



EBOOK COCINO CON CHEFS

*edición
Semana Salvaje en
Barcelona*

BY CELESTE DE LA BANDA



Tabla de

CONTENIDOS

- 1 SEMANA SALVAJE EN
BARCELONA
- 2 COSTILLA DE SALMÓN ROJO
SALVAJE DE ALASKA
- 3 GINDARA SALVAJE DE ALASKA
EN ESCABECHE
- 4 TIRADITO DE SALMÓN ROJO
SALVAJE DE ALASKA
- 5 GINDARA SALVAJE DE ALASKA
CONFITADA
- 6 SALMÓN ROJO SALVAJE DE
ALASKA AL MISO
- 7 GUISANTES DEL MARESME E
IKURA
- 8 CANELÓN DE SALMÓN ROJO
SALVAJE DE ALASKA
- 9 GINDARA SALVAJE DE ALASKA
Á FEIRA
- 10 TARTAR DE SALMÓN ROJO
SALVAJE DE ALASKA
- 11 GINDARA SALVAJE DE ALASKA
EN SALSA VERDE



Alaska Seafood representa el pescado salvaje y sostenible proveniente de las frías y limpias aguas de Alaska, reconocido mundialmente por su calidad excepcional y por ser pioneros en la gestión responsable y sostenible de pesca. Tanto es así, que en Alaska las piscifactorías están prohibidas según su Constitución, desde 1959, para garantizar la supervivencia de todas las especies y la protección de sus ecosistemas. La Semana Salvaje es la iniciativa que lanzamos con el objetivo de acercar estos productos únicos a restaurantes y consumidores. Durante esta semana especial, colaboramos con establecimientos gastronómicos para que puedan ofrecer a sus clientes pescado salvaje de verdad, con sabor y valores sostenibles garantizados. Es una oportunidad para que los chefs descubran nuevas opciones de alta calidad y para que los comensales disfruten de platos deliciosos, saludables y responsables con el medio ambiente. La pesca en Alaska es testimonio de que, gracias a una estricta política de gestión responsable por parte de todos los involucrados, es posible cuidar el medio ambiente y garantizar el suministro de pescado para las futuras generaciones.

COSTILLA DE SALMÓN ROJO SALVAJE DE ALASKA

Fishølogy es un restaurante innovador ubicado en Barcelona, especializado en cocina de autor centrada en pescados y mariscos sostenibles. Liderado por el chef Riccardo Radice, el restaurante ofrece una propuesta creativa y contemporánea que fusiona técnicas modernas con sabores del mar,



Ingredientes para 4

- 1 lomo de salmón rojo salvaje de Alaska
- 3 dientes de ajo
- 50 g vinagre manzana
- 80 g agua
- 150 aceite de oliva
- 10 g orégano
- 50 g perejil fresco
- 20 g cilantro
- 30 g salicornia
- 30 g alga codium
- 20 g salicornia picada
- 2 g comino
- 2 g sal

Elaboración

1. Cortar la pieza de pescado tal cual se muestra.
2. Blanquear las costillas con agua caliente unos minutos y quitar la carne entre las espinas.
3. Triturar todos los ingredientes hasta obtener una emulsión.
4. Hornear la costilla 2 minutos al horno a 180°C.
5. Servir con la salsa y decorar al gusto.

GINDARA SALVAJE DE ALASKA EN ESCABECHE CITRICO

La Bodega Amposta, un acogedor restaurante ubicado en el barrio de Poble-sec, en Barcelona, conocido por su ambiente informal y auténtico, que combina el encanto de las antiguas bodegas con una propuesta gastronómica actual.



Ingredientes para 2

- 300 g gindara salvaje de Alaska
- 2 cebollas tiernas laminadas
- 3 dientes de ajo pelados
- 2 zanahorias medianas peladas y laminadas
- 1 poco de tomillo, laurel y romero
- 1/2 cáscara de naranja
- 1/2 naranja en zumo
- 1 poco de vinagre de Jerez (ajustar cantidad al gusto)
- 1 poco de cayena
- Aceite de oliva virgen extra (la necesaria)
- 4 granos de pimienta negra
- 1 poco de sal

Elaboración

1. Añadir y calentar el aceite de oliva virgen extra en una cazuela.
2. Incorporar y pochar unos minutos todos los ingredientes sólidos menos la gindara salvaje de Alaska.
3. Añadir el vinagre y el zumo de naranja y cocinar a fuego lento hasta que esté blanda la cebolla y la salsa haya reducido.
4. Luego, confitar el bacalao en el escabeche 8 min a fuego bajo.
5. Emplatarse el bacalao con el escabeche, las verduras y la naranja.

