

1 de septiembre de 2013



LAS ESPECIALIDADES DE LAS CANDIDATAS

TRES RIVALES SOBRE LA MESA

RECETAS DIGNAS DE MEDALLA

A mantel puesto, la competición está reñida, como demuestran estos menús con lo mejor de tres recetarios muy diferentes. Eso sí, a estrellas Michelin gana Tokio por goleada. por Marta F. Guadaño. fotografías de Ángel Becerril

Competirán por albergar unos Juegos Olímpicos, pero también podrían hacerlo en el ámbito de la cocina por sus platos, recetario, despensa, atractivo culinario, talento gastronómico, raíces tradicionales y capacidad para innovar en los fogones. El castizo Madrid rivaliza con el perfeccionista y purista Tokio y la cocina colorista y especiada de Estambul.

Una posible vara para medir los méritos gastronómicos de estas tres ciudades es la *Guía Michelin*. No existe en el caso de Estambul que, aunque cuenta con una guía verde de viajes editada por la firma francesa de neumáticos, no dispone de una edición para Turquía del manual rojo destinado a la clientela *foodie*. Por su parte, Madrid no puede presumir de ningún tres estrellas (máxima calificación), pero cuenta con seis restaurantes con la doble distinción (DiverXO, El Club Allard, Santceloni, Ramón Freixa Madrid, La Terraza del Casino y Sergi Arola) y siete establecimientos con una, según la edición 2013 de la guía, cuya próxima revisión se publi-

cará en noviembre. Un dato más para completar su balance gastronómico: 26 establecimientos con una M, 10 con dos M y cinco con tres M, según el criterio de *Comer y beber en Madrid 2013*, la guía publicada por *La Luna de Medtrópolis*, revista de EL MUNDO.

Con todo y pese a la colección de premios del *gastrosector* madrileño, Tokio gana por goleada a Madrid y, de hecho, supera a cualquier ciudad del mundo, ya que es la urbe con más estrellas Michelin del planeta, por delante incluso de París: 242 restaurantes con distinción, de los que 14 tienen la triple. En cuanto al análisis por países, si Japón cuenta con 595 espacios con el *macaron* francés, España únicamente tiene 147.

Para tener una aproximación a la gastronomía de las tres capitales candidatas a albergar los Juegos de 2020, le invitamos a degustar tres menús diseñados por Los Galayos, 99 Sushi Bar y Omar, todos ellos en Madrid, que ejemplifican el recetario español, japonés y turco, respectivamente. ¡Buen provecho olímpico! ☒

MADRID

ENSALADILLA RUSA

APERITIVO

Cocer las patatas limpias y sin pelar, la zanahoria, el huevo y los guisantes, todo por separado. Pelar y picar la patata en dados y, más pequeños, el huevo y la zanahoria. Incorporar los guisantes y el bonito desmenuzado. Mezclar suavemente con la mahonesa y rectificar el punto de sal. Con un molde redondo dar forma y adomar con un poco de bonito, unas tiras de pimiento rojo cruzadas y picos de Cádiz.

INGREDIENTES (una ración): 150 g de patata gallega, 50 g de zanahoria, 20 g de bonito en aceite, 50 g de guisantes, 40 g de mayonesa, un huevo cocido, 20 g de pimiento rojo asado, picos de Cádiz y sal.



PUNTILLITAS CON HUEVO

ENTRANTE

Freír los pimientos cortados en juliana y, en aceite bien caliente, las puntillitas sazonadas y enharinadas. Hacer los dos huevos fritos, dejando la clara bien cuajada y la yema poco hecha. Colocar las puntillitas sin nada de aceite en el plato y por encima, pimientos rojos y verdes. Poner los dos huevos en un lado del plato. Para comer, pinchar las yemas y repartirlas con una cuchara por encima de las puntillitas; después, romper las claras y mezclar todo.

INGREDIENTES (una ración): 80 g de puntillitas (calamares pequeños), 30 g de pimiento rojo, 30 g de pimiento verde, 2 huevos de corral, harina, aceite de oliva y sal.



