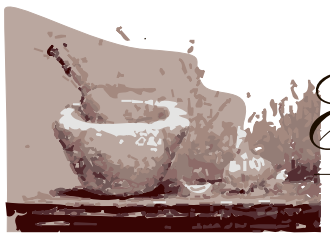

El Almirez

La cocina de cada día de PACHI LARROSA

EL ALMIREZ, también en:
- **PUNTO RADIO. 106.9 FM (Murcia) y 96.6 FM (Guadalentín)**
  Viernes, 13.10 horas
- **Internet: www.laverdad.es (Canal Gastronomía)**

LA RECETA

Solomillo de buey con salsa de boletus

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:
- 4 medallones de solomillo de buey.
- de 8 a 12 boletus de tamaño mediano.
- 1 cebolleta tierna.
- Mantequilla.
- Aceite de oliva.
- Sal.
- Caldo de carne.
- 2 hojas de laurel.
- Zanahoria.
- Calabacín.
- Espárragos trigueros.

ELABORACIÓN: Necesitaremos cuatro medallones de solomillo de buey. Ojo: del centro del solomillo, dada de las puntas. Las puntas de los solomillos, para guisos o ragús, no lo acepten de otra manera. Y ahora los boletus. Tenemos que limpiarlos, pero ojo: nunca lo hagamos bajo el chorro del grifo:; ni con los boletus ni con ninguna seta. Usaremos un paño limpio o incluso un cepillito.. Les cortamos los pedúnculos y los picamos.. Dependiendo del tamaño, entre ocho y doce boletus. Reservaremos los sombreros, que luego filetearemos. Picamos muy finamente una buena cantidad de cebolla en una sartén con una buena nuez de mantequilla. Cuando la cebolla esté blanda y transparente añadimos los pedúnculos picados de los boletus, añadimos un pellizco de sal y a fuego mínimo los dejamos hacerse unos 15 minutos. Pasado este tiempo, lo mojamos con caldo de carne o con un caldo hecho con unas caracasas de pollo y unas verduras. Dejamos reducir otros 15 minutos. Trituramos con la turmix

Mientras tanto, asamos a la plancha (en una sartén con muy poco aceite) los sombreros de las setas fileteados hasta dorarlos bien por ambos lados. Además, podemos confitar unas verduritas cortadas en cuadrados (zanahoria, calabacín, espárragos trigueros) poniéndolos en una sartén cubiertas de aceite a fuego muy bajo. Escurrimos y reservamos. Y por fin, en una sartén con un hilo de aceite, hacemos los solomillos a fuego muy fuerte, para que se sellen pro fuera y queden jugosos por dentro. Y a emplatar. Por cierto, habremos usado el microondas para tener los boletus y las verduritas caliente. Conviene también que tengamos caliente el plato, para evitar que la loza enfríe rápidamente la carne. Pondremos un medallón al que le añadiremos unos cristales de sal gorda; dibujaremos una banda con la salsa, con los filetes de boletus por encima y en un lado, un montoncito de las verduritas. Y a gozar.

DÓNDE COMER

Un clásico

Un clásico de toda la vida. 20 años lleva nada menos el restaurante Rocío dando de comer a los murcianos. En sus cocinas reina la gastronomía tradicional murciana, elaborada con minuciosidad y sobre la base de unos productos de calidad. Berenjenas a la crema con jamón y gambas, alcachofas rellenas, el tradicional guiso con pelotas o la pierna de cordero segureño asada a la murciana son algunos ejemplos de este repertorio. Un acogedor comedor y un trato agradable completan su oferta.

