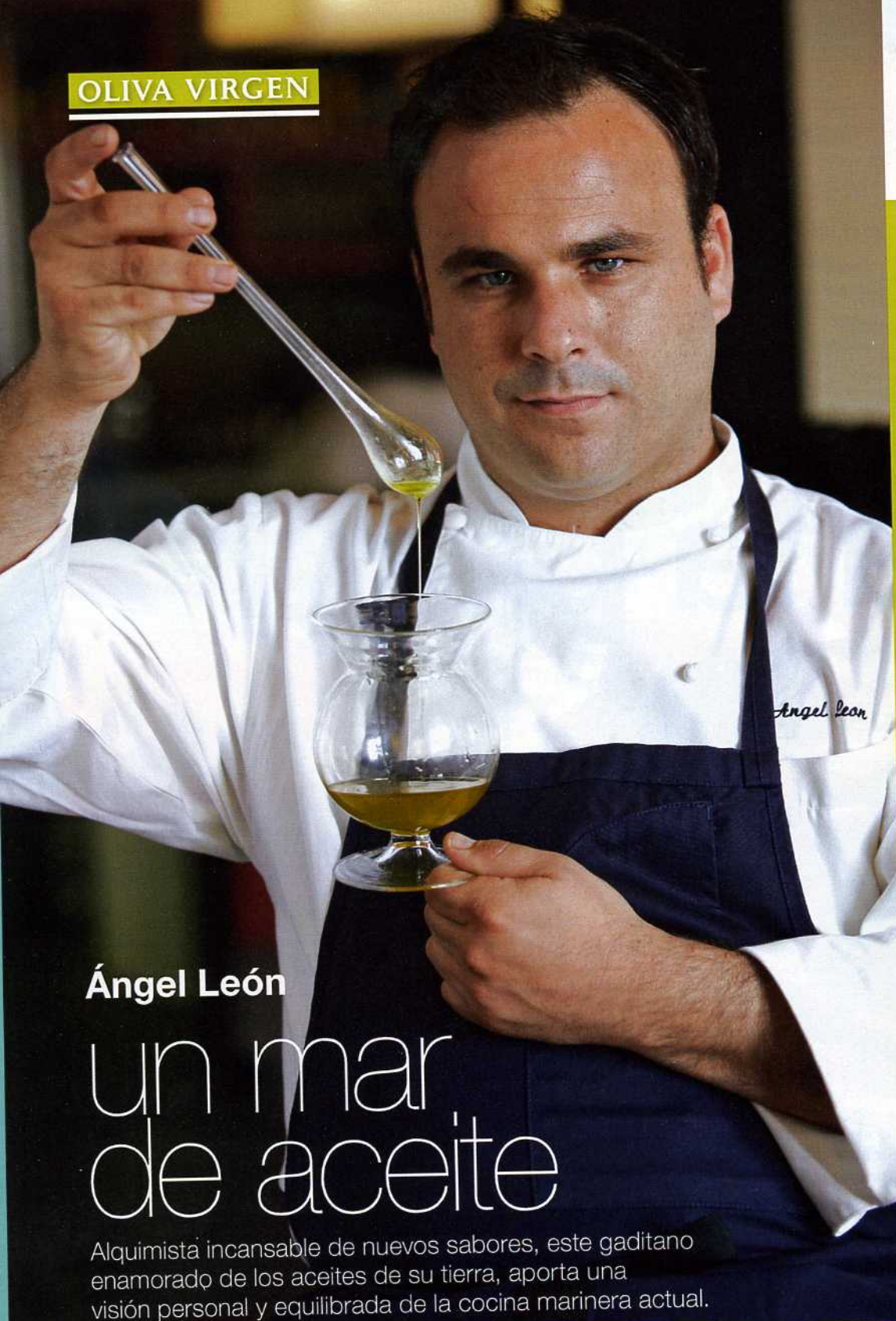


OLIVA VIRGEN



Ángel León

# un mar de aceite

Alquimista incansable de nuevos sabores, este gaditano enamorado de los aceites de su tierra, aporta una visión personal y equilibrada de la cocina marinera actual.

