

gourmet

Canela. La especia más cálida y dulce, por Patricia Alfie. **P.4**



en foco

Ohno. La ruta de los sabores lo condujo a Occidente. **P.5**

cocina práctica

Milanesas de soja. Para variar el menú diario con salud & sabor. **P.6**



corchos

Más roble. Sobre barricas, cubas y toneles franceses (segunda parte). **P.8**

ollas & sartenes

Nº1026

Clarín

BUENOS AIRES,
MIÉRCOLES 27 DE ABRIL,
DE 2011

croquetas

Maestros. Garip y Rebaudino trabajan a cuatro manos en el prestigioso restaurante Oviedo.



Dos grandes de la cocina mediterránea nos dan sus mejores recetas para hacer un plato típico de la mesa familiar. Emilio Garip y Martín Rebaudino cocinan las croquetas más ricas del mundo.

croquetas

FERNANDO DE LA ORDEN

Bechamel.
Con brie,
jamón crudo
o carne.



Mediterráneas

 Doraditas, suaves y tentadoras. Las croquetas del restaurante Oviedo son inolvidables. De pescado, carne, queso o vegetales, estas son las fórmulas de dos grandes de la cocina: Emilio Garip y Martín Rebaudino.

EL SECRETO

Para freír, el aceite debe estar a 160°

PARA MOVER Y ESCURRIR

La espumadera es imprescindible para mover las croquetas en la sartén y sacarlas cuando estén doradas.



PAPEL ABSORBENTE

Un buen rollo de papel de cocina es útil para escurrir el aceite de las croquetas después de la fritura.



SARTEN PROFUNDA

Las croquetas se cocinan en fritura profunda: nada mejor que una sartén de paredes altas o una cacerola.





CHEF
Martín
Rebaudino

CROQUETAS DE TERNERA & BECHAMEL

10 PORCIONES
BASICAS



LO QUE LLEVAN

- » manteca. 95 GRAMOS
- » harina. 105 GRAMOS Y EXTRA
- » cebolla. 1/2
- » pimienta roja. 1/2
- » ajo. 1/2 DIENTE
- » aceite de oliva. 60 CC
- » manteca. 50 GRAMOS
- » vino blanco. 1/2 VASO
- » tomillo picado. 1 CUCHARADA
- » leche. 1 LITRO
- » azafrán. 1 CAPSULA
- » sal y pimienta. A GUSTO
- » caldo de verdura. 100 CC, OPCIONAL
- » carne asada. 250 GRAMOS
- » jamón crudo, picado. 25 GRAMOS
- » huevo duro picado. 1
- » perejil picado. 1 CUCHARADA
- » huevos. 4
- » pan rallado. PARA REBOZAR
- » aceite de girasol. PARA FREIR Y EXTRA
- » placa aceitada. 1

COMO SE HACEN

- + El roux. Fundir la manteca en una cacerola, incorporar la harina tamizada y cocinar 8 minutos a fuego bajo, mezclando siempre. Reservar
- + Cortar la cebolla y los pimientos en cubitos. Pelar el ajo y picarlo
- + Poner en una sartén el aceite de oliva y rehogar la cebolla, el pimiento y el ajo. Cuando estén tiernos, sumar el vino blanco y dejar reducir unos minutos más. Incorporar el tomillo y licuar la mezcla con 100 cc de leche
- + Incorporar las verduras procesadas al roux reservado
- + Calentar la leche restante con el azafrán, dejar entibiar (80°) y sumarla a la preparación anterior
- + Mezclar con fuerza para que no se formen grumos, de 5 a 10 minutos o hasta que la preparación comience a borbotear. Salpimentar. Si la salsa queda muy espesa, sumar el caldo
- + Incorporar a la salsa la carne picada a cuchillo, el jamón crudo, el huevo duro y el perejil, todo bien picado
- + Volcar la preparación en una placa aceitada, alisar la superficie y pintarla con aceite. Dejar enfriar a temperatura ambiente y luego llevarla a la heladera 24 horas
- + Armar las croquetas con una cuchara. Pasarlas por harina, luego por huevo y por pan rallado. Freírlas en abundante aceite caliente, hasta que estén doradas, escurrirlas sobre papel absorbente y servir.
- + Para hacerlas de queso, a la base de bechamel sumarle queso azul desgranado, parmesano rallado, mozzarella en cubitos y queso tipo taleggio.



