

Postres esenciales (que siempre salen)

por
Xavier Molina

INTRODUCCION

La escena es recursiva en las películas americanas : el cabeza de familia castiga al vástago díscolo sin postre.

Desde luego no se le hubiera ocurrido castigarle sin plato de sopa o con quitarle el vaso de agua. Ataca directamente el dulce final de la comida. Y sin duda podríamos apostar a que se trata de un niño o niña, nunca de un adolescente o un adulto no emancipado. La infancia es el reino del dulce y la adolescencia la lenta conquista del picante y el amargo. Por eso quitar el postre es un cruel castigo. Un correctivo que también puede molestar a muchos adultos. El postre puede redimir las penurias de un cena o una comida y sentenciar con un "no estuvo mal" lo que de otro modo hubiera dejado un penoso recuerdo.

En nuestra cultura occidental el postre es la fruta, el dulce u otro alimento que cierra cualquier comida. Digo en nuestra cultura porque a lo largo del Planeta este axioma puede no ser tan verdadero. En la gastronomía china no existe el postre propiamente dicho sino que las recetas dulces o las frutas acompañan a otros platos en cualquier momento del ágape. En Oriente Medio prácticamente no existen las pastelerías donde imperan los dulces de crema y nata a no ser por occidentalizaciones tardías. En la dieta mediterránea los postres lácteos o dulces eran desconocidos hasta hace muy poco, siendo el postre natural el consumo de frutas. En Occidente tomamos yogures azucarados y con sabor a frutas mientras que en los países del mediterráneo oriental el yogur es un ingrediente

más de muchas comidas y muy raramente lo toman a modo de postre. Dile a un griego que te sirva un yogur con un sobrecito de azúcar y fruncirá el ceño lleno de extrañeza.

El postre goza de mala fama. Se le acusa de engordar y ser nocivo para la salud. Indudablemente puede serlo. De vez en cuando tomar crema pastelera no es lo mismo que hacerlo a diario y acabar la cena con una manzana, también dentro de la categoría de los postres, no tiene nada de perjudicial, desde luego. El pastel relleno de crema y cubierto de chocolate poco tiene que ver con los austeros pastillitos orientales de pasta filo y frutos secos.

Sí es cierto que cocinar postres no es tarea sencilla. Podemos variar los ingredientes de un estofado o aguar más o menos una sopa pero la manga ancha se acaba con los postres. La cantidad empleada de cada ingrediente debe ser exacta por el riesgo de que la masa no suba o el flan no cuaje. Pura matemática molecular.

Podríamos dividir los postres de muchas maneras. Estarían los no elaborados donde incluiríamos las frutas, los frutos secos, la miel y otros productos básicos. Dentro de los elaborados tendríamos las cremas, los pasteles, las tortas, los helados, la bollería en general y algunas recetas especiales como son los turrónes valencianos.

Me gustan los postres pero siento que no estoy hecho para tanta exactitud. Sufro con las masas que no suben, con los dulces que quedan empalagosos y con los ingredientes que no encuentro por ningún lado. A veces siento la irrefrenable necesidad de quitar una cucharada de azúcar cuando presiento que queda

demasiado dulce, o de darle diez grados más al horno si me parece, como siempre erróneamente, que el pastel no sube todo lo deprisa que debiera. Cocinando postres reconozco que soy un inútil. Desde mi inutilidad tengo tres recomendaciones básicas que hacer. La primera es ser paciente. La segunda ser fiel a la receta. La tercera, y no menos importante, estar seguro que la receta es 'buena'. Esto último no es una perogrullada. En esta época de Internet ruedan por la red muchas recetas poco fiables. Buscad en Google la receta de la crema catalana y encontrareis no menos de una docena que esencialmente son parecidas pero que difieren, y en mucho, por la cantidad y diversidad de los ingredientes. Es cierto que el éxito o el fracaso a la hora de realizar una receta puede estar condicionado por la pericia del novato, pero con recetas de postres, si se han seguido al pie de la letra todas las indicaciones y el resultado ha sido un fracaso lo más probable es que la receta sea defectuosa. Personalmente he sufrido al menos un cincuenta por ciento de decepciones cuando con otro tipo de comidas no llegan ni al cinco por ciento. Y de ahí surge este libro. Todas las recetas han sido realizadas por mí y algunas de ellas como fruto de serias decepciones que poco a poco y de forma autodidacta fui corrigiendo. Probablemente no están todos los postres que desearíais pero los que están son fiables y os proporcionan un bagaje suficiente para confeccionar un recetario personal, mínimo y sencillo. Aún así hay recetas sofisticadas, bajas en calorías, sencillas y hasta los que salen bien haciéndolo todo mal, ¿qué más se puede pedir? Por seguir el ejemplo fílmico con en el que

iniciaba la introducción tal vez recordareis la película interpretada por Clint Eastwood "Escape from Alcatraz". En ella Clint interpretaba a un preso recién llegado al penal de la bahía de San Francisco que rápidamente empezaba a preparar su fuga. Otro preso veterano le proporcionaba los suministros necesarios para cavar un túnel y a cambio, y según la proporción de lo solicitado, le pedía cada vez un determinado número de postres. Desde luego aquel condenado nunca valoró su suministros en sopas o vasos de agua. Ni siquiera le pidió formar parte del grupo de presos que tratarían de alcanzar su propia libertad.

*dedicado a Anabel Molina, **Mayo 2008***

ÍNDICE

La despensa básica	Pág 9
Menaje	Pág 12
Recetas	
● Crepes	Pág 19
● Crepe de manzana	Pág 21
● Flan	Pág 23
● Flan de chocolate	Pág 25
● Tarta de manzana y hojaldre	Pág 26
● Fresas en crema inglesa	Pág 29
● Brocheta de piña y crema catalana	Pág 31
● Pasta filo	Pág 33
● Apfelstrudel	Pág 37
● Baklava	Pág 43
● Yogur	Pág 48
● Looqemat	Pág 53
● Tufahija	Pág 56
● Rosquillas de l'Empordà	Pág 58
● Awwamaat	Pág 61
● Churros	Pág 64
● Jachnun	Pág 66
● Membrillo confitado	Pág 69
● Bizcocho de peras	Pág 72
● Peras al vino	Pág 74
● Macedonia de frutas	Pág 76
● Melocotones melba	Pág 78
● Torta de plátanos	Pág 84
● Kabak tatlisi	Pág 86
● Arnadí	Pág 87
● Mató	Pág 90
● Babka	Pág 93

● Greixonera ibicenca	Pág 96
● Torrijas	Pág 99
● Flaó	Pág 101
● Arroz con leche	Pág 103
● Muhallebi	Pág 105
● Menjar blanc	Pág 107
● Tavuk Gogsu	Pág 110
● Keskül	Pág 112
● Dulce de leche	Pág 114
● Ma'mul	Pág 116
● Sacher Torte	Pág 119
● Mousse de chocolate	Pág 123

LA DESPENSA BÁSICA

Antes de empezar a cocinar postres deberemos disponer de una serie de ingredientes básicos y diversos utensilios.

- **Harina** : esencial para la confección de tartas, crepes , pastelillos etc. Es importante emplear una harina de calidad, apropiada para labores de repostería. A menudo merece la pena comprarla directamente en las tahonas de pan o en las pastelerías. Una mala harina suele ser responsable de esos pasteles que no suben o que no tienen el sabor deseado. En los comercios encontramos harinas para repostería y para rebozados, además de la llamada harina para cualquier uso. En teoría la adecuada es la harina de repostería ya que permite utilizar una cantidad mayor tal y como demanda la confección de postres.
- **Huevos** : indispensables para las cremas, flanes, pastas etc. Actualmente es posible comprar recipientes que contienen yemas o claras pasteurizadas y que dan una mayor confianza sanitaria.
- **Levadura** : necesaria para esponjar panes y masa de pasteles. Existen dos tipos principalmente : la levadura fresca y la química o en polvo. La primera está formada por hongos microscópicos y produce un esponjamiento lento como resultado de la acción de los mismos. La segunda es una mezcla de un ácido y un bicarbonato que producen un esponjamiento instantáneo. En pastelería se suele preferir la primera ya que

da mejor sabor aunque el resultado de las mismas es siempre el mismo : llenar de aire la masa que la contiene.

- **Leche** : forma parte de muchas recetas siendo fundamental para realizar yogur, flan etc.
- **Sal** : necesaria para elaborar masas, mousse etc.
- **Maizena** : la Maizena o harina de maíz es un excelente espesante que se emplea en la crema pastelera, entre otras muchas recetas.
- **Mantequilla** : grasa saturada que se utiliza para dar flexibilidad, sabor y textura. No es intercambiable con la margarina.
- **Azúcar** : responsable primero del sabor dulce y de la textura de los postres. No es intercambiable salvo en postres líquidos por ningún otro edulcorante.
- **Chocolate** : empleado en coberturas o rellenos. Siempre es preferible hacerse con tabletas del 70% al menos y deshacerla o rallarla según nuestras necesidades. Los cacaos por debajo del 70% no son buenos cacaos para la repostería.
- **Nata** : líquida para montar o en envases a presión, ya montada.
- **Aceite** : para pastelillos fritos, buñuelos dulces y en sustitución de la mantequilla cuando sea posible. Es mejor emplear aceite de oliva extra virgen. En algunas recetas es posible emplear aceites vegetales como el de sésamo, cacahuete o girasol, entre otros.
- **Diversos tipos de pasta** : filo, brisa, hojaldre. Preferiblemente congeladas ya que tratar de hacerlas en casa es, desde mi punto de vista, poco 'gratificante'.

- **Frutas en almíbar** : para formar parte de ensaladas o macedonias de frutas si no disponemos de frutas frescas. Las cerezas en almíbar se emplean en tartas y como adornos de pasteles.
- **Frutas frescas** : las más empleadas en postres son las manzanas, peras, la piña tropical, el melocotón y las naranjas.
- **Frutos secos** : piñones, almendras, nueces de macadamia, avellanas, nueces etc.
- **Fruta escarchada** : principalmente se emplean en decoración de tartas y cocas.
- **Aromatizantes naturales** : los más habituales son la canela (en polvo y rama), la vainilla y la piel de limón, el agua de azahar o de rosas, entre muchos otros.
- **Yogur** : tipo griego o normal.
- **Mermeladas y confituras** : diversos tipos, siendo los más empleados las de melocotón, albaricoque y frutos del bosque. Para rellenos de torteles.
- **Decoración comestible** : fideos de colores, fideos de chocolate, coco rallado etc.

MENAJE y UTENSILIOS

- **Manga pastelera** : con diversas embocaduras para extender crema pastelera, nata, hacer churros etc.



- **Batidora eléctrica.**



- **Batidora de varillas** : metálicas, de bambú o fibra de vidrio para evitar rallar los cacharros.



- **Heladora** : para hacer helados lácteos principalmente de manera muy sencilla.



- **Dispensadora helados** : para sacar "bolas" del helado.



- **Juego de cazos y boles de acero inoxidable.**



- **Jarra de medidas para líquidos o sólidos sueltos.**



- **Balanza electrónica con contenedor en forma de cuenco.**



- **Rodillos de aluminio o madera.**



- **Cedazos** : de calibre grueso, medio y fino.



- **Moldes metálicos o de silicona** : para pasteles, flanes etc. Los moldes de silicona aguantan bien las altas temperaturas, son flexibles y fáciles de limpiar.



- **Cribador de harina**



- **Rallador para la piel del limón, naranja etc.**



- **Pinceles**



- **Quemadores de crema catalana.**



- **Placa de horno antiadherente**



- RECETAS -

CREPES



Las crepes constituyen un buen soporte tanto para entrantes salados como para postres y por tanto son muy populares en los desayunos : podemos hacer un rollo de crepe relleno de queso feta y terminar con una crepe dulce rellena de mermelada de higos. Aunque se suele hacer una distinción en todas las recetas entre crepes dulces y saladas, generalmente basta hacer un único tipo "salado" dejando el punto de sal bajo de manera que el sabor resulte neutro. Las crepes neutras van bien con ingredientes salados y dulces mientras que las dulces no casan nada bien con los contenidos salados.

INGREDIENTES :

3 vasos de harina de trigo
1 vaso de leche
2 huevos
3 cucharadas mantequilla
1 pizca sal

Mezclamos todos los ingredientes y batimos con la batidora de varillas o eléctrica. La masa debe quedar sin grumos y ni muy líquida ni tampoco sólida (algo así como chocolate derretido). Si queda muy seca añadiremos leche y si demasiado líquida rectificaremos con un poco de harina.

Colocamos una sartén antiadherente al fuego y la calentamos. Con un poco de mantequilla embadurnamos el fondo. A continuación cogemos parte de la masa con un cazo de los empleados para servir sopa y lo depositamos en el centro, removiendo con una espátula para cubrir todo el fondo de la sartén. Cuando los bordes se empiezan a oscurecer damos la vuelta (no estaría de más poner otro poco de mantequilla líquida) y dejamos que se haga. Es posible que la primera crepe sea sólo de prueba ya que tal vez debamos rectificar la elasticidad de la masa o la temperatura de la plancha.

