

«Una guía exquisita para combinar sabores.»  
*The Observer*

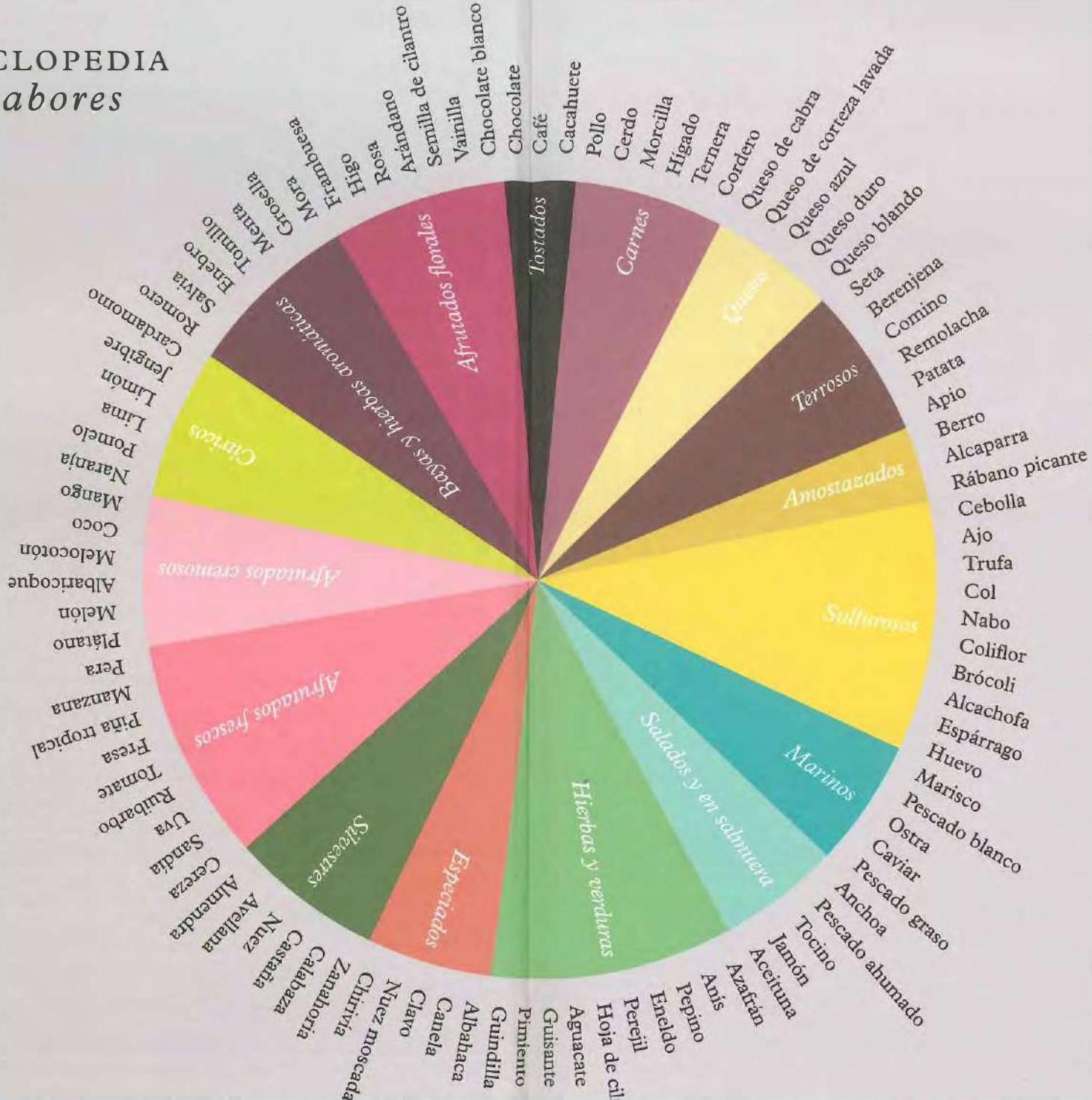
# LA ENCICLOPEDIA DE LOS *sabores*

*Combinaciones, recetas e ideas para el cocinero creativo*

NIKI SEGНИТ

«Una pequeña obra de arte.»  
*The Sunday Times*

# LA ENCICLOPEDIA DE LOS sabores



# LA ENCICLOPEDIA DE LOS *sabores*

*Combinaciones, recetas e ideas para el cocinero creativo*

Niki Segnit cumplió los veinte años sin haber pelado una patata, hasta que un día descubrió, casi por casualidad, que le encantaba cocinar. Aunque le gusta mucho la alta cocina no suele prepararla, y prefiere experimentar con recetas internacionales de platos caseros. Se dedica al marketing especializado en alimentos y bebidas, y ha trabajado con marcas muy conocidas de dulces, *snacks*, comida para niños, condimentos, productos lácteos, bebidas alcohólicas y refrescos. La autora vive en Londres con su marido.

## LA ENCICLOPEDIA DE LOS *sabores*

*Combinaciones, recetas e ideas para el cocinero creativo*

NIKI SEGНИT

Traducción de  
JUAN MANUEL IBEAS

Título original: *The Flavour Thesaurus*  
Publicado por primera vez en el Reino Unido por Bloomsbury Publishing, PLC

Quinta edición: noviembre de 2015

© 2010, Niki Segnit  
© 2011, de la presente edición en castellano para todo el mundo:  
Penguin Random House Grupo Editorial, S.A.U.  
Travessera de Gracia, 47-49. 08021 Barcelona  
© 2011, Juan Manuel Ibeas Delgado, por la traducción  
Diseñado por Peter Dawson [www.gradedesign.com](http://www.gradedesign.com)

Extractos de *The Debt to Pleasure* de John Lanchester, Pan Macmillan, Londres © 1996, John Lanchester. Extractos de *The Bell Jar* de Sylvia Plath, reproducidos con permiso de Faber and Faber, Ltd © 1963, Herederos de Sylvia Plath.  
Extractos de *Venus in the Kitchen* de Norman Douglas, Bloomsbury Publishing, reproducidos con permiso de The Society of Authors, representantes literarios de los herederos de Norman Douglas. Extractos de *How to Eat*, de Nigella Lawson, publicado por Chatto & Windus, reproducidos con permiso de Random House Group, Ltd y de John Wiley & Sons, Inc.  
© 1998, Nigella Lawson. Se reconocen los derechos a los herederos de Paul Reboux por *The Book of New French Cooking* Extractos de *French Provincial Cooking*, de Elizabeth David, publicado por Michael Joseph, reproducidos con permiso de los Herederos de Elizabeth David.  
Extractos de *Everyday Drinking* de Kingsley Amis, Bloomsbury Publishing  
© 2008, The Literary Estate of Sir Kingsley Amis.

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*. El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del *copyright* al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores.  
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.org>) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Printed in Spain – Impreso en España

ISBN: 978-84-9992-013-9  
Depósito legal: B-28.693.2012

Compuesto en Víctor Igual, S. L.  
Impreso en Limpergraf  
Barberà del Vallès (Barcelona)

C 920139

Parece adecuado dedicar este libro a dos personas:  
a mi asesora de cocina y madre, Marian Stevens,  
y a mi asesor de escritura y marido, Nat Segnit

## ÍNDICE

<i>Introducción</i> . . . . .	9
Tostados . . . . .	17
Carnes. . . . .	37
Quesos . . . . .	77
Terrosos . . . . .	107
Amostazados. . . . .	141
Sulfurosos . . . . .	155
Marinos. . . . .	199
Salados y en salmuera . . . . .	231
Hierbas y verduras . . . . .	257
Especiados . . . . .	305
Silvestres . . . . .	325
Afrutados frescos . . . . .	353
Afrutados cremosos . . . . .	395
Cítricos . . . . .	419
Bayas y hierbas aromáticas. . . . .	453
Afrutados florales. . . . .	481
Bibliografía . . . . .	505
Agradecimientos . . . . .	512
Índice de recetas . . . . .	513
Índice alfabético . . . . .	517
Índice de combinaciones. . . . .	543

## INTRODUCCIÓN

... el cordero y los albaricoques forman una de esas combinaciones que establecen una relación que no solo es complementaria, sino que parece pertenecer a un orden superior de inevitabilidad: un sabor que existe en la mente de Dios. Estas combinaciones poseen la cualidad de un descubrimiento lógico: huevos y tocino, arroz y salsa de soja, sauternes y *foie gras*, trufas blancas y pasta, filete con patatas fritas, fresas con nata, cordero y ajo, armañac y ciruelas, oporto y queso stilton, sopa de pescado y *rouille*, pollo y setas; para el buen explorador de los sentidos, la primera experiencia de cualquiera de estas combinaciones tiene un impacto comparable al que tiene para un astrónomo el descubrimiento de un nuevo planeta.

JOHN LANCHESTER, *En deuda con el placer*

No me había dado cuenta de lo profunda que era mi dependencia de los libros de cocina hasta que me fijé en que mi ejemplar de *Cocina provincial francesa*, de Elizabeth David, tenía marcas de uñas subrayando las recetas. Era una prueba palpable de mi falta de audacia, de la insistencia en aferrarme a un conjunto de instrucciones, como a un pasamano en la oscuridad, cuando lo cierto era que, después de cocinar durante veinte años, tendría que estar lo bastante versada en los principios básicos como para dejarme llevar y confiar en mis instintos. ¿De verdad había aprendido a cocinar? ¿O solo era razonablemente adepta a seguir instrucciones? Mi madre, igual que su madre antes que ella, es una cocinera excelente, pero solo tiene dos libros de recetas y un álbum de recortes, y casi nunca los consulta. Empecé a sospechar que las docenas de libros que yo poseía eran a la vez síntoma y causa de mi falta de confianza en la cocina.

Más o menos por aquel entonces, en una cena, una amiga nos sirvió un plato en el que figuraban dos ingredientes que a mí nunca se me habría ocurrido combinar. Me pregunté cómo sabía que aquello iba a funcionar. Había algo en el ambiente que sugería combinaciones de sabores sorprendentes, la clase de combinaciones audaces ideadas por chefs como Heston Blumenthal, Ferran Adrià y Grant Achatz. La base de su enfoque de la cocina era, por lo que yo podía ver, un profundo conocimiento de las relaciones entre los sabores. Como yo era una vulgar cocinera casera, aunque un poco obsesiva, carecía del equipo y los recursos necesarios para investigar esas cosas. Lo que necesitaba era un manual, un libro de instrucciones que me ayudara a entender cómo y por qué un sabor combina bien con otro, sus aspectos comunes y sus diferencias. Algo así como una enciclopedia de los sabores. Pero no existía un libro semejante, así que, con lo que ahora veo que era una ingenuidad casi conmovedora, pensé que podía intentar escribirlo yo misma.

Mi primera tarea consistió en elaborar la lista de sabores. Poner el límite en 99 fue en cierta medida arbitrario. No obstante, una enciclopedia de los sabores que incluyera hasta el último de ellos sería tan poco práctica como incómoda de sostener en el regazo. A excepción de las patatas, se han omitido los hidratos de carbono corrientes. Lo mismo se ha hecho con la mayoría de los condimentos comunes. Por supuesto que se pueden decir muchas cosas interesantes sobre los sabores del arroz, la pasta, la pimienta negra, el vinagre y la sal, pero sus afinidades de sabores son tan amplias que se excluyen por sí mismos precisamente a causa de su compatibilidad. Otras omisiones, como la del calabacín, pueden parecer raras. Lo único que puedo decirle al amante del calabacín es que *a) lo siento* y que *b) este libro no pretende decir la última palabra sobre el tema*. Cualquier libro sobre sabores tiene que ser subjetivo, al menos en parte, y al escribir acerca de las combinaciones que me parecen más interesantes, o que más me gusta comer, es inevitable que queden huecos, que al final son solo cuestión de gustos.

