

# LA ACHICORIA

EN LA GASTRONOMÍA  
DEL SIGLO XXI



# LA ACHICORIA

EN LA GASTRONOMÍA  
DEL SIGLO XXI



DIRECCIÓN EDITORIAL:  
Raquel López Varela

COORDINACIÓN EDITORIAL:  
Antonio Manilla

INTRODUCCIÓN:  
Rafael Ansón

TEXTOS:  
Juan González Fanjul  
Juan José Lapitz  
Koldo Royo  
Sara Betrán

FOTOGRAFÍAS:  
Sacha Hormaechea  
Pedro J. Moreno (página 59)  
Patrick Sheándell / Photoalto (páginas 11 y 27)

FOTOGRAFÍA DE CUBIERTA:  
Mikel Alonso

DISEÑO:  
Fernando Ampudia

MAQUETACIÓN:  
Maite Rabanal

.....  
No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*. Reservados todos los derechos, incluido el derecho de venta, alquiler, préstamo o cualquier otra forma de cesión del uso del ejemplar.  
.....

- © del texto sus autores
- © de las fotografías sus autores
- © EDITORIAL EVEREST, S. A.  
Carretera León-A Coruña, km 5 - LEÓN

Depósito legal: LE. 1038-2009

Printed in Spain - Impreso en España  
EDITORIAL EVERGRÁFICAS, S. L.  
Carretera León-A Coruña, km 5  
LEÓN (España)  
**www.everest.es**

# sumario

- 6**    **INTRODUCCIÓN**  
Rafael Ansón (Presidente de la RAEG)
- 10**   **PRÓLOGO**  
Elixir de Salud  
Juan González-Fanjul (Director Gerente de Molabe)
- 14**   **La achicoria en la huerta y en la mesa**  
Juan José Lapitz (Crítico gastronómico)
- 19**   **La Achicoria y la Cocina**  
Koldo Royo (Cocinero)
- 23**   **La Achicoria, un nuevo Redescubrimiento**  
Sara Betrán (Fundación Española del Corazón)
- 28**   **La Achicoria en la Gastronomía**  
Rafael Ansón (Presidente de la RAEG)
- 32**   **Los cocineros**
- 33**   **Las recetas**



# introducción

rafael ansón

La achicoria fue denostada durante mucho tiempo como el café de los pobres, por su extenso uso como sustitutivo durante la posguerra española. Hoy estos tiempos nos resultan muy remotos porque esta verdura singular, de gran producción en tierras castellanas, ha sido reivindicada por la nueva generación de cocineros (encabezados por el vasco Koldo Royo) por su magnífico sabor, que realza los platos, sobre todo, ensaladas, guisos, estofados o caldos marineros.

Para demostrar las muchas posibilidades que ofrece esta planta, perteneciente a la familia de las endibias, y lo injusto del tratamiento que ha tenido durante tanto tiempo, la empresa vasca Molabe y la Fundación Española del Corazón se han aliado para editar este libro, que, como presidente de la Real Academia Española de Gastronomía, tengo el placer de presentarles.

Molabe elabora diferentes marcas de achicoria tostada cada una de ellas con un tueste específico adecuado a cada zona, y comercializa también la achicoria soluble «Leroux», mientras que la Fundación Española del Corazón (FEC) está apoyando esta campaña cuyo mensaje principal son los beneficios que aporta al organismo el consumo diario de achicoria, puesto que su raíz tiene interesantes propiedades curativas, además de reducir el riesgo de cáncer de colon y de enfermedades del intestino. Por si algo faltara, es diurético, ya que ayuda al hígado y a la vesícula biliar a realizar sus funciones.



Con respecto a las posibilidades gastronómicas de la achicoria, que son muchas, les remito al capítulo específico que he preparado para esta obra pero, en síntesis, permite incrementar la creatividad en los fogones y es fuente de sabor, de color y de sutileza.

Les invito a ir descubriendo el mundo de la achicoria en las páginas siguientes, que se nutren con la participación de los principales expertos nacionales en esta planta tan peculiar. Así, el gastrónomo Juan José Lapitz nos acerca a su historia, mientras que Sara Betrán, de la Fundación Española del Corazón, se ocupa de los aspectos nutricionales.

Luego comparece Koldo Royo quien, además de presentar el capítulo gastronómico del libro, ha elaborado seis recetas específicas con la achicoria como uno de los ingredientes principales. A las fórmulas de Koldo Royo se unen otras 24 presentadas por algunos de los grandes cocineros españoles y, finalmente, diez recetas genéricas, casi todas ellas de postres.





Este primer homenaje editorial a la achicoria culmina con cinco anexos, de contenido básicamente económico, sobre los principales datos agroalimentarios del sector, otras plantas similares, los métodos de comercialización y, finalmente, un repaso a la presencia de la achicoria en la cocina francesa donde ha alcanzado más notoriedad de la que imaginamos.

Enhorabuena a Juan González-Fanjul, director gerente de Molabe (principal responsable del imparable proceso de expansión de esta empresa y autor del prólogo del libro), a la Fundación Española del Corazón y al resto de los autores. Con iniciativas como esta, saltan a la palestra los productos que permanecían más ocultos en nuestra despensa y que, en las circunstancias actuales, piden abrirse paso, sobre todo si aportan tantas y tan buenas cosas como la achicoria.

**Rafael Ansón**

Presidente de la RAEG

# prólogo, elixir de salud

juan gonzález-fanjul

La achicoria ya la utilizaban los egipcios con fines medicinales, pero fueron los romanos los que extendieron el uso de esta planta por todo su Imperio. Más tarde, los holandeses desarrollaron la técnica de la torrefacción de la achicoria y, por último, el bloqueo establecido por Napoleón Bonaparte a los barcos ingleses, a principios del siglo XIX, dio origen a su consumo habitual en Europa y, lógicamente, en España también.

El hábito tradicional de consumo en España ha estado determinado por la elaboración de ensaladas con sus hojas o la realización de infusiones, tanto con la achicoria solamente, como mezclándola con el café para realzar su color y su sabor, a la vez que reduciendo los efectos excitantes de la cafeína y logrando los aportes propios de esta maravillosa planta. Destacamos la arraigada costumbre existente en la villa de Cuéllar (Segovia), donde realizan una semana gastronómica en la que incluyen platos elaborados con esta planta, tales como helado o flan de achicoria entre otros.

La achicoria es una planta común en nuestro país que la podemos identificar, sin entrar en tecnicismos, como «la endibia», que es una de las variedades de la familia de la *cichorium intybus* que se utilizan para la obtención de este producto de numerosas propiedades poco conocidas por los consumidores.

El proceso de transformación desde su recogida en los campos hasta la llegada a nuestros hogares es sencillo y totalmente natural. Una vez recolectada la planta, se procede al lavado de la misma, luego al troceado en láminas o cubos y, posteriormente, al desecado mediante aire caliente, en cuyo proceso, la achicoria





pierde, aproximadamente, el 75% de su peso. Finalmente, se procede al tueste y molienda del producto y a su posterior envasado para hacerlo llegar a los consumidores.

Podemos observar, por tanto, que el proceso es totalmente natural, partiendo de una planta con un alto contenido en fibra y carente de excitantes desde sus orígenes, lo que hace muy recomendable su consumo por las propiedades que, en páginas posteriores, nuestros especialistas-colaboradores irán describiendo exhaustivamente, para acercarnos a esta excelente planta, la achicoria.

Hace tiempo que nos planteamos la necesidad de elaborar una obra como esta, en la que, además de dar a conocer las grandes

propiedades de esta planta ancestral, pudiéramos aportar a los consumidores múltiples opciones de uso, diferentes a las clásicas infusiones (con achicoria tostada o con achicoria soluble) y que pudieran formar parte de los ingredientes habituales en la cocina cotidiana.

Para ello hemos conseguido reunir a un buen número de especialistas (nutricionistas, gastrónomos y artistas de la cocina) que lograran aportar su gran experiencia en estas artes, pudiendo trasladar sus conocimientos a los consumidores y facilitar el uso habitual de la achicoria en la gastronomía doméstica, además de su consumo como infusión.

Los distintos y variados platos propuestos en este libro, se basan en la raíz de la achicoria, producto que se puede encontrar fácilmente en los establecimientos habituales de alimentación, además de tiendas especializadas en productos naturales, dietéticos, etc.

Estamos convencidos de que la lectura de esta obra les hará descubrir todo un mundo de posibilidades para incorporar a su dieta los fantásticos aportes de la achicoria, de un modo sencillo, permitiendo además el desarrollo de sus artes culinarias y sorprender a sus comensales (familiares y amigos) con las recomendaciones y explicaciones en la elaboración de los platos propuestos por estos grandes maestros de la cocina española.

Queremos agradecer encarecidamente a todos y cada uno de los colaboradores que han participado en esta iniciativa el esfuerzo realizado encaminado a la difusión de las propiedades y posibilidades de la achicoria, aportando sus amplios conocimientos y experiencia, que hará posible que esta planta recupere la valoración que merece entre los consumidores por las aportaciones que incorpora a nuestro organismo.

Esperamos que las recetas y anejos les hagan disfrutar de forma amena al entrar en el desconocido mundo de la achicoria y les permita descubrir una forma fácil y sencilla de ampliar y mejorar la oferta culinaria en sus hogares.





Por último, queremos agradecer a todos los consumidores de achicoria la fidelidad a nuestro producto, que nos ha permitido seguir mejorando en la selección de las plantas y en la elaboración del mismo y, de forma especial, dar la bienvenida a todos aquellos consumidores que se decidan a incorporarla a su dieta cotidiana.

Como colofón, permítanme dedicarle a alguien muy especial una romántica historia sobre esta bonita planta: Cuenta la leyenda que en la orilla de la vereda una niña descansa, de azules ojos y desdicha amarga, mira a Oriente por donde su amado debiera aparecer, pero en la espera, sus lágrimas caen y hacen florecer las humildes novias del camino, sencillas y bondadosas achicorias, que solo se abren al sol buscando su destino.

# la achicoria en la huerta y en la mesa

juan josé lapitz

## Origen y características botánicas

La achicoria es una planta perenne del género *Cichorium*, que pertenece a la familia de las Compuestas.

Linneo la bautizó como *Cichorium intybus* y en castellano se la conoce, también, como almirón, amargón y chicoria. Los catalanes la llaman: xicoria, xicoria amarga o camaraja. En euskera se la denomina: txikori, osterzuri y orikatxa. Para los gallegos es almeirao y chicoria do café.

De origen europeo, la achicoria silvestre (común, de campo o amarga) crece espontánea en los bordes de los caminos y campos en terrenos calcáreos. Es una planta vivaz, de raíz cilíndrica y carnosa, tallo erecto y anguloso del que brotan numerosas ramas rígidas. Las hojas son lanceoladas y dentadas de un color verde, en ocasiones rojizo. En su madurez veraniega, se adorna con unos bellos capítulos de flores azules que tienen la peculiaridad de abrirse a primera hora de la mañana y cerrarse a mediodía. Produce un látex blanco y el sabor es amargo.

## Variedades hortícolas

En nuestros días hay muchas variedades hortícolas derivadas de la achicoria, que las conocemos con nombres distintos: escarolas lisas y rizadas, lechugas de invierno, doradas, rojas, endibias, etc... Las achicorias comunes y las escarolas rizadas se acostumbra a atarlas recogiendo las hojas como en un moño (yo lo hago siempre en tiempo seco, para que no se pudran interiormente) con el fin de que blanqueen y enternezcan.

La endibia que hoy conocemos (Dioscórides la cita como planta de la que se deriva la achicoria, cuyo nombre dice que es una transcripción errónea del latín *intybus*) es producto de una circunstancia fortuita. Los productores belgas de raíz de achicoria, para su posterior tostado y molienda, ante una eventual crisis de ventas, se vieron obligados a amontonar su producto en oscuros almacenes. Al cabo de unas semanas, observaron con sorpresa que, de allí donde habían sido cortadas las hojas, nacía un bello rebrote, en forma de obús, con hojas blancas, muy apretadas las unas contra las otras: habían nacido las endibias, cuyo cultivo tradicional requiere la doble plantación.

### Plantas similares

La achicoria (*Cichorium intybus*) pertenece a la familia de las compuestas o astaráceas, de las que se conocen unas 20 000 especies encuadradas en 900 géneros, uno de los cuales es el *cichorium*.

Las plantas crecen y se reproducen naturalmente en regiones templadas o subtropicales. Son anuales y vivaces. La familia de las crucíferas esta considerada como la más evolucionada del reino vegetal.

A ella pertenecen, entre las comestibles, la lechuga, el cardo, la alcachofa, la escorzonera y el diente de león.

Asimismo, el girasol de cuyas semillas extraemos el aceite pertenece a esta familia. Igualmente la manzanilla, que utilizamos en infusiones.

Señalemos que entre las aromáticas contamos con el estragón y entre las ornamentales nos encontramos con la caléndula.

### La achicoria en la mesa

La achicoria ha estado ligada a la alimentación humana desde aquellos tiempos remotos en los que la subsistencia estaba



condicionada a la existencia de raíces y plantas con las que nutrirse.

Tres son los usos principales y simplistas del consumo de achicoria: cruda, en ensalada, cocida y en infusión.

Con las variedades actualmente existentes, pueden componerse bellas y multicolores ensaladas, sin más que lavar bien las hojas y disponerlas adecuadamente en la fuente o ensaladera, de forma que destaquen las formas geométricas de la endibia, los rizos de la escarola y los contrastes de colores, blancos, amarillos, verdes y rojos.

Si vamos a consumir la achicoria común cocida, es aconsejable retirar el primer agua de cocción, con el fin de que resulte menos amarga y darle un segundo hervor con agua limpia, luego admiten ser regadas con un refrito de ajos o incluso ser gratinadas con una bechamel sobre cuya superficie se espolvoreará queso rallado. Si al conjunto le incorporamos, antes de gratinarlo, unos huevos duros, estaremos ante un plato de resistencia, muy completo en nutrientes.

La cocina francesa cuenta con decenas de recetas de achicorias y endibias, ambas pueden comerse crudas en ensalada, pero advierten los cocineros del acentuado amargor de las primeras. Para comerlas guisadas precisan de una cocción previa, en agua, sal, mantequilla y un poco de jugo de limón, durante más de media hora para que







estén bien tiernas. Luego pueden gratinarse, rellenarse, naparse con salsas diversas, hacerse puré o incluso un sabroso soufflé. He aquí la fórmula de esta preparación: Pasar por un tamiz 250 gr de achicoria cocida. Batir tres yemas de huevo, sazonarlas con sal, pimienta y un poco de mostaza. Batir las tres claras hasta conseguir el punto de nieve, mezclar la verdura con el batido y las claras, poner la mezcla en un molde untado con mantequilla. Alisar la superficie, poner al horno durante poco más de un cuarto de hora. Consumirlo inmediatamente de sacarlo del horno.

Con la infusión nos destetamos quienes ya hemos pasado el umbral de los setenta, ya que fue el sustituto natural del caro y escaso café en los desayunos.

Hoy, la gran creatividad de los jóvenes jefes de cocina ha sabido aprovechar todas las virtudes de la achicoria soluble y en grano, para incluirla como un ingrediente singular en todo tipo de preparaciones, tal como puede constatarse en el apartado de recetas de este libro.

