

Primera edición: febrero de 2018

@ Marc Ribas

@ de la edición:
9 Grupo Editorial
Lectio Ediciones
c/ Muntaner, 200 - 08036 Barcelona
Tel. 977 60 25 91 / 93 363 08 23
lectio@lectio.es
www.lectio.es

Coordinación: Anna Garcia
Diseño y composición: Carla Rossignoli
Fotografías: Enrique Marco
Ayudante de cocina: Ana Brotons
Estilismo: Anna Aixandri

Impresión: Leitzaran Grafikk

ISBN: 978-84-16918-35-5

DL T 100-2018

BRUTAL
LAS RECETAS DE
MARC RIBAS



PRESENTACIÓN

Comer es uno de los placeres de nuestra vida, y es universal. En cualquier rincón del planeta la gente sabe disfrutar de una comida, y aún más si lo hace en buena compañía. Si nos gusta tanta comer, ¿por qué no nos hemos convertido todos en grandes cocineros? ¿Por qué no comemos bien cada día? Quizás la falta de tiempo, el desconocimiento o el exceso de *rock'n'roll* son responsables de que no exprimamos al máximo la inmensa felicidad que produce comer bien. Y como cocinero, la brutal sensación que se tiene cuando se cocina para los demás.

Casi siempre que cocino, siento que reparto y comparto placer. Me emociona la comida, el producto y el fuego. Lavar los alimentos, cortarlos, en definitiva, el «chup-chup» de todo el proceso, desde que empiezo hasta que llega el momento de disfrutar de la comida. Esta es la razón del libro que tienes en las manos, un libro que no pretende ser más que un recetario, pero un recetario divertido, eso sí, si es que creéis como yo que la comida puede serlo.

Que una comida sea buena no tiene nada que ver con que sea cara: para hacer un buen plato no son necesarios conocimientos inaccesibles, se puede elaborar con productos sencillos y enseres al alcance de todo el mundo. Esta es la idea, y por eso la mayoría de recetas que he recogido aquí son locales, eso sí, con un poco de *rock'n'roll*. Encontraréis grandes clásicos de la cocina catalana, y también algunos platos que se cocinan en otros lugares del planeta. El mundo gira muy deprisa y sería absurdo dar la espalda a las cocinas extranjeras: por eso, aquí veréis recetas de Japón, de México, de la India, de Nueva York y de nuestros vecinos europeos. Debo deciros que he dado a todas ellas un toque catalán, bien por falta de producto original, bien para no complicarme mucho la vida.

Las recetas están pensadas para cuatro personas, y las medidas, los ingredientes y los tiempos de cocción son los apropiados para esas cuatro raciones. Pero te animo enérgicamente a que las hagas tuyas: vamos, que si no te gusta el guisante pongas garbanzo, no hay normas. En cuanto a la dificultad, la mayoría de propuestas de este libro son muy fáciles de hacer. En algunas se necesita cierta maña y en cuatro contadas se requiere tener algo más de experiencia pero, eh, no hay ninguna imposible. Por último, en cuanto a los ingredientes, cuando indico aceite «Ove», me refiero a aceite de oliva virgen extra.

Quiero añadir que este libro no es solo mío: es de todas las personas con quienes me he cruzado en una cocina o en un mercado, desde mi madre hasta los grandes profesionales con quienes he trabajado y me han inculcado el amor por este trabajo.

Chic@s, ha sido y está siendo una experiencia brutal, porque sin vosotros no habría hecho el clic que me ha permitido cambiar de rumbo y descubrir mi gran pasión, que no es cocinar, sino compartir la cocina que hago con la gente a la que quiero. Para eso vivo y para eso me levanto cada día.

Ahora también la quiero compartir contigo. Cocina conmigo.