La mayoría de los sabores aparecen bajo su propio encabezado. En unos pocos casos, en los que parecía tener sentido, varios ingredientes de sabor muy similar comparten encabezado. El «anís», por ejemplo, incluye las semillas de anís, el hinojo, el estragón, el regaliz y el pastís. De manera similar, no era fácil separar el tocino del jamón o las coles de Bruselas de la col, de modo que aparecen, de manera un poco incómoda, en categorías compuestas. Cuando se trataba de elegir entre el desorden y aburrir al lector con repeticiones, he preferido siempre el desorden.

Después, clasifiqué los sabores en categorías. Casi todos estamos familiarizados con el concepto de las familias de sabores, tanto si las conocemos como si no. Floral, cítrico, herbáceo..., el tipo de descripciones que se encuentran en la etiqueta posterior de una botella de vino, y que ayudan a formarse una idea de a qué puede saber algo. Y en estas familias, o en encabezados adjetivados como tales, se han dividido los sabores. Los sabores de cada familia tienen ciertas cualidades en común; a su vez, cada familia está relacionada de algún modo con la familia adyacente, de modo que en total abarcan una especie de espectro de 360°, que se representa en la p. 12 como «rueda de sabores».

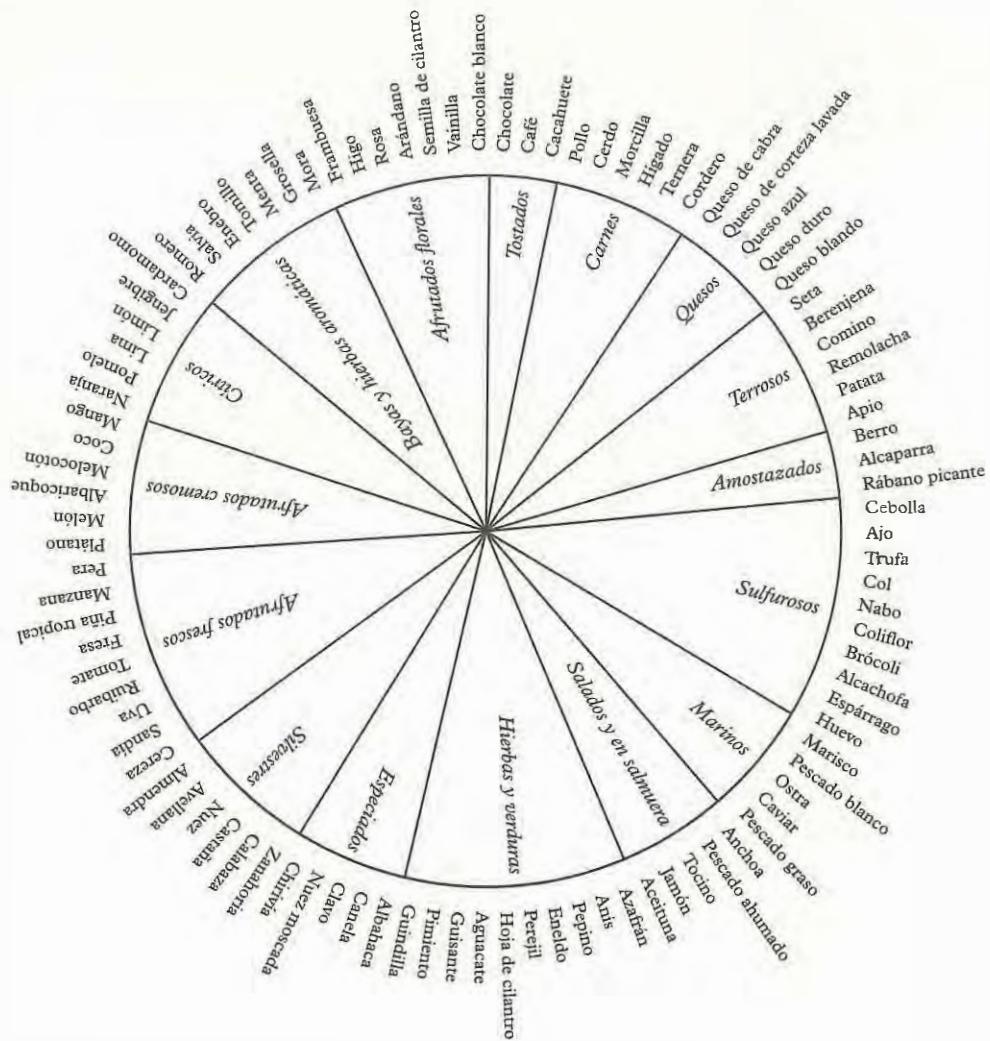
Tomemos, por ejemplo, la familia de los «Cítricos». Incluye sabores cítricos fuertes, como la naranja, el limón y el cardamomo. Pero el cardamomo, a su vez, tiene compuestos de sabor comunes con el romero, que es el primer sabor de la siguiente familia, la de «Bayas

y hierbas aromáticas». En el otro extremo de «Bayas y hierbas aromáticas», la mora conduce al primer sabor de la familia de «Afrutados florales», la frambuesa. Y así se va recorriendo la rueda: un sabor conduce a otro sabor, familia tras familia, en una secuencia de relaciones en la que se puede entrar por el limón y salir por el queso azul.

Reconozco que esta metodología tiene sus limitaciones. Algunos sabores se resisten a una clasificación sencilla. La semilla de cilantro, por ejemplo, acabó incluida en «Afrutados florales», pero también habría podido entrar en «Cítricos» o en «Especiados». Y la manera de preparar un ingrediente puede influir muchísimo en sus características. El sabor de la col, por ejemplo, es de mostaza cuando está cruda, pero es sulfuroso cuando se cuece. La rueda de sabores, en resumen, no pretende en modo alguno ser un marco indiscutible y objetivo para comprender los sabores, pero proporciona un medio estimulante e interesante de navegar por este territorio.

Después llegaron las combinaciones. Evidentemente, muchos platos constan de más de dos ingredientes primarios, pero un par de consideraciones me indujeron a adoptar las parejas de sabores como principio organizador de mi *Enclopedia de los sabores*. En primer lugar, la cordura (la mía). Aun limitándome a 99 sabores, si me hubiera puesto a escribir sobre tríos de sabores, me habría encontrado con 156.849 combinaciones posibles, así que 4.851 posibles parejas me parecieron más adecuadas para un tipo de libro que fuera posible escribir y agradable leer. En segundo lugar, la claridad. Determinar con el paladar mental la compatibilidad de dos sabores es muchísimo más fácil que imaginar la interacción de tres o más. Necesariamente, con frecuencia comento una combinación de sabores en el contexto de un plato que contiene otros ingredientes (por ejemplo, perejil y menta en el tabule), pero el énfasis se pone siempre en la pareja principal de sabores que se comenta.

Las entradas explican cada una de estas combinaciones, utilizando abundantes referencias de la ciencia de los sabores, la historia, la cultura, la sabiduría de los chefs y los prejuicios personales; es decir, cualquier cosa que pueda arrojar algo de luz sobre por qué algunos sabores combinan bien, qué se aportan uno a otro, cómo se expresan las mismas combinaciones de sabores en diferentes cocinas y cuestiones semejantes. Las recetas se ofrecen en los términos más breves posibles, un poco a la manera de los libros de cocina victorianos, que estaban resumidos porque se le suponía al lector algo de experiencia en la



cocina. Si siente la tentación de cocinar algo mencionado en las páginas que siguen, lo mejor es leer bien la receta antes de empezar (véase *Remolacha y cerdo*, en la p. 124 si necesita que le convenzan). He dado por supuesto que el lector sabe que, por lo general, hay que añadir sal a los platos «umami», probarlos y ajustar antes de servir, apagar el fogón cuando ha terminado y retirar cualquier ingrediente que pueda ahogar a sus seres queridos. Si algo no está claro en una receta, párese, piense y, si todavía no se le ocurre la solución, busque una receta similar y vea si arroja algo de luz.

Aun así, le garantizo que, la mayoría de las veces, la solución se le ocurrirá de inmediato. Una de las mayores satisfacciones de descubrir más acerca de las combinaciones de sabores es la confianza que te da para actuar por tu cuenta. Seguir las instrucciones de una receta es como repetir como un loro frases de un libro. Adquirir conocimientos sobre cómo se combinan los sabores, en cambio, es como aprender un idioma; te permite expresarte libremente, improvisar, encontrar sustituciones adecuadas cuando falta un ingrediente, cocinar un plato como te apetezca cocinarlo. Le sorprenderá ver qué pocas veces las cosas salen mal de verdad. Aunque la autora no se hace responsable de lo que vaya a parar al cubo de la basura.

Por supuesto, el sabor es algo muy subjetivo y difícil de describir. Aun así, hay varias cosas que vale la pena tener en cuenta antes de intentarlo. Como le dirá cualquiera que haya asistido a un curso de vinos, el sabor no es lo mismo que el gusto. El gusto se reduce a cinco cualidades detectables en la lengua y otras partes de la boca: dulce, salado, agrio, amargo y umami. Los sabores, en cambio, se detectan principalmente gracias al sentido del olfato, en el bulbo olfativo, y en menor medida en la boca. Tápese la nariz y podrá decir si un ingrediente es dulce o salado, pero no qué sabor tiene. El sentido del gusto te da un esbozo de a qué sabe un alimento concreto; el sabor añade los detalles. No obstante, en su utilización más amplia y general, la palabra sabor tiende a incorporar el gusto, y también las cualidades «trigéminas» de los ingredientes, es decir, la sensación de calor y picor de las guindillas, la pimienta y la mostaza, las propiedades refrescantes del mentol y el regusto de los taninos del vino tinto y del té.

Más allá de los elementos básicos del gusto, caracterizar un sabor

puede ser una tarea tan evasiva como describir cualquier otro tipo de sentimiento. Partiendo de la base de que el sabor de un ingrediente es atribuible a los compuestos químicos que contiene, podemos observar con cierto grado de objetividad que dos ingredientes que contienen los mismos compuestos tienen sabores similares. La albahaca y el clavo, por ejemplo, contienen un compuesto llamado eugenol, y la albahaca tiene un sabor parecido al del clavo. Pero ¿qué queremos decir con «un sabor parecido al del clavo»? Para mí, es un poco como chupar un clavo oxidado y dulce. Sin embargo, no hay dos personas que sean iguales en cuanto a papillas gustativas o sistemas olfativos, y tampoco lo son sus facultades para traducir en palabras los impulsos sensoriales.