### **Recetario novedoso**

Los cocineros participantes han tenido libertad absoluta a la hora de elegir y diseñar sus recetas, sobre todo en el momento de decantarse por una creación salada o dulce. Curiosamente el índice



nos demuestra que se han decantado por un número semejante de unas y otras.

Entre las saladas destaca que cuatro cocineros han optado por el foie como producto noble que mejor se adapta a la achicoria, haciendo unas propuestas que a buen seguro marcarán carta de naturaleza y figurarán en las propuestas de buen número de restaurantes.

Llama la atención el número de recetas de productos del mar tratados con achicoria, pero observarán que se trata de calamares, atún rojo y sardinas de un fuerte sabor intrínseco que marida, sin dejarse avasallar, por la achicoria.

Un sorprendente caldo de verduras elaborado en cafetera, así como platos de pasta y de hongos completan este apartado.

Los dulces forman un gran abanico de posibilidades, en el que tienen cabida las tradicionales torrijas y bizcochos y las modernas técnicas de sifones y espumas, así como las distintas combinaciones con especias o con frutas exóticas y frutos secos.

# la achicoria y la cocina

koldo royo

Muchos de los que hoy tenéis en vuestras manos este libro descubriréis cuántas ventajas nos concede una planta muy humilde: la achicoria. La habréis conocido de muchas formas: en hoja, soluble, en polvo... Pero seguro que la más común para la mayoría es la tostada. Por mi tierra la usábamos normalmente como sustituta del café, diluida, sola o con leche. Al menos así se hacía en mi casa. Estaba acostumbrado a tomarla a diario pero nunca me detuve a plantearme el por qué. Lo que puedo contar es lo que experimentaba, pues durante largo tiempo la estuve disfrutando a cualquier hora del día, y repetidamente, en cualquier momento, incluso hasta llegar la noche y dormía plácidamente. No sabía por qué la tomaba tanto, hasta que me fui a vivir a otra zona y, sin motivo alguno, la abandoné.

Nuevos aires cambiaron mis costumbres cotidianas, probé otros alimentos y adopté nuevos hábitos. Empecé a tomar otro producto, el café, el cual consideré que también me agradaba, aunque debo reconocer que personalmente me sentaba mejor la achicoria, sobre todo porque me permitía pasar mejor las noches. Eso es lo primero que me hizo pensar en ella, en buscar más información, en leer... Y es que resulta que además ayuda a rebajar la tensión arterial, es rica en hierro y buenísima para estimular los órganos del aparato digestivo, proteger el hígado y favorecer las digestiones. ¡Más razones para tomarla!





Y aquí intervino otra vez el destino, como tantas otras veces lo hace. Pasado un tiempo, en mi tierra de adopción, Mallorca, conocí a un grupo de amigos que resulta que trabajaban con una de las empresas más importantes de achicoria. Hablando, hablando, me preguntaron: ¿y tú?, ¿sueles usarla en la cocina? Les contesté que no, sin dar más importancia a la pregunta y sin detenerme en dar más explicaciones. Ahí se quedó el asunto.

Al llegar a mi casa por la noche me ronroneaba la cabeza. No pude dormir bien. No es porque hubiera estado pensando todo el tiempo en la achicoria, no, la verdad es que había hecho la imprudencia de tomarme un café después de cenar y ¡qué más queréis que os diga!, a mí, como a tantas personas, la cafeína me desvela... ¡Seguro que con la achicoria no me habría costado tanto dormir esa noche! La inquietud me hizo reflexionar sobre lo que me contaban esos amigos, de modo que empecé a pensar qué se podría hacer para tomarla más y de otras formas: si me ayudaría a resaltar algún sabor, si, además, podría reforzar otros ingredientes...y así pasé aquella noche hasta que pude dormir. Ya por la mañana, de la falta de sueño que tenía no tenía el ánimo de ponerme a investigar, pero tampoco aparqué la idea. Al poco fui, busqué el producto, lo compré y me puse a trabajar con él.





A base de ir haciendo ensayos en la cocina fui descubriendo las múltiples cualidades que tiene este producto vegetal y todavía me sigo asombrando. Comprobé cómo la achicoria realza muchos sabores generando sensaciones muy interesantes en boca, tanto en platos dulces, que era donde de forma más habitual se solía añadir, como en platos salados. Me gustaron sus matices para introducirla en algún guiso y resaltar el aroma que desprende, como también me gustó para hacer una salsa que combinara con una falsa hamburguesa de pichón acompañada de níscalos y huevos de codorniz. Peculiar y espectacular me pareció también el sabor que le aporta a un tártaro de buey, lo que consigue para un calamar de potera con habitas confitadas y su tinta rociándolo con un aceite de achicoria y, de igual modo, lo que descubrí añadiéndola a un estofado de vieiras. Así llegué a los postres, la incorporé al fundente de avellana con helado de miel y elaboré un granizado de achicoria con helado de leche merengada.

En definitiva intenté pensar en productos a los que la achicoria puede complementar bien en sabor y aroma, pues tenemos que saber que la pequeña cantidad en que se utiliza no va a llegar a suplir las dosis recomendables para mejorar insuficiencias hepáticas, ni ocupa el aporte de una infusión que, después de una comida, nos puede ayudar a evitar el estreñimiento. Lo que tenemos que ver en ella es un producto natural y saludable, pero entre fogones nos interesa su versatilidad culinaria para potenciar y realzar

sabores, como en otros casos actúan el café, la cayena o el regaliz.

Igual que yo experimenté, otros amigos cocineros de la zona norte de España también han cocinado con este producto y os presentan en este libro otras ideas culinarias en las que interviene de una forma triunfal. Son, por ejemplo, los casos de mi tocayo Koldo Rodero que, en su foie gras con bizcocho de achicoria y torrefactos, la introduce sustituyendo al café, consiguiendo un juego de sabores tostados y cálidos con una sopita de cacao; o la aportación del compañero vasco Gorka Txapartegi, de Alameda, que realza el sabor de sus chipirones begihandi con un caldo de achicoria y citronel. Como éstas encontraréis aquí muchas y sabrosas recetas que os sorprenderán y con las que podréis sorprender a otros en casa.

Os invito a beber la infusión de achicoria sola, tal cual, pero como cocinero os animo a introducirla en vuestros platos, ¡no os defraudará!



# achicoria, un nuevo redescubrimiento

sara betrán

La achicoria es una antigua conocida para nuestros mayores, y que sin duda nos pueden comentar muchas anécdotas de sus usos hace unas cuantas décadas.

En los años de la posguerra en España, años 40 y 50, cuando se estaba saliendo de la penuria que habían dejado unos cuantos años de guerra, casi en la época de las cartillas de racionamiento, los alimentos que consumían las familias de posibles no eran los mismos que los que consumían las familias más modestas, e incluso había grandes diferencias de los alimentos que se consumían de forma habitual los días de labor a los días de fiesta.

Un ejemplo era el pan. En las familias con un nivel adquisitivo un poco mayor, se comía pan blanco, y el pan negro, o integral, era para los más humildes. En las primeras se tomaba café y en las segundas se tomaba una infusión de achicoria, y los días de fiesta se mezclaba la achicoria con café, y el café «de verdad» se guardaba para grandes celebraciones. La achicoria era considerada como el café de los pobres, por el color oscuro que tenía en infusión y por su sabor amargo similar al del café.

Lo curioso es que lo que en aquellos años de penuria económica era considerado como de menor calidad, como el pan integral, es lo que en estos días los consumidores consideran que es lo más sano y están dispuestos a pagar más por ello.

Algo parecido pasa con la Achicoria, o *Cichorium intybus*, esa verdura de la familia de las Asteráceas, y de la que se ha demostrando en diversos estudios que tiene múltiples características beneficiosas para la salud.

La achicoria es una verdura que ha estado ligada a la cultura mediterránea desde hace cientos de años. Es una planta verde, que puede alcanzar hasta los 75 cm de altura, y que dependiendo de sus variedades puede tener una tonalidad más oscura o más clara, y que puede ser silvestre o cultivada. Su sabor amargo, similar al del café, es lo que hace que se haya usado su raíz, seca y tostada, desde hace tiempo para la elaboración de infusiones similares al café.

En la actualidad se cultivan diversas variedades bien sea para su uso en ensaladas como escarola o el cicorino, de la variedad foliosum, o para utilizar las raíces, en la variedad sativum. Las plantas





silvestres, con los bordes de las hojas más dentadas, se utilizan tanto las raíces como las hojas con fines medicinales, y las cultivadas, con los bordes de las hojas más redondeados, tienen su uso más unido a las ensaladas. En España, las zonas del norte, desde Galicia al País Vasco, es en donde existe un mayor consumo de achicoria.

Aunque puede parecerlo, la alimentación de posguerra, con el pan integral y la achicoria, no andaba desencaminada desde el punto de vista de la salud. Estos dos alimentos les aportaban la fibra necesaria y un interesante nivel de vitaminas y minerales.

La achicoria, o mejor dicho un extracto que se obtiene de sus raíces, se está utilizando con gran fuerza en la industria alimentaria en los últimos años. Cada vez más el consumidor busca alimentos prebióticos, probióticos, funcionales... enriquecidos en algún nutriente, que le ayuden a mejorar su tránsito intestinal y que colaboren en la mejora de su salud cardiovascular, además el consumo de achicoria es apto para celíacos.

Uno de los compuestos que cada día está teniendo más usos en la suplementación o enriquecimiento de los alimentos es la inulina, una fibra que se obtiene de la raíz de la achicoria. Esta fibra se está utilizando, por ejemplo, en el enriquecimiento de alimentos de panadería y galletas y otros productos elaborados para conseguir un alto aporte de fibra que mejore el tránsito intestinal, y que colabore en la disminución del colesterol LDL malo plasmático, y triglicéridos, lo que redundará en una mejor salud cardiovascular.

La inulina es una fibra insoluble, y que tiene efectos prebióticos, es decir, que sirve de alimento para la flora intestinal, logrando así una correcta salud de nuestro sistema digestivo. Además la inulina no tiene ningún efecto sobre la glucemia, o nivel de glucosa en sangre, por lo que puede ser incluso ingerida por diabéticos.

Además, el efecto sobre el sistema digestivo por parte de la achicoria también es debido a la intibina, un compuesto amargo que le confiere ese sabor y que favorece la secreción de jugos gástricos que facilitan la digestión de los alimentos.

Pero este aporte de fibra en forma de inulina de manera natural, o el aumento de la secreción de los jugos gástricos, no es la única bondad de la achicoria.

Esta planta también tiene aportes interesantes de betacaroteno o provitamina A. El betacaroteno es un potente antioxidante, del que, por los resultados de diversos estudios, se conoce su papel en la prevención de determinados cánceres, como de pulmón, o de próstata. Además, por sus propiedades antioxidantes se ha comprobado que tiene un efecto positivo en la prevención de enfermedades del corazón, ya que evita o disminuye la formación de depósitos de grasa en los vasos sanguíneos, que dificultarían el paso de la corriente sanguínea, pudiendo causar problemas en el sistema cardiovascular. Además, el betacaroteno es una sustancia necesaria para que nuestro organismo sintetice vitamina A, cuya carencia puede producir un déficit en la visión, por alteraciones en la córnea o alteraciones en la piel y el pelo e infecciones.

Siguiendo con las vitaminas que nos aporta la achicoria, podemos hablar de vitaminas del grupo B, sobre todo vitamina B2 o riboflavina. Esta vitamina colabora en la síntesis de los enzimas necesarios para el metabolismo de los hidratos de carbono, que no debemos olvidar que deben representar la mayor proporción de nutrientes de la dieta, entre un 50 y un 60% aproximadamente. Si hay carencia en el organismo de vitamina B2 pueden aparecer problemas de piel y de mucosas y hacer que el organismo sea más vulnerable a algunas infecciones.

Además de vitaminas, la achicoria también supone un aporte interesante de algunos minerales, como el potasio y el calcio. El papel del potasio en el organismo es primordial en la contracción y relajación de los músculos, para el correcto funcionamiento de la bomba «sodio – potasio» que hace que las fibras de los músculos se contraigan o se distiendan. Además, el potasio también tiene actividad diurética, que, junto al 94% de agua que tiene la achicoria en su composición, la posicionan como un alimento indicado en casos de hipertensión, ya que al aumentar el volumen de la orina





excretada, la presión sanguínea disminuirá, al disminuir el volumen de la sangre o volemia.

Además, en su uso como infusión tiene unas diferencias que hacen que tenga más interés. Por ejemplo la achicoria carece de cualquier compuesto excitante, como la cafeína, por lo que se pueden ingerir varias tazas sin miedo a que tenga un efecto negativo en el sueño o en el estado nervioso.

En definitiva, el redescubrimiento de la achicoria tanto en infusiones como en la cocina es algo que la salud de nuestro corazón agradecerá.

# la achicoria en la gastronomía

rafael ansón

Hay productos que obtienen de pronto el reconocimiento que merecen después de atravesar dilatados periodos de incompreensión. Es lo que ha ocurrido con la achicoria, planta herbácea perenne que también proporciona endibias y escarolas, y cuya producción, casi olvidada durante muchos años, está sabiendo recuperar el terreno perdido.

Porque se ha demostrado que es un alimento muy saludable, con sorprendentes cualidades culinarias y múltiples usos y ya ha dejado atrás esos territorios de desconocimientos. Los brotes tiernos de invierno resultan siempre los más suaves de sabor.

José Quer, en su «Historia de las plantas que se crían en España», señalaba estos valores alimenticios, indicando que «el uso de la achicoria fortalece y corrobora las fibras rebajadas del estómago, ayuda a la digestión, y purifica los conductos de la orina, y algunas veces facilita la transpiración y la expectoración».

Las especies de achicoria que se producen en la actualidad pueden clasificarse en dos categorías: achicoria de raíz (que es la que se destina a elaborar sustitutivo del café, como fue práctica habitual en España o, antes, en Europa, en el curso de las Guerras Napoleónicas) y la achicoria de ensalada, de color verde o rojizo, que engloba diferentes plantas conocidas, como el pan de azúcar, la achicoria de hojas o «catalogna», o las italianas «cicorino» y «radicchio», que suelen coincidir en que todas se consumen, principalmente, como vegetales de ensalada o cocidas a la plancha.

### Realza el aroma de los platos

Además de tener un sabor magnífico, la achicoria realza el aroma de los platos y les proporciona una pincelada de color. Está buenísima con los guisos, los estofados, los caldos de marisco o las ensaladas. Se consume en ensalada desde tiempos remotos y así, según contaba el propio Quer, «en ninguna parte he visto que se use más esta planta que en la ciudad de Zaragoza, cruda o cocida».

### Ingrediente versátil en los postres

En los postres resulta asimismo muy versátil, por ejemplo, para sustituir el café en el tiramisú o hacer helado de achicoria, muy habitual por tierras segovianas como complemento final del cordero asado. En algunas zonas de Castilla y León se prepara incluso un flan de carne picada y achicoria.



## Recolección en pleno invierno



La planta se solía sembrar tradicionalmente como cultivo de rotación con cereales, entre los meses de marzo y abril, y su recolección se sitúa entre diciembre y enero. El proceso de producción del sustitutivo del café consiste únicamente en lavar la raíz y deshidratarla, de forma que pierda el 75 por 100 de humedad e ir moliéndola y tostándola según se vaya consumiendo.

