

COCINO con chefs

EBOOK



VOLUMEN 5

@celestedelabanda



Indice

EBOOK COCINO CON CHEFS



1. Proyecto cocino con chefs
2. Albóndigas en salsa jardinera
3. Arroz ibérico
4. Ceviche de tegololos
5. Ceviche de sirvia
6. Espetos de sardinas
7. Frito de bogavante y caviar
8. Lubina curada con berza
9. Orelletas
10. Picaña con alcaparras
11. Sopes con chorizo

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*





Albóndigas en salsa jardinera

.....

Paco Becerro es un chef destacado por fusionar la cocina tradicional con técnicas innovadoras, centrado en resaltar los sabores autóctonos de la región de Ávila. Es reconocido por su creatividad y el uso de productos locales de alta calidad, como la carne de ternera de IGP Carne de Ávila.

Ingredientes para 4

- 500 g de carne picada de IGP Carne de Ávila
- 1 chorrito de aceite de oliva virgen extra de Oro Bailén
- 1 huevo ecológico Gazol
- 1 poco de sal y de pimienta negra
- 1 diente de ajo
- 1 poco de perejil
- 4-5 cucharadas de leche o bebida vegetal
- 1/2 rebanada de miga de pan con o sin gluten
- 10 cucharadas de harina con o sin gluten
- Aceite de oliva virgen extra para freír (la necesaria)
- 1 zanahoria grande o 2 pequeñas peladas y picadas
- 1 cebolla pelada y picada
- 1/2 vaso de manzanilla en rama

Elaboración

1. En un bol mezclar la carne, el huevo, sal, pimienta y aceite de oliva virgen extra.
2. En un mortero majar ajo, perejil, pan, leche y mezclar con la carne hasta integrar bien.
3. Con la ayuda de una taza formar las bolitas con una pizca de harina.
4. Freír las albóndigas y reservar.
5. Cortar la cebolla y las zanahorias en trocitos y pochar en el mismo aceite de las albóndigas con una pizca de sal.
6. Incorporar vino de jerez y dejar reducir.
7. Añadir caldo de carne y dejar reducir.
8. Añadir la salsa a las albóndigas y dejar cocer 5 minutos.
9. Emplatar con un poco de perejil, patatas fritas y listo.





Arroz ibérico

.....

Guillermo Aguilar es el propietario del restaurante Arroz & Roll. Con una destacada trayectoria en la gastronomía, ha participado en diversos concursos nacionales de cocina, obteniendo reconocimientos por su habilidad en la elaboración de arroces. Su restaurante se ha convertido en un referente regional, ofreciendo una cocina casera y moderna

Ingredientes para 2-3

- 250 de arroz
- 4-6 cucharadas de AOVE
- 1 pizca de sal y de pimienta negra
- 1 mix de especias: orégano, tomillo, pimentón, comino, azafrán, etc.
- 3 cucharadas de tomate frito
- 1 cucharadita de ajo en puré
- 2 cucharada de pimienta roja y verde en cubitos
- 4 cucharadas de judías verdes en cubitos
- 3 alcachofas peladas y laminadas
- 150 presa ibérica en cubitos
- 250 costillas ibéricas cocinadas previamente a baja temperatura o bien en sartén unos 10-15 min a fuego medio bajo hasta que estén hechas
- 3 partes de caldo de ave (aprox)

Elaboración

1. Dorar las costillas que están hechas a baja temperatura.
2. Incorporar pimienta, la presa ibérica y el pimiento.
3. Dar una vueltas y añadir el boletus hidratado.
4. Añadir un chorrito de vermut y dejar evaporar.
5. Añadir el ajo en puré y todas las especias.
6. Mezclar bien y añadir el tomate.
7. Colocar en una paellera junto con la alcachofas y las judías.
8. Dar unas vueltas, incorporar el caldo y llevar a ebullición.
9. Incorporar el arroz y dejar hervir durante 17 minutos a fuego medio y 5 minutos más a fuego fuerte.
10. Dejar reposar 3 minutos, servir y listo.





Ceviche de tegololos

.....

Chayo es la cocinera del Rancho Amayaga, ubicado en Catemaco, Veracruz, México, conocida por su habilidad culinaria y por compartir recetas tradicionales de la región. Por ejemplo, ha preparado sopas con chorizo y chilaquiles, ofreciendo una experiencia auténtica de la gastronomía veracruzana.