Marc Ribas
Instagram: @madxef
Twitter: @mrcuines

ÍNDICE

ENTRANTES, HUEVOS Y TODOTERRENOS

Huevos a la benedictina	10
<i>Piadina</i> de pollo y pimienta	12
Ensalada César	14
Tortilla abierta de alcachofas	16
Bocadillo cubano	18
Empedrado de lentejas y aguacate	20
Pizza de <i>pastrami</i>	24
<i>Okonomiyaki</i>	26
Tortilla de alubias del <i>ganxet</i>	28
Ensalada Waldorf con membrillo	30
Huevos a la ranchera	32
Clochas de anchoas	34
<i>Sushi</i>	38

SOPAS, PASTAS Y ARROCES

Bullabesa criolla	40
Sopa de pan y anchoas	42
Crema de mandioca	44
<i>Ramen</i>	46
Tallarines al curri	48
Macarrones Rossini	52
Tabulé	54
Arroz a la piula	56
Arroz con coliflor	58
Fideos a la cazuela	60
Arroz a la cubana	62
Tajín de verduras con cuscús	66

PESCADOS

Caballa con alcachofas	68
Romescada de corvina	70
Salmón curado con especias	72
Sardinas a la <i>llauna</i>	74
Empedrado con caballa	76
Bacalao con garbanzos	80
Ventresca de atún con dos salsas	82
Pulpo a <i>feira</i>	84
Pulpo con salsa americana	86
Congrio guisado	88
Lenguado a la <i>meunière</i>	90
<i>Cimitomba</i> de rape	94
Sardinas en papillote	96
<i>Marmitako</i> de bonito	98
Rodaballo a la lima	100

CARNES

Pierna de cordero al horno	102
<i>Capipota</i>	104
Conejo al estilo indio	108
Hamburguesa ibérica	110
Pollo asado	112
Costillar de cerdo con mostaza	114
Magret de pato con vinagreta	116
Bistec tártaro	118
Jarrete de ternera	122
Cordero sin esfuerzo	124
Conejo a la <i>royale</i>	126
Rosbif con piñones	128
Pollo con cigalas	130
Conejo al ajillo	132

POSTRES, MERIENDAS Y DULCES

<i>Panellets</i> de piñones	136
Crema catalana	138
Flan de requesón	140
Crema sabayón con granola	142
<i>Coulant</i> con plátano	144
Bizcocho de zanahoria	146
Sufflé de vainilla	150
Tarta de queso y nueces	152
Berlinas de chía	154
Pastelito de moras	156





HUEVOS A LA BENEDICTINA

4 huevos
4 panecillos
4 lonchas de jamón de bellota
100 g de virutas de jamón
vinagre blanco (2 cucharadas)
pimienta negra
sal

Para la salsa

4 yemas de huevo
125 g de mantequilla fría
zumo de 1/2 limón
1 chalota
estragón
sal

1 Preparamos la salsa holandesa: disponemos una cazuela en el fuego con dos dedos de agua y, cuando hierva, la apartamos. Colocamos dentro un recipiente para cocer al baño maría, echamos las cuatro yemas y una pizca de sal, y las removemos con el batidor de mano.

2 Volvemos a colocar la cazuela en el fuego, al mínimo, y agregamos la mantequilla fría cortada a dados (de uno en uno) mientras batimos, ahora enérgicamente. Debemos remover durante varios minutos hasta que la mantequilla se funda y la mezcla doble su volumen. Tiramos un chorrito de zumo de limón y continuamos batiendo. Retiramos la cazuela del fuego y la reservamos tal cual.

3 Escaldamos los huevos: llenamos un cazo alto con agua, echamos el vinagre, y lo llevamos a ebullición. Introducimos con cuidado el primer huevo, procurando que la yema no se rompa. Una vez dentro, dibujamos círculos en el agua con una cuchara hasta que se forme un remolino.

Hay varias teorías sobre el origen de este plato, aunque todo apunta a que fue L. Benedict, un neoyorquino rico, quien pidió en el lujoso Waldorf Hotel unos huevos «distintos» para desayunar.

4 Repetimos la operación con el resto de huevos (deben hervir entre 2 y 3 minutos), y los retiramos del agua con la cuchara.

5 Acabamos la salsa: pelamos la chalota y la rallamos. La añadimos al recipiente de la salsa y removemos. Añadimos un poco de estragón (si no tenemos, podemos emplear tomillo cítrico).