1

1 Verdes. Con espinaca y ortiga u otra hoja amarga a elección, llevan tomate seco, ricota y jamón cocido natural. Unas esferitas perfectas y deliciosas.
2 De mar. Bacalao con puré de papas, bien tradicionales en la cocina española. Ideales para esta época, que hay bacalao en todos los supermercados.



2

Mezclar y seguir los pasos de las croquetas de ternera
+ También se pueden hacer de langostinos picados.

CROQUETAS DE BACALAO

10 PORCIONES
SIMPLES



LO QUE LLEVAN

- » bacalao desalado. 250 GRAMOS
- » aceite de oliva extra virgen. 3 CUCHARADAS
- » fumet (caldo) de pescado. 1 TAZA
- » puré de papa, sin manteca ni leche. 400 GRAMOS
- » vino blanco. UNAS GOTAS Y 1/2 VASO
- » cebolla en juliana. 1/2
- » pimienta verde en juliana. 1/2
- » ajo picado. 1/2 DIENTE
- » laurel. 1 HOJA
- » perejil picado. 2 CUCHARADAS
- » sal y pimienta. A GUSTO
- » harina. PARA REBOZAR
- » huevos. 4 (APROXIMADAMENTE)
- » pan rallado. PARA REBOZAR
- » aceite de girasol. PARA FREIR

COMO SE HACE

- + Desalar el bacalao: ponerlo en remojo 24 horas, cambiando el agua cada 6 horas. Escurrirlo
- + Extenderlo en una placa para horno, rociarlo con 1 cucharada de aceite, fumet de pescado y unas gotas de vino blanco. Hornearlo 5 minutos. Quitarle las espinas y la piel
- + En una cacerola con 2 cucharadas de oliva, rehogar la cebolla, el ajo, el pimiento y el laurel, hasta que estén tiernos. Sumar el vino restante y dejar reducir 2 minutos. Eliminar el laurel
- + Mezclar el puré con el bacalao y los vegetales rehogados. Salpimentar y rociar con unas gotas de aceite de oliva virgen
- + Formar pequeñas bolitas, pasarlas por harina, por huevo y por pan rallado. Freírlas en aceite hasta que estén doradas, escurrirlas sobre papel absorbente y servir.

BOLAS DE PAPA

10 PORCIONES
SIN DRAMA



LO QUE LLEVA

- » puré de papas, sin manteca ni leche. 1 KILO
- » portobellos. 100 GRAMOS
- » cebolla. 1/2
- » acelga. 50 GRAMOS (SIN LAS PENCAS Y BIEN EXPRIMIDA)
- » pechuga de pollo. 150 GRAMOS
- » aceite de oliva. 4 CUCHARADAS
- » tomillo picado. 1 CUCHARADA
- » chorizo colorado picado. 25 GRAMOS
- » yema. 1
- » sal y pimienta. A GUSTO
- » queso parmesano rallado. 20 GRAMOS
- » harina. CANTIDAD NECESARIA, PARA REBOZAR
- » huevos. 4
- » pan rallado. PARA REBOZAR
- » aceite de girasol. PARA FRITURA PROFUNDA

COMO SE HACE

- + Limpiar los hongos portobello con un paño apenas húmedo y cortarlos en cubitos. Pelar la cebolla y cortarla en brunoise (cubos chiquitos)
- + Hervir las hojas de acelga en poca agua, apenas 1 minuto, hasta que estén tiernas. Retirarlas, escurrirlas y picarlas. Reservar
- + En una sartén con 2 cucharadas de aceite de oliva, dorar la cebolla y agregar la pechuga. Cocinarla unos minutos y cortarla en cubos
- + En la misma sartén con la cebolla, saltar los portobellos junto con el tomillo picado
- + Incorporar al puré el pollo picado, la cebolla con portobellos, el chorizo colorado, la acelga y la yema
- + Salpimentar, sumar el aceite restante y el parmesano rallado
- + Armar pequeñas croquetas con las manos húmedas, pasarlas por harina, huevo y pan rallado. Freírlas en aceite caliente, hasta que estén doradas
- + Escurrirlas sobre papel absorbente.

