

IÑAKI DEL MORAL Y SARA BRUN

A QUÉ SABE ESPAÑA DIRECTO

Las mejores recetas
del programa de TVE

**IÑAKI DEL MORAL
Y SARA BRUN**

A QUÉ SABE ESPAÑA DIRECTO

**LAS MEJORES
RECETAS
DEL PROGRAMA
DE **

A Ana Urrutia por acordarse de mí.

IÑAKI DEL MORAL

A mi familia, por ser tan maravillosa; a mi gran boda griega, por estar siempre ahí; al pueblo de Carcastillo y en especial a mis amigas de toda la vida; a mis tías y tíos de la tercera planta de maternal del hospital Virgen del Camino de Pamplona; a Álvaro, por ponerme siempre una sonrisa en la boca; a Álvaro Romea Díaz, por ser un niño con tanta fortaleza y hacernos reír a todos. A mi padre.

SARA BRUN

AGRADECIMIENTOS

A todo el equipo de «España Directo»: recorrer España de arriba abajo buscando las mejores recetas, sitios que enseñarles e historias que contarles no hubiera sido posible sin el equipo de 175 personas que hay detrás, desde Luz Aldama, Francis Romacho y Ricardo Medina (los jefes), hasta cámaras, ayudantes, realizadores... y, especialmente, el equipo de producción.

A Almudena Serrano, Rafael Bardem, Cristina Aróstegui y David Figueras, por haber confiado en nosotros desde el primer momento.

A todos los restaurantes sin los cuales todo esto no hubiera sido posible y, especialmente, a Roque de Morella, por toda su ayuda.

A todos los amigos y familia a los que acabamos explotando: Sandro Martín, Aitor Alonso, Antonio Benítez, Beatriz Lacabe y José Miguel del Moral.

A The Penthouse, terraza que se encuentra en el hotel Me de la Plaza Santa Ana, por dejarnos trabajar allí.

Y, sobre todo, a la ayuda incondicional de Izaskun Etxebarría y Abel Ruiz de León.

IÑAKI DEL MORAL y SARA BRUN

PRÓLOGO

La cocina de España, en directo

Todos los días, desde el verano de 2005, pretendemos hacer en «España Directo» una radiografía social de nuestro país. En apenas dos años, el programa ya se ha convertido en el más veterano de los magazines de tarde, en líder de audiencia de su franja, y en una referencia televisiva para Televisión Española y para el resto de cadenas nacionales.

La clave de este éxito está en la ilusión con la que nuestros veinticinco reporteros se lanzan a la calle para ofrecernos historias interesantes, que nos cuentan de forma atractiva. Detrás de cada uno de ellos hay otros profesionales, entre los que se pueden contar productores, cámaras, redactores, realizadores, técnicos de estudio y de satélites, editores, ayudantes, administrativos, conductores, etcétera. Un total de 175 profesionales, sumando los de TVE y los de Mediapro, hacemos realidad «España Directo».

En el verano de 2006 nos planteamos incorporar a la escaleta algo que no se había hecho jamás en ninguna cadena nacional: crear una sección de «cocina en directo», ofreciéndola cada jornada desde un lugar diferente. El objetivo era mostrar cómo se elabora un plato de la moderna cocina tradicional española en seis o siete minutos. Y pese a la dificultad, tanto técnica, como televisiva y culinaria, hemos convertido aquella apuesta en un éxito rotundo. Desde entonces, más de millón y medio de personas siguen nuestras recetas a diario. Y aún hay otro dato que todavía resulta más relevante: un cuarenta por ciento de esos telespectadores son hombres.

Para realizar tan maratónica labor, Luz Aldama (la subdirectora del programa) me propuso poner al frente de la sección a Iñaki ya que consideró que era el reportero que mejor podía hacerlo. Estuve totalmente de acuerdo con ella. Este todoterreno periodista navarro (nacido en Pamplona en 1970) era el más veterano

del grupo de reporteros. Nos transmitía una imagen de modernidad, sosiego, seguridad, dominio del idioma, sentido común y ganas de superación, que nos daba confianza y garantía, y además no tenía compromisos familiares que le impidiesen iniciar esta peculiar «Vuelta a España de fogón en fogón».

