

ROBERTO LEAL
Y SARA BRUN

LAS RECETAS DE
ESPAÑA DIRECTO

Los nuevos y apetitosos platos
del programa de TVE

**ROBERTO LEAL
Y SARA BRUN**

LAS RECETAS DE ESPAÑA DIRECTO

**LOS NUEVOS
Y APETITOSOS
PLATOS
DEL PROGRAMA
DE **tve****

A quienes me dieron la vida y a aquellos que alguna vez soplaron las velas conmigo.
A mi hermana y a mi cuñado, quienes me traen y me llevan. Y a quien lo sabe.
A quien estuvo, y en el que late... sin estar, siempre estás. A ti, por supuesto. Gracias,
un día y el otro.

ROBERTO LEAL

A los tres ases de mi vida: Angelito, Aitor y Álvaro.
A la mejor madre del mundo (la mía, por supuesto): Primi.
A mis queridísimas hermanas: Paula y Marian.
A mis tíos y tías y a mis primos y primas.
A mis taxistas particulares: Txuma y Pablo.
A quien nunca le faltará un plato en mi mesa aunque esté vacío: Josean, Nono, Iñaki,
Joaquín, César, Pablo y Óscar.
A mis otras hermanas: Inés, Leticia, Sonia, Fátima, Cristina, Marta y Marisol.
A Tano y Gustavo, mis compañeros de «España Directo», que hicieron de mis viajes con
el programa algo mucho más emotivo que el mero trabajo.
A Emilio Pineda, mi último gran maestro.

SARA BRUN

AGRADECIMIENTOS

A Rafael Bardem y Laly Correas de TVE y a David Figueras de Planeta por confiar una vez más en nosotros.

A todas y cada una de las piezas que componen este puzzle que es «España Directo», a los jefes que con su mano dura, algunas veces, paternal, la mayoría, nos guían para llegar cada día hasta ustedes: Ricardo Medina, Francis Romacho, Luz Aldama y Ana Álvarez.

Que cada día lleguen las recetas a las casas a través de la pequeña pantalla no es tarea sencilla. Ellos hacen fácil lo difícil. A ellos no se les ve, pero igualmente dan la cara por un trabajo de equipo. A ellos, a nuestros compañeros, a todos los que participan, o han participado, en esta culinaria aventura diaria. A los que también cada tarde acaban oliendo a cebolla.

A los que van por delante de todos y de todo, buscando y encontrando los mejores restaurantes para hacer cada día las mejores recetas. Los que viven pegados al teléfono, los de «prevenidos» y «estamos fuera», los maestros del orden: Claudia Sabroso, Juan Antonio Díaz «Pancho», Laura Díez, María Castillo, Yasodhama Rivero, Sandro Martín, Queco Serrat, Beatriz Rupérez...

A los profesionales del diafragma, del enfoque y del pulso, del cable y el apoyo: Tano García y Raúl Azuara, Javier León y Abel Román, Federico Daranas y Daniel Mínguez, Gustavo Morillo y Elsa Sierra, Pedro Tresguerres y Eva Reboul, David Martínez y Ramón Torres, David Miguel y Jorge Jimeno, José Luis de Heras y Álvaro Pachón, José Núñez y Antonio Fernández, Jesús Acebes y Luis García, Jose Ángel Redondo...

A los técnicos, a los de la brújula, a los de «aquí seguro que sale», a todos ellos, mil gracias.

Y a mi gente de Sevilla: a mi Lolo, a mi Mario, a mi Chema, a mi Dani, a mi Domi, a mi Marco, a mi Chon, a mi Nuria y a mi Jose.

En definitiva, a TODOS los compañeros... gracias.

Y también a todas las juntas y consejerías de Cultura de cada una de las comunidades por facilitarnos el mejor de los materiales de su tierra.

A Antonio Reigosa, autor gallego, tan conocedor de su tierra que sólo hizo falta

una llamada para que colaborara con nosotros. A él le debemos la maravillosa ruta gallega. Si quieren saber todo sobre la magia de esta tierra no olviden visitar su página: www.galiciaencantada.com.

