La tradición de las Pascuas se vive en El Delfín

RECETARIO PASCUAS 21 JUNTO A LOS MEJORES

Este año, homenajeamos a nuestros clientes con un recetario de Pascuas para liberar la creatividad culinaria. Junto a Pietro Sorba, Borja Blazquez y Pía Fendrick los invitamos a vivir en sus cocinas los clásicos consagrados del mediterráneo, algunas opciones más innovadoras y una selección de las preparaciones más elegidas de la cocina de mar de El Delfin.

www.eldelfinonline.com

España y el mar

Borja Blazquez

El máximo referente de la cocina del mar, nos trae para estas Pascuas los platos más codiciados para celebrar.

A continuación, las recetas consagradas de Borja para El Delfin 2021.

Imágenes by Borja Blazquez

Pesca del día con refrito de ajos, papas confitadas y calamar a la plancha

Ingredientes para 2 platos;
500 a 550 gramos de pesca del día
(Chernia o Mero que se consiga fresco y con piel)
½ pimiento verde
2 a 4 calamaretes de 10 cm de largo aprox
Papas
2 papas
50 cc de vino blanco
Aceite de girasol y oliva necesario para cubrir la papa

Refrito
2 dientes de ajo
150 cc de aceite de oliva
1/3 de pimienta de cayena
75 cc de vinagre de vino tinto o vinagre de sidra
Perejil

Elaboración:

Limpiar bien el pescado de escama y espinas. A último momento se sella por el lado de la piel en una sartén con aceite caliente, se sala y se lleva al horno hasta terminar la cocción.
Aparte, cortar el pimiento por la mitad a lo largo y después en tiras cortas. Saltear con oliva y sal a fuego fuerte procurando que nos queden cruditos y crocantes por dentro y dorados por fuera.

Cortar las papas en rodajas de ½ centímetro con piel. Poner a confitar cubiertas por aceite con unas tiras de cebolla y un toque de vino blanco hasta que estén blandas.
Hacer el refrito cortando el ajo en rodajas y ponerlo a dorar en el aceite desde frio y con la pimienta de cayena. Una vez el ajo este dorado y el aceite tibio, agregarle el vinagre de vino y dejar hervir unos segundos para que se concentre un poco.
Hacer el calamar en plancha o sartén bien caliente con aceite de oliva y sal, dorándolo en no más de 2 minutos totales de cocción.

Emplatado:

Disponer en un plato una base de las papas, encima el pescado, sobre este el refrito de ajos y terminar con las tiras de pimiento verde salteadas, el calamar y un toque de perejil picado o en hoja.

Arroz con pescados y mariscos

Ingredientes (para 10 personas)

850 gr. de arroz (grano tipo arroz bomba, o carnarolli)
1 cebolla
1 morrón verde
200 gr. de calamar
1 kilo de abadejo
20 mejillones vivos
20 vieyras
300 gr. de camarón
10 langostinos
Agua
Azafrán en polvo 1 tapon por cada 2 porciones
1 limón
Perejil
Sal, pimienta

Procedimiento

Cortar la cebolla y el morrón en tiras y cocinarlos a fuego lento con aceite de oliva y un poco de sal. Poner las espinas de merluza en una cacerola con el agua y hervir 15 minutos junto con perejil para aromatizar. Tostar en el horno las hebras de azafrán envueltas en papel de aluminio durante 5 minutos a 120°C. Agregar las hebras al caldo y confirmar que el mismo queda teñido de amarillo. Mantener este bien caliente si no hirviendo hasta el momento de utilizar.

Una vez estén "transparentadas" las verduras, incorporar el arroz removiendo para que se empape con el aceite, calentarlo por unos momentos y agregar el doble de caldo en proporción al volumen del arroz. Remover para emparejar los distintos niveles de arroz en la paella y no remover más durante la cocción.

Cuando todo empiece a hervir, condimentar y disponer el pescado cortado en trozos de tal manera que quede ya decorado para el momento de servir. A continuación, agregar los calamares cortados en rodajas .Momentos después, incorporar los mejillones en el arroz de tal manera que formen una decoración.
Agregar también y de la misma manera las vieyras, los langostinos y los camarones. Dejar hervir hasta que el caldo se evapore, probar el punto del arroz y dejar reposar tapado durante 5 minutos. Decorar con perejil y servir.

