



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## DORAYAKY

### ***Ingredientes masa:***

- 100gr. de harina de trigo
- 2 huevos
- 50gr. de azúcar
- 1 cucharada de miel
- ½ cuchara de levadura en polvo
- 80 ml de agua

### ***Para el relleno***

- 300 gr. Castañas confitadas, nueces
- 2 dl. de sake

### ***Elaboración:***

Hacer un puré de castañas con sake.

Tamizar la harina. Batir el huevo, agregar el azúcar y la miel, seguir mezclando. Añadir la harina y la levadura, mezclar e ir añadiendo el agua poco a poco.

Dejar reposar 30 min. a temperatura ambiente.

Hacer las tortitas de unos 10 cm en una plancha, freír primero por un lado hasta que se formen burbujitas y entonces darles la vuelta para que se hagan por el otro lado.

Rellenar las tortitas con la farsa de castañas



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **FIDEOS CON SHIITAKE Y JENGIBRE**

### ***Ingredientes:***

- 200 gr. Shiitake
- 3 c.s. de salsa de ostras
- 3 c.s. de salsa de soja
- 1 c.s. de aceite de sésamo
- 1 paquete de fideos chinos al huevo
- 100 gr. beicon
- 2 cebollas
- 1 c.s de Jengibre picadito fino
- Brotes de soja
- Aceite de oliva

### ***Elaboración:***

Si el shiitake es seco poner lo en remojo durante 12h. Sacarlos del remojo y filetearlos.

Poner la salsa de ostras, la salsa de soja y el aceite de sésamo en un bol y mezclar con varillas.

Poner una olla a hervir para cocer los fideos chinos. Seguir las instrucciones del paquete. Enfriar con abundante agua fría.

Cortar el beicon a tiras y la cebolla a dados medianos.

Pelar el jengibre, filetear lo y cortarlo a daditos pequeños.

Freír el beicon y dorar. Añadir el jengibre y los shiitakes cocer 2 min. Añadir la cebolla y saltear. Poner los brotes de soja y los fideos. Salter 5 min y añadir la salsa. Seguimos salteando hasta que la salsa esté bien repartida.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **TATAKI DE ATUN CON NABO Y JENGIBRE**

### ***Ingredientes:***

- 400 gr. de atún
- 2 nabos daicon
- 1 raíz de Jengibre
- 1Dl. Sake dulce
- 100 gr. de azúcar
- 1 Dl. Salsa de soja.
- 1 dl de sake
- Sésamo negro y blanco

### ***Elaboración:***

Cortar el atún a lomos. Empanar el atún con el sésamo de dos colores. Empalar con un pincho. Marcar por los 4 lados con la paella muy caliente o directamente asar lo sobre el fuego dando la vuelta con la ayuda de los pinchitos.

Para hacer la salsa teriyaky reducir el sake dulce con azúcar y la salsa de soja. Rallar el nabo y el jengibre por separado.

Cortar El atun y disponerlo en forma de abanico. Poner un montoncito de nabo y jengibre de guarnición y salsear con teriyaky



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## CUS CUS SIMPLIFICADO

### ***Ingredientes***

- *2 Muslos de pollo*
- *2 zanahorias*
- *1 cebolla*
- *1 diente de ajo*
- *1 calabacín*
- *1 tomate*
- *50 gr. de pasas*
- *150 gr. de sémola de burgul*
- *125 gr. de garbanzos*
- *50 gr. de aceite de oliva*
- *Brizna de azafrán*
- *1 c. de comino*
- *1c. de curry*
- *Hojas de cilantro*
- *1/ 2l. de caldo de ave o verduras.*

### ***Elaboración***

Limpiar y pelar las verduras.

Cortar la zanahoria en rodajas finas y el calabacín en rodajas gruesas.

Picar la cebolla ciselée.

Cortar el tomate a cuartos y retirar las pepitas.

Hidratar las pasas en agua o caldo.

En una cazuela de paredes altas, rehogar en el aceite la zanahoria y la cebolla unos 8 minutos, añadir el ajo, el calabacín y las especias y alagar cocción unos 5 minutos.

Mojar con la mitad del caldo, llevar a ebullición, bajar fuego y mantener cocción baja unos 10 minutos. Agregar el tomate y los garbanzos y ajustar de sazón.

Con la otra mitad del caldo, cubrir la sémola, y dejar reposar tapado unos 8 minutos.

En otra sartén, trocear el muslo y saltear unos 5 minutos. Revisar cocción y salpimentar.

Servicio.

Colocar la sémola en el plato junto con el pollo y las pasas.

Cubrir con el caldo o servir el caldo a parte.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **COMO PATO A LA NARANJA**

### ***Ingredientes***

- 2 magret de pato
- 2 naranjas
- 2 cebollas
- 2 c.s.de miel
- 2 c.s.de soja
- 1c. s de semilla de cilantro.
- 1 c.s.de jengibre rallado
- 2 dientes de ajo
- 50 ml.de licor de naranja
- 1 c. de maicena
- 10 gr. de mantequilla
- 100 ml. de caldo de ave o verduras

### ***Guarnición***

- 100 gr. de arroz basmati
- 1 cebolla
- Piel de naranja
- 1 diente de ajo
- 125 ml.de agua o caldo.

### ***Elaboración***

Mezclar el zumo de naranja, la miel, la soja, el jengibre, el cilantro tostado y majado, la maicena, el licor y la ralladura de naranja. Poner a marinar unos 20 minutos.

Mientras rehogar en mantequilla la cebolla ciselée, añadir el ajo ciselée, alargar cocción 3 minutos, añadir el marinado, llevar a ebullición, reducir fuego y agregar, el caldo y el zumo de naranja. Mantener unos 3 minutos, ajustar de sazón, colar y salsear el pato.

#### ***Cocción magret.***

Asar en plancha 4 minutos por la parte de la piel entallada y 2-3 minutos por parte de a carne. Filetear y disponer ene l plato.

#### ***Cocción arroz.***

Cortar la cebolla ciselée, rehogar el ajo, añadir el arroz y cubrir con el caldo. Tapar bien y cocer a fuego suave unos 14 minutos. Apagar fuego, engrasar con mantequilla y perfumar con la piel de naranja rallada.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **CUERNOS DE GACELA**

### ***Ingredientes masa***

- 225 gr. de harina
- 25 cl. de agua de azahar
- 200 ml. de agua tibia
- Pizca de sal

### ***Ingredientes relleno***

- 175 gr. de almendra molida
- 150 gr. de azúcar
- 1 c.c. de canela molida
- 4 c.c. de agua de azahar
- 30 gr. de mantequilla derretida

### ***Elaboración masa***

Poner la harina sobre la mesa de trabajo en un montoncito, hacer un hueco en el centro, poner la sal e ir añadiendo poco a poco el agua tibia. Empezar a mezclar e incorporar el agua de azahar. Amasar durante 15 minutos, para obtener una masa blanda y elástica. Poner un poco de harina sobre la mesa y con la ayuda del rodillo, estirar la masa de modo que quede muy fina, de 1 a 2 cm. de espesor. Con la ayuda de un corta pasta cortar tiras de de 10 a 12 cm. de anchas, espolvorearlas con harina y reservarlas

### ***Elaboración relleno***

Mezclar la almendra molida en un recipiente con el azúcar, la canela y el agua de azahar. Agregar poco a poco la mantequilla derretida hasta obtener una pasta fina y consistente.

En cada tira de masa ir colocando una cucharada del relleno, dándoles forma de salchicha y dejando un margen de unos tres cm. libres. Untar los bordes con agua y plegarlos sobre el relleno, sellando los bordes. Cortar la masa que sobresalga con la punta de un cuchillo afilado o con la rueda de pastelería. Presionar de nuevo los bordes para que queden sellados. Con mucho cuidado dar forma de curva o de media luna a las pastas.

Colocarlas en una bandeja de horno y hornear durante 20 -25 minutos Hornear a temperatura media 160 ° C. hasta que tomen algo de color. Dejarlas enfriar y espolvorearlas con azúcar glas



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **PASTEL DE QUESO CON GALLETAS OREO.**

### ***Ingredientes:***

- 500 gr. de queso fresco tipo Philadelphia
- 150 gr. de leche condensada
- 4 hojas de gelatina
- 50 gr. de azúcar
- 200 gr. de galletas oreo
- 100 gr. de mantequilla
- 200 gr. de fresas

### ***Elaboración:***

Batir el queso fresco con el azúcar y la leche condensada.

Triturar las galletas oreo con la mantequilla hasta que quede una masa compacta.

Hidratar las hojas de gelatina. Escurrirlas y fundirlas con un poco de leche caliente al microondas. Incorporar a la crema y seguir batiendo.

Rellenar el molde con la masa de galleta y mantequilla. Cubrir con la crema de queso. Cortamos las fresas y decoramos el pastel por encima.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **FIDEOS UDON CON DASHI, VERDURAS Y POLLO REBOZADO CON PANKO.** **TORI NAMBA UDON**

### ***Ingredientes para el caldo dashi:***

- *Un pedazo de alga kombu*
- *Un puñado de copos de bonito seco*
- *Un litro de agua*
- *Sal al gusto*

### ***Para los udon:***

- *500 gr. de fideos udon frescos*
- *600 gr. de caldo dashi*
- *3 cebolletas tiernas*
- *2 pechugas de pollo*
- *Pan rallado panko*
- *Un huevo*
- *120 gr. de setas xiitake o champiñones portobello*
- *Dos puerros*
- *Mirin*
- *Brotos de soja*
- *Jengibre*
- *Semillas de sésamo*

### ***Elaboración:***

**Para el caldo dashi:** limpiar ligeramente el kombu con un papel de cocina húmedo, pero no en exceso dado que la mayor parte del sabor se encuentra en la superficie. En un cazo llevar el agua y el kombu casi a ebullición a temperatura media. Esto representa unos 10 minutos. Inmediatamente antes de que el agua empiece a hervir retirar el kombu. Añadir los copos de bonito secos, esperar 10 segundos o hasta que el líquido empiece a hervir. Desespumar apagar el fuego y dejar reposar 10 minutos. Escurrir el dashi con un colador forrado de papel de cocina.

**Para los udon:** hervir los fideos udon durante 1 o 2 minutos, hasta que se ablanden. Refrescarlos en agua fría y reservar. A continuación cortar las pechugas de pollo en tiras, salpimentarlas y rebozarlas con el panko. Freírlas en abundante aceite caliente y reservar. En un wok bien caliente saltar la cebolla tierna y los puerros durante un minuto, añadir las setas cortadas en bastones y saltarlas, los botes de soja, un poco de jengibre rallado y añadir un buen chorro de mirin saltarlo y ya está listo para emplatar. En un bol poner los fideos udon, añadirle el caldo dashi caliente y encima las verduras y las tiras de pollo rebozadas. Decorar el plato con semillas de sésamo y tiras de alga nori.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **POLLO AL CURRY CACHEMIRA**

### ***Ingredientes***

- 1 pollo de 1,5 Kg. aprox.
- 100 gr. de almendras
- 50 gr. de pistachos
- 1 cebolla

### ***Curry Cachemira***

- 3 dientes de ajo
- ½ yogurt
- 2 cm. de jengibre
- ½ c.c. de cardamomo
- 1 c.c. de comino
- 1 c.c. de semillas de cilantro
- Cilantro verde
- ½ c. De canela
- ½ c.c. de azafrán
- 1 c. De pimienta negra
- Aceite

### ***Elaboración***

Limpiaremos el pollo, retiraremos piel y tendones y cortaremos en cubos.

Enharinamos y ferimos en una cazuela a fuego medio hasta que adquiera color. Retiraremos.

En el mismo aceite sofreiremos la cebolla cortada en juliana unos 15 minutos hasta que esté tierna, añadimos el ajo y el jengibre cortado en brunoise y rehogamos unos 3 minutos.

Añadimos las especias (*excepto el azafrán*) y rehogamos un minuto. Añadimos el pollo, removemos y mojamos con un poco de caldo de pollo o agua. Taparemos y dejaremos cocer unos 15 minutos.

Tostemos las almendras y los pistachos y trituraremos unto con el yogurt, y una infusión de azafrán. Verteremos sobre el pollo y coceremos unos 5 minutos más. Rectificamos de sal y pimienta.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **TIRAS DE PECHUGA DE POLLO Y LANGOSTINOS EN PANKO CON TIRABEQUES Y PURÉ DE PATATAS AL LIMÓN**

### ***(Pechuga y gamba)***

- *Curry*
- *Pimentón picante*
- *Limón*
- *Sal y pimienta*
- *Aceite de oliva*
- *Colas de langostinos*
- *Tiras de pechuga de pollo*
- *Clara de huevo*
- *Aceite de girasol*
- *Panko*

### ***(Otros)***

- *8 Tirabeques (p.p)*
- *3 Espárragos verdes*
- *3 Patatas blancas Monalisa*
- *Limón*
- *Sal y pimienta*

### ***Elaboración***

Limpiar la pechuga y cortar a tiras gruesas. Pelar las colas de langostino. Macerar por separado en una preparación suficiente de especias y aceite. Reservar por 2 horas.

Montar las claras ligeramente, empapar tiras de pechuga y colas de langostinos, pasar por panko y freír en aceite de girasol.

Hervir las patatas sin piel hasta que estén blandas, retirar y hacer un puré, condimentar y rectificar con limón.

Hervir los tirabeques al punto, secar y emplatar.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **HAMBURGUESA DE TERNERA EN SU PAN, CON CEBOLLA CARMELIZADA, ENSALDA DE HOJAS Y BOLITAS DE MOTZARELA CRUJIENTES**

### ***(Hamburguesa)***

- 150 gr. de ternera (p.p)
- Sal y pimienta

### ***(Cebolla caramelizada)***

- ½ kg de cebolla de Figueras
- Sal
- Aceite de girasol

### ***(Mozarella)***

- Mozarella en bolitas
- 2 huevos
- Sal
- Pan rallado
- Panko

### ***(Pan de hamburguesa)***

- Pan de molde redondo tipo hamburguesa.

### ***(Hojas)***

- Variado de hojas (rúcula, espinacas, albahaca, maché, etc.)
- Aceite de oliva
- Aceite macerado : de romero o tomillo.

### ***Elaboración hamburguesa***

Picar la carne, condimentar y formar la hamburguesa. Reservar en nevera.

Al pase: marcar en sartén antiadherente con poco aceite y cocinar a su punto (al gusto)

### ***Elaboración cebolla***

Cocinar la cebolla lentamente la cebolla cortada en juliana. Condimentar, triturar y reservar en manga pastelera.

