

COCINO con chefs

EBOOK



VOLUMEN 3

@celestedelabanda



Indice

EBOOK COCINO CON CHEFS



1. Proyecto cocino con chefs
2. Frito de langosta al estilo Formentera
3. Huevos rellenos de bonito
4. katsu sando con caviar
5. Lubina a la robata
6. Orecchia d'elefante
7. Pollo gong bao
8. Risotto de lubina
9. Saam de alitas de pollo
10. Tataki con IGP carne de Ávila
11. Tortilla de patatas con cebolla

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*





Frito de langosta al estilo Formentera

.....

El Gran Barril de Castellana, en Madrid, ofrece cocina española tradicional con un toque moderno, destacando en pescados, mariscos y vinos. Su ambiente elegante y servicio impecable lo hacen ideal para ocasiones especiales.

Ingredientes para 2

- 1 cebolla pelada y laminada
- 2 dientes ajo pelados y laminados
- 1 pimiento verde italiano no muy grande cortado en trozos
- 1 guindilla
- 1 langosta (hembra) de 1,5 kg aprox.
- 1 pizca de sal y de pimienta blanca
- 6-8 cucharadas de AOVE
- 200g de patatas peladas y cortadas en bastones
- 50 g de brandy
- 4 huevos camperos
- Aceite de oliva virgen extra para freír

Elaboración

1. Laminar los ajos, la cebolla, el pimiento verde, la cayena (opcional) y sofreír en aceite de oliva virgen extra.
2. Cortar la langosta, sofreír con las verduras, incorporar el brandy y flambear con mucho cuidado.
3. Freír las patatas y los huevos en abundante aceite.
4. Sacar la langosta del sofrito, incorporar las patatas y mezclar.
5. Emplatar la langosta con todas las verduras, las patatas, los huevos fritos y listo.





Huevos rellenos de bonito

.....

La Raquetista en La Habana, en Madrid, es un restaurante del barrio de Retiro que se distingue por su cocina de mercado y tapas innovadoras. Ofrece platos creativos elaborados con productos de temporada y una excelente selección de vinos, en un ambiente acogedor y moderno.

Ingredientes para 2

- 6 huevos camperos
- 150 gr de bonito del norte
- 105 gr de yema de huevo cocida
- 75 gr de tomate frito
- 90 gr de mayonesa espesa
- 1 pizca de sal

Mayonesa casera:

- 60 de yema pasteurizada (en casa podéis usar la yema de huevo)
- 200 ml de aceite de girasol
- 40 gr de AOVE
- 40 ml zumo de limón
- 3 gotas de agua
- 1 pizca de sal

Para decorar:

- 2 piparras cortadas
- 1 poco de yema rallada

Elaboración

1. Elaborar la mayonesa casera, poner en una manga y reservar.
2. Cocer los huevos en agua con sal y vinagre durante 11 minutos.
3. Triturar el tomate, atún, las yemas, mayonesa y una pizca de sal. Llevar a una manga pastelera y reservar.
4. Partir los huevos por la mitad, separar las yemas de las claras y rellenar las claras con el relleno.
5. Colocar mayonesa por encima, decorar con las yemas ralladas, piparras y listo.





katsu sando con caviar

.....

Ikigai Velázquez, en Madrid, es un restaurante japonés de alta cocina que combina técnicas tradicionales con influencias modernas. Su chef, Yong Wu Nagahira, crea un menú degustación sofisticado que destaca por la calidad excepcional de sus ingredientes y su presentación artística.

Ingredientes para 2

- 200 g de filete de ventresca de atún cortado a 3 cm de grosor
- 1 poco de panko (pan rallado japonés)
- 1 huevo batido
- 1 poco de harina
- 2 rebanadas de pan brioche
- 30 gr de mantequilla
- 1/2 litro de aceite para freír

Las salsas:

- 30 gr de salsa tonkatsu
- 10 gr de mostaza de dijon

Elaboración

1. Cortar el atún, salpimetar, pasar por harina, huevo batido, panko, freír en abundante aceite y reservar en un plato con papel absorbente.
2. Dorar el pan brioche en mantequilla.
3. Montar el sándwich con las salsas, colocar el atún y cortar.
4. Colocar el caviar encima de los sándwiches y listo.





Lubina a la robata

.....

Zuara Sushi, en Madrid, es un exclusivo restaurante japonés que ofrece una experiencia gastronómica de alto nivel centrada en la pureza y calidad del sushi. Con un concepto de barra omakase, el chef David Arauz presenta un menú degustación que combina técnicas tradicionales japonesas con un enfoque creativo y contemporáneo.