TIRADITO DE SALMON ROJO SALVAJE DE ALASKA CON SULECHE DE TIGRE

Candela en Rama, un restaurante ubicado en el barrio de Sant Antoni de Barcelona, que ofrece una cocina tradicional española con un enfoque moderno y artesanal. Destaca por su uso de ingredientes frescos y de temporada, y por la preparación cuidadosa de sus platos, como la "Cazuela del Mar" y la "Tarta de Queso con reducción de Pedro Ximénez".



Ingredientes para 4

- 400g lomo de salmón rojo salvaje de Alaska
- 1k de sal gorda
- 0,3k de azúcar 200ml vino tinto

Para la leche de tigre

- 4 ramas de cilantro
- 300ml zumo de limas
- 40g cebolla roja
- 40g apio
- 1 diente de ajo
- 40g recortes del salmón
- 1 poco de pasta chipotle
- 1 aguacate al punto

Para las huevas

- 100gr de Ikura
- 100ml salsa soja fermentada
- Para decorar unos brotes de cilantro

Elaboración

1. Marinar 6 horas en el frigo las huevas de salmón rojo salvaje de Alaska con la salsa de soja.
2. Marinar el salmón rojo salvaje de Alaska con sal, azúcar y vino durante 6 horas en el frigorífico. Luego, limpiar bajo agua y reservar.
3. En un robot triturar el zumo de lima, apio, cebolla, ajo sin germen, los recortes de salmón, el aguacate y el chipotle.
4. Colar (si fuera necesario) y reservar.
5. Cortar el pescado en láminas finas.
6. Para servir, poner una base de la leche de tigre, las láminas de salmón, las huevas escurridas y los brotes.

GINDARA SALVAJE DE ALASKA CONFITADA CON BEURRE BLANC DE MISO

Jacqueline, un elegante restaurante en Barcelona, ubicado en la calle Enric Granados, que combina alta gastronomía, coctelería de autor y música en vivo en un espacio sofisticado y artísticamente diseñado. Inspirado en Jacqueline Roque, musa de Picasso, ofrece una cocina de autor con productos de proximidad bajo la dirección del chef Dani Padró.



Ingredientes para 2

- 20g de gindara salvaje de Alaska
- 40 ml aceite oliva virgen
- 5g tomillo y 5 g romero
- 1 cayena (opcional)
- Para las verduras: 40g (de cada) calabacín, espárragos, tirabeques, zanahoria, brócoli y 2 mini mazorcas
- Para el fumet de pescado: 500g pescado de roca, 100g cebolla, 15g ajo, 100g puerro, 100g hinojo, 30ml aceite
- Para la beurre blanc: 300ml de fumet, 200ml nata, 100ml vino, 40g pasta miso
- 1 poco de sal y pimienta

Elaboración

1. Hornear el pescado a 200° 20'.
2. Rehogar las verduras en aceite.
3. Añadir el pescado, el agua y cocer 20 minutos.
4. Reducir a la mitad y por separado el vino, la nata y el fumet.
5. Juntar todo y añadir el miso. Poner a punto de sal.
6. Cortar las verduras elegidas y escaldar 90. Enfriar en agua con hielo. Escurrir, secar y reservar.
7. Confitar el bacalao con sus aromáticos a 80° durante 5 minutos.
8. Incorporar las verduras a la salsa y cocinar 1 minuto.
9. Emplatarse con las verduras, la salsa y el pescado.

SALMÓN ROJO SALVAJE DE ALASKA CON SALSA DE MISO, AL JOSPER CON ARROZ NEGRO VENERE Y TZATZIKI

San Telmo, un restaurante en la avenida Diagonal de Barcelona, con más de 18 años de historia, que ofrece cocina mediterránea basada en productos frescos y de proximidad.



Ingredientes para 1

- 200 g de salmón rojo salvaje de Alaska
- 3 g sal
- 10 g aceite de oliva

Para la salsa de miso

- 120 ml vino blanco
- 15 g mantequilla
- 30 g pasta de miso rojo
- 15 g miel
- 3 g maicena disuelta en agua

Para el arroz

- 40 g arroz negro venere
- 1 anís estrellado
- 1 rama de canela
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja laurel
- 1 poco de sal
- 10 g aceite de oliva
- 600 g agua

Elaboración

1. La salsa miso, en una cazuela agregar el vino, la mantequilla y cocer hasta evaporar el alcohol.
2. Añadir la pasta de miso, miel, la maicena y cocer hasta conseguir la textura deseada. Reservar.
3. El arroz, agregar todos los ingredientes en una cazuela, cuando llegue a ebullición bajar el fuego, remover y cocinar 30 minutos.
4. Salar y añadir aceite al pescado, marcar en el Josper durante 2 minutos por el lado contrario a la piel.
5. Sacar y colocar en una bandeja para horno, napar con la salsa miso y cocinar en el Josper unos 6.
6. Servir con el tzatziki, el arroz y el salmón rojo salvaje de Alaska.

