

# AL <sup>60</sup> <sub>núm.</sub> PUNTO

La Revista de los Chefs  
SEPTIEMBRE 2014



 Unilever  
Food  
Solutions

**¡Arriba la croqueta!**  
El nuevo clásico de la gastronomía nacional

# Editorial

## Por JAVIER GUERRA



**Leader Chef Culinary Service**  
Unilever Food Solutions

Llega el otoño, una temporada muy rica e interesante a nivel culinario. Las temperaturas siguen siendo agradables, a la vez que bajan paulatinamente, haciendo posible la convivencia en cartas y menús de recetas con más consistencia, como son los platos de cuchara, con propuestas más ligeras o las siempre exitosas tapas.

Y respecto a esta última opción, es de sobra reconocida la fama de Madrid, una ciudad en constante efervescencia por la que os llevamos de ruta a través de sus lugares más emblemáticos, pero también por su gastronomía. Y es que en la capital española se cuecen muchas de las últimas tendencias culinarias, de los platos más vanguardistas, pero sin olvidar dedicar los merecidos cuidados a especialidades tradicionales de mucho renombre. Combinación pues de vanguardia y tradición.

En el punto de confluencia de este binomio, de estos polos opuestos que en gastronomía se completan y complementan más que en cualquier otra disciplina, encontramos una de las especialidades más reconocidas y apreciadas de nuestro país: las croquetas.

Último plato de toda la vida que apunta maneras de convertirse en el próximo foco de atención entre los Chefs. ¿Será porque tienen muchos adeptos? ¿porque se adaptan a cualquier circunstancia y temporada? ¿porque favorecen la cultura del reaprovechamiento? Seguramente un poco de todo...

En cualquier caso, ya se ven propuestas de croquetas que mutan, poco a poco, con sabiduría y genio, hacia recetas más contemporáneas o futuristas, adaptables a los nuevos y más exigentes paladares. Pero sin obviar sus versiones más clásicas. Repasamos sus orígenes, secretos y trucos de elaboración. Y hay material.

*Sí, las croquetas pisan fuerte y tienen mucha chispa.*



**Unilever España, S.A.**  
Calle Tecnología, 19 Edificio Unilever  
Viladecans Business Park - 08440 Viladecans (Barcelona)  
Telf. 93 681 22 00 - Fax 93 681 27 00  
[informacion.foodsolutions@unilever.com](mailto:informacion.foodsolutions@unilever.com)  
[www.unileverfoodsolutions.es](http://www.unileverfoodsolutions.es)

# Menú

## 4

### Madrid

Una caja de bombones

## 8

### Actualidad

Recetario, museo, agenda...

## 10

### A la Carta

¡Con mucho salero!

## 12

### Tendencia

A fuego lento y con cuchara

## 14

### La Crónica

1ª Ruta de los Hamburgueseros  
Hellmann's

## 16

### Cesta de la Temporada

Castañas, pequeñas pero matonas

## 18

### Croqueteando

Una masa rebozada que pisa muy fuerte

## 22

### Entrevista Estrella

La sensibilidad de Lola Marín

## 25

### Nuestros Servicios

Inspiración en la palma de tu mano  
Ser creativo con las mermas  
Saca partido a la carta

## 28

### Recetario

Platos de otoño

## 32

### Salsas Garde d'Or

Publicidad

## 34

### Club de Chefs

Arroces y paellas Súper Chef  
Éxito de la gama de preparación en frío

#### CONSEJO DE REDACCIÓN

Ferran Moseguí  
Cristina Arenas  
Cristina Guix  
Esther Rivero  
Javier Guerra  
Alicia Fernández  
Fábio Medeiros  
Olga Pallàs  
Alex Viñeta  
Laia Zieger

#### COLABORADORES/AS

Ferran Imedio  
Nerea Tomás  
Alfonso Acedo  
Aleyda Fuentes  
Anaís Navarro  
Sergio González  
Turismo de Madrid

#### COORDINACIÓN Y DISEÑO

Pro.  
c/ Ganduxer 115, 1 Plta.  
08022 Barcelona 93 219 66 20  
[procomunicacion.es](http://procomunicacion.es)

#### BUZÓN DEL LECTOR

Aquellos/as lectores/as que quieran compartir su opinión sobre los artículos de la revista o mandarnos propuestas de contenidos pueden enviarnos un e-mail a:  
[alpunto@procomunicacion.es](mailto:alpunto@procomunicacion.es)

Esta revista recoge artículos y opiniones de diversos profesionales y expertos independientes a Unilever Food Solutions, artículos sobre el contenido de los cuales la empresa no participa ni se posiciona.

# Madrid

## ES COMO UNA CAJA DE BOMBONES

Nunca sabes lo que te va a tocar. Así es cómo, seguramente, definiría Forrest Gump la capital española. Y es que Madrid es diversa y explosiva: los rasgos más castizos se entremezclan y fusionan con las corrientes más transgresoras e innovadoras, ya sea en sus calles, en sus mercados o en los fogones donde, por cierto, nacen cada año algunos de los platos más sorprendentes de la gastronomía actual.



VISTA AÉREA DE LA CAPITAL

En el centro, se aprecia la conocida Plaza Mayor.



### Ciudad gastronómica

Locales centenarios, tabernas, gastrobares y mercados inundan Madrid, ofreciendo una oferta culinaria que va desde la cocina más tradicional (cocido, callos, soldaditos de Pavía -bacalao frito con pimiento rojo-, tortilla de patatas, cochinitillo...) hasta la más vanguardista.

Lo demuestran los establecimientos reconocidos por la prestigiosa Guía Michelin afincados en la capital: DiverXo, Santceloni, La Terraza del Casino, Sergi Arola, Ramón Freixa Madrid, El Club Allard, Zalacaín, Kabuki y Kabuki Wellington. Pero si hay algo por lo que Madrid es gastronómicamente conocida, es por la afición al tapeo.

Se conocen crónicas de la Edad Media que cuentan cómo las clases humildes acudían a las ya numerosas tabernas de

la urbe para charlar y beber vino en jarras que eran 'tapadas' con una rebanada de pan. De ahí podría provenir el nombre de 'tapa' que surgió para denominar a esa porción de alimento que acompañaba siempre a la bebida. Las zonas más típicas para este fin son La Latina, el barrio de las Letras, Malasaña y Lavapiés. ¿Qué pedir? Pinchos de tortilla, bocadillo de calamares, patatas bravas, boquerones en vinagre, huevos estrellados, rabo de toro... la lista es infinita.

Bajo la herencia sefardí y mozárabe, la repostería local toma el uso de almendras y miel, con las que se llevan a cabo creaciones populares como los barquillos (canutos de hojaldre y canela), los bartolillos (empanadillas triangulares fritas y rellenas de crema pastelera) o el hojaldre.

DE ARRIBA A ABAJO

#### DE TAPERO

Madrid cuenta con muchísimos locales que combinan en el plato vanguardia y tradición.

#### MERCADO DE SAN MIGUEL

Uno de los más impresionantes en cuanto a arquitectura y oferta de productos.

### Mercados a capazos

Y para ofrecer tales maravillas gastronómicas, Madrid también dispone de diversos mercados donde llenar los capazos de productos de gran calidad. El Mercado de San Miguel, ubicado en la plaza del mismo nombre desde 1916, es el mejor ejemplo de la arquitectura del hierro en la ciudad y todo un templo actual de la gastronomía con más de 33 puestos dirigidos tanto a la venta al consumidor final como al de restauración.

Por otra parte, el Mercado de San Antón constituye uno de los más antiguos y castizos de la ciudad a través de tres plantas situadas en el barrio de Chueca con tiendas tradicionales, puestos de 'showcooking' y 'take away', además de una galería de arte y un restaurante con una terraza espectacular.





DE IZQUIERDA A DERECHA  
**PLAZA DE CIBELES**

Punto de encuentro de los aficionados del Real Madrid.

**PARQUE DEL RETIRO**

El Palacio de Cristal, un lugar con encanto.

**CALLE GRAN VÍA**

Vista nocturna del espectacular edificio Metrópolis.

## De turismo por la ciudad

La Puerta del Sol es una de las plazas más conocidas de Madrid, ya que constituye un punto de encuentro para muchas celebraciones (destacando sobre todo las campanadas de Fin de Año), además de acoger dos puntos de interés turístico: la placa que indica el Kilómetro Cero y la estatua del Oso y el Madroño, emblema de la capital.

Muy cerca, se encuentra el Teatro Real, conocido también como la Ópera, y unos pasos más allá, se alza el majestuoso Palacio Real, antigua residencia oficial de la Familia Real Española, junto a la Catedral de la Almudena, el edificio religioso más importante de la ciudad y que acogió la boda de los nuevos reyes Felipe de Borbón y Letizia Ortiz.

La Gran Vía por su parte es la calle más famosa y concurrida de la metrópolis, llena de tiendas, cines y teatros (donde los musicales triunfan en la cartelera) y que termina en la plaza de España. Tomando la calle de Ferraz, se llega hasta el Templo de Debod, uno de los tesoros más desconocidos de Madrid desde el que es muy recomendable observar uno de los espectaculares atardeceres que se producen en esta ciudad, famosos por sus tonalidades naranja, azul, violeta...

El templo, con más de 2.200 años de antigüedad, fue un regalo de Egipto a España por la colaboración prestada para salvar los templos nubios.

