



COCINAR EL MEDITERRÁNEO JOAN ROCA

Recetas sencillas
y tradicionales
para cocinar en casa



A la venta desde el 21 de febrero de 2024



COCINAR EL MEDITERRÁNEO

Recetas sencillas y tradicionales para cocinar en casa

JOAN ROCA

Y SALVADOR BRUGUÉS

Fotografías de Joan Pujol-Creus

Un homenaje a la cocina mediterránea de la mano de uno de los grandes referentes de la cocina mundial, Joan Roca, para disfrutar en casa de la mejor cocina del mundo, la mediterránea

De Algeciras a Estambul hay un mar que ha sido cuna de las grandes civilizaciones del mundo antiguo y que alberga actualmente en sus costas un patrimonio gastronómico incomparable. La diversidad de las cocinas de los pueblos mediterráneos es un reflejo de su riqueza cultural, un tesoro vivo e inmenso que sigue en constante evolución y que queremos invitarte a descubrir y practicar.

En este libro Joan Roca ha reunido 80 recetas sencillas de todo el arco mediterráneo, una celebración de los sabores, los aromas, las elaboraciones y las técnicas tradicionales del Mediterráneo más auténtico y diverso para preparar en casa y disfrutar con familia y amigos. Platos vegetales, de pescado, de carne, para compartir y para comer con las manos, dulces y salados, que te llevarán de viaje por el *mare nostrum* que tanto amamos.



«[...]Llevo tu luz y tu olor por donde quiera que vaya»

Dos de las cocinas más interesantes del Mediterráneo se encuentran precisamente «de Algeciras a Estambul»: la del litoral ibérico y la de Turquía. Sin embargo, y aunque para mí estos son los dos polos gastronómicos más ricos e interesantes ahora mismo de la cuenca del Mediterráneo, este mar se ha recorrido históricamente de este a oeste y de norte a sur.

De Mesopotamia a Egipto, de la península de Anatolia y Troya a Macedonia, desde las polis griegas hasta la civilización fenicia, desde Cartago hasta Roma, desde Bagdad hasta Al-Ándalus, desde Bizancio hasta el Imperio otomano y desde Alejandría hasta Bolonia, **el Mediterráneo ha sido testigo y cuna de la expansión de las grandes civilizaciones egipcia, helénica, romana y otomana.**

La **comunicación entre culturas**, facilitada por la **peculiar geografía** de este mar, tuvo un papel decisivo en el desarrollo de la historia intelectual y filosófica de la humanidad. Sus orillas acogieron las siete maravillas del mundo antiguo, desde los jardines colgantes de Babilonia, en Egipto, al mausoleo de Halicarnaso, en Turquía, que fueron ejemplo y pináculo de la habilidad técnica y el talento artístico de sus gentes; logros arquitectónicos asombrosos, maravillas de la imaginación y la ingeniería humanas. Y es que **el Mediterráneo inspira y da a luz.**

Contaba Antoni Gaudí, el arquitecto modernista catalán más universal, que en la costa mediterránea la luz llega suave, media, ni tan alargada como en el hemisferio norte, ni tan cenital como en el Ecuador, con una ligera inclinación de 45 grados, que es la mejor para definir los cuerpos y mostrar su forma. Una luz, sin duda, muy especial que **invita a la contemplación de la belleza tanto arquitectónica como natural.** Antes y ahora, **las diferentes culturas del Mediterráneo han sido una fuente constante de inspiración para la cocina que hacemos en El Cellar de Can Roca.**



En contra del tópico, la cocina mediterránea no dispone de una gran variedad de ingredientes. Al contrario, es **austera en materia prima**, sobre todo si la comparamos con la diversidad de productos que ofrece el mar Atlántico o la amplia gama de vegetales disponible en las zonas tropicales. Sin embargo, la historia da fe de que **es un territorio con una imaginación y creatividad excepcionales para combinar sus recursos y alcanzar la excelencia.** Quienes cocinan, pescan y cuidan de los campos y el ganado en estas tierras son, en realidad, la gran riqueza de la cocina mediterránea, aunque esa denominación no es quizá la más adecuada. Existe tal variedad de culturas y matices en la cuenca del Mediterráneo que **sería más apropiado hablar de cocinas mediterráneas o cocinas del Mediterráneo en plural.**

Como todas las cocinas, la mediterránea tiene una serie de **recetas características que conforman su carácter y personalidad propios.** Muchas de ellas te van a resultar de sobra conocidas, porque forman parte de nuestra **cocina familiar y tradicional.** Aun así, en este libro los autores han querido incluir a una **pequeña guía** para que las tengas siempre a mano y te sirvan también para **preparar platos cotidianos en tu día a día.**

Este libro incluye, además, **explicaciones detalladas sobre todas las técnicas básicas** que se emplean a lo largo del libro, para poder acudir a ellas si se necesita. Por otro lado, se incluyen también una serie de **consejos sobre cómo preparar y conservar los alimentos** y las **elaboraciones para garantizar una conservación óptima** y **evitar el despilfarro alimentario**, un tema que preocupa especialmente en la actualidad y que puede ser muy útil en el entorno doméstico.