Así se obtiene un producto de aroma suave y con la ventaja de que no contiene cafeína. En el País Vasco y Navarra se sigue tomando esta infusión y son muchos los cocineros de la tierra que la reivindican.

En España, esta planta, una vez tostada, tuvo su apogeo durante la época de la posguerra, como sustituto del café en tiempos de escasez. Ahora, sin embargo, ha recuperado el máximo interés, puesto que son muchos los estudios que han demostrado los efectos beneficiosos que tiene para la salud, al contener una elevada proporción de intibina, que favorece el desarrollo de la flora bacteriana y previene enfermedades.

### Remedio benéfico

La achicoria siempre se ha revestido de una cierta condición de remedio benéfico, desde que Galeno la denominara «amiga del hígado» y, mucho antes, la reivindicara el papiro Ebers (1 500 años antes de Cristo), uno de los más antiguos textos egipcios que han llegado hasta nosotros. También los romanos utilizaban sus hojas crudas, cocidas o tomadas en infusión, por sus propiedades medicinales.

No obstante, en España no arraigó con fuerza hasta los primeros años del siglo XX, al encontrar en tierras castellanas,

básicamente segovianas y vallisoletanas, su escenario ideal. Algunas leyendas hablaban incluso de que la achicoria es eficaz para conjurar el poder de las brujas y para frenar las energías negativas.

Y en Europa, de forma especial en los países occidentales, así como en las regiones templadas de Asia, se cultivan siete u ocho variedades. Francia, Bélgica y España son los mayores países europeos productores de achicorias para ensalada.

## La excelencia de la achicoria roja

Sobresale, en mi opinión, la calidad gastronómica y la excelencia de la achicoria roja que, en invierno y primavera, cuando las hojas violetas con nervios blancos están tiernas, su sabor ligeramente amargo proporciona un contrapunto a las ensaladas mixtas y combina muy bien con otras verduras.

Frente a una mala imagen superada hace ya muchos años, esta verdura aporta a los platos color, sabor y más suavidad de la que generalmente se le presume. Celebremos, por tanto, que, como podrán comprobar en los capítulos posteriores, los cocineros del siglo XXI han recuperado totalmente la achicoria.

The image is a screenshot of the website **achicoriatv.com**. The main content area features a video player showing a chef in a kitchen. To the right of the video are three recipe cards:

- TÁRTARO DE BUEY CON ACHICORIA**: A video player showing a chef in a kitchen.
- FUNTE DE AVELLANA**: A recipe card with a photo of a dish and text describing it.
- TRAMISÓ ACHICORIA**: A recipe card with a photo of a dish and text describing it.
- HAMBURGUESA DE PICHÓN**: A recipe card with a photo of a dish and text describing it.

At the bottom right, there is a circular logo for "Buenos Días" and a small video player. The website header includes a search bar and a navigation menu on the left with links like "HOME", "LA ACHICORIA", "LA RECETA", "BLOG", "PARTICIPA CON TU ACHICORIA", "LA FAMILIA DE LA ACHICORIA", and "CONTACTO".



# los cocineros

## Rodero

**Koldo Rodero**  
Emilio Arrieta  
31002 Pamplona  
948 228 035

## Europa

**Pilar Idoate**  
Espoz y Mina 11  
31002 Pamplona  
948 221 800

## Mesón El Peregrino

**Nina Sedano**  
Irunbidea  
31100 Puente la Reina  
948 340 075

## 33

**Ricardo Gil**  
Capuchinos 7  
31500 Tudela  
948 827 606

## La cocina de Plágaro

**Luis Ángel Plágaro**  
Florida 37  
01005 Vitoria Gasteiz  
945 279 654

## Arzak

**Elena Arzak**  
Alcalde José Elósegui 273  
20015 San Sebastián  
943 278 465

## Cofradía Vasca Gastronomía

**Haritz Aramburu**  
Elvira Zipitria s/n  
20003 San Sebastián  
943 428 806

## Mugaritz

**Andoni Luis Aduriz**  
Aldura aldea 20  
20301 Errenteria  
943 518 343

## Íñigo Lavado

**Íñigo Lavado**  
Ada. Iparralde 43  
20302 Irún  
943 639 639

## Alameda

**Gorka Txapartegi**  
Minasoroeta 1  
20280 Hondarribia  
943 642 789

## Etzanobe

**Fernando Canales**  
Ad. Abandoibarra 4  
48011 Bilbao  
944 421 071

## Akebaso

**Javier Izarra**  
48291 Axoe  
Valle de Atxondo  
946 582 060

## Andra Mari

**Andoni Arrieta**  
Bº Elexalde 22  
48960 Galdakano  
944 560 005

## Zakarias

**Zacarias Puente**  
Hernán Cortés 38  
39003 Santander  
942 212 333

## Cenador de Amós

**José Manuel de Dios**  
Plaza del Sol  
39793 Villaverde de Pontones  
942 508 243

## Casa Fermín

**Luis Alberto Martínez**  
San Francisco 8  
33003 Oviedo  
985 216 452

## Casa Marcial

**Nacho Manzano**  
La Salgar 10  
33540 Arriendas  
985 840 991

## Casa Gerardo

**Marcos Morán**  
Ctera Gijón-Avilés, km 8  
33438 Prendes  
985 887 797

## Casa Marcelo

**Marcelo Tejedor**  
Das Hortas 1  
15705 Santiago de Compostela  
981 558 580

## Echaurren

**Francis Paniego**  
P. José García 19  
26280 Ezcaray  
941 354 047

## El Sport

**Juan Carlos Menéndez Rodríguez**  
Paseo del Rivero, 9  
33700 Luarca  
985 641 078

## Escuela de Cocina de Santander

**Francisco Jerez**  
Paseo General Davila 115  
39007 Santander  
942 033 402

## Koldo Royo

**Koldo Royo**  
Avda. Ingeniero Gabriel Roca 3  
07014 Palma de Mallorca  
971 732 435



# las recetas

- 34 Tataki de atún rojo con pasta fresca de achicoria y aroma de lima Javier Izarra
- 36 Perfecto de atún rojo y tomate, esfera de patata crujiente, costrones líquidos de soja y sésamo y pequeños vegetales y verduras Francisco Jerez
- 38 Mero con costra de pistachos y su jugo tostado con achicoria Luis Alberto Martínez
- 40 Sardina y achicoria rancia Marcos Morán
- 42 Guiso de la abuela a la achicoria Zacarías Puente
- 44 Bogavante del Cantábrico en caldereta con achicoria y arroz de azafrán  
Juan Carlos Menéndez
- 46 Cafetocaldo Marcelo Tejedor
- 48 Txipirones salteados con mermelada de cebolla dulce y caldo de achicoria y  
citronelle Gorka Txapartegi
- 50 Calamar de potera con habitas confitadas, su tinta y aceite de achicoria Koldo Royo
- 52 Pimiento relleno de codorniz Haritz Aramburu
- 54 Foie a la brasa con calabaza, migas de regaliz y achicoria al carbón Andoni Arrieta
- 56 Foie con tejote Elena Arzak
- 58 Pichón asado al papillote con achicoria y flores de azahar Fernando Canales
- 60 Foie asado con achicoria, cacao, abatonka y aire de avellanas José Ignacio Manzano
- 62 Taco de boletus confitado y su sopa aromatizada con achicoria Francis Paniego
- 64 Foie gras con cacao y achicoria Koldo Rodero
- 66 Tortellini de achicoria, morcilla y alubias de Puente la Reina con crema de berza  
Nina Sedano
- 68 Estofado de vieiras, hígado de pato y colmenillas en salsa de achicoria Koldo Royo
- 70 Tártaro de buey con achicoria Koldo Royo
- 72 Falsa hamburguesa de pichón con salsa de achicoria Koldo Royo
- 74 Posos de café espresso sobre una sopa fría de cacao Luis Andoni
- 76 Tarta crujiente de almendras José Manuel de Dios
- 78 Tableta de chocolate con gelatina de achicoria, fresa y cabello de ángel confitado  
Ricardo Gil
- 80 Torrija de brioche caramelizada con helado de achicoria Pilar Idoate
- 82 Achicoria y sus especies Íñigo Lavado
- 84 Espuma de achicoria con gelatina de orujo de hierbas Luis Ángel Plágaro
- 86 Fundente de avellana con achicoria y helado de miel Koldo Royo
- 88 Tiramisú de achicoria Koldo Royo
- 90 Crema de mantequilla al aroma de achicoria
- 90 Crema pastelera a la achicoria
- 91 Flan de achicoria
- 91 Bizcocho de achicoria con nueces
- 92 Puding de castañas al aroma de achicoria
- 92 Tarta de achicoria
- 93 Bavarois de achicoria
- 93 Buñuelos de viento a la achicoria
- 94 Chico-chyca
- 94 Scotch Chicory



### Para el atún rojo:

Cortamos el atún en cuadrados de unos 3 cm de lado y lo maceramos en una mezcla de 250 ml de agua, una cucharada de achicoria soluble y una pizca de sal por un periodo de 10 min. Seguidamente lo plancheamos ligeramente. Una vez plancheado lo cortamos en láminas finas. Reservamos.

### Para la pasta de achicoria:

En un bol ponemos la harina, el huevo, una cucharada de achicoria, un chorrito de aceite y una pizca de sal. Amasamos la mezcla a mano hasta que quede lisa, si hiciera falta espolvoreamos harina mientras amasamos. Una vez homogénea y de color mate, la envolvemos en papel transparente y la dejamos reposar durante 1 hora. Una vez transcurrido el tiempo la estiramos en una máquina de pasta para lograr los tallarines.

Cocemos la pasta en agua hirviendo con sal y aceite durante 2 min. Escurremos y refrescamos con agua fría para parar la cocción.

### Para el aroma de lima:

Exprimimos la lima y al jugo resultante le añadimos el agua y la lecitina de soja. Batimos con la túrmix hasta lograr una espuma ligera.

### Para la alcachofa:

Limpiamos las alcachofas de sus hojas exteriores y pelamos el tallo, partimos en láminas finas y las plancheamos en una sartén a fuego medio hasta que cojan un color dorado.



# Tataki de **atún rojo** con pasta fresca de **achicoria** y aroma de lima

## **Ingredientes** (para cuatro personas)

- 400 gr de atún rojo
- 2 cucharadas de achicoria soluble
- 100 gr de harina
- 1 huevo
- Sal
- 1 chorrito de Aceite de Oliva
- 1 tomate
- 1 lima
- 60 gr de agua
- 25 gr de lecitina de soja
- Perejil
- Escamas de sal ahumadas
- 2 alcachofas

## **Presentación:**

En el centro del plato colocamos la pasta de achicoria y junto a ella las láminas de alcachofa, apoyado sobre ello colocamos el atún rojo y culminamos el plato colocando sobre el conjunto el aroma de lima y sazonando con las escamas de sal. Decoramos con las aguas de tomate, que no es más que extraer las aguas con las pepitas de las cavidades del tomate.

**javier izarra** Bilbaíno de treinta y dos años. Estudió en el Instituto Vasco de Nuevas Carreras, pasando en periodo de prácticas al restaurante Etxanobe, a las órdenes de Fernando Canales. Continuó en el referido Instituto hasta obtener el título superior de cocina y prolongó su estancia tres años más en calidad de profesor. Tras unos stages en diferentes restaurantes madrileños, pasa de nuevo al Etxanobe donde trabaja seis años. En 2006 se hace cargo del restaurante del Golf la Arboleda y se proclama mejor cocinero joven de Bizkaia. Actualmente ejerce en el Akebaso, en un paraje idílico donde practica una cocina personal «de sabor», tradicional con apuntes modernistas.

# Perfecto de **atún rojo** y tomate, esfera de **patata crujiente**, costrones líquidos de **soja** y **sésamo** y **pequeños vegetales** y verduras



## **Ingredientes** (para cuatro personas)

- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 1 nabo
- 1 cebolla
- Aceite
- 1 tomate
- 33 cl de zumo de tomate
- Gelatina vegetal en polvo
- 250 gr de puré de patata en polvo deshidratado
- Sésamo
- Salsa de soja
- ½ pimiento rojo
- 1 naranja
- Vegetales sakura
- 1 cucharada de achicoria soluble
- 250 cl de leche
- 20 gr de harina
- 20 gr de mantequilla
- Habas y guisantes naturales

### Para el perfecto de atún y tomate:

Triturar 240 gr de atún en Thermomix 10" a 30 °C.

Añadir 3 gr de gelatina vegetal en polvo.

Meter en moldes esféricos y dejar una cavidad en el centro del tamaño de una trufa.

Elaborar un caldo de atún y meterlo en la cavidad antes mencionada.

Enfriar por espacio de 20".

Una vez frío bañar el perfecto con zumo de tomate gelatinizado caliente a modo de velo, sobre rejilla. Enfriar nuevamente.

### Para la esfera de patata crujiente:

Pulverizar agua sobre moldes de silicona esféricos y espolvorear patata liofilizada. Llevar al horno a 40 °C, 60 °C hasta que coja el color deseado.

Desmoldar y reservar.

### Para el pimiento y naranja:

Cortar el pimiento y cocer con la naranja al vacío 3" a 90 °C.

Enfriar y reservar.

### Para los costrones líquidos de soja y sésamo:

Elaborar una croqueta con 125 cl leche, 20 gr de harina, 20 gr de mantequilla y gotas de salsa de soja, muy poco de sal y pimienta negra.

Rebozar en sésamo y freír.

### Para la achicoria:

Añadir al emplatado un poco de achicoria soluble.

### Para la sakura mix y verduras:

Añadir pequeños vegetales, habas y guisantes.

**francisco jerez** Nació en Santander en 1970.

Tras cursar sus estudios en las Escuelas de Hostelería de Santander y Madrid, obtuvo su titulación y comenzó a trabajar en el hotel Bahía de su ciudad natal. Pero ávido de conocer otras cocinas, estuvo en el Goieko kabi bilbaíno y pasó a inaugurar el restaurante del mismo nombre en Madrid, luego pasó por los cacereños Atrio y Aldebarán, recaló una temporada en el Europa de Pamplona e hizo sus pinitos en Puerto Rico. De nuevo en la Cantabria natal, lleva cinco años al frente de la Escuela de cocina de Santander. Su cocina se adentra en las raíces de su tierra con algún toque vanguardista.

# Mero con costra de pistachos y su jugo tostado con achicoria

## Ingredientes (para cuatro personas)

Espinas de mero  
3 tomates  
3 cebollas  
4 zanahorias  
perejil  
800 gr de mero en cuatro lomos  
80 gr pistacho molido  
500 gr pistachos  
1 cebolla  
100 gr de patata  
5 dl de fumet de pescado  
1 cucharada sopera de achicoria soluble

### Para el jugo tostado:

Hacer un fondo con las espinas, las verduras y las tres cebollas. Cocer durante dos horas. Colar y ligar, añadir la achicoria, quedará un jugo color avellana.

### Para la crema de pistacho:

Tostar un poco los pistachos enteros, rogarlos con una cebolla picada, añadir la patata y el fumet, cocer hasta que los ingredientes estén blandos, triturar y ligar hasta obtener un puré ligeramente espeso.

### Para el mero:

Marcamos el mero en la plancha por la parte de la carne, cubrimos con el pistacho molido y metemos al horno a 200 °C durante 7 minutos.