OLIVAS RELLENAS

10 PORCIONES
PACIENCIA



LO QUE LLEVAN

- » aceitunas verdes. 100 UNIDADES
- » cebolla picada. 2
- » paleta de ternera. 250 GRAMOS
- » aceite de oliva. 60 CC
- » manteca. 1 CUCHARADA
- » vino tinto. UNAS GOTAS
- » marsala. UNAS GOTAS
- » oporto. UNAS GOTAS
- » tomillo picado. 1 CUCHARADA
- » pimentón dulce. 1 CUCHARADA
- » harina. 1 CUCHARADA
- » perejil picado. 1 CUCHARADA
- » mortadela en cubitos. 50 GRAMOS
- » jamón crudo en cubitos. 25 GRAMOS
- » panceta ahumada, cortada en cubitos. 25 GRAMOS
- » harina. PARA REBOZAR
- » huevos. 4
- » pan rallado. PARA REBOZAR
- » aceite de oliva. PARA FREIR

COMO SE HACE

- + Elegir aceitunas grandes, cortarlas en espiral, eliminando el carozo, para que vuelvan a tomar su forma. Es importante respetar el espiralado de la aceituna para poder rellenarlas
- + El relleno. Picar la paleta de ternera muy finita
- + Rehogar la cebolla con el aceite de oliva y la manteca, incorporar la carne y mezclar
- + Sumar unas gotas de vino tinto, el marsala y el oporto. Cocinar a fuego bajo 2 minutos. Incorporar el tomillo, el pimentón y la harina. Cocinar 5 minutos más
- + Retirar del fuego, añadir el perejil, la mortadela, el jamón y la panceta en pequeños cubitos
- + Rellenar las aceitunas con una cucharita, tratando de conservar su forma. Pasarlas por harina, huevo y pan rallado. Freírlas en una cacerola con abundante aceite caliente, hasta que estén doradas
- + Escurrirlas sobre papel y servir.

CROQUETAS DE ESPINACA Y ORTIGA

10 PORCIONES
FACIL



LO QUE LLEVA

- » hojas de espinaca. 100 GRAMOS
- » hojas de ortiga picada. 100 GRAMOS
- » manteca. 1 CUCHARADA
- » ricota (o papa pisada). 300 GRAMOS
- » tomates secos. 50 GRAMOS
- » jamón cocido natural. 50 GRAMOS
- » yema. 1
- » cebolla picada. 1/2
- » aceite de oliva. 1 CUCHARADA
- » orégano fresco. UNAS HOJITAS
- » sal y pimienta. A GUSTO
- » harina. PARA REBOZAR
- » huevos. 4
- » leche. 50 CENTIMETROS CUBICOS
- » mostaza. 1 CUCHARADITA
- » pan rallado. PARA REBOZAR
- » aceite de girasol, de buena calidad. PARA FRITURA PROFUNDA

COMO SE HACE

- + Saltear las hojas verdes (sin los tallos) en una sartén con la manteca, hasta que se desvanescan
- + Enfriarlas en la heladera sobre una rejilla. Escurrirlas y picarlas
- + Hidratar 20 minutos los tomates secos en agua caliente. Escurrirlos y picarlos
- + Rehogar la cebolla en 1 cucharada de oliva. Cortar el jamón en cubitos
- + Mezclar la ricota, los tomates, el jamón y la yema. Sumar la cebolla y el orégano. Mezclar y salpimentar
- + Formar bolitas y pasarlas por harina
- + Mezclar el huevo con la leche, la mostaza, sal, pimienta y gotas de oliva. Pasar las bolitas por la mezcla de huevo y, luego, por pan rallado
- + Freírlas hasta que estén doradas. Escurrirlas y servir.

Raquel Rosemberg

Agradecemos a: **Oviedo** Beruti 2602
Le Toton Arenales 1725
Falabella Todas las sucursales
Producción Finita Ruiz Luque