Y, por supuesto, gracias, muchísimas gracias a los coautores de este libro: los restaurantes; sin ellos, evidentemente, esta guía no existiría. Gracias por vuestro trabajo, por vuestro compromiso y por ofrecernos lo mejor de vuestro menú.

A Antonio Hernández, de HECANSA (hoteles escuela de Canarias). HECANSA es una iniciativa conjunta de la Consejería de Turismo del Gobierno de Canarias y las administraciones insulares y locales, encaminada a aumentar la calidad global que presentan los establecimientos de restauración que operan en el territorio de las Islas Canarias. Gracias a Antonio por hacernos de coordinador y productor de todos los restaurantes canarios. Gracias por facilitarnos tanto la tarea y por tu amistad.

A Pedro Moreno, nuestro fotógrafo en Euskadi, por echarnos esas dos manos que tanto necesitábamos. Gracias por todo: por tus gestiones, tu buen hacer, tu confianza y tu tiempo.

A Roque de Morella, una vez más y en este segundo libro, gracias por ser nuestro guía particular.

A Suso de Lugo, a Fernando de Bilbao, a Erlantz de Cuenca, a Miguel Calatayud (fotógrafo de Cuenca), a Montse Contreras y Ana Isla (fotógrafa) de Soria, a Tito y Luis de Salamanca, a José Ramón de Álava y a Josean de Gipuzkoa por atender nuestra comanda con tanta rapidez.

A Arístides Bermejo por hacernos sentir que el hotel Alfonso XIII era nuestra casa. A Enrique Rodríguez, a Rafael Ruiz y a Andrés Loureiro, también del hotel Alfonso XIII.

A Marian Brun por tantas y tantas fotos y tanta paciencia.

En definitiva, a todos los que han colaborado en esta laboriosa recopilación de buenos sabores.

ROBERTO LEAL Y SARA BRUN

PRÓLOGO

La cocina de España, en directo (y van dos)

Después de más de mil programas de «España Directo» (que cumplimos en enero de 2009) seguimos con la misma ilusión que el primer día. Con la mejor de nuestras sonrisas, acudimos a ustedes todas las tardes a las seis, de domingo a viernes.

Cuando en el verano de 2005 Televisión Española y Mediapro me encargaron poner en marcha «España Directo», me estaban dando la oportunidad de hacer realidad un sueño que llevaba engendrando más de diez años. Después de la creación de «Madrid Directo» (Telemadrid, 1993) y de todas las réplicas que luego llegaron (como «Andalucía Directo»), no paraba de dar vueltas a la idea de aplicar la misma fórmula a nivel nacional. Otros lo intentaron y fracasaron. Pero yo sabía que era posible.

Para hacerlo posible invité al proyecto a veinte reporteros de toda España. Para cubrir la delegación de Sevilla hablé con Roberto Leal. Con él había trabajado en Canal Sur en el programa «7 Lunas». Con veintiséis años recién cumplidos se iba a convertir en el reportero más joven de «España Directo». Pero, a pesar de su juventud, me gustaban su seriedad en el trabajo, su alegría vital y sus ganas de aprender.

Dos años después de arrancar «España Directo», Iñaki del Moral levantaba el vuelo hacia otros menesteres en La 1 de TVE. Iñaki era el encargado de la cocina, acababa de preparar la primera recopilación de recetas del programa (*A qué sabe España Directo*) y dejaba un hueco difícil de cubrir.

Aposté por Roberto y, una vez más, acerté.

En esta nueva entrega de *Las recetas de España Directo*, los autores Sara Brun y Roberto Leal han recopilado recetas de toda España acompañadas de sugerentes propuestas de escapadas turísticas. En cada provincia nos hemos centrado en un restaurante —aunque hay muchos más, y muy buenos—, donde nos enseñan a preparar tres platos ricos, ricos, ricos. ¡Que les aproveche!

RICARDO MEDINA

Ex director de «España Directo»

INTRODUCCIÓN

En *Las recetas de España Directo* hemos querido hablarles de algunas de las **rutas** más destacables de cada comunidad autónoma o que nos han llamado la atención. Nuestro propósito es mostrarles toda la riqueza e identidad de las distintas regiones de España.

En **Galicia** hablaremos de los castros, esas construcciones ancestrales y míticas que forman parte de la geografía gallega tanto como sus rías.