El arroz, a partir que le ponemos el caldo y este empieza a hervir, se cocina a hervor constante pero moderado hasta que el caldo se evapore en su totalidad. El reposo se le da para terminar de dar el punto y para favorecer la conjunción de sabores.(Osmosis)

Cazuela de pescados y mariscos

Ingredientes para 2 cazuelas;

2 langostinos
150 gramos de camarones
4 calamaretes
4 mejillones vivos
2 almejas vivas
200 gramos de abadejo
4 vieyras
Aceite de oliva
1 diente de ajo
1 echalottes
Un toque de vino blanco
Caldo de pescado (fumet)
80 cc. de crema de leche
Estragón fresco
Pimentón
Sal

Procedimiento

En una sartén con aceite de oliva transparentar ajos y echalottes picados.

Sellar en plancha o sartén todos los productos que van en la cazuela menos los mejillones y las almejas.

Disponer sobre las verduras transparentadas el fumet, perfumar con estragón picado, pimentón, azafrán y una gota de crema. Meter los mejillones y dejar que se abran. Después disponemos dentro los productos de la plancha previamente salados.

Tener en cuenta que la cocción de todos estos ingredientes es muy corta, no sobrepasar la cocción de los mismos.

Disponer en plato hondo o cazuela de barro y decorar con perejil picado.

Langostinos al ajillo

Ingredientes para ración:

300 g de langostinos crudos
2 dientes de ajo
1 cda de perejil picado
aceite de oliva
100 cc de vino blanco
pimienta de cayena a gusto
pimentón

Elaboración:

Limpiar los langostinos retirándoles también la vena o intestino. Picar el ajo.

Calentar aceite de oliva en una sartén y poner a dorar los langostinos ½ minuto de cada lado a fuego fuerte. Agregar el ajo picado y dorar uniformemente. Incorporar la pimienta de cayena.

A continuación, agregar el vino blanco y dejar reducir. Incorporar el pimentón cuidando que no se queme y el perejil picado.

Servir en cazuelas de barro o cerámica decorando con perejil en hoja.

Recetas de la familia.

Pietro Sorba

Chef, escritor y crítico gastronómico. Uno de los creadores de “El gourmet.com”

De su libro “Recetas de mi Italia”, Pietro seleccionó estas impresionantes recetas para nuestro recetario.

Imágenes by Pietro Sorba

Ensalada de pulpo de mi madre: Savoiarda

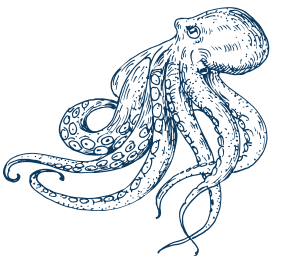
Típica ensalada de pulpo muy apreciada en Génova y en la Liguria en general. La combinación entre el pulpo, las papas y los otros ingredientes genera un sorprendente balance de sabor muy agradable. Plato único para los calurosos días de verano y entrada liviana para una comida invernal. La disfruto desde que tengo uso de razón. Esta es la versión de mi madre.

Ingredientes para 4 personas:

1 pulpo de 1-1,2 kg
4 papas medianas
4 cucharadas de aceitunas verdes sin carozo
4 cucharadas de aceitunas negras sin carozo
4 cucharadas de pepinillos en vinagre
4 cucharadas de cebollitas en vinagre
4 cucharadas de pickles en vinagre
2 cucharadas de alcaparras en vinagre (opcional)
4 cucharadas de perejil fresco picado
2 dientes de ajo pelados y picados finos
1 ají picante chico picado (opcional)
12 cucharadas de aceite evo
Sal y pimienta c.n.

Preparación y realización:

Colocar abundante agua ligeramente salada en una olla. Calentar a fuego mediano. Lavar muy bien el pulpo. Eliminar la boca y los ojos. Limpiar el interior de la cabeza. Enjuagarlo bien con agua fría. Cuando el agua de la olla empieza a hervir sumergir el pulpo 3 veces y finalmente dejarlo cocinar hasta que resulte bastante tierno (no tiene que ser blando). Apagar el fuego y dejar que descanse en su caldo. Pelar las papas, lavarlas y cortarlas en cubos de 2,5x2,5 cm. Colocarlas en una olla con abundante agua ligeramente salada. Cocinar a fuego mediano hasta que las papas se dejen atravesar por la punta de un cuchillo sin ofrecer mucha resistencia. Colarlas y dejarlas enfriar. Colocar en una ensaladera grande las aceitunas, los pepinillos cortados en 3, las cebollitas, los pickles y las alcaparras (opcionales). Mezclar muy bien y reservar. Tomar el pulpo tibio y cortarlos en trozos del mismo tamaño de las papas. Agregarlo a la mezcla de pickles y aceitunas. Mezclar. Agregar las papas a temperatura ambiente. Mezclar. Agregar perejil, ajo y ají picante (opcional) picados. Mezclar bien e incorporar finalmente el aceite evo. Mezclar bien y ajustar, si es necesario, de sal y pimienta. Dejar descansar 1 hora a temperatura ambiente antes de server. Se conserva en la heladera 3 días.



Trofie gamberi e zucchini

Un plato muy delicado. Zucchini y langostinos son dos productos típicos de la región de Liguria. Los langostinos vienen de Santa Margherita y los zucchini vienen de las huertas que se encuentran a pocos centenares de metros de la costa. Son zucchini muy tiernos y delicados.

De carne firme y sin semillas molestas. La combinación de mar y tierra una vez más produce resultados muy apreciables. Busquen siempre zucchini pequeños. Los grandes no son lo mejor para este plato porque están llenos de agua y de semillas.

Este plato es uno de los caballitos de batalla de mi amigo chef Román Mainardi, un gran cocinero argentino que se enamoró de Italia y ahí aprendió los secretos de la cocina peninsular y genovesa.

Plato para 4 personas:

500 g de trofie (ver receta de los "Trofie al pesto")
300 g de colas de langostinos sin caparazón
3 zucchini chicos
2 tomates maduros
2 cucharadas de perejil fresco picado
1 diente de ajo pelado y picado
½ vaso de vino blanco
Aceite evo c/n
Sal y pimienta c/n

Lavar los tomates y rallarlos con la parte gruesa del rallador de queso (recordar colocar un plato grande debajo del rallador para recolectar la pulpa). Increíblemente, la piel de los tomates quedará en la mano y la pulpa se irá al plato. Lavar los zucchini y cortarlos en rodajas de 3 mm. Calentar 4 cucharadas de aceite evo en una sartén a fuego medio. Dorar el ajo y 1 cucharada de perejil fresco. Agregar los zucchini. Cocinar a fuego fuerte durante 2-3 minutos. Agregar los langostinos. Salpimentar y rociar con el vino. Esperar a que evapore y agregar el tomate rallado. Cocinar 3-4 minutos más. Rectificar la sazón y apagar el fuego. Cocinar los trofie en agua hirviendo ligeramente salada. Colar muy bien con una espumadera y pasarlos a la sartén con la salsa. Saltear 1 minuto a fuego fuerte. Apagar el fuego, rociar con hilos de aceite evo y espolvorear con 1 cucharada de perejil fresco. Servir y si lo desean pueden espolvorear con un poco de queso de oveja (pecorino) o de cabra rallados muy finos.

Zuppa (sopa) de pescados y mariscos

Uno de los platos de Italia que realmente extraño aquí en Argentina. Hay cientos de versiones. Cada región de Italia que se asoma al mar tiene la suya. El caciucco de Livorno, el broetto o brodetto del Adriatico, la buridda y el ciuppin genovés, lo ziminu de Cerdeña y el cusucusu de Trapani. Esta receta se inspira al ziminu que preparaba mi padre. El usaba 7 tipos de pescado "científicamente" elegidos entre pescados de roca y de océano y agregaba mejillones y calamaretes. Nunca más en mi vida comí algo parecido. El balance entre los ingredientes, el tomate fresco, el picante, el aceite de oliva y el ajo era impecable. Para utilizar siete tipos de pescado es necesario armar una mesa con muchos comensales, así que en este caso la idea es proponer una receta que se pueda armar para 4 personas o menos

Plato para 4 personas:

600 g de filetes de mero sin espinas
400 g de pulpitos limpios (sin pico ni vísceras)
600 g de mejillones con cascara
400 g de calamaretes limpios (sin plumas, picos y vísceras)
2 tomates redondos maduros
1 taza mediana de caldo de pescado o vegetal calientes
1 diente de ajo en camisa + 1 diente pelado y picado
2 ajíes chicos picantes o peperoncini
2 cucharadas de perejil
2 fetas de pan de campo de 1 cm de espesor
Aceite evo c.n.
Sal y pimienta c.n.