### ***Elaboración mozarella***

Congelar la motzarella, pasar por clara de huevo ligeramente montada y rebozar con pan rallado tradicional, volver a pasar por clara de huevo y rebozar ahora con el pan japonés, freír en aceite de oliva bien caliente durante muy poco rato.

### ***Al pase***

Cortar el pan a la mitad y tostar ligeramente sobre la sartén o la plancha.

Disponer las hojas de manera agradable sobre la base de pan, carne, cebolla confitada y bolitas de mozarella. Regar con el aceite marinado.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **ROSCÓN CHANTILLY AL MASCARPONE CON FRAMBUESAS Y HOJAS DE CHOCOLATE**

### ***(Roscón)***

- 175 ml de agua
- 75 gr de mantequilla
- 100 gr de harina
- 3 huevos

### ***(Chantilly)***

- 300 gr. de nata para montar
- Queso mascarpone
- 100 gr. de azúcar glasee
- Vainilla o esencia de vainilla
- Frambuesas

### ***(Hojas)***

- Hojas de rosa
- 250 gr. de cobertura de chocolate negro
- Chocolate blanco
- Frambuesas

### ***Elaboración***

Elaborar una pasta xou. Colocar en manga pastelera y disponer sobre bandeja de horno con papel en forma de círculo. Pintar con huevo y hornear 180 °. Dejar secar la masa en el horno a 140°. Retirar, abrir a la mitad y enfriar sobre rejilla aireador.

#### ***Elaboración Chantilly***

Poner el bol de montar la nata en el congelador y disponer otro con hielo para hacer un baño María inverso. Montar nata, añadir el queso mascarpone, añadir azúcar glass y la vainilla o esencia de vainilla. Reservar en nevera. Mezclar las frambuesas en el momento de montar el postre.

#### ***Elaboración hojas***

Fundir la cobertura al baño María, reservar la mitad y pintar las hojas de rosa. Reservar en nevera. Montar un buqué de hojas con éstas, utilizar la cobertura sobrante como pegamento. Decorar el roscón con líneas de chocolate negro y blanco.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **ROLLITOS DE ARROZ CON GAMBAS**

### ***Ingredientes***

- 50 ml. de aceite
- Aceite para freír
- 2 cebollas tiernas
- 1 diente de ajo
- 1 c de semillas de cilantro
- 200 gr. de patatas
- 50 gr. de coco seco
- 8 gambas
- ½ lima o limón
- 2 c. de semillas de sésamo
- 8 obleas de arroz
- 1 clara de huevo

### ***Elaboración***

Coceremos las patatas de la manera habitual.

Cortamos las cebollas en ciselé y rehogaremos en un poco de aceite unos 15 minutos, añadir el ajo ciselé, alargar cocción unos 3 minutos y añadir las patatas cocidas. Chafarlas y freír durante unos 5 minutos a fuego suave.

Retiraremos del fuego y añadiremos el coco rallado. Ajustar de sal y pimienta.

Pelaremos las gambas, retiramos el hilo intestinal y pondremos a marinar con el limón y las semillas de cilantro.

Una vez marinadas, abrimos por la mitad sin llegar a separar del todo y rellenamos con un poco de puré de patata. Cerramos y envolvemos con las obleas de arroz previamente humedecidas.

Pintamos con clara de huevo batidas y freiremos por inmersión unos 2 minutos.

Retirar desgrasar un minuto y servir de inmediato.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **MINI HAMBURGUESAS DE POLLO CON TANDORI Y CHUTNEY DE MENTA**

### ***Ingredientes***

- 1 c.s. de tandori
- 1 cebolla tierna
- ½ yogurt natural
- 1 c. de comino
- 1c.c. de cardamomo
- 10 gr. De jengibre
- 1 diente de ajo
- 400 gr. de pechuga de pollo
- 20 ml. de aceite
- Pan de pita

### ***Chutney de menta***

- 1 manojo de menta fresca
- 10 gr. de jengibre fresco
- 1 guindilla
- Zumo de ½ lima
- 1 c. de azúcar
- 1 c. de cilantro molido
- 1 cebolla tierna
- Un poco de yogurt para ligar.

### ***Elaboración***

Tostaremos las especias y majaremos en el mortero.

Escaldaremos el ajo y cortaremos ciselée. Cortamos ciselée la cebolla tierna

Mezclaremos todos los componentes y mezclamos con la carne de pollo picada.

Damos la forma de hamburguesa y refrigeramos aproximadamente 1 hora.

Asaremos en parrilla o al horno unos 3 a 4 minutos con un poco de aceite.

Cortamos el pan en cuartos, pintamos con agua y tostamos al horno.

Colocamos la hamburguesa encima del pan y pinchamos con un palillo.

### ***Elaboración chutney***

Colocamos todos los ingredientes menos el yogurt y la cebolla en un vaso triturador y turmizamos.

Agregamos la cebolla ciselée y ligamos con un poco de yogurt.

Reservar hasta pase.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **FALAFEL CON SALSA DE SÉSAMO**

### ***Ingredientes:***

- 300 g. de garbanzos secos
- ½ Cebolla cisele
- 2 Dientes de ajo cisele
- Perejil picado
- Cilantro picado
- 1 Cucharada de "tahini"
- 1 o 2 Cucharaditas de comino molido
- La ralladura de un limón
- Menta picada
- ½ Cucharadita de sal
- 1 Pizca de pimienta negra
- 1 Cucharada zumo de limón
- 1 Cucharadita levadura química
- Aceite de oliva

### ***Para la salsa de sésamo:***

- 1 Cucharada de "tahini"
- 5 Cucharadas de yogur griego
- 1-2 Cucharadas de zumo de limón al gusto

### ***Elaboración:***

La noche de antes, pondremos en remojo los garbanzos en agua fría.

Al día siguiente, lo primero, trituramos los garbanzos con una pizca de sal hasta conseguir una textura granulada, similar a migas gruesas. Colocarlo en un bol y añadir el resto de los ingredientes, excepto el aceite, y mezclarlos hasta lograr una textura de migas finas. Comprobar condimentación

Moldearla en bolas y colocarlas en una bandeja tapadas en papel film y enfriar en la nevera unos 30 minutos para que se endurezcan.

**Para la salsa de sésamo:** mezclar los ingredientes en un bol hasta que quede una pasta homogénea, salpimentar al gusto. Para cocinar los falafel, calentar en una sartén una capa de 2 cm de aceite y freírlos por tandas, durante 3 o 4 minutos girándolos de vez en cuando, hasta que queden un tono dorado y crujiente. Dejarlos escurrir encima papel absorbente.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## CUSCÚS DE CORDERO, POLLO Y ALBÓNDIGAS

### **Ingredientes**

- 400 gr. de sémola de cus-cus
- 4 gr. de sal
- 30 gr. de mantequilla
- 30 ml. de aceite de oliva
- 1 vaso grande de agua fría
- 200 ml. de caldo de ave o verduras
- Especies a elegir: azafrán, hierbas ferscas, comino, pimentón...

### **Para el cuscús**

- 500 gr. de paletilla de cordero cortada a dados
- 300 gr. de carne de ternera picada
- 4 muslos de pollo
- 100 gr. de mantequilla
- 250 gr. de garbanzos
- 2 cebollas y 2 dientes de ajo
- 5 zanahorias
- 5 calabacines
- Un nabo
- una chirivía
- 250 g. de calabaza
- 1 cucharada de cúrcuma
- ½ cucharada de canela en polvo
- ½ cucharadita de azafrán
- ½ cucharada de jengibre
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 manojo de cilantro y de perejil
- 4 tomates rallados
- 2 c.s. de uvas pasas
- ½ cucharada de comino
- Hebras de azafrán

### **Elaboración sémola:**

Echar la sémola en una ensaladera y añadir un vaso grande de agua fría. Enjuagar la sémola, agitando el recipiente. Escurrirla en un colador fino. Echar de nuevo la sémola húmeda en la ensaladera, salar y añadir el aceite y la mantequilla derretida. Dejar reposar 10 minutos. Trabajar 3 minutos con las palmas de las manos abiertas, para que los granos queden bien impregnados. La sémola debe quedar brillante. Diluir las especias en el caldo y llevarlo a ebullición. Verter el caldo caliente poco a poco sobre la sémola. Cubrirla con papel film y dejar reposar 10 minutos.

### **Elaboración cuscús**

En la cuscúsera fundir 60 gr. de mantequilla junto con aceite para que no se queme y sofreír la carne bien salpimentada hasta que esté dorada. Una vez dorada reservarla y en la misma grasa rehogar la cebolla cortada y el ajo. Incorporar las los tomates rallados y las especias secas dejando que desprendan su aroma. Meter de nuevo las carnes en la olla junto con las albóndigas y añadir el agua, las pasas, el perejil, el cilantro, la chirivía, el nabo, y el cuscús arriba. Llevar a ebullición y cocer durante una hora y media, a fuego medio. Añadir después las zanahoria cortada en bastoncitos, el calabacín en trozos grandes y los garbanzos. Dejar cocer durante una media hora más. Rectificar de sal. El cuscús se sirva acompañado de la salsa harissa que es de origen africano muy picante elaborada a base de pimiento y guindilla.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **PASTEL TURCO DE YOGUR CON ALMÍBAR DE CÍTRICOS**

### ***Ingredientes:***

- 6 yemas
- 6 claras
- 150 g. de azúcar
- 600 g. de yogurt griego
- 75 g. de harina
- 10 g. de impulsor
- La ralladura y el zumo de un limón
- Pizca sal

### ***Almíbar de cítricos:***

- 125 g. de azúcar
- 125 g. de agua
- La corteza rallada y el zumo de un limón
- La corteza rallada y el zumo de una naranja
- 1 c.c. de agua de azahar

### ***Elaboración:***

Blanquear las yemas con el azúcar, añadir el yogurt, la ralladura y el zumo de limón. Tamizar la harina con la levadura e incorporarla suavemente a la mezcla. Finalmente las clara montadas a punto de nieve. Verter la mezcla en un molde encamisado.

Cocer en el horno a 180 °C. durante 40 minutos.

**Para el almíbar:** elaborar un almíbar con todos los ingredientes, dejando hervir a fuego suave durante 7-10 minutos hasta que el líquido se reduzca a un tercio y se forme un almíbar. Dejar enfriar y pasar en una jarra. Volcar el pastel sobre una fuente y bañar con el almíbar. Servir acompañado de crema de leche con zumo de limón o yogurt.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **TOSTADAS DE GAMBAS CON SAMBAL DE TOMATE**

### ***Ingredientes***

- 300 gr. de gambas
- 1c. de jengibre fresco
- Pizca de paprika
- 1 c. de cúrcuma
- 1 c. de Garam Masala
- 1c. de curry suave
- 1 clara de huevo
- 1 c.s.de harina de garbanzos
- Sal y pimienta
- Pan de molde

### ***Elaboración sambal***

- 3 tomates rojos
- 1 cebolla roja
- Zumo de 2 limas
- 2 c.s. de cilantro picado
- 1 c.s.de semillas de comino

### ***Elaboración Sambal***

Escaldaremos los tomates, eliminamos piel y pepitas y cortamos en case. Juntar con la cebolla ciselée y juntar con el resto de ingredientes. Reposar 1 hora en nevera.

### ***Elaboración tostas***

Limpiaremos las gambas y retiramos el hilo intestinal

Colocamos en una trituradora con la clara y el resto de ingredientes. Salpimentar

Repartir las pasta por encima de las tostas y freír a 160 °C hasta que estén doradas durante 1 minuto.

Retirar y dejar en papel absorbente.

Servir de inmediato.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **ALBÓNDIGAS DE DÁTILES Y AGUA DE ROSAS**

### ***Ingredientes***

- *¼ kg de carne de ternera*
- *150 gr. de carne de cordero*
- *1 cebolla*
- *1 dientes de ajo*
- *1 c. de jengibre molido*
- *1 c. de comino molido*
- *1 c. de cardamomo molido*
- *50 gr. de dátiles deshuesados*
- *2 c.s.de menta picada*
- *Sal y pimienta*
- *2 huevos*
- *1 c.s de agua de rosas*
- *2 c.s de aceite vegetal*

### ***Mayonesa de lima***

- *100 ml. de aceite*
- *1 huevo*
- *Zumo de 1 limón*
- *1 c.s.de jengibre rallado.*

### ***Elaboración***

Mezclar las carnes picadas, con la cebolla ciselée y el ajo escaldado. Añadir el dátil, las hojas de menta y las especias. Mezclar bien e incorporar los huevos batidos y amasar hasta que queden bien integrados. Agregar el agua de rosas, preparar pequeñas albóndigas y dejar reposar 1 hora. Freír en abundante aceite unos 3 a 4 minutos.

### ***Elaboración mayonesa***

Preparar la mayonesa de la forma habitual



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **PERAS CAMELIZADAS CON MIEL Y ESPECIAS CON QUESO FRESCO**

### ***Ingredientes***

- 4 peras
- 250 gr. de azúcar
- 2 cucharadas de miel
- 40 gr. de mantequilla
- 100 ml de crema de leche
- ½ limón
- Canela
- Anís
- 2 clavos
- 1/2 cucharada de pimienta en grano
- Queso fresco

### ***Elaboración***

Cocer el azúcar en 1/2 l de agua y el limón durante unos 5 minutos para hacer el almíbar.

Pelaremos las peras conservando el rabo y las coceremos en el almíbar hasta que estén blandas. Dejaremos enfriar.

Pondremos las peras sobre papel absorbente y esparciremos las especias previamente picadas por encima y las apretaremos, para que queden adheridas.

En una sartén fundiremos la mantequilla con la miel. Añadiremos las peras y las doraremos por todos los lados. Las colocaremos en plato, y en la sartén añadiremos la nata mezclando hasta obtener una crema homogénea.

Colocaremos una lámina de queso fresco en la base, encima la pera y cubriremos con la crema y acompañaremos con helado



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **LASY DE AGUACATE CON JENGIBRE** **CON GALLETAS RÁPIDAS DE CHOCOLATE**

### ***Ingredientes:***

- *½ l de leche*
- *2 aguacates*
- *3 c.s. de miel*
- *50 gr. de jengibre.*

### ***Para las galletas:***

- 90 gr. de harina
- 60 gr. de harina de fuerza
- 125 gr. de nueces troceadas
- 90 gr. de pepitas de chocolate
- 125 gr. de mantequilla
- 200 gr. de chocolate negro
- 2 huevos batidos

### ***Elaboración:***

Batir el aguacate, la miel, la leche y el jengibre. Dejar enfriar en el frigorífico.