Asturias es como un cuento de hadas: está todavía por descubrir, y por ese motivo muchos de sus lugares conservan su perfección virginal. Ofrecemos unas orientaciones para adentrarse en alguna de sus rutas desconocidas.

Cantabria está hueca por dentro y posee numerosas cuevas prehistóricas de un valor incalculable: El Soplao, Cullalvera, El Castillo o Altamira.

En el **País Vasco** las obras de arte no están encerradas en museos, sino que cobran vida en las rocas y los árboles, y se funden con la naturaleza ofreciéndonos una postal perfecta. Éste es el nuevo arte de nuestra era.

En **Navarra** también hubo bandoleros. Uno de ellos, Sanchicorrota, fue más conocido que los propios reyes que lo gobernaron. Era bueno y, como Robin Hood, lo que robaba a los ricos se lo daba a los pobres. Sus hazañas tuvieron lugar en un marco incomparable: las Bardenas Reales.

En **Aragón**, como otras zonas, el agua es vida. Algunas comarcas aragonesas rezan todos los días mirando el cielo. El Ebro, el padre de todos los ríos, recorre tierras aragonesas durante 330 de sus 928 kilómetros. Había que hablar del agua.

En **Cataluña** no se conforman con copiar un estilo arquitectónico: lo crean o, si no se puede, lo adaptan y dan lugar al suyo propio. Hombres como el abad Oliba construyeron los edificios del primer románico catalán. Los templos de esta tierra adoptaron todos los estilos arquitectónicos.

En las **Illes Balears**, la arraigada fe mariana ha hecho proliferar los santuarios que dan descanso y serenidad espiritual a aquellos turistas que quieran llevar sus vacaciones por otros derroteros.

En 1094, Rodrigo Díaz de Vivar, el Cid, conquistó **Valencia** a los almorávides y extendió sus dominios por estas tierras, plagándolas de castillos y fortalezas, de lugares llenos de historia que el *Cantar de Mio Cid* nos invita a descubrir.

Murcia es una comunidad de grandes ciudades. Ciudades como Cartagena, de 2.500 años de antigüedad, a cuyos puertos arribaron todas las civilizaciones, y también ciudades santas como Caravaca de la Cruz. Entre ambas, tenemos toda la riqueza de sus huertas y de su encrucijada de culturas.

En **La Rioja** todo sabe a vino. La producción anual de vino con denominación de origen de La Rioja asciende a 250 millones de litros anuales. Una cifra suficientemente importante como para dedicarle una ruta.

Castilla y León tuvieron que unirse hasta en tres ocasiones a lo largo de los siglos para crear un solo reino más fuerte. La historia nos remite a una sucesión de reyes y señores que con sus hazañas, guerras, asesinatos, casamientos y divorcios consiguieron unificar el país que ahora habitamos.

En **Madrid** aún se puede contemplar el paso testimonial de rebaños de ganado ovino. Hoy no es más que un indicio de la importancia que en otro tiempo tuvo la trashumancia en esta zona de la Meseta.

Las plazas mayores de **Castilla-La Mancha** tienen algo especial, pues su conjunto le confiere una identidad propia a la comunidad autónoma. Las plazas mayores de los pueblos son un espacio vacío rodeado de unas fachadas que les confieren su carácter único. Están concebidas para prestar un servicio comercial y lúdico a la sociedad que habita el municipio, y son su centro neurálgico, el salón colectivo que ayuda a reconocer un pueblo.

En **Extremadura** la Ruta de la Plata está presente en todo su recorrido. Por ella circularon tropas, mercancías y viajeros que difundieron la cultura de un lado a otro de la península en tiempos de los romanos, pero también después; musulmanes y cristianos también le supieron sacar partido, y por donde pasaba la ruta dejaron construcciones y esplendor que aún podemos admirar.

En **Andalucía**, el legado de ocho siglos de presencia musulmana nos ofrece el mejor material posible para la mejor clase de historia que ningún alumno pueda desear. Las rutas del legado andalusí tienen la calificación de gran itinerario cultural del Consejo de Europa. Cuatro son las rutas que comprenden este itinerario: la ruta del califato, la ruta de los nazaríes, la ruta de Washington Irving y la ruta de los almorávides.