ROCÍO
Dirección: Calle Batalla de las Flores s/n, Murcia
Tel.: 968 24 29 30

LOS TRUCOS

Aceites aromáticos

Una manera de aromatizar un aceite es calentarlo en una sartén con un diente de ajo aplastado, un grano de cayena o una rodajita de guindilla roja y una hoja de laurel. Una vez dorado el ajo, dejar enfriar. Nos puede servir para pescados, escabeches, alguna ensalada

Salsa para carnes

Picamos cebolla y zanahoria en una *brunoix* muy pequeña (en cuadraditos). Cuando tome color dorado, añadir harina, remover y el zumo de 1 limón, sal y nuez moscada. Dejar reducir y pasar por la turmix. Una estupenda salsa para carnes, que podemos servirla también sin pasar

QUÉ BEBER

Delain

Delain, de la bodega jumillana Finca Omblancas. Es un vino amplio, suave, persistente y muy equilibrado. Se recomienda especialmente para acompañar entrantes, carnes, pastas y quesos semicurados. Es un vino de hermoso aspecto, de vestido color rojo granate muy cubierto y de buena caída. Potente y compleja nariz de fruta roja muy madura, arropada por ráfagas de vainilla y un elegante soplo de especias (clavo y pimienta). En Boca muestra gran carnosidad, potencia y una sorprendente delicadeza de taninos. Es largo y gustoso.

LA BODEGA

BODEGAS FINCA OMBLANCAS
Comunidad: Murcia.
D.O.: Jumilla.
Dirección: Carretera de Jumilla-Ontur km 3,3. Murcia. España
Tel: 968 78 08 50

SAL Y PIMIENTA

Decálogos

Desde que el Señor le resumió a Moisés la doctrina de su iglesia en diez puntos, esquemáticos, muy claritos para que lo entendiera, los hombres no hemos dejado de producir decálogos para organizar nuestras actividades en este valle de lágrimas. Tanto es así que aplicamos el término incluso para listas que contengan más o menos de diez normas o principios, contraviniendo sí las más elementales normas de la etimología.

Y en esto de la cocina y la gastronomía no podía por menos que ocurrir lo mismo: el decálogo de la dieta mediterránea, los diez mandamientos de la cocina de vanguardia, el decálogo de Ferrán Adriá –en realidad sus puntos son 23, pero para eso es el mejor cocinero del mundo y puede hacer los decálogos tan grandes como quiera–. Grandes principios, resonantes palabras que remiten al mundo del intelecto: «La cocina es un lenguaje mediante el cual se expresa armonía, creatividad, felicidad…» reza, nada menos, uno de esos principios. Claro que si acudimos al antigurú de la cocina, Santi Santamaría, su decálogo es más pegado a la biología: «La buena cocina se tiene que defecar bien», abriendo así una nueva perspectiva a la contemplación gastronómica: la del tránsito intestinal.

En fin, todo muy bonito, pero, ¿y el cliente, qué? ¿Donde está el decálogo de la buena atención al cliente? Porque en la mayoría de los casos éste espera, más que experiencia filosófica, que los camareros sepan mantener una educada distancia con él, sin confundir amabilidad con grosería, que sepa lo que está sirviendo y tenga el suficiente nivel de expresión para explicarlo, que los tiempos de espera entre plato y plato sean razonables, que no tenga uno que pelearse con vajillas imposibles que por mor de un malentendido vanguardismo tan aficionados son en algunos restaurantes, que los manteles no reposen sobre nuestras rodillas como si estuviésemos en la mesa camilla de la abuela que…¿cuántos llevamos? Bueno, da igual. No hace falta llegar a diez para que sea un decálogo. Menos filosofía y más sentido común: en estas tablas de la Ley, el cliente es dios. Que se sepa

QUÉ PROBAR

Ecológico

La Granja ecológica Abraham, situada en Corvera, se dedica a la producción de huevos de una manera muy especial. las gallinas están en entera libertad, al aire libre; se alimentan de cereales ecológicos y de todo lo sobrante de la granja (verduras y hortalizas) aparte de lo que picoteen por el terreno. Todo ello, más los cuidados que se dispensan a los animales, dan como resultado huevos de excelente calidad. Advierten que su producto no es estándar, es ecológico, por lo que el tamaño de los huevos y el color de las yemas depende de la época del año.

GRANJA ECOLÓGICA ABRAHAM
Dirección: Paraje Los Sánchez, nº 22. Corvera. Murcia
Teléfono: 626 190 169