Precalentar el horno a 180 °C. Tamizar las harinas en un cuenco grande. Incorporar las nueces y las pepitas de chocolate. Añadir la mantequilla y el chocolate fundidos y los huevos. Remover hasta que quede bien mezclado. En una fuente con papel de horno verter cucharadas de la mezcla separados 4 cm. Hornear 12 min. y dejarlas enfriar sobre una rejilla metálica.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **ROLLITOS DE PRIMAVERA CON LANGOSTINOS**

### ***Ingredientes:***

- 15 hojas de pasta de rollito de primavera
- 1 puerro
- 4 zanahorias
- 200 gr. de col blanca o repollo
- 200 gr de setas shiitake
- 1 huevo
- 1dl. Salsa de soja
- Aceite de sésamo
- 100gr. Azúcar
- 1dl. sake
- 2dl Aceite de girasol

### ***Elaboración:***

Cortar todos los vegetales a juliana. Laminamos los shiitakes.

Rellenamos las hojas de rollito de primavera con una mezcla de todos los ingredientes vegetales y un langostino. Enrollamos y pintamos con huevo para pegarlos. En una cazuelita reducimos la salsa de soja y el azúcar. Ponemos la salsa en un biberón y añadimos un poco de aceite de sésamo. Antes de servir freímos los rollitos con aceite a abundante.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **CHAPATY RELLENAS CON ESPINACAS AL CURRY Y QUESO FETA**

### ***Ingredientes:***

- 2 bolsas de espinacas
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 3 tomates rallados
- 2 c.s. Polvo de curry
- 30 gr de piñones
- 1 dl de aceite de oliva
- 200 gr. de queso feta

### ***Pan de pita plano o chapaty***

- 250 Gr. de harina de trigo integral.
- 1 c.s. de \*Ghee o aceite vegetal.
- 1 taza de agua templada.
- 1 pizca de sal.

### ***Elaboración:***

#### ***Para el chapati:***

Poner la harina y la sal en un cuenco. Ir añadiendo el agua y amasando hasta que la masa quede suave y esponjosa y no se pegue en las manos. Dejar reposar 30 min. dividir la masa en bolas del tamaño de una ciruela. Poner harina sobre la mesa y estirar bien fina, la masa, dando forma circular. En una sartén de fondo grueso cocer los chapatis con un chorro de aceite 1 min por cada lado. Después poner el chapati directamente sobre el fuego 15 segundos para que se hinche. Guardar uno encima de otro tapados con un trapo.

#### ***Para el relleno:***

Cortar las cebollas brunoise y sofreírlas en una paella. Cortar el ajo a daditos y juntarlo a la cebolla. Cuando esté bien sofrito añadir el curry y remover. Juntar el tomate y dejar que reduzca. Añadir las espinacas frescas y tapar para que se cuezan en su jugo. Cuando las hojas estén tiernas apagar el fuego. Rellenar los chapatis con espinacas salteadas y queso feta.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **BONDA DE PATATA CON SALSA DE YOGURT**

### ***Ingredientes***

- 350 gr. de puré de patata
- 2 c.s. de cilantro picado
- 1 c.s. de menta picada
- 1 guindilla
- 1 diente de ajo
- 100 gr. de panner (queso fresco)
- Sal y pimienta
- Zumo de ½ limón
- 60 gr. de harina de garbanzos
- 5 gr. de levadura química
- 1c.c. de chile

### ***Ingredientes salsa***

- 1 yogurt
- Zumo de 1/2 limón
- Ralladura de ½ limón
- 20 gr. de hojas de menta
- 1 c.s. de dulce de miel.

### ***Elaboración***

Mezclaremos el puré de patatas con la hierbas escaldadas y picadas, el ajo escaldado, la guindilla y el queso fresco. Salpimentaremos y agregamos el zumo de limón. Con ayuda de una cuchara haremos pequeñas bolas del tamaño de una nuez.

En un cuenco aparte mezclaremos la harina de garbanzo con la levadura, añadimos el chile molido y agregamos una pequeña cantidad de agua hasta tener una masa pastosa.

Añadimos las bolas de patata a la masa, rebozamos bien y freímos en aceite a 160 °C durante unos 2 minutos. Retirar y colocar sobre papel absorbente.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **PASTELILLOS DE SAMBAL DE PESCADO PICANTE**

### ***Ingredientes***

- *1 chile*
- *2 dientes de ajo*
- *2 cebollas tiernas*
- *75 gr. de cacahuets*
- *1 c.s. de aceite de sésamo*
- *2 c.s. de cilantro picado*
- *2 c.s. de salsa de chile picante*
- *1 c.s. de azúcar moreno*
- *½ kg de dados de atún congelado y descongelado*
- *Zumo de 1 limas*
- *Sal*
- *Hojas de plátano*
- *Aceite de girasol*

### ***Elaboración***

Majaremos a mortero el chile, los cacahuets tostados, el ajo escalado, y el aceite de sésamo.

Agregaremos la cebolla ciselée, el zumo, la salsa de chile, el azúcar y el cilantro picado

Escaldaremos 30 segundos los dados de atún en agua salada, paramos cocción con agua fría. Secamos y cubrimos con el preparado.

Dejamos reposar en frigorífico unos 30 minutos.

Envolvemos el pescado en las hojas de banano, cerramos con un cortel o ensartamos en una brocheta. Y cocemos al vapor unos 10 minutos.

Retirar y servir de inmediato con una base de arroz blanco jazmín y una mayonesa de soja y naranja.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **FLAN DE COCO CLAVO Y PISTACHOS CON PIÑA ASADA**

### ***Ingredientes***

- 3 huevos
- 2 yemas de huevo
- 300 ml de leche de coco
- 100 gr. de azúcar
- 1 c.c. de vainilla
- 3 clavos de olor
- 3 c.s. de pistachos
- 1 c.s. de azúcar

#### ***Piña asada.***

- 4 tajadas pequeñas de piña
- 100 gr. de azúcar

### ***Elaboración***

Batiremos los huevos y las yemas con los azúcares hasta que blanquee. Añadimos la leche de coco y el clavo de olor molido.

Pintaremos los moldes con caramelo líquido y forramos con coco rallado. Verteremos el relleno y hornearnos unos 30 minutos al baño maría a 160°C.

Retiraremos y dejaremos enfriar.

Fundiremos el azúcar al fuego y añadimos los pistachos. Mantendremos hasta que estén tostados.

Cortaremos unas tajadas finas de piña, eliminaremos la piel y cubrimos con el azúcar. Al final asaremos al horno a 250 °C hasta que el azúcar funda.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## TALLER DE SUSHI

El nacimiento del sushi fue en Japón y se dio por la coincidencia en el tiempo de dos circunstancias.

Por una parte Japón, hasta la segunda guerra mundial, era una nación agrícola, ganadera y pesquera. Las casas se construían de madera así como los muebles y los utensilios más cotidianos, por lo que la madera era y es todavía en la actualidad un recurso muy valioso. Con muy pocas fuentes de combustible, los japoneses tuvieron que ingeniárselas para sacar el mayor partido posible de sus recursos agrícolas, ganaderos y a sus abundantes capturas pesqueras sin la necesidad de quemar grandes cantidades de madera o carbón. En consecuencia crearon sistemas y técnicas para consumir los alimentos crudos o casi crudos.

Por otra parte cuando los barcos de pesca tradicionales se hacían a la mar, recordemos que estamos hablando de una época en la que la industria pesquera no era como la actual, guardaban sus capturas entre capas de arroz hervido y macerado con vinagre. El vinagre actuaba como antiparasitario y conservante y estas capturas podían aguantar bastantes días en la mar hasta que el pesquero llegara a puerto. Una vez allí se limpiaba y se separaba la captura del arroz y se ponía a la venta. Con el tiempo el arroz, que se desechaba tras llegar a la lonja, se aprovechó para acompañar la ingesta del pescado crudo y de esta manera nació lo que hoy entendemos como sushi.

### Cocción del arroz

El primer paso para la preparación del sushi es la cocción del arroz. Remojaremos el arroz en agua unas tres veces, o las necesarias, hasta eliminar por completo las impurezas. El agua resultante debe ser casi transparente. Colocaremos en una cacerola que permita un buen cierre el mismo peso de arroz en agua, preferiblemente mineral embotellada, y añadimos un pedazo de alga Kombu. Opcionalmente podemos añadir un 5% de sake.

Mantendremos la olla durante 5 minutos a fuego fuerte, posteriormente reduciremos el fuego al mínimo durante 10 ó 12 minutos, apagamos fuego y dejamos reposar retirando la olla del fogón, durante otros 10 ó 12 minutos. ***Es importante no destapar la olla durante todo el proceso.***

### El hangiri

El hangiri es un utensilio de madera que sirve para avinagrar el arroz.

Una vez el arroz ha reposado y se ha enfriado debemos traspasarlo al Hangiri que previamente lo tendremos en remojo en agua. En el hangiri avinagraremos el arroz con el sushi-do y lo enfriaremos con un abanico o con la tapa de una sartén.

### El sushi-do

El sushi-do es la preparación con la que avinagramos el arroz y su preparación es la siguiente:

Estilo Osaka:

3 c.s. de vinagre de arroz

1 c.c de sal marina

1 c.c. de azúcar glas

Mezclamos, a fuego muy suave, el vinagre con la sal hasta que se disuelva, introducimos el azúcar glas y mantenemos hasta que se disuelva. Una vez bien disuelta la preparación retiramos del fuego. **NUNCA DEBE HERVIR.**



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

### **Variedades**

- Nori-Maki: Rollitos de pescado crudo con arroz y alga nori
- Futo-Maki: Igual que los anteriores pero de tamaño superior.
- Ura-Maki: Rollitos como los Nori-Maki pero con el arroz por fuera. El mas conocido es el California Maki.
- Temaki-sushi: Sushi en forma de cornete.
- Nigiri-sushi: Arroz con pescado crudo.

### **Sabias que.....**

Makisu: Esterilla de bambú para preparar el sushi.

Hangiri: Utensilio de madera de forma circular para avinagrar el arroz.

Oshibako: Utensilio de madera para preparar sushi prensado.

Gari: Jengibre encurtido.

Sake: Vino de arroz.

Mirin: Vino de arroz dulce.

Su: Vinagre de arroz.

Iri Goma: Semillas de sésamo tostadas



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **ALITAS DE POLLO ORIENTALES CON SALTEADO DE HORTALIZAS Y ATÚN SECO**

### ***(Alitas)***

- *2 alitas de pollo*
- *Sal y pimienta*
- *1 Huevo*
- *Pan rallado*
- *Aceite de girasol*

### ***(Salteado de verduras)***

- *½ Pimiento rojo*
- *1 Pimiento verde*
- *¼ de col*
- *1 Zanahoria grande*
- *½ Calabacín*
- *Aceite de sésamo*
- *Soja*
- *Sésamo negro*
- *Ajinomoto*
- *Láminas de atún seco*

### ***Elaboración***

Cortar las verduras en jardinera y cocinar en wok con aceite de girasol. Antes de que lleguen a su punto añadir el aceite de sésamo, cocinar, añadir la soja, el sésamo negro, condimentar con ajinomoto y reservar.

Al pase: recuperar temperatura de las hortalizas y poner en el plato, añadir las láminas de atún seco.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **SALMÓN EMPANADO EN SÉSAMO BLANCO CON RAMBUTAN, TALLARINES DE MANGO Y SALSA TERIYAKY**

### ***(Espaguetis de mango)***

- *1 mango de 3 colores*

#### ***Salsa teriyaky:***

- *150 ml de salsa de soja japonesa*
- *150 ml de sake*
- *Jengibre picado*
- *50 ml de azúcar*

#### ***Salmón fresco***

- *1 suprema de salmón fresco*
- *1 C.S de aceite de girasol*
- *Sésamo blanco*

#### ***(Acompañamiento)***

- *Piel de salmón*
- *Rambutan*

### ***Elaboración mango***

Cortar tiras de mango del tamaño y la forma de los tallarines. Reservar para el pase.

#### ***Elaboración teriyaki***

Mezclar todos los ingredientes, llevar al fuego y reducir a textura de salsa. Reservar.

#### ***Piel de salmón***

Pelar el salmón de su piel y poner a secar ligeramente en el horno entre papel sulfurizado. Reservar y freír al pase para que quede crujiente

#### ***Acompañamiento***

Pelar el rambután, cocinar ligeramente en la salsa teriyaky, reservar para poner en el plato junto con los demás ingredientes.

#### ***Al Pase***

Empanar la suprema de salmón en sésamo blanco, cocinar en una sartén antiadherente con muy poco aceite, condimentar y poner en el plato.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## TERIYAKY

El **Teriyaki** es una técnica de cocción de la cocina japonesa en la cual los alimentos son asados al horno o a la parrilla en un adobo de salsa dulce. La palabra *teriyaki* deriva de la palabra *teri*, que se refiere al brillo que le da la salsa, y *yaki*, que se refiere al método de cocinarla (asado). La manera tradicional de cocinar la carne es sumergirla dentro de la salsa o pintarla con la salsa varias veces hasta que esté hecha.

### Características

Tradicionalmente, la salsa teriyaki se hace mezclando y calentando cuatro ingredientes: mirim, salsa de soja, sake (puede ser sustituido por otro alcohol). Los ingredientes no tienen por qué estar en la misma proporción, sino que depende de la receta. Se pone a hervir hasta que la salsa quede reducida suficientemente, después se añade a la carne, la cual se adoba y luego se asa (al horno o a la parrilla). A veces se le añade jengibre. El plato final se puede acompañar de chalota.

### Variantes

En otras culturas, equivocadamente, se usa el término *teriyaki* para cualquier plato hecho con una salsa parecida y añadiendo ingredientes como sésamo o ajo, poco habitual en la cocina japonesa. Muchas de las salsas teriyaki que se venden en tiendas son una versión de la salsa coreana Bulgogi, que contiene los ingredientes anteriormente mencionados.