Ceuta y Melilla. Quien no haya reparado en su existencia se perderá la inmensa riqueza cultural que poseen. Ambas miran al mar y están a caballo entre dos continentes. Por ellas han pasado gentes de todas las naciones, y han dejado impresas su cultura y costumbres. Resulta especialmente destacable el modernismo; no en vano, Melilla es la segunda ciudad de España con más edificios de este estilo.

Las **Islas Canarias** son de origen volcánico. Su clima es subtropical, pero tan variado que la diversidad biológica es inmensa. No es de extrañar que en las Canarias haya cuatro parques nacionales y que algunas de sus islas sean reserva de la biosfera de la Unesco, además de joyas únicas.

Las recetas de España Directo



Castro de Baroña, Porto do Son. Foto cedida por: Turgalicia.
Copyright del texto: Antonio Reigosa.

CASTRO DE BAROÑA, PORTO DO SON

El **Castro de Baroña** es una península rocosa sujeta a tierra firme por un istmo de arena. Tanto los cimientos de las casas, unos circulares y otros ovalados o alargados, como los restos del amurallamiento primitivo hacen pensar en un lugar paradisíaco frente al bravo mar de la ría de **Muros y Noia**. Un día aquellos *castreiros*, ya romanizados, vieron una barca de piedra fondear en la boca de la ría. ¿Qué era aquello? ¿A quién llevaba? ¿Qué anunciaba? Ellos no lo sabían, pero portaba **los restos de Santiago, el apóstol**. Al amanecer del día siguiente se supo que aquella barca pétreo había

decidido poner rumbo tierra adentro por la otra ría hermana, **la de Arousa**. Aquellos humildes pescadores de caña y mariscadores de a pie decidieron no entristecer y, en lugar de ello, dedicar el día a ver jugar a los delfines con el vaivén de las olas en la playa colindante de **Area Longa**.

CASTRO DA PUNTA DOS PRADOS, ORTIGUEIRA

Lo más excepcional del **Castro da Punta dos Prados**, situado al lado de la **playa de Espasante**, es el monumento denominado **Piedra Formosa**. Se trata de una sauna o recinto de **baños de vapor**, y es el único de planta semicircular, que hay en todo el noroeste peninsular, incluido el norte de Portugal. Las Piedras Formosas son construcciones hipogeas con atrio, cámara, antecámara y horno. Hace dos mil y pico años el cliente de la sauna de Punta dos Prados entraba por el atrio, a través del monolito decorado llamado Piedra Formosa. En el horno se calentaban los cantos rodados que luego se introducían en el agua de la piscina para producir vapor. Después de respirar los vahos se descansaba en un banco corrido que había en la antecámara, para terminar con un baño de agua fría en el exterior.

Además, en este castro se encontró **un pendiente, arete o arracada de oro** que se puede ver en el museo Ortegalia de Ortigueira.



Castro da Punta dos Prados, Ortigueira. Foto cedida por: Fundación Ortegalia. Copyright del texto: Antonio Reigosa.

¿A QUÉ SABEN LAS TAPAS EN A CORUÑA? A...

HÍGADO DE CERDO ENCEBOLLADO

INGREDIENTES

PARA 4 PERSONAS

- 1 kg de hígado de cerdo
- 1 cucharadita de pimentón picante
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 4 cebollas medianas
- Aceite de girasol
- Sal



PREPARACIÓN

- ➔ Partimos la cebolla y la ponemos en una sartén con el aceite. Cuando esté frita añadimos el hígado y lo rociamos con sal.
- ➔ Dejamos que se fría dándole vueltas con una cuchara.
- ➔ Añadimos el pimentón dulce y el picante, revolvemos y ya está listo.



Hemos querido empezar nuestro recorrido gastronómico por El Gato Negro. Es una parada, casi, obligada para quien vaya a Santiago: el ambiente de pueblecito, sus buenos precios y sus magníficas tapas hacen que desde 1922 tenga una clientela asegurada.