Sugerencias saladas :

- Rellenar con queso feta y jamón York
- Pimientos escalivados, atún y huevo cocido
- Espárragos trigueros con salsa de queso

Sugerencias dulces :

- Rellenar con mermelada de higos
- Dulce de leche
- Chocolate y nata

Dificultad : Baja

CREPE DE MANZANA



INGREDIENTES :

Para el relleno :

1 manzana grande tipo granny (para 2 comensales)

4 cucharadas de azúcar

1 rama de canela

1 cucharada generosa de mantequilla

Para la crepe (ver receta anterior)

En primer lugar vamos a hacer el relleno. En una sartén pequeña calentamos una buena cucharada de mantequilla con una rama de canela. Pelamos y cortamos la manzana a dados y la vertemos. Es importante que la manzana sea del tipo ácido

aunque deberemos controlar con la adición de azúcar que el resultado no sea "demasiado" ácido. Si no disponeis de una manzana ácida podeis utilizar cualquiera pero reduciendo la cantidad de azúcar (algunos clases pueden necesitar sólo dos cucharadas de azúcar).

Cubrimos la sartén con una tapa que sólo levantaremos para remover de vez en cuando cuidando que el agua que se ha condensado caiga de nuevo sobre la manzana. Estará lista cuando los dados de manzana estén blandos. Quitamos la rama de canela. Reservamos la manzana sin dejar de cubrir procurando que no pierda calor.

Ahora hacemos la crepe del modo que acabamos de ver en la anterior receta.

Ponemos la crepe sobre el plato y colocamos en el centro la mitad de la manzana cocida . Doblamos y cerramos. Es importante hacerlo rápido ya que la crepe se debe comer caliente. Podemos cubrir con un poco de jarabe de chocolate o nata y a servir enseguida.

Dificultad : Baja

FLAN



INGREDIENTES :

Medio litro de leche

1 rama de canela

1 raspadura de piel de limón (o rama de vainilla)

4 yemas de huevo

200 gramos de azúcar

Si quereis caramelizar los moldes o el molde de la flanera metálica separais en primer lugar unos 50 gramos de azúcar y los poneis al fuego en una cazuela con unas gotas de limón. Cuando se caramelice rápidamente lo verteis en el fondo de los moldes porque solidifica enseguida. A continuación hervís la leche con la rama de canela y la raspadura de la piel de limón sin la

parte blanca ya que amarga. Si quereis se puede substituir el limón por una rama de vainilla.

Mientras batís las yemas de huevo con los 150 gramos de azúcar con las varillas hasta que queden bien mezclados. Verteréis lentamente la leche hervida, donde ya habreis retirado la canela en rama y el limón, sobre los huevos y volveis a darle a la batidora de varillas para que se diluyan. Sólo queda distribuir en cada uno de los moldes individuales o en uno grande y meterlo al horno al baño maría. Para ponerlo al baño maría precalentais el horno a 180 grados y encontrais un recipiente con la misma altura que las flaneras. Lo llenais de agua hasta la mitad y meteis las flaneras o flanera hasta que el agua llegue casi al borde pero evidentemente sin que lo desborde. Si sobra agua, la retirais. Meteis al horno y más o menos en 1 hora estará listo. Para comprobarlo basta con meter un palillo y si sale seco, el flan ya está a punto. Se deja enfriar a temperatura ambiente y se lleva al frigorífico. Tened en cuenta que para que el flan se haga al baño maría es preciso que el agua también alcance una cierta temperatura, así que si introducís el agua en frio tardará más en hacerse.

Dificultad : Baja

FLAN DE CHOCOLATE



INGREDIENTES :

Los mismos ingredientes empleados para el flan tradicional que hemos visto anteriormente más 25 gramos de cacao negro en tableta (al 70% o superior) pero eliminando los aromatizantes (el limón y la canela).

Se realiza exactamente igual que el flan tradicional pero al retirar del fuego la leche se disuelve muy bien la tableta de cacao, procediendo a partir de ese momento como siempre. También es normal no caramelizarse los moldes.

Dificultad : Baja

TARTA DE MANZANA Y HOJALDRE



Hay centenares de recetas de tarta de manzana. Esta que os presento es la más similar a la que habitualmente se encuentra en panaderías y pastelerías y que consiste en una base de hojaldre, crema pastelera y un superficie de rodajas de manzana. Respecto al hojaldre doy por supuesto que la adquirís hecha.

INGREDIENTES :

Masa de hojaldre congelada (1 hoja)
4 manzanas tipo golden
Mantequilla sin sal

Para la crema pastelera :

1 litro de leche
4/5 yemas de huevo
150 gramos de azúcar

Maizena (harina de maíz)
1 rama de canela o de vainilla
1 peladura de limón

La crema pastelera se hace como la crema convencional pero añadiendo la fécula para que sea más espesa. Es la típica que encontramos en los productos de pastelería. Si la vamos a hornear siempre se pone menos azúcar que si se va a utilizar para rellenar en frío un pastel o para decorar. En estos últimos casos se sube la ración de azúcar hasta los 250 gramos. Una recomendación que os haría es emplear yemas o claras de huevo envasadas. Se venden ya prácticamente en cualquier supermercado y al haber sido esterilizadas disminuimos al mínimo el riesgo de salmonela. Esto es importante cuando ya trabajamos con cantidades importantes de huevos como los que demanda la pastelería. Es cuestión de estadística : cuantos más huevos empleemos, más posibilidades que alguno esté en mal estado. Si por casualidad no horneamos el tiempo suficiente o se mezcla accidentalmente huevo no cocinado contaminado con el que sí lo está (generalmente a través de nuestras propias manos) , el drama está servido.

En primer lugar ponemos a hervir la leche - menos un cuarto de vaso que reservamos - con la rama de canela o vainilla (según vuestro gusto), la peladura de limón sin la parte blanca (que amarga) y el azúcar. Como hemos añadido el azúcar desde el principio tendremos que remover continuamente para evitar que se pegue al fondo de la cazuela además de que para que se disuelva bien. Cuando la leche hierve retiramos del fuego. Mientras habremos

mezclado aparte 100 gramos de la harina de maíz (maizena) con poco de leche que habíamos reservado y las yemas, batiendo con fuerza para que todo quede bien disuelto.

Retiramos la rama de canela o vainilla y la piel de limón e incorporamos lentamente a la cazuela la mezcla de yemas y maizena sin dejar de remover. Batimos con fuerza con las varillas para que no quede ningún grumo y dejamos reposar hasta que enfrie.

En un molde que pueda ir al horno, preferentemente metálico de tipo rectangular o redondo según sea la forma de la lámina de hojaldre, engrasamos el fondo con un poco de mantequilla. Encima extendemos el hojaldre que habremos descongelado siguiendo las instrucciones del fabricante. Es conveniente que la pasta sube por los laterales para hacer de contenedor de la crema pastelera. Con una cuchara o una manga pastelera cubrimos el hojaldre de la crema ya fría de manera que quede enrasada con las paredes de la pasta. Pelamos y descorazonamos las manzanas para cortarlas a continuación en láminas finas que iremos distribuyendo de manera que monten unas encima de otras. Encima de ellas cortamos láminas de mantequilla que iremos colocando de forma irregular (con 4 ó 5 será más que suficiente). Precalentamos el horno a 180 grados y con media hora debería ser suficiente o hasta que la manzana y el hojaldre están hechos "a la vista".

Dificultad : Media

FRESAS (O FRESONES) EN CREMA INGLESA



Este es un postre realmente excepcional que se puede servir en ocasiones especiales y quedar muy bien.

INGREDIENTES :

Fresones según número de comensales (medio Kg aproximadamente para 4 personas)

Medio litro leche semi-desnatada

125 gramos azúcar

4 huevos
1 rama de vainilla

Llevamos al hervor la leche para reducir el fuego al mínimo a continuación. Cogemos sólo las yemas de los cuatro huevo y los batimos con el azúcar con la batidora de varillas. Añadimos las yemas y la rama de vainilla a la leche. Subimos un poco el fuego y no dejamos de remover durante diez minutos. Vigilaremos para que la leche no hierva en ningún momento.

Retiramos del fuego y cuando baje la temperatura enfriamos en la nevera.

Lavamos los fresones y, sin son demasiado grandes, los partimos. Colocamos en una copa tipo helado y bañamos justo antes de servir con la crema inglesa. Como se sirve con bastante crema y es muy líquida se debe utilizar cuchara y por tanto los trozos de fresón se deben adecuar a este hecho (no podemos dejar que los comensales se vean obligados a trocear con el canto de la cuchara la fruta).

Dificultad : Baja

BROCHETA DE PIÑA Y CREMA CATALANA



INGREDIENTES :

1 litro de leche
4 yemas de huevo
200 gramos de azúcar
canela en rama
corteza de limón
piña natural (o en almíbar)

En primer lugar haremos la crema catalana. Calentaremos la leche con la rama de canela y la corteza de limón. Batiremos las yemas con el azúcar, incorporando a continuación la leche caliente, retirando la canela y la corteza de limón. Deseamos tener una crema catalana un tanto espesa. Para ello la introducimos en el horno a 180 ° al baño maría durante unos 12

minutos. Si nos pasamos de tiempo tendremos un flan y si nos quedamos cortos tendremos una crema demasiado líquida, por eso vigilarémos para retirar cuando tengamos un punto medio.

Cortamos una rodaja de piña y la cortamos en tacos después de haberla separado de la cáscara. Obtendremos entre 6 y 8 secciones.

Cogemos la brocheta metálica o de madera y ensartamos una detrás de otra las secciones que hemos obtenido de la raja de piña. Cogemos la crema aún caliente y la vertemos sobre los trozos de piña, sin exagerar. Echamos una capa de azúcar sobre toda la brocheta y la quemamos con la ayuda de una placa caliente y si no tenemos con una cuchara metálica previamente calentada al fuego. Servimos en el plato con una palada extra de crema catalana al lado de la brocheta.



Dificultad : Media

PASTA FILO



La pasta filo es muy típica de la gastronomía oriental. Es el ingrediente principal de recetas tan famosas como los baklava, tirópita, börek etc. Generalmente se le atribuye un origen griego pero sospecho que su verdadero origen es la cocina sefardita ya que en España se utilizó profusamente en la Edad Media hasta que paulatinamente fue substituida por la pasta hojaldre. Probablemente se consideró que cocinar pasta filo era judaizante y motivo de sospecha para la Inquisición, de la misma manera que la ensaimada incorporó manteca de cerdo en su realización, un ingrediente prohibido por la ley mosaica y fácilmente sustituible.

Cocinar pasta filo es desde mi punto de vista hacer un gran esfuerzo para obtener un pobre resultado. El trabajo que requiere hacer láminas elásticas y casi transparentes cuando se puede adquirir en comercios especializados a precios razonables es muy desproporcionado. En cualquier caso, y por petición popular, aquí va la

receta de la pasta filo según el modelo griego.



INGREDIENTES :

400 gramos de harina para repostería

Medio vaso de agua tibia

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

Maizena (harina de maíz)

Sal

En un bol grande echamos la harina y una cucharadita de sal tamizándola con un cedazo fino. Vamos añadiendo agua hasta hacer una masa. Sacamos la masa del bol y la colocamos sobre una superficie lisa. Nos untamos las manos con un poco de aceite de oliva y amasamos hasta conseguir una pasta elástica y suave, añadiendo de vez en cuando otro poco de aceite de oliva. Este amasado es largo y complicado, así que hasta que no os duelan los brazos no conseguireis la textura adecuada. Ahora con otro

poquito de aceite mojais la masa hasta hacer una gran bola, la depositais en un plato cubriéndola con un paño humedecido dejando reposar en un lugar templado durante al menos dos horas.

Transcurrido el tiempo de descanso dividiremos la bola en otras 10 bolas más o menos iguales y las rodaremos sobre un poco de maizena. Las dejamos descansar de nuevo una media hora y finalmente con un rodillo las vamos trabajando hasta conseguir unos cuadrados finos como el papel de 40 cm de lado, aproximadamente. Se debe utilizar de inmediato o bien cubrirlas con un paño humedecido hasta su casi inmediato uso. También se pueden congelar.

Como veis un trabajo muy arduo.

Comprar el material en el supermercado nos evita este sufrimiento pero no está exento de peligros. Si se adquieren láminas congeladas el primer error consiste en descongelar el producto sobre el mármol de la cocina. Si se hace así las láminas se funden unas con otras aunque lleven alguna protección entre las mismas. Se debe descongelar siempre en el frigorífico, lo cual puede tardar algunas horas.

No os preocupeis demasiado porque al extraer las láminas estas se rompan. Siempre pasa y es inevitable. Las roturas las podeis reparar con mantequilla disuelta o esperar que el horneado las disimule. Las partes más sensibles son el centro y los extremos, por lo cual las podeis mojar con mantequilla fundida o aceite y la ayuda un pincel (la mantequilla funciona algo

mejor). No utiliceis JAMAS margarina porque da un sabor extraño. Si os repele la mantequilla como a mí, poned unos 5-10 gramos mezclados con aceite de oliva.