### Presentación:

Con el puré de pistacho hacemos una lágrima en el plato, ponemos un poco de jugo al lado y encima el mero recién sacado del horno, decoramos con un chorrito de aceite de oliva virgen extra y espolvoreamos con un poco de achicoria soluble.



**luis alberto martínez** Riojano de Alfaro, es un cocinero de larga trayectoria profesional. Desde 1978, lleva la dirección, con su esposa M<sup>a</sup> Jesús Gil, del restaurante ovetense Casa Fermín (dos soles Guía Repsol), del que además es Jefe de Cocina. Profesor de cocina en diferentes centros oficiales, en 1998 recibió el Premio Principado de Asturias de Hostelería. Desde 1992 es socio-propietario de una firma dedicada a la asesoría en temas de hostelería y turismo. Su cocina, a base de los mejores productos astures, es novedosa sin perder los valores tradicionales.







**marcos morán** nació en Prendes (Asturias) en 1979. Quinta generación de una saga de ilustres restauradores. Es jefe de cocina de Casa Gerardo, fundada hace 127 años por su bisabuelo (2 soles en la Guía Repsol). Sus estudios se inclinaron por el periodismo, pero luego se graduó en la Escuela de Hostelería de Gijón y se perfeccionó en los fogones del Cèller de Can Roca, Arzak, Las Rejas, Zuberoa, El Bulli y el Poblet, entre otros. Especializándose en el tratamiento de los productos del mar en Tokio. Presente en importantes eventos gastronómicos, es de destacar su ponencia en Madrid Fusión 2008, sobre la «casquería del mar». Lo mejor de la Gastronomía le concedió en 2008 el título de Cocinero del año.

# Sardina y achicoria rancia

## Ingredientes (para cuatro personas)

12 sardinas  
Sal  
Aceite de girasol  
250 gramos de leche  
1,25 gramos de lecitina de soja  
250 gramos de agua  
50 gramos de achicoria soluble  
25 gramos de queso zamorano de 4 años de curación recién molido  
0,5 gramos de Santana

## Elaboración:

Desescamar, deslomar y despeinar las sardinas. Estirarlas en una placa salándolas generosamente. Calentar aceite de girasol a 60 °C y verterlo sobre los lomos de sardina. Reservar a temperatura ambiente.

Poner un cazo vacío al fuego vivo. Cuando esté al rojo vivo echar la leche para que se queme. Levantar el hervor. Dejar que enfríe y agregarle la lecitina de soja para hacer un aire.

Envasar al vacío la achicoria y el queso. Reservar 24 horas a temperatura ambiente. Pasado ese tiempo, infundonar en el agua durante una hora. Colar y texturizar con la xantana. El resultado es una «grasa de achicoria».

## Presentación:

Poner un lomo de sardina a temperatura ambiente en el centro del plato con la grasa de achicoria rancia al lado y terminar con un punto de aire de leche quemada.

# Guiso de la abuela a la achicoria

## Ingredientes (para cuatro personas)

4 lomos o rodajas de merluza de 150 gr  
1 zanahoria  
1 puerro  
1 patata  
1 cebolla  
1 cucharada de achicoria tostada  
1 rama de perejil  
1 litro de agua  
1 cucharada de aceite  
Sal

## Elaboración:

Poner a cocer en 1 litro de agua, durante 5 minutos, las verduras cortadas en juliana. Inmediatamente poner, en esta agua, la merluza a cocer durante 3 minutos.

Sacar merluza y verduras y colocarlas en la fuente de servicio. En el caldo añadir la achicoria, infusionar dos minutos y colar sobre el guiso.

**zacarías puente**, natural de Guriezo (Cantabria). Técnico en estudios geológicos y en empresas y actividades turísticas, se ha dedicado desde hace casi medio siglo a la hostelería, desde el Hotel Risco de Laredo, primero, y más tarde desde el santanderino restaurante «Zakarias» y el madrileño «Zakarias de Santander». Dinámico y emprendedor creó y es Gras Maestro de la Cofradía del Queso de Cantabria, y autor de numerosos libros sobre la cocina y productos montañoses, lo que le ha permitido ser galardonado con la Cruz de la Orden del Mérito Agrícola.





# Bogavante del cantábrico en caldereta con achicoria y arroz de azafrán

## Ingredientes (para dos personas)

### Para el bogavante:

1 pieza cruda de bogavante de 800 gr  
Aceite de oliva virgen extra  
1 diente de ajo picado  
1 cebolla blanca picada muy fina  
Vino blanco de Cangas  
Brandy  
Perejil picado  
Pimienta blanca recién molida  
Achicoria soluble y sal

### Para el arroz:

100 gr de arroz  
200 cc de agua  
100 cc de vino blanco albariño  
2 sobrecitos de azafrán  
1 diente de ajo y sal

## Para el bogavante:

En una perola abierta y baja (tipo paellera) ponemos el aceite al fuego. Salteamos ligeramente el ajo picado sin que tome color. Añadimos la cebolla bien picada y espolvoreamos un poquito de sal para que no nos dore. Al cabo de un ratito añadimos abundante perejil recién picado. Pochamos a fuego medio hasta que se haga muy bien la cebolla.

Con el fin de aprovechar todos los líquidos resultantes cortamos en una tabla la cola y las pinzas del bogavante en tranchas de unos dos centímetros de grosor; la cabeza la cortamos en cruz, en cuatro trozos. Colocamos los trozos de bogavante sobre el sofrito, sin amontonarlos, añadiendo también los líquidos resultantes del corte. Movemos toda la olla repetidas veces para ensamblarlo todo. Molemos pimienta blanca por encima y añadimos el brandy, volviendo a remover enérgicamente toda la olla para conseguir que flambee. Después de unos instantes añadimos el vino blanco. Con unas pinzas le damos la vuelta a los trozos de bogavante y cocemos 10 minutos a fuego medio.

Al cabo de este tiempo bajamos el fuego a la vez que vamos repartiendo por la salsa pizcas de achicoria soluble y removiendo la olla en sentido giratorio para que esta se reparta de forma homogénea. La achicoria soluble nos aportará la característica coloración oscura de este plato. Nos aporta también cierta complejidad y una fuerte personalidad en el sabor. Un toque amargo que equilibra y compensa la tendencia dulce de la cebolla. Los amantes del picante pueden añadir a la preparación una guindillita partida en dos, que también aportará carácter a este plato.

**Juan Carlos Menéndez**, natural de Luarca es un verdadero ictiólogo, que no sólo se conoce las características de las especies marinas que pueblan las aguas del mar Cantábrico, sino que además es un experto en el tratamiento culinario. Las enseñanzas las recibió en el negocio familiar de restauración «Sport», abierto en 1957, posiblemente el más antiguo de su localidad natal, y hoy día, tras las reformas realizadas hace una década, uno de los más atractivos de la zona, gracias al buen hacer, dentro de una cocina tradicional de pescados, de Juan Carlos y de las atenciones de su hermana Maite en sala. Ello ha hecho que el Gobierno del Principado lo haya distinguido con la marca «Mesas de Asturias-Excelencia Gastronómica».

### Para el arroz:

Ponemos un poquito de aceite y en él salteamos unas lonchitas de ajo; antes de que se doren las retiramos. Echamos la taza de arroz en el aceite y lo salteamos un poquito. Añadimos las dos tazas de agua caliente y la de vino templado en la que hemos infusionado las hebras de azafrán. Añadimos la sal. Cocemos a fuego vivo unos minutos y apartamos completamente del fuego antes de que el arroz se descubra de líquidos. Tapamos bien y dejamos reposar un cuarto de hora.

### Presentación:

En un plato blanco, amplio y caliente, colocamos al gusto un timbal de arroz de azafrán. Vamos disponiendo a su lado los trozos de bogavante y salseamos. Espolvoreamos un poquito de achicoria soluble. Terminamos con una ramita de perejil.



# Cafetocaldo

## Ingredientes (para cuatro personas)

¾ litro de agua  
10 gr de verduras deshidratadas  
(zanahoria, puerro, cebolla, apio, etc)  
5 gr de achicoria molida  
2 gr de bonito seco  
10 gr de algas deshidratadas  
(kombu, nori, lechuga de mar)  
Sal  
4 cigalas frescas  
Lechuga de mar fresca

## Elaboración:

Para este plato necesitamos una cafetera de las de aluminio de toda la vida, eso sí, muy bien lavada. Ya que no son muy caras, es preferible adquirir una para los caldos.

Llenamos el vaso inferior de la cafetera con el agua. En el filtro colocamos las verduras deshidratadas, la achicoria molida, el bonito seco Katsuobushi y las algas. Cerramos enroscando la parte superior.

Si queremos dejar un tanto impresionados a nuestros invitados, pues colocamos un infiernillo a gas o de alcohol, en el centro de la mesa y allí dejaremos nuestro Cafetocaldo durante unos minutos, el tiempo de que se prepare un sabroso consomé. Sino también podemos hacerlo en la cocina normalmente y luego llevarlo a la mesa.

Servimos enseguida en vasitos de cristal donde previamente habremos colocado una cigala fresca ensartada con un pincho de bambú y enrollada en una hojita de lechuga de mar.

El caldo hirviendo cocerá la cigala en el punto que nuestros invitados deseen.





**marcelo tejedor** Gallego de cuarenta años, Marcelino González Tejedor, que es su verdadero nombre, abrió hace una década un pequeño y acogedor restaurante, Casa Marcelo, en Santiago de Compostela, donde de entrada puso de manifiesto su personalidad al colocar en el centro la cocina sin tabiques, ni cristaleras, en contacto directo con sus clientes, que deberán comer la oferta diaria del chef. Distinguido como Plato Joven de la Cocina Española por la prestigiosa firma Porcelanas Bidasoa, su cocina reivindica la sencillez al servicio de una exquisita materia prima.

**gorka txapartegi** Irunés natural de Hondarribia (Gipúzkoa), alumno aventajado de grandes cocineros como Martín Berasategui e Hilario Arbelaitz, es cocinero y propietario del restaurante Alameda en su ciudad natal, en el que colabora gran parte de su familia. En 1897 obtuvo a nivel estatal el premio en el Concurso de Jóvenes Cocineros. La obtención de una estrella en la Guía Michelin le impulsó a reformar profundamente el establecimiento, donde practica una cocina en la que sin olvidar la tradición da rienda suelta a su creatividad, basada principalmente en el tratamiento singular de los productos del mar Cantábrico.





# Txipirones salteados con mermelada de **cebolla dulce** y caldo de **achicoria y citronelle**

## Ingredientes (para cuatro personas)

Txipirones pequeños de anzuelo: 500 gr

### Para la cebolla:

Cebolla dulce: 2 unidades

Azúcar moreno: 1 c/s

Vinagre de módena: 1 c/s

### Caldo de achicoria y Citronell:

Fumet de pescado: ½ litro

Salsa soja: 4 c/s

Achicoria soluble: 1 c/s

Citronell: 2 ramas

Lima: 1 unidad

### Para la cebolla:

Cortamos finamente la cebolla y con un poco de aceite de oliva la pochamos lentamente durante 3 horas aproximadamente.

En otra cazuela hacemos un caramelo con el azúcar y el vinagre y a esta mezcla le añadiremos la cebolla ya pochada, dejaremos unos minutos y reservaremos.

### Para el caldo de citronell:

Infusionamos la achicoria y el citronell en el fumet, dejamos reposar, colamos y rallamos ½ lima. Reducimos a la mitad, nos debe de quedar meloso.

### Presentación:

Sobre el plato hondo colocamos una pequeña quenelle de cebolla caramelizada. Salteamos los txipirones sin quitarles la piel levemente y los disponemos sobre la cebolla.

Hacemos unas rizas con bastones de cebollino, unas ramas de perifollo y xixo rojo.

Para finalizar ya en la mesa, delante del comensal añadimos el caldo concentrado de achicoria y citronell.

**\*(c/s: cuchara sobera)**

**koldo royo**, amante de la hostelería desde su niñez, se formó con grandes profesionales del sector como Juan Mari Arzak, Monsieur Dark, o Luis Irizar. Regresó a España con la propuesta de inaugurar el Restaurante Porto Pi (Palma de Mallorca) como jefe de cocina, en el que permaneció durante tres años (1 estrella Michelin). En 1989 inaugura su propio restaurante: el Restaurante Koldo Royo (1989), que lleva 22 años con una estrella Michelin.

# Calamar de potera con **habitas confitadas**, su tinta y aceite de **achicoria**

## **Ingredientes** (para cuatro personas)

4 calamares de potera (de 250 gr aprox.)  
400 gr de habitas confitadas  
Aceite de oliva  
Aceite de maíz  
Achicoria tostada  
Sal y pimienta

## **Elaboración:**

Limpiar el calamar, abriéndolo por la mitad y dejándolo como una hoja. Se saca el interior y se guarda sólo la bolsa de tinta, sin quitarle la piel porque esta aporta mucho sabor. Por la parte del interior marcar con un cuchillo en rombos. De la cabeza quitar los ojos, el coral duro de arriba y la boca, el resto se come. (Se pueden congelar o dejar unos días en aceite para que se ablanden. A mí me gusta comerlos recién pescados, son más duritos pero en eso está la gracia).

## **Para el aceite de achicoria:**

Usar un aceite de maíz suave y una cucharada de achicoria tostada. Mezclar bien y templarlo para lograr que el aceite se infusione con el aroma de la achicoria.





**Para las habas:**

Confitar a 90 °C las habas a fuego lento con el aceite de oliva durante 20 minutos. Luego se deja reposar y ya está listo.

**Para el calamar:**

En una plancha a fuego fuerte hacerlo por los dos lados y sacar cuando cogen un poco de color para filetear. Lo mismo se hace con las patitas con ayuda de un cuchillo hasta dejarlas en tiras como tallarines.

Poner una sartén al fuego y cuando esté bien caliente, echar los calamares y saltear. Añadir las habas y a continuación agregar la tinta del calamar. Seguir salteando enérgicamente para que se mezcle todo bien y salpimentar. Por último, echar el aceite de achicoria. Servir.



## Pimiento relleno de codorniz

Este es un plato servido en el Capítulo de la cofradía vasca de gastronomía el año 2008, sorprendiendo y gustando mucho a los comensales; sacado, como muchas recetas, de los recovecos de la memoria de Luis Mokoroa en una de tantas charlas que solemos tener para intentar recuperar recetas antiguas y no tan antiguas, siendo este un plato familiar y adaptado por mí para la ocasión.

### Ingredientes (para cuatro personas)

- 4 pimientos rojos hermosos
- 4 codornices
- 4 lonchas de bacon
- 2 cebollas
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 2 pastillas de carne
- Vinagre
- Achicoria soluble

### Para el pimiento y la codorniz:

Primeramente deberemos pelar los pimientos rojos, sea a horno fuerte o con ayuda de una salamandra, teniendo cuidado que no se nos haga demasiado para que el pimiento no pierda su forma original. Yo personalmente los pelo con ayuda de un soplete, en cuyo caso quemaremos ligeramente la piel y después con un trapo y agua quitaremos el resto de la piel.