GUISANTES DEL MARESME CON HUEVAS DE SALMON ROJO SALVAJE DE ALASKA

Besta es un restaurante innovador en Barcelona que fusiona la cocina gallega y catalana con un enfoque contemporáneo y de respeto por el producto local y de temporada. Fundado por los chefs Carles Ramón y Manu Núñez, Besta destaca por su creatividad en platos marinos y su apuesta por ingredientes frescos.



Ingredientes para 4

- 250 g guisante pelado pequeño
- 120 g huevas de salmón salvaje de Alaska
- Para el caldo
- 400 g careta de cerdo
- 600 g hueso de jamón
- 1 cebolla
- 1 hoja de laurel
- 8 granos de pimienta
- 2 hojas de menta
- 1 poco de vino y de vinagre de Jerez

Elaboración

1. Blanquear 3 veces los huesos de jamón y la careta. Añadir la cebolla, los aromas y hervir a fuego lento 3 horas. Colar y reservar.
2. Para el gel de huevas de salmón rojo salvaje de Alaska aplastar las huevas con un colador y recoger el líquido resultante.
3. Envasar al vacío y cocer durante 90 min a 85°. Enfriar y reservar.
4. Marinar las huevas de salmón rojo salvaje de Alaska en un mix de vino y vinagre de Jerez.
5. Escaldar el guisante durante unos segundos en agua con sal y enfriar en agua helada con sal.
6. Pasar por la brasa el guisante y las huevas con la ayuda de un colador.
7. Calentar el caldo de jamón mientras añadimos la menta.
8. Emplatado con una base de cremoso de huevas, los guisantes, las huevas y el caldo de jamón y menta.

CANELÓN DE SALMÓN ROJO SALVAJE DE ALASKA AHUMADO RELLENO DE ENSALADILLA RUSA Y CAVIAR DE WASABI

Nectari es un restaurante en Barcelona que combina cocina mediterránea con toques creativos, dirigido por el chef Jordi Esteve.

Reconocido con una Estrella Michelin (2012-2018), destaca por su uso de productos de temporada y menús que mezclan tradición e innovación en un entorno elegante.



Ingredientes para 4

- 400 g de salmón rojo salvaje ahumado de Alaska

Para la ensaladilla

- 300 g zanahoria pelada y cocida
- 300 g patata pelada y cocida
- 50 g alcaparra picada
- 2 latas de atún
- 40 g aceituna picada

Para la mayo

- 2 huevos
- 200 ml aceite de girasol
- 1 poco de sal y pimienta
- Para la lactonesa de ajo
- 100 ml leche
- 1 diente de Ajo
- 1 cucharada de espirulina

Decoración

- Flores comestibles
- Perlas de wasabi
- Mezcla de micro brotes

Elaboración

1. Rallar la zanahoria y la patata.
2. Agregar el atún, las alcaparras, las aceitunas y la mayonesa.
3. Para la mayonesa colocar los huevos en un vaso de batidora, salpimentar y batir. Agregar el aceite en forma de hilo hasta obtener la consistencia necesaria.
4. En una tabla cortar el pescado a laminas finas.
5. Colocar unas láminas de salmón sobre plástico film, rellenar con ensaladilla rusa y enrollar. Aplicar un poco de presión.
6. Meter en nevera por mínimo 2 horas.
7. Para la lactonesa mezclar en un vaso de batidora la leche con el diente de ajo sin el germen y añadir el aceite de girasol en forma de hilo.
8. Dividir en dos partes iguales y agregar y mezclar la espirulina en una de las partes, la otra reservar.
9. Colocarlas en dos mangas con boquilla para decorar.
10. Para emplatar, decorar con puntos de alioli blanco y verde, brotes, perlas de wasabi y flores

GINDARA SALVAJE DE ALASKA A FEIRA, MEUNIÈRE DE PIPARRAS Y HABITAS

Restaurante Batea, ubicado en la Gran Vía de les Corts Catalanes 605 de Barcelona, es una marisquería contemporánea que fusiona la tradición gallega con la cocina catalana en un ambiente cosmopolita y desenfadado. Creado por el equipo detrás de Besta —los chefs Manuel Núñez y Carles Ramón, junto a la jefa de sala y coctelera Marta Morales—, Batea ofrece una propuesta gastronómica basada en productos frescos del mar, tanto del Atlántico como del Mediterráneo, con platos pensados para compartir y una carta de cócteles creativos y estacionales.