La plaza de Cibeles y su fuente son también un punto caliente de la ciudad, ya que es donde los aficionados futboleros del Real Madrid y de la Selección Española acuden para ovacionar las victorias. A unos pocos metros, se encuentra el Museo del Prado, con obras de pintores maestros como Velázquez, El Greco, El Bosco, Goya o Rubens. O bien, para los que prefieran el arte más contemporáneo, el Museo Reina Sofía acoge obras de artistas como Joan Miró, Salvador Dalí o Pablo Picasso, siendo El Guernica la obra más conocida del centro sin lugar a dudas.

Aunque no todo son edificios y monumentos, sino que Madrid también es una ciudad muy verde. El parque de El Retiro es el más conocido desde su apertura al público en el siglo XIX. Y ya saliendo de éste y avanzando por la calle de Alfonso XII, se llega hasta la Puerta de Alcalá, uno de los puntos más conocidos de la capital.

## De noche, todos los gatos son pardos

¿Sabías que históricamente los habitantes de Madrid eran denominados como "gatos"? Según la primera teoría, se debe a la conquista de la ciudad por Alfonso VI, cuando sus tropas prepararon la muralla como felinos. ¿O será por la mítica actividad nocturna de la ciudad?

Y es el que el ocio es el otro gran atractivo. Desde la década de 1980, con la conocida corriente de La Movida, el espíritu nocturno y algo canalla sigue convergiendo cada noche en torno a la plaza del Dos de Mayo y el barrio de Malasaña. Así, entre las casas de azulejos castizos y comercios de toda la vida, conviven locales 'vintage', restaurantes de aire neoyorquinos, terrazas con música 'chill-out' o incluso los espectáculos de flamenco (siendo el local de Las Tablas el más reconocido) que se mezclan con notas de jazz y blues... y es que los vecinos de barrio conviven a la perfección con los modernos de ciudad. Así es Madrid, villa de extremos, contrastes y fusión.

TEXTO N. TOMÁS

# SAN ISIDRO

Fiesta del patrón de la ciudad



Cada 15 de mayo, Madrid presenta su cara más festiva y acogedora. Los barrios más castizos de la ciudad se visten de gala para celebrar, a ritmo de chotis (música y bailes de origen checoslovaco), verbenas y romerías, la fiesta de San Isidro Labrador, patrón de la capital.

Así, las Vistillas, Lavapiés, los aledaños de la Plaza Mayor y la famosa Pradera de San Isidro se llenan de madrileños y madrileñas que acuden vestidos de chulapos para beber agua del santo (que recogen con botijos) y disfrutar de una comida con familia y amigos.

### Mesón El Águila

C/ Cruz de la Misa, 1 - Madrid  
Telf. 917 76 51 59  
[www.mesonelaguila.com](http://www.mesonelaguila.com)



Casa fundada en 1965 y, desde entonces, ha conservado toda la energía que le caracteriza con una clientela fija. Cocina castellana con recetas tradicionales: caracoles al mesón, callos a la madrileña, chuletón de buey, croquetas de rabo de toro, la paletilla de lechal...

**Precio: a partir de 24 euros.**

### Faro de Luarca

Av. de la Industria, 13 - Madrid  
Telf. 916 61 43 19  
[www.farodeluarca.es](http://www.farodeluarca.es)



Cocina asturiana y de mercado, basada en la calidad del producto y de la realización artesana de las recetas: fabada y carne roja son algunas de sus especialidades. Ojo con su deliciosa y variada selección de repostería casera.

**Precio: a partir de 20 euros.**

### Asador Montero

C/ Guareña, 12 - Madrid  
Telf. 917 10 86 20



El lugar ideal para los amantes de la carne. La calidad de la materia prima y la intensidad de sus recetas, combinado con un servicio irrepachable, lo convierten en un restaurante auténtico, muy reconocido por su cocina.

**Precio: a partir de 20 euros.**

## EL ARTE DE LAS PIZZAS GOURMET

La pizza se puede convertir en un verdadero placer gastronómico si se sabe elaborar con arte y combinar bien los ingredientes, como es el caso del recetario del famoso restaurante parisino Pink Flamingo (que hoy tiene franquicias en todo el mundo, incluido Valencia) ahora recogido en un original libro, titulado sobriamente *Pizzas Gourmet* (Lunwerg Editores).

Una por una, y con espléndidas fotografías, se detallan las mejores pizzas de Jamie Young, el ya famoso genio de la pizza. Hay desde recetas italianas (de rúcula y parmesano balsámico; de gorgonzola, higos y jamón...), hasta recetas inspiradas en el mundo (de gambas cajún; picadita mexicana; berenjenas asadas y hummus); opciones de lujo (de bogavante; foie gras con chutney de peras y grosellas; o la de Pata Negra). Tampoco podía faltar un amplio capítulo dedicado a las famosas creaciones de Young a partir de los platos del día: pizza de cerdo a la cubana; de asado de domingo; de calamares con salsa verde... y otro con las recetas dulces (pizza de manzana calvados, etc.).

*Pizzas Gourmet* también está repleto de consejos prácticos sobre cómo elaborar la masa, hacer las bases con sorprendentes ingredientes o elegir un estilo. Incluye además una sugerencia especial para degustar cada receta con la música más adecuada. Una gran fuente de inspiración...



## DESATA TU CREATIVIDAD CON KNORR

Knorr cuenta con una mejorada gama de Caldos Líquidos Concentrados, que refuerzan el sabor natural de todos tus platos y, por lo tanto, garantizan una mayor satisfacción de tus clientes.

Son muy versátiles y funcionales, ya que se pueden usar en infinidad de aplicaciones (fondos, caldos, salteados,...) rectificando el sabor de tus recetas, con una disolución inmediata tanto en aplicaciones en frío como en caliente. ¡Los Caldos Líquidos Concentrados de Knorr son el toque final de cualquier plato!

Además, ahora toda la gama Sin Gluten, lo que te permitirá satisfacer las necesidades de tus comensales celíacos.

Para más información, visita:  
[www.unileverfoodsolutions.es](http://www.unileverfoodsolutions.es)



## LA MECA DEL JAMÓN

Barcelona tiene desde la primavera el primer espacio del mundo dedicado exclusivamente a dar a conocer el jamón. Se llama Jamón Experience (C/ de les Flors, 88-Barcelona) y nace para responder al interés que despierta en todo el mundo uno de los productos con más prestigio de nuestra gastronomía, dentro y fuera de nuestras fronteras.

Este proyecto ha sido impulsado por la reconocida empresa jamonera Enrique Tomás, que se ha propuesto exponer en este museo todo el proceso de elaboración de este manjar. En el recorrido, el público pasará por una dehesa llena de robles, podrá descubrir cómo se sala una pata o adentrarse en una bodega llena de jamones. Y lo mejor queda para el final: la visita acaba con una degustación que permite descubrir la textura, aroma y sabor de esta delicatessen, cortada por profesionales.

Jamón Experience son más de 2.000 m<sup>2</sup>, en La Rambla de Barcelona donde se espera atraer la visita de las 100 millones de personas que recorren cada año esta arteria clave de la ciudad.



## TE ESPERAMOS EN EL FÓRUM GASTRONÓMICO DE BARCELONA

El Fórum Gastronómico se celebra anualmente alternando Galicia y Cataluña. Del 20 al 23 de octubre tendrá lugar en Fira de Barcelona (Gran Via), donde se reunirán cocineros nacionales e internacionales, así como grandes personalidades del sector. Fórum Gastronómico coincidirá además con el salón Hostelco. Ambos encuentros aprovecharán esta ocasión para sumar recursos y ofrecer al profesional de la restauración una oferta completa y transversal.

Unilever Food Solutions, además de ser uno de los patrocinadores del Fórum Gastronómico, participará activamente en esta cita con un stand propio y ofreciendo 'showcookings', ponencias y otras iniciativas, siempre con el objetivo de inspirar y ayudar a los profesionales de la restauración. ¡Ven a visitarnos!

Para más información, visita:  
[www.forumgastronomicbarcelona.com](http://www.forumgastronomicbarcelona.com)



## ¿YA CONOCES EL PASAPORTE GOURMET?

Una guía exclusiva para descubrir 50 restaurantes con descuentos a partir del 50%. Se trata de una iniciativa que ha causado sensación en grandes ciudades europeas donde, año tras año, se forman largas colas para conseguir uno de los exclusivos Pasaportes de edición limitada. Madrid y Barcelona ya tienen su propia edición.

Pasaporte Gourmet está a la venta en su portal homónimo y también en puntos de venta como Fnac, Abacus o VinusBrindis. Tiene un precio de 50€ con una validez de un año desde el momento de la compra, siendo personal e intransferible.

Para más información, visita:  
[www.pasaportegourmet.es](http://www.pasaportegourmet.es)



## AGENDA 2014

**25 a 27/09**  
EUROFRUIT: SALÓN INTERNACIONAL DE LA FRUTA  
Lleida

**03 al 05/10**  
CONGRESO APÍCOLA HISPÁNICO  
Santiago de Compostela

**06 al 08/10**  
GASTRONOMIKA  
San Sebastián

**15 al 17/10**  
FRUIT ATTRACTION: FERIA DE FRUTAS Y HORTALIZAS  
Madrid

**20 al 23/10**  
FÓRUM GASTRONÓMICO  
Barcelona

**24 al 25/10**  
FERIA DE REPOSTERÍA CREATIVA  
Sevilla

**21 al 23/11**  
BCN & CAKE  
Barcelona

## A la carta...

Solo los expertos de los fogones pueden descifrar lo fina que es ella, la sal. Y, cada vez más, se afina y refina para afirmarse como una de las armas secretas de la cocina, los fogones, las cazuelas, sartenes y los platos. Todo para conquistar al paladar.