Iñaki tendría que estar en una localidad diferente todos los días, dormir en una cama y en un hotel distinto cada noche, trabajar con un equipo de cámaras y de producción que cambiaría cada semana, hacer un reportaje turístico y costumbrista de cada zona y, además, enseñarnos en directo un plato típico del lugar. Su productora (formada por un equipo en el que casi todos sus miembros son chicas: Sara, Yaso, Laura, Claudia, Sandro) va en avanzada y selecciona el restaurante, el cocinero y el plato que se va a ofrecer

Cuando Iñaki y Sara me propusieron hacer una recopilación de este trabajo, los animé vivamente. Y fruto de ello es este libro que ofrece una radiografía actual de la cocina que se hace en España. De cada provincia se han seleccionado dos platos, y una escapada turística. ¡Que les aproveche!

RICARDO MEDINA

Director de «España Directo»

A qué sabe España Directo

FINISTERRE, A CORUÑA

«La torre de Hércules es el faro en funcionamiento más antiguo del mundo y el único de construcción romana que se conserva»



Fotos cedidas por Tour Galicia.

Los habitantes de Brigatium estaban sometidos a un gigante llamado Gerión, que los obligaba a entregarle la mitad de sus bienes, incluidos sus hijos. Llamaron a Hércules para que los socorriera. El héroe mató al gigante y lo enterró en un túmulo coronado con una antorcha. Cerca de allí construyó un pueblo y la primera mujer que llegó para habitarlo se hacía llamar Cruña.



El recorrido que va desde A Coruña hasta Finisterre está lleno de historias, leyendas y supersticiones que explican Galicia y el carácter de sus gentes: cementerios misteriosos como el de Noia, ciudades sumergidas, barcos hundidos... Incluso se dice que el arca de Noé está enterrada en un monte cercano. En el Finis Terrae de los romanos acababa la Tierra y empezaba el misterio de lo desconocido.

Más información: Tour Galicia. Tel. 902 200 432. www.turgalicia.com

¿A qué sabe Finisterre? A... **COULANT DE CHOCOLATE NEGRO**

INGREDIENTES

PARA 10 PERSONAS

- 500 g de chocolate
- 500 g de mantequilla
- 10 huevos
- 250 g de azúcar
- Harina



PREPARACIÓN

- Fundimos el chocolate y la mantequilla. Montamos los huevos con las claras y el azúcar, y los mezclamos con el chocolate.
- Untamos un molde con mantequilla, espolvoreamos harina y llenamos 3/4 partes del mismo con la masa.
- Lo cocemos todo a 180°C durante 8 minutos.

Este postre se puede preparar con diferentes sabores. Antonio, jefe de cocina del Pazo de Adrán, nos recomienda el cremoso de coco y chocolate blanco.



Cremoso de coco y chocolate blanco

- Fundimos 600 g de chocolate y añadimos 200 g de coco. Después ponemos 6 huevos uno a uno mientras se van mezclando los ingredientes. Lo cocemos todo en el mismo molde que en el anterior durante 13 minutos a 180°C.



Hotel Pazo de Adrán

Lugar de Adrán, 4. Calo-Teo, Santiago de Compostela (A Coruña).

Tel. 981 570 000. www.pazodeadran.com

¿Y a qué sabe... A CORUÑA?

A... RODABALLO CON CHIPIRÓN Y VIEIRAS



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 1 kg de rodaballo
- 4 vieiras
- 4 chipirones
- 1 barra de pan
- Sal
- Aceite
- Perejil o albahaca
- 1 ajo
- Soja
- 4 langostinos
- Pimienta negra



PREPARACIÓN

- Cortamos el rodaballo, le echamos un poquito de soja, aceite y sal y lo ponemos al horno. Lo dejamos 14 minutos a 160° C.
- Pelamos los langostinos, excepto la cabeza, y los hacemos a la plancha con un poco de sal y pimienta.
- Limpiamos las vieiras, las marcamos a la plancha y las albardamos con un carpaccio de pan (con un pan ancho, cortamos unas tiras largas y finitas). Las terminamos al horno a 200° C durante 2 minutos.
- Para hacer espagueti de chipirón, cogemos un chipirón limpio y lo cortamos en juliana muy fina. Luego lo salteamos con un poquito de aceite y pimienta.



Hotel Pazo de Adrán

El edificio, que ha sido convertido en un exquisito hotelito, es un pazo en toda regla, con hórreo, palomar, capilla y ciprés. Además, tiene piscina.