Tu lugar de origen y lo que estás acostumbrado a comer son también factores importantes de cómo sientes y describes los sabores, y de qué sabores tiendes a combinar con otros. He utilizado opiniones de expertos para dar a mis propias opiniones el mayor peso objetivo posible. Pero no se puede ignorar el hecho de que la enciclopedia de sabores de cada uno sería diferente en cierta medida. El sabor es, entre otras cosas, una cuestión de sensación y memoria; se dice que el olfato es el sentido más evocador, pero también el sabor de un plato puede transportarnos instantáneamente al lugar y el momento en que lo experimentamos por primera vez, o de manera más memorable. *La enciclopedia de los sabores* puede parecer un libro de referencia, e incluso a veces se puede leer como tal, pero, a pesar de todos los datos que contiene, es un libro inevitablemente subjetivo.

• • •

Escribir *La enciclopedia de los sabores* me ha enseñado muchas cosas, entre otras a adoptar una postura más receptiva ante las combinaciones que otros cocineros, de otras culturas, dan por sentadas. Pero como soy desordenada por naturaleza, siempre estoy buscando pautas, alguna manera de imponer orden en la caótica realidad. Y en parte supongo que esperaba que el libro constituyera, en conjunto, algo parecido a una Gran Teoría Unificadora de los Sabores que reconciliara la ciencia con la poesía y con las ideas de mi madre sobre la mermelada.

No ha sido así. O no del todo. Aprendí algunos principios de aplicación muy amplia, como la utilización de un sabor para disimu-

lar, acentuar, moderar o animar otro. Y ahora estoy mucho más atenta a la importancia de equilibrar los gustos ---salado, dulce, amargo, agrio y umami--- y sacar el máximo partido a las texturas opuestas y a las temperaturas. Pero, al final, lo que sí ha resultado ser *La enciclopedia de los sabores* es una recopilación de datos, relaciones, impresiones y recuerdos, que no está ideada para decirle exactamente al lector lo que tiene que hacer, sino para añadir chispa a sus propias recetas o adaptaciones. En pocas palabras, sirve para hacer que los jugos fluyan.

NIKI SEGNOT

Londres, marzo de 2010

# TOSTADOS

*Chocolate*

*Café*

*Cacahuete*

## CHOCOLATE

El complejo procesamiento por el que pasan casi todos los chocolates explica las grandes variaciones en cuanto a sabor. Las semillas de cacao sin tratar son astringentes y amargas, pero la fermentación genera sabores frutales, de vino y de jerez, y el proceso de tostadura puede añadir una variedad casi infinita de notas de frutos secos, tierra, madera, flores y especias. Como mejor se aprecia el sabor del chocolate de buena calidad es empujando un trozo hasta el paladar y dejando que se derrieta. Cuanto más endulzado esté el chocolate, más rápidamente revelará su sabor. A medida que aumenta el porcentaje de cacao, se nota que el sabor tarda más en desarrollarse, y que hay un aumento del amargor y de la permanencia (el tiempo que permanece el sabor en la boca). Cuando se llega al 99 o ciento por ciento de cacao, se puede notar también que la experiencia es como pasar la lengua por la vía de un tren. En esta sección, el término «chocolate» incluye el chocolate negro, el chocolate con leche y el cacao. El chocolate blanco se comenta aparte (véase p. 502).

**Chocolate y aguacate:** Véase *Aguacate y chocolate*, p. 286

**Chocolate y albaricoque:** Véase *Albaricoque y chocolate*, p. 404

**Chocolate y almendra:** ¿A qué sabe el sentimiento de culpa de un padre? A chocolate y almendra, los ingredientes del Toblerone que tu padre compró en el aeropuerto en lugar de un par de maracas o una auténtica zarpa de oso. El secreto de su éxito debe de tener algo que ver con la alegre compatibilidad del chocolate con la almendra. Cuando las semillas de cacao se tuestan durante el proceso de elaboración del chocolate, se forma una multitud de notas de sabor a frutos secos. De manera similar, el sabor de las almendras se intensifica al tostarlas, lo que las ayuda a estar a la altura de la potencia de sabores del chocolate. Esto se puede poner a prueba en la sopa de chocolate de Christopher Tan con almendras saladas. Se derrite una cucharada de mantequilla sin sal en una sartén a fuego medio-bajo, se añaden 45 g de almendras en copos y se saltean con cuidado durante 4-5 minutos,

hasta que queden de color pardo-dorado. Se dejan aparte. Se batén 250 ml de agua, 100 ml de nata montada, 25 g de azúcar caster y 40 g de cacao en polvo cribado, en una cazucla a fuego medio-bajo, hasta que el azúcar se disuelva. Se deja que la mezcla burbujea suavemente durante 2-3 minutos, y entonces se añaden 100 g de chocolate negro picado que contenga por lo menos un 60 por ciento de sólidos de cacao. Se remueve con las varillas hasta que quede uniforme y se sirve en cuencos pequeños, añadiendo las almendras salteadas y espolvoreando unos granos de flor de sal. Se reparte en 4-6 cuencos y se sirve directamente.

**Chocolate y anís:** Véase *Anís y chocolate*, p. 263

**Chocolate y avellana:** La popularidad de esta combinación celestial hay que agradecérsela a la escasez de cacao en el Piamonte a finales del siglo XIX. El abultamiento del chocolate con avellanas molidas condujo con el tiempo a la invención de la Nutella o Nocilla, aunque en un principio se vendía en una pieza sólida y se llamaba *pasta gianduja*. Gianduja, que podría traducirse como «Juan el alfarero», es un personaje de ferias y carnavales que representa al típico piamontés, y sigue siendo el nombre genérico de la pasta dulce hecha con chocolate y avellanas. En los años cuarenta, las madres cortaban una rodaja de la pieza, hacían un bocadillo con pan y se lo daban a sus hijos, que eran lo bastante listos como para tirar el pan y comerse solo el chocolate. Los patos piamonteses debieron de engordar fantásticamente a mediados de siglo. En 1951 se desarrolló una técnica para ablandar la mezcla, y al nuevo producto se lo llamó Supercrema Gianduja, y se vendía en tartos. Por fin, en 1964 se le cambió el nombre por el más internacionalmente pronunciable Nutella, y en la actualidad se vende más en todo el mundo que la mantequilla de cacahuete. Si la Nocilla le parece demasiado dulce, puede probar la *gianduja* de Ferrero Rocher o de Baci. Y si prefiere algo que se salga un poco más de lo corriente, pruebe las Caraibe Noisettes de Valrhona o el chocolate con leche Amedei con avellanas del Piamonte. Véase también *Nuez moscada y nuez*, p. 321.

**Chocolate y cacahuete:** Según Alejandro Dumas, los españoles llamaron cacahuete al maní debido a su sabor, parecido al del cacao. También explicaba que aprovecharon esta armonía de sabores mezclando pequeñas cantidades de cacao, que era caro, con una mezcla

de cacahuete, para hacer una especie de chocolate barato. Cincuenta años después, en 1912, el Goo Goo Cluster, una mezcla de chocolate, cacahuete, caramelo y merengue, se convirtió en la primera chocolatina combinada de Estados Unidos. A finales de los años veinte, Reese's y Mars habían lanzado, respectivamente, las Peanut Butter Cups y los Snickers; estos últimos se convirtieron en la chocolatina favorita de América, una posición que mantiene en la actualidad. En realidad, los cacahuete sin tostar no saben demasiado bien combinados con chocolate, ya que, al ser legumbres, saben a verdura; el éxito de la mayoría de las combinaciones de cacahuete y chocolate se debe a la formación de pirazinas durante el proceso de tostadura, que armonizan con las notas tostadas del chocolate. La combinación se puede utilizar en casa para preparaciones como un sorbete de helado de vainilla recubierto de cacahuete tostados y picados y salsa de chocolate, o un batido hecho con mantequilla de cacahuete licuada y helado de chocolate. El chef Paul Heathcote utiliza chocolate oscuro en lugar del habitual chocolate con leche en su tarta de chocolate salado, caramelo y cacahuete.

**Chocolate y café:** Véase *Café y chocolate*, p. 28

**Chocolate y canela:** Véase *Canela y chocolate*, p. 313

**Chocolate y cardamomo:** Como el telón de terciopelo negro de un titiritero, el chocolate negro es el fondo perfecto y suave para que el cardamomo haga resaltar sus colores. Utilice el cardamomo en cantidades suficientes y podrá realzar sus enigmáticas cualidades cítricas, de eucalipto y leñosas-florales cálidas. He descubierto que añadiendo una pizca de cardamomo molido se logra que hasta el chocolate más vulgar sepa a caro. Esta tarta es espectacularmente deliciosa y se elabora muy deprisa, pero necesita un par de horas en el frigorífico para cuajar. Prepare y hornee un molde de repostería de 23 cm. Abra 10 vainas de cardamomo, muéla el contenido con mortero y almirez, eche 300 ml de nata doble en una cazucla y escáldea. Retírela del calor y añada 200 g de chocolate oscuro, partido en pedazos, y 25 g de mantequilla sin sal. Remueva hasta que se derrita y se mezcle bien. Despues de enfriarlo un poco (no lo deje cuajar), viértalo en el molde y déjelo en el frigorífico durante 2 o 3 horas. Cuando se haya endurecido, espolvoree un poco de cacao en polvo por encima y sírvala con un poco de *crème fraîche*.

**Chocolate y castaña:** Charles Ranhofer, chef del restaurante Delmonico's de Nueva York en el siglo XIX, solía elaborar «patatas» de helado de castaña, con rodajitas de almendra a modo de ojos, y las hacía rodar sobre chocolate rallado para obtener una apariencia de auténtico barro. Tal vez resulte tentador hacerlas y enterrarlas en una capa profunda de chocolate rallado muy fino, para que los invitados cojan las «patatas» con cuchara. Para que los amigos no piensen que uno ha perdido la cabeza, una salsa de chocolate sobre helado de castaña debe de ser sabrosa, aunque no resulte tan divertida. Si le entra el frenesí de la castaña, utilice las claras de huevo sobrantes de la elaboración del helado para hacer un Mont Blanc, el clásico postre de merengue rematado con un montón de puré de castaña endulzado, con una cima de nata montada y un poco de azúcar de confitería espolvoreado por encima.

**Chocolate y cereza:** Véase *Cereza y chocolate*, p. 356

**Chocolate y chocolate blanco:** Véase *Chocolate blanco y chocolate*, p. 503

**Chocolate y coco:** Al igual que los ministerios de sanidad nos advierten de que consumir marihuana puede conducir al uso de drogas más duras, a mí el tabaco dulce me condujo a mi adicción a los cigarrillos. Con papel de arroz se pueden liar las hebras de coco con sabor a cacao. «No pidamos la luna», dije echándole el humo al perro, a lo Bette Davis. A partir de ahí, no hubo más que unas cuantas toses secas y falsas evocando el sabor verdaderamente repelente de los auténticos cigarrillos. «Caramba —pensé al inhalar el primero—. Estos cigarrillos son terribles.» Si las compañías tabaqueras eran tan avarientas como me habían hecho creer, ¿por qué no aprendían algo de las compañías confiteras y hacían productos irresistibles? No tardé en enterarme de que ya lo habían hecho, pero que no tenía nada que ver con el gusto. Años después, volví de nuevo a la confitería, pero esta vez a comprar chocolate de fantasía con notas de tabaco y humo. Si está buscando un buen pelotazo, pruebe el Tanzanie de Pralus (tabaco, melaza y pasas) o su Vanuatu (humo, especias, regaliz). Si prefiere un chocolate con notas de tabaco y coco, pruebe el Mangaro Lait 50 por ciento de Michel Cluizel, un chocolate con leche que, como su nombre indica, contiene un asombroso 50 por ciento de cacao.

