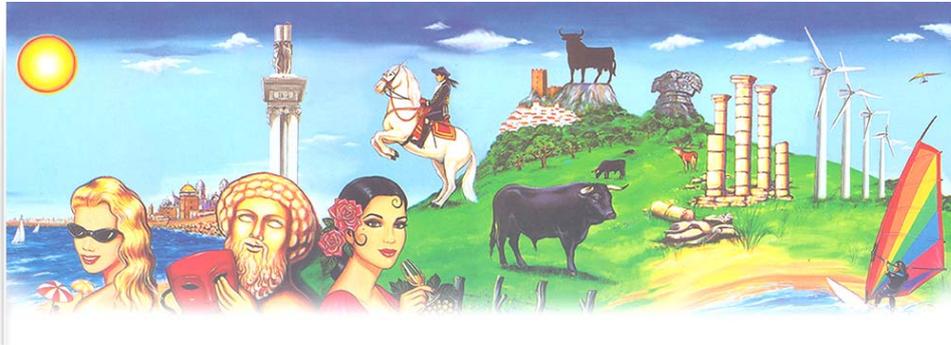


J. P. Fernando Quiñones

Entre dos mares

(Menú 03 abril 2014)



Aperitivos

Sopa de tomate con langostinos de Sanlúcar de Barrameda
Croquetas del puchero al oloroso viejo (Jerez de la Frontera)
Falso ravioli de jamón serrano de Alcalá relleno de setas de Jimena de la Frontera

Entrante

Crema de mariscos (Bahía de Cádiz)

Primer Plato

Lasaña de boquerones en vinagre de Barbate y chanfaina de verduras de Conil

Segundo Plato

Cerdo ibérico de Grazalema con salteado de verduras de Arcos de la Frontera y miel de El Bosque

Postre

Semifrío de poleá sobre cuajada de almendras con salsa de Pedro Ximénez



Sopa tomate con langostinos (homenaje a Sanlúcar)

<i>Ingredientes (para 4 personas)</i>	<i>Elaboración</i>
<p style="text-align: center;"> <i>1 cebolla. Una mata de hierbabuena. 100 gramos de jamón serrano a taquitos. 100 gramos de langostinos crudos pelados. Pan asentado del día anterior. La miga de un cundi de 250 gramos. 0,25 litros de tomate frito Fumé de pescado Aceite de oliva.</i> </p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Se pone un poco de aceite en la sartén y se sofríe en ella la cebolla muy picada con un poco de hierbabuena. Mientras tanto se coge la miga del pan y se remoja con el fumé o, en su defecto, con el agua de cocer las cabezas de los langostinos.</i> ➤ <i>Cuando la cebolla esté tierna se incorpora la miga de pan remojada y escurrida. Es mejor que el pan utilizado sea tipo cundi, de masa más compacta que el pan de tipo francés.</i> ➤ <i>Para hacer el tomate frito lo mejor es coger 1,5 kilos de tomates tipo pera que estén maduros y coloraos (que al tocarlos estén ya blandos, no duros). Hay que quitarles las semillas y si eres pejuguera también es bueno pelarlos. En una sartén se pone aceite, cuatro cucharadas de aceite de oliva virgen extra de la Sierra de Cádiz y se ponen los tomates.</i> ➤ <i>Se salan y se dejan a fuego lento hacerse hasta que quede como una crema espesa. Al final puedes pasarlos por un pasapurés, sobre todo si has dejado la piel. Si todo esto es muy engorroso para tí tienes la opción o bien de utilizar tomate triturados de lata y reducirlos a fuego lento o incluso utilizar el tomate frito ya preparado en conserva.</i> ➤ <i>Una vez que está el tomate con aspecto de puré se pone al fuego junto a la cebolla con el pan que teníamos preparado antes. Entonces se incorporan los langostinos pelados y el jamón a taquitos. Se deja hacer durante dos o tres minutos, hasta que estén los langostinos y se sirve caliente.</i>

Croquetas del puchero con oloroso de Jerez y estragón

<i>Ingredientes</i>	<i>Elaboración</i>
<p><i>Avíos de puchero (gallina y ternera)</i> <i>2 puerros.</i> <i>1 litro de leche</i> <i>Harina</i> <i>Medio litro (aprox.) de Solera 1847</i> <i>Estragón</i> <i>Sal y Aceite de oliva</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Rehogar el puerro bien picado con un poquito de aceite de oliva. Incorporarle la gallina y la ternera picada. Salar.</i> ➤ <i>Meterle el vino que suelte alcohol y “mosquearlo” un rato; hacerle la bechamel con la leche fría y la harina.</i> ➤ <i>Echar el estragón, pero sin embalsarse. Pasar por huevo y pan rallado. Freír.</i>

Falso ravioli de jamón relleno de setas de Jimena

<i>Ingredientes</i>	<i>Elaboración</i>
<p><i>Jamón en lonchas</i> <i>Jamón en taquitos</i> <i>Setas</i> <i>Nata</i> <i>Aceite de oliva</i> <i>Sal y pimienta</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Para el relleno: Se pican las setas y se saltean junto con el jamón brevemente, se añade la nata casi hasta cubrir y se deja cocer hasta reduzca y espese.</i> ➤ <i>Ponemos las lonchas sobre la mesa y vamos colocando una cucharadita del relleno y cerramos con el jamón como haciendo un paquetito (raviolis).</i> ➤ <i>Ponemos los raviolis en placa de horno sobre papel sulfurizado y los regamos con unas gotas de aceite de oliva y se hornean muy brevemente.</i>