Una vez los pimientos estén pelados, prepararemos las codornices para meterlas dentro del pimiento. Las codornices van en entero, poniéndoles el bacon como gerriko (cinturón) y media pastilla de carne en su interior. Rellenaremos los pimientos poniendo la parte de las patas hacia fuera, colocándolos en una fuente de horno. Los cocinamos al horno, a unos 160-180 °C durante una hora. Antes de meter al horno, añadiremos un chorro de vinagre dentro de la codorniz. No hace falta salar las codornices puesto que la pastilla de carne hará su efecto.

### Para la salsa:

Cortar la cebolla en daditos, pocharla en una salteadora con un poco de ajo y aceite, haciendo que la verdura coja color. Una vez pochada, añadiremos harina rehogándola un poco. Esta verdura la flambearemos con cognac y le añadiremos un vaso de vino blanco. Y por último añadiremos un caldo de ave o en su defecto agua. Dejaremos hervir unos veinte minutos, añadir al final dos cucharadas de achicoria soluble. Me parece importante añadirle la achicoria al final para que no quede demasiado amargo. Pasar la salsa por la Turmix y un fino, procurando que la salsa quede bien ligada.

Si la salsa nos queda un poco amarga le añadiremos un poco de azúcar y rectificaremos de sal.

### Para la cazuela:

Sólo nos quedaría casar los pimientos con la salsa. Para ello dispondremos de una cazuela de barro, colocando en ella pimientos rellenos y añadiendo la salsa por encima cubriéndolos ligeramente. Lo pondremos a fuego suave durante diez minutos para que el pimiento suelte su jugo sobre la salsa y homogeneice jugo y salsa, teniendo cuidado que no se nos deshagan los pimientos.

### Presentación:

La receta original no contiene mayor acompañamiento que la salsa, pero yo le añado unas patatas paja, incluso podríamos hacer un nido con estas mismas patatas.

**haritz aramburu** Su interés por la cocina le llevó a participar en diversos cursos de cocina en la escuela de cocina de San Sebastián CDEA. Después continuó en el mismo Centro su formación profesional. Finalizado el curso de formación trabajó en varios restaurantes de la Parte Vieja de San Sebastián, cocina tradicional Vasca. Con el fin de perfeccionar y ampliar sus conocimientos culinarios y de francés se trasladó a París y Burdeos, donde trabajó en diferentes restaurantes. En la actualidad, y desde hace varios años, desarrolla la labor de jefe de cocina en la Sociedad «Cofradía Vasca de Gastronomía» impartiendo además diversos cursos y demostraciones de cocina.



**Andoni Arrieta** A sus treinta y cinco años, este baracaldés tiene ya un largo recorrido profesional, su aprendizaje se formó en el Akelarre donostiarra, Zortziko de Bilbao, Martín Berasategi y Celler de Can Roca en Girona. Fue Campeón del Certamen de Escuelas de hostelería del País Vasco y con su entonces compañero en los fogones de Andra Mar, José Miguel Olazabalaga, obtuvo el Primer Premio del Certamen de España de alta Cocina de Autor para Jóvenes Chefs. Tras su paso por el restaurante Landatxueta ha vuelto al Andra Mari de Galdakao como jefe. De sólidos conceptos y apasionante modernidad aporta siempre un gran frescor a sus preparaciones.



# Foie a la brasa con calabaza, migas de regaliz y achicoria al carbón

## Ingredientes (para cuatro personas)

### Foie

Foie fresco extra 600 gr  
Sal y pimienta

### Calabaza

Calabaza 100 gr  
Azúcar 50 gr  
Agua 100 gr  
Regaliz  
Achicoria soluble 10 gr

### Migas de regaliz

Galletas 100 gr  
Mantequilla 70 gr  
Regaliz  
Sésamo 40 gr

### Achicoria al carbón

Agua 250 gr  
Achicoria tostada 15 gr  
Azúcar 25 gr  
Aceite 20 gr  
Carbón

### Para el foie:

Cocer el foie a 65 ° C durante 15 minutos en una bolsa de vacío. Una vez cocido sacar de la bolsa. Apoyar el foie en unas brasas y dejar que se aromatice y coja calor. La temperatura del foie en el interior tiene que ser de unos 50 ° C.

### Para la calabaza:

Cortar dados de calabaza y confitar en un almíbar aromatizado con achicoria y un poco de regaliz en polvo.

### Para las migas de regaliz:

Tostar la galleta y triturar. Derretir la mantequilla y juntar con la galleta. Mezclar bien y secar en el horno a 100 ° C durante 1 hora. Luego añadir aroma de regaliz y sésamo.

### Para la achicoria al carbón:

Con unas brasas de carbón aromatizar aceite de girasol. Por otro lado poner el agua con la achicoria en polvo y envasar al vacío. Cocer a 65 ° C durante 3 horas. Abrir la bolsa y añadir aceite de carbón, azúcar y un poco de sal. Emulsionar y texturizar.

### Presentación:

Sobre un fondo de achicoria al carbón, colocar el foie fileteado acompañado por la calabaza y las migas. Acompañar el plato con algún brote fresco.

# Foie con tejote

## Ingredientes (para cuatro personas)

### Para el foie gras de pato:

600 gr de foie gras de pato  
Sal, pimienta negra y achicoria

### Para el caldo de maíz:

300 gr de maíz dulce cocido  
100 gr de caldo de verduras  
100 gr de vinagreta de trufa (1 l de aceite de cacahuete, 150 gr de vinagre de Jerez, 260 gr de jugo de trufa, 22 gr de sal)  
¼ de vaina de vainilla  
25 gr de chocolate blanco  
40 gr de aceite de maíz biológico  
Pizca de orégano picado  
Sal

### Para las monedas de achicoria y especias:

250 gr de agua  
25 gr de gelificante vegetal  
5 gr de achicoria soluble  
1 gr de cártamo  
35 gr de azúcar  
Pizca de sésamo negro y blanco  
Sal

### Para el mojo de cola:

200 gr de coca-cola  
50 gr de maíz crujiente  
1 cebolleta hecha a la plancha  
30 gr de aceite de oliva  
20 gr de pan frito  
3 gr de achicoria  
Sal

### Para el maíz chocolateado:

150 gr de cobertura de chocolate negro  
25 gr de maíz crujiente

### Además:

Palomitas en polvo y germinados de apio

## Para el foie gras de pato:

Salpimentar el foie y espolvorearlo ligeramente con una pizca de achicoria. Dorarlo en una sartén y terminarlo en la salamandra.

## Para el caldo de maíz:

Hervir el conjunto de ingredientes. Extraer todas las semillas de la vainilla e introducirlas en el caldo retirando esta.  
Triturar y colar. Incorporar el aceite y el orégano. Dar punto de sal y pimienta.

## Para las monedas de achicoria y especias:

Hervir el agua e incorporar la achicoria y el cártamo. Añadir el gelificante y dar un hervor al conjunto. Sazonar.  
Sobre un Flexipan con los moldes tipo moneda depositar unas pequeñas cucharadas sobre las cuales añadiremos un pizca de sésamo negro y blanco además de unas hebras de cártamo. Una vez frías desmoldarlas y reservarlas.



**elena arzak** es la cuarta generación de una familia que con su padre, Juan Mari, lo ha alcanzado todo en el ámbito de la creatividad culinaria. Formada en la Escuela de Hostelería de Lucerna, siguió durante tres años stages en los más destacados restaurantes franceses, ingleses e italianos, antes de establecerse en la casa familiar de San Sebastián, donde forma un tandem perfecto con su progenitor continuando su línea, sabia combinación de tradición e innovación. Nombrada en el año 2000 Chef de l'Avenir, por la Academia Internacional de Gastronomía, entiende que su obligación es evolucionar, para conseguir sorprender gratamente a quienes se acercan a su comedor.



### Para el mojo de cola:

Triturar el conjunto de los ingredientes logrando un puré fino. Dar punto de sal y jengibre.

### Para el maíz chocolateado:

Fundir el chocolate y rebozar los maíces crujientes en él.

### Presentación:

Colocar los escalopes de foie de pie acompañado de las monedas de frutos rojos el mojo y las palomitas en polvo. Sobre ello unos maíces chocolateados además de los germinados. Salsear aparte.

**fernando canales** Nacido en Bilbao en 1962, concluyó sus estudios en la primera promoción de la Escuela de Hostelería de Leioa. Hace diversos stages, de los que cabe destacar por su posterior influencia los practicados con Pedro Subijana y Alain Ducasse. Tras diez años de práctica profesional en su ciudad natal, abre el restaurante Etxanobe, en el Palacio Euskalduna frente al Museo Guggenheim. Premio Euskadi 2005 al mejor cocinero, figura con dos soles en la Repsol y una estrella Michelin. Cocina equilibrada, moderna, atrevida y con talento. Es un activo colaborador con los medios de comunicación.

# Pichón asado al papillote con achicoria y flores de azahar

**Ingredientes** (para cuatro personas)

Pichones: 2  
Sal y pimienta: al gusto  
Flores de azahar de limón y naranja:  
20 unidades  
Láminas de plata: 4 unidades

## Para la gominola de remolacha

Remolacha: 500 g  
Azúcar: 200 g  
Glucosa: 50 g  
Pectina: 50 g  
Ácido tartárico: 10 g

## Para la tierra de achicoria

Achicoria soluble: 10 g  
Aceite de oliva: 2,5 g  
Grue de cacao: 3 g  
Azúcar: 8 g

## Para los guijarros de maíz

Maíz tostado: 30 g  
Leche en polvo: 15 g  
Sal: 4 g  
Aceite de girasol: 14 g  
Maltodextrina: 10 g

## Para la tierra de achicoria:

Mezclar el azúcar y la achicoria.  
Añadir a esta mezcla el aceite de oliva gota a gota, mientras removemos con una varilla.  
Cuando se empiezan a formar granos de tierra le añadiremos el grue de cacao.  
Conservar en un recipiente cerrado para evitar que se humedezca.

## Para los guijarros de maíz:

Mezclar el maíz con la leche en polvo, la sal y la maltodextrina e ir añadiendo el aceite hasta formar unos granos de arena húmeda que parezcan bolas.  
A continuación saltar a fuego suave. Conservar en un recipiente cerrado para evitar la humedad.



### Para la gominola de remolacha:

Cocer y hacer con la remolacha un puré.

Mezclar en frío el azúcar con la pectina y el puré de remolacha.

Hervir, retirar del fuego y añadir el ácido tánico mezclado diluido en agua.

Cuando la mezcla esté a 60 grados verter sobre un marco de 2 cm de altura, dejar enfriar y cortar en dados.

### Para el pichón asado:

Deshuesar y salpimentar el pichón.

En un horno-brasa a 250 °C asamos por separado las patas de las pechugas hasta que estén ambas jugosas y tiernas.

### Presentación:

Colocar en el fondo del plato la tierra de achicoria.

Sobre esta colocar una gominola de remolacha y tres guijarros de maíz.

Semi-envolver la pata y la pechuga en la lamina de plata comestible tal y como se aprecia en la fotografía.

Colocar este paquete de pichón sobre la tierra de achicoria.

Finalizar el plato con 5 flores de azahar, colocar dos sobre el pichón y las otras tres sobre la tierra.

# Foie asado con achicoria, cacao, abatonka y aire de avellanas

**Ingredientes** (para cuatro personas)

## Para el plato:

200 gr de achicoria soluble  
400 gr de agua  
20 gr de café grano  
20 gr de grule de cacao  
2 abatonkas  
200 gr de avellana  
400 gr de foie fresco

## Para el gel de achicoria:

Infusionamos 200 gr de agua con la achicoria, colamos por una estameña y le añadimos la glucosa hasta obtener una textura untuosa.

## Para el aire de avellanas:

Mezclamos las avellanas (previamente tostadas) con el resto de agua, echamos el licor y trituramos. Probamos de sal, colamos por la estameña y añadimos la lecitina.

Para hacer el aire usaremos la batidora, hasta conseguir una espuma en la parte superior de la mezcla y dejamos reposar.

## Para el foie:

Dejar el foie 24 horas en una mezcla de leche, agua y sal.

Racionar (100 gr la ración), marcar en la plancha por las dos caras y terminar en horno a 150 °C hasta conseguir los 40 gr en el interior.

## Presentación:

En un plato llano pintamos el gel de achicoria.

Ponemos el grule de cacao y rallamos café y abatonka.

Ponemos el foie y cubrimos con el aire de avellanas.





**josé ignacio manzano**, natural de Arriendas (Asturias), nació entre fogones en la taberna popular que regentaban sus padres. Más tarde y a sus cinco años de estancia, como segundo del restaurante Casa Victor de Gijón, modelaron su formación, dando paso a un cocinero creativo que de vuelta a sus orígenes transformó el negocio familiar en un restaurante de empaque (Casa Marcial, dos soles Guía Repsol) y dio un vuelco a su cocina pasando a ser la más actualizada, pudiéndose calificar como la cocina de siempre al gusto de hoy.

# Taco de **boletus** confitado y su **sopa** aromatizada con **achicoria**



**francis paniego** representa a la quinta generación del Echaurren, establecimiento señero de La Rioja. Aun cuando las primeras nociones culinarias las recibió de su madre Marisa, en Ezcaray, su aprendizaje de lujo transcurrió por los fogones de Arzak, Subijana, Zalacaín y Les Pyrénées en la vecina S.Jean Pied de Port. Campeón de cocineros de La Rioja y subcampeón de España, obtuvo el Plato Joven al mejor cocinero promesa otorgado por Porcelanas Bidasoa. Sin perder las raíces ha sabido insuflar aires vanguardistas a su restaurante, que cuenta con dos soles en la Guía Repsol.

## **Ingredientes** (para cuatro personas)

### **Para la sopa de hongos:**

200 gr de mantequilla  
125 gr cebolleta fresca  
400 gr de hongos sanos  
3 l de caldo de ave  
100 gr de achicoria  
tostada  
2 dl nata líquida  
c.s. de sal

### **Para la arena de hongos:**

1 kg pieles y recortes de hongos  
500 gr de Harina Floja  
50 gr de mantequilla  
2 ml de aceite de oliva  
½ diente ajo  
1 ml de aceite de trufas  
c.s. de sal

### **Para el taco de hongos:**

6 unidades de hongos muy sanos  
2 dl de aceite de oliva  
½ diente de ajo

### **Otros ingredientes:**

40 gr de panceta fresca  
1dl de aceite de oliva  
50 níscolo tipo botón  
50 de setas tipo enoki  
50 de setas tipo simelly  
1 patata  
3 dl de aceite de girasol  
c.s. de sal  
Germinado de cebolleta  
Sal Maldón

**\*(c/s: cuchara sobera)**

### Para la sopa de hongos:

Picar la cebolla en juliana y fondearla bien con los 50 gr de mantequilla, añadir los hongos troceados, como rotos para que suelten mejor su aroma y sabor. Lo rehogamos todo un poco y añadimos el caldo de ave, lo dejamos hervir unos 15 minutos. Pasado ese tiempo añadimos los 100 gr de achicoria tostada, removemos y lo dejamos infundir durante 10 minutos. Triturar con la Túrmix, y pasar por fino. Añadir la nata líquida y le damos un hervor suave, retiramos del fuego y añadimos la mantequilla en dados, rectificar de sal, colar, y darle un último hervor para evitar fermentaciones, dejar reposar hasta su utilización.