**Chocolate y coliflor:** Véase *Coliflor y chocolate*, p. 178

**Chocolate y frambuesa:** La frambuesa es un acompañante habitual de las tartas y púdines de chocolate. En mi opinión, muchas veces las bayas se añaden a un postre de chocolate sin más razón que la de embellecerlo. Está muy bien si hay suficiente nata para suavizar la transición entre las dos cosas, pero si no la hay, o si las frambuesas no están perfectamente maduras, la combinación es como si te ofrecieran un abrazo cariñoso para luego pellizcarte con fuerza en la parte interior del brazo. Se puede tener una experiencia más equilibrada del chocolate con frambuesas en un chocolate con fuertes notas de frambuesa, como el exquisito Manjari de Valrhona o el Madagascar de Amano.

**Chocolate y fresa:** No todo van a ser elogios. El color de la fresa y su forma de corazón se han combinado sin imaginación alguna con el chocolate, símbolo del amor por defecto. Pero ¿acaso una fresa untada de chocolate no parece una fruta con bragas grandes? ¿Y no son el tipo de cosas que las *strippers* dan de comer a las prostitutas en habitaciones de hotel color crema? Yo prefiero chocolate con avellanas todas las veces.

**Chocolate y grosella:** Oscuro y denso como la poesía gótica finlandesa, aunque no tan popular. Unas cuantas marcas famosas (Matchmakers, Jaffa Cakes) han promocionado la pareja, anunciándola con gran fanfarria antes de hacerla salir calladamente por la puerta de atrás. La combinación tiene más posibilidades de funcionar con la influencia suavizante de un lácteo; por ejemplo, en una mousse de grosella con salsa de chocolate, o en un pastel de chocolate con nata fresca y relleno de grosella.

**Chocolate y guindilla:** Uno de los emparejamientos originales de sabores «caramba» que se han difundido por todo el mundo. Cuando las guindillas se ponen rojas, desarrollan un sabor dulce y afrutado que combina armoniosamente con el chocolate amargo, y aún más si las guindillas están secas y han adquirido notas aún más dulces, de pasas y cuero. Busque guindillas secas de las variedades «mulato» y «ancho», que ya de por sí son considerablemente achocolatadas. Además de la compatibilidad de sabores, el contenido graso del chocolate con-

**Chocolate y castaña:** Charles Ranhofer, chef del restaurante Delmonico's de Nueva York en el siglo XIX, solía elaborar «patatas» de helado de castaña, con rodajitas de almendra a modo de ojos, y las hacía rodar sobre chocolate rallado para obtener una apariencia de auténtico barro. Tal vez resulte tentador hacerlas y enterrarlas en una capa profunda de chocolate rallado muy fino, para que los invitados cojan las «patatas» con cuchara. Para que los amigos no piensen que uno ha perdido la cabeza, una salsa de chocolate sobre helado de castaña debe de ser sabrosa, aunque no resulte tan divertida. Si le entra el frenesí de la castaña, utilice las claras de huevo sobrantes de la elaboración del helado para hacer un Mont Blanc, el clásico postre de merengue rematado con un montón de puré de castaña endulzado, con una cima de nata montada y un poco de azúcar de confitería espolvoreado por encima.

**Chocolate y cereza:** Véase *Cereza y chocolate*, p. 356

**Chocolate y chocolate blanco:** Véase *Chocolate blanco y chocolate*, p. 503

**Chocolate y coco:** Al igual que los ministerios de sanidad nos advierten de que consumir marihuana puede conducir al uso de drogas más duras, a mí el tabaco dulce me condujo a mi adicción a los cigarrillos. Con papel de arroz se pueden liar las hebras de coco con sabor a cacao. «No pidamos la luna», dije echándole el humo al perro, a lo Bette Davis. A partir de ahí, no hubo más que unas cuantas toses secas y falsas evocando el sabor verdaderamente repelente de los auténticos cigarrillos. «Caramba —pensé al inhalar el primero—. Estos cigarros son terribles.» Si las compañías tabaqueras eran tan avarientas como me habían hecho creer, ¿por qué no aprendían algo de las compañías confiteras y hacían productos irresistibles? No tardé en enterarme de que ya lo habían hecho, pero que no tenía nada que ver con el gusto. Años después, volví de nuevo a la confitería, pero esta vez a comprar chocolate de fantasía con notas de tabaco y humo. Si está buscando un buen pelotazo, pruebe el Tanzanie de Pralus (tabaco, melaza y pasas) o su Vanuatu (humo, especias, regaliz). Si prefiere un chocolate con notas de tabaco y coco, pruebe el Mangaro Lait 50 por ciento de Michel Cluizel, un chocolate con leche que, como su nombre indica, contiene un asombroso 50 por ciento de cacao.

**Chocolate y coliflor:** Véase *Coliflor y chocolate*, p. 178

**Chocolate y frambuesa:** La frambuesa es un acompañante habitual de las tartas y pudines de chocolate. En mi opinión, muchas veces las bayas se añaden a un postre de chocolate sin más razón que la de embellecerlo. Está muy bien si hay suficiente nata para suavizar la transición entre las dos cosas, pero si no la hay, o si las frambuesas no están perfectamente maduras, la combinación es como si te ofrecieran un abrazo cariñoso para luego pellizcarte con fuerza en la parte interior del brazo. Se puede tener una experiencia más equilibrada del chocolate con frambuesas en un chocolate con fuertes notas de frambuesa, como el exquisito Manjari de Valrhona o el Madagascar de Amano.

**Chocolate y fresa:** No todo van a ser elogios. El color de la fresa y su forma de corazón se han combinado sin imaginación alguna con el chocolate, símbolo del amor por defecto. Pero ¿acaso una fresa untada de chocolate no parece una fruta con bragas grandes? ¿Y no son el tipo de cosas que las *strippers* dan de comer a las prostitutas en habitaciones de hotel color crema? Yo prefiero chocolate con avellanas todas las veces.

**Chocolate y grosella:** Oscuro y denso como la poesía gótica finlandesa, aunque no tan popular. Unas cuantas marcas famosas (Matchmakers, Jaffa Cakes) han promocionado la pareja, anunciándola con gran fanfarria antes de hacerla salir calladamente por la puerta de atrás. La combinación tiene más posibilidades de funcionar con la influencia suavizante de un lácteo; por ejemplo, en una mousse de grosella con salsa de chocolate, o en un pastel de chocolate con nata fresca y relleno de grosella.

**Chocolate y guindilla:** Uno de los emparejamientos originales de sabores «caramba» que se han difundido por todo el mundo. Cuando las guindillas se ponen rojas, desarrollan un sabor dulce y afrutado que combina armoniosamente con el chocolate amargo, y aún más si las guindillas están secas y han adquirido notas aún más dulces, de pasas y cuero. Busque guindillas secas de las variedades «mulato» y «ancho», que ya de por sí son considerablemente achocolatadas. Además de la compatibilidad de sabores, el contenido graso del chocolate con-

trarresta parte del picante de las guindillas, como ocurre en los moles mexicanos, que contienen mucha guindilla. *Mole* significa simplemente «salsa», y existen muchos tipos diferentes. La mayoría contienen guindillas secas, pero como norma el chocolate aparece solo en los moles «rojos» o «negros». Además de guindilla y chocolate, estos moles contienen diversas pasas, pan, frutos secos, tomate, cebolla, ajo, semillas, hierbas frescas y secas, especias, aceite, manteca y caldo de carne. Como se podrá imaginar, el resultado es una salsa compleja, dulce y picante, cuya preparación requiere mucho machacar, moler y tostar. Dicho sea de paso, la carne se tuesta y se añade a la salsa para que se acabe de cocinar, o bien se cocina (por lo general, asada) por separado y se sirve con la salsa por encima. Los moles frescos se suelen reservar para ocasiones especiales. Si le apetece hacer uno con una receta auténtica pero no tiene chocolate mexicano (que es áspero y oscuro y suele estar mezclado con canela y vainilla), el escritor culinario Rick Bayles sugiere utilizar en su lugar cacao en polvo sin endulzar (un tercio de la cantidad indicada). Aparte de los moles, en las tiendas de especias norteamericanas se venden mezclas preparadas de cacao, chipotle y pimentón para añadir al chili con carne, a los estofados e incluso a los pasteles y tortas de chocolate. También se puede probar a añadir unas pizcas de guindillas rojas picadas a los copos de cereal con chocolate; yo los llamo «minipasteles Krakatoa». El sabor del cereal armoniza muy bien con las guindillas y el chocolate, y la textura crujiente los hace más agradables. La receta básica la puede idear un niño de cinco años; pero es mejor no servirle al niño el resultado.

**Chocolate e higo:** Véase *Higo y chocolate*, p. 487

**Chocolate y jengibre:** Véase *Jengibre y chocolate*, p. 444

**Chocolate y lima:** Las limas de chocolate son un dulce británico clásico. En la boca, el dulce de lima se deshace en capas definidas, como las de pizarra, revelando un centro de chocolate seco y crujiente. Por desgracia, la combinación casi nunca aparece en otras formas, aunque una vez comí una espectacular tarta de chocolate oscuro con un sorbete de lima, en uno de los restaurantes de Terence Conran.

**Chocolate y limón:** Véase *Limón y chocolate*, p. 437

**Chocolate y menta:** Véase *Menta y chocolate*, p. 472

**Chocolate y morcilla:** Véase *Morcilla y chocolate*, p. 56

**Chocolate y naranja:** Véase *Naranja y chocolate*, p. 423

**Chocolate y nuez moscada:** Pocas recetas especifican el uso de chocolate con leche. Es más difícil trabajar con él que con el chocolate negro, suele tener menos sabor a cacao y, en la mayoría de los casos, es bastante empalagoso. Si, a pesar de todo, no puede soportar el chocolate oscuro, pruebe con una tarta de chocolate con leche y nuez moscada. La nuez moscada realza el sabor del chocolate y aligera su empalagosa dulzura (la nuez moscada tiene un efecto similar en las natillas cremosas y en el ponche de huevo; véase *Huevo y nuez moscada*, p. 194). El chocolate con leche tiene que tener por lo menos un 30 por ciento de sólidos de cacao. Siga la receta de *Chocolate y cardamomo*, p. 21, pero escalde la nata con un cuarto de nuez moscada rallada, en lugar de cardamomo. Enfrie un poco el chocolate antes de rallar otro cuarto de nuez moscada. Pruebe el sabor y después vierta la mezcla en el molde y deje que cuaje en el frigorífico. Antes de servir, ralle por encima un poco más de nuez moscada.

**Chocolate y nuez:** Un clásico de las tartas. También vale la pena echar un puñado de nueces en un pudín de chocolate, harina y mantequilla. O añadir caramelo al chocolate con nueces para obtener lo que a veces se llama «sabor a tortuga». Las «tortugas» son un dulce popular en Canadá. El nombre se debe a su forma: un montoncito de frutos secos (normalmente, nueces o pacanas) aglutinado con caramelo y recubierto con una capa fina de chocolate, de la que sobresalen algunos frutos secos como si fueran la cabeza y las patas de una tortuga. Si se añade un poco de caramelo a la receta del *Chocolate y almendra* (véase p. 19), se le podría llamar «sopa de tortuga».