Y sobre todo paciencia. No hay nada comparable a la pasta filo... ni tampoco lo frustrante que puede ser hacerla o utilizarla.



Dificultad : Alta

APFELSTRUDEL (PASTELILLO DE MANZANA)



La simple evocación de esta receta austriaca me hace salivar de forma inmediata. Es desde luego, junto a la isla flotante , y la greixonera ibicenca mi postre favorito y como suele ocurrir fuente de frustraciones a la hora de prepararlo. El problema deriva del "hojaldre" que lo envuelve y que evidentemente no es hojaldre (iojalá lo fuera !). En realidad se trata de la famosa y temida pasta filo que ya hemos tratado en la receta anterior. La pasta filo es algo complicada de preparar por lo cual recomiendo adquirirla ya hecha, generalmente congelada, para centrarnos en el relleno y el horneado. Aunque en muchos recetarios se emplean pseudo-filos o incluso hojaldres es absolutamente seguro que la receta

original se realizaba con pasta filo ya que el apfelstrudel es una variante de los baklava orientales. Y los baklava se hacen invariablemente con pasta filo. Es probable que a través de los contactos casi siempre inamistosos entre el imperio turco y los austriacos la receta de los baklava se colara y los rellenos de frutos secos se cambiaran por los de manzana. En cualquier caso si optais por comprar la pasta filo ya hecha el proceso es realmente muy simple. Se trataría de rellenar una hoja de filo con compota de manzana y hornearlo para luego bañar el strudel con salsa de vainilla y comerlo templado.

INGREDIENTES

Pasta filo

1/2 Kg de manzanas granny (ácidas ma non tropo)

1/2 vaso de azúcar

1/2 vaso de uvas pasas

1 limón

1/2 vaso de mantequilla derretida

1/2 vaso de leche entera

Canela en polvo

Pan seco

Ron (opcional)

Pelamos las manzanas y las cortamos en dados no muy grandes. En un bol mezclamos los dados de manzana con el azúcar, las uvas pasas, la piel rallada del limón y su jugo, media cucharadita de canela en polvo y un culín de ron si quereis. Apretamos la mezcla y dejamos reposar una media hora.

Mientras cogemos una cucharada de mantequilla

y la fundimos en una sartén añadiendo una cucharada de azúcar y pan rallado (es recomendable rallarlo uno mismo, no utilizar harina de galleta, y que esté bien seco). Removemos hasta que el pan comienza a tostarse ligeramente.

Se supone que hemos descongelado la pasta filo en la parte superior del frigorífico durante toda la noche anterior (jamás fuera a temperatura ambiente) así que la extendemos en el mármol de la cocina sobre un paño limpio de su mismo tamaño o superior. La pintamos rápidamente con mantequilla fundida y espolvoreamos el pan semifrito dejando un par de dedos en los bordes. El pan sirve para absorber la humedad de las manzanas cuando las horneemos.

Repartimos toda la mezcla que hemos hecho de manzanas, uvas pasas etc sobre el pan y la lámina de pasta filo y sin perder tiempo cogemos los picos más cercanos a nosotros del paño y los levantamos para que se empiece a enrollar la pasta filo sobre sí misma. Cuando ya coge grosor podemos hacerlo con la mano directamente. Al final nos quedará un rodillo veteado de relleno. Cerramos los bordes sobre ellos mismos y pintamos el exterior del rodillo con mantequilla fundida.

Metemos en el horno a 190 grados durante una hora. Sacamos y vertemos el medio vaso de leche sobre el rollo. Volvemos a hornear a la misma temperatura durante unos 10 minutos.

Ya está listo.

Ahora vamos a cortarlo en porciones de tres o cuatro dedos de ancho y cubrirlo con salsa de vainilla. Para hacer la salsa de vainilla recomiendo simplemente hervir medio litro de leche semidesnatada con una rama de vainilla, una cucharada de azúcar y espesar con otra cucharada de maizena. Con la salsa cubrimos el apfelstrudel o hacemos "un charquito" al costado del pastelillo para que el comensal moje si le apetece. Otras veces simplemente se cubre con azúcar glas.

Desde mi punto de vista es uno de los mejores postres que se pueden probar.

Dificultad : Media-Alta

ISLA FLOTANTE



Para comprender mejor este postre cabe decir que se trata de un flan hecho con clara de huevo que "flota" sobre una crema diluida. O un merengue sobre natillas, como se prefiera. Todo esto dicho con pinzas para que los puristas no se lleven las manos a la cabeza.

INGREDIENTES :

1/2 litro de leche
6 huevos
500 gramos de azúcar
Esencia de vainilla o en rama
1 pizca de sal

En primer lugar haremos la crema. Calentaremos la leche. Batiremos las yemas con 100 gramos azúcar, incorporando a continuación la leche caliente y la vainilla. Removemos durante unos 10 minutos sin dejar jamás que hierva. Retirar y dejar enfriar.

Ahora batiremos las claras que hemos separado con los 200 gramos de azúcar y la pizca de sal hasta el punto de nieve. Prepararemos un caramelo con 200 gramos de azúcar y un vaso de agua. Con el caramelo aún caliente bañaremos el interior de una flanera. Ahora pondremos las claras batidas en la flanera intentando que no quede nada de aire. A continuación pondremos la flanera al baño maría en el horno durante unos 45 minutos (o hasta que al tacto no se muestre pegajoso) a 180 grados. Sacamos y desmoldamos. Enfriamos en la nevera.

Cuando la crema y el merengue estén fríos procederemos a montar el plato. Se llama isla flotante porque hacemos que el merengue, que es muy ligero, flote sobre la crema. Por tanto como mínimo utilizaremos un plato de sopa que llenaremos en sus 3/4 partes con crema. Luego cortaremos un trozo de merengue y lo pondremos en el centro. Se puede adornar con virutas de chocolate si se desea.

BAKLAVA



Los baklava son una de las cumbres gastronómicas del Oriente y posiblemente de todo el Planeta. Se los puede encontrar en los Balcanes, en Turquía, Oriente Medio e India, bajo diferentes nombres y recetas pero esencialmente iguales : pasta filo alternada con frutos secos. Actualmente se los puede encontrar en cualquier país gracias a la acción de los emigrantes o simplemente porque se han empezado a producir localmente. Su origen es objeto de discusión. La teoría clásica sitúa su origen en la cocina árabe - de hecho el nombre es árabe - pero otra corriente que cobra últimamente gran fuerza indica un origen turco. Lo cierto es que no se trata de una receta compleja que bien podría haber surgido en muchos lugares de forma simultánea. Desde mi punto de vista el origen debe ir ligado al trascendental uso de la pasta filo en substitución de otras masas que se venían utilizando desde hace siglos. Sospecho que este cambio se produjo en la cocina judía,

concretamente a los judíos residentes en el norte de Grecia ; que dicho cambio pasó a la cocina griego-bizantina y de ahí se expandió gracias al imperio turco por los Balcanes y Oriente Medio. Tal vez esté equivocado, pero los ingredientes y la forma de realizar los baklava me evocan un pasado inequívocamente judío.

Cocinar baklava es muy sencillo si disponemos de pasta filo congelada. En caso contrario puede convertirse en una pesadilla inimaginable. Recomiendo encarecidamente conseguir pasta filo y sobretodo JAMÁS sustituirla para esta receta con pasta brisa u hojaldre. El baklava hecho sin pasta filo no es baklava.

INGREDIENTES :

400 gramos de pasta filo (aproximadamente 24 hojas)

2 cucharadas de azúcar

200 gramos mantequilla

250 gramos de frutos secos (por ejemplo pistachos, nueces etc)

Canela en polvo (opcional)

Agua de azahar (opcional)

Lo primero que hay que hacer es clarificar la mantequilla. Para ello fundimos a fuego lento la mantequilla sin sal y la dejamos reposar unos cinco minutos, los suficientes para que se formen tres capas. La superior es espuma que eliminaremos con una espumadera. La siguiente es la capa que nos interesa conservar y que separaremos por simple decantación. En el fondo

tendremos una sustancia blanquecina que es el suero de la leche que rechazaremos sin más.

En el supuesto que hayamos adquirido pasta filo congelada la habremos descongelado previamente en el frigorífico, jamás fuera de él para evitar que las hojas se peguen entre sí y queden inservibles. Si de todas maneras os arriesgáis a hacer vuestra propia pasta filo sólo me queda aplaudir vuestro valor.

Ahora vamos a hacer el relleno. Hay dos formas de hacerlo. El simple que recomiendo consiste en mezclar algunos frutos secos picados - pistachos y nueces - con las dos cucharadas de azúcar. El más complejo consiste en preparar una mezcla con una cucharada de agua de azahar, los frutos secos, la canela en polvo y el azúcar. Esta mezcla presenta el problema de que no es nada recomendable hacer un relleno mojado con pasta filo. De hecho es totalmente desaconsejable y antes de emplear la segunda versión del relleno deberíais secarla en papel absorbente. Aún existiría una tercera manera de hacer el relleno simplemente picando los frutos secos dejando que sea el jarabe que a continuación prepararemos quien aporte el dulzor. Si no vais a emplear jarabe no queda otro remedio que incorporar el azúcar con el relleno. Como yo sí voy a emplear jarabe simplemente picaré los pistachos con las nueces.

Ahora vamos a pintar con la mantequilla clarificada el fondo de una bandeja que pueda ir al horno. Sobre este fondo depositaremos dos hojas de pasta filo y volveremos a pintar con mantequilla.

Luego otras dos y pintar de nuevo, y así sucesivamente hasta que hayamos empleado 12 hojas (la mitad de las disponibles). Espolvoreamos de forma uniforme los frutos secos hasta cubrir toda la superficie y volvemos a alternar dos hojas de filo con un cubrimiento de mantequilla clarificada hasta que terminamos con toda la pasta filo disponible. La capa superior evidentemente también deberá ser pintada para que quede dorada al hornear. Cortaremos con un cuchillo muy afilado el bloque para dar la forma que deseemos a los baklava, ya sean triángulos o cuadrados del tamaño de un bocado.

Para hornear precalentamos el horno a 220 grados y mantenemos la baklava durante 10 minutos. Luego bajamos a 180 grados y terminamos de hornear para conseguir un crujiente y dorado sin el molesto "desmigamiento" del hojaldre.

Dejamos enfriar y separamos según los cortes que hemos practicado antes de meter en el horno. Como no hemos añadido azúcar al relleno deberemos hacer jarabe.

INGREDIENTES PARA EL JARABE :

1 vaso de azúcar
Media taza de agua
1 cucharada de agua de azahar
Jugo de medio limón

El agua de azahar podeis hacerlo simplemente comprando en el herbolario las flores de azahar e hirviéndolas en agua, aunque es posible

encontrarla en la sección de Repostería de grandes centros comerciales. El agua de rosas también sirve.

Poned el agua en una cacerola con el azúcar y a fuego medio hasta que hierva. Dejad hervir durante 10 minutos removiendo la espuma a medida que aparezca (son impurezas que enturbian el jarabe). Se añade el zumo de limón y se deja a fuego lento durante otros diez minutos. Al final se añade el agua de azahar. Es importante cubrir la cacerola porque si no el agua se evaporaría y haríamos caramelo, no jarabe. Con este jarabe tibio se bañan los baklava que quedan evidentemente "borrachos", listos para servir.

Esta receta la recomiendo encarecidamente, aunque sólo seais consumidores de la misma. Son una de las cumbres de la gastronomía mundial y no exagero.

Dificultad : Alta

YOGUR



En 1492 España expulsó a los judíos de su territorio. Una gran parte de ellos encontró cobijo en el imperio otomano bajo la protección del sultán Beyazid II que se maravilló de cómo un reino era capaz de desprenderse de la flor y nata de sus artesanos y comerciantes. Buena parte de ellos se asentaron en la ciudad de Salónica, la que fuera segunda ciudad del antiguo Imperio Bizantino, donde constituyeron durante siglos la mayoría de la población. Allí prosperaron hasta

que en los inicios del siglo XX densos nubarrones amenazaron su prosperidad. Las guerras balcánicas, libradas por los pueblos de la zona para librarse del yugo otomano, así como las tensiones propias de un imperio en decadencia provocaron un profundo desasosiego entre una población a la que todos miraban con hostilidad y que eran, a fin de cuentas, gente dedicada al comercio envueltos en guerras que no facilitaban en nada su labor.

El biólogo ruso Mechnikov, premio Nobel en 1908, expuso la teoría de que la extrema longevidad del campesinado búlgaro se debía a la ingesta de yogur. Estaba tan convencido de la bondad del producto que emprendió una cruzada por toda Europa para promocionarlo. Pero la industrialización del producto correspondió a un judeoespañol de Salónica, Isaac Carasso. Éste había viajado a Bulgaria (a escasos kilómetros de Salónica) y conocía el producto, además de que tenía noticia de los trabajos de Mechnikov. Dicha industrialización no tuvo lugar en el Este, sino sorprendentemente en el oeste, y más concretamente en Barcelona.