UNA RECETA BASE... SALSА BRAVA

Ingredientes: 2 cucharaditas de ajo picado, ½ cucharadita de sal, 50 g de leche o clara de huevo, 1 cucharadita de pimentón de La Vera. 1 cucharada de concentrado de tomate o sofrito, 2 cucharaditas de zumo de limón, 80 g de aceite de girasol, 40 g de aceite de oliva virgen extra, la ralladura de medio limón y pimienta negra

Elaboración:

1. Para la salsa brava, trituramos con la batidora de brazo el ajo con la sal, la leche, el pimentón y el zumo de limón.
2. A continuación y sin dejar de triturar, añadimos poco a poco el aceite de girasol y el de oliva para que emulsionen.
3. Por último, añadimos el tomate escogido, la ralladura de limón y la pimienta negra molida y mezclamos bien.





PICAR Y COMPARTIR... MEJILLONES AL VERMÚ

Ingredientes: 1 kg de mejillones, 100 g de cebolla tierna, 1 hinojo, 20 g de maicena, 100 g de vermú rojo, una pizca de jengibre rallado, perejil, ralladura de limón y naranja, 100 g de nata líquida 35 % m. g, 60 g de mantequilla.

Elaboración:

1. Limpiamos los mejillones y reservamos.
2. Cortamos la cebolla en brunoise y la ponemos a pochar* a fuego suave con la mantequilla en una cazuela baja y ancha hasta que esté ligeramente dorada.
3. A continuación, cortamos el hinojo a dados, lo incorporamos y lo dejamos cinco minutos más.
4. Añadimos la harina y la tostamos como si estuviéramos haciendo un roux o bechamel.
5. Añadimos el vermú y dejamos que reduzca.
6. Incorporamos la nata, el jengibre, la ralladura de piel de limón y naranja y las hojas de perejil y hervimos 2 minutos.
7. Ponemos los mejillones en la cazuela, tapamos y cocemos hasta el momento en el que se abran. Servimos inmediatamente con la salsa.

Consejo: Unos buenos mejillones de roca o unos mejillones bouchot son ideales para esta receta. Para la piel de los cítricos nosotros recomendamos los ralladores tipo Microplane, porque proporcionan un mejor resultado.

Este libro es una invitación a viajar por las distintas cocinas del Mediterráneo, con versiones adaptadas de algunos de sus platos representativos para que los podáis cocinar y degustar en casa. Porque aquí lo importante es eso: cocinar y disfrutar.

Descubre los sabores, aromas y acentos de una cuenca milenaria rica en historia y gastronomía, más allá de nuestro litoral.

EMPEZAR CON ALGO FRESCO... ENSALADA DE SANDÍA



Esta es una forma de presentar la sandía muy distinta a la habitual. Se trata de cocinarla lentamente para caramelizar sus azúcares, deshidratarla y concentrar su sabor. Así deja de parecerse a una fruta y logramos convertirla en algo similar a una pieza de atún. El secreto de esta elaboración es tener paciencia y dejar reposar la sandía el tiempo suficiente para que suelte toda el agua y quede bien tersa antes de servir. Te sorprenderá.

Ingredientes: (Para la sandía asada) 500 g de sandía, 20 g de aceite de oliva virgen extra, 1 rama de romero fresco (Para la ensalada) 1 cebolla roja, 1 limón verde, Sal y pimienta, 1 cucharada de vinagre balsámico Verdolaga o similar, Berros, Aceite de oliva virgen extra.

Elaboración:

1. Cortamos 12 cubos de sandía de unos 2 cm × 2 cm × 6 cm.
2. Marcamos los cubos de sandía por todas sus caras en una sartén a fuego fuerte con aceite de oliva virgen extra y romero fresco.
3. A continuación, bajamos el fuego y dejamos que se cuezan girando los cubos para que se hagan de forma uniforme. Cuando estén bien dorados por todos los lados, retiramos.
4. Mientras tanto, cortamos media cebolla en láminas finas y la otra mitad en dados pequeños, los ponemos en un bol y aliñamos con el aceite, el zumo del limón verde, sal y pimienta.
5. Ponemos una base de cebolla sobre una fuente y colocamos por encima la sandía asada cortada en láminas, salpimentamos y la rociamos con vinagre balsámico.
6. Acompañamos con una ensalada de verdolaga y berros y la aliñamos con aceite de oliva.