Ingredientes para 1

- 50 g gindara salvaje de Alaska
- 300 g AOVE
- 50 g ajo
- 1 poco de pimentón dulce y picante

Para el caldo de almejas

- 200 g almeja blanca
- 1 diente ajo
- 10 g fino
- AOVE

Para la meunière de piparras

- 100 g piparras
- 150 g agua de las piparras
- 500 g caldo de moluscos
- 225 g salazón de piparras
- 75 g mantequilla
- 150 g aceite de girasol
- c/s fécula de maíz

Para las habitas

- 50g habitas

Elaboración

1. Para el caldo de almejas, dorar el diente de ajo, añadir las almejas, el fino y un poco de agua. Tapar y una vez abiertas, filtrar el líquido resultante y reservar.
2. Para la meunière triturar las piparras con el caldo y colar.
3. Fundir la mantequilla con aceite en un cazo.
4. Emulsionar el caldo con las grasas, espesamos al gusto con la fécula de maíz (si hierva falta) y filtrar.
5. Cocemos las habitas en agua con sal 1,5 minutos y reservar.
6. Para el aceite de ajo confitar los ajos chascados en aceite, filtrar, llevar el aceite a 50C, introducir el bacalao 4 min y reservar.
7. Mantecar las habitas con la meunière, colocar encima el bacalao y terminar con pimentón y AOVE.

TARTAR DE SALMÓN ROJO SALVAJE DE ALASKA

Bistró Mató es un restaurante en Pedralbes, Barcelona, que ofrece cocina mediterránea de mercado con productos locales. Ubicado en un edificio modernista, destaca por su terraza y ambiente elegante. Su carta incluye arroces, carnes, pescados y postres caseros como el tradicional mató con miel y nueces. El chef Abel Jiménez lidera la cocina con un enfoque en ingredientes de temporada y una cuidada presentación. El restaurante se ha convertido en un referente gastronómico del barrio.



Ingredientes para 1

- 130g de tacos de salmón rojo salvaje de Alaska
- 10 ml zumo de limón
- 5 g de siracha
- 40 ml de soja
- 5 g de jengibre rallado
- 1 poco de sal y de pimienta
- 50 gr de aguacate
- 2 g de cilantro

Elaboración

1. Cortar el salmón en cubos y marinar, en soja, zumo de limón, jengibre y siracha durante dos minutos.
2. Cortar el aguacate en cubitos.
3. En un aro colocar primero el aguacate y luego el resto.

GINDARA SALVAJE DE ALASKA EN SALSA VERDE

Pura Brasa, situado en Rambla Catalunya 13 en Barcelona, ofrece una cocina a la brasa moderna e informal con tecnología Jospier, destacando carnes, pescados y verduras de calidad. Al frente está Manu Yebras, chef ejecutivo y CEO de Jospier, con más de 30 años de experiencia e impulsor de la innovación y sostenibilidad en la cocina con fuego.



Ingredientes para 4

Para la salsa verde

- 700 g de aceite oliva virgen extra
- 150 g de ajo laminado
- 2 U de guindilla
- 600 g de vino blanco
- 2 l de caldo de pescado
- 90 g de perejil fresco
- 4 hojas de laurel
- 15 g de sal
- 3 g de xantana en polvo

Para el plato

- 150 g de gindara salvaje de Alaska
- 100 g de la salsa verde
- 20 g de la yema curada
- 50 g de guisantes tiernos
- 3 huevos de codorniz cocidos
- Cantidad suficiente de micro mezclum

Elaboración

1. Para la salsa verde en una olla, añadir aceite, ajos, laurel, guindillas y dorar.
2. Añadir el vino blanco, reducir el alcohol y retirar las guindillas.
3. Incorporar el caldo de pescado, sal y hervir a fuego medio 25 minutos.
4. Colar, añadir el perejil, triturar a máxima potencia y volver a colar. Si fuera necesario añadir la xantana.
5. La yema curada, separar una yema de la clara, poner en sal y azúcar y llevar al frigorífico 2 horas.
6. Luego, aclarar con cuidado antes de usar.
7. Si se hace al vacío, batir con unas varillas la yema, sal, pimienta y envasar al vacío. Cocinar en horno función vapor a 70° durante 17 minutos. Luego enfriar con agua y hielo.
8. Cocinar los guisantes unos minutos en la salsa verde.
9. Cocinar la gindara salvaje de Alaska, unos minutos al Jospier.
10. Emplatar con la salsa, con los guisantes de base, colocar el pescado encima, terminar con la yema curada, el aceite de perejil y los brotes.

PERFIL DE LA CHEF



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.

MEDIOS

@celestedelabanda

@viajacomebebe

<https://elblogdeceleste.com/>

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.

