

La Interprofesional del Aceite de Oliva Español propone tres recetas para sacar todo su partido a los aceites de oliva virgen extra

Aceites de oliva virgen extra, los más versátiles en la cocina

- Los aceites de oliva virgen extra potencian los sabores de los alimentos en cualquier tipo de preparación, ya sea en crudo, en fritos, guisos, confitados...

Madrid 11-01-2013. Sin lugar a dudas, los aceites de oliva son uno de los alimentos más versátiles de nuestra cocina. Son capaces de aportar sabor y aroma únicos a platos elaborados de formas muy distintas. Por supuesto, en crudo, el virgen extra, expresa todo su potencial de sabor y aroma. Pero en frituras, además de sabor y aroma, permite una elaboración a altas temperaturas (hasta 180°C) que protege los alimentos haciéndolos jugosos y crujientes. También en la cocción de los alimentos se presenta insuperable, ayudando ensamblar los sabores de todos los alimentos. Más importante es aún, si cabe, el papel que un buen aceite de oliva virgen extra juega en el confitado, en el que la transmisión de sabores a baja temperatura es la verdadera clave de esta técnica culinaria. Tres recetas, para tres aceites de oliva virgen extra. Y lo mejor, en España existen más de 260 variedades distintas. Es muy sencillo encontrar la más adecuada para cada plato.

CHUPITO DE CREMA DE MARISCO

Ingredientes (25 chupitos)

- Cebolla 50 gr
- Puerros 100 gr
- Zanahoria 100 gr
- Apio 50 gr
- Tomates 200 gr
- Vino blanco 1 dl
- Agua 1l
- Arroz 50 gr
- Caparazones crustáceos 300 gr
- Aceite de oliva virgen extra ½ dl (se recomienda la variedad cornicabra)
- Coñac 1/2dl
- Laurel 1 hoja

- Sal y cayena
- Nata 1/2 dl



Elaboración:

Rehogar las hortalizas cortadas en cubos con el aceite de oliva virgen extra, agregar el vino blanco, dejar reducir y añadir el tomate. Cocer unos 5 minutos. Añadir el fumet, el laurel y cuando hierva, el arroz. Cocer ½ hora.

Saltear los caparzones con el aceite de oliva virgen extra cornicabra muy caliente, flambeándolos con el coñac y triturándolos con la turmix.

Añadir a las hortalizas y dejar cocer unos 30 minutos. Triturar y pasar por el chino. Poner a cocer y rectificar. Al momento de servir se le añade ½ litro de nata.

Recomendamos para esta receta el aceite de oliva virgen extra de la variedad cornicabra porque presenta intensidades considerables de frutado y equilibrio en las notas de amargo y picante. Aporta a esta receta un contraste de sabores especialmente interesante.

BACALAO CONFITADO CON CREMA DE PURRUSALDA Y CRUJIENTE DE PUERRO

Ingredientes (4 PAX)

Para el bacalao confitado:

- 150 g de bacalao
- 0,5 l de aceite de oliva virgen extra (se recomienda la variedad arbequina)
- 1 cabeza de ajos cortada

Para la purrusalda de albahaca:

- 250 g de patatas
- 250 g de puerros
- 100 g de bacalao
- 1,5 dl de aceite de oliva virgen
- Albahaca fresca 5 hojas
- Sal

Crujiente de puerro:

- Verde de puerro
- Aceite de oliva virgen extra (se recomienda la variedad arbequina)



Elaboración:

1.- Para el confitado: En el aceite de oliva virgen extra, se añade la cabeza de ajos cortados a la mitad, se pone a calentar, para que se quede el aroma a ajo. Se retiran los ajos y se deja templar el aceite, hasta los 80°C (introduciendo un dedo se puede aguantar la temperatura). En ese momento introducimos los lomos de bacalao y dejamos confitar durante 10 minutos aproximadamente, dependiendo del grosor del bacalao.

2.- Para la purrusalda de albahaca: Se pone el puerro, cortado en discos con el aceite de oliva virgen a fuego lento, y se rehoga ligeramente durante un minuto, para que se ablande sin dorarse. Se añaden las patatas, las hojas de albahaca fresca y también se rehogan muy ligeramente, después se cubre todo con agua caliente y se sala, se deja cocer, 15 minutos. Se añade el bacalao, se deja cocer todo diez minutos más y se retira y se pasa por termomix o túrmix, se refina con un chino y se rectifica de sal.

3.- Para los crujientes de puerro: En una sartén se calienta el aceite de oliva virgen extra y se añaden las tiras de verde de puerro cortadas muy finas. Se mueven bien dentro del aceite y se retiran antes de que comiencen a tomar color. Se escurren con ayuda de papel antigraso.

4.- Terminación del plato: Colocar en el fondo del platillo un poco de purrusalda y encima colocar el bacalao confitado y colocar los chips de verduras por encima.

Recomendamos para esta receta el aceite de oliva virgen extra de la variedad Arbequina por su olor afrutado fresco, con aromas a almendra verde. Prácticamente no amargan ni pican, la nota de astringencia no aparece nunca y de entrada presentan una gran suavidad y ofrecen una sensación táctil de almendrado muy agradable y delicado. Matices que transmite al bacalao a la perfección en esta elaboración que no exige alcanzar altas temperaturas.

VIERAS ORLY CON SALSA AGRIDULCE

Ingredientes (4 PAX)

- 8 vieras sin concha (pueden ser congeladas)
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra (se recomienda la variedad picual)
- Jengibre
- Limón

Pasta orly (para freír)

- 200 g de harina
- 1 sobre de levadura en polvo
- Pizca de sal
- Agua o leche templada



Para la salsa agridulce

- 1,5 dl Salsa de soja baja en sal
- 1,5 dl Vinagre blanco
- 1 dl agua
- 30 gr de azúcar moreno
- 1 Cucharada de almidón
- 1 Cucharada de ketchup

Para freír

- 1 L de aceite de oliva virgen extra
(se recomienda la variedad picual)



Elaboración:

1.- Marinado: Dividir las vieiras en partes iguales, sazonar e introducir en la marinada (aceite de oliva virgen extra y jengibre)

2.- Pasta orly: Para ello, se mezcla la harina con la levadura en polvo, y se le añade el agua o la leche templada, se mezcla todo bien y se deja reposar en un lugar templado, para que suba.

3.- Para la salsa oriental: Colocar el azúcar, el vinagre blanco, el agua, la salsa de soja, el ketchup y el almidón de maíz en una cacerola de tamaño mediano. Llevar al fuego hasta que hierva. Revuelve constantemente para que no se formen grumos.

4.- Para la fritura: Poner a fuego la sartén, con aceite de oliva virgen extra de la variedad Picual, y cuando esté caliente se añaden las vieiras, pasadas por la masa orly. Se les da la vuelta, durante su fritura y cuando estén doradas, se sacan y se dejan escurrir sobre papel absorbente. Emplatar.

Recomendamos para esta receta el aceite de oliva virgen extra de la variedad picual ya que su elevado contenido en polifenoles, lo convierten en el aceite más estable que existe y un excelente comportamiento frente al uso térmico en cocina. Sin olvidar tampoco su intenso sabor y notas picantes que ayuda a realzar los sabores.

****Recetas elaboradas por la Escuela de Hostelería y Turismo de Madrid.
Fotos realizadas por Fernando Ramajo.***

