

COCINO con chefs

EBOOK



VOLUMEN I

@celestedelabanda



Indice

EBOOK COCINO CON CHEFS



1. Proyecto cocino con chefs
2. Bacalao al pil pil con laurel
3. Cachopo con cecina y queso ahumado
4. Ceviche caliente de mejillones al wok
5. Gilda con atún rojo
6. Guiso de raya al estilo Formentera
7. Huevos rotos con gambón al ajillo
8. Pulpo a la gallega con cachelos
9. Taco de lenguado
10. Tartar de atún rojo
11. Tortilla de patatas al estilo de Betanzos

by Celeste de la Banda

Proyecto cocino con chefs

Es un proyecto que nace de mi profunda admiración por los chefs y el trabajo que se realiza en las cocinas de los restaurantes. A través de esta iniciativa, pongo mi granito de arena para dar visibilidad y acercar al comensal a las personas, el esfuerzo y la pasión que hay detrás de cada plato.

Este proyecto tiene un significado personal muy especial para mí, ya que mi familia llegó a tener siete restaurantes de menú del día en Madrid.

Es un tributo a mis abuelos, quienes dedicaron su vida a este oficio y dejaron una huella imborrable en mi camino gastronómico.

Objetivos

- Proyecto nacional e internacional.*
- Trabajar con todos los chefs que tengan algo que decir.*
- Acercar la gastronomía a la comunidad.*
- Facilitar la vida al usuario a la hora de elegir restaurante y plato.*
- Mostrar lo que hay detrás del restaurante, chef, producto y plato.*
- Crear un libro digital con las recetas seleccionadas.*
- Seleccionar marcas patrocinadoras.*
- Llevar a Canal Cocina.*

Beneficios

- Mostrar el restaurante gracias al contenido.*
- Enseñar qué hay detrás de un plato: personas, cocina, producto, técnica, etc.*
- Humanizar al chef y al restaurante.*
- Dar visibilidad en general.*
- Generar interés y potenciar la visita al restaurante.*
- Fomentar la realización de la receta en el domicilio.*
- Posibilidad de añadir marcas patrocinadoras*





Bacalao al pil pil con laurel

.....

La Clínica Universidad de Navarra, bajo la dirección de Xandra Luque en su sede de Madrid, ha transformado la comida hospitalaria en una experiencia culinaria saludable e innovadora. Luque, con una sólida formación en alta cocina, se ha destacado por fusionar nutrición y sabor, elevando la calidad de los menús hospitalarios. Utiliza ingredientes frescos, muchos de ellos de su propio huerto ecológico, lo que garantiza platos saludables y sabrosos.

Ingredientes para 2

- 1 lomo de bacalao skrei o de bacalao fresco desalado
- 1 guindilla hidratada
- 1 cabeza de ajos
- 500 ml aceite de oliva virgen extra
- 4 hojas de laurel
- 2 dientes de ajo pelados y laminados

Elaboración

1. Introducir todos los ingredientes en una cazuela.
2. Mover a fuego bajo para que vaya emulsionando el aceite con la gelatina que suelta el bacalao.
3. Retirar el bacalao de la cazuela y emulsionar el aceite con la ayuda de un colador hasta que quede una salsa espesita.
4. En una sartén dorar unas láminas de ajos y unas guindilla hasta que queden crujientes.
5. Colar el pil pil.
6. Emplatarse el bacalao con el pil pil, los chips de ajos y guindilla y listo.





Cachopo con cecina y queso ahumado

.....

La Bobia de las Letras, ubicado en el barrio de las Letras de Madrid, es un restaurante que ofrece cocina asturiana tradicional con un toque moderno. Su carta incluye platos emblemáticos como el cachopo, la fabada y la sidra asturiana, elaborados con ingredientes de alta calidad. El chef Sergio Fernández lidera la propuesta gastronómica, destacándose por su capacidad de fusionar técnicas contemporáneas con los sabores tradicionales asturianos.