Ingredientes para 2

- 500 g de tegogolos limpios
- 1 tomate cortado
- 1/2 cebolla cortada
- 1 ramita de cilantro picada
- 3 limas en zumo
- 1 poco de sal

Elaboración

1. Picar todas las hortalizas.
2. Añadir a los tegogolos.
3. Regar con zumo de lima.
4. Añadir un poco de sal.





Ceviche de sirvia

.....

Carles Abellán, destaca por su capacidad para fusionar la cocina tradicional con técnicas modernas. Con una sólida carrera en la alta cocina, ha trabajado en prestigiosos restaurantes y es conocido por su enfoque creativo y respeto por los ingredientes locales. En Casa Natalia, lleva su visión culinaria innovadora, reinventando platos clásicos con un toque contemporáneo.

Ingredientes para 2

- 200 g de sirvia cortada tipo sashimi
- 8 cucharadas de leche de tigre: 1 cebolla roja + 1 manojo cilantro + jugo de 2 limas. Debe macerar 12 horas y luego triturarse.
- 6 cucharadas de crema de remolacha: 1 remolacha cocida y triturada con leche de tigre.
- 1 pizca de sal

Para decorar

- 1 poco de kizame
- 1 poco de daditos de remolacha cocida
- 1 poco de AOVE
- 1 poco chile dulce
- 1 poco de flores y brotes

Elaboración

1. Congelar la sirvia previamente.
2. Servir en crudo tipo sashimi.
3. Añadir todos los ingredientes y decorar





Espetos de sardinas

.....

El Gecko Beach Club, ubicado en la isla de Formentera, es un exclusivo y elegante restaurante y club de playa conocido por su ambiente relajado y sofisticado. Dirigido por el chef Juan Diego Craywinkel, quien ha estado al frente de la cocina del restaurante durante más de una década. Craywinkel es reconocido por su enfoque en la cocina mediterránea auténtica, incorporando sutiles influencias internacionales y de fusión.

Ingredientes para 2

Para la ensalada

- 6 cucharadas de salsa tai especial
- 200 g de brotes verdes: espinacas, rúcula, berros, etc.
- 1/2 zanahoria laminada
- 1/4 de mango
- 1/4 de papaya
- 1/2 aguacate
- Brotes de soja al gusto
- 1/4 de cebolla morada
- 1 poco de cilantro
- 1 chilli rojo
- 4 vainas con sus guisantes

Para el espeto

- 7-8 sardinas
- 1 cuarto de limón
- 1 pizca de sal gorda

Elaboración

1. Preparar la ensalada thai con todos los ingredientes de la descripción, aliñar, colocar en un plato decorando con frutas y brotes tiernos.
2. Ensartar las sardinas en cañas o brochetas de madera y añadir sal y aceite de oliva virgen extra.
3. Colocar en el fuego y cocinar unos minutos por ambos lados.
4. Servir en un plato junto a la ensalada y listo.





Frito de bogavante y caviar

.....

Restaurante Sol Cala Saona está situado en primera línea de la playa de Cala Saona, en Formentera. Ofrece una cocina mediterránea que destaca por sus pescados, mariscos y arroces, elaborados con productos locales y frescos. El equipo de cocina del Restaurante Sol en Cala Saona está formado por profesionales especializados en cocina mediterránea, centrados en productos frescos y locales.

Ingredientes para 2

- 1 kg bogavante
- 1 kg patata agria
- 150 g pimiento padrón
- 4 dientes de ajo laminado
- 1 guindilla
- 100 ml brandy
- 50 g de caviar Antonius

Elaboración

1. Freír las patatas laminadas en abundante aceite y reservar.
2. Añadir aceite a una paella y sellar el bogavante en trozos por ambos lados.
3. Añadir ajo laminado, cayena y mover bien para que se integre.
4. Flambear con brandy y la ayuda de un soplete.
5. Freír unos pimientos de padrón.
6. Añadir las patatas y los pimientos al bogavante y dar unas vueltas.
7. Hacer un circulito en el centro e incorporar los huevos.
8. Añadir un poco de caviar y listo.





Lubina curada con berza

.....

Sergio Bastard en el restaurante La Casona del Judío en Santander, un restaurante emblemático que combina historia, elegancia y gastronomía de autor. Situado en una casona cántabra con encanto, el espacio ofrece un ambiente cálido y sofisticado, ideal para disfrutar de una cocina que realza los sabores tradicionales de la región con un enfoque innovador.