**T**RAS PASAR por diferentes fogones de medio mundo, el cocinero Ángel León desarrolla en A Poniente ([www.aponiente.com](http://www.aponiente.com)), su restaurante del Puerto de Santa María, una cocina creativa e innovadora que indaga en todas

las texturas y sabores de los frutos del mar. Por algo se le conoce en el mundillo gastronómico como «El chef del mar». El humor vítreo de los pescados como emulsionante natural, su máquina Clarimax, capaz de producir caldos transparentes

con todo su sabor, la cocina del descarte o la utilización de las microalgas del plancton en la elaboración de sus recetas son algunos de los hallazgos y herramientas que han convertido sus recetas en una referencia de la cocina andaluza de autor.

*¿En qué momento creativo se encuentra su cocina?*

Es difícil definirlo, sobre todo cuando los cambios son continuos en todos los aspectos de la vida. Pero a día de hoy, siento mi cocina como nunca antes la había vivido, tal vez porque estoy recogiendo el resultado del trabajo sembrado en años pasados.

*El trabajo del equipo de A Poniente ha dado sus frutos...*

Desde luego, las energías se han renovado gracias a los hallazgos realizados, como el uso del plancton en la mesa o los asados con carbón de huesos de aceituna; y, por supuesto, gracias también a la satisfacción de nuestros clientes al probar pescados con texturas y sabores diferentes.

«La utilización del plancton marino aporta un profundo sabor a yodo y una textura diferente»

*¿Su último descubrimiento?*

El fitoplancton del mar. Consiste en la utilización del plancton marino, que aporta un profundo sabor a yodo. Además, liga bien y proporciona una textura diferente.

*¿Qué papel juega el aceite de oliva en la cocina de Ángel León?*

El aceite es la base; sin él, la cocina andaluza no existiría. Desayunamos pan con aceite. Luego están los gazpachos, salmorejos, el ajoblanco y las cremas frías. Cocinar con un buen aceite es clave.

*¿A qué temperatura debe estar el aceite en las frituras?*

Entre los 160 y 180°. Si no se tiene un termómetro, la fritura avisa. Cuando se sobrepasan los 180°, los fritos se descascarillan. Y por salud, no debemos olvidar que cada aceite sirve para una sola fritura. En mi restaurante no utilizamos freidoras; en ellas no se controla bien la toxicidad.

n° 340



4

## carpaccio de pez limón

### ingredientes

300 g de pez limón  
2 rabanitos  
10 g de yuzu  
20 g de ralladura de limón

2 ajos negros (fermentados)

Sal marina

*para la salsa*

30 g de aceite de humo

20 g de soja reducida

### elaboración

Cortar el pez limón en tacos grandes y congelar. Cortar con la máquina cortafiambres en láminas finas y enrollar de una en una para formar una especie de *carpaccio* en rulos.

Con una mandolina, cortar los rabanitos en rodajas finas y mezclar con el yuzu y la ralladura de limón.

*la salsa* Mezclar la soja reducida con aceite de humo.

### presentación

Colocar en una fuente los rulos de pez limón, poner encima los rabanitos y el ajo negro, rociar con la salsa de soja ahumada y sazonar con sal marina.



n° 341

## cómo se hace un aceite de cítricos

### ingredientes

1 vaso de aceite de oliva virgen extra  
La corteza, muy limpia y sin partes  
blancas, de 2 limones y 2 naranjas

### elaboración

Calentar el aceite en una cazuela, retirar

del fuego y dejar reposar durante dos minutos. Echar las pieles de los cítricos en un cuenco con el aceite y dejar reposar 3 horas. Colar y guardar el aceite en un recipiente hermético. Con el mismo procedimiento se puede hacer aceite de guindilla, de ajos o de hierbas.