**Chocolate y pera:** Un poco de chocolate realzará la dulzura de la pera; si se pone demasiado, se ahogará el sabor de la fruta. Las *poires Belle Hélène*—peras escalfadas con salsa de chocolate—lo demuestran con frecuencia. Muchas veces, una gruesa capa de chocolate domina el plato, así que convine usarlo con moderación y asegurarse de escalfar las peras en jarabe de vainilla para crear una conexión entre los dos sabores. Los frutos secos cumplen una función de enlace similar; tanto a la pera como al chocolate les gusta la avellana, y con las tres cosas se obtiene un excelente pastel. También se puede seguir la decadente

## CAFÉ

sugerencia de Nigel Slater: mezclar galletas florentinas partidas con nata montada y rellenar con la mezcla la cavidad de las peras escalfadas, después de sacarles el corazón. Se pueden usar florentinas compradas o usar la receta de *Jengibre y chocolate*, p. 444.

**Chocolate y piña tropical:** Véase *Piña tropical y chocolate*, p. 381

**Chocolate y plátano:** Véase *Plátano y chocolate*, p. 399

**Chocolate y queso de cabra:** Véase *Queso de cabra y chocolate*, p. 81

**Chocolate y remolacha:** Véase *Remolacha y chocolate*, p. 125

**Chocolate y romero:** Véase *Romero y chocolate*, p. 457

**Chocolate y rosa:** Véase *Rosa y chocolate*, p. 491

**Chocolate y sandía:** Véase *Sandía y chocolate*, p. 359

**Chocolate y tocino:** La chocolatera Katrina Markoff, fundadora de Vosges Haut-Chocolat, combina tocino ahumado con leña de manzano y sal ahumada con un chocolate con leche oscuro en su Mo's Bacon Bar. Dice que tuvo la inspiración a los seis años, al comer tortas de virutas de chocolate con jarabe de arce y tocino. Se puede comprobar que la clásica combinación de umami y dulce funciona, y que se vuelve un poco más insólita a causa del sabor a humo en el tocino. Llevando la combinación un paso más allá, Tee and Cakes, de Boulder (Colorado), elabora tortas con sabor a arce rematadas con un *ganache* de chocolate oscuro ligeramente salado y espolvoreadas con torreznos picados.

**Chocolate y tomate:** La historiadora de la alimentación Alice Arndt recomienda un toque de sabor a chocolate en recetas con tomate especiado como el chile con carne, la caponata, el ketchup o las albóndigas. Los cocineros mexicanos consideran que el cacao y el chocolate negro son especias, no solo ingredientes de confitería. Para ellos, el chocolate es un saborizante que, utilizado con moderación, añade suculencia y profundidad a los platos umami y suaviza las aristas de ingredientes fuertes como el tomate.

**Chocolate y tomillo:** Véase *Tomillo y chocolate*, p. 468

**Chocolate y vainilla:** Véase *Vainilla y chocolate*, p. 498

Al igual que el chocolate, el café pasa por múltiples fases antes de llegar a la taza, lo que explica su complejidad. En el grano tostado se han identificado más de 800 compuestos aromáticos. El grano verde crudo es una cosilla relativamente poco fragante. La tostadura lo expande entre un 50 y un ciento por ciento, y al pardear libera su sabor. Como regla general, los granos de color pardo claro (tostados durante 9-11 minutos) son más fieles a sus orígenes; es decir, revelan más sobre la variedad de grano y las condiciones en que creció. Cuando el café es más oscuro (12-13 minutos de tostadura) y su superficie es oleosa, los sabores tostados han empezado a dominar, y sabe más especiado y más achocolatado. El café puede contener notas de grosella, cilantro, clavo, vainilla, chocolate y frutos secos, todos los cuales combinan armoniosamente y se utilizan para dar sabor a los jarabes que se encuentran en las barritas de café. El Tía María y el Kahlua son licores con sabor a café, pero tienen caracteres muy diferentes.

**Café y aguacate:** Véase *Aguacate y café*, p. 286

**Café y almendra:** Una vez tostado, el café posee uno de los sabores más complejos, y una de sus características más apreciadas es el sabor «a nueces», lo que puede explicar que se combine con tanta frecuencia con frutos secos. El más común es la nuez (véase *Café y nuez*, p. 30), pero la almendra (o el mazapán) también es típica. Aunque usted no detecte almendras en su taza de café, funcionará de maravilla con un gordo cruasán de almendras cubierto con un generoso espolvoreo de azúcar glas. Por lo visto, las francesas son capaces de comer esto sin que parezca que han quedado atrapadas en una tormenta de nieve. Yo no puedo.

**Café y avellana:** Si se encuentra usted en una buena heladería francesa o italiana y le da un ataque de angustia a la hora de elegir, recuerde esto: café y avellana, café y avellana, café y avellana.

**Café y canela:** La canela tiene la fuerza y la dulzura suficientes para complementar el sabor del café en productos de repostería. En los cafés de México, a veces te dan un palito de canela para que remuevas el café. Sabe bien y ahorra lavados. Uno de los platos más famosos de

Thomas Keller combina donuts espolvoreados con azúcar y canela con una taza de *semifreddo* con sabor a capuchino.

**Café y cardamomo:** La manera beduina de preparar café árabe. En Martuecos, Argelia y, ya puestos, en las tiendas de café argelinas del Soho, muelen juntos los granos de café y de cardamomo en cantidades iguales (aunque, evidentemente, las proporciones se ajustan según las preferencias). Se bebe en tazas muy pequeñas, con o sin azúcar, tal vez con una o dos gotas de agua de azahar. La especia aromática complementa la aspereza del café. Yo combino los sabores en un pastel de cardamomo con costra de café. El cardamomo da lugar a un bizcocho blando y fragante, y el escarchado de café aporta un agradable contraste. Se mezclan en un cuenco grande 175 g de azúcar y otros tantos de harina con levadura, 100 g de mantequilla ablandada, las semillas de 12 vainas de cardamomo molidas, una cucharada de polvo de hornear, 4 cucharadas de leche y 2 huevos, y se bate bien durante 2 o 3 minutos. Se vierte en un molde redondo de 20 cm, engrasado y forrado, y se hornea a 180 °C (marca 4 del gas) durante 50-60 minutos. Se saca y se deja enfriar. Se disuelven 2 cucharaditas de café instantáneo en 2 cucharadas de agua caliente, con unas pocas gotas de extracto de vainilla. Se mezcla esto con 125 g de azúcar glas. La costra debe ser fina y translúcida, por lo que hay que añadir el líquido gota a gota hasta obtener una consistencia fácil de untar y de extender. Se extiende el escarchado sobre el pastel enfriado. Tenga en cuenta que el cardamomo sabrá más fuerte al día siguiente.

**Café y cereza:** Mientras el mundo se preguntaba angustiado quién mató a Laura Palmer en *Twin Peaks*, de David Lynch, yo lo único que quería era escabullirme para reunirme con el agente Cooper en el restaurante Doble R para tomar un buen café y una porción de pastel de cerezas.

**Café y chocolate:** Los granos de café matari, o moka, son oriundos de la ciudad yemení de Moka. Tienen un regusto a chocolate suculento y maduro, y han dado nombre a varios brebajes que intentan reproducir su sabor añadiendo chocolate a cafés menos exóticos. Por lo general, se inyecta café exprés en una taza de leche vaporizada y cacao. Personalmente, no me gusta esta combinación en las bebidas. Parte del placer del café está en sentir esa especie de determinación al

empezar un nuevo día que yo asocio con Melanie Griffith echándose a las calles de Manhattan en la primera escena de *Armas de mujer*. En cambio, el chocolate caliente lo asocio con Meg Ryan con un jersey demasiado grande, agarrada con las dos manos a una jarra enorme en un gesto como de súplica. No se puede ser decidido y vulnerable a la vez. Olvídense de las bebidas calientes. El café y el chocolate combinan mucho mejor en mousses, trufas y pasteles. También se pueden utilizar para acentuar sabores sin que se note. Un poco de sabor a café en un plato de chocolate puede hacer que sepa más a chocolate, y viceversa.

**Café y chocolate blanco:** Véase *Chocolate blanco y café*, p. 503

**Café y clavo:** Véase *Clavo y café*, p. 317

**Café y grosella:** Un emparejamiento misteriosamente bueno, que aparece muchas veces en los comentarios de cata de vinos. Una vez vinificada, la uva negra Lagrein, rara y oriunda de los Alpes italianos, exhibe los dos sabores. Yo los encontré justo al borde de la frontera de la Alta Saboya, en un celestial *vacherin glacé*: capas de merengue, sorbete de grosella, nata montada y helado de café, con un espolvoreo de almendras tostadas. Es uno de los alimentos dulces más deliciosos que jamás me he metido en la boca. El sabor del café tenía la fragancia fresca de los granos recién molidos, y la grosella tenía ese toque almizclado que la fruta procesada pierde necesariamente cuando se endulza demasiado. Vale la pena probarlo en una variante de la *pavlova* (merengue con sabor a café, nata y una compota de grosella solo un poquito dulce), o incluso en un pastel de café con mermelada de grosella.

**Café y jengibre:** A finales del siglo XVII, en los cafés ingleses se servía el café solo con opción a añadirle jengibre, clavo, canela o menta verde. En el Yemen, el jengibre sigue siendo un saborizante popular para un té preparado con cáscaras de café. A esta combinación se la llama *qishr*, y es tenue y dorada, con un picor que crea contraste con el *bint al sahn*, o «pastel de miel». Para los aficionados al café exprés, es una alternativa a los preparados lechosos de pan de jengibre que las cadenas de cafeterías sirven en Navidad. Véase *Jengibre y canela*, p. 443.

**Café y naranja:** Compañeros de desayuno. Si puede encontrarla, San Matteo, de Sicilia, hace una mermelada celestial de naranja y café. Una vez tomé helado de naranja quemada y café, amargo como un pleito por la custodia de los hijos, pero resuelto por la dulzura de la nata. También el tiramisú de naranja y café es mejor de lo que parece. Hasta se puede elaborar un licor de naranja y granos de café. La receta es una adaptación de una de Patricia Wells, que originalmente utilizaba aguardiente. Me encanta la manera en que, con maravillosa arbitrariedad, estipula que deben usarse 44 granos de café, ni más ni menos. Se coge una naranja grande, se hacen 44 hendiduras en ella y se introduce un grano de café en cada hendidura. Ahora parecerá un arma medieval o un fetiche tribal. Se echan 44 terrones de azúcar en una jarra o tarro. Se coloca la naranja encima de los terrones y se vierten sobre ella 500 ml de coñac, ron o vodka. Se deja en remojo 44 días y después se exprime el zumo de la naranja, se mezcla con el alcohol, se filtra y se vierte en una botella esterilizada. También se puede dejar en un sitio fresco y oscuro, olvidarse por completo del asunto y encontrarlo cubierto de polvo unos 444 días después, probarlo con escepticismo y descubrir al segundo sorbo que está absolutamente delicioso sin añadirle el zumo. Perfectamente equilibrado, no demasiado dulce y con un sabor complejo y duradero a café y naranja, que es igual de bueno para empezar el día y para terminarlo.