ENSALADA DE COLIFLOR CON SALSA MANDARINA

Ingredientes: 500 g de coliflor | Para la salsa de piel de mandarina: 140 g de aceite de oliva virgen extra, 35 g de vinagre de vino blanco, 20 g de piel de mandarina, 1 cucharada de miel de mil flores, 2 cucharaditas de mostaza de Dijon, 1 cucharadita de sal.

Elaboración

1. Laminamos la coliflor muy fina, tanto el tronco como las flores.
2. Ponemos todos los ingredientes de la salsa de piel de mandarina en el vaso de la batidora y los trituramos hasta obtener una textura parecida a la de la mayonesa.
3. Extendemos la salsa sobre una fuente y ponemos encima la coliflor laminada. Servimos.



DE NUESTRO MAR A LA MESA... AJO BLANCO CON ATÚN

Te presentamos **una combinación muy mediterránea**, con un producto de mar, el atún, y una elaboración clásica de Andalucía, el ajoblanco, que aporta a este plato una complejidad sutil, equilibra el componente graso del atún y resulta fácil de elaborar en casa.

Las almendras, ingrediente principal del ajoblanco, son habituales en la gastronomía mediterránea, presentes a menudo en bebidas y sopas, pero también en postres, como el *menjar blanc* catalán.

Ingredientes: (Para el ajo blanco) 350 g de almendra Marcona, 500 g de agua mineral, 2 ajos, ½ cucharadita de sal, 1 cucharadita de vinagre de Jerez, 25 g de aceite de oliva virgen extra. (Para el atún marinado): 200 g de atún, 50 g de sal, 50 g de azúcar, Ralladura de limón, Salsa Worcestershire, Aceite de oliva.

Elaboración:

1. Ponemos las almendras en remojo con agua mineral y las dejamos 24 horas en la nevera. Transcurrido ese tiempo, las escurrimos y reservamos.
2. Para hacer el ajoblanco, blanqueamos los ajos 3 veces y los ponemos en el vaso de la batidora con el resto de los ingredientes. Trituramos bien mientras añadimos poco a poco el aceite de oliva para emulsionarlo. Colamos y reservamos.
3. Para hacer el atún, mezclamos la sal y el azúcar y cubrimos por completo el pescado con esta mezcla durante 20 minutos.
4. A continuación, lo limpiamos con agua fría, lo secamos con papel y lo cortamos en láminas de medio centímetro.
5. Ponemos el atún en un bol y lo aliñamos con ralladura de limón, salsa Worcestershire y aceite de oliva al gusto. Reservamos.
6. Servimos el atún marinado en un plato sobre una base de ajoblanco y lo decoramos con láminas de almendra tostada, unas uvas cortadas por la mitad y flores de hinojo.



Hemos tenido la suerte de nacer en el Mediterráneo, de cocinar en su costa y de recorrerlo. Girona es un lugar privilegiado, cerca de este mar y con una gastronomía local heredada de distintas civilizaciones que arribaron a nuestras costas con sus barcos.



MAGRET DE PATO AHUMADO CON ALBARICOQUE Y LAVANDA

La **combinación de aves y fruta** es tan antigua que hasta el gastrónomo romano del siglo I Apicio incluye varias recetas de este estilo en su célebre tratado *De re coquinaria*. El secreto radica en la combinación mágica de la grasa del animal con el dulzor de la fruta, que realza el sabor de la carne. Además, en esta receta, empleamos una técnica también muy mediterránea, **el ahumado**, que aporta complejidad al plato.



Ingredientes: 2 pechugas de pato, 100 g de sal, 30 g de azúcar, 2 cucharadas de vino de Jerez, 100 g de arroz, 1 cucharada de té negro, 2 cucharadas de azúcar moreno, Lavanda fresca. Para la guarnición: 10 albaricoques, 10 cebollas blancas pequeñas, Lavanda fresca, 2 cucharadas de mantequilla, 1 cucharadita de miel, 1 cucharada de vinagre blanco, 3 cucharadas de vino de Jerez, Sal.

Elaboración:

1. Mezclamos la sal, el azúcar y el vino de jerez en un bol e introducimos las pechugas de pato durante 30 minutos para que se marinen. Transcurrido este tiempo, las lavamos con agua y las secamos.
2. Ponemos en una sartén el arroz, el té negro, el azúcar moreno y la lavanda y lo calentamos hasta que haga humo. Apagamos el fuego, ponemos las pechugas en una rejilla sobre la sartén, cubrimos con la tapa de la sartén y dejamos que se ahúme durante 20 minutos.
3. Pelamos el albaricoque y la cebolla pequeña y los troceamos.
4. Fundimos mantequilla en una sartén y la aromatizamos un par de minutos con hojas de lavanda. Retiramos las hojas de lavanda y pochamos la cebolla en la mantequilla. Cuando esté bien pochada, añadimos los albaricoques.
5. A continuación, añadimos la miel, el vinagre, el vino de jerez y, por último, la sal.
6. Marcamos el magret de pato ahumado en una sartén hasta que la piel quede crujiente.
7. Cortamos el magret en rodajas y montamos el plato alternando trozos de pato con albaricoque y cebolla. Regamos con la salsa restante del salteado de verduras y decoramos con un poco de lavanda fresca.