Ingredientes para 2

- 2 filetes de unos 180 g
- 8 lonchas de cecina unos 120 g
- 100 g de queso rallado ahumado de Pira
- 1 huevo batido
- 1/2 vaso de harina
- 1/2 vaso de pan rallado
- 1 pizca de sal y de pimienta
- 1/2 litro de aceite

Elaboración

1. Colocar los filetes en un plástico y dar pequeños golpes para romper la fibra y que quede más fino.
2. Salpimentar y poner encima del filete la cecina y el queso rallado.
3. Tapar con el otro filete.
4. Pasar por harina, huevo y pan rallado.
5. Freír en abundante aceite y dejar escurrir en un plato con papel absorbente.
6. Emplatar y listo.





Ceviche caliente de mejillones al wok

.....

Tripea, ubicado en el Mercado de Vallehermoso en Madrid, es un restaurante único que fusiona la cocina peruana con influencias asiáticas y mediterráneas, ofreciendo un menú degustación atrevido y dinámico.

Su chef, Roberto Martínez Foronda, conocido como Rober, es un innovador apasionado que combina técnicas y sabores internacionales para crear platos sorprendentes.

Ingredientes para 2

Para la leche de tigre

- 200 g de zumo de lima
- 50 g de cebolla blanca
- 20 g de apio
- 20 g de ajo
- 5 g de jengibre
- 5 g de cilantro
- 15 g de sal
- 2 g de habanero
- 400 g de ají amarillo
- 3-5 g de hondashi
- 3 g de Ajinomoto (opcional)

Para la receta

- 100 g de panko
- 100 g de copos de chile rojo
- 2 cebollas rojas
- 4-8 mejillones
- 400 g de noodles
- 1 poco de agua
- 1 pizca de sal
- 1 poco de salsa de soja

Elaboración

1. Introducir todos los ingredientes de la leche de tigre en un robot de cocina y triturar.
2. Filtrar la leche de tigre, añadir el ajinomoto (opcional), el ají amarillo, emulsionar y reservar.
3. Abrir los mejillones en un wok con un poco de aceite.
4. Reservar los mejillones por un lado y el agua de cocción por otro.
5. En ese mismo wok, añadir el agua de los mejillones, la leche de coco, la leche de tigre y mezclar.
6. Emulsionar lo anterior en un robot de cocina.
7. Saltear los noodles en el wok con aceite a fuego fuerte, añadir la salsa de soja y mezclar.
8. Emplatar los noodles con los mejillones y la salsita por encima.
9. Decorar con panko, cebolla morada, picante y cilantro.





Gilda con atún rojo

.....

Bistrónomika, en Madrid, es un restaurante dirigido por el chef Carlos del Portillo, conocido por su cocina de mercado y su técnica en la maduración de pescados y mariscos. Su menú estacional resalta la frescura de los ingredientes y ofrece platos como gamba roja a la brasa y gilda de atún rojo.

Ingredientes para 2

- 45 g de atún rojo salvaje laminado
- 1 cebollita francesa encurtida
- 3 piparras en vinagre
- 1 aceituna calamata sin hueso
- 1 poco de cebolleta verdeo o china picada
- 1 poco de aceite, sal y guindilla coreana al gusto
- 100 g de mahonesa
- 8 anchoas salazón (mayo)
- 15 g de aceituna calamata sin hueso (mayo)

Elaboración

1. Cortar el atún rojo en laminas.
2. En un pincho ir alternando atún rojo con piparra.
3. A continuación, pinchar una aceituna y una cebolleta.
4. Añadir sal en escamas, guindilla coreana, la mayonesa de anchoas y un poco de aceite.
5. Emplatar y listo.





Guiso de raya estilo Formentera

.....

Capri, en Formentera, es un restaurante emblemático situado en Es Pujols, que destaca por su auténtica cocina mediterránea. Su propuesta gastronómica se basa en productos frescos y locales. Dirigido por el chef Pepe, el restaurante ofrece platos tradicionales como arroces, paellas y preparaciones de mariscos, rindiendo homenaje a la rica herencia culinaria de Formentera y las Baleares.