### Para la arena de hongos:

Consta de tres elaboraciones previas:

#### 1 Recortes y pieles de hongos

**deshidratados:** Utilizamos las pieles y los recortes de limpiar los hongos, deben estar muy limpios. Los ponemos a secar en el horno a 70 °C durante 10 horas. Cuando estén bien secos triturar en el robot coupe y tamizar.

**2 Harina tostada:** hornear a 180 °C durante 40 minutos removiendo constantemente para que no se quemé y se tueste por igual.

**3 Aceite de hongos:** saltear una parte de las pieles de los hongos y envasar con un poco de ajo picado y aceite de oliva suave. Cocinar durante 10 horas a 60 °C. Colar el aceite y reservar.

Una vez que tengamos todos los ingredientes procedemos a elaborar la arena, haremos un volcán con la harina y el polvo de hongos mezclado, dentro le añadiremos la mantequilla y los aceites, remover poco a poco, hasta conseguir una textura de tierra fina, con algo de humedad, rectificar de sal. Si nos quedara un poco húmeda podemos secarla añadiéndole pan rallado.

### Para el taco de hongos:

Procedemos a extraer el taco del tallo del hongo. Para lo cual cuadrarnos de forma regular, hasta extraer un cubo perfecto del tallo del boletus. Los envasaremos en una bolsa al vacío, con la cantidad de aceite indicada, y el diente de ajo picadito. Lo coceremos en un baño María a 65 °C durante 25 minutos. Transcurrido ese tiempo lo enfriaremos rápidamente en agua con hielo, para cortar la cocción. Lo reservamos hasta el momento del pase.

### Otros ingredientes

Cortamos en daditos muy finos la panceta y la salteamos en aceite de oliva hasta que esté bien crujiente, la secamos bien para quitarle la grasa. Saltear levemente los niscalos, con un poquito de aceite, rectificarlos de sal, como son muy pequeños, no necesitan mucha cocción y me gusta que queden al dente. El resto de setas van crudas aliñadas con un poco de vinagreta.

### Para las patatas:

Pelar y rallar las patatas con el rallador microplatin, lavarlas en abundante agua, para quitarles todo el almidón y secarlas bien. Freírlas en aceite de girasol y reservar hasta el momento del servicio.

### Presentación:

Primero doramos en una sartén el taco de boletus por todos sus lados y lo colocamos en la base del plato, que quede de pie, colocar los distintos tipos de setas alrededor y cubriremos las mismas con la tierra de manera que parezca que las setas nacieron en ella. Acompañar de un poco de patatas paja muy crujiente y la panceta, los germinados de cebolleta y un poco de sal Maldón.

El plato se presenta así al cliente y entonces servimos alrededor la sopa de hongos aromatizada con achicoria.

# Foie gras con cacao y achicoria

## Ingredientes (para cuatro personas)

### Para el foie:

1 Lóbulo grande de un foie de calidad  
3 dcl de aceite de girasol  
Sal y pimienta

### Para el bizcocho:

125 gr de clara de huevo  
80 gr de yema  
20 gr de harina  
80 gr de almendra  
80 gr de azúcar  
mascobado  
10 gr de achicoria soluble

### Para el caldo:

3 dcl de agua  
50 gr de habas de cacao  
35 gr de azúcar  
10 gr de achicoria soluble

### Para el foie:

Freír el foie a 185 °C en aceite de girasol. Hornear 8 minutos a 130 °C. Reservar eliminando el exceso de grasa.

### Para el bizcocho:

Mezclar todos los ingredientes en Thermomix e introducir en un sifón con una carga de gas. Rellenar vasos de plástico e introducir en el microondas 25 segundos a máxima potencia. Obtendremos bizcochos aireados e instantáneos.

### Para el caldo:

Lavar las habas de cacao con agua y escurrir. Hacer un jarabe ligero con el agua y el azúcar e infundir las habas de cacao y la achicoria durante 5 minutos. Colar y reservar.

### Presentación:

Calentar una porción de foie gras y colocarla junto al bizcocho de achicoria y servir el caldo caliente. Aportar toques cítricos con ralladura confitada de limón.





**koldo rodero** Este gipuzkoano de cuarenta y seis años se ha vinculado desde los diecisiete a su negocio familiar, restaurante Rodero, regentado por su padre, del que aprendió las tradiciones culinarias de la cocina vasco navarra y también de la internacional. Sucesivos stages y el aprendizaje en directo en los mejores restaurantes de Europa le han permitido erigirse en el portaestandarte de la cocina navarra en la actualidad. Practica una cocina de autor reflexiva y bien estudiada, con la que logra sorprender a su adicta clientela y pone en valor la riqueza de los productos de su tierra.



### **Para la pasta:**

Mezclar en un bol todos los ingredientes hasta lograr una masa de consistencia lisa y suave.

Dejarla reposar media hora y después estirarla con un rollo o máquina de pasta, hasta lograr una lámina de 1 milímetro. Cortarla en cuadrados de 10 cm x10cm

### **Para el relleno:**

Saltear todos los ingredientes con aceite de oliva hasta conseguir una masa homogénea. Dejar enfriar.

Colocar en el centro de los cuadrados de pasta una cucharada de relleno. Doblar en forma de triángulo de forma que el relleno quede cubierto. Mojar los bordes con agua o con huevo, para que se adhieran bien parte superior e inferior. Cocer durante seis minutos

### **Para la crema de berza:**

Lavar las hojas tiernas de la berza y cocerlas en el caldo de verduras, hasta que estén bien tiernas. Pasarlas por el Thermomix, añadiendo la nata y los condimentos.



**nina sedano sánchez** es una cocinera autodidacta que, desde 1982, ejerce en fogones propios, en los diferentes establecimientos que ha regentado, junto a su marido Angelo Cambero: El «Angelines» en Logroño, más tarde en el «Nina y Angelo» en Castellón y desde 1992 en el Hotel «El peregrino», en Puente la Reina (Navarra) en plena ruta jacobea, donde, en un cuidado ambiente, ofrece a sus clientes una cocina que es sabia combinación de tradición y vanguardia. El establecimiento pertenece a la prestigiosa cadena hotelera Relais&Chateaux.

## Tortellini de achicoria, morcilla y alubias de Puente la Reina con crema de berza

### Ingredientes (para cuatro personas)

#### Para la pasta:

400 gr de harina  
2 huevos  
74 gr de crema de alubias rojas  
½ cucharada de las de postre de achicoria soluble  
50 ml de achicoria tostada  
1/2 cucharada sopera de agua  
½ cucharada sopera de sal

#### Para el relleno:

250 gr de morcilla de Burgos  
1 cebolleta  
1/2 calabacín  
1 cucharada de aceite de oliva

#### Para la crema de berza:

½ berza  
100 ml de caldo de verduras  
75 gr de nata  
½ cucharada sopera de sal  
½ cucharada sopera de pimienta

### Presentación:

Colocar en un plato sopero la crema de berza, poner encima el tortellini y rociar con unas gotitas de aceite de oliva virgen. Decorar con hierbas fritas.



# Estofado de vieiras, hígado de pato y colmenillas en salsa de **achicoria**

**Ingredientes** (para cuatro personas)

## Para el plato:

8 vieiras limpias y fileteadas (salen dos lomos y un coral por vieira al partirlas)  
32 morillas frescas sin tallo para que no tengan tierra (se podrían usar también secas)  
200 gr de foie en cubitos  
24 puntas de espárrago triguero cocidas  
Fondo de achicoria soluble  
Sal

## Para el fondo de pollo y achicoria:

1,250 kg de carcasa de pollo y alas de pollo, todo partido muy fino  
150 gr de zanahorias en rodajas  
2 puerros en rodajas (sólo usar la parte blanca)  
1 cebolla mediana troceada  
Apio en rama  
Tomillo, romero y laurel  
Un diente de ajo  
3 c/s de achicoria tostada  
Sal

## Elaboración:

### Para el fondo:

En un puchero rehogar las carcasas, a continuación añadir las verduras y menear un poco. Agregar las hierbas atadas y el diente de ajo.  
A continuación mojar con 2,5 litros de agua y poner a trabajar al fuego. Dar un golpe de calor y dejar unos minutos. Hervir, quitar la mala grasa y desespumar. Bajar el fuego y dejar trabajar a fuego lento durante una hora, entonces probar para añadir sal y colar por una estameña a un puchero limpio y poner de nuevo al fuego. Añadir la achicoria y dejar trabajar y reducir una media hora, colar con un colador de café (llamado también calcetín) para que quede limpio y transparente.

### Para el plato:

Poner una sartén al fuego con un poco de aceite y las vieiras vuelta y vuelta. Incorporar las setas, saltear y añadir los espárragos. Sin retirar del fuego, cuando está muy caliente, añadir el foie, saltear y añadir unos cacitos del jugo de pollo y achicoria. Reducirá rápidamente y, sin dejar de remover, espesará la salsa. Rectificar si es necesario. Servir en plato sobero.

**\*(c/s: cuchara sobera)**









# Tártaro de buey con achicoria

## Ingredientes (para seis personas)

360 gr solomillo de buey  
60 gr pepinillo en brunoise  
45 gr chalota picada  
30 gr huevo duro picado  
15 gr cebollino  
3 gr achicoria soluble  
24 gr yemas de huevo pasteurizadas  
c/s sal, pimienta, tabasco, salsa Perrins, mostaza y aceite de oliva  
Pan de cereales, aceite de oliva y sal (c/s)

## Elaboración:

### Para el crujiente de pan:

Cortar el pan con la cortadora de fiambres en lonchas finas y suaves. Se acaba de tostar en salamandra con un poco de aceite de oliva, achicoria y sal.

### Para el plato:

Se cogen todos los líquidos y se mezcla hasta que esté bien ligado.  
Después se añade la picadita de pepinillo, chalota, huevo y cebollino.  
Se mezcla todo y luego también con el solomillo picado a cuchillo.  
Salpimentar al gusto.

## Presentación:

Espolvorear el plato con achicoria soluble. Poner dos quenelles de tártaro en el plato, encima un crujiente de pan y una picadita. (Picadita en brunoise de tomate, pimienta roja, pimienta amarilla y calabacín. Añadir sal y aceite de trufa).

\*(c/s: cuchara sopera)



### Elaboración:

Limpiar el pichón separando las pechugas, que se reservarán dejándolas limpias, incluso sin piel.

Limpiar la carcasa y quitar todas las pieles. Partirla en pequeños trozos y rehogar en un puchero junto con los higaditos y el corazón. Cuando esté todo dorado añadir las verduras también en cuadraditos y rehogarlas con las carcasas. Añadir las hierbas y luego una cuchara sopera de harina y de tomate concentrado.

A continuación añadir la achicoria, mezclar bien e incorporar el brandy y el vino tinto. Dejar reducir casi tres cuartas partes, luego mojar con la misma cantidad de agua y dejar trabajar alrededor de una hora. Ir quitándole las impurezas y mojando. Probar y, cuando esté sabrosa, colar y dejar reducir en otro puchero hasta que quede reducida. Rectificar de sal y darle el punto de ligazón. Puede hacerse con fécula o reduciendo y ligando con mantequilla. Reservar la salsa.



# Falsa hamburguesa de pichón con salsa de achicoria

## Ingredientes (para cuatro personas)

4 pichones limpios  
8 ó 16 (dependiendo del tamaño) niscalos (rovellons)  
50 gr cebolla en juliana  
100 gr tomate  
4 u 8 huevos de codorniz  
Queso mahonés  
Sal y pimienta

### Para la salsa:

Los huesos de los pichones, el hígado y el corazón  
1/2 Cebolla  
1 zanahoria  
1 tomate maduro  
1 rama de apio  
1 puerro  
Tomillo  
1 diente de ajo  
1/2 hoja de laurel  
Harina  
Tomate concentrado  
3 c/s achicoria tostada  
Brandy  
Vino tinto

\*(c/s: cuchara sobera)

### Para la falsa hamburguesa:

Limpian las setas y déjan sólo la parte de arriba (el sombrero). Cocinarlas en una sartén tipo parilla. Saltear la cebolla. Trocear en cuadraditos finos el tomate ya pelado. Filetear el queso con un pelador. Después, freír los huevos y reservar. En una sartén con aceite y grasa de pato rehogar las pechugas, dejándolas muy tostadas por fuera y crudas por dentro, y filetear finamente.

### Presentación:

Colocar en el centro del plato un niscalo (rovellon) o dos dependiendo del tamaño. Poner dentro un poco de cebolla, tomate y encima una pechuga en abanico. Luego un poco más de cebolla, tomate y el queso fileteado, y por último el huevo frito de codorniz. A continuación poner un poco de salsa y por último poner la otra seta encima dándole así el aspecto de una hamburguesa. Espolvorear con sésamo tostado, y servir más salsa al lado.

# Posos de **café espresso**, sobre una **sopa fría** de cacao

## Para las galletas:

Derretir la mantequilla a baja temperatura para no separar la grasa del suero. Dejar enfriar sin que llegue a solidificarse.

Por otro lado, unir los demás ingredientes en un bol. Añadir la mantequilla poco a poco a medida que se mezcla con el resto de ingredientes. Una vez bien homogéneo, reservar bien filmado.

Para hornear extraer pequeños trozos de masa del tamaño de un garbanzo y de forma irregular. Hornear en un horno a 145 °C durante 20 o 25 minutos. Cocidos y fríos, guardar en un recipiente hermético preservando de la humedad.

## Para la sopa de cacao:

Por un lado calentar la nata líquida, el agua, la mantequilla y la glucosa juntos. Por otro, mezclar en un bol la manteca de cacao y la cobertura ralladas, la Gianduja y el cacao en polvo. Filmar el recipiente y derretir el conjunto al baño María. Derretido, apartar del fuego.

Cuando las dos mezclas estén a 35 / 40 °C aproximadamente, unir en el batidor eléctrico (Thermomix) a 30 °C, media velocidad (selector 4 / 5) durante 6 / 7 minutos. Colar y reservar en el frigorífico.

## Para la crema de achicoria:

Hacer una infusión con el agua y la achicoria durante 10 minutos. Pasado el tiempo filtrar el extracto con la ayuda de una estameña de tela. Reservar.

Colocar en el bol de un batidor eléctrico a varillas (Kitchen aid) la gelatina remojada y escurrida, el azúcar y la infusión de achicoria. Mezclar los ingredientes con delicadeza, y una vez homogéneo, montarlos a la máxima potencia del aparato durante 30 minutos aproximadamente hasta que estén bien montados, como unas claras. Reservar en cámara bien tapado.

## Para la piel de leche:

Mezclar la leche de caserío y la nata líquida en una cazuela baja y de 40 cm de diámetro. Hervir. Cuando hierva, remover con una varilla y dejar que vuelva a bullir. En este momento se retira del fuego y se tapa con la propia tapa de la cazuela dejando enfriar a temperatura ambiente. Después reservar en la cámara frigorífica.

Lo ideal es hacer de víspera para que la grasa se solidifique en la superficie. A la hora del pase cortar la nata espesa en rectángulos de 3 x 4 cm, dejando tapada en la misma leche hasta su utilización para que no se seque.

## Presentación:

Sacar un trozo de crema de achicoria y cortar 12 rectángulos de 3 x 2 cm y 1 cm de grosor. Disponerlos sobre una bandeja fría.

Escurrir los rectángulos de nata con cuidado y la ayuda de una espumadera. A medida que se escurren, voltearlos sobre la crema de achicoria cubriéndola como si de un ravioli se tratase, dejando el lado húmedo hacia arriba.