MEJILLONES ENCEBOLLADOS



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 1 kg de mejillones
- 4 cebollas medianas
- Pimentón dulce
- Aceite de girasol
- Vinagre



PREPARACIÓN

- ➔ Cocemos los mejillones hasta que se abran.
- ➔ Cortamos la cebolla en aros, la ponemos en una sartén y la pochamos en aceite de girasol. Cuando esté un poquito pasada, se apaga el fuego, echamos una cucharadita de pimentón y se mezcla todo bien.
- ➔ En una fuente ponemos los mejillones ya cocidos, volcamos el sofrito anterior y rociamos todo con un chorrón de vinagre, y ya está listo para tapear.



TARTA DE SANTIAGO

INGREDIENTES

PARA 6 PERSONAS

- 250 g de almendra molida
- 250 g de azúcar
- 4 huevos
- Mantequilla
- Azúcar glas



Además de las tapas también se puede disfrutar del vino de barril, vino a granel que sirve Manolo.



PREPARACIÓN

- ➔ Mezclamos todo haciendo una pasta homogénea. Untamos un molde con mantequilla y volcamos la pasta. Pre calentamos el horno a 220 °C y metemos el molde. Dejamos que se haga durante 30 minutos.
- ➔ La desmoldamos y, cuando esté fría, la espolvoreamos con azúcar glas.



Julia, Marlén, Trini, Xoan, Pili y Manolo son los encargados de enseñarnos estas recetas y de servir a quienes acudan a El Gato Negro. Todas las tapas son tradicionales y se vienen elaborando desde hace un siglo: empanadas, chocos en tinta, pimientos, etc.



El Gato Negro, abierto desde 1922, ha ido pasando de padres a hijos e hijas hasta llegar a la quinta generación. Es un lugar de visita obligada. Ya saben, si pasan por Santiago.

El Gato Negro

Calle Rúa da Raiña, s/n.
15702 Santiago de Compostela (A Coruña).
Tel.: 981 58 31 05.



Plaza de la Virgen Blanca, Vitoria. Fotos cedidas por: Eusko Jaurlaritzta - Gobierno Vasco. Departamento de Industria, Comercio y Turismo.

Aunque el **Camino de Santiago** contribuyera a romper el **aislamiento del País Vasco**, lo cierto es que su geografía montañosa y boscosa conllevó que esta tierra fuera lo suficientemente inaccesible como para que ni celtas ni musulmanes se adentraran en ella, sobre todo en las provincias de Gipuzkoa y Bizkaia, aunque no así en Álava. Este aislamiento contribuyó a que el pueblo vasco mantuviera sus costumbres, idioma y religión.

Vitoria, capital de Álava y sede del gobierno y del Parlamento Vasco, es verde (20 m² de zona verde por habitante) y del color de la piedra. Conserva el mejor casco medieval de toda Euskal Herria. Los nombres de sus calles nos dan una idea de los distintos gremios artesanos que vivían en la villa comercial.

La plaza de la Virgen Blanca, patrona de Vitoria, une el casco histórico medieval con el ensanche de la ciudad.

A veces el paisaje alavés, **tierra de viñedos** que se extiende hacia el valle del Ebro, puede llegar a confundirse con la meseta castellana, pero sus bodegas son dignas de ser visitadas y no sólo por la calidad de sus vinos. De un tiempo a esta parte **la modernidad** ha llegado a algo tan ancestral como el vino. Las bodegas del tercer milenio son espectaculares porque sus construcciones contrastan con el paisaje, aunque acaben por ser una sola imagen, al integrarse el uno en las otras o viceversa. **Marqués de Riscal** confió su proyecto a **Frank O. Gehry** (arquitecto del Guggenheim de Bilbao), y **Bodegas Ysios**, a **Santiago Calatrava**.



Bodegas del Marqués de Riscal. Fotos cedidas por: Eusko Jaurlaritzta - Gobierno Vasco. Departamento de Industria, Comercio y Turismo.

¿A QUÉ SABEN LOS PRIMEROS EN ÁLAVA? A...