Ingredientes para 2

- 35g de lubina
- 10g de arroz de sushi
- Alga nori (La necesaria)
- Un poco de salsa de soja y wasabi
- Un poco de ralladura y unas gotas de su zumo de limón

Elaboración

1. Colocar los lomos de lubina en unos sticks.
2. Colocar en la robata, primero por la parte de la piel para que quede crujiente.
3. Subir a la parte de arriba de la robata para que no se haga en exceso.
4. Separar la lubina de los sticks, cortar y añadir ralladura y zumo de limón.
5. Preparar una bolita de arroz, colocar en el alga nori con salsa de soja y wasabi.
6. Poner la lubina encima, envolver y listo.





Orecchia d'elefante

.....

Totó es un elegante restaurante italiano en Madrid, inspirado en el cine de los años 50 y 60. Ofrece una atmósfera romántica con música en vivo y una carta centrada en recetas tradicionales italianas, como pastas artesanales y pizzas al horno de leña.

Ingredientes para 2

- 650 g de lomo alto de ternera blanca (ojo está incluido el hueso)
- 250 g de panko
- 50 g de pan rallado
- 1/2 de yema
- 8 unidades de tomate daterino
- 40 g de rucula
- 10 g de micromezclum
- 1 limón
- 350 g de patata horneada con romero
- 1 poco de sal maldom
- Aceite de oliva vírgen extra para freir

Elaboración

1. Cortar las patatas en gajos, añadir un chorrito de aceite de oliva virgen extra, hiervas frescas y llevar al horno hasta que estén doradas.
2. Aplastar y estirar la carne hasta que quede fina.
3. Pasar por huevo y panko.
4. Freír en abundante aceite de oliva virgen extra a temperatura alta.
5. Emplatar con una mezcla de brotes verdes, los tomatitos, las patatas y unas rodajas de limón.
6. Añadir un chorrito de aceite de oliva virgen extra, sal en escamas y listo.





Pollo gong bao

.....

Kököchin es un restaurante de alta gastronomía china ubicado en Aravaca, Madrid, en el Camino de la Zarzuela, 21. Inspirado en la princesa china Kököchin, ofrece una experiencia culinaria que combina recetas ancestrales con toques modernos, destacando una amplia variedad de dim sum elaborados artesanalmente.

Ingredientes para 2

- 300 g de contramuslos de pollo
- 2 cucharadas de vino chino
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharada de lecitina de soja
- 2 cucharadas de cacahuetes
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 5 cucharaditas de azúcar
- 2 cucharadas de pasta de soja picante
- 2 cucharadas de ajo picado
- 1/4 de pimiento rojo
- 1/4 de pimiento verde
- 1/4 de cebolla morada
- Bambú al gusto
- 4 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de fécula de patata
- 1 poco de agua (si fuera necesario)

Elaboración

1. Cortar el pollo y las hortalizas.
2. Añadir huevo y fécula de patata al pollo.
3. Sofreír el pollo con las hortalizas, las setas y el bambú en un wok a fuego fuerte.
4. Colar y reservar.
5. Preparar la salsa, añadiendo en un wok el picante, el ajo picado, vino chino, fécula de patata y salsa de soja.
6. Mover e incorporar al pollo con las hortalizas.
7. Servir y listo.





Risotto de lubina

.....

Begoña Vázquez, nacida en Riós en 1986, es una destacada chef gallega y propietaria del restaurante Regueiro da Cova en Verín, Ourense. Su cocina se caracteriza por fusionar la tradición culinaria gallega con toques vanguardistas, utilizando productos locales y ecológicos.

Ingredientes para 2

- Ingredientes para la salmuera
- 2l de agua
- 100 de sal
- 10g de azúcar
- Ingredientes para el risotto
- 250g de arroz arborio
- 1,5l de caldo de algas (kombu, wakame, nori y espagueti de mar)
- 150g de queso de tetilla o similar
- 1 limón en zumo
- 1 ajo
- 1/2 cebolla morada
- Ingredientes para la salsa de granada
- 300g
- 50ml de agua
- 80g de azúcar
- 3g de sal

Elaboración

1. Limpiar y secar los lomos de la lubina y dejarla en salmuera durante 45 minutos.
2. Infundir las algas con agua muy caliente.
3. Picar cebolla y ajo pochar en una olla con aceite.
4. Incorporar la mantequilla, el arroz y nacarar.
5. Incorporar el caldo poco a poco e ir removiendo hasta que ya no admita más y el arroz esté en su punto.
6. Mantecar con mantequilla y queso de tetilla.
7. Añadir pimienta y zumo de limón.
8. Secar y cortar en lomos la lubina y hacer a la plancha.
9. Montar el risotto con el lomo de lubina encima, salsa de granada, decorar con salsa de mostaza y listo.