6 Abrimos los panecillos y los tostamos ligeramente. Los disponemos, abiertos, en los platos.

7 Colocamos un par de cucharadas de salsa en la base de cada panecillo y añadimos la lámina de jamón, el huevo, las virutas y una pizca de pimienta para rematar, y lo servimos caliente. ¡Buen provecho, señores y señoras Benedict!

¡UN DESAYUNO POTENTE QUE CARGA EL CUERPO DE ENERGÍA Y BUEN HUMOR!



PIADINA DE POLLO Y PIMIENTO

2 pechugas
1 pimiento rojo
1 cebolla
2 dientes de ajo
1 hoja de laurel
100 ml de vino blanco
100 ml de vinagre de chardonnay
azúcar moreno (1 cucharada)
6 pepinillos (opcional)
tomillo
romero
pimienta negra en grano
pimentón dulce
aceite Ove
sal

Para la masa

300 g de harina
50 g de manteca de cerdo
150 ml de agua mineral
10 g de sal

1 Elaboramos la masa de las *piadini*: sobre una superficie lisa, mezclamos la harina, la sal y la manteca. Disponemos la mezcla en forma de volcán y, con cuidado, vertemos el agua en el centro. La trabajamos con las manos hasta obtener una masa homogénea y sin grumos.

2 Estiramos la masa con el rodillo y espolvoreamos un poco de harina por encima. La cortamos en cuatro partes iguales y hacemos una bola con cada una. Tapamos las bolas con un trapo de algodón y las dejamos reposar 45 minutos en la nevera.

3 Preparamos el relleno: cortamos la cebolla en plumas y el pimiento en juliana, aplastamos los dos ajos y cuatro o cinco granos de pimienta, lo pasamos todo a una cazuela y lo cubrimos con aceite.

4 Lo freímos a fuego vivo durante 5 minutos. Retiramos la cazuela del fuego y añadimos el vino, el vinagre, el azúcar y un poco de romero. Removemos y

¿Es un bocadillo? ¿Es una crep? ¿Es un burrito? ¡No! Es un clásico italiano que no podéis dejar de probar si vais a la región de Emilia-Romaña. Y si no vais, también.

lo volvemos a dejar en el fuego (medio) 15 minutos.

5 Salpimentamos las pechugas, añadimos un poco de tomillo y las hacemos a la plancha. Cuando estén casi hechas, espolvoreamos una pizca de pimentón por encima.

6 Recuperamos las cuatro masas y las estiramos con el rodillo hasta obtener cuatro círculos muy finos. Las cocemos en la sartén con un poco de aceite, como si fueran creps. Las retiramos y las tapamos con un trapo.

7 Disponemos las cuatro *piadini* en platos y cubrimos la mitad de cada una con el relleno: el escabeche de cebolla y pimiento, el pollo cortado a escalopes, los pepinillos, a rodajas, y un poco de pimienta. Doblamos cada *piadina* por la mitad y ¡ya nos las podemos zampar! *Buon appetito!*

Merece la pena comprar pollo ecológico: ni su valor nutritivo ni su sabor pueden compararse a los de los pollos convencionales.

LA *PIADINA* SE ELABORA SIN LEVADURA Y RECUERDA UN POCO AL PAN DE PITA.



ENSALADA CÉSAR

lechuga de hoja de roble
lechuga larga
1 diente de ajo
4 lonchas de beicon
virutas de parmesano
1 pechuga entera
4 rebanadas de pan
romero
aceite Ove
sal

Para la salsa

1 huevo
1 diente de ajo
100 g de parmesano rallado
1/2 limón
2 anchoas
mostaza de Dijon
(1 cucharada)
salsa Perrins
(2 cucharadas)
mantequilla (1 cucharada)
pimienta negra
aceite Ove

1 Hacemos el huevo duro: lo hervimos en un cazo con agua durante 13 minutos, lo retiramos y lo dejamos enfriar.

2 Con esa misma agua, escaldamos un diente de ajo durante medio minuto. Lo abrimos y retiramos la parte central.

3 Salpimentamos la pechuga y, en una sartén con un poco de aceite, la freímos con un poco de romero, el otro ajo sin pelar pero aplastado, y la cucharada de mantequilla.