**Café y nuez:** Siempre he pensado que las nueces tienen un carácter ligeramente nicotínico, lo que podría explicar que el café y las nueces formen una combinación tan natural. Mientras no se prohíba comer nueces en lugares públicos —al fin y al cabo, podría haber cerca alguien con alergia a las nueces—, un sustituto parcial para el café y el cigarrillo es una buena porción de pastel de café y nueces. Pero es difícil encontrar uno bueno. El bizcocho de café debe ser húmedo, el escarchado, no demasiado dulce y las nueces, abundantes.

**Café y plátano:** Véase *Plátano y café*, p. 398

**Café y queso de cabra:** Véase *Queso de cabra y café*, p. 80

**Café y rosa:** Los sabores amargos se pueden utilizar como antídoto contra la abrumadora dulzura de sabores florales como el de la rosa. Normalmente, a mí no me gusta el café turco, tan espeso y negro como asfalto líquido, pero un cubito de delicia turca con sabor a rosa lo equilibra.

**Café y semilla de cilantro:** Véase *Semilla de cilantro y café*, p. 495

**Café y ternera:** Carne roja cafeinada. Como para servírselo a tus amigos más militantes de la vida sana. ¿Por qué no añadir una guarńición de cigarrillos encendidos? En el sur de Estados Unidos, el café se utiliza como marinado para untar la carne. También se ha visto en restaurantes más elegantes, seguramente porque existe una superposición de sabores comprobada entre el café tostado y la carne cocinada. Pero, según mi experiencia, es parecido a casarse a punta de pistola. Probé un marinado de café con un filete y descubrí que le daba a la carne un sabor peleón que lo dominaba todo. Lo mejor es mantener estas cosas separadas al menos por un plato en la comida.

**Café y vainilla:** Véase *Vainilla y café*, p. 498

## CACAHUETE

Los cacahuetes crudos saben a legumbre. Tostados o fritos, adquieren un sabor dulce, con notas de chocolate y carne, más un fondo vegetal. Es una experiencia de sabor sumamente compleja y satisfactoria que combina bien con carnes suculentas, marisco dulce y frutos fuertes como la manzana y la lima. Si se muelen para elaborar mantequilla de cacahuete, el sabor se vuelve más dulce y salado, con un agradable toque amargo. Hay quien dice que el tocino va bien con todo, pero sin lugar a dudas el cacahuete es más compatible y, a diferencia del tocino, tiene un enorme atractivo internacional e intercultural.

**Cacahuete y apio:** Véase *Apio y cacahuete*, p. 136

**Cacahuete y brócoli:** La crujiente mantequilla de cacahuete está hecha para el brócoli, que atrapa las migajas de cacahuete en sus flores sin abrir. Se puede comprobar con una ensalada aliñada como la de *Cacahuete y coco*, en la p. 32. Y si se le da bien picar las cabezuelas en trozos pulcros, les puede dar el tratamiento *kung pao*; véase *Cacahuete y pollo*, p. 34.

**Cacahuete y canela:** El Castries Crème es un licor de cacahuete con un fuerte principio de mantequilla de cacahuete que, según sus fabricantes, deja paso a sutiles notas de canela picante y azúcar moreno. Véase también *Cacahuete y manzana*, p. 33.

**Cacahuete y cerdo:** Véase *Cerdo y cacahuete*, p. 49

**Cacahuete y chocolate:** Véase *Chocolate y cacahuete*, p. 20

**Cacahuete y coco:** Se emparejan con frecuencia en la cocina indonesia. El *seroendeng*, que se utiliza para animar platos de arroz, es coco rallado y tostado que se cocina con cebolla, ajo y especias, y después se mezcla con cacahuetes. El *rempoyek kacang* es un tentempié frito que se elabora con cacahuetes picados mezclados con leche de coco especiada y una masa de harina de arroz. Las combinaciones más famosas de cacahuetes y coco son una salsa para el *satay* y el aliño del *gado gado*, la clásica ensalada indonesia. No pretendo menospreciar en modo alguno el *gado gado*, pero es una excelente receta a la que recurrir cuando se tienen trozos sueltos de verduras que se quieren aprovechar. Se tuestan 200 g de cacahuetes pelados en el horno a 190 °C (marca 5 del gas) durante 6-8 minutos. Se enfrián y después se pasan por la batidora para molerlos muy finos. Se añaden 50 ml de salsa de soja, 2 cucharadas de azúcar de palma (o azúcar moreno), el zumo de media lima, un par de dientes de ajo machacados (fritos con 2 o 3 chalotes picados) y guindilla al gusto. Se bate hasta que quede uniforme, se añaden 400 ml de leche de coco y se bate de nuevo hasta que todo esté bien mezclado. Esto se utiliza para aderezar una combinación de verduras cocidas, blanqueadas y crudas. Una combinación muy frecuente es la de patata cocida y enfriada, judías verdes blanqueadas y brotes de soja crudos, a la que se puede añadir zanahoria, cebollitas, col, pepino o lechuga. Como guarnición se pueden utilizar huevos duros, tortitas de gambas, cebolla frita o tofu.

**Cacahuete y cordero:** En Bolivia combinan la carne de cordero con cacahuetes en una sopa o estofado. En África occidental, el cordero y los cacahuetes se usan para el *mafe* (véase *Cacahuete y tomate*, p. 35), y en Tailandia para el curry *mussaman* (véase *Cacahuete y ternera*, p. 35). Se pueden ensartar trozos pequeños de cordero en una brocheta, asarlos a la parrilla y servir con una salsa de cacahuetes, en un *satay* del sudeste asiático. La palabra *satay* se refiere a la técnica de

cocinar y brochetas sobre brasas, y no implica una combinación particular de sabores. En Occidente, estamos acostumbrados a que el *satay* venga acompañado de una salsa de cacahuetes, pero en Indonesia se puede servir con *kecap manis* o una mezcla de tomate y guindilla. En cuanto al *satay* mismo, se puede utilizar de todo: cordero, cabrito, pollo, ternera, pescado, pato picado, entrañas de buey, carabao, tortuga, tofu o cualquier alimento que se pueda ensartar en una brocheta.

**Cacahuete y espárrago:** Véase *Espárrago y cacahuete*, p. 188

**Cacahuete y grosella:** Véase *Grosella y cacahuete*, p. 477

**Cacahuete y guindilla:** Véase *Guindilla y cacahuete*, p. 299

**Cacahuete y hoja de cilantro:** Véase *Hoja de cilantro y cacahuete*, p. 281

**Cacahuete y lima:** En México son muy populares los paquetes de maní con lima o con lima y chile (guindillas), y también se pueden comprar recién hechos en un puesto callejero, fritos con cáscara en manteca de cerdo y servidos aún calientes en una taza a la que se añade un chorro de zumo de lima. La combinación de cacahuetes y lima es también muy habitual en Tailandia y Vietnam, donde se utiliza como guarnición para fideos, sopas y ensaladas. Como el vinagre de la ensalada Rainbow Room de Nigella Lawson (véase *Cacahuete y zanahoria*, p. 36), el zumo astringente aporta un buen contrapunto a la grasa del cacahuete.

**Cacahuete y manzana:** Una manzana rallada o en rodajas en un sándwich de mantequilla de cacahuete es la alternativa digna de los padres a la jalea o la mermelada. Dignidad aparte, una Granny Smith de sabor fuerte puede aportar un contraste más refrescante que la mermelada azucarada. La manzana combina particularmente bien con la mantequilla de cacahuete con pasas y canela de Peanut Butter & Co, y nada mal con su mantequilla de cacahuete con jarabe de arce. Se puede comprar en tarro o probarla en su cafetería de Greenwich Village, Nueva York.

**Cacahuete y marisco:** La salsa para *satay* puede transformar una brocheta de mejillones o gambas en una exquisitez. En el *vatapá* brasileño, un plato sustancioso y de sabor intenso, se estofa el marisco en

una salsa de cacahuetes y coco espesada con pan. Cuando se combinan, las gambas y los cacahuetes comparten una dulzura de fruto seco que se queda justo al borde de lo enfermizo.

**Cacahuete y menta:** Véase *Menta y cacahuete*, p. 472

**Cacahuete y patata:** Véase *Patata y cacahuete*, p. 128

**Cacahuete y pepino:** El *khamang kakadi* de la India combina pepino pelado y cortado en taquitos, cacahuetes tostados y machacados, guindillas verdes picadas y coco rallado. Se aliña con zumo de limón, sal, azúcar y comino, y a veces con un aceite que contiene semillas de mostaza y que se calienta hasta que las semillas revientan y liberan su sabor. Se sirve como salsa picante.

**Cacahuete y plátano:** Véase *Plátano y cacahuete*, p. 397

**Cacahuete y pollo:** Los obsesivamente pulcros pueden sentirse a gusto con el plato de pollo *kung pao*, originario de Sichuan, en el que se combinan cacahuetes con pollo, guindillas y cebollitas, todo cortado en pedazos del tamaño de los cacahuetes. Al saltearse, todo salvo las guindillas adquiere un color dorado uniforme, que no prepara para el contraste que se siente en la boca entre el pollo blando y los crujientes y suculentos cacahuetes en su salsa picante. Se cortan 2 pechugas de pollo en taquitos de 1 cm y se echan en una mezcla de una cucharada de salsa de soja ligera, 2 cucharadas de vino Shaoxing, 2 cucharadas de harina de maíz y media cucharada de sal. Se deja marinrar mientras se cortan las partes blandas de 6 cebollitas en taquitos de 1 cm, y después se hace lo mismo con 6 guindillas secas (quitando las semillas si se quiere reducir el picor). Se mezclan una cucharada de azúcar, una cucharada de vinagre negro de arroz, dos cucharadas de agua, una cucharada de harina de maíz, una cucharada de salsa de soja ligera, una cucharada de salsa de ostras y una cucharada de aceite de sésamo, y se deja aparte. Se calienta en un wok un poco de aceite de cacahuete y se añaden las guindillas, con cuidado de no quemarlas. Se añade el pollo, se dora y después se añaden 2 dientes de ajo en rodajas, un trozo de jengibre fresco de 2 cm bien picado y las cebollitas. Se fríe todo hasta que el pollo está bien hecho. Se añade la salsa y se cocina hasta que quede espesa y brillante. Entonces se añade un puñado generoso de cacahuetes tostados sin sal, se saltea rápidamente y

se sirve. También se pueden utilizar anacardos, pero los cacahuetes son la opción más auténtica. El pollo con anacardos ocupa un puesto especial en mi corazón: fue el primer plato chino que probé en mi vida. Cuando quise describírselo a mi madre, mi mente de nueve años tuvo que esforzarse para evocar algo tan poco familiar. ¿Cómo describir un brote de soja? ¿O una castaña de agua, con su extraña consistencia de patata cruda? ¿O el amasijo espeso y salado que lo cubría todo? Nunca había visto cosas así. De hecho, seguía sin haberlas visto, ya que habíamos comprado comida para llevar y nos la comimos en un coche, en un aparcamiento, ya de noche y con las ventanas completamente empañadas. «El arroz tenía guisantes», conseguí decir. Véase también *Cacahuete y cordero*, p. 32.