Elaboración:

Cortar el mero en cuadrados de 5x5 cm. Reservar. Cortar el pan en cubitos de 1x1 cm. Freír los cubitos en aceite evo hasta que estén bien dorados. Ubicarlos en un plato con papel absorbente. Salpimentarlos. Reservar. Lavar los tomates. Secarlos y cortarlos en trozos. Procesarlos hasta lograr una salsa natural. Reservar. Eliminar/arrancar la barbita lateral de las valvas de los mejillones. Cepillarlos y lavarlos con abundante agua fría. Calentar a fuego mediano 4 cucharadas de aceite evo en una cacerola grande. Agregar el ajo en camisa, 1 peperoncino y los mejillones. Tapar la cacerola y cocinar a fuego fuerte. En 7-8 minutos los mejillones estarán abiertos. Descartar los que quedan cerrados. Apagar el fuego. Rescatar y guardar la pulpa de los mejillones y guardar 4 con sus valvas para la decoración. Colar y guardar el liquido de cocción. Calentar a fuego moderado 4 cucharadas de aceite evo en una sartén grande. Dorar ligeramente el diente ajo picado y el peperoncino. Agregar el perejil. Incorporar pulpitos y calamaretes.

Dorarlos a fuego vivaz 3 minutos. Salpimentar. Rociar con el vino blanco. Esperar que evapore el alcohol. Agregar la salsa de tomate. Salar ligeramente. Cocinar 2 minutos a fuego fuerte. Agregar el caldo de mejillones y media taza de caldo de pescado/vegetal. Mezclar. Sumar los trozos de mero. Bajar el fuego. Mover la sartén con delicadeza usando el mango de misma para que el pescado quede bien sumergido en la salsa. Cocinar 3 minutos. Agregar los mejillones sin cascara. Mover la sartén para que se acomoden en la salsa. Seguir cocinando 3 minutos más. Apagar el fuego. Espolvorear con perejil y rociar con hilos de aceite evo. Repartir en las cazuelas y agregar los crostines de pan fritos y los mejillones con cascara.

Pía Fendrick

Es cocinera y su estilo ya es una marca personal. Su sello de distinción son las recetas simples y elegantes, que llaman a disfrutar del encuentro con la familia y los amigos en torno a la mesa.
Las recetas pertenecen a su libro "Ensaladas cuatro estaciones" de editorial Catapulta .

Imágenes by Angela Copello

Bagel de salmón

Los sandwiches rapidamente se pueden convertir en ensaladas si los llenas de vegetales.

Ingredientes:

4 bagels
4 cdas de queso crema
2 cdas de ciboulette picado
1 cdita de sal
1 cda de ralladura de lima
1 cdita de pimienta
300 gr de salmón rosado
1 cda de eneldo picado
jugo de 1 limón
1 chile fresco
1 cda de mostaza dijon
1 cda de aceite
1/2 cebolla roja
1/2 planta de lechuga arrepollada

Preparación:

Cortar los bagels por la mitad , rociar con aceite de oliva y tostar sobre una plancha caliente. Mezclar el queso crema con el ciboulette, la sal, la ralladura de lima y pimienta y untar la parte inferior del bagel. Cortar la lechuga y disponer sobre el queso crema.Cortar el salmón en cubos pequeños y condimentar con eneldo, chilepicado, jugo de limón, mostaza, cebolla roja en brunoise, sal y aceite de oliva. Colocar sobre la lechuga

Ceviche

Aunque el ceviche es un plato en si mismo se puede servir sobre un colchónde hojas verdes y transformarlo en una fresquísima ensalada de verano.

Ingredientes:

4 filetes de cualquier pescado blanco
1 diente de ajo picado
1 chile picado
1 cda. de cilantro picado
Jugo de 2 limas
jugo de 1 limón
1 cebolla de verdeo (la parte verde)
1/2 cebolla roja
Sal
Pimienta
1/2 mango

Preparación:

Cortar el pescado en cubos y salar. Agregar el jugo de limón, el ajo picado, la cebolla roja picada, el chile picado y el cilantro. Refrescar con 1 hielo.
Incorporar el jugo de lima, la cebolla de verdeo picada con la sal, la pimienta. Agregar el mango cortado en cubos, mezclar y decorar conhojitas de cilantro.

