

el menú



REVUELTO DE MOLLEJAS DE PATO CON AJOS TIERNOS

Ingredientes para 2 raciones:

- 2 mollejas de pato confitadas.
- 8 ajos frescos.
- 80 gramos de hongos o cualquier seta de temporada.
- 4 huevos duros.
- Aceite de oliva virgen y sal marina.

Elaboración:

Pelar los ajos, cortando los extremos, utilizar lo blanco y parte de lo verde. Cortar cada brote en trozos de 2 centímetros de largo. Sacar las mollejas de la lata o tarro, despojarlas de toda la grasa del pato y laminarlas. Limpiar con un trapo las setas, quitar los bordes duros y trocear. Poner una sartén a fuego lento con el aceite y el ajo tierno. Dejar que se haga pausadamente. Batir los huevos y sazónalos. Cuando los ajos empiecen a tomar color, se vierten las setas. Dos minutos después, se dan vuelta; uno más tarde se agregan las mollejas laminadas, se revuelven durante otros sesenta segundos y se incorporan los huevos batidos. Remover a baja temperatura sin cesar; que quede cremoso.

el rincón del sibarita

Arte y vino

El Instituto Valenciano de Arte Moderno acoge durante este mes una exposición de cuadros de prestigiosos pintores, muchos de los cuales han servido para reproducir las etiquetas de los vinos de Enate. Es el caso de la obra de Chillida para el Reserva Especial del 94 que ilustra esta columna. La muestra irá acompañada de unas jornadas gastronómicas en el restaurante *La Sucursal*, situado en el mismo inmueble que el IVAM (☎ 963746665).

El local, uno de los más interesantes de Valencia, ofrecerá tartar de atún con sable de parmesano y sopa de tomate, huevo trufado con foie gras mi-cuit y espárragos, bacalao confitado con crema de acelgas, carré de cordero con costra de aceitunas negras y jugo de romero, sorbete de calabaza con crema de cardamomo y vainilla y *brownie* de chocolate con helado de azafrán y crujiente de cacao.

El condumio será regado con distintos vinos de la citada bodega, que el pasado lunes presentó el Enate Varietales 2000.

mesa y mantel

ZALLO BARRI

Menús con éxito

R. G. S.

El éxito de este establecimiento se sustenta en una bien intencionada oferta de menús, que satisface un amplio espectro de necesidades alimenticias y gastronómicas sin resentir las capacidades creativas. Desde 7,20 euros a 36, pasando por dos alternativas intermedias: 18 y 28 euros. Son alternativas abiertas, que en el caso de la más barata, responden a todos los gustos, en una línea sencilla y tradicional que se caracteriza por la corrección en los resultados.

Se puede elegir entre ensalada de bacalao, arroz con chirulas en salsa verde, cardo con alcachofas a la Navarra y empanada gallega de bonito y pisto; luego, entre bacalao fresco al horno, chicharro a la plancha, albóndigas en salsa, filete y costilla, y terminar con un pastel de queso, una terrina helada, etc.

Según se incrementan los precios de los menús, siempre muy competitivos, gana la carestía de las materias primas en liza y, sobre todo, las formas. En el de 36 euros desfilan los siguientes platos: foie gras semicocido al aroma de verduras y laurel, centollo y aguacate con aceite de nuez, crujiente de chipirón y langostinos, bacalao a la plancha con Parmentier de calabaza y puerro y milhojas de manzana, manitas y hongos, carré de cordero con



EL CORREO

El equipo del restaurante posa en el comedor.

su jugo, piñones y terrina de patata, bacon y foie gras, la textura de la piña y los raviolis hojaldrados de crema de chocolate con leche y pera. Los resultados mantienen el buen tono general, demostrando un mismo fondo de cocina para dos escenificaciones diferentes.

La carta, de la que salen las recetas que configuran los menús, se divide en dos apartados, que vienen a ocupar similar protagonismo. Una de las ofertas responde a los platos tradicionales: alubias de Gernika con costilla, chorizo..., cocochas de

bacalao fritas sobre encebollado con hongos y lubina a la parrilla.

La segunda carta resulta más elaborada: mollejas de cordero con fideuà de idiazábal, hígado de pato con tatín de reineta y puré de mango asado y mero con ensalada templada en escabeche de oporto. Las ejecuciones se desenvuelven siempre en parecido nivel.

**5,5** 48300 GERNIKA LUMO. **Dirección:** Juan Calzada, 79. ☎ 946251800. **Cierra:** las noches de domingo, martes y miércoles. **Precio:** 30/60 euros. **Menús degustación:** 28 y 36 euros.

fogón y pucheros

Tostadas de pan viejo

Sokoa

Desde Carnaval hasta Pascua, las tostadas de pan se preparan en toda Europa con fórmulas bastante parecidas. Es una costumbre antigua, que se remonta por lo menos hasta el tiempo de los romanos. Apicio, cocinero en la Roma de los césares en el siglo I, nos ha dejado escritas algunas recetas, que no se diferencian mucho de las que se preparan hoy en día en nuestros fogones caseros.