**Cacahuete y ternera:** Como ocurre con el *satay* indonesio, en Perú la palabra *anticucho* se refiere al proceso de cocinar brochetas de carne en una parrilla, más que a los ingredientes empleados. Dicho esto, la carne elegida más habitualmente es el corazón de buey, aunque la ternera se utiliza cada vez más. En cualquier caso, la carne se marina en vinagre, ajo, guindilla, comino y orégano, como en los *anticuchos* bolivianos, pero añadiendo junto a ella una salsa espesa de cacahuete y guindilla. En ambas versiones puede haber también algunas patatas pequeñas ensartadas en la brocheta. La combinación de ternera, cacahuetes y patata puede hacerle pensar en el *curry mussaman* tailandés. David Thompson afirma que esta salsa enriquecida con cacahuetes y espesada con patatas y carne (no siempre de ternera; otras alternativas frecuentes son el cordero y el pato) es el más trabajoso de todos los curries tailandeses... y también el más delicioso.

**Cacahuete y tomate:** Se combinan en el *mafe*, el popular estofado de África occidental. Un *mafe* se puede elaborar con carne de pollo, cabra o ternera y una gran variedad de verduras, pero la salsa de cacahuete y tomate es una constante. Lo que sigue es más una guía orientativa que una receta, pero da una idea. Se fríe en aceite una cebolla grande picada hasta que esté blanda, y después se añaden 2 dientes de ajo bien picados y algunas guindillas rojas picadas. Se añade aproximadamente un kilo de carne cortada en trozos y se deja que se doren. A continuación, se añade una lata de tomates, 2 cucharadas de puré de tomate, una hoja de laurel y 125 g de mantequilla de cacahuete batida con medio litro de agua caliente o caldo. Se cuece a fuego

lento durante una hora y se añaden un pimiento verde y algunas hortalizas (zanahoria, batata, calabaza, ñame...; digamos que el equivalente de cuatro zanahorias grandes), cortadas en trozos del tamaño de un bocado. Se sigue cociendo a fuego lento hasta que estén tiernas. Se remueve todo bien y se sirve sobre arroz, cuscús o miyo.

**Cacahuete y uva:** Véase *Uva y cacahuete*, p. 362

**Cacahuete y vainilla:** Yo tuve una infancia feliz, pero habría podido serlo mucho más si en Hampshire hubiera habido Marshmallow Fluff, espumoso, blanco como la nieve y con sabor a vainilla. Podría haber pedido, e incluso preparado, sándwiches de espuma y cacahuete. Una rebanada de pan (blanco) se unta con espuma, la otra con mantequilla de cacahuete, se juntan, se aprietan y se cortan. En la cuarta temporada de *Los Soprano*, Christopher Moltisanti le pide a su madre que haga uno, y ella se niega. Y ya veis cómo terminó él.

**Cacahuete y zanahoria:** Nigella Lawson da una receta para la «ensalada Rainbow Room de zanahoria y cacahuetes», que lleva el nombre del restaurante en el que su madre comió algo similar. Reconoce que la mezcla de ingredientes puede parecer rara, pero funciona, sobre todo si uno es atrevido con el vinagre, ya que su astringencia complementa la aceitosidad de los cacahuetes y, en combinación con la zanahoria dulce, da al conjunto una cualidad que hace la boca agua y que yo relaciono con las ensaladas asiáticas con zumo de lima. Se rallan unas 4 zanahorias y se mezclan con 75 g de cacahuetes salados, 2 cucharadas de vinagre de vino tinto, 2 cucharadas de aceite de cacahuete y unas gotas de aceite de sésamo. Debe comerse inmediatamente.

## CARNES

*Pollo*

*Cerdo*

*Morcilla*

*Hígado*

*Ternera*

*Cordero*

## POLLO

El pollo tiene reputación de ser insípido —la magnolia de los alimentos—, pero para hacer frente hasta a cuarenta dientes de ajo (véase *Ajo y pollo*, p. 167) y a sabores fuertes como el romero, el tomillo y el limón, se necesita cierta carnosidad de la seria. Los miembros bien ejercitados —muslos y contramuslos— son los más sabrosos, y más aún cuando se cocinan con piel y huesos. La culpa de la floja reputación del pollo la tiene la carne de la pechuga, sin piel ni huesos, y sobre todo la de los pollos criados en granjas industriales. Es como una especie de tofu seco para carnívoros. Lo mejor que se puede decir de ella es que añade cuerpo a los platos y no altera sabores más interesantes en una salsa: salado, dulce, a nueces, frutas, especias e incluso pescado. Este capítulo abarca también el pavo, el ganso, la codorniz y las ocasionales aves de caza. Y el cisne.

**Pollo y aguacate:** Una buena combinación, aunque un poco insulsamente saludable, como esas parejas relamidas que vemos corriendo por el parque. Pero si se ahúma el pollo, las cosas pueden empezar a animarse. También se pueden añadir unos piñones tostados y un puñado de pasas, incluir algo de verde y aliñar con algo fuerte.

**Pollo y ajo:** Véase *Ajo y pollo*, p. 167

**Pollo y albahaca:** Véase *Albahaca y pollo*, p. 310

**Pollo y almendra:** Véase *Almendra y pollo*, p. 351

**Pollo y anís:** Véase *Anís y pollo*, p. 266

**Pollo y apio:** Véase *Apio y pollo*, p. 138

**Pollo y avellana:** Véase *Avellana y pollo*, p. 345

**Pollo y azafrán:** Véase *Azafrán y pollo*, p. 261

**Pollo y berro:** Véase *Berro y pollo*, p. 145

**Pollo y cacahuete:** Véase *Cacahuete y pollo*, p. 34

**Pollo y castaña:** Véase *Castaña y pollo*, p. 336

**Pollo y caviar:** En *La campana de cristal*, de Sylvia Plath, Esther Greenwood asiste a un almuerzo elegante, donde trama un plan para

monopolizar todo un cuenco de caviar. Razón que, si puedes comportarte con cierta arrogancia cuando haces algo incorrecto en la mesa, la gente pensará que eres original, y no que tienes malos modales. «Bajo el tintineo de las copas de agua, los cubiertos de plata y la porcelana china, llené mi plato de rodajas de pollo. A continuación, cubrí las rodajas de pollo con una gruesa capa de caviar, como si estuviera untando mantequilla de cacahuete en una rebanada de pan. Después cogí las rodajas de pollo con los dedos, una a una, las enrollé para que no se cayera el caviar y me las comí.»

**Pollo y cebolla:** Brillat-Savarin escribió que «las aves de corral son para la cocina lo que el lienzo es para el pintor». Con su neutralidad, el pollo encuentra terreno común con el puerro, que no es oriundo de Gales, sino, muy apropiadamente, de Suiza, según la *Encidlopedia de economía doméstica* (1855). No ofenderemos a nadie (excepto a los vegetarianos) con una sopa *cock-a-leekie*, un tradicional plato escocés a base de puerros, ciruelas y caldo de pollo.

**Pollo y chirivía:** Las chirivías tostadas son un buen acompañamiento para el pollo asado, y son imprescindibles para el pavo asado de Navidad. Algunos cocineros poseen una confianza absoluta en la chirivía para dar sabor a un caldo de pollo verdaderamente bueno, pero, si no se tienen chirivías a mano, el chef Robert Reid dice que una pizca de curry en polvo mejorará su caldo a un nivel subliminal, y unas tiras de setas le darán una calidad más carnosa. Lo mismo se consigue con patas de pollo, que darán al producto final una agradable textura gelatinosa. Es fácil y barato ponerlo a prueba si se tiene a mano un supermercado chino.

**Pollo y coco:** Véase *Coco y pollo*, p. 412

**Pollo y col:** Véase *Col y pollo*, p. 174

**Pollo y guindilla:** Los portugueses frieron a Mozambique y volvieron con el *peri peri* (o *piri piri*) de pollo, un plato sencillo de pollo marinado en aceite, guindillas, sal y zumo de cítricos, y asado a la llama. *Peri peri* es una palabra genérica africana para la guindilla, pero generalmente se refiere a la variedad «ojo de pájaro», picante y de sabor sencillo. Habiéndose aficionado al plato, los portugueses lo exportaron a sus colonias, entre ellas Goa, donde es particularmente

popular. La diáspora del *peri peri* se ha acelerado en los últimos años gracias a la cadena sudafricana Nando's, que, viendo el enorme atractivo comercial de un pollo que puede hacer que se te salten las lágrimas, ha abierto restaurantes en los cinco continentes desde 1987. Véanse también *Jengibre y guindilla*, p. 445, y *Cacahuete y pollo*, p. 34.

**Pollo y guisante:** Véase *Guisante y pollo*, p. 293

**Pollo y hoja de cilantro:** La hoja de cilantro se utiliza mucho en Tailandia para los platos con pollo, como el curry verde, y en Vietnam el *rau ram* o «menta picante» se incluye en ensaladas de pollo y rollos de verano. El *rau ram* no tiene parentesco botánico con el cilantro, pero posee un sabor similar, aunque algo más picante y cítrico. En Malasia se le llama «hierba *laksa*», en alusión a la sopa de fideos llamada *laksa lemak*, en la que se suele utilizar como guarnición.

**Pollo y huevo:** Véase *Huevo y pollo*, p. 196

**Pollo y lima:** Los frutos cítricos se combinan con el pollo en las cocinas de todo el mundo. Me encanta el sabor fuerte del zumo de lima en sopas de pollo especiadas, como la famosa sopa de lima de la península de Yucatán. Pollo en hebras, guindilla y tiras de tortilla se sirven en un caldo de pollo y tomate condimentado con canela, ajo, pimienta inglesa y pimienta negra, y completado con una generosa dosis de zumo de lima y unas hojas de cilantro.

**Pollo y limón:** Véase *Limón y pollo*, p. 440

**Pollo y marisco:** Véase *Marisco y pollo*, p. 208

**Pollo y nuez:** Los frutos secos molidos son una base excelente sobre la que elaborar un estofado, al que aportan su sabor de fondo, ligero y mantecoso, además de absorber los ricos sabores de la carne y las especias para crear una salsa espesa y exquisita. Las populares *kormas* del norte de la India (y de todas las casas de curry del mundo) se hacen con almendras molidas, anacardos o coco, una idea que se remonta a los tiempos de los mogoles. El mismo principio se aplica al plato turco de pollo a la circasiana. El pollo cocido se corta en hebras y se sirve a temperatura ambiente en una salsa elaborada con cebollas,

ajo, nueces molidas, pan remojado y tal vez un poco de cilantro molido o canela. En Georgia, el *satsivi* se hace con pollo, pescado o verduras cocidos en una mezcla de nueces y una larga lista de especias, entre ellas canela, clavo, cilantro, pimentón y cayena. A diferencia del pollo a la circasiana, no se utiliza pan para complementar las nueces, sino que se añade un ingrediente ácido, como vinagre o zumo de granada, para equilibrar. Al igual que en el *fesenjan* iraní, que a veces se hace con pollo pero más frecuentemente con pato. El toque tanínico combinado de la nuez y la granada contrarresta deliciosamente el carácter graso del pato. Véase también *Almendra y pollo*, p. 351.