Saam de alitas de pollo

.....

Humo es un restaurante ubicado en la azotea del Nativo Hotel Ibiza, en Santa Eulària des Riu. Bajo la dirección del chef Alberto Bermejo y con la asesoría gastronómica de Omar Malpartida, Humo ofrece una experiencia culinaria que rinde homenaje a las brasas, el humo y las parrillas.

Ingredientes para 2

- 4 hojas de cogollo de lechuga
- 4 hojas de albahaca, menta y cilantro
- 1 kg de alitas de pollo

Para marinar las alitas

- 5 ajos
- 5gr de tomillo
- 15gr de jengibre
- 20gr de AOVE
- 1 poco de sal

Para la salsa de tamarindo

- 30gr de tomate concentrado
- 80gr de pulpa de tamarindo
- 300gr de agua
- 60gr de manzana
- 40gr de piña
- 1 ajo
- 5gr de jengibre
- 2 cdas de azúcar moreno

Para la salsa taratur

- 500gr de yogur griego
- 20gr de corteza de limón encurtido
- 2 cabezas de ajo asadas
- 1 pizca comino, sal y pimienta negra

Elaboración

1. Marinar las alitas de pollo con todos los ingredientes del marinado durante 2 horas.
2. Sacar y hacer a la brasa.
3. Una vez que estén hechas, cubrir, dejar reposar unos minutos y saldrá el hueso solo.
4. Montar las hojas de los cogollos con la albahaca, cilantro, menta y las alitas por encima.
5. Decorar con la salsa taratur y tamarindo.
6. Añadir por encima pico de gallo, cebolla encurtida, cacahuets tostados y listo.





Tataki con IGP carne de Ávila

.....

El Hotel Restaurante El Milano Real es un encantador establecimiento situado en Hoyos del Espino, en pleno corazón de la Sierra de Gredos, Ávila. El restaurante del hotel es reconocido por su excelente gastronomía, destacando en la zona por la calidad de sus platos y su cuidada carta de vinos.

Ingredientes para 2

- 500 g de lomo de ternera IGP de Ávila
- 150 ml de salsa ponzu
- ½ cebolla roja suave
- 3 cebollas chinas o tallos de cebolletas tiernas
- 2 ajos tiernos
- 1 poco de vinagre de arroz
- 1 cucharada de semillas de sésamo blanco y negro
- 20 ml de aceite de sésamo
- 1 poco de sal en escamas
- 1 poco de agua
- Brotes de rabanito, flores de pensamientos y filamentos de chile para decorar

Elaboración

1. Cortar la cebolla y encurtir con agua, vinagre de arroz y aceite de sésamo.
2. Cortar la cebolleta tierna y la cebolla china y poner en agua para reducir el picor.
3. Retirar el exceso de grasa al lomo de ternera y rebozar en sésamo.
4. Marcar en una plancha a fuego fuerte por todos los lados unos minutos sin que se haga mucho por dentro.
5. Dejar reposar 5 minutos para que no se pierdan los jugos.
6. Emplatarse con ponzu, la cebolla, la carne, sal en escamas, decorar y listo.





Tortilla de patatas con cebolla

.....

El Restaurante Colósimo, en el barrio de Salamanca en Madrid, ofrece una cocina tradicional con toques gaditanos, destacando por su famosa tortilla de patatas y platos de calidad elaborados con productos de temporada. Fundado por los hermanos Ricardo y José Manuel Romero, su ambiente acogedor invita a disfrutar de una carta sencilla pero cuidada.

Ingredientes para 2

- ½ k de patata agria pelada y cortada en láminas
- 250g de cebolla pelada y cortada
- 6 g sal
- 5 huevos camperos
- 100 ml de aceite o'4

Elaboración

1. Pelar y cortar la cebolla y las patatas no muy fina.
2. Mezclar las patatas y la cebolla con el aceite en un bol.
3. Añadir la mezcla a un sartén, pochar a fuego medio hasta que quede doradito.
4. Añadir unas gotas de agua si se queda seco.
5. Batir los huevos con una pizca de sal y añadir las patatas.
6. Cuajar en un sartén y dar la vuelta con un plato engrasado para que no se pegue.
7. Emplatar y listo.



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/>