## sobre el aceite ahumado de huesos de aceituna

Carbonizar los huesos a baja temperatura y extraer todo el agua. Subir el fuego al máximo hasta que estén incandescentes; añadir el aceite y retirar del fuego. Dejar reposar de 10 a 12 h y filtrar bien. El aceite obtenido conservará los diferentes matices del humo de aceituna.

## ¡cada plato con su aceite!

**mayonesa:** elegir la variedad más suave posible, la hojiblanca, para que apenas se perciba el sabor.

**gazpacho:** me encanta utilizar la variedad cornicabra, aunque mi secreto es batir el gazpacho, echar después el aceite y removerlo con unas varillas, sin emulsionar. Así no pierde matices.

**ensalada:** utilizo siempre una variedad fuerte, la picual.

**fritura:** frío pescados de hasta diez kilos enteros; el aceite debe ser muy potente, un virgen extra con mucho sabor. No tengo problemas con la temperatura porque utilizo harina de almortas y garbanzos, que hace que el aceite no se queme.

**pescados al horno:** echo el aceite en crudo después de cocinar; el de la variedad manzanilla de primera extracción casi sin clarificar queda estupendo para este tipo de asados.

## choco «embuchao», huevos marinos

### ingredientes

400 g de choco o sepia  
1 huevo enconado  
15 g de plancton  
150 g de almendras  
80 g de pan

5 hebras de azafrán  
20 g de perejil picado  
1 cebolla mediana  
6 g de albúmina  
Sal  
Aceite de oliva virgen extra

### elaboración

Dorar las almendras y freír el pan en una sartén con un poco de aceite. A continuación, poner en el mortero junto con la cebolla, previamente dorada, y las hebras de azafrán. Majar todo muy bien hasta que quede una pasta oscura, poner a punto de sal y añadir el perejil y la albúmina (que se utiliza para cuajar el relleno). Limpiar el choco, quitarle la piel y tener cuidado de que no se caiga la pluma, que protegerá la cocción del interior. Rellenar el choco con el majado, enharinar bien y freír.

### presentación

Colocar en el plato, junto al choco, el huevo enconado; con una jeringuilla, quitar una parte de yema e inyectar el plancton.



## gazpacho de tomate verde con cazón

### ingredientes

4 kg de tomates verdes  
40 g de cazón  
100 g de pan  
30 g de manzana  
5 dientes de ajo

1 manojo grande de menta  
250 g de aceite de oliva  
150 g de aceite suave  
200 g de vinagre  
20 g de aceite ahumado  
Sal

### elaboración

Cortar los tomates en cuartos y echar en el vaso de la batidora con el ajo y añadir el aceite, el vinagre y la sal. Aparte, escaldar la menta en abundante agua hirviendo, escurrir y añadir al tomate. Echar en la batidora, triturar durante 5 minutos y añadir el pan para que engorde. Luego, pasar todo por el chino. Envasar el cazón al vacío en una bolsa con el aceite ahumado y cocer en agua, a 65°, durante 20 minutos. Pelar la manzana, descorazonar y congelar.

### presentación

Repartir el gazpacho en cuencos y colocar el cazón encima. Rallar la manzana congelada. Espolvorear con el polvo de manzana sobre el gazpacho y el cazón y servir.

*Háblenos de la vida del aceite: ¿cómo lo conserva?, ¿qué hace con el sobrante?*

Lo mantengo en botellas de cristal oscuro a temperatura ambiente. El que sobra, que es mucho, lo donamos a la ONG Madre Coraje, de Jaén, que lo utiliza para elaborar jabón.

*¿Cómo se evita que el aceite oculte el sabor de los platos?*

El equilibrio lo da el propio producto; siempre reclama el tipo de aceite que necesita.

*¿Cuál es el aceite más indicado para cada plato?*

El consumidor tiene poca información sobre las diferentes variedades y su utilización. En muchos hogares, por ejemplo, para hacer la mayonesa se abusa de los aceites fuertes, cuando lo ideal es utilizar los suaves, como el de hojiblanca.