Al inicio de la Primera Guerra Mundial Turquía se alineó con las potencias del Eje y por lógica oposición los países balcánicos la combatieron. Estaba claro que se iban a desarrollar hostilidades en Salónica, ciudad apetecida por todas las potencias de la zona.

Isaac Carasso cogió a toda su familia y recordando sus raíces españolas y gracias al hecho de hablar judeoespañol - castellano

medieval - se plantó en Barcelona. Al finalizar la guerra comenzó a fabricar un yogur al que bautizó como Danone, en honor a su hijo Daniel nacido en 1904.



Debemos considerar el shock que debió suponer para el público español la aparición de un producto como el yogur, acostumbrado a otros tipos de productos tanto para el desayuno como para evidentemente la comida - donde jamás se ha empleado -. Esto hizo que al principio la popularidad fuera muy escasa hasta que algunos médicos lo empezaron a recetar a sus pacientes. Es decir, que el primer canal de distribución fueron las farmacias. Luego vinieron las pastelerías, cafeterías y otros puntos de venta, entrando en los canales alimentarios habituales. Ya en 1927 Danone inauguró su primera fábrica en Madrid y a partir de ahí la popularidad Mundial del yogur fue imparable.

A continuación os explico en detalle cómo podéis hacer yogur en casa. Es muy sencillo.

INGREDIENTES :

1 litro de leche entera o semidesnatada
1 tarrina de yogur natural sin azúcar

Del yogur natural sólo nos interesa la bacteria que convierte la leche en yogur. Debeis comprar una tarrina de 120 gramos del expositorio de los refrigerados, sobretodo sin azúcar ni aroma alguno. Si comprarais un yogur de los expuestos en estanterías sin refrigerar no podriais hacer yogur ya que han eliminado artificialmente la bacteria que necesitamos.

De éste yogur con dos cucharadas tendríamos suficiente para convertir hasta 3 litros de leche en yogur. De todas maneras no hagais cantidades industriales de yogur porque lo podreis guardar en la nevera un máximo de tres días. Por cierto, por el hecho de comprar yogur tipo griego no os va a salir yogur tipo griego. Luego os explico cómo se hace.

Hervís la leche para asegurarnos que matamos cualquier bacteria, por inocua que sea.

Dejais enfriar hasta el punto en que metais el dedo - limpio, por favor - y lo noteis muy caliente pero podais resistir. Esto es importante porque la leche muy caliente mata la bacteria pero demasiado fria impide la proliferación de la misma.

En un bol aparte mezclais las dos cucharadas de yogur con un poco de leche tibia. Esta mezcla la verteis lentamente en la cacerola grande.

Mientras habreis precalentado el horno a 200 grados durante 15 minutos. Luego apagais.

Envolveis la cacerola completamente con una toalla, vigilando que la abertura quede también bien tapada.

Meteis la cacerola en el horno que se mantendrá tibio más o menos toda la noche. Después de 8 horas tendreis yogur.

Al destapar la cacerola os encontrareis con agua y otros subproductos de la fermentación. Es normal. Sólo con probar el resultado os dareis cuenta que es yogur y de que está bueno, mejor que el tarro que compramos.

Ahora imaginemos que lo quereis tipo griego. La forma habitual de hacer yogur cremoso en los Balcanes y Oriente Medio es coger el bloque de yogur y meterlo en una tela tipo sábana. Se retuerce con fuerzas como haciendo una trenza para eliminar el suero y el agua. En algunos países simplemente se tiene una especie de saquito de tela fina donde se mete el yogur y se deja que escurra libremente a lo largo de las horas. Luego se coge el yogur y se bate con fuerza para darle el aspecto cremoso deseado. Si esto os parece muy tedioso podeis añadir al yogur obtenido nata o crema de leche y obteniéndose un sucedáneo aceptable de yogur griego pero todavía mejor que el que posible comprar en el supermercado.

Dificultad : Baja

LOOQEMAT (BUÑUELOS DE YOGUR)



Los he comido en Arabia Saudita pero ignoro si realmente los looqemat son originarios del pais. Si les preguntas a los saudíes generalmente les atribuyen un origen libanés o turco aunque conviene indicar que para ellos toda la gastronomía es importada.

El looqemat es un buñuelo dulce que emplea harina y yogur. Se sirve caliente - en frío desmerecen bastante - bañados en el típico jarabe que se emplea también en los baklava. Son bastante sencillos de hacer aunque hay que respetar los tiempos de fermentado para que el resultado sea óptimo.

INGREDIENTES :

Medio vaso de yogur griego
1 vaso y medio de harina blanca
2 cucharaditas de levadura royal (química)
Media cucharadita de azúcar
Medio vaso de agua tibia

Aceite virgen extra de oliva *
Una pizca de sal

* Los saudíes prácticamente no utilizan jamás el aceite de oliva. Generalmente emplean aceite de sésamo, girasol o cualquier otro vegetal. El aceite vegetal tiene buenas propiedades pero aguanta bastante peor las altas temperaturas que se alcanzan en las frituras. Por esta razón empleo aceite de oliva. Para evitar que el delicado sabor quede enturbiado por el aceite de oliva es necesario poner los buñuelos sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.

En un bol mezclamos el yogur, la harina blanca, la punta de sal y la mitad del agua y mezclar con fuerza. Esta masa se deja reposar durante unas 5 ó 6 horas en un lugar a temperatura ambiente sin mucha luz (cubrir el bol con un paño de algodón puede ser suficiente).

Separadamente mezclamos el azúcar con la levadura y el resto del agua y dejamos fermentar (de nuevo en semipenumbra y a temperatura ambiente). Cuando esto ocurra mezclamos la masa de yogur con la levadura, batimos con fuerza y dejamos reposar tres horas.

Ahora basta con llenar una cacerola o sartén con dos o tres dedos de aceite de oliva y calentar hasta casi humear. Haremos unas bolas del tamaño del típico buñuelo de bacalao español y lo pondremos a freir de manera que quede cubierto con el burbujeo del aceite. Lo sacamos cuando están dorados colocándolos en un papel que absorba el exceso de aceite. Se deben comer tibios. Si lo habeis hecho bien y la harina es de

calidad no tendrá sabor a harina, sólo a yogur. Pero si no es así, será lo mismo que comer una desagradable peya de harina cruda. Y os aseguro que cuestan de tragar. Sea cual sea el resultado, podeis disimular algunas imperfecciones bañando los looqemat en jarabe. Para el jarabe necesitareis :

1 vaso de azúcar
Media taza de agua
1 cucharada de agua de azahar
Jugo de medio limón

El agua de azahar podeis hacerlo simplemente comprando en el herbolario las flores de azahar e hirviéndolas en agua, aunque les posible adquirirla en comercios especializados. El agua de rosas también sirve.

Pon el agua en una cacerola con el azúcar y a fuego medio hasta que hierva. Dejar hervir durante 10 minutos removiendo la espuma a medida que aparezca (son impurezas que enturbian el jarabe). Se añade el zumo de limón y se deja a fuego lento durante otros diez minutos. Al final se añade el agua de azahar. Es importante cubrir la cacerola porque si no el agua se evaporaría y haríamos caramelo, no jarabe. Con este jarabe tibio se bañan los looqemat y si queda algún residuo del sabor a harina, desaparecerá.

Dificultad : Alta

TUFAHIJA



Esta es una de las pocas recetas bosnias que conozco y si en muchos países de los Balcanes es harto difícil conocer la procedencia de una especialidad gastronómica en Bosnia es casi imposible. Bosnia es un complicado rompecabezas de etnias y religiones que desembocaron en una lamentable guerra mediados los noventa de la cual más vale olvidarse, así que mejor no liar más la cosa con inoportunas averiguaciones gastronómicas. La Tufahija es un postre confeccionado con manzanas y frutos secos de muy sencilla realización.

INGREDIENTES :

4 manzanas tipo granny o golden (aprox 1 Kg)

250 gramos de azúcar

100 gramos de nueces

Mantequilla

Crema de leche

Nata

Buscaremos una cazuela honda donde quepan sin problemas las cuatro manzanas. La llenaremos de agua suficiente para que cubra las manzanas. Pondremos en ebullición y disolveremos la azúcar. Pelamos las manzanas y les quitamos el corazón. Rápidamente antes de que se oxiden las metemos en el agua hirviendo y las mantenemos hasta que reblandezca pero no excesivamente ya que se podrían romper o deshacer. Reservamos.

Con la ayuda de un mortero o del utensilio de picar de la batidora desmenuzaremos las nueces en un grano grueso. Añadimos un par de cucharadas del agua de cocción de las manzanas. Freimos ligeramente en una cucharada de mantequilla incorporando un buen chorro de crema de leche hasta que se reduzca a la mitad. Con esta mezcla rellenamos las manzanas utilizando una cucharilla de café. Al final coronamos la manzana con un buen chorro de nata de un recipiente a presión. Se sirven frías o templadas.

Dificultad : Baja

ROSQUILLAS DE L'EMPORDÀ



L'Empordà es una de las comarcas más curiosas de Europa, una pequeña Toscana con miles de sitios para visitar y una gastronomía con muchos platos autóctonos. Este que nos ocupa es típico de la Pascua. Se solían consumir el Jueves Santo y en caliente.

INGREDIENTES :

700 gramos de harina para repostería
100 gramos azúcar
50 gramos de levadura en polvo (para panadería)
5 huevos
1/4 vaso de leche
1/4 vaso de agua tibia
Limón
Anís (opcional)
Sal
Aceite virgen de oliva

Separamos 200 gramos de harina que tamizamos en un bol con la levadura y el cuarto de vaso de agua tibia. Amasamos hasta que quede flexible. Si hace falta más agua la añadimos simplemente mojándonos la punta de los dedos y salpicando la masa.

Dejaremos reposar en un lugar a temperatura ambiente, cubierto por un paño, hasta que la masa suba el doble de su volumen original.

Cuando esto ocurra - con dos horas debería ser más que suficiente - añadiremos los huevo, la leche, la piel rayada de un limón y si queremos un chupito pequeño de anís. Además incorporaremos sal, sólomente la punta de una cucharilla de café. Amasamos de nuevo y la masa se pegará a nuestros dedos. Con la otra mano vamos incorporando el medio kilo restante de harina pero siempre pasándola antes por el cedazo de malla fina. Se añade harina sólo hasta que la masa se despega con facilidad de nuestros dedos. A veces el medio kilo es suficiente, a veces es necesario un poco más. Lo que sí es importante que detengamos la adición justo en el momento en que la masa no se adhiere. Lo seguimos trabajando - dadle una buena paliza, eso siempre se nota - y cuando la demos por finalizada la dejamos reposar otras dos horas.

Ahora vamos a freir las rosquillas.

Cagemos masa y hacemos unas tiras redondeadas de unos 10 centímetros de largo. Mientras habremos puesto a calentar aceite en una paella grande, con al menos un dedo de

fondo. Esto es importante ya que al tenerse que consumir en caliente debemos freir el mayor número posible de rosquillas a la vez y sobretodo que no se pegue al fondo, cosa que ocurriría si hubiera poco aceite.

Cerramos las tiras para dar forma a la rosquilla e inmediatamente las ponemos a freir con un buen burbujeo del aceite. Cuando están doradas damos la vuelta y una vez finalizada la fritada extraemos y dejamos sobre un papel de cocina que absorba el aceite sobrante. Se espolvorea azúcar por encima - nada de azúcar glass, el normal - y ya están listos para comer antes de que se enfrien.

Dificultad : Media-Alta

AWWAMAAT (a veces Zalabiya o donuts libaneses)



Esta receta es muy típica de todo Oriente Medio, desde Estambul hasta Arabia Saudita. El origen es 100% libanés. Concretamente es el dulce típico de la Navidad libanesa (algo menos del 50% de la población es cristiana, tanto de rito oriental como católico). Es muy típica en todas las pastelerías árabes la imagen de las bandejas de awwamaat doradas sobre un fondo de jarabe . Son muy fáciles de hacer si sabemos controlar la fritura, lo cual no es siempre fácil. La receta más correcta es aquella que emplea laban pero también se pueden hacer con yogur. Los awwamaat tienen la forma de un buñuelo mientras que los Zalabiya son muy parecidos a los típicos donuts norteamericanos, aunque a nivel de ingredientes son iguales.

INGREDIENTES :

1 litro de laban
Harina de repostería
1 pellizco de sal
1/2 cucharada de bicarbonato de sodio (baking soda)
1 rama de canela
1 limón
Medio vaso de miel
Aceite virgen de oliva

En primer lugar vamos a hacer el laban si no podemos conseguirlo en el supermercado :

INGREDIENTES LABAN :

1 litro de leche
1 yogur sin azúcar natural (tipo normal, no "griego")

Hervimos la leche y antes de que desborde el cazo la dejamos enfriar. De hecho no debe quedar fría, sino templada. La temperatura correcta es cuando mojamos el dedo y podemos resistir unos segundos sin quemarnos. Esto es muy importante porque si la temperatura no es buena el Labán no cuajará.

Incorporamos el yogur deshecho poco a poco, removiendo constantemente hasta que se deshazga. Ahora debemos hacer una "post-fermentación" de manera que las bacterias del yogur "yoguricen" la leche. Para ello envolvemos la cazuela completamente con un paño para que no pierda calor de golpe, además de mantenerlo

oscuro. En ocho horas estará listo.