# SAL

## ¡Con mucho salero!

Las sales gourmet sirven para desmarcarse, dar la nota justa, diferente y sutil a cualquier preparación culinaria. Juega con la variedad y la elegancia. Se sazona, hoy en día, con cristales finos, finísimos o también gruesos. A veces incluso con sal líquida o flores de sal. Todas procedentes del mar, del suelo o, cómo

no, de saleras, pero siempre natural. Blanco, gris, rojo, rosado o negro, incluso a veces multicolor.

Sal de mesa, la de toda la vida, sal kosher, ahumada, afrutada o sazonada para cobrar más vidas en forma de nuevos aromas, nuevos sabores.

TEXTO L. ZIEGER



1. Sal de Hawaï - **Perla Negra** // 2. Sal rosa - **Himalayen** // 3. Sal mineral - **Flor de Sal d'Estrac** //  
 4. Sal de trufa - **Ducros** // 5. Sal de citronela y jengibre - **Sal de Ibiza** // 6. Sal Pyramidal - **Comptoirs & Compagnies** //  
 7. Sal rosa natural - **Murray River Gourmet** // 8. Flor de Sal - **Le Saunier de Camargue** //  
 9. Sal azul de Persia - **La Chinata** // 10. Flor de sal con finas hierbas - **Flor del Delta**

*En los últimos años se habla mucho de 'slow food'. Pero, ¿qué es exactamente? Según su propia descripción, se trata de una asociación ecogastronómica que promueve una nueva gastronomía entendida como expresión de la identidad y la cultura.*



# A fuego lento y con cuchara

El 'slow food' reivindica el placer vinculado al alimento, reflexiona sobre la educación del gusto y el derecho al disfrute con un nuevo sentido de la responsabilidad, teniendo en cuenta el equilibrio con el ecosistema, la defensa de la biodiversidad y el compromiso ético con los productores. Valores que también pone de manifiesto la compañía Unilever, a través de su política de Responsabilidad Social Corporativa, en cuanto a los cultivos de sus materias primas respecta.

El movimiento de comida lenta, en su tradición castellana, surgió en 1986 en Italia, en contraposición a la masificada e internacional corriente del 'fast food'. Con los años,

ha cobrado fuerza, hasta que, hace de esto una década, ha sido oficialmente reconocida por la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) como institución sin ánimo de lucro cuya actuación llega hoy en más de 150 países de los cinco continentes.

En nuestro país, numerosos son los Chefs y locales que se apuntan a aplicar sus valores, tanto por motivos de apoyo a los productores locales (la llamada apuesta por el kilómetro cero, conciencia surgida con fuerza durante estos años de difícil coyuntura económica), como por afán de compartir su maestría culinaria y, claro, con fines promocionales.

En efecto, a menudo se celebran rutas, semanas o jornadas dedicadas a destacar los profesionales y negocios abanderados de la corriente. Otra manera, pues, de darse a conocer y captar nuevos clientes.

Para estos, alimentarse en el sentido del 'slow food' también significa comer con atención, es decir, haciendo lo que a menudo no hacemos: comer con tiempo. Por ello se convierte en una experiencia más sensorial, más agradable, ya que permite disfrutar cada sabor y textura, algo que los amantes de la buena cocina aprecian.



*Los platos de cuchara resultan interesantes ya que son de bajo coste y se preparan fácilmente en grandes cantidades, repercutiendo en la aplicación de un margen interesante para el negocio.*

Así, son cada vez más los comensales que acuden a los restaurantes en busca de platos de elaboración casera y con inspiración tradicional y familiar, destacando los conocidos platos de cuchara (preparados con ingredientes como legumbres, verduras o carnes y embutidos, que ganan en aroma y sabor si son cocidos a fuego muy lento) como opciones saciantes y adaptadas para combatir las bajas temperaturas invernales. Además, se consideran platos saludables y adecuados en una dieta equilibrada, valores a los que los clientes prestan cada vez más atención con el objetivo de cuidar su salud.

Los platos de cuchara brindan al Chef en línea con el 'slow food' la ocasión única de lucir su genio ante los fogones, a través de su acertada elección y combinación de las materias primas y el modo de cocinarlas. Una opción ideal para integrar en tu carta ya que capta el paladar –y estómago- de los comensales, a la vez que permite destacar la apuesta casera, cercana y tradicional de tu establecimiento.

Finalmente, guisos, caldos, cocidos, etc., se enmarcan en la interesante cultura del reaprovechamiento, ya que se puede sacar provecho de sus mermas, para elaborar otros platos muy preciados por los gastronómicos: croquetas, canelones,...

TEXTO S. GONZÁLEZ



**MATERIAS PRIMAS LOCALES**  
El Chef del restaurante de Km 0 Azurmedi, escogiendo en su huerto los mejores productos.



*Para ganar en sabor y textura, los platos de cuchara, especialidades sagradas del 'slow food', se pueden complementar con los caldos de Knorr, elaborados con los mejores ingredientes -en gran parte procedentes de cultivos sostenibles-, aliados para ganar en calidad y en tiempo de preparación.*

# La fiebre de las burger toma Madrid y Barcelona

## Exitazo de la I RUTA DE LOS HAMBURGUESEROS



Los hamburgueseros están de enhorabuena. No solo su plato favorito está de moda, sino que han podido disfrutar de un circuito a su medida. Del pasado 2 de junio al 6 de julio, Hellmann's, la mayonesa líder de los profesionales, impulsó la primera edición de la Ruta de los Hamburgueseros.



Además de incrementar el tráfico de consumidores a los establecimientos y fidelizar aún más a sus clientes habituales, el objetivo de esta iniciativa era encontrar la mejor hamburguesa Hellmann's 2014 de Madrid y Barcelona. Un total de 40 restaurantes, 20 de cada localidad, decidieron unirse a la iniciativa y crear una original receta de este bocadillo de carne picada con la mayonesa como protagonista.

Y el resultado fue... ¡un exitazo! Más de 7.000 hamburguesas servidas a lo largo de

esta iniciativa, en la que los comensales probaron y votaron al menos una de las propuestas. Estos datos ponen de manifiesto que la hamburguesa es un auténtico fenómeno gastronómico en nuestro país que, con el apoyo de Hellmann's, puede aspirar a aún más fortuna si cabe.

Además del reconocimiento del público y de la marca de mayonesa, el establecimiento ganador de cada ciudad ha sido obsequiado con un viaje a la capital mundial de la hamburguesa, Nueva York, así como



una auditoría de mermas para maximizar la eficiencia del local y reducir el coste de los desperdicios.

Debido a la gran acogida que ha tenido la Ruta de los Hamburgueseros por parte de los consumidores y a la implicación, empeño y esfuerzo que han mostrado los restaurantes de ambas ciudades, Hellmann's deja las puertas abiertas a realizar una segunda edición de la misma iniciativa próximamente. Os iremos informando.

### En Barcelona

En Barcelona, Di Caprio, la receta propuesta por el restaurante Tootsie, se ha alzado con el galardón a la mejor hamburguesa local por su carne de ternera de Girona, pan mohnbroetchen, pepinillo, rúcula, queso de cabra, crujiente de beicon y salsa de mayonesa Hellmann's y mostaza antigua.

"Esta iniciativa es una muy buena oportunidad para darnos a conocer e incrementar el tráfico de consumidores", comenta Víctor Chumilla, gerente del Tootsie. "Estamos muy orgullosos del reconocimiento a la mejor hamburguesa Hellmann's de Barcelona. A nuestros clientes les ha gustado no sólo la hamburguesa, si no la iniciativa de Hellmann's en sí", añadió.

### En Madrid

En Madrid, Knight & Squire ha sido el establecimiento ganador por su receta Hellmann's & Nait: carne de vacuno de la Sierra, lechuga trocadero, jamón york, queso Edam, beicon, cebolla frita y una salsa a base de mayonesa Hellmann's con especias mexicanas y guacamole.

"Para la elaboración de la hamburguesa decidimos combinar nuestra receta base y, aprovechando la versatilidad de la mayonesa, apostamos por combinarla con uno de los ingredientes estrella del restaurante: el chili mexicano", declara Steven, propietario del restaurante Knight & Squire.

FERRAN IMEDIO  
PERIODISTA



### LLAMÉMOSLE 'FAST GOOD'

La prueba de que la gastronomía en España ha dado un salto de calidad impresionante está en la base, en los restaurantes del día a día, a los que acudimos la mayoría de los mortales, y no sólo en las altas esferas de los establecimientos con estrellas Michelin, soles Repsol y clasificaciones de campanillas en la lista de la revista 'Restaurant'.