Asar la carne primero y verter después la salsa es otra forma no tradicional de preparar un teriyaki.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **BIZCOCHO CON PISTACHOS ENROLLADO Y MASCARPONE AL CACAO**

### ***(Masa de bizcocho)***

- 100 gr de azúcar
- 100 gr de harina
- 60 gr. de pistachos picados
- 3 huevos

### ***(Almibar)***

- Agua
- Azúcar
- Amareto, Ron o Whiskey

### ***(Relleno)***

- 1 brik de queso mascarpone
- 1 vasito de café
- Azúcar
- 250 gr. de nata para montar
- Cacao en polvo
- Azúcar glass

### ***Elaboración***

Blanquear yemas con el azúcar. Añadir harina tamizada y los pistachos muy picados. Montar claras de huevo y añadir a la preparación anterior. Poner resultado en manga pastelera y estirar la masa en diagonal sobre papel de horno. Hornear 180°. Fuera del horno, pintar con almíbar de licor, enrollar con papel de horno y dejar que coja forma. Hacer un café y edulcorar con azúcar, enfriar. Montar nata y mezclar con queso mascarpone, añadir el café frío anterior. Espolvorear con cacao y reservar en nevera, Rellenar el bizcocho con esta preparación y enrollar. Espolvorear por encima con Cacao y azúcar glass.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **BROQUETAS DE PESCADO CON MAYONESA DE LIMA**

### ***Ingredientes***

- 100 gr. de pan blanco
- 3 c.s. de cilantro picado
- 50 gr. de coco rallado
- 1 c.s. de ralladura de limón
- 400 gr. de pescado blanco
- 1 chile rojo
- 2 c.s. de salsa de soja
- 2 cebollas tiernas
- 3 huevos
- 2 c. de maicena
- Harina para rebozar y aceite para freír

### ***Elaboración***

Mezclaremos en un cuenco el pan rallado, el cilantro picado y el coco

Limpiaremos el pescado y troceamos. Trituramos y añadimos el chile, la salsa de soja, la ralladura, y dos de los huevos batidos y las cebollas ciselée.

Incorporamos la maicena, y hacemos unas 12 bolas.

Pasamos por el huevo batido restante y rebozamos con el coco, pan rallado y cilantro.

Ensartamos en una brocheta y freímos unos 2 minutos en abundante aceite. Dejare escurrir en aceite y servir.

Acompañar de la mayonesa de lima.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## ALOO TIKKI DE MAÍZ

### ***Ingredientes***

- 400 gr. de patata
- 100gr. de maiz
- 50 gr. de harina de garbanzos
- 2 guindillas
- 2 cebollas tiernas
- 1 c. de comino
- 1 c. de cilantro
- 2 c.s. de cilantro picado
- Sal y pimienta

### ***Chutney de tomate y tamarindo***

- 30 gr. de pulpa de tamarindo
- 1 cebolla tierna
- 2 tomates
- Zumo y ralladura de ½ limón
- 1 c.s. de miel
- 1 c. de comino
- 1 c. de cilantro
- 2 c.s. de cilantro picado

### ***Ingredientes***

Coceremos la patata de la forma habitual. Una vez cocida chafamos hasta obtener puré. Mezclaremos con el maiz y la harina de garbanzos. Añadimos la cebolla cortada ciselée y las especias y el chile tostados y majados.

Añadimos el cilantro picado y salpimentamos.

Haremos las bolas y chafamos como si fueran unas hamburguesas. Dejar reposar y freír en sartén hasta que estén dorados y crujientes.

### ***Chutney***

Preparamos los tomates TPM. Juntamos con la cebolla ciselée y el resto de los productos.

Dejar macerar en nevera unos 30 minutos.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **BHAJIS DE CEBOLLA Y ZANAHORIA CON SALSA RAITA**

### ***Ingredientes:***

- 2 cebollas grandes cortada en juliana
- 2 zanahorias cortadas en juliana
- 125 g. de harina de garbanzos
- ½ c.c de levadura en polvo
- 1 c.c de cilantro fresco picado
- 1 c.c de cúrcuma
- 1 c.c de comino en polvo
- Jengibre rallado
- ½ c.c de sal
- 100 ml. de agua.
- Aceite para freír

### ***Para la salsa raita de pepino:***

- 500 g. de yogurt
- 1 pepino grande
- ½ c.c de semillas de comino
- 1 c. s de menta picada
- 1 c.s de cilantro picado
- ½ c.c de azúcar
- Zumo de limón
- Sal y pimienta

### ***Elaboración:***

Espolvorear la cebolla cortada en juliana con un poco de sal y dejar reposar mientras se prepara la salsa. **Para los bhajis:** en un bol mezclar la harina de garbanzos con la sal, la levadura y las especias, añadir la cebolla escurrida y las zanahorias y agregar el agua poco a poco, mezclando bien para que la cebolla y la zanahoria quede recubierta por una pasta espesa.

**Para la salsa raita de pepino:** en un bol batir un poco el yogurt. Pelar y rallar el pepino, después con las manos, exprimirlo para eliminar la máxima cantidad posible de agua antes de mezclarlo con el yogurt. Tostar las semillas de comino en una sartén seca tapada durante un minuto. Triturarlas y añadirlas al yogurt junto con el resto de los ingredientes. Enfriar la salsa y reservar en frío.

**Para freír los bhajis:** calentar aceite en una sartén y dejar caer cucharadas de pasta freírlos de 4 a 5 minutos, dándoles la vuelta a la mitad de este tiempo. Cuando los bhajis estén dorados, sacarlos con una espumadera y dejarlos escurrir sobre papel de cocina.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## POLLO AL TIKKA MASALA

### **Ingredientes:**

- 4 pechugas pollo cortadas en dados

### **Marinada:**

- 1 yogur natural
- una cucharadita de tandoori masala
- ½ c.c de pimentón ahumado
- ½ c.c de cardamomo

### **Sofrito:**

- 2 cebolla grands en mirepoix
- 1 trozo jengibre fresco (5 cm aprox) rallado
- 2 dientes ajo emincé
- 1 ramita de canela pequeña
- 2 cucharaditas de cúrcuma
- 1 c.c de Garam masala
- 1 c.c de tandoori masala
- ½ c.c de pimentón ahumado
- Los tallos de cilantro fresco picado
- 1 c.c de tomate concentrado
- 400 g. de tomate triturado de lata
- Pimienta de cayena, opcional
- 250 g. de leche de coco
- Yogurt griego para acompañar
- Las hojas del cilantro picado.

### **Para el arroz:**

- 400g de arroz basmati
- 600ml de agua fría
- 3 vainas de cardamomo, ligeramente aplastada
- 2 anís de estrella
- Sal y pimienta

### **Elaboración:**

En un bol marinar el pollo con el yogur y las especias, remover para que se impregnen bien y dejar macerar una hora (como mínimo, mejor si es la noche entera) tapado en la nevera.

**Para el sofrito:** en una sauter con aceite rehogar la cebolla con el jengibre rallado y la canela, añadir los ajos emincé, rehogar y añadir los tallos de cilantro picado. Dejar cocinar de 2 a 3 minutos.

Incorporar las especias, la cúrcuma, el garam masala, el tandoori masala, el pimentón ahumado, la pimienta de cayena, si se utiliza y el azúcar, y dejar cocinar de 1 a 2 minutos. Después incorporar el concentrado de tomate y el puré tomates, dejar cocinar hasta perder toda su agua.

Triturar la salsa. Rehogar el pollo con una cucharada de aceite de cacahuete, hasta que cambien ligeramente de color. Verter la salsa encima del pollo, rehogar añadir la leche de coco y cocer a fuego lento durante 10 minutos hasta que el pollo se cocine uniformemente.

**Para el arroz basmati:** lavar el arroz, para quitar los almidones. Colocar el arroz en una olla, agregar agua fría y sazonar con sal y pimienta, añadir las vainas de cardamomo aplastadas y el anís estrellado tostadas y cocinar 15 minutos tapado.

Servir el tikka masala con yogur y unas hojas de cilantro.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## PASTEL SABLÉE DE PIÑA

### ***Ingredientes masa:***

- 160 gr. de mantequilla
- 225 gr. de harina
- 160 gr. de azúcar
- 80 gr. de yemas de huevo
- 15 gr. de impulsor

### ***Ingredientes relleno***

- 200 gr. de piña
- 1 pieza de anís estrellado
- 50 gr. de azúcar moreno
- 25 gr. de mantequilla

### ***Elaboración masa***

Con unas varillas eléctricas atemperar la mantequilla hasta que doble de volumen. Reservarla. Tamizar la harina junto con la levadura y mezclarlo con la mantequilla. Batir las yemas de huevo junto con el azúcar y mezclarlo con la elaboración anterior.

### ***Elaboración piña***

Caramelizar la piña cortada en dados junto con el azúcar y el anís a fuego suave, y cortar la cocción con un poco de agua. Dejar cocer hasta que el caramelo quede disuelto. Sacar del fuego y añadirle la mantequilla. Dejarlo enfriar.

**Montaje** Llenar moldes con la masa sableé. Colocarle la piña encima y cocerlo 20 minutos en el horno a 180° C. Servir acompañado de nata montada con canela.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **NAANS RELLENOS**

### ***Ingredientes***

- 2 c.s. de aceite de girasol
- 2 cebollas tiernas
- 1 c. de cúrcuma
- 1 c. de curry
- 1 c. de chile en polvo
- 250 gr. de cordero picado
- Sal y pimienta
- 1 c.s. de menta picada
- 50 gr. de queso cheddar
- 1 huevo
- Panes naan

### ***Elaboración naan***

- 10 gr. de levadura de cerveza
- 1 c. de azúcar
- 125 ml. de agua tibia
- 400 gr. de harina
- Pizca de sal
- 125 ml. de yogurt
- 1 huevo
- 2 c.s. de aceite

### ***Elaboración***

Picaremos la cebolla en ciselee y rehogamos unos 15 minutos, añadimos las especias y alargamos cocción protegiendo con un poco de agua unos 3 minutos.

Añadimos la carne de cordero picado, freímos y cuando empiece a dorarse retiramos. Dejar que enfríe y salpimentamos. Agregamos la menta picada y el huevo batido.

Rellenamos los panes naan cerrando los bordes.

Envolvemos en papel de aluminio y asamos al horno unos 10 a 12 minutos.

Retirar y dejar reposar. Cortar a tiras y servir. Con una salsa de yogurt y pepino.

### ***Elaboración naan***

Mezclaremos los componentes secos en un bol

Batiremos los componentes líquidos por otro y añadimos a la preparación anterior.

Amasamos unos 5 minutos y formamos unas 4 bolas.

Estiramos en forma de coca y jamos fermentar. Unos 30 minutos.

Retiramos, pintamos con aceite y horneamos a 240 °C unos 5 minutos.

Retirar.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **BAKLAVA DE POLLO**

### ***Ingredientes***

- 4 c. s de aceite
- 2 muslos de pollos deshuesados
- 25 gr. de mantequilla
- 1 cebolla
- 1 c.s. de comino
- 10 hebras de azafrán
- 1 c. de canela
- 50 gr. de nueces
- 2 c. de cilantro fresco picado
- 1 c. de perejil fresco picado
- 8 hojas de pasta filo

### ***Para la salsa***

- 1 c. de aceite de oliva
- 1 c. de zumo de limón
- 1 c. de miel
- 2 tomates
- 6 aceitunas verdes
- 2 c. de cilantro fresco picado

### ***Elaboración***

Cortamos en dados la pechuga y freiremos un par de minutos en un poco de aceite. Retirar  
Fundimos la mantequilla y rehogamos la cebolla ciselée, en últimos momentos de cocción añadir las especias y las nueces troceadas. Añadimos el pollo y alargamos cocción unos 5 minutos más.

Retiramos y salpimentamos.

Cortamos la pasta en cuadrados de 20 \* 20.

Pintamos con mantequilla, rellenamos con la poco de farsa. Juntamos las cuatro puntas y formamos un atadillo

Refrigeramos durante unos 30 minutos.

Freímos el baklava a fuego con aceite o asamos al horno. Unos 3 a 4 minutos.

### ***Salsa***

Escaldamos los tomates, retiramos piel y semillas y cortamos en dados.

Mezclar con el resto de ingredientes y dejar macerar unas horas.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **DELICIA DE QUESO DE CABRA CON ALMIBAR DE MENTA Y CANELA**

### ***Ingredientes***

- 200 gr. de queso de cabra fresco
- 2 c.s. de agua de azahar
- 1/2 limón
- 100 gr. de azúcar
- 100 ml. de leche de cabra
- 3 hojas de gelatina
- 100 gr. de dátiles
- 50 ml de miel

### ***Almíbar***

- 1 c.s. de Hojas de menta
- 1 rama de canela
- 100 ml de agua
- 50 gr. de azúcar

### ***Elaboración***

Deshuesaremos los dátiles y cortaremos en dados

Trituraremos el queso de cabra con el azúcar, el agua de azahar y la leche tibia

Disolveremos la gelatina previamente humedecida en el fuego e incorporaremos a la preparación anterior.

Refrescaremos con el zumo de limón y mezclaremos

Colocaremos en la base de la flanera los dátiles y cubrimos con el preparado

Dejaremos reposar 2 horas en la nevera

Para el almíbar disolveremos el azúcar en el agua y mantendremos al fuego con la canela unos 5 minutos.

Retiraremos del fuego, incorporaremos la menta y dejaremos reposar tapado unos 15 minutos. Enfriaremos

Desmoldaremos el flan y regaremos con el almíbar. Decoraremos con unos dátiles y unas hojas de menta



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **CERDO FRITO CON SHITAKES Y JENGIBRE**

### ***Ingredientes:***

- 1 dl de aceite de oliva
- 6 dientes de ajo picados
- 600 gr de magra de cerdo cortada a filetes
- 100 gr de shiitakes
- 80 gr de jengibre rallado
- 1 dl de salsa de soja
- 2 c.s de azúcar
- 2 c.s de salsa de pescado
- 2 guindillas rojas
- 3 cebollas tiernas
- Pimienta
- Arroz basmati o jazmín

### ***Elaboración:***

Calienta el aceite en un wok. Sofríe el ajo durante dos minutos y añade la carne. Remueve hasta que se dore. Añade los shiitakes y el jengibre y saltéalos durante 2 minutos. Añade la salsa de soja, el azúcar, la salsa de pescado la pimienta y dos cucharadas de agua caliente. Remueve.

Limpiar el arroz con agua. Poner en una olla con agua fría y sal. Tapar con papel de film y cocer 3 minutos a fuego fuerte y 12 a fuego suave. Dejar reposar sin abrir la olla 5 min. más.

Decorar el plato con una juliana de cebolla tierna y pimienta. Acompañamos con arroz.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **FLAN DE COCO CON FRESAS**

### ***Ingredientes:***

- 250ml. de leche
- 250ml de leche de coco
- 4 huevos
- 125g de azúcar
- Canela
- Raspa de 1 limón
- 100g de coco rallado
- 200gr de azúcar
- 300gr de fresas

### ***Elaboración:***

Hervir la leche con el azúcar e infusionar con canela y limón. Pasar por el chino, añadir los huevos y el coco y batir. Fundir el azúcar con unas gotas de limón hasta obtener un caramelo dorado. Rellenar primero el fondo de las flaneras con el caramelo y después llenar con la mezcla de flan.