En primer lugar vertemos en un bol el laban con un pellizco de sal y el bicarbonato. Ahora iremos añadiendo harina para formar la masa.

El método que tengo para hacer awwamaat sin pasarlo mal es simplemente añadir poco a poco harina tamizada (pasada por un cedazo fino) y agitando la mezcla con la batidora de varillas. Dejaré de añadir harina cuando la masa se desprenda con facilidad de los lados de bol. Si quiero hacer zalabiya humedezco mis manos y amaso un macarrón de unos 10 centímetros formando la rosquilla a continuación. Si quiero hacer awwamaat simplemente hago una bola con la ayuda de la cuchara (una bola pequeña de unos dos centímetros de diámetro). Pongo abundante aceite en una paellera y lo caliento hasta el punto justo en que empieza a humear levemente. Entonces echos los zalabiya sin que se toquen y con cuidado de que no se rompan. Se hundirán en el aceite pero inmediatamente subirán a la superficie con un intenso burbujeo del aceite. Debo dejarlos hasta que adquieran un color dorado por ambos lados (con girar una vez es suficiente).

Se suelen servir en una base de jarabe. La forma más simple de hacer jarabe es mezclar el zumo de medio limón, la rama de canela y la miel en una cazuela y llevar a ebullición. Se retirar la canela y el líquido se vierte sobre los zalabiya o awwamaat.

Dificultad : Media-Alta

CHURROS



El origen del churro es inequívocamente española si bien en la actualidad es muy popular en toda Sudamérica e incluso en los Estados Unidos. Es una receta muy sencilla de hacer si bien requiere el empleo de mucho aceite virgen de oliva y de una manga pastelera. Merece la pena. Una mañana de domingo que amanece con una fuente de churros es realmente un Domingo.

INGREDIENTES :

1 Kg de harina de trigo
2 cucharaditas de sal
1 litro de agua embotellada o filtradas de impurezas y cal
Aceite virgen de oliva

En una cazuela grande ponemos a hervir el agua con la sal y 3/4 de un vaso con aceite de oliva. Cuando el agua arranque a hervir echamos la harina pero, atención, a través de un colador de malla sin dejar de remover el agua con una espátula de madera. A medida que avance la cocción la mezcla irá espesando y al final se

formará una bola de masa alrededor de la espátula. Dicha bola se despegará de la cazuela fácilmente. En ese momento llenamos con la masa la manga pastelera (que deberá tener acoplada una embocadura en forma de estrella) y echamos una tirada en forma de caracol a una sartén con abundante aceite muy caliente . Dejamos que fría por una cara y damos la vuelta para que termine de hacerse. Retiramos, colocamos sobre un papel absorbente para eliminar el exceso de aceite y cortamos a trozos. Espolvoreamos azúcar y a comer recién hechos.

Dificultad : Baja

JACHNUN



Probablemente encontrareis que esta receta corresponde a la gastronomía yemenita pero en realidad se trata de otra muestra de cocina hebrea. La cocina judía se encuentra presente de forma directa o por influencia en prácticamente todas las gastronomías del Mundo y es, con toda probabilidad, una de las que han ejercido mayor influencia a nivel global. La diáspora judía que se inició hace prácticamente 2000 años hizo que sus formatos culinarios se extendieran por todo el mundo conocido sufriendo así mismo, gracias al aislamiento de las comunidades hebreas, una evolución particular. El trasvase de las recetas de las comunidades judías hacia las comunidades gentiles que los rodeaban era inevitable porque la gastronomía no conoce de barreras de ningún tipo. La famosa mona de Pascua muy popular en Cataluña y los mazapanes de Toledo son en realidad postres judíos e incluso la ensaimada mallorquina, por su forma de preparación, es prácticamente seguro que fue creación de los

judíos de las Baleares. Es más, debido a las terribles vicisitudes que ha sufrido el pueblo de Abraham a lo largo de los siglos, algunas recetas fueron transformadas por los gentiles que las tomaron como propias para evitar se acusados de judeizantes. Así se piensa que a la ensaimada se le añadió manteca de cerdo porque este animal está prohibido en la tradición judía.

Con el Jachnun ocurre algo parecido. Fue creado por los judios residentes en el Yemen y tomado por los árabes que lo han convertido en el desayuno típico del país.

INGREDIENTES :

500 gramos de harina de trigo
100 gramos de mantequilla
3 cucharaditas de azúcar
2 cucharaditas de sal
2 vasos de agua tibia

Cogemos todos los ingredientes y los mezclamos en un bol. De la mantequilla sólo emplearemos 25 gramos, el restante lo reservamos.

Haremos la mezcla con energía, amasando con nuestras manos hasta que quede una masa elástica. Cuando esto ocurra dejaremos reposar durante media hora cubriendo con un paño húmedo. Transcurrido este tiempo volveremos a trabajar con energía la masa y la dividiremos aproximadamente en seis bolas. Volvemos a cubrir con un paño húmedo y dejamos reposar

una hora. Pasado este tiempo procederemos a crear la forma típica del jachnun. Fundimos ligeramente los 75 gramos restantes de mantequilla y extendemos un poco sobre la superficie donde vamos a dar forma. Agarramos una bola y con la ayuda de un rodillo de amasar la extendemos tanto como podamos. Salpicamos con un poco más de mantequilla fundida y empezamos a plegar en una dirección de manera que capas de unos dos o tres centímetros de ancho vayan superponiéndose como si se tratara del fuelle de un acordeón. Al final del proceso quedará una especie de rollo de unos veinte centímetros de largo por tres o cuatro de ancho. Ahora vamos a hornear. El horneado del jachnun es lentísimo y diferenciador : es el horneado el que da carácter a la receta.

Colocaremos los rollos en un recipiente previamente bañado en mantequilla que calentaremos en el horno a 90 grados durante un mínimo de 8 horas, lo que vendría a ser más o menos toda la noche. El resultado final es una masa de un color amarronado que se sirve en el desayuno acompañado de huevos duros y una salsa picante de tomate. Es decir, la idea era que el jachnun se preparase "solo" durante la noche y tomarlo recién hecho por la mañana.

Dificultad : Media-Baja

MEMBRILLO CONFITADO



El membrillo es una fruta con aspecto de pera pero de mayor tamaño. Su carne es áspera y ácida y poco atractiva al paladar. De hecho la mayoría de guías alimentarias no la consideran comestible al natural. Es originaria de Persia aunque allí prácticamente no se cultiva en la actualidad siendo Turquía el principal productor mundial. En este último país sí se consume al natural aunque sigue siendo la confitura y la pastelería su uso más obvio. Esto no tiene nada de extraño si os comento que suelen comer las almendras verdes (lo que nosotros llamamos almendrucos) y las ciruelas verdes y duras como piedras. Así que el membrillo tal cual les parece fruta madura.

Esta receta que os presento la comí por primera vez en un conocido restaurante de la calle Istiklal

de Estambul. No recuerda en nada al pesado membrillo que nos ponían nuestras madres para merendar en el colegio sino, aunque parezca imposible, es suave y casi diría que ligero.



INGREDIENTES :

Medio kilo de membrillos
250 gramos de azúcar
1 rama de canela

En primer lugar pelamos los membrillos y les quitamos las semillas. No lanzamos las semillas ni la piel, sino que las ponemos a cocer en un litro de agua durante una hora. Colamos el líquido añadiendo inmediatamente después, aún caliente, los 250 gramos de azúcar y la rama de canela. Removemos hasta que se disuelva.

A la vez ponemos a hervir la carne de las frutas en agua durante una media hora más o menos. No es para que se ponga blanda, sino para facilitar el horneado. Ahora colocamos la carne cocida en una fuente que pueda ir al horno y la bañamos con el caldo que hemos obtenido de la piel y las semillas. Encendemos el horno a 90 grados y dejamos dentro hasta que el membrillo se confita. Esto puede tardar unas cuantas horas, así que paciencia. Se sirve como postre con un poco de helado de vainilla cremoso o directamente con nata (que es tal y como lo sirven en Turquía).

Dificultad : Media

BIZCOCHO DE PERAS

(receta cedida por Anabel Molina)



Esta receta es muy fácil y rápida de hacer, especialmente si optamos por comprar el bizcocho ya hecho.

INGREDIENTES :

4 ó 6 peras

1 vaso de azúcar

Brandy, cognac u otro licor

Bizcocho o masa de pastel horneada

Nata pastelera

Azúcar glass

En primer lugar vamos a preparar un almíbar ligero con las peras. Para ello echamos tres vasos de agua en una cazuela - de momento sin poner

al fuego - que contenga un vaso de azúcar y una cucharadita de brandy u otro licor. Removemos hasta que el azúcar se haya disuelto en gran parte. Pelaremos las peras - que deberán ser del tipo blanquilla, relativamente duras - y cortaremos en cuatro secciones paralelas al centro. Ahora ponemos al fuego la mezcla de agua y azúcar. Removemos hasta que todo el azúcar se haya deshecho. En ese momento incorporamos las secciones de las peras y vamos haciendo a fuego lento hasta que las peras están blanda y semitraslúcidas o bien el líquido se haya reducido en un tercio y adquirido la consistencia del almíbar. Reservamos dejando enfriar. Sobre una masa de pastel no muy alta (un dedo es la medida adecuada) distribuimos la nata pastelera. Encima de esta capa de nata vamos colocando las mitades de pera en almíbar, rematando el pastel con una ligera capa de azúcar glass.

Dificultad : Baja

PERAS AL VINO



INGREDIENTES :

- 4 peras (1 por comensal) "duras"
- (aproximadamente 1 Kg)
- 1/2 vaso de vino tinto
- 1/2 vaso de azúcar
- 1 corteza de limón
- 1 rama de canela

Pelamos las peras y las colocamos en una cazuela pequeña. Las peras deben quedar "prietas" pero no apilonadas unas encima de otras. Echamos el vino incorporando la corteza de limón (sin la parte blanca porque amarga) y la rama de canela. Ponemos a fuego medio para que vaya haciéndose lentamente. El tiempo de cocción depende de la dureza de la pera, pero oscila entre los 10 y los 20 minutos. Transcurrido este tiempo incorporamos el azúcar y sin parar de remover mantenemos unos 15 minutos. Si se

va quedando seco incorporamos un poco más de vino.

Se sirven a temperatura ambiente bañadas en un poco de caldo.

Hay que indicar que siempre que empleemos vino éste debe ser de calidad. Si no somos capaces de beber el vino que echamos en las comidas es indudable que éstas no serán buenas.

Las peras al vino son un postre tradicional de la costa cantábrica española.

Dificultad : Baja

MACEDONIA DE FRUTAS



INGREDIENTES :

- 2 kiwis
- 2 naranjas de mesa
- 6/8 naranjas de zumo
- 2 manzanas
- 2 melocotones de viña
- 2 plátanos
- 1 piña
- 1 yogur natural sin azúcar (opcional)

El nombre 'macedonia' refiere al país del mismo nombre, una mezcla de numerosas etnias cada una de las cuales – búlgaros, griegos, serbios, bosnios etc – podría estar representada por una fruta. A menudo también se la denomina ensalada de frutas.

Exprimimos las naranjas para obtener el zumo. Filtramos y depositamos en un bol.

Pelamos y cortamos en tacos pequeños los kiwis, las manzanas, la piña y los melocotones. Incorporamos al zumo.

Cortamos las dos naranjas de mesa en rodajas y luego en gajos fáciles de llevar a la boca. Haremos rodajas de los plátanos. Mezclaremos y no añadiremos azúcar de ningún tipo (la fruta tiene fructosa que es el edulcorante propio y natural).

Si no se va a consumir la macedonia inmediatamente es recomendable mezclar en el zumo dos cucharadas de yogur natural con unas varillas para desacelerar la oxidación.



Dificultad : Baja

MELOCOTONES MELBA



La verdad es que este postre es más interesante por la Historia que encierra que por la receta en sí. El chef Auguste Escoffier lo creó en honor de la cantante de ópera australiana Nellie Melba a finales del siglo XIX. En un principio era un helado de vainilla con melocotones en almíbar y más tarde se agregó una salsa de frambuesas que ha pasado a la gastronomía como salsa Melba. ¿Qué es interesante en esta Historia? En primer lugar el creador. Escoffier era además de cocinero un gran impulsor de la gastronomía y Padre, en cierta manera, de la asociación que desde el siglo XIX existe entre los grandes hoteles y los grandes restaurantes que albergan, hasta tal punto que hoy en día un Hotel de renombre no puede serlo sin alojar a su vez al menos un restaurante digno de colgarse alguna estrella Michelin. Escoffier fue chef del Ritz, el

Savoy y el Carlton, tres ejemplos de esta simbiosis inexcusable. Además este señor fue un divulgador que escribió varias obras que todos los cocineros franceses han leído al menos una vez en su vida. Se le considera por ello uno de los Padres de la gastronomía francesa - con todo lo bueno y lo malo que ello conlleva -.



