huevo y una cucharada de agua fría. A fuego muy bajo, calienta la mezcla removiendo enérgicamente hasta que las yemas empiecen a cuajar y se vuelvan ligeras y espumosas. Apaga el fuego. Incorpora la mantequilla*

El toque final. *Saltea los bistecs con un poco de aceite muy caliente. Dales la vuelta. Cuando estén cocinados al punto, añade una nuez de mantequilla y cocínalos durante un minuto más, dándoles la vuelta para que se empapen bien. Sírvelos acompañados de la tortita de patata y la salsa aparte.*

CONSEJO DEL CHEF

Para que las tortitas queden mejor puedes utilizar un cortador de galletas. Úntalo con un poco de aceite y colócalo en la sartén. A continuación, rellénalo con las patatas ralladas. Cocina la tortita durante unos minutos por cada lado, retirando el cortador de galletas.

- 4 bistecs wagyu
- 600/650 g de patatas, sal, pimienta recién molida, nuez moscada y aceite vegetal

Para la salsa bearnesa:

- 4 yemas de huevo extra frescas
- 250 g de mantequilla
- 4 cl vinagre blanco
- 4 cl vino blanco
- 40 g de chalotas, peladas y picadas
- 1 cucharada de estragón, lavado y picado
- 1 cucharada de perifollo, lavado y picadoand chopped
- Sal y pimienta

PLATOS PRINCIPALES

RISOTTO CON GAMBAS

X 4 | 10 min | 17 min de wok

- 200 g de arroz arborio o carnaroli
- 20 gambas (o gambones)
- 50 g de queso parmesano
- 100 g de queso mascarpone (o queso crema)
- 10 cl vino blanco seco
- 5 cl aceite de oliva
- 1L de caldo de gambas (o caldo de verduras)
- 75 g de chalotas
- Unas ramitas de cilantro
- Sal y pimienta

Pela y pica las chalotas muy finas.
Pica un poco de cilantro.
Pela las gambas y córtalas en tres partes (reserva ocho gambas para decorar).

Calienta el caldo en una olla.
Calienta el aceite en el wok y dora las gambas (las troceadas y las enteras). Resérvalas.

Echa las chalotas en el wok. Sofríelas sin que se doren demasiado. Añade el arroz. Mézclalo bien y saltéalo hasta que los granos se vean translúcidos.

Añade el vino blanco. Mezcla y déjalo reducir. Añade el caldo cucharón a cucharón sin dejar de remover. Cuando el arroz esté hecho, incorpora el queso mascarpone, el cilantro y las gambas troceadas.

Mezcla los ingredientes. Ralla un poco de queso parmesano por encima. Coloca las gambas enteras. Tapa y deja reposar el risotto durante 3 minutos antes de servirlo.

CONSEJO DEL CHEF

Si sobra risotto, déjalo enfriar. Podrás usarlo para elaborar tortitas de arroz. Solo tendrás que dorarlas un poco en la sartén con un poquito de aceite de oliva. Con un poco de ensalada, son una cena perfecta.

RAPE CARAMELIZADO EN VAINILLA CON PURÉ DE GUISANTES AL WASABI

X 4

30 min

15 min

- piezas de rape de 80/100 g cada uno
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 25 g de mantequilla con sal
- 7 cl de vino blanco
- 1 vaina de vainilla bourbon
- 20 cl de nata líquida con un 35 % de materia grasa
- 200 g de guisantes frescos

Para el puré de guisantes:

- 400 g de guisantes congelados
- 20 cl de nata de montar
- 20 g de pasta de wasabi
- Sal y pimienta

Cocina los guisantes congelados en abundante agua hirviendo. Escúrrelos y enfríalos en agua con hielo para que conserven su color verde intenso. Mézclalos con wasabi, sal y nata líquida. Pásalos por un colador fino para obtener un puré suave y sin grumos.

Desvaina los guisantes frescos. Cocínalos igual que has cocinado los guisantes congelados. Enfríalos y resérvalos.

Con un poco de aceite, dora las piezas de rape en la sartén. Cuando ya casi estén listos, añade la mantequilla y la vainilla. Continúa cocinando hasta que adquieran un color marrón dorado. Retíralos y guárdalos en el horno a 70 °C para que se mantengan calientes mientras terminas de preparar la salsa.

Añade el vino blanco a los jugos de la cocción del rape para elaborar una salsa. Déjala reducir. Añade la nata. Déjala reducir. Sazona con sal y pimienta. Al mismo tiempo, recalienta el puré de guisantes.

Reparte el puré entre los platos. Coloca algunos guisantes verdes por encima. Coloca las piezas de rape y decóralas con un poco de salsa.

CONSEJO DEL CHEF

Antes de cocinar el pescado, déjalo 30 min en agua con sal (5 % de sal; esto es, 50 g de sal por 1 L de agua) para conseguir una textura más firme y tierna. Escúrrelo bien y sécalo.