## Ingredientes (para cuatro personas)

### Para las galletas:

25 gr de azúcar  
25 gr de harina de almendra  
15 gr de harina de trigo  
6 gr de cacao en polvo  
5 gr de café molido Illy  
20 gr de mantequilla  
2 gr de sal

### Para la sopa de cacao:

25 ml de nata líquida  
43,75 ml de agua  
7,5 gr de pasta de cacao  
6,25 gr de cobertura de cacao 56%  
12,5 gr de Gianduja  
6,25 gr cacao en polvo  
4,25 gr de mantequilla  
3,75 gr de glucosa

### Para la crema de achicoria:

200 ml de agua  
25 gr de achicoria  
30 gr de azúcar  
1 ¼ gr de gelatina en hojas

### Para la piel de leche:

1500 ml de leche de caseerío  
600 ml de nata líquida

## Presentación:

Sobre cuatro platos llanos hacer un dibujo con la sopa de cacao. Sobre este, colocar cuidadosamente dos cucharadas de galletas de café. Colocar la crema de achicoria y nata sobre los platos paralela a las galletas. Sazonar la superficie de cada piel de leche con tres granos de sal Guérande.

**Luis andoni aduriz** Nacido en San Sebastián en 1971, cursó sus estudios académicos en la Escuela de hostelería de Donosti. Trabajó en los restaurantes de Roteta, Arbeñaitz, Neichel Arzak y Subijana. En los años 93 y 94 formó parte del equipo de El Bulli comandado por Ferràn Adrià de donde paso a jefe de cocina de Martín Berasategui. En 1998 comenzó su andadura en solitario en el restaurante Mugaritz en Rentería, donde obtuvo el Premio Nacional de Gastronomía, tres soles en la Guía Repsol y dos estrellas Michelin. Cocina de autor de gran creatividad, la revista londinense «Restaurant» colocó a su restaurante en cuarto lugar entre los cincuenta mejores del mundo.





# Tarta crujiente de almendras

**Ingredientes** (para ocho personas)

**Para la crema de achicoria:**

1/2 l de nata líquida  
20 gr de achicoria tostada  
4 hojas de gelatina  
75 gr de azúcar  
1 y 1/2 yemas de huevo

**Para la crema de chocolate:**

3 claras de huevo  
20 gr de azúcar  
80 gr de chocolate cobertura al 50%  
2 yemas de huevo  
75 gr de mantequilla  
50 gr de azúcar molido

**Para las galletas crujientes de almendra:**

210 gr de clara de huevo  
180 gr de azúcar glas  
180 gr de almendra molida  
40 gr de maicena

**Para el helado de chocolate:**

600 gr de agua  
60 gr leche en polvo desnatada  
50 gr de azúcar en grano  
2 gr de estabilizante sl 22  
40 gr de yema de huevo  
120 gr de azúcar invertido  
180 gr de cobertura negra 70%

**Para la presentación:**

Cacao en polvo  
Azúcar glas

**José Manuel de Dios** Nació hace veintisiete años en Aes, pedanía del municipio cántabro de Puente Viesgo. Estudió en la Escuela de Hostelería de Santander y cubrió su periodo de prácticas en el Balneario de Puente Viesgo. Tras un stage en el Akelarre de Pedro Subijana, comenzó su andadura profesional en La recocina de Amos, de la mano de Jesús Sánchez, para pasar poco más tarde a Villaverde de Pontones, a hacerse cargo del Cenador de Amos (Dos soles de la Guía Repsol). Su cocina es un continuo guiño entre lo tradicional y novedoso, muy personal y estacional, procurando sacar el máximo partido a los productos de la tierra.



### Para la crema de achicoria:

Poner a hervir la nata y, cuando comience a hervir, agregar la achicoria para infusionar por espacio de 3 h.

Por otro lado, disponer a remojo las hojas de gelatina con agua fría.

En un recipiente, mezclar las yemas con el azúcar.

Después de infusionada la nata, colarla por un colador fino, y volcarla sobre la mezcla de yemas y azúcar.

Poner todo ello al fuego, cociendo con cuidado, no debe pasar de 70 °C.

Una vez fuera del fuego y aún caliente, mezclar con las hojas

de gelatina que teníamos a remojo y que habremos escurrido

previamente. Dejar enfriar durante 12 h y montar la crema en la batidora.

### Para la crema de chocolate:

Fundir el chocolate al baño María. Fuera del fuego, añadir la mantequilla en pomada, mezclando con la varilla.

Incorporar las yemas de huevo revisando que la mezcla no esté demasiado templada, si no el resultado final estaría demasiado líquido para mezclarlo con las claras.

Montar las claras a punto de nieve agregando al final los 20 gr de azúcar.

Verter sobre las claras la mezcla anterior, mezclando delicadamente.

### Para las galletas crujientes de almendra:

Montar las claras y, por otro lado, mezclar el resto de ingredientes para después incorporarlos a las claras montadas.

Estirar la masa resultante sobre un papel sulfurizado o una superficie antiadherente. Después del estirado colocar en toda la superficie

moldes redondos de acero inoxidable de 5 cm de diámetro que servirán

para después de horneada la pasta extraer las galletas redondas.

Cocer a 170 °C de temperatura durante 8 min debiendo quedar

doradas. Conservar en lugar seco para mantener el crujiente de las galletas.

### Para el helado de chocolate:

Poner a hervir el agua con la leche en polvo y el azúcar invertido.

Después de hervir volcar sin dejar de remover con la mezcla de las

yemas y el azúcar. Fuera del fuego añadir el estabilizante y batir con la

Túrmix. Acercar al fuego y mantener hasta que alcance la temperatura

de 85 °C. En ese momento, añadir fuera del fuego la cobertura de

chocolate mezclando bien y dejando después enfriar y madurar

la mezcla por espacio de 4 h para posteriormente turbinar en la mantecadora.

### Presentación:

El plato lo montamos con tres galletas crujientes rellenas con la crema de achicoria y la de chocolate, acompañado con el helado de chocolate.

Espolvoreamos con cacao en polvo y azúcar glas.

# Tableta de **chocolate** con **gelatina** de achicoria, **fresa** y **cabello de ángel** confitado

## **Ingredientes** (para cuatro personas)

250 gr de chocolate 70%  
250 cl de nata líquida  
100 gr cabello de ángel  
100 gr fresa confitada

### **Para la gelatina de achicoria soluble:**

50 cl de agua  
2 gelatinas de 1 gr  
75 gr azúcar  
50 gr de achicoria soluble

## **Elaboración:**

Calentar el agua, echar el azúcar, la achicoria y la gelatina, previamente hidratada. Todo esto lo echaremos en un recipiente cuadrado, la gelatina debe ser de 2 cm de altura. Metemos en la cámara y esperaremos 4 horas para que actúe.

Poner a baño maría el chocolate y la nata hasta que el chocolate esté disuelto.

En un molde de silicona pondremos un fondo de chocolate de 1 cm de alto, seguidamente el cabello de ángel, después la gelatina cortada a la forma del molde, posteriormente la fresa confitada y finalmente otra vez el chocolate.

Congelar todo ello y esperar hasta que compacte.

**ricardo gil**, tudelano de cuarenta y cuatro años, es la tercera generación de una familia dedicada a la hostelería. Aun cuando inicialmente sus estudios se orientaron hacia la banca, se aficionó a la cocina y a perfeccionar diversas facetas como fueron la de sumiller, pastelería y chocolatería. Pionero en España de la implantación de los menús de degustación de verduras, en tiempos en que la clientela acudía al comedor a comer pescado o carne, hoy los platos de la huerta son la bandera del restaurante 33 (un sol en la Guía Repsol).



**pilar idoate** Desde los años treinta la familia Idoate tiene un largo historial en la hostelería de Pamplona a través de los restaurantes Europa y Alambra. En la actualidad son cuatro hermanos los que ejercen diferentes funciones en los mismos, siendo Pilar la cocinera del Europa, que practica una cocina inspirada en el recetario tradicional y en los productos frescos de temporada, a los que siempre sabe dar un toque de personalidad y de innovación, convirtiendo a su comedor en un punto de referencia a la hora de degustar la excelente cocina navarra.

# Torrija de **brioche** **caramelizada** con **helado de achicoria**

## **Ingredientes** (para cuatro personas)

### **Para la torrija:**

- 1 pan de brioche
- 2 l de nata líquida
- 1 rama de canela
- 150 gr de azúcar por litro de nata

### **Para el helado de achicoria:**

- 200 gr de yemas de huevo
- 200 gr de achicoria soluble
- 130 gr nata
- 250 cl de leche
- 450 gr azúcar

## **Para la torrija**

Poner a hervir la nata con el azúcar y la canela. Una vez hervido dejar enfriar un poco y cubrir el pan, previamente troceado en forma de rectángulo de 2 - 3 cm de grosor. Cuando estén bien empapados y fríos los trozos de pan, pasarlos por huevo y freírlos en aceite caliente, sacar y ponerlos sobre un papel absorbente y reservar.

## **Para el helado:**

Mezclar las yemas y la achicoria con la nata, por otro lado disolver el azúcar con la leche y juntar las dos mezclas, remover bien y seguidamente pasar por la heladera.

## **Presentación:**

Calentar la ración de torrijas fritas, espolvorear con azúcar y caramelizar. Poner una tira de la nata sobrante, colocar la torrija y poner una bola de helado de achicoria. Decorar con una ramita de menta sobre el helado.







## Ingredientes

### Para la crema de achicoria:

200 gr de azúcar  
400 gr de nata  
11 yemas  
2 hojas de gelatina  
75 gr de achicoria soluble

### Para la salsa de vainilla:

1 l de leche  
1 l de nata  
20 yemas  
340 gr de azúcar  
4 ramitas de vainilla

### Para el polvo de especias:

2 cucharadas de fizzy  
1 cucharada de cacao  
2 puntas (mango de la cuchara) de canela

3 puntas de pimienta  
3 puntas de cardamomo  
½ cucharada de achicoria soluble

### Para el helado de Toffee:

3 l leche entera  
500 gr nata 35% m.g.  
300 gr leche en polvo desnatada  
1 kg dextrosa  
20 yemas  
100 gr azúcar  
180 gr glucosa atomizada

### Para el pañuelo de cacao y achicoria:

200 gr de azúcar  
200 gr de glucosa atomizada  
90 gr de pasta de cacao  
40 gr achicoria



# Achicoria y sus especias



## Íñigo lavado

Irúnés formado en las cocinas de Alain Ducasse y Martín Berasategui, comenzó su andadura profesional de la mano de este último, en el restaurante Kukuarri del donostiarra Hotel Aránzazu, donde inmediatamente se hizo notar por sus novedosas propuestas culinarias. En 2006 se hizo cargo del restaurante del recinto ferial de Ficoba en su ciudad natal, que bautizó con su nombre y al que, este año, la Guía Repsol ha otorgado un segundo sol. Inteligente, metódico y creativo, es tan buen cocinero como gestor.

## Elaboración:

En una cazuela llevar la nata a ebullición.

En una sartén hacer caramelo oscuro con el azúcar. Añadir entonces la nata y dejar enfriar hasta temperatura ambiente.

Añadir las yemas y hacer una crema inglesa (83 °C), añadir la gelatina y la achicoria soluble.

Infundonar la vainilla con la leche y la nata. Mezclar las yemas con el azúcar. Mezclar y cocer hasta 85 °C, como una inglesa normal.

Se mezcla todo para espolvorear con un colador en el acabado del plato.

Con el agua de la fórmula hacer un caramelo rubio, estirarlo en Silpat, enfriarlo y triturarlo hasta hacer un polvo fino. Poner la nata de la fórmula al fuego y cuando empiece a hervir, añadir poco a poco el polvo de caramelo sin dejar de remover. Retirar del fuego cuando la nata empiece a subir. Cocer a fuego suave hasta obtener la intensidad de sabor a toffee deseada.

Posteriormente juntamos el toffee con la leche, la leche en polvo desnatada, la dextrosa y la glucosa atomizada. A los 40 °C añadir las yemas blanqueadas con un poco de azúcar sin dejar de remover y subir a 85 °C. Colar a un bol sumergido en agua con hielos y enfriar a 4 °C rápidamente.

Dejar madurar el helado de 6-12 horas antes de meter en la heladora.

Calentar el azúcar y la glucosa atomizada hasta 158 °C y cuando ha bajado a 140 °C añadir el cacao cortado.

Esa pasta se calienta en el horno y se estira con un rodillo.

## Ingredientes (para cuatro personas)

### Para la espuma:

0,5 l de leche  
0,5 l de nata  
200 gr de azúcar  
10 gr de gelatina (colas de pescado)  
250 gr de yema de huevo  
50 gr de achicoria soluble

### Para la gelatina:

75 cl de orujo de hierbas  
8 colas de pescado

# Espuma de achicoria con gelatina de orujo de hierbas

### Para la espuma:

Calentar la nata y la leche sin superar los 80 °C y disolver el azúcar y la gelatina (previamente remojada y escurrida), añadir la achicoria y las yemas, batir con una varilla y retirar del fuego. Pasar por un colador y una vez frío montar en un sifón como si fuese nata.

### Para la gelatina:

En una cazuela calentar el orujo y añadir las colas previamente remojadas, disolver bien revolviendo y meter en cámara para que solidifique.

### Presentación:

Disponer en una copa un poco de gelatina de orujo, luego añadimos una bola de helado de leche merengada y con el sifón echamos la espuma de achicoria.  
Decoramos con cacao en polvo o canela y una ramita de menta.



**Luis ángel plágaro** Nació en Vitoria-Gasteiz, hace treinta años. Se tituló en la Escuela de Hostelería de Mendizorroza, y practicó durante cinco años en el bar Tolo, un establecimiento de menús del día. Artista nato, ha encontrado en la cocina su mejor medio de expresión, que practica a diario en su pequeño restaurante de 25 cubiertos «La cocina de Plágaro». Su afición por las artes plásticas queda patente en la presentación de sus platos de gran armonía y colorido. En plena evolución y formación está llamado a ser una de las grandes figuras de la cocina vasca.

# Fundente de avellana con achicoria y helado de miel

## Para el soufflé:

Montar las yemas y el azúcar.  
Fundir la mantequilla y el chocolate blanco y dejar enfriar.  
Añadir esta mezcla a las yemas montadas.  
Incorporar el polvo de avellana y las claras.  
Colocar la mezcla en mangas pasteleras para cocer en moldes de 5 cm de diámetro, durante cinco minutos.

## Para la salsa de achicoria:

Mezclar el yogur azucarado y la achicoria soluble, consiguiendo el amargor deseado.