Otro aspecto importante de esta receta es que se trata de una de las primeras recetas a las que se le asignaba el nombre de un personaje a la que el cocinero admiraba y trataba de honrar. Este detalle, que puede parecer nimio, era novedoso en el siglo XIX en el que por primera vez el concepto gastronómico se consideraba algo más que llenar la panza y un simple postre digno regalo para, en este caso, una estrella operística de la magnitud de la Melba. Seguramente en su época la fama de la diva empequeñecía el regalo pero es curioso que con el paso del tiempo Nellie

Melba ha sido olvidada para el gran público para pasar a ser simplemente un sabroso postre. Finalmente tenemos el melocotón en sí. ¿Y qué Historia tiene el melocotón? Bueno, pues que en realidad tiene un nombre que no le corresponde, igual que los indios americanos se llaman así por la confusión de Cristóbal Colón.



Los primeros europeos que conocieron esta fruta lo hicieron a través de los persas. Previamente ya conocían el melón - originario de Asia Central - y lo vieron parecido. Esto nos puede parecer extraño acostumbrados a los melones galia, piel de sapo etc, pero en aquellos tiempos había muchas más variedades, algunas de las cuales eran casi del tamaño de los melocotones. Por eso lo llamaron "persikon melón", es decir, el melón persa. Evidentemente no era un melón, ni siquiera de la familia, pero tampoco era persa. El melocotón es originario de China y Persia fue un

mero transmisor, un puente entre Oriente y Europa. De la misma manera que hoy llamamos a los números cifras arábigas cuando en realidad son signos inventados en la India y los árabes sólo fueron quienes los dieron a conocer a los europeos.



El melocotón es una excelente fruta con mucha fibra que se puede añadir a platos de carne y formar parte de excelentes salsas para los mismos. Y como curiosidad indicar que no es raro que existan personas alérgicas a la piel, pero no a la pulpa. Estos alérgicos reaccionan ante una proteína presente en la superficie y no son capaces de tocarla sin enfermarse. Mi madre me explicaba que un conocido suyo era hipersensible pero a la vez un gran aficionado a los melocotones. Así que cuando quería comer uno imploraba a quien tuviera a mano para que le pelara la fruta. Imagino al pobre hombre solo en casa contemplando con anhelante impotencia la pila de melocotones de un frutero. Sí, ya se que hay guantes, pero la poética imagen es demasiado potente para no sugerirla. Aunque ahora pienso que este hombre era, aparte de

alérgico, un tanto cómodo...



Es un poco triste que la piel del melocotón, suave como el terciopelo, contenga esta malvada proteína. Porque de hecho en China, su país de origen, la textura de su piel ha provocado que desde tiempos milenarios se llame "melocotón" a las mujeres más hermosas. Claro que en China el melocotón no se llama así - no lo van a llamar "melón persa", por supuesto -. Un nombre típico de mujer en el país milenario es "melocotón de primavera" y suena más o menos "Chuntao".

INGREDIENTES :

Helado de vainilla

Frambuesas

Melocotón en almibar

La preparación es individual y en copa de helado, a ser posible. En el fondo disponemos helado de vainilla cremoso y para conseguirlo no es herejía añadirle un poco de leche a un bloque helado como la piedra y trabajarlo con las varillas. Pero si teneis helado cremoso, mucho mejor. Llenamos tres dedos del fondo. A continuación dos mitades de melocotón en almíbar. Para la salsa de frambuesas frescas pasamos un puñado por la batidora y con un colador muy fino retiramos las semillas. Es un trabajo delicado pero no desesperéis si queda alguna -o algunas cuantas-. La salsa resultante baña los melocotones que, siguiendo una ortodoxia no escrita, deben estar con la parte redondeada orientada hacia el comensal. Es bastante corriente servir la copa con algunas frambuesas enteras coronando el conjunto.

Dificultad : Baja

TORTA DE PLÁTANOS



Un postre muy sencillo de hacer y que, si no me equivoco, es originario de Canarias si bien hay uno muy similar de procedencia venezolana. Se hace en diez minutos y gusta mucho a los niños.

INGREDIENTES :

- 1 plátano por comensal
- 2 cucharadas de azúcar
- 2 huevos
- 2 cucharadas de harina de trigo
- Canela en polvo
- Aceite virgen de oliva

Las medidas anteriores nos servirían para cocinar unos cuatro plátanos.

Pelamos los plátanos y les quitamos las hebras longitudinales. Los ponemos en una cazuela y vertemos sobre ellos agua hirviendo de manera que queden cubiertos. Los mantenemos así durante unos cinco minutos. Entonces los cogemos, los vertemos en un bol con el azúcar, los huevos, la harina y media cucharadita de canela en polvo y trabajamos la masa con un tenedor, por ejemplo, hasta que todo quede triturado (no hace falta que quede una masa muy fina y homogénea). Con la masa podemos hacer cuatro tortas pequeñas o bien un par grande, siempre teniendo en cuenta que ahora los tenemos que freir y cuanto más pequeños sean más fáciles serán de freir. Se frien en abundante aceite de oliva hasta que quedan dorados, sirviéndose fríos o calientes, al gusto.

Dificultad : Baja

KABAK TATLISI



El Kabak Tatlısı es un postre típico turco que tiene la calabaza como ingrediente principal. Es sencillísimo de preparar.

INGREDIENTES :

1 Calabaza
150 gramos de azúcar
150 gramos de nueces

Cortamos la calabaza y sacamos la pulpa en cubos enteros de tamaño regular. Los ponemos en una cacerola de barro de tipo plano y los espolvoreamos con los 150 gramos de azúcar. Cubrimos con agua justo para que cubra. Debemos dejarlo así durante 24 horas.

Al cabo de las 24 horas debemos poner la cacerola al fuego vivo hasta que empiece a hervir. En ese momento reducimos y dejamos al fuego bajo durante 1 hora o hasta que la calabaza esté tierna.

Apartamos del fuego hasta que tome la temperatura ambiente. Machacamos las nueces en un mortero y echamos por encima...y ya está listo para servir.

Dificultad : Baja

ARNADÍ



El arnadí es un postre que se remonta al tiempo del Al-Andalus, cuando los árabes dominaban gran parte de la Península ibérica. La etimología del nombre es objeto de discusión : tal vez sea un vocablo árabe-andalusí ya en desuso o bien la referencia a su procedencia. En este último caso se trataría de una modificación del vocablo "garnatí", es decir, de Granada. Actualmente su confección se ha centralizado en la zona de Valencia y es algo así como el postre típico de Xátiva. Se suele consumir en Semana Santa pero en la actualidad se realiza en cualquier fecha del año ya que los ingredientes están disponibles durante varias estaciones.

Se puede hacer con calabaza o una mezcla de calabaza y boniato. La verdad es que ignoro qué se empleaba en la receta original árabe. Ni la calabaza que conocemos - la típica empleada por Halloween - ni el boniato fueron accesibles en Europa hasta bien entrado el siglo XVI, así que

supongo que se empleaba la pulpa de otro tipo de calabaza originaria de Asia y que ahora está en desuso en nuestra gastronomía.

INGREDIENTES :

1 Kg de pulpa de calabaza
4 huevos
6 cucharadas de miel de azahar
50 gramos de piñones
100 gramos de almendras molidas
50 gramos de almendras tostadas
1 cucharadita de canela en polvo
Limón

Con respecto a la miel, indicar que simplemente se trata de miel obtenida por las abejas exclusivamente de las flores del naranjo. Es fácil de encontrar en herbolarios o supermercados como el Mercadona. Si no podeis encontrarla, emplead en su lugar 1 Kg de azúcar blanquilla convencional.

Para obtener la pulpa de la calabaza simplemente cogéis una calabaza entera, la troceáis si es muy grande, y metéis en el horno a 210 grados durante una hora, aproximadamente (o hasta que la carne esté tierna). Cuando esté bien horneada la sacáis, la vaciáis y pasáis por la trituradora. Aquí había un paso previo en el recetario antiguo que consistía en poner la masa en una tela y dejarla colgada para que vaya escurriendo el agua sobrante durante toda una noche. Una forma más rápida consisten en depositar pequeñas bolas en un colador fino e ir apretando con una cuchara de madera para que

suelte el agua. A la pulpa resultante se le añade la almendra molida, los huevos, la miel o azúcar, la cucharadita de canela y una raspadura de la piel del limón y se amasa hasta que quede homogénea.

La masa se va colocando en cazuelitas pequeñas de barro dándole una forma de cono (ver fotografía). Se decora con almendras tostadas y piñones para hornearlas a continuación a 150 grados hasta que la superficie está ligeramente dorada.

Se dejan enfriar a temperatura ambiente para entonces enfriarlas en el frigorífico, si bien se pueden consumir tal cual o incluso calientes.

Dificultad : Media-Alta

MATÓ (REQUESÓN)



El mató es un tipo de requesón muy habitual en Cataluña (España). Se puede confeccionar con diversos tipos de leche pero lo habitual es emplear leche de vaca. Tiene un sabor muy delicado que casa bien con dulce y salado. De hecho la llamada "mel i mató" (miel y requesón) es muy común en Cataluña pero también se puede utilizar en la tirópita griega y en determinados pasteles tipo babka. Los que tengais más edad recordareis que hace bastantes años la leche que comprábamos se debía hervir antes de ser consumida. A veces ocurría que la leche se cortaba y no era apta para el consumo. Pues bien, el mató es leche que cortamos de forma controlada y no por el efecto de bacteria alguna sino empleando vinagre, cuajo e incluso algún tipo de planta. Es tan fácil de hacer que lo podemos hacer en casa. Para ello emplearemos leche entera, con toda la grasa, y a ser posible

fresca. La leche fresca empezó a aparecer en los supermercados hace algunos años y es lo más próximo que podemos conseguir a la leche tal y como se ordeña de la vaca aunque no os descubro nada si os digo que entre la leche recién ordeñada y la que se bebe, por muy fresca que sea, media un Mundo. Lo que ocurre es que bebemos una leche a la que se le han extraído muchos ingredientes para hacer derivados de la leche y "nos dejan" un líquido blanquecino con un poquito de grasa y vitaminas. Eso sí, sin riesgo de coger fiebres de malta y muy higiénica.

INGREDIENTES :

2 litros de leche entera fresca
Vinagre de manzana o vino

Hervimos la leche para conseguir reducir el agua y aumentar por tanto la concentración de grasa. Cuando la leche sube y está a punto de desbordar la cazuela simplemente la retiramos, esperamos a que baje, y vuelta al fuego SIN PARAR DE REMOVER. Este "tira y afloja" lo haremos unas diez veces - más o menos - hasta que espese. Retiramos y dejamos enfriar. Ahora vamos a cortarla. El punto óptimo de corte se produce cuando la leche adquiere una temperatura de 70 grados centígrados. Si teneis un termómetro de cocina utilizadlo. En caso contrario meted el dedo : si resistís unos dos ó tres segundos esa será la temperatura ideal. Entonces echais chorritos de vinagre sin parar de remover. Habrá un momento en que automáticamente la leche se corte. Ya teneis el mató, todavía mezclado con agua y suero. Para

separar los componentes utilizais una tela fina que colocais sobre un cuenco. Verteis el contenido de la cazuela de manera que el agua y el suero se irán al cuenco y arriba quedará el queso. Haceis un anudado con la tela y escurris con fuerza para acelerar la eliminación de líquidos. Ya podeis enmoldar y meter en el frigorífico un requesón realmente sabroso. Para hacer la 'mel i mató' basta con verter sobre el requesón frío una cucharada de miel y así obtener un postre sencillo, sano y muy nutritivo.

Dificultad : Media-Baja

BABKA



Los babka son pasteles muy típicos de la cocina rusa y de Europa del Este si exceptuamos los Balcanes donde nunca los he visto. También son populares en Israel y América ya que el verdadero origen son las comunidades judías rusas, ucranianas y polacas. La fuerte migración judía hacia Israel , Argentina, Canadá y Estados Unidos ha popularizado los babka en muchos de estos países. Los babka se consumen sobretodo en Semana Santa y por tanto entiendo que es un dulce originario de la Pascua Judía, que es a fin de cuentas el origen de nuestra Semana Santa. Gastronómicamente hablando forma parte del conjunto de tortas o pasteles que se hacen sin levadura simplemente adicionado huevo, azúcar y una masa que bien puede ser pan o de otra índole. Sin ir más lejos tenemos la greixonera ibicenca que se basa en el mismo principio : huevo + azúcar + ensaimadas duras. Cabe preguntarse si la greixonera, como la ensaimada, no tuvo su origen en la importante comunidad

judía de las Baleares. Cábalas aparte, a los babka se les puede adicionar chocolate, manzana o fruta confitada y siempre salen bien, a diferencia de otros postres más problemáticos que emplean levadura.

La primera vez que comí babka me dijeron que era un pastel hecho con copos de avena y la verdad es que me pareció una extravagancia ; sin embargo lo que me atrajo fue la enorme facilidad para hacerla, lo barato que resulta y la posibilidad de hacer combinaciones con fruta, frutos secos o chocolate. Vamos, que es un postre que está "chupado".