Ya hemos comentado alguna vez en esta columna que el tirón de los miembros de la aristocracia de los fogones ha tenido un efecto dominó muy positivo en el resto del sector. Al poner el foco mediático sobre la cocina, ha crecido el interés por lo que ahí se cuece tanto a nivel del público como de los profesionales; hay más comensales, más interesados y más ilustrados que antes, y hay más aspirantes a cocinero gracias a este ambiente propicio (súmenle la fiebre de 'realities' tipo 'Masterchef' y compañía). Y eso, por no hablar de la industria que se mueve alrededor, y que se esmera en estar a la altura con productos cada día mejores. Eso, finalmente, se traduce en más clientela y en más competencia. En mejor oferta porque la demanda es mayor y más selectiva, en definitiva.

Y a todos los niveles. Porque, con este panorama, resulta de lo más lógico que la tendencia del 'fast food' gourmet (llamémosle 'fast good') se haya instalado en nuestra cultura gastronómica. Si somos una potencia mundial en este terreno, se tiene que notar desde abajo. De ahí que hayan salido propuestas asequibles de gran calidad, con la hamburguesa como reina de la fiesta y la salchicha como princesa, que cubren con garantías una necesidad en estos tiempos de prisas. Son la solución rápida y solvente para paladares con prisas y buen gusto.

La lista de locales para disfrutar de un buen bocado comienza a ser interminable, y muchos de ellos tienen detrás a un cocinero galardonado por la guía Michelin, que encuentran en este tipo de negocio una fuente de ingresos nada desdeñable.

A esta nueva moda (que tiene todos los ingredientes para quedarse) hay que añadir el factor dinamizador de las rutas que se organizan alrededor de un plato o un producto. Un síntoma de su popularidad es la enorme cantidad de recorridos que se celebran cada semana por toda España. Los profesionales pueden vender más y mejor su trabajo y los participantes conocer nuevos locales en poco tiempo, alimentando así el círculo virtuoso en el que la gastronomía española lleva años rodando.



### LAS HAMBURGUESAS HELLMANN'S MÁS VOTADAS

Arriba, la Di Caprio del restaurante Tootsie, en Barcelona.

Abajo, la Hellmann's & Nait, del Knight & Squire (Madrid).



Esta iniciativa es todo un fenómeno para los amantes de esta especialidad del recetario estadounidense que tiene adeptos en todo el mundo.



# Pequeñas pero matonas las castañas

la cesta de la  
temporada

*Colorido otoño, en el que se vislumbra entre tonos naranjas y amarillos una pincelada de marrón. Redonda, pequeña. Es temporada del fruto seco nacido en el castaño común, que se esconde, protegido, en grupos de una, dos o tres unidades, en una cúpula verde recubierta de espinas largas llamada erizo.*

Incondicionales de la temporada, las castañas se seleccionan teniendo en cuenta el estado de su cuero externo. Una corteza brillante y lustrosa da fe de su calidad. Y, una vez cosechada, nunca cruda sino siempre cocinada, no solo está bajo el mandato de los castañeros que ofrecen un poco de calor, en forma de un cucurucho humeante, durante época de bajas temperaturas...

Porque es un hecho. Por pequeñas que sean, en la cocina las castañas son matonas. Potencian el sabor de los mejores platos del recetario de esta temporada, enteras o en puré: cocidas, asadas, para rellenos, como guarnición... combinan de lujo con todo tipo de aves y carnes, así como con verduras. Son un accesorio o complemento, según se vea, según se desee, indispensable durante el otoño-invierno, llegando a su apogeo en las mesas navideñas, cuando brilla por su potencial.

PERO TAMBIÉN SON PROTAGONISTAS DEL SACROSANTO RITUAL FINAL DE CUALQUIER BUENA MESA: EL POSTRE. SÍ, LAS CASTAÑAS SON CARNE DE REPOSTERÍA: EN CREMAS, MASAS, GLASEADO O HASTA DONDE OPERE LA IMAGINACIÓN.

Resulta curioso buscar en Google la palabra 'croquetas'. Ipso facto, se despliegan un sinfín de enlaces que conducen a recetas variadas -incluso a veces inverosímiles-, y también a auténticas cartas de amor dedicadas a este pedazo de masa empanado. Algunos -los más fans- incluso se atreven a calificar la croqueta como uno de los mejores inventos de la humanidad. Y no vamos a decir lo contrario.

# CROQUETEANDO



**LA CROQUETA ES UNA PORCIÓN DE MASA EN FORMA REDONDA U OVALADA HECHA CON UN PICADILLO DE DIVERSOS INGREDIENTES QUE, LIGADO CON BECHAMEL, SE REBOZA EN HUEVO Y PAN RALLADO Y SE FRÍE EN ACEITE ABUNDANTE.**

## Desde Francia, con amor

Aunque pocos querrán reconocerlo, la croqueta no es fruto de una genial mente ibérica. Sino que este invento culinario quedó registrado por primera vez en Francia, allá en el año 1691, a manos del cocinero del monarca Luis XIV. Lejos de sus actuales andanzas populares, era entonces un manjar que se servía en la mesa real, eso sí elaborado con los ingredientes más selectos: la receta madre consta de trufa, mollejas de ave y crema de queso. De su procedencia francesa también ha heredado el nombre, ya que su origen onomatopéyico viene de 'croquer' (crujir) y de su diminutivo 'croquette'.

Un par de siglos más tarde, ya hay constancia de croquetas en nuestro país. Pero, para quienes no quieren perder detalle del fabuloso mundo de esta preparación rebozada, recomendamos la lectura de *La felicidad en una croqueta*. Una obra publicada por la editorial Now Books y escrita por la periodista gastronómica Laura Conde. La historia y muchos más detalles de la croqueta como secretos de cocción, trucos de elaboración, consejos de chefs y 'ranking' de los mejores especímenes nacionales quedan recopilados en esta obra monográfica.

## El año de la croqueta

La croqueta tiene cada vez más presencia en las cartas de nuestro país, convirtiéndose en una especialidad gastronómica con promoción ante el turismo extranjero, y es objeto de atención por los chefs con estrella y más vanguardistas, que dan pie a algunas recetas muy rocambolescas (véanse las croquetas dulces, por ejemplo).

También hay establecimientos que le dedican un puesto de honor o todo el protagonismo como es el caso de la Gastrocroquetería de Madrid; Casa Alfonso en Barcelona (más de 25 recetas de croquetas) o La Croquetería Artesana de San Fernando en Cádiz (más de 15 croquetas diferentes). También emergen negocios como Crokart, dedicado a la elaboración de croquetas caseras que distribuyen congeladas a profesionales y particulares.

No cabe duda pues que las croquetas se merecían este pedestal. Piénselo, para su negocio es lo más, es una ganga, es garantía de éxito. En primer lugar porque se adapta a todas las temporadas y a todas las circunstancias. Se sirve tanto en los meses estivales como en época invernal, y puede figurar en la barra, en la carta de tapeo y de platos, o también en el menú de aperitivo, primero, segundo, acompañamiento o incluso entre los postres. Sí, han leído bien. Los profesionales afirman que las croquetas dulces (se suelen rebozar con galletas trituradas) de mermelada y requesón o las rellenas de chocolate son un planazo con mucha demanda por parte de los comensales, y aquí pueden demostrar su creatividad. Pero también vale atreverse con más sabores a base de frutas, crema, helados... Con las croquetas las posibilidades son infinitas y su éxito es unánime tanto en el bar de la esquina como en grandes restaurantes.

## GASTROCROQUETERÍA DE CHEMA

Una de las propuestas modernas de este establecimiento de Madrid.



## Revolución: ¡Croquetas caseras en menos de 5 minutos!

Hay que reconocer que es difícil encontrar una buena croqueta. Ello se debe a que su preparación es laboriosa y muy delicada, implicando un elevado número de sutiles procesos que repercuten en tiempo de trabajo y gastos energéticos diversos. Como consecuencia, muchos establecimientos optan por su versión congelada, de menor atractivo y con un coste unitario más elevado que repercute, como no, en el tiquet del cliente.

Inspirado en esta realidad y con la voluntad de facilitar el día a día de los Chefs, Unilever Food Solutions presenta una manera novedosa de hacer croquetas caseras gracias a dos productos revolucionarios que permiten ahorrar hasta media hora en su tiempo de preparación habitual. En efecto, la Bechamel en Frío de Knorr facilita la elaboración de esta salsa sin perder en calidad, toque personal, ni sabor. Simplemente añadiendo agua fría se consigue una bechamel ideal para mezclar y realizar las croquetas al gusto. La masa resultante se puede trabajar en manga, para facilitar el boleo, y luego empanar de forma muy sencilla, gracias al Empanador de Knorr que no requiere pasar la masa por huevo. Descubre cómo preparar tus croquetas con Knorr en cinco minutos en: [www.youtube.com/user/UFSSpain/videos](http://www.youtube.com/user/UFSSpain/videos).

Con estos productos, cualquier establecimiento puede ofrecer croquetas de calidad, untuosas y muy sabrosas. ¡Una innovadora manera de preparar esta especialidad de siempre de forma casera y en menos de cinco minutos!



### MASA DE CROQUETAS

Disolución de 200g por litros de agua. Sólo mezclando con sofritos de jamón, bacalao, cocido, gambas, sepia...

### SALSA BECHAMEL Y EMPANADOR DE KNORR

Productos estrella para conseguir las mejores croquetas caseras en menos de media hora.

“La croqueta, al igual que los canelones, se puede hacer con todo, recurriendo y aprovechando numerosas mermas”

### MÁS CROQUETAS

Existen infinidad de recetas. Casi tantas como ingredientes.



