



Cola de rape con verduras

Ingredientes:

4 Colas de rape de 200gr, 1 pimiento rojo, verde y amarillo, 1 cebolla, 250gr de Papas, 1 Puerro, 50gr de puré de olivas negras, 40cl de aceite de oliva, 1dl de Vinagre de Jerez.

Modo de preparación:

- **Asamos** las verduras al horno a 180° una media hora, cuando terminen de asarse, las cubrimos con papel de aluminio y esperamos que se temple. Pelamos los pimientos y la cebolla, cortamos en tiras y reservamos.
- **Cocemos** las papas con piel en agua con sal. Cuando estén, las enfriamos y las pelamos.
- **Abrimos** las colas de rape en forma de libro y rellenamos con las verduras. Cerramos y las atamos con hilo de bramante. Marcamos el rape en una sartén, doramos y metemos en el horno a 180° unos 10 minutos. Quitamos la cuerda y cortamos en trozos medianos.
- **Hacemos** una vinagreta mezclando la pasta de aceitunas negras con el vinagre y el aceite de oliva. Finalmente, se disponen las papas cortadas con los trozos de rape y la verdura asada sobrante, y cubrimos con la vinagreta de olivas.

Suprema de cherne con algas

Ingredientes:

800gr de pescado, ½ taza de aceite de oliva, 2 cucharadas soperas de salsa de soja, ½ gramo de pasta de wasabi, 200gr de tofu, 100gr de algas marinas deshidratadas, 2 cucharadas de vinagre (Módena o Jerez), 80gr de papas.

Modo de preparación:

- **Ponemos** en un bol mediano las algas deshidratadas en agua una media hora, escurrirlas y cortar en trozos. Añadimos la soja, el wasabi, el aceite de oliva, el vinagre y mezclamos. Añadir las algas y el tofu en taquitos y macerar todo un par de horas.
- **Cogemos** las porciones y se ponen en una plancha bastante caliente para que se forme costra y no se escapen los jugos. Les damos la vuelta por el lado de la piel bajando el fuego a los 3 ó 4 minutos para que se terminen de hacer.
- **Cocemos** las papas con piel y las enfriamos en agua y en la nevera. Una vez frías las pelamos y cortamos en rodajas de 1 cm de grosor. Pasamos las rodajas por una plancha o sartén antiadherente muy caliente con aceite de oliva hasta que estén doradas.
- **Colocamos** las rodajas de papas en la base del plato, encima el pescado y encima de este la vinagreta de algas.



Lomo de ternera con higos

Ingredientes:

1kg de lomo de ternera, 200gr de higos secos, 1 copa de moscatel, 1 cebolla, 500ml de caldo de carne, ½kg de papas, aceite de oliva. Tomillo, azafranillo, perejil, cebollino.

Salteado de verduras: Zanahoria, puerro, pimiento, calabacín.

Modo de preparación:

- **Quitamos**, para la salsa, los rabitos a los higos, los troceamos y maceramos con el licor hasta que se hidraten una media hora.
- **Sofreímos** la cebolla en cuadritos, cuando esté tierna añadimos los higos y dejamos que caramelice. Añadimos el licor de la maceración y reducimos (quemando con un mechero el licor). Agregamos el caldo de carne y hervimos 20 minutos.
- **Dejamos enfriar**, lo batimos y lo colamos.
- **Cocemos** las papas con piel, enfriamos en nevera, pelamos y cortamos en cuadrados. En un wok o sartén, añadimos el aceite de oliva y cuando humee, ponemos las papas hasta que se doren. Añadimos las hierbas y un poco de sal.
- **Salteamos** el puerro y el pimiento hasta que estén pochados. Cortamos las verduras, las cocemos unos minutos y las enfriamos con agua helada. Añadir al puerro y al pimiento.
- **Ponemos**, en una sartén o parrilla, una cuchara de aceite de oliva y cuando empiece a humear emparrillamos la carne al punto deseado con algo de sal gorda.



Bonito macerado en aceite de oliva

Ingredientes:

250g de Bonito listado, 8 pimientos del piquillo, 8 espárragos blancos gruesos, variado de lechugas (canónigos, escarola), aceite de oliva virgen, 3 hojas de Laurel, 1 cebolla, 5 dientes de ajo, orégano.

Salteado de verduras: ½ pimiento rojo, 50g de pepino pelado, 3 tomates rojos, pimentón, pan duro (en trozos), vinagre de vino blanco, aceite de oliva virgen, vinagre de Módena, perejil.

Modo de preparación:

- **Cortamos** el bonito en lomos de 60 grs. Cocer los trozos del bonito en agua con un puñado de sal gorda, la cebolla y las hojas de laurel sin que llegue a hervir, sacándolo inmediatamente y refrescar en la nevera.
- **Maceramos**, una vez templado, con orégano, laurel y ajo cortado por la mitad con el aceite de oliva virgen y conservar en nevera hasta que se quiera consumir 1 ó 2 semanas.
- Elaboración del gazpacho:**
- **Cortamos** todos los ingredientes y triturarlos.
- Montaje:**
- **Disponemos** el taco de bonito macerado cubriendo en parte con los pimientos del piquillo, los espárragos, las lechugas y la emulsión de gazpacho. Decorar con un cordón de la reducción de vinagre de Módena y perejil muy picadito.