TOMATE EN TEXTURAS CON PÉTALOS DE BACALAO, LANGOSTINOS Y AGUACATE

INGREDIENTES

PARA 4 PERSONAS

- 7 tomates
- 6 hojas de gelatina
- 5 hojas de lechuga
- 8 langostinos
- 200 g de bacalao
- 2 aguacates
- Aceite de oliva virgen
- Vinagre de Módena
- Vinagre de garnacha
- Sal
- 1 trufa
- Microvegetales



El precioso restaurante Ikea, con José Ramón Berriozábal a la cabeza, nos propone dos primeros: uno frío y otro calentito y de temporada.



Fotos recetas: Pedro Moreno.

PREPARACIÓN

- ➔ Para preparar la gelatina de tomate, escaldamos 4 tomates. Los pelamos y retiramos las pepitas.
- ➔ Trituramos en la thermomix y añadimos sal y aceite. Lo mezclamos con la gelatina rehidratada.
- ➔ Vaciamos la mezcla en moldes, llenando 1/3 parte, y reservamos hasta que la gelatina esté compacta.
- ➔ Colocamos los lomos de bacalao en una bandeja y cubrimos de aceite. Los metemos en el horno a 190 °C durante 6 minutos. Los laminamos y reservamos.
- ➔ Pelamos los langostinos y los cocemos durante 2 minutos.
- ➔ Para preparar la vinagreta de lechuga, mezclamos en la thermomix las hojas de lechuga, vinagre de garnacha, sal y aceite.
- ➔ Para la vinagreta de tomate, mezclamos en la thermomix un tomate, vinagre de garnacha, sal y aceite.
- ➔ Mezclamos en la thermomix la trufa, con vinagre de Módena, sal y aceite; de este modo tendremos la vinagreta de trufa.
- ➔ Pelamos el aguacate y el tomate, y hacemos 8 rodajas de cada uno de ellos.
- ➔ Ponemos la gelatina de tomate en el plato con el molde. Colocamos las láminas de bacalao encima y, en forma de cono, una rodaja de tomate y otra de aguacate.
- ➔ Desmoldamos y aliñamos con las tres vinagretas (trufa, lechuga y tomate).
- ➔ Decoramos con microvegetales.



¿A QUÉ SABEN LOS PRIMEROS EN ÁLAVA? A...

ALCACHOFAS CON TRIGUEROS Y ESCALOPES DE FOIE AL OPORTO



Fotos recetas: Pedro Moreno.

PREPARACIÓN

- ⇒ Limpiamos las alcachofas y los espárragos trigueros y los cortamos en láminas.
- ⇒ Los ponemos a freír con abundante aceite y reservamos.
- ⇒ Marcamos en la plancha los escalopes de foie y reservamos.
- ⇒ Para elaborar la salsa de oporto, echamos el oporto en un cazo. Dejamos reducir hasta que quede espeso y añadimos un poco de vinagre de frambuesa.
- ⇒ Para conseguir una mejor presentación, montamos el plato con la ayuda de un molde. Colocamos las alcachofas y los espárragos trigueros de base.
- ⇒ Ponemos el escalope de foie encima de las alcachofas y añadimos sal Maldon. Retiramos el molde.
- ⇒ Para terminar salseamos primero con el jugo de carne y después con la reducción de oporto sobre el foie.

La carta elaborada por el chef José Ramón Berriozábal es sobresaliente. Una de las principales virtudes de esta carta estriba en tener la mejor materia prima posible. Otro de los motivos de orgullo del restaurante Ikea de Vitoria es su excelente selección de vinos con los que complacer a los paladares más exigentes.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 8 alcachofas
- 200 g de foie fresco
- 8 espárragos trigueros
- Jugo de carne
- Oporto
- Sal Maldon
- Aceite de oliva de 0,4º
- Vinagre de frambuesa



¿A QUÉ SABEN LOS SEGUNDOS EN ÁLAVA? A...

ATÚN ROJO CON BROTES DE SOJA, SALSA THAI Y MERMELADA DE MORA

INGREDIENTES

PARA 4 PERSONAS

- 800 g de lomo de atún
- Brotes de soja
- Cebollino
- Mermelada de mora
- 200 g de *noodles*
- Escama de sal

Para la salsa thai:

- Soja
- Aceite
- Lima rallada
- Aceite de sésamo
- Guindilla
- Ajo
- Sake



Fotos recetas: Pedro Moreno.