### Objetivo: reaprovechamiento

También resultan atractivas porque se enmarcan en la muy en boga cultura del reaprovechamiento, que significa más beneficios para el negocio y también mayor sostenibilidad. Y es que la croqueta, al igual que los canelones, se puede hacer con todo, recurriendo y aprovechando numerosas mermas (carnes, verduras y otros alimentos cocinados para platos de tu menú). Con un poco de imaginación y atrevimiento, se logran así preparaciones sorprendentes y divinas.

Algunos ejemplos vistos son, por ejemplo, las croquetas de foie; de espinacas con pasas y piñones; de sobrasada con queso; de paella; arroz a la cubana, de sardinas, etc. ¡Todos los ingredientes valen! Y para inspirarse, no hay que dudar en mirar más allá de nuestras fronteras: en Bélgica, por ejemplo, también

son fervientes discípulos de esta fritura. Su especialidad en este ámbito son las rellenas de gambitas grises cocinadas en una especie de caldo de bechamel. Partir una croqueta, y que su corazón se derrita y derrame en el plato, soltando un exquisito fumet que empieza captando el olfato y, acto seguido, conquista el paladar, es un planazo.

En Francia, como no, las más corrientes son las de queso, tan exquisitas que son objeto de catas. La diferencia en el país vecino es que no se suelen ligar con bechamel, sino con puré de patatas. Finalmente, Italia no se queda atrás, con sus arancinis (bolitas de arroz a menudo rellenas de tomate, queso y carne picada). Queda claro que las croquetas, aunque pequeñas, son matonas: un bocado de auténtico placer para quienes se definen como croqueteros.

TEXTO L. ZIEGER

## “LA FELICIDAD EN UNA CROQUETA” por Laura Conde

La Felicidad en una croqueta invita a descubrir el mundo de esta especialidad rebozada. Entrevistamos a su autora, Laura Conde.



### ¿Qué es esencial en la preparación de una croqueta?

Un poco todo. La croqueta perfecta tiene varias patas y si falla una, de nada sirve que todas las demás sean excelentes. Un error puede costar carísimo. Habrá quien diga que el secreto es la bechamel, que al final es el elemento que tiene que ligar el conjunto, pero para mí lo esencial es que esté bien frita, que quede crujiente por fuera y cremosa en su interior. Freír no es nada fácil, y una mala fritura puede arruinar la mejor de las croquetas.

### ¿Por qué tienen tanto éxito?

Por varios motivos, yo diría tres. En primer lugar, porque a todo el mundo le gustan los fritos. En segundo lugar, porque es un plato que todos o casi todos hemos comido habitualmente desde pequeños, lo que hace que forme parte de nuestra historia gastronómica y sentimental. Y por último porque asociamos la croqueta a los momentos felices, de ahí el título del libro: a terrazas, tapeo, compartir lar-

gas sobremesas en compañía de los nuestros...

### ¿Cuál es la mejor croqueta que ha probado?

En Barcelona, me encantan las de Suculent, Coure y The Mirror. En Madrid, la Gastrocroquetería. Pero en cada ciudad española hay restaurantes donde las hacen de maravilla.

### ¿Y la más extraña?

Cuando empecé a documentarme para el libro probé una de castañas excepcional. Después ya han venido otras rarezas.

### ¿Se necesita alguna habilidad especial para ser un buen “croquetero”?

Como todo en la vida, mucha práctica. Y sobre todo, mucha paciencia. Muchos restaurantes que elaboran hasta el pan encargan precisamente las croquetas fuera, porque sin ser platos especialmente complejos sí que son muy laboriosos y requieren un buen manejo de los ingredientes. Un buen croquetero siempre tiene muchas croquetas hechas a sus espaldas.

## Consejos de Chefs...



### RESTAURANTE SABINA

C/ CHARLES DARWIN, 7 ISLA DE LA CARTUJA (SEVILLA)

TLF. 954 08 13 00 - WWW.RESTAURANTE SABINA.COM

Toda una referencia ‘croquetera’ en Sevilla. Este local situado en la isla sevillana de La Cartuja es conocido por sus delicias rebosadas de pollo, rabo de toro o gambas con algas. De elaboración casera, se distinguen por su bechamel muy fina y suave. Según cuenta su propietario: “Los clientes las piden mucho, porque es una especialidad agradable para picar y fácil de compartir”. **Álvaro**

### STOPSELF

PARATGE DE LA BÓBILA S/N, PLATJA D'ARO (GIRONA)

TLF.: 972 82 64 66 - WWW.STOPSELF.ES

“Las principales ventajas que presenta este producto es que es muy práctico tanto en cocina como en la mesa: combina bien en cualquier ocasión y con todos los alimentos, además de que es apreciado por niños y adultos”. **Valentí**

### GESALAGA PRECOCINADOS

POL. ABENDAÑO URDANETA BIDEA 22

ZARAUTZ (GIPUZKOA)

TLF.: 943 89 44 11

WWW.GESALAGA.COM



Esta empresa de precocinados tiene en su carta croquetas de jamón, bacalao, huevo y jamón york, champiñones, chipirones en su tinta, taxangurro, etc., que realizan empleando la margarina Phase de Unilever Food Solutions. Las croquetas tienen mucha salida, pero no se contentan con ofrecer solo sus recetas tradicionales, sino que lanzan nuevos sabores: afirman que es importante innovar. “Es lo de siempre: renovarse o morir”. **Josu**



Entre tapitas y cañas de la bella Granada, encontramos elegancia y alta cocina en el restaurante Damasqueros. Una 'rara avis', soñada y hecha realidad por la Chef Lola Marín, una de las jóvenes promesas de la cocina española. Curtida entre los más grandes fogones del país, abrió este restaurante casi por casualidad con su marido, Santiago Cara, sumiller de Damasqueros. Y todo apunta a que un día de estos, les colgarán una estrella....

## La sensibilidad de Lola Marín

### ¿Por qué le apasiona cocinar?

Porque se me olvida todo, el tiempo vuela cuando estoy ante los fogones. Pero la parte más bonita es que con mi cocina puedo emocionar a los comensales. No solo se trata de alimentar, la gastronomía debe ser capaz de despertar la sensibilidad de las personas.

### ¿Siempre tuvo clara su vocación?

Siempre me ha encantado cocinar. Mi abuela decía que tenía "manos de monja" y en casa vivíamos mucho en torno a la mesa. Pero era buena estudiante y, en un principio, no me planteé dedicarme a ello profesionalmente. De repente tomé consciencia de que me apasionaba y no me quería quedar con las ganas de intentarlo, así que me apunté a la Escuela de Hostelería de Granada para hacer el ciclo superior de restauración.

### Así empezó todo....

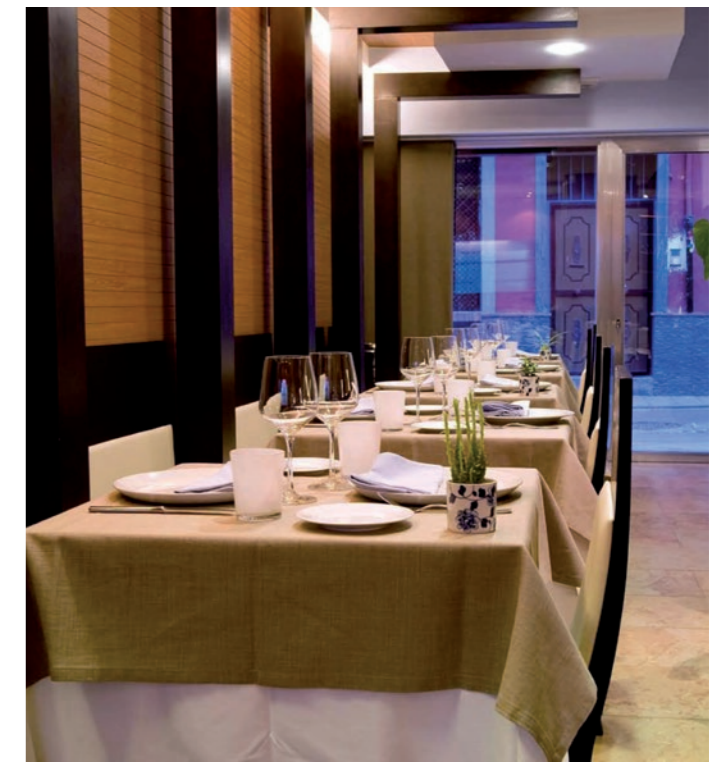
Sí, pero este grado tocaba mucho la esfera organizacional y lo que me gustaba era crear, cocinar. Decidí irme a San Sebastián a estudiar a la prestigiosa Escuela de Cocina de Luis Irizar y entonces es cuando supe que era lo mío: empecé a hacer prácticas y trabajar en grandes restaurantes como Martín Berasategui, Ni Neu (Palacio Kursaal),... Después me fui a Santiago de Compostela, donde aprendí mucho, y volví a Granada. Con la intención de seguir formándome, trabajé en distintas cocinas locales.

### Y finalmente montó su restaurante.

Fue mucha casualidad. Llevaba tiempo pensando que quería ser más independiente y dirigir mi propia cocina, con mis criterios y haciendo lo que me daba la gana. Un lunes visité el local donde se alberga hoy Damasqueros y el viernes firmé los papeles. Ya hace cinco años que empezó esta aventura.