Lugar de Adrán, 4. Calo-Teo, Santiago de Compostela (A Coruña).

Tel. 981 570 000. www.pazodeadran.com

Truco

Utilizamos aceite de perejil para darle color y frescor, aunque se puede emplear también aceite de albahaca. Para hacer estos aceites cortamos perejil o albahaca muy finito. Lo freímos en una sartén con aceite y luego lo colamos. Montamos el plato con el rodaballo y todos sus acompañantes.

VALDEGOVÍA, ÁLAVA

«Habéis obrado no como débil mujer, sino como fuerte varón, y debéis llamaros Varona...»
Alfonso I, el Batallador



Foto cedida por Asier Pérez-Karkamo.

En el siglo XI, los reinos de Castilla y Aragón están enfrentados. María Pérez y sus hermanos acuden a Barahona a apoyar al rey de Castilla. María, disfrazada de hombre, decide sumarse a la batalla. A pesar de luchar con la espada rota, vence al rey de Aragón, Alfonso I el Batallador. Al descubrir que es una mujer, el monarca la ensalza y la rebautiza. A partir de este momento adopta Varona como apellido familiar y cada primogénito varón recibe el nombre de Rodrigo. El Rodrigo del siglo XXI es el dueño y habitante de este palacio, mitad residencia y mitad museo.

Cualquier época es buena para visitar Valdegovía. Los paisajes presentan caras distintas en cada estación y nos ofrecen espectaculares postales de cada una de ellas.

Más información: Oficina de Turismo de Valdegovía. C/ Arquitecto Jesús Guinea, 46. Villanueva de Valdegovía. Tel. 945 353 040. www.valdegovia.com / turismo@valdegovia.com



Foto cedida por Martín Montes.

¿A qué sabe Valdegovía? A... **ENSALADA DE PATATAS Y SETAS CONFITADAS**

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 2 patatas medianas (preferiblemente de la variedad Kennebec de Valdegovía)
- 250 g de setas de cultivo
- 100 g de *Boletus edulis*
- 2 lomos de bacalao desalado
- Mayonesa
- El zumo de 1/2 naranja
- Lechugas variadas
- Tomates cherry
- Aceite de perejil
- Aceite de oliva
- Leche
- Vinagre de Módena
- Sal de Salinas de Añana (preferible)



PREPARACIÓN

- Mojamos las patatas y las pinchamos con un tenedor. Las envolvemos en papel de aluminio y las metemos en el horno a 180°C durante 1 hora.
- Ponemos el bacalao sin piel durante unos segundos en una cazuela con agua hirviendo y una gotita de leche. Lo sacamos y lo separamos en láminas.
- Echamos los hongos y las setas muy picadas en una sartén con un poco de aceite de oliva a baja temperatura durante 20 minutos.
- Con ayuda de un molde redondo ponemos una capa de patatas fileteadas, una de setas confitadas y otra de bacalao.
- Regamos con un poco de salsa y ponemos la lechuga variada aliñada. Terminamos de decorar con unas láminas de bacalao, un poco de salsa, aceite de oliva y unos tomatitos.



A Inés Aldama le encanta probar nuevas salsas y aliños. Para la salsa mezcla 4 cucharadas de mayonesa, zumo de naranja y una gotita de nata o leche. Aliña las lechugas variadas con aceite de perejil (se escalda el perejil, se enfría con hielo, se seca, se pica fino y se mezcla con aceite de oliva), el vinagre de Módena y sal de Salinas de Añana.

Asador Arcena

C/ Bóveda, 1. San Millán de San Zadornil (Álava). Tel. 947 353 230.



¿Y a qué sabe... **ÁLAVA?**

A... JARRETE DE CORDERO ESTOFADO A LA MIEL



INGREDIENTES

PARA 4 PERSONAS

- 4 jarretes de cordero
- 100 g de miel
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 rama de romero
- Agua
- 125 ml de vino blanco
- Harina
- Aceite, sal y pimienta blanca
- Queso Idiazabal
- 1 calabacín
- Nueces



PREPARACIÓN

- Salpimentamos los jarretes, los pasamos por harina y los doramos con un poco de aceite.
- Picamos la cebolla y el ajo y los rehogamos en una cazuela. Añadimos los jarretes, el vino blanco, el romero y la miel, y los dejamos cocer a fuego lento durante 1 hora y 15 minutos. Echamos agua según se vaya reduciendo la salsa.
- Sacamos los jarretes, trituramos la salsa y la pasamos por un chino para que quede fina. Echamos de nuevo los jarretes y damos un hervor. Para presentar, espolvoreamos unas nueces picadas sobre la salsa, escaldamos unas ruedas de calabacín, freímos con aceite muy caliente y colocamos una teja de queso.