INGREDIENTES :

200 gramos de copos de avena (corn flakes)
1 vaso de leche
1 huevo
50 gramos de mantequilla
50 gramos de azúcar
1 manzana (opcional)

Para los corn flakes podemos elegir el tipo más simple o el chocolateado si no vais a añadir ningún sabor extra. Cogéis un bol grande, echáis el vaso de leche, los corn flakes, el huevo batido, la mantequilla y el azúcar y batís con la batidora de varillas hasta que quede una masa homogénea. Se unta de mantequilla un molde de usar y tirar y se vierte en su interior la mezcla. Se mete en el horno a 180 grados durante 45 minutos y está lista para consumir, generalmente fría. Si se desea dar un toque especial podemos añadir manzana. Cortamos la manzana en cubos

pequeños y los hervimos con el agua justa para cubrirlos y dos buenas cucharadas de azúcar. Cuando el agua se consume los sacamos e incorporamos a la mezcla, horneándolo con el resto de ingredientes. Para que el babka quede bien recomiendo el corn flake tradicional, aplastado, nada de arroz, mueslis o cosas de ese tipo, como mucho una ligera capa de chocolate.

Dificultad : Baja

GREIXONERA IBICENCA



Las recetas que emplean pan duro o reciclan subproductos de otras comidas me parecen geniales como muestra de impulso ahorrativo y sobretodo porque a veces estas comidas derivadas son más sorprendentes que las originales. No es frecuente que nos hallemos ante una receta de un postre que emplee productos derivados, en este caso ensaimadas duras, pero haberlo haylo. La greixonera es un postre muy típico de Ibiza que prácticamente se encuentra en las cartas de todos los restaurantes de la isla. Es muy sencillo de hacer y el sabor es realmente excepcional.

INGREDIENTES (para 2 personas):

2 ensaimadas duras por persona de tamaño medio
4 huevos (1 por ensaimada)
150 gramos de azúcar
1/2 litro de leche
limón
mantequilla
canela en polvo

Cocemos la leche y la dejamos enfriar. A continuación batimos los 4 huevos y los

añadimos. Hacemos trozos con las ensaimadas y también las incorporamos con el azúcar y la piel del limón rallada. Aunque no está en la receta original me gusta añadir una rama de canela y batir con una batidora de varillas para deshacer más el trozo de ensaimada, aunque sin exagerar. La mezcla se pone en la "greixonera" - que no es mas que una cazuela de barro plana - que previamente hemos untado de mantequilla. Colocamos en el horno durante 1/2 hora a 180 grados y al servirla espolvoreamos con canela en polvo. Es un auténtico manjar.

Si no se dispone de ensaimadas se puede hacer una variante que es un greixonera de pan duro.

INGREDIENTES :

4 rebanadas de pan
1/4 litro leche (algo más de un vaso)
1 huevo
75 gramos
azúcar
canela en polvo
limón
aceite virgen de oliva

Hervimos la leche con un poco de piel de limón. Cuando haya dado el primer hervor retiraremos del fuego, quitando la piel del limón. Mientras habremos frito ligeramente las rebanadas de pan en aceite de oliva, retirándolas antes de que se quemem para colocarlas sobre papel absorbente y así eliminar el exceso de aceite. Con la leche todavía muy caliente incorporaremos el azúcar y la disolveremos para, inmediatamente a

continuación, depositar las rebanadas de pan en el fondo del recipiente, a ser posible sin amontonarlas. Sobre las rebanadas espolvorearemos la canela molida.

Dejaremos reposar unos 10 minutos para que el pan se empape bien de la leche. Si al cabo de los diez minutos no queda nada de leche añadiremos un poco ya que la consistencia de la masa debe ser pastosa pero no seca. Ahora procederemos a desmenuzar el pan con la ayuda de un tenedor o de una batidora de varillas. No debe quedar excesivamente fino, así que no utiliceis la batidora eléctrica. Una vez hecho esto batimos un huevo y lo incorporamos, mezclándolo bien con el resto de ingredientes. Ya sólo queda meter en el horno previamente calentado a 180 grados durante media hora exacta. La masa sube pero muy ligeramente, no hay que esperar que se esponje como si llevara levadura. En cualquier caso al enfriar volverá a tomar el volumen que tenía antes de hornear. Se pone en la nevera cuando haya alcanzado la temperatura ambiente y en unas seis horas, cuando esté bien frío, ya está listo para consumir. A pesar de lo que pueda parecer no sabe "a pan" sino mas bien a un dulce hecho con flan.

El tiempo total de realización es de unos 45 minutos y es un postre "que siempre sale", incluso aunque varien el número de comensales. Si hubiera por ejemplo 8 comensales necesitaríamos multiplicar simplemente por 4 la leche, el pan y el azúcar empleados aquí y el resultado sería el mismo.

Dificultad : Baja

TORRIJAS

(receta cedida por Anabel Molina)



Las torrijas surgen del aprovechamiento del pan duro sobrante de días anteriores. Son muy sencillas de hacer y realmente sabrosas.

INGREDIENTES :

1 barra de pan duro (de dos o tres días por lo menos)

1 litro de leche

100 gramos de azúcar

Canela en rama

Canela en polvo

1 peladura de limón

Aceite virgen extra de oliva

Cortamos con un cuchillo muy afilado la barra de pan en rebanadas de un dedo de ancho aproximadamente. Mientras herviremos la leche con la rama de canela y la piel de limón. Se puede añadir el azúcar pero en ese caso no controlareis la dulzor y además se tendrá que remover constantemente para que no se pegue. Cuando la leche hierva apagamos el fuego y dejamos reposar retirando el limón y la rama de

canela. En ese momento vamos añadiendo el azúcar cucharada a cucharada (100 gramos son unas 5 cucharadas) y probando hasta alcanzar el grado de dulzor que deseemos. Esto es importante porque cuanto más dulce sea la mezcla más pesadas y empalagosas resultan las torrijas. Cuando la leche esté tibia y ya tenga la cantidad de azúcar que deseemos cogemos las rebanadas de pan y las sumergimos en ella en un plato o fuente honda de manera que la rebanada "haga pie". Esto es importante para que no se desmigüe pero quede a la vez muy mojada. Una vez las rebanadas están suficientemente empapadas con la ayuda de una espátula las depositamos en una sartén con abundante aceite pero no demasiado caliente de manera que prácticamente no burbujee. Cuando consideramos que la cara inferior está frita le damos la vuelta con cuidado de no romper la rebanada. En cuestión de dos o tres minutos debería estar lista, obteniendo un color dorado que nunca muy oscuro. Absorbemos el aceite sobrante en un papel de cocina adecuado y espolvoreamos con azúcar y canela en polvo.

Dificulta : Baja

FLAÓ



El flaó es un postre típico de la isla de Ibiza, yo diría que por encima de la Greixonera que ya hemos visto anteriormente. El flaó es una especie de pastel de queso un tanto complicado de realizar si nos atenemos a la receta tradicional. Si no somos muy ortodoxos podemos "construir" un flaó bastante aceptable.

INGREDIENTES :

400 gramos de harina de trigo
400 gramos de queso tierno
400 gramos de azúcar
4 huevos
Semillas de anís
Menta
4 huevos
Medio vaso de agua
Medio vaso de aceite virgen de oliva
Medio vaso de anís dulce
Mantequilla
Azúcar glas

Quien se haya llevado las manos a la cabeza al ver la cantidad de azúcar empleada que las

baje : en efecto, el flaó lleva una cantidad ingente de azúcar.

Las semillas de anís se pueden comprar en cualquier supermercado en el expositorio de las especias (a veces también se las llama matalahuva). Necesitaremos muy pocos granos, apenas una docena. Lo mismo se puede decir de la menta, que con dos o tres hojas picadas ya será más que suficiente.

En primer lugar vamos a preparar una pasta base. Para ello mezclaremos todos los ingredientes excepto los huevos, el queso, la menta y el azúcar. Batiremos con fuerza para obtener una masa fina y elástica. Cogemos un molde redondo que pueda ir al horno, del tipo aluminio desechable, y lo untaremos de mantequilla. Sobre él colocaremos la masa de manera que cubra todo el fondo , suba por las paredes y sobresalga un poco "hacia fuera" del borde. Lo que sobra lo cortamos y listo.

Ahora vamos a batir los huevos y el azúcar. Cuando estén bien batidos añadimos el queso desmenuzado y la menta. La masa resultante la extendemos sobre la base que hemos colocado en el molde. Sólo queda poner en el horno durante 40 minutos a 180 grados y servirla con el azúcar glas por encima.

No es exactamente la receta original y purista pero nos vale como "iniciación".

Dificultad : Alta

ARROZ CON LECHE



INGREDIENTES :

½ litro de leche entera o semidesnatada
50 gramos de arroz
50 gramos de azúcar
1 piel de limón
1 rama de canela
canela en polvo

Pelamos el limón para obtener una tira de piel cuidando de no coger la parte blanca de la misma ya que es amarga. Por tanto la peladura deberá ser ligeramente transparente.

Añadimos la piel y la canela en rama a ½ litro de leche y la ponemos a calentar sin dejar de remover hasta que hierva. Vigilaremos para que en ese momento el cazo no desborde e inmediatamente reduciremos el fuego. Añadiremos el arroz y el azúcar removiendo constantemente para que no se pegue al fondo. De vez en cuando probaremos algún grano de arroz para comprobar que está blando. Cuando el arroz está hecho retiraremos del fuego y dejaremos reposar hasta que esté templado.

Luego verteremos el contenido en recipientes pequeños para el consumo directo o en recipiente grande que irán directamente al frigorífico. Cuando haya enfriado estará listo para el consumo añadiendo un poco de canela en polvo al gusto del comensal.

Dificultad : Baja

MUHALLEBI



El Muhallebi es un postre turco que guarda cierto parecido con el arroz con leche. Es muy fácil de hacer y el éxito está garantizado, por muy mal cocineros que seamos.

INGREDIENTES :

1 Litro de leche semidesnatada
250 gramos de azúcar
100 gramos de harina de arroz
1 rama de vainilla (opcional)

Mezclaremos en una cazuela antiadherente el azúcar y la harina de arroz. Lentamente incorporaremos la leche removiendo constantemente para asegurarnos que la harina de arroz se disuelve completamente.

Ahora pondremos la cazuela sobre el fuego a media potencia y con una cuchara o espátula de

madera removeremos continuamente hasta que la harina y el azúcar se han disuelto, no hay grumos y la mezcla ha espesado. Cuando empieza a espesar se puede añadir la vainilla o incluso la canela, pero no es necesario.

Se vierte el resultado en recipientes individuales y se pone en la nevera para tomarlo muy frío.

Dificultad : Baja

MENJAR BLANC



Estamos ante una receta antiquísima que ya era conocida en la Edad Media y cuyos orígenes son probablemente aún más antiguos. Lo cierto es que se trata de una receta que aún variando sus ingredientes se encuentra prácticamente en toda Europa bajo diferentes nombres. Así por ejemplo en Cataluña se denomina "Menjar blanc" , en Alemania "Blamensir", en español "Manjar blanco", en Inglaterra "Blancmange" etc. Como habeis podido deducir en todos los casos se traduce como "Comida blanca". Un probable origen es árabe, de donde habría pasado a través de los Cruzados a Europa. Sería esta la razón de que se encontrara por primera vez descrito a partir del siglo XIII - cuando las cruzadas ya habían finalizado - y que exista en las gastronomía árabe, turca y del continente europeo con muy pocas variaciones. En la antigüedad la "comida blanca" era un puré dulce

uno de cuyos ingredientes era el pollo. Esto nos recuerda poderosamente al tavuk gogsu turco que veremos a continuación. Se trataba de una receta reconstituyente y que por tanto tenía aplicaciones medicinales. Con posterioridad fue derivando hasta convertirse en un plato típico del Jueves Santo, siendo entonces cuando se eliminó la leche y otros lácteos de su composición, alimentos prohibidos en esas fechas. Al transcurrir del tiempo la leche recuperó su posición pero el Menjar Blanc, que aún se consume en Reus, Tortosa, la franja de Aragón y la ciudad de l'Alguer de Cerdeña se sigue realizando sin ella y es la receta que transcribimos.

INGREDIENTES :

200 gramos de almendras crudas

200 gramos de azúcar

75 gramos de fécula de maíz (la Maizena de toda la vida)

Limón

Canela en rama

Canela en polvo

1 litro de agua

En primer lugar debemos hervir el agua. Cuando esto ocurra apagamos el fuego y añadimos una peladura de la piel del limón (sin la parte blanca, que amarga) y una rama de canela. Tapamos la cazuela y esperamos 10 minutos a que el agua coja el aroma. Transcurrido el tiempo de la infusión colamos para retirar limón y canela y añadimos al agua las almendras. Trituramos. Dejamos reposar la mezcla unas 5-6 horas. Con

una paño colamos de nuevo apretando con fuerza para que el sabor de las almendras pase al agua en su totalidad. Ahora procederemos a poner al fuego muy lento la cazuela para añadir poco a poco el azúcar y el espesante, en este caso la Maizena. No deben quedar grumos, así que no vayais con prisas. Vais removiendo hasta que todo quede bien disuelto y ya podeis avivar el fuego hasta que arranque el primer hervor. Entonces retirais, dejais enfriar a temperatura ambiente y al frigorífico dentro de moldes individuales o un recipiente ya destinado a servir. Se presenta en mesa con un poco de canela espolvoreada.