COCHINILLO ASADO

PLATO PRINCIPAL

Marcar longitudinalmente con un cuchillo el cochinillo por la parte interior y sazonar. Colocar en una cazuela de barro con la piel hacia abajo, sin que esté en contacto (con la ayuda de otro recipiente donde se pueda apoyar). Poner laurel debajo y añadir un dedo de agua. Precalear el horno a 180° y asar durante una hora; sacarlo y dar la vuelta colocando la piel hacia arriba; pincharla (para que no se formen burbujas) y untar la manteca con ayuda de un pincel. Volver a introducir en el horno unos 45 minutos. Transcurrido este tiempo, el cochinillo estará dorado y la piel, crujiente. Rectificar de sal. Cortar cada lado del cochinillo en tres partes (pierna, paletilla y costillar), así saldrán seis raciones.

INGREDIENTES: un cochinillo de 4 a 4,5 kg (limpio), 100 g de manteca de cerdo, agua, laurel y sal.



TARTA DE QUESO

POSTRE

Batir los ingredientes. Untar de mantequilla un molde y distribuir las galletas trituradas. Verter la mezcla y hornear 30 minutos a 170°; y una hora a 130°. Dejar enfriar y guardar en la nevera. Pasados 30 minutos, desmoldar y servir con azúcar glass y mermelada.

INGREDIENTES (12 raciones): un l de nata, 8 huevos, 200 g de leche condensada, 600 g de queso Philadelphia, 100 g de azúcar, 10 galletas, harina, mantequilla, azúcar glass y mermelada.



LOS GALAYOS NEGOCIO FAMILIAR ABIERTO EN 1894. DEFIENDE UNA COCINA DE CALIDAD A PRECIOS CONTE- NIDOS. www.losgalayos.net

ESTAMBUL

SOGUK MEZELER

APERITIVO

Es una selección de nueve entrantes fríos servidos con pan turco. Soslu Patlican (pisto de berenjenas con tomate y pasas); Humus (puré de garbanzos con pasta de sésamo); Çerkez Tavuk (receta de pollo cocido con nueces y especias); Yogurtlu Patlican (elaborado con berenjena a la brasa y yogur); Patlican Salatase (también con berenjena como protagonista, pero en ensalada con pimiento asado); Havuç Tavatur (zanahoria salteada y salsa de yogur); Semiz Otu (ensalada de canónigos con yogur); Yaprak Dolma (hojas de parra rellenas de arroz con pasas y piñones); Ezme (ensalada de verduras en crudo).

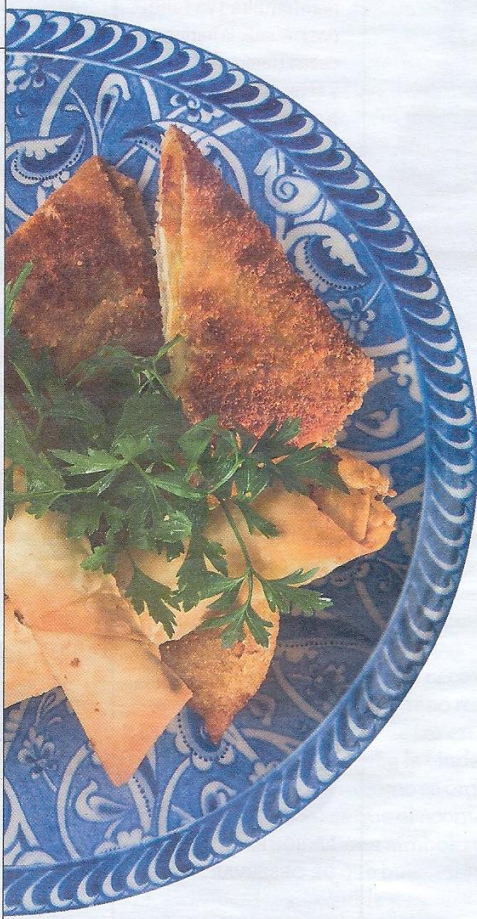


HOJALDRES Y BULGUR

ENTRANTE

Este plato consta de tres recetas que se sirven juntas. Paçanga (especie de empanadillas de pasterna, jamón de tenera o cecina, y queso); Sigara Böregi (rollitos hechos con hojas de pasta böregi, similar a la filo, que contienen queso fresco turco y perejil); İçli Köfte (bulgur, trigo similar al cuscús, que una vez cocido se trabaja con las manos para darle forma de croqueta grande y se rellena de carne picada).