Restaurante Olarizu

El Olarizu es un restaurante muy conocido del centro de Vitoria. Allí se pueden probar siempre productos de temporada cocinados al estilo tradicional. Tampoco hay que dejar de degustar su repostería.

C/ Beato Tomás de Zumárraga, 54. Vitoria.

Tel. 945 217 500. www.olarizu.com



Trucos de Iván

Además de echar miel al jarrete, Iván nos regala otro truco para acompañarlo: ralla queso Idiazabal y lo pone en un papel de horno formando un círculo.

Lo hornea a 180°C durante 5 minutos y consigue así una original teja de queso.



ALCALÁ DE JÚCAR, ALBACETE

«Hay un lugar en España donde las montañas crecen hacia abajo»



Fotos cedidas por la Oficina de Turismo de Alcalá de Júcar.

En Alcalá de Júcar, el río lo ha erosionado todo. Y en medio de esa enorme grieta, como si fuera una isla, el infante don Juan Manuel construyó un castillo: Al-Kala. El infante tuvo constantes disputas con la Corona porque se creía el heredero legal, y construyó numerosos castillos defensivos en su reino, pero éste es el que tiene el emplazamiento más sorprendente.

En Alcalá prácticamente todas las casas tienen su cueva, utilizada como corral, palomar o alacena. Tres de ellas se pueden visitar: Agraden, El Diablo y Masagó. Esta última fue construida como hotel para hippies. Hoy en día es utilizada como restaurante y tiene como entrada un túnel de más de ochenta metros picado a mano.

Más información: Oficina de Turismo. Avda. de los Robles, 1. Alcalá de Júcar (Albacete).
Tel. 967 473 090. www.alcaladejucar.net



¿A qué sabe Alcalá de Júcar? A... **MIEL SOBRE HOJUELAS**



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 2 huevos
- 1 copa de anís o cazalla
- 1 copa de aceite de girasol
- 200 g de harina
- Aceite de girasol para freírlas
- 400 g de miel de romero



PREPARACIÓN

- Cascamos los huevos en un bol. Abrimos uno de ellos por la punta para utilizar después su cáscara como medida.
- Añadimos a los huevos una «cáscara» de anís y otra de aceite y los batimos. Incorporamos la harina y trabajamos todo hasta que nos quede una masa como la del pan.
- Con la medida de una cuchara hacemos bolitas. Las extendemos con rodillo y las acabamos de alisar con los dedos. La torta debe quedar lo más fina posible.
- Manuela ha hecho ya miles de hojuelas. Para freírlas necesita aceite de girasol en abundancia y un ayudante que eche las hojuelas al aceite mientras ella les da forma. Con un palito gira la masa nada más caer en el aceite y con una espátula la ayuda a cerrarse.



Trucos de Manuela

Las hojuelas se han de comer frías. Sólo se calienta la miel antes de echarla sobre ellas (la de romero les va especialmente bien). En vez de anís se puede utilizar cazalla.



Restaurante Nuestro Bar
C/ Alcalde Conangla, 102.
Alcalá de Júcar (Albacete).
Tels. 967 243 373 /
967 244 484.



¿Y a qué sabe... **ALBACETE?**

A... GAZPACHOS MANCHEGOS



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 1/2 conejo, si es posible, de campo
- 1 perdiz
- 1 cabeza de ajo
- 1/2 pimiento
- 2 tomates maduros
- 2 hojas de laurel
- 1 ramita de tomillo
- 1/4 kg de setas
- 1 torta gazpachera (o pan sin levadura)
- Sal
- Agua



PREPARACIÓN

- Troceamos el conejo, la perdiz, los tomates y el pimiento, y pelamos el ajo. Partimos la torta en trozos menudos hasta obtener unos cuatro puñados. A continuación, la ponemos en un cazo con agua y la calentamos.
- Sofreímos el conejo y la perdiz durante 2-3 minutos en una sartén. Ponemos el laurel, el ajo, el tomate y el pimiento. Sofreímos otros 5-10 minutos. Añadimos agua caliente y sal, y dejamos cocer unos 20-25 minutos.
- Preparamos una taza de infusión de tomillo y la añadimos a la misma sartén junto con los trozos de torta.
- Lavamos y troceamos las setas, y las echamos a la misma sartén. Acabamos de cocer todo hasta que la carne esté bien tierna (unos 15 minutos). Finalmente dejamos reposar unos 10 minutos.