Preparar un baño maría en una bandeja de horno. Cocer al horno a 180° C 30min.

Cortar las fresas y decorar.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## WONTONS DE POLLO CON GAMBAS

### **Ingredientes:**

- 2 Cebollas tiernas
- 1 clara de huevo
- 150 gr de pechuga de pollo picada
- 100 gr de gambas o langostinos pelados picados
- 1 diente de ajo picado
- 2 c.s de Jengibre fresco picado
- 2 c.s de salsa de soja
- 2 c.s de sake
- 2 c.c de azucar
- Sal y pimienta
- 20 hijas de pasta wonton
- 1 puerro
- 1 paquete alfalfa germinada

### **Para la salsa**

- 1 dl de salsa de soja
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 1 c.c de sambal o pasta de chiles o aceite de guindillas
- 1 pizca de azúcar

### **Elaboración:**

Tritura la cebolla tierna junto con la clara de huevo, la carne picada de pollo, las gambas, el ajo y el jengibre hasta que se convierta en una mezcla algo espesa. Añade la salsa de soja, el sake, el azúcar, la sal y la pimienta y mezclar todo. Reparte el relleno entre las hojas de wontons dejando un espacio para cerrar por los bordes. Pinta con yema de huevo para pegar el doblado.

Para la salsa bate la salsa de soja con el aceite de sésamo y el picante.

En una cesta de cocción al vapor de bambú pinta la parte baja con la salsa. Coloca los wontons dentro. Ponemos la vaporear de bambú encima de una olla con agua hirviendo. Cocemos 15 min. Se pueden hacer fritos. 3 min.

Servirlos con salsa.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **PAKORAS DE PESCADO**

### ***Ingredientes***

- *¼ kg de pescado blanco*
- *50 gr. de harina de garbanzo*
- *1 cebolla roja*
- *2 cebollas tiernas*
- *2 chiles verdes*
- *1 c.as.de cilantro picado*
- *1 c. de comino molido*
- *1 pizca de levadura*
- *Sal y pimienta*
- *Aceite para freír*

### ***Ingredientes muhammara***

- *1 Bote de pimientos de piquillo*
- *1 guindilla*
- *100 gr. de nueces*
- *2 c.s. de azúcar moreno*
- *2 c.s. de miel*
- *1 c.s. de comino molido*
- *2 c.s. de aceite de oliva*
- *Pizca de sal*
- *Zumo de 1/2 limón*

### ***Elaboración***

Limpiaremos el pescado de piel y espinas. Cortamos en dados y lo colocamos en un cuenco. Tostamos las especias y vertemos sobre el pescado. Cortamos las cebollas ciselee y colocamos encima del pescado.

Dejamos macerar unas horas.

Aparte mezclamos la harina de garbanzos con la levadura y justo antes de freír mojamos con agua suficiente para obtener una masa densa.

Rebozamos los trozos de pescado y freímos en aceite a 160 °C unos 3 a 4 minutos., hasta que queden dorados y crujientes.

Ecurrir en papel absorbente.

### ***Elaboración puré***

Colocar en una trituradora los pimientos escurridos, la guindilla, las nueces, la miel y el comino. Debemos obtener una consistencia cremosa.

Retirar, colocar en un bol y añadir el azúcar, la sal, el aceite y el zumo de limón. Reservar.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **MUSLOS DE POLLO CON DUKKAH**

### ***Ingredientes***

- 10 gr. de pan blanco rallado
- 8 contra muslos de pollo
- 1 c. de Mostaza de Dijon
- Un poco de maicena
- 2 claras de huevo

### ***Ingredientes dukka***

- 25 gr. de almendras picadas
- 20 gr. de semillas de sésamo
- 15 gr. de semillas de cilantro
- 5 gr. de semillas de comino
- Sal y pimienta

### **Ingredientes patatas**

250 gr. de patatas  
200 ml. de aceite de oliva  
1c.s. de semillas de comino y cilantro

### ***Elaboración***

Deshuesamos los contra muslos y retiramos piel y grasa interior

#### ***Elaboración Dukka***

Tostaremos todos los ingredientes 1 minuto al fuego. Majaremos a mortero y mezclamos con el pan rallado. Untaremos los contra muslos con la mostaza, pasaremos por la harina y la clara de huevo semi batida. Rebozar con la dukkah  
Asaremos al horno unos 12 a 15 minutos a 180 °C.

#### ***Elaboración patatas***

Pelaremos las patatas, cortamos en rodajas de 1 cm y confitamos en aceite con las especias. En el momento de pase, marcamos en plancha o sartén bien caliente escurridas de aceite.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **BAKLAVA CON LECHE**

### ***Ingredientes :***

#### **Para la masa :**

- *pasta brick*
- *mantequilla para unir las capas de brick*

#### **Para el relleno :**

- *125 gr. de almendras fileteadas*
- *125 gr. de azúcar*

#### **Para el jarabe :**

- *1/4 l. de leche*
- *300 gr. de azúcar*
- *10 gr. de maicena*
- *Piel de limón y agua de azahar*

#### **Para decorar :**

- *pistachos caramelizados y troceados*

### ***Elaboración :***

Disolver la maicena con la leche y el azúcar. Incorporar la piel de limón y el agua de azahar. Llevar a ebullición y reducir fuego hasta que espese. Fundir la mantequilla del relleno y dorar las almendras en ella.

Encamisar el molde, forrar con varias capas de masa brick uniendo las diferentes capas pintándolas con mantequilla derretida.

Rellenar con las almendras.

Cubrir con las mismas capas de brick, pintar con huevo, hornear a unos 180° hasta que la masa esté dorada y crujiente. Dejar enfriar.

Decorar o cubrir el baklava con el jarabe, decorar con pistachos troceados.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **TERNERA AL TAMARINDO**

### ***Ingredientes :***

- *1 Kg. de bistec de ternera en cuadrados de unos 4 cm.*
- *2 cebollas rojas en aros*
- *3 dientes de ajo picados*
- *jengibre en juliana*
- *2 c.c. de cilantro molido*
- *2 c.c. de comino molido*
- *½ c.c. de cayena molida*
- *3 clavos de olor molidos*
- *1 rama de canela*
- *125 gr. de puré de tamarindo*
- *250 ml. de leche de coco*
- *100 gr. de judías verdes*
- *1 l. de fondo de ternera o agua calientes*
- *cilantro fresco*

### ***Elaboración :***

En un wok con aceite de girasol dorar la carne por tandas a fuego vivo, reservar.

En el mismo wok sofreír las rodajas de cebolla a fuego medio hasta que esté tierna.

Añadir el jengibre y el ajo, incorporar el cilantro, el comino, la cayena, los clavos y la canela, remover bien procurando que las especias no se quemen.

Incorporar la carne y remover bien para que se impregne de las especias.

Añadir el puré de tamarindo y el fondo, llevar a ebullición, bajar el fuego y seguir la cocción tapado, remover de vez en cuando con cuidado para evitar que se pegue y la carne se rompa.

Cuando la carne empiece a estar tierna mojar con la leche de coco e incorporar las judías y seguir la cocción sin tapar hasta que la ternera esté tierna y las judías al dente.

Servir con una guarnición de arroz salteado con cilantro.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## YAKISOBA

### *Ingredientes*

- 200 gr. De fideos secos (soba)
- 100 gr. de ternera, pollo o bacon
- 1 sepia
- 2 zanahorias
- ½ col
- Aceite
- Un poco de agua o caldo.
- Jengibre encurtido
- 3 c.s. de salsa de soja
- 1 c.s. de aceite de sésamo
- 2 c.s. de miel

### *Elaboración*

Cortaremos todos los ingredientes en juliana, los más fina posible.

Saltearemos los ingredientes por texturas unos 2 minutos en un poco de aceite y retiramos.

Añadimos el agua o el caldo, llevamos a ebullición e introducimos la pasta. Dejamos cocer tapado unos 4 minutos.

Destapamos y comprobamos la correcta cocción de la pasta. Dejaremos evaporar y añadimos la salsa de soja, el sésamo y la miel. Mezclamos bien con los fideos hasta que queden teñidos e incorporamos el resto de componentes. Mezclamos y rectificamos el gusto.

Añadir el jengibre en juliana y servir de inmediato.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **BORRACHO DE SAKE CON CEREZAS**

### ***Ingredientes:***

#### ***Para la masa***

- 100 gr. de azúcar
- 1 yema
- 3 huevos
- 145 gr. harina
- 16 gr. maicena
- 10g. mantequilla

#### ***Merengue***

- 3 claras
- 35 gr. de azúcar

#### ***Almíbar***

- ½ l de sake
- 200 gr. de azúcar
- Jengibre rallado
- 200 cerezas
- 200 de mantequilla
- 100 de azúcar glas.

### ***Elaboración:***

Montar la yema con el azúcar y los huevos. Agregar la harina y la maicena tamizadas. Después la mantequilla fundida. Mezclar hasta que quede una masa homogénea.

Preparar un merengue montando las claras y el azúcar. Juntar con la mezcla anterior.

Poner en moldes encamisados y cocer al horno. Enfriar encima de una rejilla.

Preparar un almíbar con sake, azúcar y jengibre.

Triturar las cerezas para sacar su jugo. Mezclar con una parte de almíbar. Cortar el bizcocho en 3 pisos.

Emborrachar las dos tapas con sake y la del medio con la mezcla de sake y cereza.

Untar las capas de bizcocho con mantequilla pomada con azúcar glas. Poner las tres capas y enfriar el congelador. Cortar a cuadros pequeños y decorar con media cereza.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **PURÉ VERDE PICANTE CON SÉSAMO NEGRO, SALMÓN AL VAPOR Y LANGOSTINO EN TEMPURA DE COCO RALLADO**

### ***(Puré)***

- 25 gr de aceite de oliva
- 100 gr de agua
- 2 C.S de perejil picado
- 1/2 C.S de cilantro
- 20 gr de albahaca
- 1 d. de ajo
- 25 gr de hojas de espinacas
- Wasabi
- Sésamo negro
- Sal y pimienta

### ***(Pisto)***

- 1/8 de pimiento rojo
- 1/4 de pimiento verde
- 1/4 de calabacín
- 1/4 de cebolla
- Perejil picado
- Ajo

### ***(Salmón)***

- 1 sobre de salmón ahumado

### ***(Langostino en tempura)***

- 3 langostinos
- Harina
- 2 huevos batidos
- Coco rallado
- Ajo
- Ralladura de limón
- Aceite de girasol

### ***Elaboración puré***

Mezclar todos las hojas en un vaso de túrmix con el aceite, el agua, el ajo y triturar hasta dejar muy fino. Añadir la cantidad de wasabi necesaria para que quede picante pero que no resulte desagradable. Poner en aro y decorar con el sésamo. Reservar.

### ***Elaboración pisto***

Elaborar con estas hortalizas un pisto al dente y reservar.

### ***Elaboración salmón***

Rellenar lonchas de salmón ahumado con el pisto y reservar

### ***Elaboración langostino***

Preparar los ingredientes del rebozado en tres platos diferentes: la harina, los huevos y otro más con el coco rallado, el ajo y la ralladura de limón. Freír en una sartén con aceite y reservar.

**Plato:** disponer el puré, el atillo de salmón y el langostino crujiente de manera agradable.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **ATUN CON ENCEBOLLADO AGRIDULCE CON TOMATE, ALBAHACA Y ENDIVIAS**

### ***(Encebollado)***

- *½ kg de cebolla en juliana*
- *Vinagre de manzana o similar*
- *Azúcar*
- *Sal*

### ***(Sofrito)***

- *Tomate pera concasé*
- *Cebolla*
- *Ajo*
- *Perejil*
- *Albahaca*

### ***(Endivias)***

- *Endivias*
- *Aceite de sésamo*
- *Tomates xerry marinados*
- *Sal*

### ***Elaboración atún***

Cocinar la cebolla en juliana a fuego suave, cuando esté en su punto añadir el azúcar y después el vinagre, rectificar y reservar.

### ***Elaboración sofrito***

Sofreír la cebolla, añadir el ajo y cocinar, añadir el tomate concasé, sofreír ligeramente, añadir el perejil y la albahaca picados. Condimentar, reservar.

### ***Elaboración endivias***

Cortar las endivias y cocinar en sartén con aceite de sésamo a fuego suave, condimentar y reservar

### ***Al pase:***

En una sartén caliente marcaremos el bistec por sus lados hasta dejarlo en su punto de cocción. Acompañar con el sofrito como base, cubrir el atún con la cebolla y acompañar con las endivias.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## TIRAMISÚ

### ***Ingredientes:***

- 500 grs de mascarpone (*queso italiano especial para tiramisú*)
- 6 huevos
- 6 cucharadas de azúcar
- 1 c.p.r de azúcar vainillado
- 1 Café intenso
- Amareto, ron u otro licor
- 150 gr. de nata montada
- Masa de soletillas
- Cacao en polvo

### ***(Soletillas)***

- 3 huevos
- 100 gr. de azúcar
- 75 gr. de harina

### ***Elaboración***

Hacer una sabayón al baño M° con yemas, azúcar vainillado y cristalizado, enfriar. Añadir mascarpone y mezclar. Añadir café, mezclar, añadir ron u otro licor y mezclar. Reservar.

Montar nata e incorporar a la preparación anterior. Reservar en nevera.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **PASTEL DE CORDERO Y BERENJENA EN VASOS DE VIDRIO**

### ***Ingredientes***

- 400 gr. De carne de cordero
- Berenjenas
- 200 gr. De tomate cherry
- 2 dientes de ajo
- 2 ramas de tomillos y una rama de romero
- 10 hojas de albahaca
- 50 ml de aceite de oliva
- 2 rebanadas de pan
- 1 c.s. de semillas de comino
- Zuno de ½ limón
- 1c.s.de miel

### ***Elaboración***

Tostamos el pan al horno, retiramos y cortamos en dados. Colocar en la base del vaso

Cortar la berenjena en macedonia y saltear en un poco de aceite unos 5 a 6 minutos hasta que quede dorada y blanda.

Retirar, salpimentar y colocar encima del pan

Cortar la carne en dados y saltear unos 5 minutos. Retirar y salpimentar. Tostar las especias y espolvorear por la carne.

Colocar encima de la berenjena.

Escaldar los tomates y retirar la piel. Saltear 3 minutos y colocar encima de la carne.

En momento de pase, freír los ajos laminados en el aceite con la albahaca.

Triturar y mezclar con el limón y la miel. Ajustar de sal y pimienta.