Ingredientes para 2

- 1 lomo de lubina de 100 g
- C/s de salmuera de anchoa de Santoña
- C/s de Aceite de oliva virgen extra

Ingredientes para la berza

- 2 hojas de berza
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 diente de ajo
- C/s de aceite de oliva virgen extra
- C/s de caldo de lubina (espinas y piel)

Para el resto de la receta

- C/s de Verdolaga
- C/s de Capuchina
- 2 piezas de torta de chicharrones

Elaboración

1. Sofreír unas láminas de ajos en aceite de oliva virgen extra, pimentón y reservar.
2. Cocer la berza en agua con sal durante 7 minutos.
3. Retirar, incorporar al sofrito, añadir caldo de lubina y cocinar hasta que seque.
4. Cortar la lubina en láminas finas y sumergir en salmuera durante 5 minutos.
5. Cortar la torta de chicharrones, colocar encima la berza, la lubina y decorar con capuchina y pimienta.





Orelletas

.....

Martina Cacheiro Alonso es la chefejecutiva del restaurante Casbah en Formentera. Originaria de Galicia, comenzó su carrera culinaria a los 16 años en un salón de banquetes, donde trabajó en la cocina y en el comedor. Tras tres años en Galicia, se trasladó a Formentera, donde combinó trabajo y estudios en cocina.

Ingredientes para 6-8 unidades

- 500 g de harina
- 50 g de manteca de cerdo
- 200 g de azúcar
- 3 huevos
- 1 ralladura de 1 limón
- 20 g anís en grano/ matalauva
- 20 cl anís licor
- 1 sobre de impulsor
- 1/2 litro de aceite de girasol para freír
- 200 g azúcar para rebozar

Elaboración

1. Añadir todos los ingredientes húmedos en un bol e integrar bien.
2. Incorporar todos los ingredientes secos, el anís en grano y la ralladura de limón.
3. Integrar todos los ingredientes con una cuchara, a mano y amasando.
4. Filmar con papel film y llevar al frigorífico al menos 1 hora.
5. Sacar y estirar la masa de un grosor de medio centímetro.
6. Cortar con la ayuda de un molde y freír en abundante aceite de girasol.
7. Apartar a un plato con papel absorbente.
8. Rebozar con azúcar, emplatar y listo.





Picaña con alcaparras

.....

Es Tast de Na Silvia, un restaurante ubicado en Menorca, conocido por su propuesta gastronómica que fusiona la tradición de la isla con toques innovadores. Dirigido por la chef Silvia Anglada, ofrece platos elaborados con productos locales y de temporada, destacando la carne de la raza Vermella Menorquina y otros ingredientes autóctonos.

Ingredientes para 2

- 400 g de picaña de vermella menorquina
- 4 cucharadas de alcaparras con su jugo
- 2 cebollas tiernas laminadas
- 1 vaso de reducción de caldo/jugo de carne
- 1 cucharadita de manteca de vaca
- 1 poco de sal y de pimienta

Elaboración

1. Salpimentar la picaña de ternera y sellar en manteca de vaca.
2. En esa misma sartén añadir las cebollas y las alcaparras.
3. Añadir una reducción de carne y dejar hervir unos minutos.
4. Filetear la pieza de carne.
5. En un plato colocar una base de puré de patatas y añadir las cebollas y alcaparras.
6. Colocar la carne por encima con la salsa y listo.





Sopes con chorizo

.....

Chayo es la cocinera del Rancho Amayaga, ubicado en Catemaco, Veracruz, México, conocida por su habilidad culinaria y por compartir recetas tradicionales de la región. Por ejemplo, ha preparado sopes con chorizo y chilaquiles, ofreciendo una experiencia auténtica de la gastronomía veracruzana.

Ingredientes para 1 sope

- 1 tortilla de maíz
- 1 cucharada sopera de salsa de tomate
- 1 cucharada de frijoles
- 1 cucharada de chorizo de rancho frito
- 1 cucharada de queso fresco de vaca rallado
- 1 poco de queso crema
- 1 cucharada de salsa verde

Elaboración

1. Sofreír el chorizo.
2. Dar forma a las tortillas.
3. Cocinarlas en el comal hasta que estén doradas y se inflen.
4. Hacer el borde.
5. Añadir salsa de tomate, frijoles, chorizo, queso rallado, queso crema y salsa verde.



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/>