PREPARACIÓN

- ➔ Para la salsa thai, mezclamos todos los ingredientes y los dejamos macerar.
- ➔ Marcamos el lomo de atún en la plancha por todos los lados, luego lo cortamos en 4 partes, haciendo un corte transversal, y reservamos en una bandeja con aceite.
- ➔ Metemos la bandeja de atún al horno durante poco tiempo (apenas 30 segundos). Nos limitamos a calentarlo, ya que se debe dejar muy poco hecho.
- ➔ Salteamos los *noodles* en una sartén con poco aceite y los colocamos en el centro del plato. Sobre ellos colocamos los 4 trozos de atún y añadimos escama de sal.
- ➔ Salteamos los brotes de soja y los colocamos sobre el atún.
- ➔ Salseamos por encima con la salsa thai, que previamente hemos calentado.
- ➔ Decoramos con mermelada de mora y cebollino picado.



El restaurante Ikea de Vitoria es un templo gastronómico de referencia. Todo su equipo estará encantado de servirles si pasan por allí.

Restaurante Ikea

Portal de Castilla, 27. 01027 Vitoria-Gasteiz (Álava). Tel.: 94 514 47 47.

www.restauranteikea.com



Fotos cedidas por: Instituto de Promoción Turística S. A. Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha.

Villarrobledo siempre acertó a la hora de apoyar al bando ganador. Ayudó primero a **Isabel la Católica** contra **Juana la Beltraneja**, lo que le valió el título de villa y un esplendor económico que todavía conserva.

Villarrobledo reúne un interesante patrimonio histórico cuyo máximo exponente es la **plaza de Ramón y Cajal** o **Plaza Vieja**. Declarada conjunto histórico-artístico, en ella se encuentran dos de los edificios más emblemáticos de la ciudad que gozan de la categoría de monumento nacional: la **iglesia de San Blas** y la **Casa Consistorial**.

El actual templo de **San Blas** se levanta sobre una primitiva iglesia gótica de mediados del siglo xv. El nuevo templo se concibió más como catedral que como iglesia, y tuvo un gran coste económico y de tiempo. La **casa más antigua de la ciudad** es la de la familia López Muñoz. Cierra la Plaza Vieja por la parte sur. En ella estuvieron instalados los monjes de la Orden de Santo Domingo, que ejercieron en la villa el Santo Oficio de la Inquisición.

Villarrobledo apoyó a Carlos I contra los comuneros, gracias a lo cual repuntó con un despegue demográfico y económico. En esa época se construyeron grandes obras civiles como las arcadas del Ayuntamiento.



Fotos cedidas por: Instituto de Promoción Turística S. A. Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha.

¿A QUÉ SABEN LOS PRIMEROS EN ALBACETE? A...

CODILLO DE CERDO EN SALSA

INGREDIENTES

PARA 2 PERSONAS

- 1 codillo de unos 500 g
- 2 cebollas
- 5 dientes de ajo
- 1 bote de garbanzos cocidos
- 1 bote de judías rojas
- 2 chorizos
- 2 morcillas
- Sal
- Aceite



PREPARACIÓN

- ➔ En primer lugar, cocemos el codillo con una cebolla cortada en gajos. Luego lo dejaremos a fuego durante unas 2 horas (si es en olla rápida, sólo 1 hora).
- ➔ A continuación ponemos, en una cazuela de barro, aceite, una cebolla en aros, los ajos en láminas y sal. Sofreímos.
- ➔ Seguidamente le añadimos el chorizo, la morcilla, los garbanzos, las judías y el codillo. Lo dejamos cocer todo junto durante 20 minutos aproximadamente. Pasado ese tiempo estará listo para servir.



Mari Pepa Díaz es la jefa de cocina y la eterna sonrisa del restaurante Félix de Villarrobledo (Albacete). Su truco para el codillo es no ponerle demasiado caldo en la cocción.