Regar la preparación y servir de inmediato.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## MANJAR BLANCO LIGERO CON SORBETE DE CAFÉ

### ***Ingredientes manjar blanco***

- 150 ml de crema de leche
- 50 gr. De almendras laminadas
- 250 gr. De queso fresco
- 80 gr. De azúcar
- 100 gr. De almendrina

### ***Sorbete de café***

- ¼ l. de almíbar ligero
- 4 sobres de descafeinado
- ½ rama de canela
- 1 piel de limón
- 1 clara de huevo
- 30 gr de glucosa

### ***Elaboración***

Tostaremos las almendras con el azúcar unos 5 minutos. Retiramos y trituramos con el queso y la almendrina. Montamos la nata y la incorporamos cortando a la preparación anterior. Mantenemos refrigerado hasta pase.

### ***Elaboración sorbete.***

Preparamos el almíbar ligero con la piel de limón y la canela. Disolvemos los sobres de descafeinado y la glucosa. Semimontamos la claras y colocamos en la manteadora. Reservar en congelador hasta el pase.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **SALMON CON SALSA DE AZAFRAN Y NARANJA**

### ***Ingredientes***

- 4 lomos de salmón
- 20 gr. De mantequilla
- 2 cebollas tiernas
- 50 ml. De vermut dulce
- 100 ml de vino blanco
- 100 ml de crema de leche
- 100 ml de zumo de naranja
- 10 hebras de azafrán
- 1c.c.de cúrcuma

### ***Guarnición***

- 100 gr. De arroz basmati
- 150 ml. De agua
- 20 gr. De mantequilla
- Ralladura de 1 naranja
- 4 hebras de azafrán

### ***Elaboración***

Limpiamos el salmón y marcamos a la sartén 1 minutos por lado. Retirar.

En la misma rehogadora, fundir la mantequilla y rehogar la cebolla cortada en ciselée, añadir le cúrcuma y la mitad del azafrán, tostar un minuto y reducir el vino y el vermut. Cremar con la nata, llevar a ebullición. Introducir el salmón, alargar cocción 2 a 3 minutos y mojar con el zumo de naranja. Acabar de ligar la salsa y ajustar de sal y pimienta.

Servir de inmediato.

### ***Elaboración arroz.***

Mezclar todos los ingredientes menos la ralladura de naranja y cocer a fuego suave tapado unos 12 minutos. Apagar fugo y añadir la mantequilla y la ralladura. Mantener caliente hasta pase.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## ENSALADA DE GAMBAS CRUJIENTES Y GUACAMOLE

### ***Para las gambas crujientes:***

- 8 gambas
- Una bolsa de ensalada variada

### ***Para la tempura:***

- 200 g. de agua mineral fría
- 100 g. de harina
- 1 huevo
- ½ cucharadita de levadura
- Almendras picadas

### ***Para el guacamole:***

- 2 Aguacates pelados y machacados
- 2 cucharaditas de cebolla tierna ciselé
- 1 Chile serrano verdes finamente picados, opcional
- 1 cucharada de cilantro finamente picado
- 1 Lima
- 1 Tomate en TPM
- Sal al gusto

### ***Elaboración:***

**Para el guacamole:** rociar los aguacates machacados con el jugo de lima para que no se oxiden. Los mezclamos bien con la cebolla, el chile, el cilantro, el tomate y la sal. Reservamos.

**Para la tempura:** batir el huevo en un bol, añadir el agua fría y la harina mezclada con la levadura.

**Para las gambas:** Pelar las gambas dejando la punta de la cola. Introducir las colas en la tempura y luego pasarlas por las almendras picadas. Freírlas en abundante aceite caliente.

**Acabados:** en un plato montamos la ensalada, alternamos las gambas y servimos acompañados del guacamole.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## CHILI CON CARNE

### *Ingredientes*

- 2 cebollas rojas ciselé
- 2 dientes de ajo
- 2 zanahorias mirepoix
- 2 tallos de apio cortado en brunoise
- 1 pimiento rojo cortado en brunoise
- 1 c.c. de chili en polvo
- 1 c.c. de comino en polvo
- 1 c.c. de canela molida
- Sal y pimienta
- Un bote de 400 g. de garbanzos
- Un bote de judías rojas
- Una lata de 500 g. tomate troceado
- 500 gr. de carne picada de ternera
- Un puñado de cilantro fresco
- Arroz largo cocido
- 2 yogures griegos naturales
- 1 c. s de vinagre balsámico
- Una lima
- Aceite de oliva

### *Elaboración*

En una cazuela de fondo grueso rehogar las cebollas junto con las zanahorias y el apio, añadir el ajo y los pimientos y dejar cocer unos 15 minutos. Incorporar el chile en polvo, el comino, la canela y un buen pellizco de sal y pimienta. Dejar cocer 30 segundos para que desprendan todo su aroma y añadir la carne. Seguir salteando removiendo, hasta que la carne empiece a dorarse. Añadir los garbanzos, las judías rojas y el tomate. Separar las hojas de cilantro de los tallos e incorporarlos picados en la cazuela. Añadir el vinagre balsámico y comprobar de condimentación. Dejar cocer a fuego lento durante una hora. Servir caliente, decorado con las hojas de cilantro fresco. Acompañar con yogurt y arroz cocido de grano largo y rociarlo con el zumo de la lima.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **DEVIL'S FOOD CAKE**

### ***Ingredientes:***

- 280 g. de harina
- 1 cucharadita de bicarbonato sódico, 5 g.
- 1/4 cucharadita sal
- 250 g. de mantequilla sin sal a temperatura ambiente
- 220 g. de azúcar moreno claro
- 185 gr. de azúcar blanquilla
- 4 huevos grandes a temperatura ambiente
- 2 cucharaditas de extracto /esencia de vainilla
- 125 g. de chocolate de cobertura sin azúcar, derretido.
- 250 ml. de buttermilk a temperatura ambiente

### ***Para el relleno:***

- 300 g. de nata para montar muy fría.
- 20 g. de azúcar glas.

### ***Para la ganache de cobertura:***

- 250 g. de chocolate
- 200 g. de nata
- 30 g. de brandi

### ***Para el almíbar tpt:***

- 50 g. de azúcar
- 50 g. de agua
- brandi

### ***Elaboración:***

Precalentar el horno a 180°. Encamisar tres moldes de 23 cm.

Al baño maría derretir el chocolate. Reservar.

Tamizar la harina, la sal y el bicarbonato. Reservar.

Cremar la mantequilla con los dos azúcares hasta que haya blanqueado y consigamos una mezcla esponjosa. Añadir los huevo uno a uno. No añadir el siguiente hasta que el anterior se haya incorporado totalmente. Continuar batiendo 1 minuto después de cada huevo.

Cuando hayamos incorporado todos los huevos, añadir la vainilla y batir 1 minuto más.

Añadir el chocolate derretido con la ayuda de una espátula y añadir los ingredientes secos alternados con el buttermilk

Dividir la masa en los dos moldes que habíamos preparado y alisar la parte superior de la masa con una espátula.

Hornear aprox. durante 30 minutos

**Para el relleno:** montar la nata y añadirle el azúcar glas

**Para la ganache de cobertura:** hervir la nata, vértela encima del chocolate troceado y añadirle el brandi. Enfriar.

**Acabados:** Por debajo del bizcocho pondremos unas tiras de papel de hornear para que no se nos manche la base.

Bañaremos el bizcocho con el almíbar. Extender con una espátula una capa gruesa de nata sobre el primer bizcocho.

Colocar la siguiente capa y proceder como antes. En la última capa, solo humedeceremos el bizcocho con el almíbar, cubrir el bizcocho con la ganache.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **GYOZA**

### ***Ingredientes***

- 300 gr. de carne picada
- 1 diente de ajo
- 1 chalota
- 250 gr. de col china
- 60 gr. de cebollino
- 1 c.s. de jengibre fresco picado
- 60 ml. de salsa de soja
- 1 c.s. de sake
- 1 c de azúcar
- Placas de pasta won ton
- 2 c. De aceite

### ***Salsa***

- 2 c.s. de salas de soja
- 1 c.s De vinagre de arroz
- 1 c. De aceite de sésamo
- ½ guindilla

### ***Elaboración***

Cortaremos la col en juliana y escaldaremos 30 segundos en agua salada. Retiraremos y cortaremos la cocción con agua fría. Escurriremos

Picaremos el ajo y la chalota en brunoise.

Juntaremos la carne con la col. El jengibre, el ajo, la chalota y el jengibre picado. Añadiremos la salsa de soja, el vino de arroz, el azúcar y un poco de sal.

Rellenaremos los discos de wontón con la farsa, pintando los bordes con un poco de agua y cerrando como si fuera una empanadilla..

Freiremos las empanadilla en un poco de aceite sólo pro un lado alrededor de 1 minuto. Una vez tengamos todas fritas volveremos a poner en la sartén y cubrimos con agua. Llevaremos ebullición y mantendremos a fuego suave durante 5 minutos.

Retiraremos y acompañaremos con la salsa.

Para elaborar la salsa mezclaremos todos los componentes.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## EMPANADAS DE PLÁTANO

### ***Ingredientes***

#### ***Masa***

- 450 gr. de harina
- 120 gr. mantequilla
- 125 ml de agua

#### ***Relleno***

- 2 plátanos
- 75 gr. de albaricoque
- 1 c.s. de nuez moscada
- 1 c.s. de macis
- Zumo de 1 naranja
- Unas gotas de licor de naranja
- 1 yema de huevo
- Azúcar moreno.

### ***Elaboración***

Para elaborar la masa trabajamos la mantequilla con la harina tamizada hasta obtener una textura parecida a migas de pan. Verteremos el agua poco a poco hasta obtener una masa compacta. Refrigeremos en al nevera. Prepararemos una infusión con la nuez moscada y el macis y 100 ml de agua. Dejaremos reposar unos 10 minutos. Pelaremos y chafaremos los plátanos. Pondremos en un bol junto con los albaricoques troceados, el zumo de naranja, el azúcar y el licor. Agregaremos la infusión y dejaremos reposar. Estiraremos la masa formando círculos de 10 cm y rellenaremos con la farsa. Cerramos como si fuera una empanadilla y pintaremos con huevo batido. Horneamos a 180 °C unos 25 minutos hasta que estén doradas.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## CEVICHE DE CORVINA CON AGUACATE

### ***Ingredientes:***

- 300 gr de filete de corvina
- 100gr de gambas congeladas
- 1 cebolleta
- 3 tomates rojos
- 3 limones
- 1 lima
- Cilantro fresco
- Sal pimienta salsa Perins
- Aceite de oliva
- 2 aguacates
- 1 mango
- 1 paquete de tostadas "Tuc"

### ***Elaboración:***

Pelar y sacar las espinas del filete de pescado. Cortarlo a dados. Juntar las gambitas Marinar con el zumo de limón y la lima 1 hora.

Pelar el tomate y el mango y cortar a dados. Picar la cebolla y el cilantro. Mezclar con el pescado. Salpimentar y aliñar con aceite.

Cortar el aguacate a láminas.

Servir el cebiche en una copa de coctel con una lámina de aguacate y una tostada.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## TARTA DE MIEL Y LIMÓN

### ***Ingredientes:***

- 225 gr. de harina
- Una pizca de sal
- 1 ½ cucharadas de azúcar
- 150 gr. de mantequilla
- 3-4 cucharadas de agua
- 375 gr. de requesón, ricota.
- 6 c.s de miel de azahar.
- 3 huevos
- ½ c.c, canela molida
- Ralladura y zumo de 1 limón

### ***Elaboración:***

Mezclar en un bol la harina, el azúcar, la sal y la mantequilla. Añadir el agua y acabar de amasar. Estirar la masa y forrar un molde de horno cubierto con papel de horno. Pinchar la masa con un tenedor y precocer 15 min. a 200° C.

Para el relleno añadir la miel al requesón y batir hasta que quede una masa homogénea. Agregar los huevos, la canela, la ralladura y el zumo de limón y mezclarlo todo bien. Rellenar el la masa y cocer al horno 180°C 30 min.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **BROCHETAS DE CORDERO MARINADAS CON COUS COUS DE ZANAHORIA**

### ***Ingredientes:***

- *½ kg de carne de cordero.*
- *200 gr Cous cous*
- *4 zanahorias*
- *50 gr de mantequilla*
- *1 naranja*
- *Menta*

### ***Para la marinada***

- *1 c.s de cilantro picado*
- *1.c.s de perejil picado*
- *1 c.c. de comino*
- *1 c.s de pimienta rojo*
- *1 c.c pimienta negra*
- *1 c.c. canela molida*
- *Sal*
- *2 dl de aceite de oliva*
- *3 Ajos*

### ***Elaboración:***

Cortar la carne a dados. Preparar una marinada triturando todos los ingredientes Embadurnar la carne y marinar 2 h. Hervir las zanahorias con agua y sal. Enfriar cuando estén tiernas. Freír el cous cous con mantequilla. Añadir el agua, remover fuera del fuego, tapar y dejar reposar 10 min. Rallar la zanahoria dentro del cous cous aliñar con un chorro de naranja y menta. Montar las brochetas como pinchos morunos y hacerlos a la plancha.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **SALTEADO ORIENTAL DE POLLO**

### ***Ingredientes***

- 600 gr. de pechuga de pollo
- 3 cebollas tiernas
- 1 zanahoria
- 2 puerros
- 150 gr. de shitakes u otras setas
- 50 gr. de hojas de espinacas
- 12 tomates cherry
- 3 dientes de ajo
- 100 ml. de vino blanco
- 3 c.s. de salsa de soja
- 10 gr. de maicena
- 200 ml. de caldo de ave o verduras.
- Sal y pimienta

### ***Elaboración***

Limpiaremos y cortamos las pechugas en tiras alargadas de 2 cm. Dejar macerar con la salsa de soja, la maicena y los ajos laminados.

Cortaremos la zanahoria con la mandolina, de forma que obtengamos láminas finas, los puerros en rodajas y las cebollas en juliana.

Salteamos por tiempos y retiramos.

Salteamos las espinacas y retiramos.

Salteamos las setas y retiramos

Ensartamos los tomates en una brocheta y freímos 2 minutos hasta que empiecen a abriese.

Ecurrimos el pollo, salteamos 3 minutos junto con el ajo, añadimos el resto de ingredientes salteados, reducimos el vino, mojamos con la salsa de soja y el caldo. Llevamos a ebullición y servimos de inmediato.