## Para el helado de miel:

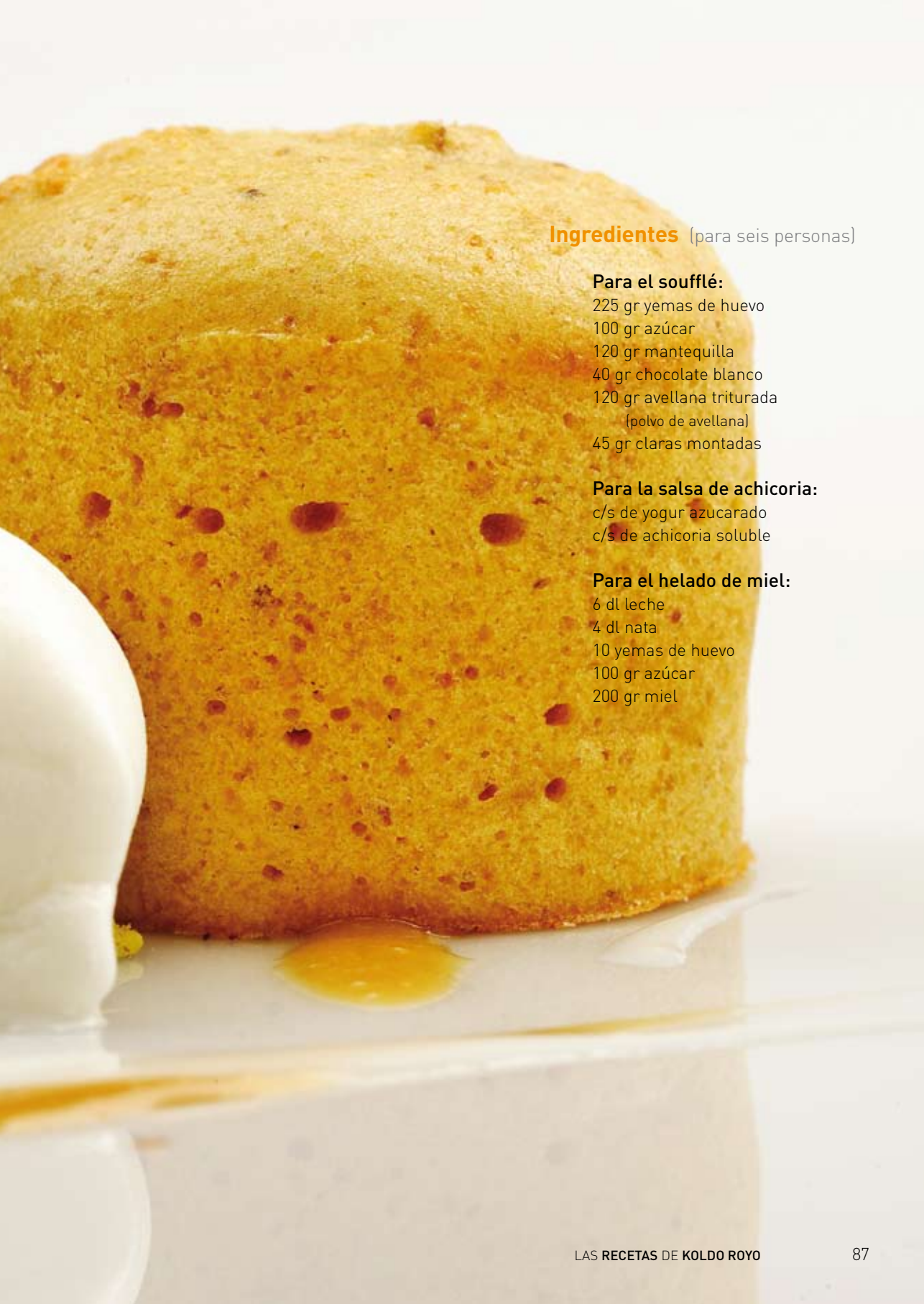
Hervir la nata y la leche.  
Batir las yemas con el azúcar y mezclar todo.  
Llevar a ebullición hasta que espese.  
Colar la crema y añadir la miel.  
En frío mezclar con una batidora y pasar por la heladera.

## Presentación:

Hacer unas líneas uniformes de salsa de achicoria, y de igual forma con el yogur, en el centro colocar el soufflé, y la quenelle de helado de miel.

\*(c/s: cuchara sopera)





## **Ingredientes** (para seis personas)

### **Para el soufflé:**

225 gr yemas de huevo  
100 gr azúcar  
120 gr mantequilla  
40 gr chocolate blanco  
120 gr avellana triturada  
(polvo de avellana)  
45 gr claras montadas

### **Para la salsa de achicoria:**

c/s de yogur azucarado  
c/s de achicoria soluble

### **Para el helado de miel:**

6 dl leche  
4 dl nata  
10 yemas de huevo  
100 gr azúcar  
200 gr miel

# Tiramisú de achicoria

Este plato es una revisión del muy clásico tiramisú, pero yo prefiero esta versión familiar, más nutritiva y sana gracias a la achicoria.

## Ingredientes (para cuatro personas)

- 4 yemas de huevo
- 2 terrinas de queso mascarpone
- 100 gr de azúcar glass
- 250 gr bizcocho de soletilla
- 2 hojas de gelatina
- 2 tazas de «café» de achicoria diluida
- 1 copa de licor de almendras amargas o similar
- Cacao para espolvorear

## Elaboración:

Batir las claras de huevo a punto de nieve y reservar. En un cuenco aparte, batir las yemas de huevo con el mascarpone y el azúcar, hasta conseguir una crema fina. A esta crema, le añadiremos poco a poco las claras de huevo, sin dejar de batir. Preparar dos tazas de «café» de achicoria caliente como una infusión.

Repartimos la achicoria, mitad y mitad, en dos cuencos. En uno de los cuencos agregar el licor e introducir en él, para que se empapen (levemente, sólo humedecer), los bizcochos de soletilla, y en el otro diluir las hojas de gelatina. Dejar enfriar en la nevera. Disponer los bizcochos mojados en una fuente de cristal, hasta cubrir el fondo. Añadir una capa espesa de la crema encima de los bizcochos, disponer otra capa de bizcochos mojados en el café hecho de achicoria y el licor, y terminar añadiendo el resto de la crema. Para acabar, espolvorear con el cacao (utilizando un colador, para repartirlo mejor) nos quedará como un pequeño milhojas.





# Crema de mantequilla al aroma de achicoria

## Ingredientes (para cuatro personas)

100 gr de azúcar  
4 yemas de huevo  
125 gr de mantequilla  
1 cucharada sopera de achicoria soluble

## Elaboración:

En una cazuela con un poco de agua echar el azúcar y remover al fuego durante unos diez minutos hasta que quede un almíbar a punto de bola.

Batir las yemas de huevo en un bol. Cuando el azúcar esté a punto echarlo sobre el batido y remover durante dos minutos, procurando que el azúcar no toque las paredes del recipiente. Dejar enfriar batiendo la mezcla durante diez minutos.

Cortar la mantequilla en trozos y continuar batiendo unos cinco minutos. Incorporar la achicoria y mezclar hasta que quede una crema homogénea.

# Crema pastelera a la achicoria

## Ingredientes (para cuatro personas)

½ litro de leche  
½ vaina de vainilla  
6 yemas de huevo  
150 gr de azúcar  
40 gr de maicena  
2 cucharadas de achicoria soluble

## Elaboración:

Hervir la leche con la vainilla. Batir vigorosamente las yemas de huevo, con el azúcar en un gran bol, hasta que la mezcla blanquee. Añadir la maicena, sin revolver. Echar la leche sobre la mezcla y revolver suavemente. Ponerla al fuego, añadir la achicoria, y dejar que hierva un minuto, batiéndola con fuerza contra el fondo de la cazuela, para que no se agarre. Está lista para utilizarla, bien para tomarla sola, como guarnición o como parte integrante de un milhojas o de unos petit-choux.

# Flan de achicoria

## Ingredientes (para cuatro personas)

1/2 litro de leche  
4 huevos  
5 cucharadas de azúcar  
2 cucharadas de achicoria soluble

## Elaboración:

Hervir la leche y dejarla luego que se temple. Batir los huevos con cuatro cucharadas de azúcar y la achicoria, añadir la leche y mezclar. Poner al fuego el/los moldes con una cucharada de azúcar, cuando comience a caramelizarse, cubrir las paredes de los moldes con el caramelo. Verter la mezcla en ellos y poner al baño maría durante una hora y cuarto.

# Bizcocho de achicoria con nueces

## Ingredientes (para cuatro personas)

150 gr de harina  
4 huevos  
125 gr de mantequilla  
125 gr de azúcar  
1 cucharada de achicoria soluble  
100 gr de nueces peladas  
1 sobre de levadura

## Elaboración:

Derretir la mantequilla y mezclarla con el azúcar hasta que quede como una crema untuosa. Batir los huevos, mezclarlos con la harina, levadura y achicoria. Unir a la mantequilla y batir todo bien hasta que quede una masa homogénea. Incorporar las nueces troceadas. Poner la masa en un molde y meterlo al horno a 200 °C durante 10 minutos y 30 más a 150 °C. Desmoldar, dejar enfriar.

# Puding de castañas al aroma de achicoria

## Ingredientes (para cuatro personas)

300 gr de castañas peladas	3 dl de leche
150 gr de azúcar	50 gr mantequilla
3 yemas de huevo	1/2 palo de vainilla
2 claras batidas	1 cucharada de achicoria soluble

## Elaboración:

Hervir las castañas peladas en agua hirviendo, unos minutos, hasta que pueda desprendérsele fácilmente el segundo pellejito. Una vez retirado este, cocerlas en 2 dl de leche a fuego lento hasta que absorban toda la leche y estén blandas. Pasarlas por el pasapuré. Hervir 1 dl de leche con el azúcar. Dejar que se reduzca un poco. Retirar del fuego y añadir la achicoria y la vainilla. En una cazuela al fuego, poner el puré, añadir la mantequilla y remover bien con una cuchara de palo, agregar primero la leche y luego de una en una las yemas de huevo. Batir las claras a punto de nieve e incorporar a la masa. Echar la masa en un molde untado en mantequilla y ponerlo a hervir al baño maría. Roto el hervor meterlo al horno, hasta que pinchando con un palillo este salga seco. Desmoldar y dejar enfriar.

# Tarta de achicoria

## Ingredientes (para cuatro personas)

Pasta brisa (se encuentra en el supermercado)	150 gr de azúcar
4 cucharadas de achicoria soluble	2 cucharadas de harina
3 dl de agua	150 gr de nueces peladas
	Unos granos de café tostado

## Elaboración:

Disolver la achicoria en el agua. Batir los huevos con el azúcar y, cuando esté bien mezclados, añadir la achicoria disuelta. Añadir la harina y batir, para que no se hagan grumos, e incorporar las nueces trituradas. Cubrir el molde circular con la pasta brisa. Echar sobre ella la mezcla anterior. Meterlo al horno a 180 °C durante cuarenta minutos. Desmoldar y adornar la superficie con unos granos de café.

# Bavarois de achicoria

## Ingredientes (para cuatro personas)

3 dl de leche  
1½ dl de nata  
4 yemas de huevo  
100 gr de azúcar  
20 gr de azúcar glass  
2 cucharadas soperas de achicoria soluble  
1 vaina de vainilla  
2 hojas de cola de pescado  
2 cucharadillas de maicena

## Elaboración:

Desleír la maicena en 1dl de leche. Hervir el resto de leche con la vainilla. Batir las yemas de huevo con el azúcar, incorporar la achicoria y toda la leche, poco a poco. Remojar las colas de pescado y añadirlas al batido. Poner al fuego, remover bien sobre todo paredes y fondo, hasta que hierva. Retirar y dejar enfriar. Pasar por un tamiz a otra cazuela y no dejar de remover hasta que comience a cuajarse. Montar la nata e incorporarla al batido. Verter en un molde, dejar que cuaje. Desmoldar y espolvorear con azúcar glas.

# Buñuelos de viento a la achicoria

## Ingredientes (para cuatro personas)

3 cucharadillas de postre de achicoria soluble  
150 gr de harina  
65 gr de azúcar glas  
3 huevos  
65 gr de mantequilla  
1 y ½ dl de agua  
Corteza de limón  
Sal  
1dl de aceite

## Elaboración:

Poner en una cazuela al fuego el agua, la sal, la mantequilla, la corteza de limón y la achicoria; cuando comience a hervir, incorporar de una vez la harina, y remover hasta que se forme una pasta que no se pegue en las paredes. Echar de uno en uno los huevos y mezclar bien. En una sartén con el aceite bien caliente, ir echando con una cucharilla porciones del tamaño de una avellana, dejarlas hasta que se hinchen y doren. Antes de servir espolvorearlas con azúcar glas.



# Chico-chyca

## **Ingredientes** (para una persona)

1 dl de Agua Font d'Or  
2 dl de Vichy Catalán  
2 cucharadas soperas de achicoria soluble  
4 cubitos de hielo

## **Elaboración:**

En vaso alto disolver la achicoria en el agua Font d'Or, echar los cubos de hielo, completar el vaso con Vichy Catalán.

# Scotch Chicory

## **Ingredientes** (para cuatro personas)

2 dl de agua  
4 cucharadas de achicoria soluble  
2 dl de whisky escocés  
2 yemas de huevo  
4 cucharadas de postre de azúcar  
1,2 dl de nata  
8 cucharadas de hielo molido

## **Elaboración:**

Disolver bien la achicoria en el agua. Poner todos los ingredientes dentro de la coctelera. Agitar fuertemente. Servir en copas altas

# índice de recetas

- 82 Achicoria y sus especies
- 93 Bavarois de achicoria
- 91 Bizcocho de achicoria con nueces
- 44 Bogavante del Cantábrico en caldereta con achicoria y arroz de azafrán
- 93 Buñuelos de viento a la achicoria
- 46 Cafetocaldo
- 50 Calamar de potera con habitas confitadas, su tinta y aceite de achicoria
- 94 Chico-chyca
- 90 Crema de mantequilla al aroma de achicoria
- 90 Crema pastelera a la achicoria
- 84 Espuma de achicoria con gelatina de orujo de hierbas
- 68 Estofado de vieras, hígado de pato y colmenillas en salsa de achicoria
- 72 Falsa hamburguesa de pichón con salsa de achicoria
- 91 Flan de achicoria
- 54 Foie a la brasa con calabaza, migas de regaliz y achicoria al carbón
- 60 Foie asado con achicoria, cacao, abatonka y aire de avellanas
- 56 Foie con tejote
- 64 Foie gras con cacao y achicoria
- 86 Fundente de avellana con achicoria y helado de miel
- 42 Guiso de la abuela a la achicoria
- 38 Mero con costra de pistachos y su jugo tostado con achicoria
- 36 Perfecto de atún rojo y tomate, esfera de patata crujiente, costrones líquidos de soja y sésamo y pequeños vegetales y verduras
- 58 Pichón asado al papillote con achicoria y flores de azahar
- 52 Pimiento relleno de codorniz
- 74 Posos de café espresso sobre una sopa fría de cacao
- 92 Puding de castañas al aroma de achicoria
- 40 Sardina y achicoria rancia
- 94 Scotch Chicory
- 78 Tableta de chocolate con gelatina de achicoria, fresa y cabello de ángel confitado
- 62 Taco de boletus confitado y su sopa aromatizada con achicoria
- 76 Tarta crujiente de almendras
- 92 Tarta de achicoria
- 70 Tártaro de buey con achicoria
- 34 Tataki de atún rojo con pasta fresca de achicoria y aroma de lima
- 88 Tiramisú de achicoria
- 80 Torrija de brioche caramelizada con helado de achicoria
- 66 Tortellini de achicoria, morcilla y alubias de Puente la Reina con crema de berza
- 48 Txipirones salteados con mermelada de cebolla dulce y caldo de achicoria y citronelle Gorka