*¿Cómo se puede mejorar con aceite un plato mediocre?*

No es difícil. Los ostiones, por ejemplo, que son unos moluscos humildes, con un aceite de cítricos resultan deliciosos. El resultado es increíble, de la mediocridad a la excelencia.

*Ahora que está de moda, ¿cómo se usa el aceite en platos dulces?*

Hay una base muy andalusí en la elaboración de dulces: hacemos helados y almendrados como los de Medina Sidonia; luego están las tortas de Inés Rosales. Ahora hay una moda de poner aceite en los postres que a veces no aporta nada; en todo se precisa un equilibrio. ■

«Se suele abusar de aceites fuertes. Lo ideal para la mayonesa es elaborarla con una variedad suave, como la hojiblanca»

## cremoso de chocolate con helado de naranja y su arena

### ingredientes

#### para el cremoso de chocolate

160 g de vodka  
90 g de leche  
250 g de nata  
100 g de yema de huevo  
600 g de cobertura  
de chocolate con leche  
50 g de manteca de cacao  
3 hojas de gelatina

#### para el helado de naranja 275 g de zumo de naranja

275 g de azúcar  
25 g de ralladura de naranja  
75 g glucosa  
500 ml de nata  
250 ml de leche

para la arena de naranja  
500 g de azúcar  
150 g de ralladura de naranja

para la decoración  
Tejas de naranja

### elaboración

**el cremoso de chocolate** ■ Poner en remojo en agua fría las hojas de gelatina. Hacer una crema inglesa con la leche, la nata y las yemas. Añadir la gelatina escurrida y verter sobre la cobertura de chocolate con leche y la crema de cacao. Incorporar el vodka y mezclar bien.

**el helado de naranja** ■ Diluir el azúcar y la glucosa en el zumo de naranja. Infusionar 5 min la ralladura de naranja en la leche. Montar la nata a punto firme, mezclar con el zumo y la leche y meter en la heladera.

**la arena de naranja** ■ Triturar en la batidora 5 minutos, el azúcar y la ralladura de naranja. Extender bien sobre una bandeja y dejar secar 12 horas.

### presentación

Colocar en cada plato una espiral de cremoso de chocolate y una bola de helado de naranja; espolvorear el chocolate con arena de naranja y poner dos tejas de naranja sobre el helado.



REALIZACIÓN: Eva Celada FOTOS: Javier Alonso



Mey Hofmann

# escuela de sabores

El arte y oficio de esta maestra de cocina barcelonesa, fascinada por las posibilidades infinitas del aceite de oliva, radica en el justo equilibrio de formas, colores, olores y sabores de los alimentos, que mimas y trata como si fueran piedras preciosas.

**D**ESPUÉS DE dirigir una prestigiosa escuela de hostelería y un restaurante con una estrella Michelin ([www.hofmann-bcn.com](http://www.hofmann-bcn.com)), a Mey Hofmann no le falta ni tiempo ni ganas para escribir libros de cocina, abrir una pastelería en el barrio de la Ribera de Barcelona o ejercer ocasionalmente de gemóloga y diseñadora de joyas, ocupaciones emocionales todas ellas, que no sabría cómo compaginar sin echar mano de sus estudios de economía, su primera gran vocación.

**¿De qué forma se refleja en su cocina su gran versatilidad?**

Mi cocina es el resultado de mi experiencia vital, fruto de un carácter curioso y creativo que antepone el valor de las cosas bien hechas. Esos estudios me han ayudado a encontrar el equilibrio en los volúmenes, las formas, colores, olores, y como no, los sabores, con los sentidos de indiscutibles protagonistas.

**Usted dice que su cocina es de producto, de raíces, sin estridencias. ¿Qué papel juega en**

**ella el aceite de oliva, y concretamente el de arbequina?**

El aceite ha estado siempre presente en mis recetas. He sido una gran defensora de este producto, en la cocina y también en mis ponencias y conferencias. Utilizo esta variedad para algunos de mis platos, por su aroma, su suavidad y sus sutiles notas de almendra.