Decorar con los tomates.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **GALLETAS DE COCO Y CHOCOLATE**

### ***Ingredientes***

- 3 claras de huevo
- 200 gr. de azúcar
- 250 gr. de coco

### ***Relleno de chocolate***

- 120 ml. de nata
- 180 gr. de chocolate
- 60 gr. de mantequilla

### ***Elaboración***

Batir las claras de huevo y añadir el coco y el azúcar.

Mezclar y hacer unas bolas. Chafarlas y colocarlas sobre papel de cocción. Hornear unos 10 a 12 minutos a 180 C.

Retirar y dejar enfriar

### ***Elaboración relleno.***

Colocar la nata al fuego y llevar ebullición, retirar y agregar el chocolate y la mantequilla troceados. Remover hasta que se deshagan y no haya grumos. Dejar enfriar hasta que espese.

Colocar sobre una galleta y cubrir con otra.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **PASTA CON CHILE, JUDIAS VERDES Y BACON**

### ***Ingredientes***

- *½ pimiento rojo*
- *200 gr. de fideos chinos*
- *20 ml. de aceite*
- *1 guindilla verde*
- *6 lonchas de bacón*
- *125 gr. de queso crema o yogurt de coco*
- *1 manojo de albahaca*
- *100 gr. de judía verde*
- *Queso parmesano opcional*
- *1 raíz de jengibre*

### ***Elaboración***

Cubriremos los fideos con agua caliente, taparemos y dejaremos reposar 5 minutos. Retirar, peinar y aceitar. Reservar.

Cortar el pimiento en macedonia

Cortar el bacón en tiras.

Cortar la guindilla en rodajas

Cortar las judías en juliana y escaldar 1 minutos en agua hirviendo.

Rallar la raíz de jengibre. Freír en un sartén aparte.

### ***Al pase.***

Saltear el bacón 3 minutos, agregar la guindilla, alargar cocción 2 minutos y agregar los fideos y el pimiento. Prolongar cocción 2 minutos, agregar el queso, mezclar y añadir las judías y las hojas de albahaca picadas. Ajustar de sal y pimienta y colocar en el plato.

Decorar con el jengibre frito encima.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **ENSALADA DE PEPINO, YOGUR GRIEGO Y MENTA**

### ***Ingredientes:***

- *1 pepino*
- *1 yogur griego*
- *4 hojas de menta*

### ***Preparación:***

Picar la menta en mortero y reservar

Picar en brunoise el pepino y reservar en bol, añadir el yogur griego y mezclar, añadir la menta picada y mezclar, condimentar y conservar en nevera



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **BIZCOCHO AL CACAO CON HELADO DE MANGO, RAMBUTAN, GRANIZADO DE CHOCOLATE Y NARANJA Y FLOR DE LIMONCELO**

### ***(Bizcocho)***

- 175 gr de harina
- 3 huevos
- 150 gr de azúcar
- 1 sobre de levadura royal
- 1 vaso pequeño de leche
- 1 vaso pequeño de aceite de oliva
- Mantequilla

### ***(Helado)***

- 1 mango de 3 colores
- 3 huevos
- 150 gr. de nata para montar
- 150 gr. de azúcar

### ***(Opcional)***

- Pan seco
- Azúcar
- Aceite de girasol

### ***Elaboración***

Poner los ingredientes del bizcocho en un vaso de sifón, cargar y verter sobre un vaso. Cocinar el tiempo necesario y retirar. Reservar en caliente.

### ***(Rambután)***

Pelar el rambután, retirar semilla y reservar.

### ***(Granizados)***

**Chocolate:** cobertura de chocolate, agua, zumo de naranja, canela en polvo, jengibre y wasabi. Mezclar el chocolate con sus ingredientes y congelar. Presentar en el plato al momento del pase mediante raspado.

**Naranja:** Hacer un zumo de naranja, añadir unas gotitas de limón y congelar. Presentar igual que el anterior.

### ***Helado***

Hacer un sabayón, elaborar un culí de mango, montar la nata, montar las claras y mezclar todo. Congelar

### ***Pan dulce***

Rallar miga de pan seco, freír en aceite abundante, añadir azúcar y colar. Servir en caliente.

### ***Pase***

Disponer las preparaciones de manera agradable en el plato procurando un contraste de texturas y temperaturas



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **BACALAO CONFITADO CON ENSALADA DE FRUTAS Y VINAGRETA**

### ***(Confit)***

- *1 lomo de bacalao*
- *Hiervas: tomillo, romero, otras.*
- *2 d. de ajo ecrasé*
- *Pimienta en grano*
- *Aceite de oliva*

### ***(Frutas)***

- *Nectarina*
- *Pera*
- *Melocotón*
- *Melón*

### ***(Vinagreta)***

- *1 C.S de Vinagre de Jerez*
- *1 C.S de Salsa de soja*
- *1 C.S de Zumo de limón*
- *3 C.S de Aceite de oliva virgen*
- *Sal y pimienta*

### ***(Hojas)***

- *Rúcula*
- *Canónigos*
- *Hojas de espinacas tiernas*
- *Albahaca*

### ***Confit***

Sumergir el bacalao en el aceite preparado con la piel hacia arriba. Confitar durante 6 minutos a 65°. Enfriar y reservar.

### ***Fruta***

Presentar la fruta cortada en formas diferentes.) Rectángulos, parisiense, cubitos, etc. De tamaño mediano). Reservar.

### ***Vinagreta***

En un bol, mezclar los ingredientes y emulsionar. Reservar.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **TIMBAL DE PASTA FRESCA CON GAMBA ROJA, SALSA PICANTE Y PESCADO DE ROCA**

### ***(Pasta)***

- *Tallarines frescos*
- *Agua*
- *Aceite de girasol*
- *Sal*

### ***(Salsa picante)***

- *1 Cebolla ciselé*
- *400 gr de tomate triturado*
- *Olivas negras sin hueso*
- *Alcaparras*
- *Filetes de anchoa*
- *Perejil*
- *Sal y pimienta*
- *Agua*

### ***(Pescado y marisco)***

- *Araña*
- *Lluerna*

### ***Elaboración pasta***

Hervir la pasta el tiempo indicado procurando que quede al dente.

### ***Elaboración sofrito***

Hacer un sofrito de tomate con los ingredientes indicados. Las olivas y el perejil se tienen que picar a su tamaño. Reservar.

### ***Elaboración pescado***

Marcar pescado y marisco, saltear tallarines, emplatar y salsear



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349 10 19

## **PECHUGAS DE POLLO AGRICULCE**

### ***Ingredientes***

- 2 pechugas de pollo
- 2 puerro
- ½ pepino fresco
- 1 cucharada de jengibre fresco
- 3 dientes de ajo
- 2 c.s. de azúcar
- 4 c.s. de vinagre de arroz
- 4 c.s. de sake
- 2 cucharaditas de maicena
- 2 cucharada de tomate concentrado o ketchup
- 200 ml. de caldo de ave o verduras
- Un poco de pimienta de Cayena
- Aceite

### ***Elaboración***

Limpiaremos las pechugas y cortaremos en tiras

Limpiaremos el puerro y lo cortaremos en aros muy finos. Pelaremos el pepino y lo partiremos por la mitad. Cortaremos medias lunas.

Picaremos el jengibre y los ajos en brunoise.

Prepararemos la salsa batiendo el azúcar y el vinagre, la salsa de soja, el sake, diluyendo la maicena y el tomate concentrado. Si se quiere dar un poco más de picante se puede añadir Cayena. Pintaremos las tiras de pechuga de pollo y dejaremos marinar.

Calentaremos el aceite en el wok y saltearemos el pollo hasta que esté dorado. Retiramos. Añadiremos los puerros, freiremos unos 3 minutos y agregamos el jengibre y el ajo y freiremos tres minutos más en el centro del wok.

Incorporar la carne con los ingredientes anteriores, y añadir el pepino troceado, los aros de puerro y el resto de la salsa preparada., dejar que rompa un hervor, mojar con el caldo y remover hasta que la salsa adquiera consistencia.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **TRUFAS DE CHOCOLATE, MIEL Y JENGIBRE**

### ***Ingredientes***

- 250 gr. de chocolate negro
- 200 gr. de chocolate blanco
- 50 gr. de azúcar
- 300 ml. de nata
- 60 gr. de miel
- 1 c.s. de jengibre rallado

### ***Elaboración***

Llevaremos a ebullición la crema de leche, el azúcar, la ralladura de jengibre y la miel. Mantendremos en ebullición 1 minuto y vertemos en un bol con el chocolate troceado. Removeremos bien hasta obtener una masa homogénea. Dejaremos entibiar y colocaremos en una manga de pastelería.

Refrigeramos unos 30 minutos y escudillamos en una placa metálica pequeños montoncitos.

Dejamos refrigerar de nuevo unos 30 minutos y rebozamos en momento de pase con cacao en polvo.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **FLOR DE CALABACIN EN TEMPURA**

### ***Ingredientes***

- 150 gr. de pescado blanco
- 1 diente de ajo
- 1 chalota
- 250 gr. de col china
- 60 gr. de cebollino
- 1 c.s. de jengibre fresco picado
- 60 ml. de salsa de soja
- 1 c.s. de sake
- 1 c de azúcar
- Flores de calabacín
- 2 c. De aceite

### ***Salsa***

- 2 c.s. de salas de soja
- 1 c.s De vinagre de arroz
- 1 c. De aceite de sésamo
- ½ guindilla

### ***Tempura***

- 100 ml. de agua fría
- 100 ml de maizena
- 1 clara de huevo

### ***Elaboración***

Cortaremos la col en juliana y escaldaremos 30 segundos en agua salada. Retiraremos y cortaremos la cocción con agua fría. Escurriremos

Picaremos el ajo y la chalota en brunoise.

Juntaremos el pescado con la col, el jengibre, el ajo, la chalota y el jengibre picado. Añadiremos la salsa de soja, el vino de arroz, el azúcar y un poco de sal.

Rellenaremos los calabacines. Rebozamos con la tempura y freímos en aceite abundante.

Retiraremos, desgrasamos sobre papel y acompañaremos con la salsa.

### ***Tempura***

Mezclamos todos los componentes con la clara batida.

### ***Salsa***

Para elaborar la salsa mezclaremos todos los componentes.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **BUÑUELOS DE CALABACÍN Y QUESO FETA CON MERMELADA DE TOMATE Y GUINDILLAS.**

### ***Ingredientes buñuelos:***

- 3 calabacines medianos
- Sal y pimienta negra
- 1 cebolla grande emince
- 3 huevos
- 200 g. de queso feta cortado en dados
- Menta
- 2 c.s de piñones
- 3-4 c.s de harina

### ***Para la mermelada de tomate y guindillas:***

- 300 g. de tomates maduros
- Un trozo de jengibre fresco
- 1,5 c.s de nam pla
- 2 chiles
- 2 dientes de ajo ciseles
- 150 g. de azúcar
- 50 ml. de vinagre

### ***Elaboración:***

**Para los buñuelos:** lavar los calabacines, rallarlos y exprimirlos para quitar todo el exceso de agua. Rehogar la cebolla con 2 c.s de aceite de oliva, salpimentar. Retirar y dejar entibiar.

En un bol poner los calabacines, la cebolla tibia, los huevos, el queso feta, la menta picada, los piñones y la harina. Si la mezcla es demasiado húmeda, añadir otra cucharada de harina y revolver bien. Sal pimentar, deben quedar un poco picantes.

Calentar aceite en una sartén y dejar caer cucharadas de pasta y dejar que se frían durante 3 minutos por cada lado.

**Para la mermelada de tomate y guindillas:** mezclar 150 g. de tomate con el jengibre y la salsa de pescado y triturar hasta conseguir un puré suave. Cortar a dados el resto de los tomates y los demás ingredientes. Poner todo el conjunto en una reductora y llevarlo lentamente a ebullición, espumar y cocinar de 20 a 30 minutos, removiendo de vez en cuando.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **CURRY LIGERO DE DORADA, PIÑA Y COCO**

### ***Ingredientes***

- 1 Dorada de 650 g. fileteada
- 4 colas de gambas pelada y abiertas por la mitad
- cebollino

### ***Salsa curry:***

- 100 g. de cebolla emincé
- 20 g. de aceite de girasol
- 1 diente de ajo emincé
- 30 g. de tomate
- 50 g. de zumo de piña
- 1 c.c de curry de Madrás
- 30 g. d eleche de coco
- 200 g. de fumet de pescado
- 30 g. de nata líquida

### ***Al pase por ración:***

- Una suprema de dorada
- 2 colas de gambas
- 1 c.s de TPM
- 3 c.s de salsa de curry

### ***Elaboración:***

#### **Para la salsa curry:**

Rehogar la cebolla en el aceite, añadir el ajo, rehogar, incorporar el tomate, dejar evaporar todo el jugo, añadir el curry, el zumo de piña y el coco, mojar con el fumet y cocer ½ hora. Colar y reducir a demi-glas, añadir la nata y rectificar de sazón.

**Al pase por ración:** Saltear la dorada a la unilateral (piel abajo, para aprovechar la grasa que suelta) y las gambas. Calentar y rectificar de textura y sazón la salsa de curry. Con los ingredientes, dar color y volumen utilizando las diversas formas. Servimos con el lado piel arriba y sobretodo no poner la salsa por encima, porque reblandecería el crujiente de la piel. Ponemos la salsa abajo primero y la dorada por encima.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## PASTEL DE AVELLANAS CON CEREZAS

### ***Ingredientes masa Brisa:***

- 250 g. de harina
- 3 g. de sal
- 125 g. de mantequilla fría
- 1 huevo
- 30 ml. de agua

### **Para la crema de vainilla:**

- 125 ml. de leche
- 125 ml. de nata
- 38 g. de azúcar
- 50 g. de yemas
- 20 g. de maicena
- 1c.c de extracto de vainilla

### **Para el relleno:**

- 100 g. de pan rallado
- 90 de avellanas tostadas y picadas
- 100 g. de mantequilla pomada en dados
- La yema de 3 huevos
- Ralladura de limón
- La clara de 4 huevos
- Pizca de canela
- Un pote de mermelada de cerezas o frutos del bosque

### ***Elaboración***

**Masa Brisa:** En un bol, introducir la harina, el azúcar, la sal, la mantequilla fría cortada en dados pequeños y mezclar con los dedos hasta obtener una masa arenosa. Incorporar los líquidos y juntar la masa sin trabajarla. Dejar enfriar 30 minutos. Extender la masa con la ayuda de un rodillo sobre una superficie lisa enharinada. Cubrir el fondo de un molde de tarta. Cocer en blanco 10 minutos, impermeabilizar y cocer 2 minutos más.