Ingredientes para 2

- 1 kg raya de Formentera
- 4 patatas medianas
- 1 cebolla pelada y picada
- 1 tomate picado
- 1 pimiento verde picado
- 2 ajos pelados y laminados
- Aceite de oliva virgen extra
- 1,5 caldo de pescado
- 400 g sepia
- 1 poco de colorante
- 1 poco de sal y pimienta

Para el caldo de pescado

- 1 kg morralla
- 1 cebolla pelada y picada
- 1 tomate picado
- 1 pimiento verde picado
- 2 ajos pelados y laminados
- 1 poco de aceite de oliva virgen extra

Elaboración

1. Sofreír la cebolla, el pimiento, el ajo y el tomate, todo muy picadito, en un recipiente con aceite de oliva virgen extra.
2. Añadir la morralla, sal, el colorante, dar unas vueltas cubrir con agua y dejar hervir durante 20 minutos.
3. En otro recipiente sofreír cebolla, ajo, pimiento, tomate y añadir la sepia.
4. Chascar las patatas e incorporar al sofrito.
5. Cortar la raya, salpimentar e incorporar a lo anterior junto con una pizca de colorante y sal.
6. Cubrir con el caldo de pescado filtrado y dejar hervir 15 minutos.
7. Pasado el tiempo, añadir las picadas y dejar hervir 5 minutos más.
8. Dejar reposar unos minutos y servir.





Huevos rotos con gambón al ajillo

.....

El Hotel Hacienda El Alcornocal, situado en el Parque Natural de Los Alcornocales, Cádiz, es un refugio ideal para desconectar en plena naturaleza, con actividades como senderismo y observación de aves. Su restaurante está liderado por el chef Juan Miguel, quien combina la cocina tradicional andaluza con ingredientes frescos y locales, muchos de ellos provenientes del huerto propio de la hacienda.

Ingredientes para 2

- 300 gr de patata agria
- 100 gr de gambón pelado
- 2 dientes de ajo laminados
- Aceite de oliva virgen extra para freír las patatas y los huevos (la necesaria)
- 2 -3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra para el gambón
- 1-2 cayenas
- 1/4 de vaso de vino blanco
- 1 cucharadita de pimentón de La Vera
- 2 huevos camperos

Elaboración

1. Pelar, cortar y lavar las patatas para eliminar todo el almidón posible.
2. Freír en abundante aceite de oliva, primero a fuego medio, y luego a fuego fuerte para que queden crujientes y reservar.
3. Añadir en una sartén aceite, los ajos laminados y la cayena.
4. Incorporar los gambones, el pimentón, el vino y dejar unos segundos hasta que el gambón esté hecho.
5. Freír los huevos a fuego fuerte.
6. Emplatarse las patatas con los huevos, los gambones por encima con toda la salsita y decorar con un poquito de perejil.





Pulpo a la gallega con cachelos

.....

La Pulpería de Mila es un restaurante en Madrid especializado en cocina gallega, especialmente conocido por su pulpo. Ubicado cerca del Parque del Retiro, ofrece un ambiente que evoca una taberna marinera, con tonos azules y blancos que recuerdan a Galicia. . Roberto Canlas, el chef del restaurante, ha logrado mantener la autenticidad de los sabores gallegos, a la vez que incorpora un toque moderno.

Ingredientes para 2

- 1 pulpo de 3,5 kg
- 1 kg de patatas
- 1 pizca de sal en escamas
- 1 poco de pimentón de La Vera
- 1 chorro de aceite de oliva virgen extra

Elaboración

1. Asustar el pulpo, metiendo y sacando varias veces en agua hirviendo, para que quede más blando.
2. Introducir el pulpo en el agua hirviendo, y cocer durante 1 hora y las patatas durante 20 minutos.
3. Sacar el pulpo y dejar reposar al menos 20 minutos.
4. Cortar el pulpo y las patatas con la ayuda de unas tijeras y colocar en un plato.
5. Aderezar con sal en escamas, pimentón, aceite de oliva virgen extra y listo.





Taco de lenguado

.....

Abya, en Madrid, es un restaurante de alta gama situado en un majestuoso palacio de estilo francés en el barrio de Salamanca. Este exclusivo espacio combina gastronomía y arte, con más de 100 obras distribuidas entre su animado bar, sus comedores privados y varias plantas dedicadas a experiencias únicas. Aurelio Morales, su chef, destaca por un enfoque innovador que fusiona técnicas clásicas con ingredientes modernos.