**Desde el pa amb tomaca a las cocas, el aceite de oliva desempeña un papel estelar en la cocina popular catalana. ¿Cómo se**

**adapta a las tendencias de la alta cocina?**

Yo diría que gracias a la alta cocina el aceite de oliva está cada vez más introducido, no sólo en la cocina española, sino en la cocina internacional. Su expansión por todo el mundo es imparable, en parte gracias a los grandes chefs que tenemos.

**Los postres son su pasión. ¿Cuál es el secreto para combinar un producto tan tradicional como el aceite con el azúcar, el chocolate o las cremas?**

Con el aceite, en según qué postres, logramos texturas y sabores increíbles, muchas veces con una personalidad más marcada que los hace muy especiales.

**«La máxima expresividad del aceite de oliva la encontramos en crudo, pero también es muy saludable frito si se controla la temperatura»**

**De su Escuela de Hostelería salen cada año muchos chefs. ¿Qué es lo primero que les enseña sobre el uso del aceite?**

En nuestra escuela, el aceite de oliva juega un papel muy importante. Intentamos inculcar sus propiedades a través de su estudio, realizando catas y utilizándolo en recetas.

**El aceite de oliva goza de la bendición de los nutricionistas. Pero hay quien lo cuestiona en frito, en parte por su reutilización. ¿Qué opina al respecto?**

El aceite de oliva virgen es un producto vital en la dieta mediterránea y sus beneficios sobre la salud son de sobra reconocidos. La máxima expresividad del aceite de oliva la tenemos en crudo, pero también es saludable frito si se controla la temperatura, que ha de estar entre 160 °C y 170 °C. No hay que reutilizar el aceite si se han frito productos con grasas saturadas; y tampoco debe contener residuos, como restos de harinas o de empanados. ■

## solomillo relleno de foie con puré al aceite de oliva de arbequina

### ingredientes

4 raciones de solomillo  
de 190 g cada una  
4 escalopas de foie  
de 40 g cada una

### para el puré de patatas cremoso

½ kg patata kenebec  
1 hoja de laurel  
200 g aceite de oliva

### arbequina

3 dientes de ajo

### salsa de oporto y trufa

450 g oporto  
½ l caldo de ternera  
1 c/c trufa negra picada

### elaboración

Abrir longitudinalmente cada ración de solomillo y rellenarla de la escalopa de foie, previamente salteada. Atar bien con hilo de bridar y reservarlo bien atado.

**puré de patatas cremoso** ■ Lavar bien la patata y ponerla a cocer con abundante agua salada, el laurel y los ajos. Cuando esté muy cocida, sacarla del agua y pelarla cuidadosamente (en caliente). Tamizar el puré por un colador fino y mezclar con el aceite de oliva virgen, condimentar y reservar.

**salsa de oporto y trufa** ■ Reducir el oporto a jarabe denso, incorporar el caldo de ternera y reducir hasta textura de salsa.

Condimentar y por último, fuera del fuego, colocar la trufa picada. Dorar el solomillo por todos los lados. Acabar de cocerlo en el horno hasta el punto deseado.

Calentar los elementos en armonía en el centro del plato.

### presentación

Asar los solomillos por los dos lados, dejándolos en la cocción adecuada, calentar el puré y la salsa y emplatar con armonía el puré cremoso, la salsa y el solomillo.





n° 346



## vieiras con espárragos, muselina de naranja y vinagreta anisada

### ingredientes

8 vieiras limpias sin coral  
12 espárragos verdes delgados,  
pelados y cocidos a la inglesa

#### para la vinagreta

2 c/s de vinagre  
chardonnay Forum  
1 c/c de Pernod  
6 c/c de aceite de oliva  
virgen extra

sal, pimienta y cayena

#### espuma ligera de naranja

6 g lecitina de soja  
½ l zumo de naranja colado  
La ralladura de 1 naranja  
100 ml de nata líquida  
Sal  
Pimienta  
3 hojas de gelatina en remojo

### elaboración

**la vinagreta** ■ Mezclar los líquidos con las especias, añadir el aceite y reservar sin emulsionar.

**espuma ligera de naranja** ■ Poner a hervir el zumo de naranja con la nata y la ralladura, salpimentar y retirar del fuego; añadir la lecitina, triturar con túrmix y reservar.