INGREDIENTES. Para Paçanga: hojaldre, pasterna y queso. Para Sigara Böregi: una hoja de pasta böregi, 120 g de queso fresco turco y perejil. Para İçli Köfte: bulgur, carne picada de ternera, comino, perejil y aceite de oliva.



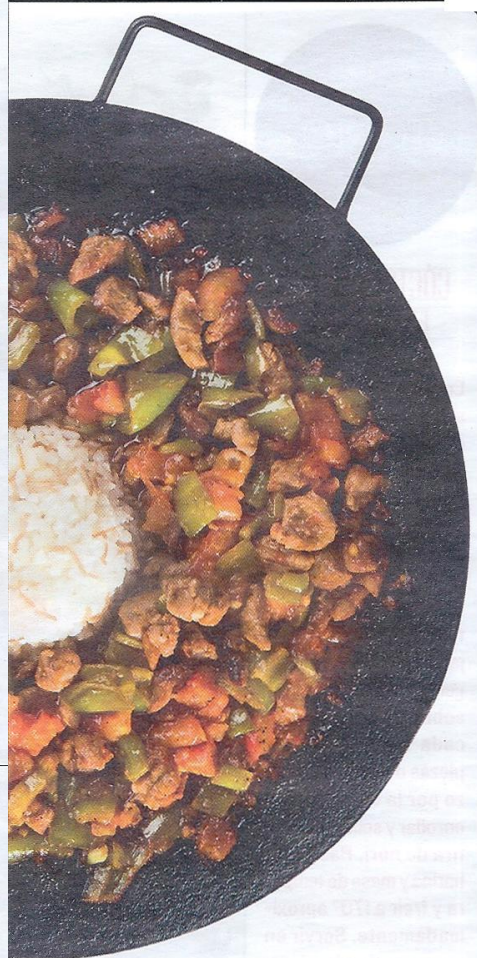
SAC KAVURMA

PLATO PRINCIPAL

Empezar por trocear en cubos pequeños la carne de cordero, el pimiento y la cebolla. Se cocina todo ello a fuego fuerte durante unos minutos. Añadir el tomate pelado y también cortado en dados. Condimentar con orégano, sal y pimienta, y continuar cocinado hasta que el preparado quede casi sin líquido. Servir con arroz.

INGREDIENTES:

200 g de cordero (pierna),
medio pimiento verde,
un tomate fresco, aceite de oliva, orégano, sal y pimienta.

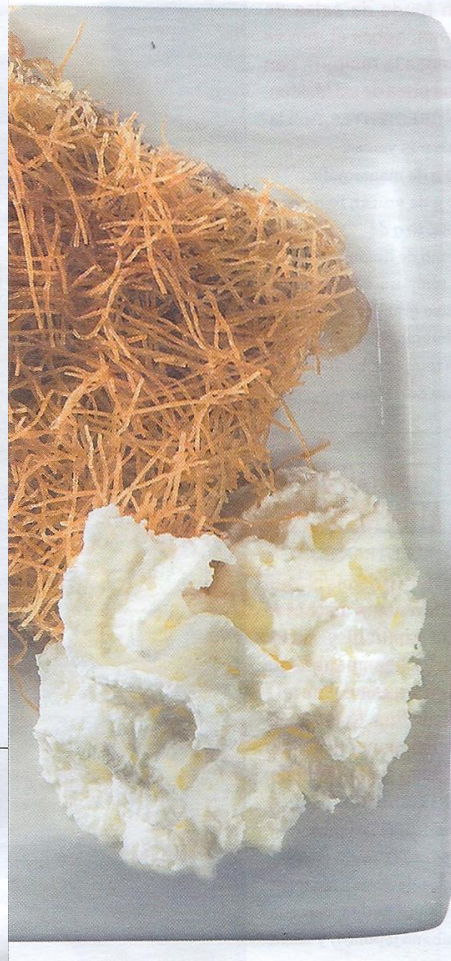


KADAIF

POSTRE

Untar una bandeja de horno con mantequilla, poner kadaif troceado cubriendo el fondo (una capa de masa de medio centímetro de grosor aproximadamente). Esparcir los frutos secos elegidos y encima, otra capa de masa; acabar con mantequilla en trozos. Hornear tapado con aluminio 15 minutos hasta que esté dorado. Dar la vuelta al postre para cocinar por la otra cara unos 15 minutos. Sacar del horno y añadir almíbar (preparado con agua y azúcar al 50%) y mantener en sitio fresco hasta servir.