**Para la crema de vainilla:** Perfumar la leche y la nata y calentar hasta ebullición. En un bol mezclar, el azúcar, la maicena, las yemas con parte de la leche. Colar la leche sobre la mezcla, cuajar al fuego y enfriar.

**Para el relleno:** mezclar el pan rallado, las avellanas, la canela. Cremar la mantequilla con 50 g. de azúcar, incorporar las yemas de una en una, añadir la ralladura de limón y la vainilla. En otro bol montar las claras a punto de nieve y apretarlas con los 50 g. de azúcar restante. Añadir las claras a la mezcla de mantequilla en tres veces.

**Acabados:** encima de la pasta brisa extender la crema pastelera, encima la mermelada de cerezas y la mezcla de avellanas. Hornear a 175 ° C. durante 30-40 minutos



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **BOLITAS DE PESCADO A LAS 5 ESPECIAS**

### ***Ingredientes :***

- 250 gr. de pescado blanco
- 150 gr. de cola de gamba pelada
- 2 cebolletas ciselées
- 1 c.c. de aceite de sésamo
- pizca de anís estrellado molido
- pizca de canela molida
- pizca de clavo de olor molido
- pizca de pimienta de Sechuán molida
- sal, pimienta
- harina de maíz
- aceite para freír

### ***Para la salsa :***

- 1 pepino sin semillas en brunoise
- 2 cebolletas ciselées
- 1 cayena sin semillas picada
- 1 c.c. de cilantro fresco picado
- 50 ml. de agua
- 30 ml. de vinagre blanco
- 60 gr. de azúcar

### ***Elaboración :***

Picar muy finos el pescado y las gambas con un cuchillo.

Añadir las cebolletas ciselées, el aceite de sésamo, sal, pimienta y el polvo de las cinco especias, mezclar bien con las yemas de los dedos y enfriar la mezcla en nevera unos 30 minutos.

Hacer unas bolitas, pasarlas por la harina de maíz y freírlas en 1 cm. de aceite caliente, en un wok o una sartén, a fuego medio hasta que estén doradas.

Ecurrir sobre papel absorbente.

### ***Una salsa :***

Calentar el agua con el vinagre y el azúcar hasta que esté se disuelva.

Juntar con el pepino, la cebolleta, la cayena y el cilantro, remover bien y dejar enfriar.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **SALTEADO DE CERDO A LA MENTA CON NUECES Y ARROZ SALVAJE**

### ***Ingredientes :***

- 400 gr. de cinta de lomo o de solomillo de cerdo
- 1 ramillete de menta fresca
- 100 gr. de arroz salvaje
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento amarillo
- 1 pimiento rojo
- 50 gr. de nueces
- 20 gr. de azúcar
- 10 gr. de mantequilla
- jengibre
- sal, pimienta
- salsa de soja
- aceite de oliva

### ***Elaboración :***

Cortar el cerdo en tiras finas, picar el jengibre y un poco de menta, juntarlo todo, tapar con papel film y dejar reposar en nevera unas horas (*mejor un día para otro*).

Hervir el arroz al dente como explica su elaborador, escurrir bien, reservar.

Saltear la carne en un wok con aceite bien caliente, reservar.

En el mismo aceite saltear los pimientos cortados en juliana.

Caramelizar las nueces colocando en un cazo el azúcar y calentar hasta que se derrita, agregar las nueces y remover constantemente hasta que queden bien impregnadas de caramelo. Retirar del fuego y extenderlas sobre una superficie untada con aceite de girasol, para que no se peguen.

Freír el arroz en aceite caliente unos segundos.

En el wok calentar la carne junto con los pimientos, las nueces, menta picada y la salsa de soja durante un par de minutos.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **GALLETAS DE NARANJA Y JENGIBRE**

### ***Ingredientes***

- 60 gr. de mantequilla
- 125 ml de sirope de melaza o miel
- 1 c. de levadura química
- 175 gr. de harina floja
- 1 c. s. de jengibre rallado
- 1 c.s. de piel de naranja rallada
- Pizca de sal
- 60 gr. de azúcar moreno

### ***Relleno***

- 70 gr. de chocolate blanco
- 40 ml. de crema de leche
- 40 gr. de mantequilla
- 1 c.c. de jengibre

### ***Elaboración***

Calentar la mantequilla y el sirope a fuego suave y mezclar. Añadir el jengibre rallado y dejar enfriar.

Mezclar la harina, el azúcar y la levadura en un cuenco y verter la mezcla anterior.

Amasar hasta obtener una masa homogénea.

Escudillar sobre papel de horno y hornear unos 12 a 15 minutos a 160 °C.

Dejar enfriar y rellenar

### ***Elaboración relleno.***

Calentar la crema de leche y verter sobre el chocolate y la mantequilla. Añadir la ralladura y enfriar.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **COULANT DE CHOCOLATE CON LASY DE MANGO Y JENGIBRE**

### ***Ingredientes***

- 12 Huevos
- 400 g de azúcar
- 390 g de mantequilla
- 380 g de cobertura de chocolate
- 180 g de harina

### ***Para la guarnición:***

- Iyogur
- 1/2mango
- Ralladura de jengibre
- 2 cucharadas de miel

### ***Elaboración***

Deshacemos la mantequilla en un cuenco al microondas. Mezclamos el chocolate con la mantequilla hasta que quede bien desecho. Por otro lado batimos los huevos con el azúcar y la harina hasta que no queden grumos. Mezclamos con el chocolate fundido y lo repartimos en flaneras previamente encamisadas.

Coceremos al horno a 200° durante 6 min.

Para hacer la el lasy de mango y jengibre trituraremos el yogur con el mango, la ralladura de jengibre y la miel.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## POLLO TANDOORI CON ARROZ PILAF

### ***Ingredientes:***

- 4 muslos de pollo
- 2 limones
- 2 Dl. de aceite de oliva
- 2 cebollas
- Pimentón picante
- 2 yogures griegos
- Mezcla de especias tandory
- 2 Chiles verdes frescos o pimientos verdes
- 3 Tomates rojos
- Cilantro fresco
- 200gr Arroz
- 50 mantequilla
- 2 Ajos
- 1 cebolla

### ***Elaboración:***

Macerar el pollo con el limón, pimentón rojo y sal . Dorar el pollo. Sofreír la cebolla hasta que este dorada Añadir la sal, los chiles, los tomates cortados a cuadros y las hojas de cilantro. Juntar el pollo y dejar reducir a fuego lento 15 minutos. Añadir el yogur y calentar sin que llegue a hervir.

**Para el arroz pilaf;** Sofreír los ajos y la cebolla añadir el arroz y después de 5 min. añadir agua hirviendo. Punto de sal y a los 10 min. acabar al horno 10 min. mas.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **FIDEOS CALDOSOS CON GAMBAS Y MANGO**

### ***Ingredientes:***

- 200gr de fideos de huevo chinos
- 250 gr de gambas congeladas
- 1 manojo de cebolla tierna
- 1 mango maduro
- 1 cucharada de aceite de girasol
- 200 ml de caldo de verduras
- 50 ml de salsa de soja
- Zumo de 1 limón
- 1 cucharada de sambal olek
- 2 c.s. de chutney de mango
- Sal pimienta
- 2 limas
- 2 c.s. de cebollino

### ***Elaboración:***

Cocer los fideos según las instrucciones del envoltorio. Verter dentro de un colador, enjuagar con agua fría y escurrir. Cortar la cebolla tierna en tiras muy finas. Pelar el mango y cortar la carne a dados. Con los trozos irregulares podemos hacer un chutney de mango. 1/3 de azúcar 2/3 de mango vinagre especies cocer hasta que tenga una textura densa. Calentar el wok y añadir el aceite. Freír las gambas durante 3 min. Mojar con caldo de verduras. Añadir las cebollas tiernas y los fideos y dejar hervir 5 min. Sazonar la preparación con salsa de soja sambal olek, el zumo de limón, chutney de mango, sal y pimienta. Lavar y secar las limas. Cortar una a gajos y la piel de la otra a juliana. Servir en cuencos con cebollino picado y lima.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **ENSALADA DE POLLO Y CUS CUS DE LIMÓN**

### ***Ingredientes***

- 2 pechugas de pollo
- 20 ml. de aceite de oliva
- Pimienta recién molida
- 1 lima
- Hojas de rucola

### ***Cus cus de limón***

- 150 gr. de cus cus
- 40 gr. de mantequilla
- ¼ l de caldo de verduras o pollo
- 2 c.s. de ralladura de limón
- 20 gr. de alcaparras
- 20 gr. de pepinillos
- 20 gr. de hojas de menta
- 40 gr. de almendras laminadas
- 1 zanahoria

### ***Aliño***

- Zumo de ½ limón
- 80 ml. de aceite de oliva
- 1 c.s. de miel
- Sal y pimienta

### ***Elaboración pechugas***

Pintar las pechugas con el aceite y asar a la parrilla unos 3 minutos por lado.  
Coartar la lima en 4 rodajas y asarlas a la parrilla 1 minutos por lado.

### ***Elaboración cus-cus***

Colocar la sémola en un cuenco y cubrir con el caldo caliente salpimentado. Tapar y dejar hidratar 5 minutos. Escurrir y colocar de nuevo en un cuenco.

Fundir la mantequilla a fuego suave y añadir el pepinillo y las alcaparras picadas, la menta picada, la ralladura de limón y las almendras. Freír unos 5 a 6 minutos a fuego suave.

Añadir el cus-cus a la sartén, mezclar unos 2 minutos y retirar. Colocar de nuevo en un cuenco y salpimentar.

Dejar enfriar y colocar la zanahoria rallada.

### ***Aliño.***

Mezclar todos los componentes y turmizar.

### ***Montaje***

Colocar el cus cus en la base del plato y filetear la pechuga de pollo. Colocar encima del cus-cus y regar con el aliño.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **TORTILLAS CHINAS CON MAGRET EN SALSA HOISIN**

### ***Ingredientes tortillas***

- 125 gr. de harina floja
- 125 gr. de maicena
- 3 huevos
- 400 ml. de leche
- 1 c. de aceite de sésamo
- 2 cebollas tiernas

### ***Magret en salsa hoisin***

- Salsa hoisin
- 40 ml. de salsa de soja
- 40 gr. de azúcar
- 1 magret de pato
- 2 cebollas tiernas

### ***Ingredientes salsa hoisin***

- 80 ml. de salsa de soja
- 2 c.s. de mantequilla de cacahuete
- 3 c.s. de miel
- 3 c.s. de vinagre blanco
- Pizca de sal de ajo
- 4 c.s. de aceite de sésamo
- Gotas de salsa tabasco
- Pizca de pimienta

### ***Elaboración tortitas***

Mezclar todos los ingredientes menos la cebolla en un cuenco y turmizar. Añadir la cebolla ciselée. Dejar reposar unos 30 minutos y dorar las tortitas en una crepera unos 2 minutos por lado. Retirar y mantener en caliente

### ***Elaboración magret.***

Entallar el pato por la grasa y asar en la sartén 2 minutos por la piel y 1 minutos por la carne. Añadir la salsa hoisin y el resto de los componentes y alagar cocción a fuego suave unos 3 a 4 minutos.

Filetear y colocar en las tortitas. Añadir la cebolla cortada en juliana. Servir de inmediato.

### ***Elaboración salsa hoisin***

Turmizar todos los componentes



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **CREMA DE ANÍS ESTRELLADO CON MIEL QUEMADA**

### ***Ingredientes***

- 175 ml. de leche
- 175 ml de leche de coco
- ¼ l de crema de leche
- 3 anises estrellados
- 1 palito de canela
- 80 gr. de azúcar
- 3 huevos
- 80 ml. de miel

### ***Elaboración***

Tostar el anís en un cazo unos 5 minutos, añadir la canela y los líquidos. Llevar a ebullición, reducir fuego y mantener cocción unos 5 minutos a fuego bajo. Apagar y dejar reposar unos 5 minutos más.

Blanquear los huevos y el azúcar y verter la preparación anterior sobre los huevos.

Cocer a fuego suave unos 5 minutos. Colocar en los moldes de cocción y hornear a baño maría unos 20 minutos.

Retirar y enfriar en nevera.

Cubrir con miel y tostar al horno.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **ENSALADA DE BACALAO CONFITADO CON FRUTAS DE TEMPORADA Y ESPÁRRAGOS VERDES**

### ***Ingredientes para 1 persona***

- 80 gr. de lomo de bacalao
- Dientes de ajo
- Hojas de laurel
- 1/2 nectarina
- 1/2 pera
- 1/2 melocotón
- 3 espárragos verdes
- Sal y Pimienta

### ***Vinagreta:***

- 1 cuchara sopera de vinagre de jerez,
- 1 de salsa de soja,
- 1 de zumo de limón,
- 3 cucharas de aceite de oliva virgen,
- 20 gr de piñones

Mezclar los ingredientes de la vinagreta en las cantidades indicadas.

### ***(Mezclum)***

- Sal y pimienta.
- Aceite de oliva
- 50 gr. de hojas verdes para ensalada

Condimentar hojas seleccionadas de mezclum y reservar.

### ***Elaboración***

Pelar y cortar las frutas en diferentes formatos: la pera cortada en bastones, el melocotón en dados, la nectarina en bolitas. Para confitar el bacalao, poner en un cazo, aceite, granos de pimienta, laurel y dientes de ajos, y añadir el lomo de bacalao con su piel. El bacalao no puede freír, solo confitar. Cocinar durante 4 a 6 minutos y retirar. Enfriar y reservar. El plato se sirve como ensalada. Cortamos el bacalao en láminas y lo colocamos en el plato con la fruta. Luego aliñamos aparte las hojas verdes y las colocamos en el plato, decoramos con los espárragos verdes. Aliñamos con la vinagreta.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **MOUSSE DE LIMÓN CON FRESITAS Y CRUJIENTE DE NUECES**

### ***Ingredientes***

- 4 limones jugosos
- 1/2 bote de leche condensada
- 400 ml. de crema de leche para montar (30% M.G.)
- Fresitas del bosque
- 5 nueces
- 100 gr. de azúcar

### ***Elaboración***

Exprimir los limones y hacer un zumo, añadirle la leche condensada mezclándola hasta obtener una emulsión homogénea. Montar la nata a punto de nieve, mezclarla cuidadosamente con la preparación anterior. Reservar la mousse en nevera. En una sartén pondremos azúcar a derretir, cuando este a punto de caramelo mojaremos en ella las nueces. Dejar enfriar y picar en el mortero. Espolvorear ligeramente por encima de la mousse y decorarla con las fresitas.

Presentar en copa de coctel