### ¿Cómo es la carta de presentación de Damasqueros?

Es un local muy especial, diferente. Una 'rara avis' en Granada, pero con nuestro sello de identidad. Hemos conseguido crear una marca propia con una oferta gastronómica que se compone exclusivamente de un menú



**RESTAURANTE DAMASQUEROS**  
Una 'rara avis' en Granada

degustación semanal, una fórmula que sorprende y funciona entre la increíble oferta de tapas y cañas que hay en la ciudad. Lo que prefiero de este proyecto, ¡es que tengo libertad absoluta para hacer lo que quiero!

### Su cocina es...

Muy sensible, emocional, delicada y elegante. Cuidamos cada producto, siendo muy detallistas. Es un lugar aparte en Granada, una ciudad muy complicada para implantar este nivel gastronómico. Pero somos tan diferentes que allí está nuestro segmento de mercado.

### ¿Cómo se pone al día de las últimas tendencias e innovaciones?

Cada año hago un curso para profesionales en el Basque Culinary Center de Donostia. También compro y consulto muchos libros y publicaciones. Y, por supuesto, viajamos mucho para descubrir cosas nuevas. Es fundamental estar al día en esta profesión.

### ¿Tendrá algunos productos estrella?

Tengo algunos imprescindibles en mi cocina: las especias, la miel de caña, el requesón y el boñato -que pondría en todo y con todo- y la

calabaza. De manera general, me gusta utilizar productos autóctonos en mi cocina, pero nunca hay que dar la espalda a productos de fuera, insólitos y más escasos, porque puede resultar una fusión maravillosa. El equilibrio es lo que hace la perfección.

### ¿Cuál es el secreto de una gran cocinera?

Entran en juego muchos factores. La formación es indispensable, ya que nuestra profesión ha evolucionado mucho en las últimas décadas. Hay más nivel. Entonces hay que conocer bien las bases para ir más allá a lo largo de una trayectoria, saber adaptarse a

nuevos gustos, tendencias y tener ideas maravillosas. A eso hay que añadir mucha disciplina, ser metódico, ordenado y organizado. Todo eso, combinado con un toque especial, es lo que hace un gran cocinero.

TEXTO L. ZIEGER

“El equilibrio es lo que hace la perfección”

## ATÚN ROJO DE ALMADRABA, RAVIOLI DE CALABAZA, PESTO Y ALMENDRAS TIERNAS



### INGREDIENTES

Atún rojo de Almadraba (lomo negro)	800 gr.
<b>PASTA FRESCA</b>	
Harina	500 gr.
Agua	1 dcl.
Aceite	1/2 dcl.
Huevos	3 ud.
<b>CALABAZA AL AJILLO</b>	
Calabaza	300 gr.
Ajo	2 dt.
Aceite, vinagre de Jerez, orégano, pimentón dulce, sal y pimienta	
<b>PESTO</b>	
Manojo de albahaca	1 ud.
Almendras	100 gr.
Queso parmesano	500 gr.
Aceite de oliva suave	200 ml.
Almendra laminada	50 gr.
Sal y pimienta	

### ELABORACIÓN

Pelar la calabaza, eliminar las pepitas y cortarlas en dados. Freír con abundante aceite en una sartén. Incorporar el ajillo que habremos preparado en un mortero con los dientes de ajo, el orégano, pimentón, vino y vinagre. Hervir dos minutos.

De esta calabaza, reservar la mitad para el emplatado final y la otra mitad mezclarla con queso ricotta o parmesano al gusto para obtener la farsa de los raviolis.

**Pasta fresca:** Amasar todos los ingredientes y dejar reposar una hora. Darle forma y rellenar los raviolis con la farsa anterior. Cocer los raviolis en abundante agua salada (30 gr. de sal por litro). No refrescar la pasta.

**Pesto:** Limpiar las hojas de albahaca y triturarlas en una termomix con los otros ingredientes hasta obtener una pasta lisa y bien verde. Sazonar.



*Lola Dolores*

### ACABADO Y PRESENTACIÓN

Marcar el lomo de atún en una sartén con aceite de oliva por todas sus caras y reservar. Poner en el plato un ravioli, unos dados de calabaza al ajillo en un lado y el pesto encima. Por último, el lomo de atún y las almendras tiernas.

## tu MENÚ



¿Qué cocino hoy? Hace no muchos años, la manera de descubrir nuevas recetas, trucos e ideas culinarias eran el boca a boca, los libros, los cursos y los consejos de otros profesionales.

Hoy en día Internet nos ha facilitado multitud de cosas como buscar una dirección en un mapa o comunicarnos con alguien que está al otro lado del mundo, y con el auge de las redes sociales ahora es posible descubrir todo tipo de recetas de chefs de cualquier país, compartir las nuestras, conocer nuevas técnicas y productos, o simplemente inspirarnos en un día de bloqueo creativo.

## INSPIRACIÓN EN LA PALMA DE TU MANO

### 📷 INSTAGRAM / Fotografar antes de comer

Esta aplicación para compartir fotos ya cuenta con más de 200 millones de usuarios, y aunque la gastronomía no sea su tema central, gran parte de las fotos que se comparten tienen que ver con comida. Esta aplicación es gratuita para todo tipo de smartphones y es muy fácil publicar tus mejores platos para que todos los conozcan. Y si necesitas inspiración solo tienes que buscar los hashtags #food, #yum, #instafood o #foodpic y aparecerán ante ti miles de retratos de nuevos platos por descubrir.

### 📌 PINTEREST / Un cajón para ordenar tu inspiración

Desde tu móvil o tu ordenador puedes guardar todo aquello que encuentras en Internet y te llama la atención. Una de sus mayores ventajas es la posibilidad de crear "tableros" para organizarte: uno para recetas, otro para nuevas técnicas, otro para ingredientes, o como tú prefieras. También puedes encontrar a otros profesionales de la cocina o usuarios aficionados que siempre pueden aportar inspiración. Lo mejor de Pinterest es la cantidad de ideas creativas que puedes aplicar a tus platos, no solo como recetas, sino también a nivel de presentación.

### 👤 COOKBOOTH / Uniendo a chefs con amantes de la cocina

Ganadora del concurso AppCircus Barcelona, esta aplicación para móviles se utiliza para compartir foto-recetas entre chefs, gourmets y aficionados a la cocina. Cada usuario tiene un perfil donde cuelga

sus recetas y puedes seguir a tus favoritos para descubrir nuevas técnicas y conocer trucos y detalles que marcarán la diferencia en tus platos. Y tú mismo puedes crear y compartir tus foto-recetas para inspirar a los demás. Lo mejor de esta aplicación: es tan sencilla de utilizar que engancha.

### 🍴 YUMMLY / ¿Qué te apetece hoy?

Esta es otra aplicación móvil y web para buscar y compartir recetas pero incluye varias ventajas que la hacen única. Para encontrar algún plato nuevo, puedes filtrar la búsqueda según los alimentos de temporada y también, si no cuentas con mucho tiempo, según la facilidad de preparación. Y lo mejor de todo, cada receta cuenta con información nutricional que te será de gran ayuda a la hora de elaborar tus menús.

### 👤 FOODLY / Recetas a un clic

No sólo te permite subir la receta sino que también puedes subir los pasos en fotos. Una manera fácil de hacer una comida siguiéndolas paso a paso y de forma visual. Además, puedes seguir a otros chefs y compartir experiencias y conocimientos.

DESDE EL ORDENADOR O EL MÓVIL, LAS REDES SOCIALES Y APLICACIONES SACIARÁN VUESTRA CURIOSIDAD CULINARIA Y AYUDARÁN A DESCUBRIR NUEVAS IDEAS PARA APLICAR EN LOS FOGONES.

## tu COCINA



Con un poco de imaginación, puedo recortar tanto mi preparación como mis mermas, con lo cual gano en todos los sentidos. He aquí unos cuantos ejemplos de cómo aprovechar de forma creativa las mermas. Piensa en esta línea y en breve verás las ventajas, tanto en el plato como en tu bolsillo. ¡Ésta es la cultura del aprovechamiento!

## SER CREATIVOS CON LAS MERMAS

### CORTEZAS Y CRUJIENTES

Es fácil utilizar restos de verduras y proteínas (carnes y pescados). Cortados con un perfil fino en láminas o hilos, pueden ser cocinados al horno en papel sulfurado o fritos en hilos en la freidora. El resultado son crujientes que servirán de decoración exquisita para tus platos y creaciones. Ejemplo: crujiente de hilos de puerros fritos, crujiente de láminas de piña horneadas, crujiente de corteza de bacalao frito...

### PERSONALICE SU MAYONESA

Aprovechando restos de hierbas puedes convertir un buen producto en excelente. Por ejemplo, con una cucharada de concentrado de albahaca y ajo, realzado con un chorrito de limón, conseguirás una salsa verde de órdago. También puedes añadir una cucharada de pasta tandoori para lograr un gran aliño final para un pollo o una salsa para tentempiés al estilo asiático. Resulta aún más sencillo añadir un toque de mostaza de grano a la mayonesa: un gran acompañamiento para salchichas, purés o platos de embutidos.