Dificultad : Media

TAVUK GOGSU



A menudo me he topado con recetas que emplean productos inesperados en el contexto de la comida. Tavuk Gogsu significa literalmente Pechuga de Pollo (tavuk es pollo en turco) y a pesar del nombre no es un primer o segundo plato, es un postre. La primera vez que lo probé ya había pasado la prueba de comer mermelada de berenjena así que estaba advertido. Lo cierto es que sabe a pollo pero también sabe a postre. Tiene un aspecto blanquecino, parecido a un arroz con leche más consistente y a primera vista nadie diría que contiene pollo. Así que si quereis sorprender a alguien el tavuk gogsu, de muy sencilla preparación, es lo mejor.

INGREDIENTES :

100 gramos de pechuga de pollo deshuesada

150 gr harina de arroz
1 litro de leche
250 gramos de azúcar
canela en polvo

En primer lugar hemos de limpiar muy bien la pechuga de pollo no sólo de huesecillos y piel, si no también de cualquier veta oscura o sangre. Debe quedarnos la carne blanca. Ahora la herviremos hasta que esté completamente cocida. Ahora la iremos deshilachando en hebras muy finas. Es un trabajo un poco paciente pero importante ya que cuantos más hilos extraigamos más suave quedará el postre.

En una cacerola pondremos la leche incorporando la harina de arroz. Calentaremos removiendo hasta que espese. Cuando esto ocurra iremos incorporando sin dejar de remover y muy poco a poco las hebras de pechuga de pollo. Cuando esté toda incorporada cocinaremos durante unos cinco minutos más, de nuevo sin dejar de remover. Ahora verteremos el azúcar y removeremos hasta que se disuelva completamente. Finalmente retiramos y dejamos enfriar en el frigorífico. Se sirve con canela por encima.

El tavuk Gogsu se suele servir en el Iftar, que es la comida que se hace tras la puesta de sol durante el Ramadán, si bien es posible encontrarlo en las cartas de los restaurantes turcos a lo largo de todo el año.

Dificultad : Media

KESKÜL



El keshkul es un postre muy típico de Turquía (originalmente Keskül, pronúnciese keshkiul) que se basa en la almendra aunque su preparación nos recuerda ligeramente al Muhallebi . Es de preparación muy sencilla.

INGREDIENTES :

100 gramos de almendras crudas

3/4 litro de leche

150 gramos de azúcar

50 gramos de harina de arroz

1/2 vaso de agua

granada (opcional)

pistachos (opcional)

almendras trituradas (opcional)

Con la batidora trituramos las almendras en la leche. Colocamos en una cacerola y lo llevamos al hervor. Una vez haya hervido reducimos el fuego y añadimos el azúcar, la harina de arroz y el medio vaso de agua. Removeremos constantemente durante 20 minutos y simplemente bastará con dejar enfriar a

temperatura ambiente dentro de un recipiente o recipientes individuales que serán enfriados en el frigorífico. Se sirve evidentemente frío adornado opcionalmente con pistachos y almendras trituradas e incluso con granos de granada.

Dificultad : Media

DULCE DE LECHE



El dulce de leche es original de Argentina pero muy popular en prácticamente toda América del Sur. Su preparación es muy sencilla aunque por el alto contenido de azúcar no es recomendable abusar de su consumo.

INGREDIENTES :

1/2 litro de leche

125 gramos de azúcar

1 cucharadita de bicarbonato sódico disuelta en medio vaso de agua

Añadimos la leche y el azúcar en un cazo a fuego lento removiendo para que se mezcle bien. Sin dejar de remover añadimos el agua con el bicarbonato sódico. A quien le haya extrañado este ingrediente simplemente decir que sirve

para acelerar el proceso de caramelización. Seguimos removiendo hasta que al pasar la cuchara de madera se ve el fondo del cazo. Opcionalmente se puede incorporar esencia de vainilla.

Se deja enfriar.

El dulce de leche se puede servir tal cual o bien como relleno de una crepe, untado en pan o tostadas etc.

Dificultad : Baja

MAMUL (MA'MUL)



Los mamul son dulces rellenos típicos de Oriente que se hacen a base de sémola y mantequilla. Por poner un símil serían el equivalente a las pastas de mantequilla danesas. Desconozco el origen pero se encuentran en prácticamente todos los países musulmanes del Oriente mediterráneo e incluso en Armenia o Israel. En el Líbano se rellenan de dátiles mientras que en Turquía se emplean las nueces. Son bastante fáciles de hacer, llevan poca azúcar pero una barbaridad de mantequilla, así que se han de consumir con precaución.

INGREDIENTES

200 gramos de mantequilla
1/2 Kg de sémola de trigo
200 gramos de harina para repostería*

3/4 vaso de leche
200 gramos de nueces
125 gramos de azúcar
Agua de azahar/ anís

He marcado con un asterisco el tema de la harina porque generalmente en los comercios encontramos dos tipos de harina : la de repostería y la utilizada para rebozados y fritos. Esta diferenciación no es caprichosa ya que son radicalmente distintas. Las harinas destinadas a rebozados son más duras y aguantan muy bien la fritura pero empleadas en repostería se mostrarían ásperas. Las harinas de repostería son más suaves permitiendo la utilización en mayor cantidad, tal y como se necesita en pastelería, bollería etc.

Respecto al agua de azahar indicar que es un aromatizante. Si habeis probado en algún país árabe estas galletas y no la usais en vuestra receta notareis que falta algo. Si es la primera vez que las probais, probablemente podais substituir sin problemas el agua de azahar por un poco de anís. El agua de azahar se puede encontrar fácilmente en varios supermercados en la zona de repostería o fabricarlo caseramente haciendo un infusión con flores de azahar que encontrareis en la herboristería.

En primer lugar vamos a preparar la masa. Derretiremos en una plancha caliente la mantequilla, evitando que burbujee. Una vez se haya desecho retiraremos del fuego añadiendo a continuación la sémola, la harina, 25 gramos de azúcar y el vaso de leche. Mezclamos y vertemos

sobre la piedra de la cocina previamente enharinada. Amasamos hasta obtener una pasta elástica y maleable.

El relleno es muy sencillo. Basta con machacar las nueces con los restantes 100 gramos de azúcar y el agua de azahar - o una cucharadita de anís -.

Separamos un pedazo de masa suficiente para hacer una esfera del tamaño de la mitad de una pelota de ping-pong, más o menos. Abrimos un hueco y rellenamos con una cucharadita de la picada de nueces, cerrando a continuación. Colocamos todas las galletas dentro de un recipiente mojado con mantequilla y directo al horno a 190 grados durante veinte minutos o hasta que veamos que están hechas.

Retiramos y espolvoreamos con azúcar glas.

Esta galletas o dulces se suelen servir en Oriente con el café o té.

Dificultad : Media-Alta

SACHER TORTE



De entrada os voy a dar una sorpresa : nadie sabe a ciencia cierta cuál es la receta original del sacher torte. El Sacher Torte (pronúnciese sájertorte) fue creado en 1832 por un aprendiz de dieciseis años y la receta pertenece actualmente al Hotel Sacher de Viena, inaugurado por su hijo, que la conserva protegida bajo siete llaves. Por eso el único Sacher auténtico lo podreis degustar en la cafetería del susodicho hotel y en diversos establecimientos de Austria e Italia que también le pertenecen. Si teneis la oportunidad de visitar Viena no dejéis de ir al hotel, un impresionante palacio y tomaros una porción de este celebérrimo pastel. También se sirve en prácticamente todas las cafeterías del Mundo y algunos sucedáneos son indistinguibles del original.

La sacher es un bizcocho de chocolate relleno de mermelada de albaricoque y cubierto de una capa de chocolate glaseado. Como resulta un

pastel un tanto "seco" se suele servir con helado de vainilla aunque en el Hotel Sacher se acompaña de nata montada.

INGREDIENTES (4/6 personas) :

Para el bizcocho :

200 gramos de harina de trigo para repostería
6 huevos
150 gramos de azúcar
50 gramos de cacao en polvo
3 cucharadas de mantequilla

Para la capa externa glaseada :

250 gramos de chocolate puro
50 gramos de mantequilla
300 gramos de azúcar
Mermelada de albaricoque

En primer lugar vamos a batir los huevos y el azúcar - batidora eléctrica a menos que seais masoquistas - hasta conseguir que el volumen sea el doble del original. Es **IMPORTANTÍSIMO** dedicar tiempo porque el aire que tome la mezcla será el que reflejará al final el bizcocho porque **NO VAMOS A PONER LEVADURA**. La receta original no la lleva - esto al menos lo sabemos - y por tanto tampoco lo tiene la mia.

Cuando el volumen es el deseado vamos añadiendo cucharada a cucharada la mantequilla trabajando con la batidora hasta que queda

deshecha.

Ahora vamos a mezclar la harina y el cacao para incorporarla pero antes deberemos hacer un inciso. La calidad de la harina es determinante. Me atrevería a decir que muchas harinas que se venden carecen de la calidad suficiente y eso se nota sobretodo en pastelería. Recomiendo comprar harina en panaderías y pastelerías y asegurarnos que es óptima. El cacao en polvo debe ser de cacao puro al 100%. Si no podeis encontrarlo comprad tabletas y ralladlas vosotros mismos.

La mezcla de harina y cacao la vertemos en la mezcla huevos-azúcar a través de un cedazo fino. Para no eliminar el aire que hemos introducido batiendo los huevos mezclaremos todos los ingredientes muy lentamente con una cuchara de palo evitando "aplastar" la masa.

Vamos a hornear. Metemos la masa en un molde desmontable de unos 20 ó 22 cm de diámetro convenientemente engrasado con mantequilla. Dejad que el propio peso acomode el pastel sin aplastar o ajustar. Precalentais el horno a 220 grados y manteneis durante unos 8 minutos. Luego bajais a 180 grados durante 45 minutos o hasta que pinchando con un palillo al sacarlo está completamente seco.

Sacamos y dejamos enfriar completamente. Como no lleva levadura bajará pero si está bien batido no será una bajada espectacular, dando la sensación que realmente lleva algo de levadura.

Cortamos por la mitad el bizcocho y rellenamos con mermelada de albaricoque. Volvemos a unir las dos mitades y cubrimos con el mismo tipo de mermelada toda la superficie del bizcocho. Este cubrimiento es delicado ya que sobre él montaremos el glaseado de chocolate. Utilizad una mermelada sin trozos de fruta o pasadla por un cedazo. También se puede templar al baño maría unos minutos.

Finalmente vamos a cubrir con el glaseado. En una cacerola fundimos la mantequilla con el azúcar y el chocolate puro. Debemos trabajar la mezcla con una cuchara de madera y dejar casi enfriar antes de verterla sobre el bizcocho. Esto es importante ya que la capa quedará bien, sin fisuras, si la hacemos con chocolate casi frío aunque corremos el riesgo de que endurezca demasiado deprisa y sea imposible cubrir convenientemente el bizcocho. No puedo dar unas indicaciones más precisas, es una cuestión de ir probando y de cierta rapidez en el manejo de la espátula.

El Sacher no se mete en la nevera, se toma a temperatura ambiente.

Dificultad : Alta

MOUSSE DE CHOCOLATE



El concepto de mousse es obtener una crema ligera gracias a la adición de mucho aire. La manera de agregar aire es casi siempre con la ayuda de la clara de huevo - aunque no es la única -. La mousse de chocolate es un 'clásico' de este concepto.

INGREDIENTES :

1 tableta de cacao al 70% (alrededor de 200 gramos)
4 huevos
100 gramos de azúcar
Limón

Separamos las claras de las yemas. Batimos el azúcar con las yemas y reservamos. Colocamos la tableta de cacao en un recipiente al baño maría y cuando esté completamente fundida retiraremos para añadir las yemas y el azúcar. Con la ayuda de una batidora de varillas vais

mezclando constantemente en la misma dirección. Eso seguro que lo habeis visto en muchas películas : el cocinero que coge el bol prácticamente bajo su sobaco y le da a las varillas para dar volumen a la mousse. Se debe batir hasta que esté fría. Entonces llevamos a punto de nieve las claras con una gotas de limón. El limón sirve para que suban más rápido. También se puede hacer con unas gotas de vinagre y hasta con una pizca de sal. Para saber si las claras están bien montadas basta con separar una porción y reintegrarla a la masa : si se hunde o se cohesionan de nuevo es que aún no están listas. Cuando las claras están bien montadas esa porción que se separa y volvemos a unir no se homogeneiza de nuevo. Pues bien, incorporamos las claras montadas a la mezcla de cacao y yemas, batimos en el mismo sentido que habíamos seguido anteriormente y ya está lista. Basta con meter en la nevera unas tres horas y lista para consumir.

Dificultad : Media

<http://mediahoradecocina.blogspot.com>