Consejos:

- Si vamos a ahumar en algún tipo de brasa o fuego, es importante procurar no sobrecocer el producto en el proceso.
- Cuanto más grasa sea la carne o el pescado mejor absorberá el aroma del humo.

TARTA DE CEREZAS

Ingredientes: (Para el batido) 250 g de nata líquida de 35 % m. g. ,60 g de yema de huevo, 120 g de huevo entero, 100 g de azúcar, 80 g de harina de almendra, 1 cucharada de harina, 25 g de amaretto o licor de cereza, 200 g de cerezas maduras. (Para encamisar): Mantequilla, Harina. (Para acompañar): Helado de nata.

Elaboración:

1. Ponemos todos los ingredientes en el vaso de la batidora y trituramos bien. Dejamos reposar en la nevera entre 6 y 12 horas.
2. Abrimos las cerezas por la mitad y retiramos el hueso. Si usas un deshuesador, puedes dejarlas enteras.
3. Si lo deseas, podemos saltear ligeramente las cerezas en una sartén con mantequilla. Escurrimos para quitar el exceso de grasa y reservamos.
4. Pre calentamos el horno a 180 °C.
5. Untamos moldes individuales con un poco de mantequilla y los espolvoreamos con harina. Los llenamos con el batido y repartimos las cerezas salteadas o crudas por la superficie.
6. Horneamos entre 10 y 12 minutos. Retiramos y dejamos enfriar antes de servir.



Consejos:

- Los deshuesadores de cereza son muy prácticos cuando tienes que trabajar con mucha cantidad de fruta (¡o cuando haces postres como este muy a menudo!).
- Esta tarta combina muy bien con helado. A nosotros nos gusta el de nata.



LIMONADA DE SAÚCO CON MIEL

Ingredientes: 15 flores de saúco, 250 g de miel, la ralladura de 4 limones, 250 g de agua caliente, 1,75 l de agua mineral fría, 350 g de zumo de limón. Para acabar: Hielo, 1 limón laminado, 1 pomelo laminado.

Elaboración:

1. Mezclamos el agua caliente con la miel y añadimos la flor de saúco, el zumo de limón y la ralladura.
2. Añadimos el agua fría y dejamos reposar un mínimo de 2 horas dentro de la nevera.
3. Servimos en jarra con hielo y láminas de cítricos.



ÍNDICE DE CONTENIDOS

Las cocinas del Mediterráneo
Algunos apuntes y recetas básicos
Cortes y otros conceptos
Preelaboraciones
Cocciones
Buenas prácticas en la cocina
Alérgenos

Recetas
Recetas base
Para picar y compartir
Para empezar con algo fresco
Sabores reconfortantes
De nuestro mar a la mesa
Asados y guisos de carne
Para comer con las manos
Para acabar con algo dulce



JOAN ROCA I FONTANÉ (Girona, 1964) inició su carrera profesional junto a sus padres y sus abuelos en el restaurante familiar de cocina catalana Can Roca, y compaginó dicha labor con sus estudios en la Escuela de Hostelería de Girona, donde también impartió clases y a la que sigue estrechamente vinculado. Hoy regenta y dirige con sus dos hermanos, Josep —sumiller— y Jordi —chef de pastelería— El Celler de Can Roca, que ha sido reconocido como el mejor restaurante del mundo en dos ocasiones y que está galardonado con tres estrellas Michelin.

La suya es una cocina que armoniza las tradiciones culinarias catalanas con las técnicas de vanguardia, fruto de una investigación constante comprometida con la innovación y la creatividad.

SALVADOR BRUGÉS I FONTANÉ (Sant Hilari Sacalm, 1964) es colaborador de El Celler de Can Roca y profesor de cocina desde 1989. De familia de tradición hotelera, cursó sus estudios en la Escuela de Hostelería de Girona. Es especialista en cocina al vacío y coautor, junto con Joan Roca, de los libros *La cocina al vacío*, *Cocina con Joan Roca*, *Cocina con Joan Roca a baja temperatura* y *Cocina madre*.



COCINAR EL MEDITERRÁNEO

Joan Roca & Salvador Brugués

Con fotografías de Joan Pujol-Creus

Planeta Gastro, 2024

14,5 x 23 cms.

224 pags.

Tapa dura con sobrecubierta

PVP: 23,90

A la venta desde el 21 de febrero de 2024



Para más información a prensa, imágenes o entrevistas con el autor:

Lola Escudero. Directora de Comunicación de Planeta Gastro

Tel: 619 212 722 // lescudero@planeta.es