### COULIS DE FRUTA

Con los restos de frutas triturados, realiza coulis de frutas que podrás utilizar como decoración para dar un toque magistral y sabroso a tus creaciones... Por ejemplo: con 500 grs. de restos y trozos de fresas; 300 grs. de azúcar; 200 mls. de agua y unas gotas de limón obtendrás un fantástico coulis de fresa.

### SOPA DEL DÍA

Los restos y recortes de verduras, que habitualmente se generan en cocina, son una base perfecta para elaborar sopas y cremas de una manera muy sencilla. Después de una cocción, solo tienes que triturar los

restos de cebolla, pimientos, puerros, etc., o de proteína (pescado, marisco o carne) y conseguiremos deliciosas y originales cremas sin generar desperdicios en la cocina.

### BUDDING DE PESCADO Y CARNES

Con los recortes y mermas de verduras (cebolla, pimiento, puerros...) y los provenientes de piezas de carne y pescado, puedes obtener de forma muy sencilla una amplia variedad de buddings. Te damos una idea: con restos de merluza, añadir al sofrito nata culinaria y huevos enteros. Triturar el conjunto en caliente, verter en un molde y proceder a su enfriamiento. ¡Ya tienes listo un pastel de pescado que pone en valor elementos que no habríamos utilizado y que seguramente se habrían desechado!

### EVITA LOS DESPERDICIOS:

- Con las sobras de las verduras, haz sopas sabrosas.
- Utiliza restos de pan, cereales y frutos secos para hacer pan rallado y cocinar croquetas; y brioche pasado para hacer pudines o picatostes.
- Emplear restos para crear primeros sabrosos (los restos de cerdo y pollo se pueden convertir en patés y terrinas).
- Convertir el exceso de frutas y verduras en salsas picantes, encurtidos y mermeladas.
- Congelar por chorro de aire restos de uva o bayas sobre una bandeja de horno para utilizarlos en smoothies, batidos u otras recetas.

## tus CLIENTES



Bares y restaurantes deben sacar provecho a todas las herramientas que están a su alcance para atraer y fidelizar a los clientes, así como para orientar su selección hacia las categorías más rentables que repercutirán en mayores beneficios para el negocio. La mejor herramienta de marketing en este caso, es también la que más presencia tiene en el sector de la restauración: hablamos de la carta. A continuación, te ofrecemos algunas pautas para sacarle el máximo partido.

## SACA PARTIDO A LA CARTA

La carta es una herramienta de marketing indispensable en cualquier local, ya que se trata del medio por el cual el restaurante presenta su propuesta al cliente, rompiendo la barrera comunicativa entre ambos.

Una carta con un diseño moderno, cuidado y fácil de leer es básico para trasladar una imagen positiva de tu restaurante a tus clientes y lo que es más importante, una garantía para mejorar las ventas.

### ESTRUCTURA

Es fundamental pensar la estructura más adecuada pero también de más fácil consulta para los clientes. De ello depende su entendimiento y orientación a la hora de su selección. Es conveniente preguntarse: ¿Qué apartados vamos a tener? ¿Qué nombres les vamos a poner? ¿En qué orden van a aparecer?

En cuanto a los apartados y su orden de presentación, la costumbre suele ser seguir la lógica de cualquier comida (primero, segundos, postres, bebidas...): Mientras, en lo que a nombres se refiere, cada vez más locales apuestan por nomenclaturas y términos llamativos y divertidos, que darán la nota entre la competencia. No dudes en ser creativo, ya que este guiño suele ser apreciado por los clientes.

### DISEÑO

Cada vez más se habla del impacto positivo que tiene una carta con diseño original y atractivo cuando llega entre las manos de los clientes. Es muy recomendable solicitar los servicios de una agencia de diseño para tener un soporte innovador y llamativo que será recordado entre la clientela. Tres cosas son a tener en cuenta a la hora de realizar una carta:

- **Su apariencia** (debe ser original, causar impacto, siempre en línea con la estética y enfoque de tu negocio)
- **Mensajes** (se deben distinguir y entender claramente las categorías presentes para facilitar la navegación del comensal a través de la carta, y destacar con topes o palabras clave los platos y productos especiales).
- **Calidad de impresión.**

**Una buena descripción de platos y un buen diseño en el menú puede incrementar entre un 20% y un 30% la factura de un cliente, según aseguran los profesionales dedicados al marketing hostelero.**

### ¿SABÍAS QUE...?

A través de algunos de los siguientes trucos, puedes conseguir un notable incremento de beneficios:

- La visión humana tiende a empezar la lectura por el lado superior derecho: aquí deben figurar las propuestas que más te interesa vender.
- Los primeros y últimos platos de un columna de sugerencias son siempre los más solicitados.
- Los topes informativos ('especial de la casa', 'sin gluten', 'nuevo'...) resultan muy atractivos ya que excitan al apetito.
- Colocar platos sofisticados y succulentos (y con mayor coste) cerca de los más sencillos. Al compararlos, el cliente se decantará impulsivamente por el más apetecible.
- Usar recuadros y/o subrayadas para destacar los platos más lucrativos.
- A la contraportada o última página se les presta menos interés: usar para las propuestas más básicas: refrescos, cafés...

# Recetario

Precio por ración

## Entrante

Pincho de piquillo con morcilla y bechamel **0,38€**  
**Bechamel Garde d'Or**

## Primeros

Crema de bogavante al Pernod **1,48€**  
**Crema Gourmet de Bogavante Knorr**

Cocido madrileño al Oporto **1,14€**  
**Doble Caldo de Carne Knorr**

## Segundos

Estofado de jabalí al Oporto **1,66€**  
**Salsa Demiglace Knorr**

Cazuela de rape a la marinera **2,38€**  
**Caldo Líquido Concentrado de Marisco Knorr**

## Postres

Crema de yogur con crujiente de toffee y muesli **0,43€**  
**Crema Sabor Yogur Carte d'Or**

Milhojas de galleta con plátano y chocolate **0,28€**  
**Sirope de Chocolate Carte d'Or**

Coste menú de 3 a 6 €

## RECETA FÁCIL Y SABROSA



Desde 0,38€ por ración

### PINCHO DE PIQUILLO CON MORCILLA Y BECHAMEL

(para 10 pers.)



**BECHAMEL GARDE D'OR**

Más sabor. Lista para servir. Uso tanto en aplicación fría como caliente.

Pan	1 ud.
Pimientos del piquillo	150 gr.
Morcilla de cebolla migada	200 gr.
Bechamel Garde d'Or	60 ml.
Loyo rosso	100 gr.

Decoración: Cebollinos

1. Cortar las rebanadas de pan en tamaño pequeño.
2. Cortar cuñas pequeñas de pimientos del piquillo.
3. Rellenar los pimientos del piquillo con la morcilla picada.
4. Poner sobre la rebanada de pan una lámina de loyo rosso, y sobre esta los pimientos del piquillo rellenos.
5. Recubrir con un poco de Salsa Bechamel Garde d'Or.
6. Decorar con un hilo de cebollino.

## ENTRANTE Y PRIMEROS OTOÑALES



Primeros con todo el sabor del otoño, para calentar el cuerpo y seducir a los paladares ávidos de experiencias intensas. ¡Buen provecho!



Desde 1,48€ por ración

### CREMA DE BOGAVANTE AL PERNOD

(para 10 pers.)



**CREMA GOURMET DE BOGAVANTE KNORR**

Deliciosa crema con bogavante, bacalao y camarón.

Crema de Bogavante Knorr	120 gr.
Carne de bogavante rojo canadiense	2 ud.
Krona Culinaria	500 ml.
Agua	1,5 lt.
Sal	

1. En una cazuela, poner 1,5 litros de agua fría y diluir la Crema de Bogavante Knorr, hasta su completa disolución, llevar a ebullición y reservar.
2. Levantar la crema añadiendo la Krona Culinaria.
3. Cortar en rodajas el bogavante cocido, poner 2 en cada plato y servir.



Desde 1,14€ por ración

### COCIDO MADRILEÑO AL OPORTO

(para 10 pers.)



**DOBLE CALDO DE CARNE KNORR**

El caldo de carne favorito en España. Número 1 en ventas.\*

Garbanzos	750 gr.
Repollo	800 gr.
Zanahoria	500 gr.
Puerro	400 gr.
Patatas	250 gr.
Morcilla	350 gr.
Panceta de cerdo	200 gr.
Gallina	500 gr.
Huesos de caña	200 gr.
Chorizo	250 gr.
Jamón serrano	120 gr.
Tocino	200 gr.
Doble Caldo de Carne Knorr	60 gr.
Roux Knorr	30 gr.

1. La víspera, poner los garbanzos a remojo en agua templada con una cucharada de sal gorda y un poquito de bicarbonato.
2. En una olla, poner 6 litros de agua fría, la carne, los huesos, el tocino, el jamón, la gallina, la panceta y el chorizo. Añadir el Doble Caldo de Carne Knorr.
3. Poner a calentar y cuando empiece a hervir, desespumar y añadir los garbanzos, las zanahorias, el repollo, las patatas y el puerro.
4. Añadir el Roux de Knorr y cocer a fuego lento y tapado durante 3 horas.
5. Una vez terminado, separar el caldo necesario para la sopa, dejando algo de caldo en la olla para que la proteína no se seque.
6. Presentar en una fuente aparte las carnes troceadas, junto con los garbanzos y las verduras.