MOUSSE DE CHOCOLATE BLANCO AL TIRAMISÚ

X 4

15 min

10 min
en cazo

4 h

Mousse de chocolate blanco
Mezcla el azúcar con las yemas de huevo. Incorpora el almidón de maíz, al que previamente has añadido el agar-agar en polvo, y remueve bien para que no se formen grumos. Añade la leche poco a poco y dale sabor con las semillas de vainilla (abre la vaina y extrae las semillas). Coloca la mezcla en un cazo y cocínala a fuego medio sin dejar de remover hasta que espese. Baja la intensidad del fuego. Incorpora el chocolate blanco. Sigue removiendo hasta que el chocolate se derrita. Retira el cazo del fuego y cúbrelo con film transparente (que quedará en contacto con la superficie de la crema) para evitar que se forme una capa de nata por encima. Déjala enfriar (sin introducirla en la nevera).

Monta la nata líquida. Cuando la crema de chocolate ya casi esté fría, añade la nata montada en dos tandas. Coloca la crema en una manga pastelera y déjala enfriar en la nevera. Para preparar el sirope, calienta el café y el azúcar. Sale sabor con el amaretto o el ron. Déjalo enfriar.

Moja los bizcochos en el sirope y repártelos en moldes individuales o en vasitos de postre. Vierte la mousse de chocolate sobre los bizcochos.

Justo antes de servir, espolvorea cada mousse con el cacao en polvo.

CONSEJO DEL CHEF

Coloca la vaina de vainilla en azúcar para darle sabor. Y cuando la vaina esté seca, mézclala con un poco de azúcar para obtener azúcar con sabor a vainilla.

- 8 bizcochos de soletilla
- Cacao en polvo amargo para decorar

Para el sirope:

- 15 g de amaretto (o ron)
- 13 g de azúcar

Para la mousse de chocolate blanco:

- 140 g de chocolate blanco
- 25 g de azúcar
- 17 cl de leche
- 14 cl de nata líquida muy fría
- 14 g de almidón de maíz
- 1 vaina de vainilla
- 2 yemas de huevo
- 0.8 g de agar-agar en polvo (1 cucharadita rasa)

POSTRES

TORRIJAS DE BRIOCHE CON COCO Y PIÑA

X 4 | 10 min | 10 min de sartén

- 4 rebanadas de brioche de unos 2 cm de grosor
- 2 huevos
- 40 cl de leche de coco
- ½ piña
- 25 g sugar
- 2 x 30 g de azúcar
- 2 porciones de mantequilla de 30 g cada una
- azúcar glas o coco rallado para decorar

Pela la piña y retira la parte fibrosa. Córtala en 8 porciones.
En la sartén, derrite 30 g de mantequilla.
Añade el azúcar y carameliza las porciones de piña.

En un cuenco, bate los huevos con la leche de coco. Baña las rebanadas de brioche en esta mezcla.

Derrite el resto de la mantequilla. Dora las rebanadas de brioche por ambos lados.

Sirve las torrijas de brioche con las porciones de piña caramelizada por encima.

Decóralas con azúcar glas o coco rallado.

CONSEJO DEL CHEF

Puedes variar los sabores según la temporada del año, sustituyendo la piña por manzanas, melocotones o incluso albaricoques.

VASITOS DE CREMACON CARAMELO, MANTEQUILLA A LA SAL Y PALOMITAS

X 4 | 30 min | 20 min de sartén y cazo

Para el caramelo:

- 200 g de azúcar
- 200 g de nata líquida
- 40 g de mantequilla ligeramente salada

Para la crema:

- 180 gde leche
- 260 g de nata líquida
- 25 g de almidón de maíz
- 2 yemas de huevo
- Palomitas caramelizadas para decorar

Caramelo:

Coloca el azúcar en una sartén a fuego medio y deja que empiece a caramelizarse sin tocarlo. Cuando el azúcar empiece a adquirir un color dorado, mézclalo para que se caramelice uniformemente.
Añade la nata líquida muy despacio para que no salpique. Añade la mantequilla y mézclalo todo bien para obtener el caramelo. Retira el caramelo del fuego y déjala enfriar.
Echa un poco de caramelo en cada vasito.

Crema:

Clarea 100 g de caramelo con la nata líquida y después con la leche. Humedece el almidón con 7 cl de líquido. Añade el líquido restante. Coloca la mezcla en un cazo y cocínala a fuego lento sin dejar de remover.
Retira el cazo del fuego e incorpora a la mezcla las dos yemas de huevo. Mézclalo todo bien.
Reparte enseguida la crema entre los vasitos y déjala enfriar.
Decora con las palomitas caramelizadas.

CONSEJO DEL CHEF

También puedes colocar la crema en moldes individuales más anchos que altos, y dejarla enfriar completamente antes de desmoldarla en un plato; así conseguirás otra presentación muy elegante.