4 Disponemos el pollo y el contenido de la sartén sobre un papel sulfurado y lo cerramos para hacer una papillota. La colocamos sobre una bandeja y, al lado, añadimos el pan para tostarlo. Lo horneamos todo durante 8 minutos a 200° C. Lo dejamos enfriar y cortamos el pollo y el pan a dados.

5 Salteamos el beicon en una sartén muy caliente y sin aceite, lo dejamos enfriar y la cortamos a cuadraditos (tiene que quedar crujiente).

Esta ensalada no tiene nada que ver con el emperador romano: la creó Caesar Cardini, el propietario de una cadena de restaurantes de México y los Estados Unidos tras la celebración del 4 de julio de 1924, cuando la despensa se le quedó vacía y tuvo que improvisar platos.

6 Elaboramos la salsa: en el vaso de la batidora eléctrica, echamos el huevo duro pelado, la cucharada de mostaza, las dos cucharadas de Perrins, un chorro de aceite, el parmesano, el diente de ajo escaldado y ya pelado, el zumo de medio limón y las anchoas. Lo trituramos todo.

7 En una ensaladera, mezclamos las hojas de lechuga, ya limpias y troceadas, con los dados de pollo, el pan tostado, el beicon y la mitad de la salsa.

8 Servimos la ensalada con el resto de la salsa vertida por encima y las virutas de parmesano.

Si la surtimos con bastante pollo, huevo y pan tostado, la ensalada César funciona como plato único.

WELCOME TO CAESAR'S!



TORTILLA ABIERTA DE ALCACHOFAS

4 huevos
4 alcachofas
1 cebolla de Figueres
harina de garbanzo
(2 cucharadas)
harina de maíz
(2 cucharadas)
hojas de rúcula
pimienta blanca
aceite Ove
sal

1 En una cazuela, disponemos tres o cuatro dedos de aceite. Pelamos las alcachofas y les cortamos la punta. Las cortamos a cuartos, incluyendo los troncos, retiramos las barbas centrales y las introducimos en la cazuela enseguida para que no se oxiden.

2 Las confitamos en aceite con el fuego al mínimo, contando 20 minutos desde el momento que aparezcan las primeras burbujas.

3 Preparamos los aros de cebolla: pelamos las cebollas y las cortamos a rodajas finas (mejor si lo hacemos con una mandolina). Las reservamos sobre un papel absorbente para que pierdan la humedad.

4 En un recipiente, mezclamos la harina de maíz con la de garbanzo. Con esta mezcla enharinamos las rodajas de cebolla, sacudiéndolas un poco para eliminar el exceso de harina.

5 Freímos las rodajas en una sartén con aceite muy caliente (procuramos que no se enganchen

El huevo es un «alimento 10»: es económico, fácil de cocinar y muy completo, ya que nos aporta proteínas, vitaminas, minerales y ácidos grasos esenciales. Las tortillas, además, son siempre un as en la manga porque son de digestión suave y rápidas de hacer.

entre ellas) y las dejamos sobre papel absorbente. Las disponemos sobre una bandeja de horno forrada con papel sulfurado y las horneamos durante 5 minutos a 220° C.

6 Colocamos las alcachofas sobre un colador de malla fina para que pierdan el aceite. Mientras, batimos los huevos en un bol y añadimos una pizca de sal y otra de pimienta blanca.

8 Calentamos una sartén con un chorrito del aceite de confitar las alcachofas y hacemos la tortilla abierta, es decir, sin doblarla. Cuando haya cuajado, la disponemos sobre un plato.

9 Colocamos las alcachofas encima y, sobre ellas, las rodajas de cebolla frita. Acabamos de montar el plato con hojas de rúcula y un chorrito de aceite de las alcachofas, y listos.

A *la hora de comprar huevos, es mejor que sean ecológicos. Los distinguiréis porque en la cáscara llevan una numeración que empieza por 0.*

**ESTE PLATO ES MUY NUTRITIVO
Y APTO PARA OVOVEGETARIANOS.**