Lasaña fría de boquerones, atún y chanfaina de verduras

<i>Ingredientes</i>	<i>Elaboración</i>
<p style="text-align: center;"> Cebollas Ajos Pimientos Calabacines Tomate Hojas de lasañas Boquerones en vinagre Atún en aceite Mahonesa </p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Elaborar un pisto y dejarlo al dente, enfriar. Mezclar con mayonesa y migas de atún.</i> ➤ <i>Cocer la pasta. Montar en capas.</i> ➤ <i>Terminar con colocando en la parte superior una capa de boquerones frescos y macerados en vinagre, limpios con la piel hacia arriba.</i>

Crema de galeras con arroz (Puerto de Santa María)

<i>Ingredientes (para 6 personas)</i>	<i>Elaboración</i>
<p> <u>Para el caldo de galeras</u> 500 gramos de galeras 1 cebolla 1'3 litros de agua Sal. </p> <p> <u>Para la crema de galeras y arroz</u> Caldo de galeras 100 gramos de tomate 50 gramos de zanahoria 1 puerro 80-100 gramos de arroz de grano redondo 12 hojas de hierbabuena Pimienta negra recién molida 100 gramos de leche Sal. </p> <p> <u>Guarnición</u> 1 manzana (crujiente y dulce) Aceite de oliva cítrico Aceite de trufa Hierbabuena fresca. </p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Pon las galeras en una olla con la cebolla pelada y cortada por la mitad, el agua y un poco de sal. Lleva a ebullición y deja cocer a fuego lento 15 minutos. Ve espumando según sea necesario. Después apaga el fuego y deja enfriar con la olla tapada, y reposar hasta el día siguiente.</i> ➤ <i>Cuela el caldo y ponlo en una olla limpia, añade el tomate, la zanahoria previamente pelada y troceada, el puerro pelado y troceado, y el arroz.</i> ➤ <i>Añade sal al gusto (prueba antes el caldo para calcular cuánta puede necesitar, mejor quedarse corto y añadir después si hiciera falta), pimienta negra recién molida y las hojas de hierbabuena.</i> ➤ <i>Cuece el caldo con el arroz y las verduras unos 18 minutos o hasta que el arroz esté hecho. Entonces procede a triturar la crema con la batidora de mano o con Thermomix.</i> ➤ <i>Cuela la crema de galeras y arroz con el chino y ponlo de nuevo en una olla limpia.</i>

Salteado de verduras de Arcos de la Frontera con cerdo ibérico de Grazalema y miel de El Bosque

<i>Ingredientes (para 4 personas)</i>	<i>Elaboración</i>
<p><u><i>Para el salteado de verduras y solomillo</i></u> 1 solomillo de cerdo cortado en medallones gorditos Una zanahoria Una cucharada sopera de miel 10 espárragos verdes 100ml de salsa de soja Una cebolla pequeña 200 g de caldo de carne o pollo (puede ser industrial) Aceite de oliva Pimienta blanca Sal</p> <p><u><i>Para el caldo de pollo</i></u> Un muslo y contra muslo de pollo Dos apios Una zanahoria Un puerro Un pimiento verde 1l y 1/5 de agua</p> <p><u><i>Para la guarnición</i></u> Un vaso de cus cus Dos vasos de agua Una cucharada de mantequilla</p>	<p style="text-align: center;"><u><i>Preparación del caldo de pollo</i></u></p> <p>➤ <i>Para el caldo de pollo hervir durante 45 minutos un muslo y contra muslo de pollo, dos apios, un puerro, una zanahoria y un pimiento verde.</i></p> <p style="text-align: center;"><u><i>Preparación del solomillo</i></u></p> <p>➤ <i>Hervir agua y escaldar durante 3 minutos las zanahorias cortadas en bastoncitos y los espárragos verdes. Escurrir y reservar.</i></p> <p>➤ <i>Poner el fondo de una sartén de aceite de oliva y dorar los trozos de solomillo. Apartar y, en el mismo aceite, pochar la cebolla cortada en juliana fina. Añadir las verduras cocidas y la carne. Refreír unos minutos.</i></p> <p>➤ <i>Añadir la soja, la miel y el caldo dejando que hierva a fuego lento para integrar los ingredientes.</i></p> <p>➤ <i>Servir caliente con una guarnición de cus cus o arroz en blanco.</i></p> <p style="text-align: center;"><u><i>Preparación del cus cus:</i></u></p> <p>➤ <i>Poner el agua a calentar con un poco de aceite y sal.</i></p> <p>➤ <i>Cuando hierva echar el cus cus remover y apartar del fuego.</i></p> <p>➤ <i>Añadirle la cucharada de mantequilla, integrarla con el cus cus y volver a poner unos minutos al fuego removiendo constantemente para que no se pegue.</i></p>