INGREDIENTES: pasta fresca kadaif (kataifi o filo), frutos secos (pistachos o nueces), mantequilla, agua y azúcar.



OMAR

FIEL A LA TRADICIÓN TURCA, SU MENÚ VA SUMANDO VARIOS PLATILLOS Y PANES CASEROS.

www.omarrestaurante.es

TOKIO

CÓCTEL DE ERIZO EN TEMPURA

APERITIVO

Empezar preparando la salsa, para lo que hay que calentar la mantequilla, añadir las yemas y batir bien con varilla. Aderezar con azúcar, soja y un punto de sal; debe quedar ligeramente salada y dulce. Para la tempura, estirar las hojas de shiso (verdes y ligeramente mentoladas) sobre una tabla y en cada una añadir tres piezas de lengua de erizo por la cara rugosa; enrollar y sellar con una tira de nori. Pasar por harina y masa de tempura y freír a 170° aproximadamente. Servir en una copa de cóctel con un fondo de salsa de yema, sobre el que se coloca la tempura con una pizca de sal Maldon.

INGREDIENTES. Para la salsa: 15 yemas, 50 g de mantequilla, 10 g de azúcar, 10 g de soja, 10 g de zumo de limón y sal. Para la tempura: 2 hojas de shiso grandes, 6 lenguas de erizo, masa de tempura, harina, alga nori y aceite.

TARTAR DE ATÚN KIMUCHI

ENTRANTE

Cortar en dados el atún previamente macerado con kimuchi y mirin. Servir acompañado de alga wakame y patata hilada frita. Como guarnición, poner el daikon hilado y hojas de shiso.

INGREDIENTES: atún, kimuchi (salsa picante japonesa), mirin (licor dulce de arroz), alga wakame, patata, daikon (rábano japonés) y shiso.



SUSHI A LA CARTA

PLATO PRINCIPAL

Reúne varias especialidades. Hotate Maki: rollo de pepino, aguacate y salmón con mostaza japonesa; se cubre con vieira (hotate) y tobiko. Nigiri de toro: con ventresca de atún fría y cortada en una lámina sobre una bola de arroz con forma alargada. Nigiri de gamba roja en dos temperaturas: con la cola de la pieza en frío y en nigiri, acompañada de su cabeza inyectada de aceite de wasabi y soja y terminada en plancha.

INGREDIENTES: vieira, pepino, aguacate, salmón, mostaza japonesa, tobiko (huevas de pez volador), ventresca de atún (toro), gamba roja, aceite de wasabi y soja.

BROWNIE DE JENGIBRE

POSTRE

Batir los huevos con el azúcar y sumar la cobertura de chocolate y la mantequilla (ya fundidos). Añadir la harina y el cacao (tamizados antes) y el jengibre confitado y troceado. Cocer 20 minutos a 180°. Para la salsa de chocolate, hacer un almíbar con agua, azúcar y glucosa; mezclar con el chocolate y el cacao. Colar y añadir la mantequilla derretida.

INGREDIENTES. Para el brownie: 265 g de huevos, 335 g de azúcar moscovado, 180 g de cobertura 70% cacao, 330 g de mantequilla, 150 g de harina, 15 g de cacao en polvo y 165 g de jengibre confitado. Para la salsa: 185 g de azúcar, 75 g de glucosa, 110 g de cobertura de chocolate 64% de cacao, 65 g de cacao en polvo y 75 g de mantequilla.



99 SUSHI BAR GASTRONOMÍA TOP JAPONESA CUYA ELABORACIÓN EL CLIENTE PUEDE OBSERVAR IN SITU. www.99sushibar.com