Los franceses las llaman *pain perdu*, pues habitualmente se preparan con pan viejo, aunque algunas versiones más refinadas las hacen con rebanadas de brioche. En Inglaterra se preparan este tipo de tostadas desde la Edad Media. Se denominan con nombres diferentes según las regiones, aunque con justicia se atribuye el mérito de la invención a los franceses, y en su honor se las conoce como *french toast*. Este nombre se ha impuesto en nuestros días en el léxico culinario de los Estados Unidos.

Podría pensarse que las tostadas de pan viejo son sólo una artimaña de cocineros ahorradores para aprovechar las sobras de pan.

Sin embargo, son mucho más. Las recetas han ido incorporando a lo largo de los años componentes costosos, transformando el plato en una exquisitez. Las versiones anglonormandas usan vinos caros para empapar el pan y se suelen servir con leche de almendras. También es una costumbre extendida salpicarlas con azúcar, especias o miel, que en siglos pasados no eran unos productos baratos.

En la Inglaterra del siglo XVII, las tostadas de pan dieron lugar a un plato nuevo conocido como

tostadas de crema, o más popularmente, como *poor knights*, en recuerdo probablemente de los humildes orígenes del plato.

En España, las tostadas o torrijas están indisolublemente unidas al ciclo litúrgico que rodea la Cuaresma y se hacen, según la tradición popular, empapando el pan viejo con leche, sumergiéndolo en huevo batido y friéndolo en aceite. Se suelen servir con almíbar o miel y especias. Nuestros vecinos de Portugal las preparan de la misma manera, pero las llaman *rabanadas*.

**PAIN PERDU**

Cortar rebanadas de **pan** viejo y reservarlas. Poner en un cazo **leche** ligeramente salada y aromatizada con **agua de flores** de naranjo, vainilla, ron, kirch o ralladuras de limón. Dar un hervor y dejar que se temple. Empapar el pan en esta leche perfumada. Dejar que se impregne sin que se ablande mucho. Pasarlas enseguida por **huevo** batido y freírlas con mantequilla. Espolvorearlas con **azúcar** glas y servir las con un **jugo de fruta**, que es posible obtener en cualquier época del año fundiendo una **gelatina de frutas** al baño maría.

comer y vivir

El valor del queso

Su origen viene de Asia, hace unos 8.000 años, y surgió seguramente al observar que se fabricaba de forma espontánea en el estómago de los lechales o en los recipientes de ordeño. Actualmente, el queso se extiende por todos los rincones del mundo porque es agradable al paladar, de gran valor nutritivo y se conserva fácilmente. Los de la Península son de leche de vaca, sobre todo en



Dr. Jesús Llona Larrauri

la cornisa cantábrica y los Pirineos, desde Galicia al cabo Creus (San Simón, Casin, Cebreiro, Pasiego, Benasque, y otros); y de ovejas merinas, manchegas, latxas, churras, sobre todo de tierras secas y laderas verdes de gran pendiente (Idiazabal, Manchego, Roncal, Serena, Torta del Casar, cuajada o mamia).

Por último, están los quesos de cabra, propios de sistemas montañosos pobres y duros de la vertiente mediterránea, hechos con leche densa, aromática y blanquísima (Gata, Hurdes, Camerano, Ibore, Aracena, Montsec).

«Cada día, queso, y al año, un queso», reza el dicho sabio cargado de realismo y prudencia. Este producto no es un alimento de plato hondo, sino más bien un acompañante de final de comida o merienda feliz. Sus nutrientes más importantes son las proteínas y el calcio.

Las primeras son de alto valor biológico, con perfil de aminoácidos muy favorables y de buena digestibilidad. Una ración puede proporcionarnos 15 gramos, es decir, entre el 20% y 30% de las recomendaciones diarias.

El calcio, por su parte, es el principal micronutriente, se absorbe mejor que el de los alimentos vegetales, y la ración aporta 1.000-1.200 miligramos diarios (Manchego e Idiazabal). Sin embargo, el queso tiene restricciones a su consumo por su alto contenido de calorías (300-400 por cada 100 gramos), en grasas altamente saturadas y por ello peligrosas (entre 20 y 30 gramos cada 100 gramos), mucho colesterol (90-100 mg./100 g.) y excesivo sodio (alrededor de 1 g. por 100 g., casi la dosis extrema diaria).

El queso es ideal para el crecimiento (infancia, adolescencia). Un adulto que pueda consumirlo sin contraindicación o límites médicos puede tomar 125 gramos de queso fresco al día, o bien 50 de Idiazabal o Manchego y 500 mililitros de leche.