Salmón y arroz yamani

Esta ensalada muy completa y fácil de hacer

Ingredientes:

3 tazas de arroz yamani
500 gr de salmón rosado
3 cdas de salsa de soja
1 cdita de salsa de pescado
2 cdas de vinagre de arroz
1 cda de vinagre de manzana
6 cda de aceite de oliva
1 cdita de sal
1 cdita de pimienta
jugo de 2 limones
1 cda de jengibre rallado
1 cdita de chile seco en escamas
ralladura de 1 limón
1 cdita de ajo picado
2 cdas de aceite de oliva
1 pepino
1 atado de albahaca
2 cdas de almíbar de maracuya

Preparación:

hervir el arroz en agua con sal hasta que esté tierno. Colar y dejar enfriar. Mezclar la salsa de soja con la salsa de pescado, vinagre de arroz, vinagre de manzana, aceite de oliva, sal y pimienta. Verter sobre el arroz y mezclar. Picar mitad de la albahaca y agregar al arroz.

Cortar el pepino en finas láminas con la ayuda de una mandolina y corta estas a la mitad de forma longitudinal. Retirar la piel del samon y cortar en finas rodajas. Disponer en una fuente y condimentar con sal, chile, jengibre ,jugo de limón, ajo, ralladura de limón y aceite de oliva. Dejar reposar 10 minutos en la heladera.

En una fuente colocar el arroz, las láminas de pepino, las rodajas de salmón con toda su marinada y decorar con las hojas de albahaca restantes y el almíbar de maracuya

Clásicos de la cocina de El Delfin

La cocina de El Delfin también es un clásico que mezcla recetas de diversas latitudes para crear un menú que entusiasma a cualquiera. Platos clásicos de Italia y España, criollos, orientales y algunas creaciones propias que tienen miles de fans. A continuación, nuestros elegidos para vos.

TRUCHA CON SALSA DE PUERRO Y ALCAPARRAS

CROQUETAS DE PESCADO

FRITTO MISTO DI MARE

RISOTTO DE GAMBAS Y AZAFRÁN

TRUCHA CON SALSA DE PUERRO Y ALCAPARRAS

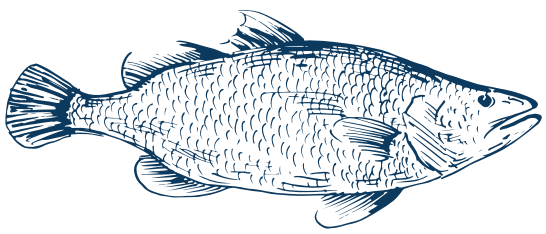
PREPARACION (PARA 4 PERSONAS)

1. Unte una bandeja para el horno con manteq
uilla derretida, ponga la trucha en la bandeja y pinte con la mantequilla. Ase bajo el grill a temperatura media, sin darle la vuelta, hasta que el pescado esté hecho y se desmenuce fácilmente al pincharlo con un tenedor. Retire y cubra holgadamente con papel de aluminio para que se mantenga caliente.

2. Para la salsa, derrita la mantequilla en una cacerola pequeña a fuego suave y cueza el puerro hasta que esté tierno pero no dorado. Agregue el vino y deje unos 3–4 minutos. Incorpore las alcaparras y el perejil y salpimiente a gusto.

3. Ponga cucharadas de salsa encima del pescado y sirva inmediatamente con patatas nuevas.

Nota: puede utilizar filetes o rodajas de salmón o de cualquier otro tipo de pescado blanco en lugar de trucha.



Croquetas de Pescado

PREPARACIÓN (PARA 4 PERSONAS)

1. Caliente la leche en una sartén grande y añada una capa de filetes de pescado. Cueza a fuego suave durante 3–4 minutos o hasta que el pescado se desmenuce fácilmente al pinchar con un tenedor. Pase a un plato con la espumadera. Reserve la leche. Desmigaje bien el pescado con un tenedor y reserve.

