



**RECETAS XIV TALLER DE COCINA SALUDABLE.**

COCINA DE VANGUARDIA.

Recetas de 18-06-2012.

**Cocineros: Noé Domínguez Olloqui, José María Fresno Baro**

**1.- Esférico de guisantes, aire de parmesano y jamón**

**Ingredientes:**

**Para los esféricos o ravioles**

300 g de guisantes  
congelados

375 g de agua

2,4 g de alginato

6,5 g de Calcio

1000 g de agua

**Para la espuma de  
Parmesano**

500 g de Parmesano rallado  
(o bien de oveja curado)

450 g de agua

3 g de lecite

**Para las virutas de jamón**

5 lonchas de jamón

**Otros**

Sal Maldon

**Elaboración**

**Esférico de guisantes**

Poner a hervir los guisantes en 375 g de agua. Seguidamente, triturar o moler los guisantes y filtrar o colar el puré de modo que se retiren los trozos más groseros que quedaron después del triturado. Posteriormente, agregar el alginato, de modo que se disperse o disuelva totalmente, evitando la formación de grumos de alginato. Si hubiera grumos, eliminar estos con la ayuda de la turmix. En este punto, es importante evitar incorporar aire al puré que contiene el alginato. Finalmente, dejar reposar al menos 2 horas o sería mejor durante toda la noche para ayudar a la disolución del alginato en el puré de guisantes.



### **Baño de calcio**

En una fuente o bol de 1,5 L poner los 1000 g de agua y los 6,5 g de calcio. Agitar hasta la disolución total del cloruro de calcio. Una vez que el puré de guisantes ha estado en reposo al menos el tiempo antes mencionado, se elaborarán los esféricos. Para esto utilizaremos una cuchara semiesférica de 5 mL y dejaremos caer el puré contenido en la cuchara de forma decidida, para evitar que los raviolos tengan fragmentos agregados. Finalmente, dejar un tiempo mínimo de 2 minutos y retirar los raviolos con la ayuda de una espumadera y depositarlos en otro recipiente con agua; lavar muy bien los raviolos. Este proceso nos ayudará a evitar sabores amargos, ocasionados por el calcio.

### **Espuma de Parmesano**

Poner el queso Parmesano en una cazuela con 450 g de agua y llevar hasta ebullición durante 5 minutos aproximadamente. Posteriormente, filtrar el líquido de cocción, dejar enfriar y agregar los 3 g de lecite. Con la ayuda de la turmix y de forma ascendente y descendente incorporar aire a la mezcla para la formación de la espuma. Retirar la espuma con la ayuda de una cuchara en el momento de la presentación del plato.

### **Lascas de Jamón Serrano**

Disponer las lonchas de jamón serrano, una sobre otra y cortar éstas en brunoise (cortes muy finos). Posteriormente, poner el jamón troceado sobre un papel de horno y meterlo al microondas, realizando toques de 2 minutos, hasta obtener una textura crujiente. El proceso de secado también se puede hacer colocando el jamón en un horno a 40°C hasta adquirir un carácter crujiente.

### **Presentación**

En una cuchara de acero inoxidable o de porcelana disponer un esférico de guisante, a un lado o sobre el mismo unas lascas de jamón serrano y un poco de espuma de Parmesano.



## 2. Esponja de chocolate, fresas en ósmosis y crujiente de verduras

### Ingredientes:

#### Fresas

1 Kg de fresas  
500 g de azúcar

#### Esponja de chocolate

120 g de yema  
190 g de clara  
120 g de azúcar  
30 g de harina  
75 g de cobertura de  
chocolate  
45 g de mantequilla  
27 g de Cola Cao

#### Crujiente de verduras

4 zanahorias

### Elaboración

#### Fresas en ósmosis

Poner las fresas limpias en un bol y agregar el azúcar. Seguidamente, introducir el bol en el horno de microondas en el modo o programa de descongelación. Realizar toques de 1 minuto a la mezcla fresas-azúcar; repetir el proceso 2 o 3 veces más hasta que el azúcar se disuelva totalmente; así se incorporará al interior de las fresas evitando que las mismas pierdan su aspecto. Retirar y reservar hasta su uso.

#### Esponja de chocolate

En primer lugar, fundir el chocolate en el microondas en el modo de descongelación y de forma que se utilice el horno de microondas en toques de 60 segundos para evitar que se queme. Cada minuto, mover el chocolate con una espátula de plástico para que se funda más rápidamente. Posteriormente en un bol aparte, agregar la mantequilla y el chocolate caliente, mezclar totalmente. Seguidamente, agregar la yema de huevo hasta que la mezcla quede brillante, lisa y elástica. Luego, agregar las claras y mezclar; en este punto es importante evitar la incorporación de aire a la mezcla. Finalmente, añadir la harina y el Cola Cao.

Introducir la mezcla en el sifón, cerrar y cargar el sifón con una o dos cargas de óxido nitroso. Para ayudar a la difusión del gas, poner el sifón boca abajo y agitar bien. Dejar en reposo hasta su uso.

Una vez terminado el reposo, con la ayuda del sifón llenar al 50% recipientes de plástico (vasos transparentes) o bien de vidrio o porcelana. Finalmente, introducir los recipientes en el microondas y calentar en ciclos de 40 segundos hasta formar la esponja.



Para retirar la esponja del vaso, separar la misma de las paredes con la ayuda de un cuchillo y depositarla sobre un plato; cada esponja es cortada en dos parte iguales. Reservar hasta su uso.

### **Lascas de Zanahoria**

Cortar las zanahorias en juliana muy fina, poner sobre el papel de horno y meter al microondas en el modo de descongelación, durante 1,30 minutos y, posteriormente, aplicar 4 ciclos de 30 segundos. En cualquier caso aplicar el tiempo necesario (mayor o menor) hasta que los trozos de zanahoria estén secos.

### **Presentación**

En un plato de postre, poner un trozo de esponja de chocolate, una o dos fresas, unas lascas de zanahoria y aliñar con el líquido que han soltado las fresas.