## SEGUNDOS CARNES Y PESCADOS

Confía en la gama de productos de Unilever Food Solutions para conseguir este toque de gracia que convierte una simple receta en un gran plato, listo para triunfar.



Desde 1,66€ por ración

### ESTOFADO DE JABALÍ AL OPORTO

(para 10 pers.)



**SALSA DEMIGLACE**  
KNORR  
La mejor Salsa Demiglase del mercado\*. Fácilmente personalizable. Lista en 3 minutos.

Carne de jamón de jabalí	2,50	kg.
Ajo	60	gr.
Cebolla	500	gr.
Zanahoria	400	gr.
Oporto	400	ml.
Salsa Demi Glace Knorr (acabada)	750	ml.
Aceite de oliva	100	ml.
Setas de cardo	250	gr.

1. Marcar la carne de jabalí en una cazuela con aceite de oliva. Retirar y colocar en una bandeja de horno. Sofreír las verduras y colocarlas junto a la carne.
2. Cocer en el horno mixto a 180°C. Desglasar con Oporto 5 minutos antes de terminar la cocción.
3. Recoger los jugos de la cocción, añadir el agua de hidratar las setas y llevar a ebullición incorporando la Salsa Demi Glace Knorr.
4. Incorporar las setas y verter el Oporto sobre el guiso. Cocer suavemente todo junto unos 45 minutos.



Desde 2,38€ por ración

### CAZUELA DE RAPE A LA MARINERA

(para 10 pers.)



**CALDO LÍQUIDO  
CONCENTRADO DE  
MARISCO**  
KNORR

Gusto natural con alto rendimiento. Sin gluten.

Rape (medallones)	1,60	kg.
Cebolla brunoise	150	gr.
Vino blanco	120	ml.
Mejillones	200	gr.
Almejas	200	gr.
Caldo Líquido Concentrado de Marisco Knorr	75	ml.
Aceite de oliva	100	ml.
Sal		

1. Marcar los medallones de rape por ambas caras en una cazuela con el Caldo Líquido Concentrado de Marisco Knorr.
2. Moderar el fuego e incorporar la cebolla sofríendola hasta que esté transparente. Desglasar con vino blanco.
3. Incorporar el Caldo Líquido Concentrado de Marisco Knorr junto con los mejillones y las almejas.
4. Cocer hasta que el rape esté en su punto y las almejas y mejillones se hayan abierto.
5. Emplatar esparciendo perejil fresco picado.



## POSTRES IRRESISTIBLES

Queremos una temporada muy dulce y lo vamos a conseguir gracias a estas deliciosas recetas de postres que combinan una textura untuosa con un sabor muy original. ¡Tus clientes quedarán conquistados!



Desde 0,43€ por ración

### CREMA DE YOGUR CON TOFFEE Y CRUJIENTE DE MUESLI

(para 10 pers.)



**CREMA SABOR YOGUR**  
CARTE D'OR

Disolución instantánea en frío. Permite crear 5 aplicaciones distintas: natural, estilo griego, con sabor, bebible y salado.

1. Mezclar enérgicamente durante 2 minutos, con una varilla manual, la leche entera con la Crema sabor Yogur de Carte d'Or. Dejar reposar en nevera durante 2 horas.
2. Poner una cama de muesli en el vaso, cubrir con el preparado anterior, rellenar bien con el Sirope de Toffee Carte d'Or y volver a cubrir con el preparado.
3. Terminar con un poco de sirope y muesli.



Desde 0,28€ por ración

### MILHOJAS DE GALLETA CON PLÁTANO Y CHOCOLATE

(para 10 pers.)



**SIROPE DE CHOCOLATE**  
CARTE D'OR

Nueva receta elegida como la mejor del mercado\*. Textura más densa para un decorado perfecto. Colocar boca abajo.

Mousse de Chocolate Blanco con Pepitas Carte d'Or	900	ml.
Galletas	200	gr.
Sirope de Chocolate Carte d'Or	80	ml.
Plátano	400	ml.

1. Montar con la leche bien fría (2-4°C) la Mousse de Chocolate Blanco con Pepitas Carte d'Or según las indicaciones del envase. Se puede añadir ralladura de naranja.
2. Intercalar la Mousse de Chocolate Blanco con Pepitas Carte d'Or con las galletas como si fuera una lasaña. Terminar al horno (todo junto) a 190°C, de 10 a 15 minutos.
3. Presentarla tumbada en el plato, acompañada con plátano natural y Sirope de Chocolate Carte d'Or.





# SALSAS GARDE D'OR, MÁS VERSATILIDAD Y SABOR

Te presentamos la renovada gama de Salsas Garde d'Or. Recetas con mejor sabor y textura listas para combinar con un sinfín de platos.



## SALSA ROQUEFORT

Auténtico sabor con 13% de roquefort. Mantiene la textura densa y brillante que la caracteriza. Es una receta muy versátil ya que no crea capa al enfriar y es muy estable ante diferentes condiciones



## SALSA BECHAMEL

Textura más cremosa y tradicional. Con picos de sabor a nuez moscada. Su espesor consistente permite su alargamiento y tener mejor consistencia en caliente



## SALSA BEARNESA

Ahora con trocitos de plantas aromáticas, color más claro y tradicional, más sabor a estragón, chalotas y vinagre de vino blanco



## SALSA HOLANDESA

Ahora con un color amarillo intenso y sabor más amantequillado y cítrico



## SALSA CHAMPIÑONES

Ahora con trocitos de setas y una apariencia y sabor más tradicional y suave



## SALSA QUESO GOUDA

Ahora con 30% más de queso, conserva su brillo y textura ideal, siendo perfecta para gratinar y hornear



## SALSA DEMI-GLACE

Color más oscuro y tradicional, aumentando su consistencia y con un sabor más neutro que permite personalización



## SALSA A LA PIMIENTA VERDE

Ahora con un sabor más suave y tradicional a pimienta

LOGRA **INCREÍBLES RESULTADOS** EN MUCHAS APLICACIONES CON NUESTRAS SUGERENCIAS CULINARIAS

### 1 APLICACIÓN EN FRÍO



### 2 APLICACIÓN EN CALIENTE



# LA CRÈME

club de chefs

Aprovechando el lanzamiento de nuevo Caldo para Paella de Knorr, un producto innovador que aporta sabor a marisco y un color ideal a las paellas y arroces en tan solo un paso y sin comprometer su coste, durante los meses de julio y agosto, los miembros de la comunidad La Crème pudieron participar en el concurso Súper Chef, centrado este año en la elaboración de recetas de estos platos típicamente españoles.



## CALDO PARA PAELLA KNORR

Para participar a esta iniciativa, los Chefs tenían que enviarnos una foto de su receta estrella, preparada con el nuevo Caldo para Paella de Knorr. El ganador ha sido obsequiado con un fin de semana con experiencia gourmet en un hotel 4 estrellas.

Pide tu muestra gratis en: [www.tumuestraknorr.es](http://www.tumuestraknorr.es)

Esta edición de Súper Chef tenía como objetivo poner el foco en un plato estrella como son los arroces y paellas, a través del intercambio de conocimientos y experiencias entre profesionales del sector.

A lo largo de los meses de verano se ha celebrado la tercera edición del concurso Súper Chef del Club La Crème. Ésta se centró en uno de los platos más apreciados de nuestra gastronomía nacional: los arroces y paellas.



## GAMA DE PREPARACIÓN EN FRÍO: UN ÉXITO PARA LA COCINA HOTELERA

### MODO DE EMPLEO

- Preparación directa con agua fría.
- Mejor operativa.
- Facilidad para elaborar grandes cantidades.
- Adquiere la consistencia final en tan sólo unos minutos, facilitando así su manipulación directamente en el plato, barqueta, bandeja o bolsa vacío.
- Permite porcionar en frío.
- Terminación del producto a alrededor de 70°C, aprovechando el momento de regeneración para terminar el plato.
- Recetas ideales, limpias de los principales alérgenos (consultar fichas técnicas).
- Estable al baño María y congelación.



Unilever refuerza su gama de preparación en frío para simplificar las producciones en las cocinas hoteleras.

Con la calidad y sabor de Knorr, estos productos suponen un gran ahorro en tiempo y coste energético gracias a su fácil proceso de aplicación. Un descubrimiento para cientos de profesionales que participaron en las Aulas de Cocina Hotelera de Unilever Food Solutions, talleres donde pudieron trabajar y probar estos revolucionarios productos.

AHORRA DE MEDIA

40% vs  
Preparación en caliente



Ahorro en tiempo y coste energético.

MENOS EMISIONES DE

CO<sub>2</sub>



por bolsa de producto gracias a la preparación en frío y menor uso energético.



1. Diluir el producto tan sólo con agua fría.



2. Salsear sobre la proteína en las barquetas.



3. Termosellar.



4. Preservar y/o transportar en frío y regenerar en el momento del pase.



"Su sabor es muy natural, pero lo mejor es su versatilidad. Sencillamente genial"

Manu Hernández,  
Restaurante Labekoa (Ezkioltsaso)

¡Libera tu  
creatividad!  
Ideas y recetas en  
[www.ufs.com](http://www.ufs.com)



¡DESCUBRE LA GAMA DE CALDOS  
LÍQUIDOS CONCENTRADOS KNORR!



[www.unileverfoodsolutions.es](http://www.unileverfoodsolutions.es)

☎ 902 101 543