2. Derrita la mantequilla en una cacerola grande de base gruesa, añada la cebolleta y cueza unos 2 minutos o hasta que esté tierna. Agregue la harina y la nuez moscada y remueva durante 1 minuto o hasta que adquiera un color pálido y espume. Retire del fuego y añada 1 taza (250 ml) de la leche reservada, de una sola vez. Bata hasta que esté suave y después vuelva a poner al fuego. Remueva a fuego medio hasta que espese. Siga revolviendo durante 2 minutos más a fuego medio. La pasta estará muy espesa.

3. Añada el pescado desmenuzado, la ralladura y el zumo de limón, y el perejil. Salpimiente al gusto. Pase a un cuenco, cubra y deje un mínimo de 1 hora en la nevera.

4. Forme 16 croquetas de 8 × 3 cm de tamaño. Espolvoree con harina y pase por el huevo y el pan rallado. Deje en la nevera un mínimo de 20 minutos.

5. Llene una sartén honda de base gruesa hasta un tercio con aceite y caliente a 180° C o hasta que un dado de pan se dore en 15 segundos. Fría unas cuantas croquetas a la vez durante 2–3 minutos o hasta que estén doradas. Escurra sobre papel absorbente. Sírvalas calientes.

Nota: Puede congelar las croquetas sin freir hasta 1 mes.

FRITTO MISTO DI MARE

PREPARACION (PARA 4 PERSONAS)

1. Tamice las harinas con un poco de sal y pimienta en un cuenco y haga un hoyo en el centro. Mezcle la cucharada de aceite con 1 taza (250 ml) de agua y añada a la harina poco a poco hasta obtener una pasta suave y sin grumos.

2. Pele las gambas y con cuidado extraiga el hilo intestinal, empezando por el extremo de la cabeza. Corte o retire la parte intestinal, membrana o musculo blanco duro de las vieiras.

3. Para preparar las sardinas, ábralas por el vientre, retire las vísceras y lave con agua salada. Corte la cabeza. Ponga el lado de la piel hacia arriba sobre una superficie de trabajo, aplane con la palma de la mano, déles la vuelta para sacar la espina central con los dedos y corte con el extremo de la cola con unas tijeras.
Seque el pescado con el papel absorbente, pase por la harina y sacuda el exceso.

4. Caliente una sartén honda de base gruesa hasta un tercio con aceite y caliente a 180°C o hasta que un dado de pan se fría en 15 segundos. Reboce unos trozos de pescado cada vez y fría cada tanda unos 2–3 minutos o hasta que esté dorado y crujiente. Retire con unas pinzas o espumadera, deje escurrir sobre papel absorbente y mantenga caliente. Sirva con salsa tártara y gajos de limón.

Nota: El pescado para este plato lo puede preparar con varias horas de antelación. Tape y deje en la nevera.

RISOTTO DE GAMBAS Y AZAFRÁN

PREPARACION (PARA 4 PERSONAS)

1. Deje las hebras de azafrán en remojo en un cuenco pequeño con 3 cucharadas de agua caliente. Pele las gambas pero deje las colas intactas. Con suavidad extraiga el hilo intestinal, empezando por la cabeza.

2. Caliente la mitad del aceite en una cacerola mediana. Añada el ajo, el perejil, las gambas y salpimente. Deje cocer unos 2 minutos y después agregue el jerez, el vino y las hebras de azafrán con el líquido del remojo. Deje cocer a fuego suave hasta que el líquido se haya reducido a la mitad. Añada el caldo de pescado y 1 taza (250 ml) de agua, tape y deje a fuego lento.

3. En una cacerola aparte, grande y de base gruesa, caliente el resto del aceite. Ponga la cebolla y rehogue unos 3 minutos o hasta que esté dorada. Incorpore el arroz y remueva a fuego medio unos 3 minutos.

4. Mantenga la cacerola con el caldo a una temperatura suave constante. Añada 1/2 taza (125 ml) de caldo caliente a la mezcla de arroz y remueva constantemente a fuego lento, con una cuchara de madera, hasta que se haya absorbido todo el líquido. Agregue 1/2 taza (125 ml) de caldo y repita el procedimiento hasta que haya utilizado todo el caldo y el arroz esté blando y cremoso: tardará unos 25-30 munitos. Incorpore las gambas y remueva hasta que estén calientes. Salpimente al gusto, con sal y pimienta negra machacada, y sirva inmediatamente.

El Delfín®
pescadería - marisquería

www.eldelfinonline.com