Ingredientes para 2

- 50 g lenguado
- 4 cucharadas de adobo
- 1/2 vaso de panko fino
- 1/2 vaso de huevo batido
- 4 tortillas de maíz
- 2 cucharadas de crema agria con chile piquín
- 1 cogollo de lechuga laminado
- 1 cucharada de crema de aguacate
- 6 brotes cilantro
- 1 poco de lima
- 1 poco de cebolla roja cortada en pluma

Para el adobo del lenguado

- 1 mix de diferentes chiles de un peso total de 27 g, por ejemplo: chile chihuacle negro, rojo y catharina (hidratados)
- 1 poco de comino (opcional)
- 1 poco de agua

Elaboración

1. Triturar todos los ingredientes del adobo del pescado.
2. Introducir el lenguado en ese adobo y dejar reposar en la nevera toda una noche.
3. Pasar por huevo y panko y freír en abundante aceite. Reservar en papel absorbente.
4. Triturar la crema agria y mezclar con unas varillas la crema de aguacate.
5. Montar el taco con todos los ingredientes, las salsas y listo.





Tartar de atún rojo

.....

Asiakō, ubicado en Madrid, es un restaurante que fusiona la cocina vasca con influencias asiáticas, destacándose por su enfoque en la parrilla vasca con un toque oriental. Su menú ofrece platos únicos como el tartar de atún rojo con soja y sésamo, y la gilda de atún rojo y anguila ahumada. Edu, el chef al frente de Asiakō, es reconocido por su habilidad para combinar las tradiciones gastronómicas vascas con las asiáticas.

Ingredientes para 2

- 100 g lomo atún rojo
- 30 g carne de espina atún rojo Balfegó
- 30 g kimuchi casero
- 15 g soja añeja
- 30 g aceite de sesamo
- 20 g grasa de chuleta madurada
- 15 g sésamo tostado
- 15 g cebolleta china, la parte verde
- 3 yemas codorniz curadas
- 1 poco de nama sichimi
- 1 poco de cebolleta china, la parte blanca

Elaboración

1. Cortar el atún en taquitos pequeños, sacar la carne de la espina con la ayuda de una cuchara y reservar.
2. Laminar la cebolleta china y meter en agua fría para reducir el picor.
3. Montar el tartar mezclando el atún, el kimchi, la soja, aceite de sésamo y grasa de chuleta.
4. Añadir sésamo y cebolleta e integrar bien.
5. Emplatado el tartar con las yemas de huevo.
6. Decorar con sichimi, cebolleta blanca y listo.





Tortilla de patatas al estilo de Betanzos

.....

La Taberna Pedraza, en Madrid, combina tradición y calidad en su cocina, destacando platos como la tortilla de Betanzos y el cocido madrileño, elaborados con ingredientes de primera. Liderado por Carmen, el restaurante, galardonado con 1 Sol Repsol, ofrece una experiencia gastronómica auténtica basada en productos frescos y locales.

Ingredientes para 2

- 350 g de patata pelada, cortada en bastones y laminada
- 5/6 huevos según tamaño
- 2 pizcas de sal
- Aceite girasol para freír

Elaboración

1. Pelar y lavar las patatas.
2. Cortar primero en bastones y luego en cubitos con la ayuda de una mandolina.
3. Freír las patatas en abundante aceite.
4. Batir los huevos con una cuchara y una pizca de sal.
5. Incorporar las patatas a los huevos.
6. Añadir a una sartén engrasada y dar 6 vueltas rápidas. El huevo no tiene que quedar dorado y estar poco cuajada.
7. Servir y consumir en el momento.



Perfil de la chef



Celeste de la Banda

La primera vez que cociné para otras personas era muy pequeña, quizá tenía 8 años y vivía en Formentera, en El Faro de La Mola. Cada domingo preparaba sandwiches vegetales que vendía a los “guiris” en el Mercadillo de La Mola.

Formación

Mi formación y profesión, desde hace más de 20 años, está relacionada con el sector digital, siendo mi último puesto directivo en ventas y marketing en una multinacional líder mundial.

El sector gastronómico me viene de casa y además, me he formado en la Escuela de Cocina Le Cordon Bleu en Madrid.

Profesión

En la actualidad, me dedico a la comunicación gastronómica, gracias a mis redes sociales, web y otros medios en los que colaboro.

Realizo campañas digitales para marcas, participo en eventos como jurado, chef o presentadora.

He sido colaboradora en radio, diferentes medios digitales y directora comercial para España en MasterChef World.

Medios

@celestedelabanda

@viajacomebebe

<https://elblogdeceleste.com/>