GARBANZOS CON MARISCO



INGREDIENTES

PARA 4 PERSONAS

- 500 g de garbanzos
- 200 g de almejas
- 200 g de mejillones
- 200 g de langostinos
- 1 cabeza y 3 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 bote de tomate natural triturado
- Aceite
- Sal
- Pimentón
- 4 hojas de laurel
- Agua
- 1,5 l de caldo de pescado



PREPARACIÓN

- ➔ Después de haber dejado los garbanzos en remojo la noche anterior, los cocemos a fuego lento durante 30 minutos aproximadamente con 1 hoja de laurel y 1 cabeza de ajo.
- ➔ Seguidamente sofreímos los ajos, la cebolla, el tomate y el pimentón. Incorporamos el sofrito a los garbanzos, con 1,5 litros de caldo de pescado. Los cocemos durante 30 minutos.
- ➔ Por último, le echamos los mejillones, las almejas y los langostinos sin cabeza.



El restaurante Félix de Villarrobledo es una referencia para aquellos que entienden del buen comer y de la cocina de toda la vida.

Restaurante Félix

C/ Senda Molinera, 4.
Villarrobledo (Albacete).
Tel.: 967 14 01 17.

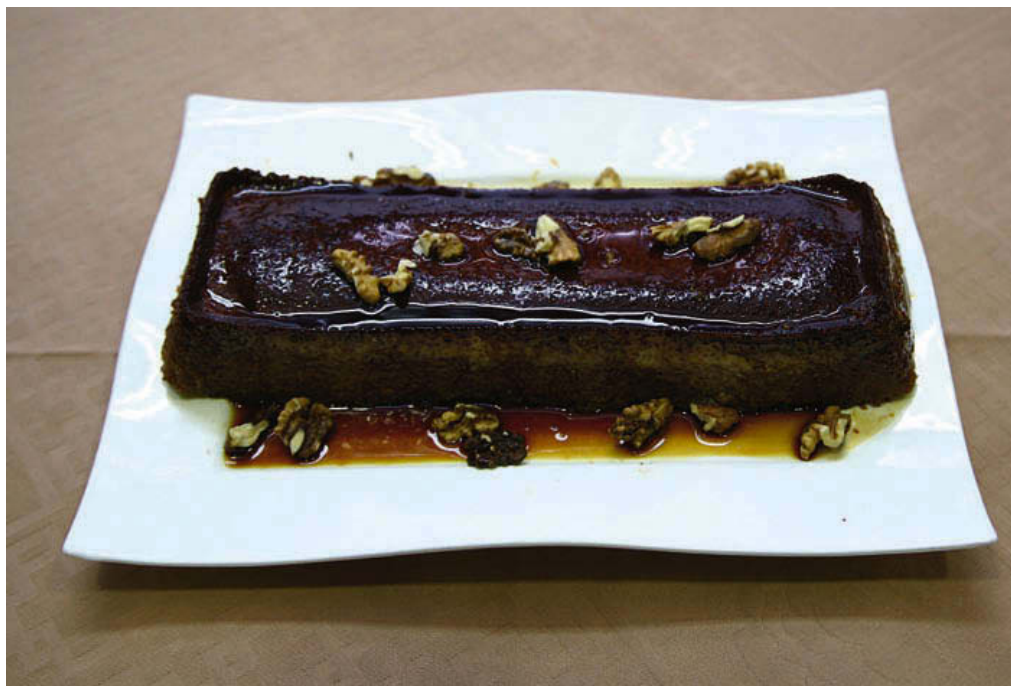


PAN DE CALATRAVA

INGREDIENTES

PARA 4 PERSONAS

- 4 magdalenas bizcochadas
- 3 huevos
- 250 ml de leche
- Ralladura de limón
- 1 cucharada pequeña de canela molida
- 200 g de azúcar
- Caramelo líquido



PREPARACIÓN

- ➔ Batimos los huevos en un bol. Una vez bien batidos, añadimos la leche, la ralladura de limón, la canela y el azúcar, y troceamos o desmigamos las magdalenas. Lo mezclamos todo.
- ➔ Justo después caramelizamos un molde y añadimos toda la mezcla. Por último, colocamos el molde en el horno al baño María durante 1 hora a 150 °C.
- ➔ Un truco que nos propone Mari Pepa Díaz es que dejemos enfriar bien el pan para después desmoldarlo sin ningún problema. Para servirlo es aconsejable que lo hagamos acompañado de nata y nueces troceadas.