Trucos de Manuela y Fernando

Truco 1: Las tortas gazpacheras en realidad son pan sin levadura, así que podemos hacer la masa o encargarla. Al calentarlas en agua conseguimos que aporten caldo en vez de sólo quitarlo de la cazuela.

Truco 2: Muchos años de experiencia en la cocina manchega han enseñado más de un truco a Manuela y Fernando. Si hacemos el tomillo en infusión, conseguimos que la hierba nos dé todavía más sabor.

Restaurante Nuestro Bar

Nuestro Bar es uno de los restaurantes más tradicionales de Albacete. En su carta ofrecen hasta 300 platos de cocina manchega, uno por cada pueblo de la provincia. Pero hay que hacer reserva uno o dos días antes.

C/ Alcalde Conangla, 102. Alcalá de Júcar (Albacete).

Tels. 967 243 373 / 967 244 484.



GUADALEST, ALICANTE

«En cuatro siglos ha pasado de ser una fortaleza en la que nadie podía entrar a ser el sitio más visitado de España»



Fotos cedidas por Información y Turismo de Guadalest.

Fortaleza inexpugnable durante siglos, Guadalest domina el valle y el pantano del mismo nombre. Hasta la expulsión de los moriscos a principios del siglo XVII tuvo una importante población musulmana. Para acceder a ella había que traspasar las murallas que la rodean: sólo existía una puerta de entrada y, una vez superada ésta, todavía se tenía que atravesar un túnel excavado en la tierra para llegar hasta el castillo de San José. Hoy la entrada es más fácil. La cercanía de Guadalest respecto a Benidorm convierte la población en uno de los sitios más visitados de España.



Si pensamos en Alicante nos viene a la cabeza una playa donde tomar el sol. Pero su territorio es mucho más variado que arena y mar. Tierra adentro es una de las provincias más montañosas de España. Por ejemplo, Guadalest está rodeada por las sierras de Xortà, Aitana y Serella.

Más información: Información Turística. Avda. de Alicante s/n (aparcamientos) 03517. El Castell de Guadalest (Alicante).
Tel. 965 885 298. www.guadalest.es

¿A qué sabe Guadalest? A... **BAJOQUES FARCIDES** (Pimientos rellenos de arroz)



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 300 g de arroz bomba
- 4 pimientos morrones de unos 200 g
- 300 g de magro picado
- 2 cebollas
- 1 pimiento rojo pequeño
- 1 pimiento verde
- 300 g de tomate
- Colorante o azafrán
- Perejil, sal y aceite



Restaurante Pensión Mariola

Marcos, como otros muchos cocineros alicantinos, mantiene que en esta provincia se hacen los mejores y más variados arroces de España. Éste es un plato de montaña; no en vano, el restaurante se halla enclavado en plena sierra de Mariola, de la que toma su nombre. Muy cerca se encuentra Agres, otro lugar para pasear y bajar la comida. C/ San Antonio, 4. Agres (Alicante). Tel. 965 510 017. www.restaurant-mariola.es

PREPARACIÓN

- Ponemos aceite y una pizca de sal en una paellera. Sofreímos la cebolla y, cuando esté pochada, añadimos el pimiento rojo pequeño, el verde y el tomate que habremos rallado con un rallador.
- Una vez esté todo sofrito, incorporamos el magro picado con un poco de perejil. Lo dejamos sofreír bien. Añadimos el arroz y el azafrán y lo probamos de sal.
- Retiramos el magro del fuego y usamos toda la masa para rellenar los cuatro pimientos morrones. Los envolvemos en papel de aluminio y los colocamos en un recipiente que se pueda tapar. Finalmente los introducimos en el horno calentado a 270°C para que se asen durante 1 hora.

