

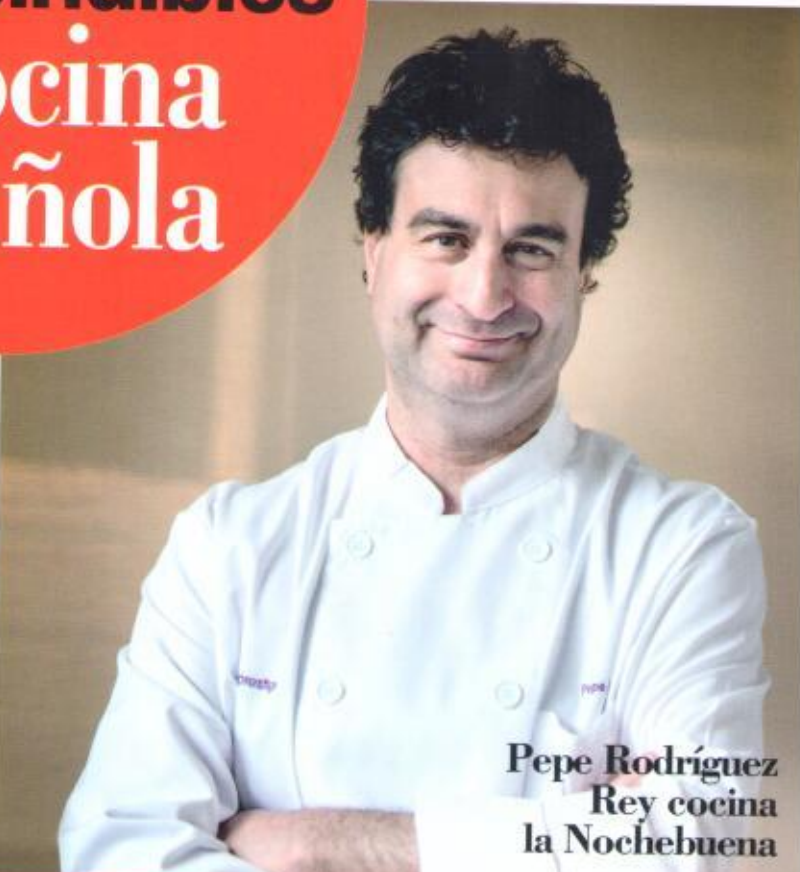
¡HOLA!

cocina

de mercado



400
recetas
imprescindibles
de la **cocina**
española



Pepe Rodríguez
Rey cocina
la Nochebuena

- En la cocina de Agatha Ruiz de la Prada ♦ Las mil formas de hacer el pulpo
- Del chorizo chic a la fabada in ♦ Los chefs españoles que arrasan en Londres
- El recetario privado de Audrey Hepburn ♦ La nueva cocina vegetariana





Los ricos bocatas gastronómicos de Sagàs (arriba) y las sabrosas pizzas de masa gruesa y crujiente de Picsa (derecha) son dos delicias en tendencia. ¿Croquetas gourmet? Cristina Comenge (arriba) lo tuvo claro y las vende online.



10 Comer con los dedos

El popular placer del picoteo se eleva a categoría de delicia gastronómica con finos ingredientes y rica elaboración.

La clásica croqueta, el sencillo y humilde bocadillo y la socorrida pizza, que se degustan sin mediar cubierto alguno, ya no son lo que eran. Cristina Comenge creó la primera tienda online de croquetas (oidococinagourmet.com), animada por el éxito de las de su anterior restaurante madrileño, Oven 180. Congeladas y listas para freír en casa, las cocina para todos los gustos: de jamón ibérico, boletus, puerro confitado, pollo al curry, queso azul o chistorra.

En materia de bocadillos, la revolución se llama Sagàs (sagaspagesociuiners.com), en Barcelona, y sus mentores son los hermanos Rovira, con una estrella Michelin durante su etapa en el restaurante-masía Els Casals de Sagàs. Elaborados con recetas centenarias, sus ingredientes sin aditivos, conservantes ni colorantes proceden de sus terrenos en el Berguedà. El pan es la estrella, y sus variedades, muchas: coca, baguette, hamburguesa, focaccia o bao (pan al vapor taiwanés). No hay que perderse su chapata Sagàs, con panceta, alcaparras, higos, rúcula, queso fresco de cabra, olivada y vinagreta de corquiñosles, o su huevo frito con txistorra artesana, presentado dentro

de un pan mollet con pimiento de cristal...

Y para las mejores pizzas, Picsa (casapicsa.com) es el lugar en Madrid. La última apuesta del chef Estanis Carenzo (Sudestada y Chifa), ofrece una carta de 14 variedades de horno de leña: clásicas, como la de jamón con queso escamorza ahumado, y más atrevidas, como la de papada de cerdo ibérico y alcachofas.

Las deliciosas croquetas de jamón, boletus, chistorra, queso azul o curry de la chef Cristina Comenge ya son un clásico de la compra online

11 El sabor a bosque del caviar blanco

Un exótico manjar de dioses llegado de Rusia y Arabia que se ha empezado a degustar en las mesas más exclusivas.

Presentamos en sociedad el ingrediente revelación que se rifan los restaurantes más exclusivos: el llamado caviar blanco o perlas de Afrodita (se le atribuye poder afrodisíaco), que no son sino huevas de caracol de la especie gourmet *Helix aspersa*. Tienen un aspecto blanco perlado y dejan en el paladar un sutil y suave gusto a montaña. "Lo exclusivo y escaso de este nuevo ingrediente se debe a que estos caracoles se aparean una sola vez al año y el 80% de ellos mueren en el inten-

to", apunta Miguel Ruiz, artífice de (caviarblanco.es), un negocio pionero que cuenta con sus propias granjas. Estas huevas son ricas en fósforo, hierro, calcio, potasio, sodio, vitaminas B1, B2, B12 y E y proteínas. Una vez seleccionadas por su tamaño, se curan en agua con sal y una hierba aromática. En Rusia y en algunos países árabes se consumen desde hace años. Ferran Adrià, Diego Gallegos o Luis Veira ya han diseñado platos con este alimento. A la venta en tiendas gourmet.