Saltear las vieiras con el aceite de oliva, dejándolas un poco crudas. Entibiar la salsa y emulsionar con batidora para crear espuma.

### presentación

Sobre un lecho de espárragos enredados, colocar las vieiras y, al lado, un cordón de vinagreta y la espuma de naranja. Servir inmediatamente o añadir la espuma en el momento de pasar a la mesa.



n° 347



## crujientes templados de chocolate y aceite de oliva

### ingredientes

300 g nata  
200 g cobertura de chocolate  
al 70% de cacao  
80 g aceite de oliva

3 g de sal Maldon  
1 hoja de pasta filo  
Frutos rojos (salsa)  
Azúcar glas

### elaboración

**la crema de chocolate** ■ Hervir la nata, volcar encima de la cobertura y mezclar con las varillas. Añadir la sal y el aceite de oliva. Llenar unos moldes de 2 x 4 cm con la mezcla. Congelar.

**los crujientes** ■ Cortar la hoja de pasta filo en rectángulos de 11 x 15 cm. Desmoldar la crema y envolverla con la pasta filo haciendo un paquete.

Freír en el aceite de oliva, hasta el punto de obtener un color dorado y crujiente.

### presentación

Servir los crujientes en el plato, acompañar con la salsa de frutos rojos y espolvorear con azúcar glas.

## recetas maestras

### marinada de pescado **n° 348**

#### ingredientes

100 g aceite de arbequina,  
10 g zumo de limón, 2 g de  
hinojo seco en rama, 3 granos  
de pimienta negra, 10 g  
de perejil, 1 g de piel seca  
de naranja, 1 hojita de laurel

#### elaboración

Juntar todos los ingredientes. Tritu-  
rar. Macerar unas horas y filtrar.

### salsa batarda **n° 349**

#### ingredientes

2 yemas de huevo, 50 g aceite  
de oliva virgen, 2 c/s agua,  
2 c/s de tomate pelado en daditos,  
2 c/c de cebollino picado fino

#### elaboración

Montar la yema con el agua y  
un poco de sal al baño María a  
90 °C hasta la semicoagulación.  
Añadir el aceite tibio y, una vez  
emulsionado, añadir el tomate y  
el cebollino. Rectificar de sabor y  
acidez y reservar en tibio.

### muselina de ajos **n° 350**

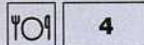
#### ingredientes

5 ajos, 1 huevo, 1 c/c vinagre  
de manzana, 300 g aceite  
de oliva, 50 g de nata montada

#### elaboración

Confitar los ajos en 150 g de  
aceite, 25 min a 90°. Emulsionar  
los ingredientes con la batidora y  
mezclar con la nata montada con  
delicadeza, para no perder aire.

n° 351



4

### gambas de Palamós en brocheta con ensalada de queso fresco

#### ingredientes

8 gambas peladas limpias con cola  
4 tacos de queso fresco (4 x 4 cm)  
tipo Mató  
Hojas de ensalada (rúcula, canónigos,  
hoja de roble, miniespinacas)

#### para la vinagreta

60 g vinagre de Módena  
180 g aceite de oliva virgen extra  
1 pizca de sal  
20 g piñones tostados y picados finos

#### elaboración

Colocar las gambas en 4 brochetas de  
bambú. Dorarlas en una sartén antiadhe-  
rente por un solo lado, procurando que  
no queden pasadas de cocción. Condi-  
mentar con sal y pimienta.  
Hacer la vinagreta mezclando bien todos  
los ingredientes.

#### presentación

Colocar en el centro del plato el queso; so-  
bre éste, colocar la brocheta y refrescar  
con las hojas de ensalada, aliñadas con la  
vinagreta de piñones tostados.



FOTOS: Javier Alonso