**Pollo y ostra:** Véase *Ostra y pollo*, p. 219

**Pollo y patata:** En Antibes (Costa Azul), entregué mi corazón no a un socorrista con bañador de rayas, sino a una humilde *rôtisserie* independiente. Paseando por la calle Auberon, me detuve en seco ante un artefacto de hierro negro y latón estrañamente bello, que parecía una de las chirriantes esculturas cinéticas de Jean Tinguely, pero que olía a pollo asado. Filas de pollos levitaban en diversos grados de cocción, desde crudos y granujientos hasta bronceados, llegando a lo alto de su órbita elíptica antes de que la gravedad diera la vuelta al artefacto y las aves se acomodaran a la parte descendente de su trayectoria, con una sacudida que desprendía gotas de grasa derretida. La máquina tenía un efecto hipnótico similar al de las tragaperras «casquada de monedas», como si al introducir un pollo crudo en la ranura de arriba se pudiera hacer caer un pollo asado en la bandeja inferior. De hecho, la bandeja inferior estaba llena de patatas fritas. ¿Puede existir algo más delicioso en el mundo? Puede que el pollo con patatas asadas, o tal vez el pollo con patatas al estilo portugués, pero existía algo particularmente irresistible en las patatas fritas de la parte inferior del asador, relucientes y apetitosas al cubrirse con la grasa que goteaba de los pollos de arriba.

**Pollo y pera:** Podría parecer que el pollo y la pera no hacen buena pareja, pero la perdiz y la pera sí que la hacen cuando se guisan juntas en un buen caldo con tocino y chalotes. Los trozos de pera absorben el suculento líquido del guiso, pero mantienen su sutil dulzura frutal. Para una cena de Navidad, caliente una cucharada de aceite en una

cazuela grande y dore 4 perdices pequeñas. Deje aparte las aves y, en la misma cazuela, fríe 150 g de panceta ahumada picada con 25 g de mantequilla, 20 chalotes pelados enteros, 4 peras peladas, cortadas en cuartos y sin corazón, y un diente de ajo picado. Cuando los chalotes están dorados y blandos, se vuelven a echar las perdices en la cazuela y se vierten por encima 150 ml de caldo de pollo caliente. Se condimenta, se tapa y se hornea a 160 °C (marca 3 del gas) durante 20-25 minutos. Se puede servir directamente de la cazuela, pero es mejor sacar las perdices y dejarlas reposar cubiertas de papel de aluminio mientras se vuelve a poner la cazuela en el fogón y se añaden 200 g de castañas peladas y cocidas, removiendo hasta que estén bastante calientes. Cinco aros dorados de manzana a modo de frutos de sartén harán un pudín perfecto. Véase *Vainilla y manzana*, p. 500.

**Pollo y pimiento:** Una de las combinaciones más fáciles e infalibles de este libro. Quite las semillas a 6-8 pimientos (rojos, amarillos o anaranjados, no verdes), córtelos en trozos generosos y póngalos en una cazuela grande y no adherente, junto con 8 muslos de pollo, preferiblemente con piel y con hueso. Se deja a fuego medio, echándole un vistazo durante los 10 primeros minutos y removiendo de vez en cuando para que no se pegue. De pronto, los pimientos sueltan sus jugos, y entonces ya se puede dejar sin atender. Se le pone la tapadera y se cocina a fuego medio durante 30 minutos, o hasta que la cazuela esté medio llena de caldo dulce, oleoso, con colores otoñales. Esto es casi un milagro; no te puedes creer que la rica complejidad de esta salsa se logre con solo dos ingredientes. Se condimenta y se sirve con arroz, cuscús o pan francés, lo que uno prefiera para mojar.

**Pollo y plátano:** Véase *Plátano y pollo*, p. 399

**Pollo y queso azul:** Véase *Queso azul y pollo*, p. 90

**Pollo y queso duro:** En los años ochenta se puso bastante de moda el pollo Cordon Bleu, un plato algo desequilibrado a base de pechugas de pollo sin piel ni huesos, rellenas con rodajas de gruyère y jamón. Esta receta de *poulet au comté* es una mejora, entre otras cosas porque el pollo asado con piel y huesos tiene carácter suficiente para aceptar el peso y los sabores afrutados, de nueces y caramelizados del queso. Se trocea un pollo en cuatro piezas y se espolvorea ligeramen-

te con harina condimentada. Se doran las piezas en mantequilla, se retiran de la sartén y se mantienen calientes. Se desprincha la sartén con 300 ml de vino blanco seco y 2 cucharadas de mostaza fuerte. Se vierte esta salsa sobre el pollo en un plato refractario y se hornea durante 40 minutos a 200 °C (marca 6 del gas), dándole la vuelta unas cuantas veces. Se espolvorean 100 g de comté rallado fino y se vuelve a introducir en el horno unos 5 minutos, hasta que el queso empieza a tostarse. Se sirve con patatas cocidas o arroz.

**Pollo y rosa:** El pollo servido con pétalos de rosa o con agua de rosas era popular en las cocinas mogola, árabe e inglesa medieval. En la novela de Laura Esquivel *Como agua para chocolate*, la protagonista, Tita, lleva a su hermana Gertrudis a un punto de ebullición orgásmico con un plato de codorniz con pétalos de rosa. Brillat-Savarin no lo habría aprobado. En su opinión, el sabor de la codorniz era el más exquisito, pero el más fugaz, de todas las aves de caza, y, por lo tanto, servirla de otra manera que no fuera simplemente asada o en papillote era poco menos que una barbaridad. Si está usted de acuerdo con esta opinión, puede que el pollo le parezca un sustituto aceptable en platos de codorniz que requieran una salsa. Muchos cocineros opinan así. Los psicólogos Hollingworth y Poffenberger aseguran que, si se eliminan los factores «táctiles», la mayoría de la gente es incapaz de distinguir los sabores del pollo, el pavo y la codorniz. Pero las cualidades táctiles no son algo que quepa despreciar. ¿Se lo habría pasado igual de bien Gertrudis masticando una pechuga de pollo sin piel, en lugar de mordisquear una delgada patita de codorniz?

**Pollo y salvia:** La salvia, que suele acompañar a la cebolla en rellenos y salsas, realza la cualidad umami del pollo, aunque el pavo, que es más fuerte, es más capaz de encajar los golpes picantes de la hierba. La salvia también combina bien con el ganso, ya que esta ave tiene más grasa, material por el que la salvia tiene una afinidad especial, como indica Harold McGee. El ganso relleno de salvia y cebolla y servido con salsa de manzana fue el plato navideño clásico en Gran Bretaña desde el reinado de Isabel I hasta la Segunda Guerra Mundial, aunque a finales del período victoriano la mayoría de la gente, sobre todo en el sur de Inglaterra, se había pasado al pavo. A la reina Victoria no le gustaba mucho ninguna de las dos aves, y prefería la ternera o un poco de cisne asado. Por si le interesa, Peter Gladwin, que

fue chef de Isabel II, compara la carne oscura y dura del cisne con la de un ganso desnutrido.

**Pollo y setas:** La *Grifola frondosa*, o poliporo frondoso, es una especie de seta cuyo nombre alude a su semejanza con un pollo erizando las plumas. El «pollo de bosque», *Laetiporus sulphureus*, que más que nada parece un pollito aplastado, es tal vez la seta que más se parece al pollo por su textura, pero las opiniones están divididas en cuanto a si su sabor resiste la comparación. Añada uno o dos puñados de setas a la cazuela del pollo y aportarán un sabor a naturaleza que hará que el ave sepa como si realmente procediera del bosque, y no del estante central del frigorífico. Si las añade a un guiso de faisán o perdiz, casi podrá oír las ramitas que se quiebran bajo sus pies. Mucho menos rústica es la combinación de colmenillas con pollo en una salsa de nata; muchas veces se dice que las colmenillas se parecen a las trufas en la complejidad y refinamiento de su sabor. Al igual que las trufas, las hay «blancas» y «negras», y el difunto gastrónomo estadounidense Richard Olney consideraba que ambas eran «exquisitas». Añadía que, si bien las colmenillas secas tienen su utilidad para salsas y terinas, nunca pueden compararse con las frescas. La sensación general es que el proceso de secado priva a las colmenillas de su dulzura de miel. Frescas o secas, blancas o negras, las colmenillas deben cocinarse.

**Pollo y tocino:** Véase *Tocino y pollo*, p. 245

**Pollo y tomate:** Es difícil que esto le excite después de haberse acostumbrado a mojar en ketchup trozos de pollo con forma de dinosauro. El tomate y el pollo forman la pareja dominante en el *tikka masala* de pollo y en el *cacciatore* de pollo, o «estofado de cazador», que lamentar decir que no es un invento de campesinos sicilianos picados de viruelas que volvían a casa con una ristra de pollos salvajes colgados sobre el chaleco, sino una receta inglesa de los años cincuenta, que las madres enseñaban a las chicas buenas con la esperanza de que conquistarían al tipo de tío ni demasiado anodino ni sospechosamente cosmopolita para poner objeciones a una ración de pollo con unas pocas hierbas y salsa de tomate.

**Pollo y tomillo:** El tomillo se suele utilizar para dar sabor al pollo asado, metido bajo la piel o en la cavidad. Pero si se pone el pollo en

salmuera antes de asarlo, la carne queda más jugosa y el sabor es más intenso, no solo porque la sal penetra en la carne, sino porque la salmuera se puede condimentar con hierbas, especias y/o verduras. Ponga en una cazuella 500 ml de agua con 70 g de sal marina y 4 cucharadas de azúcar, más una docena de ramitas de tomillo (o una cucharada de tomillo seco), caliente con suavidad hasta que se disuelva la sal y déjelo enfriar. Añada al agua salada un litro y medio de agua fría, y refrigerélo. Cuando la salmuera esté bien fría, lave el pollo e introduzcalo en una bolsa para asados, lo bastante grande para contener el pollo totalmente sumergido en salmuera. Vierta la salmuera y selle la bolsa, haciendo salir todo el aire posible. Déjela en el frigorífico de 4 a 8 horas, moviéndola de vez en cuando. Aclare bien el pollo con agua fría antes de secarlo. Después se puede asar como de costumbre, inmediatamente o después de uno o dos días de tenerlo tapado en el frigorífico.

**Pollo y trufa:** Véase *Trufa y pollo*, p. 171

**Pollo y uva:** Véase *Uva y pollo*, p. 363

## CERDO

A pesar de estar prohibida por dos de las grandes religiones, la carne de cerdo es la más consumida en el mundo. Sabe menos salada y un poco más dulce que la de ternera. Cuando se asa, el buen cerdo contiene una fascinante combinación de sabores de bosque y de granja, que se puede realzar con ajo, setas, col, patatas y hierbas robustas, o contrarrestar con el fuerte sabor de la manzana. El anís dulce, la pimienta blanca y las cebollas cocidas hacen salir su carnosidad umami. Recuerde que el color de la carne es un indicador de la cantidad de ejercicio que ha podido realizar el animal; así pues, la carne de cerdo más sabrosa, cuando está cruda, tendrá un saludable color rosa. Si tiene el color del paño de cocina de un estudiante, sin duda habrá vivido tanta acción como este.

**Cerdo y ajo:** La carne de cerdo se puede combinar con cantidades ingentes de ajo; están hechos el uno para el otro. El *adobo*, un estofado filipino con pretensiones de plato nacional, combina montones de

ajo con carne —generalmente, de cerdo graso—, vinagre, salsa de soja, hojas de laurel y granos de pimienta. Se puede preparar un *adobo* rápido y sin complicaciones juntando todos los ingredientes en una cazuella, llevándola a ebullición y manteniéndola a fuego lento, tapada, hasta que la carne esté tierna, aproximadamente una hora y media. El siguiente método implica un poco más de trabajo, pero los resultados serán considerablemente más sabrosos. Se marinan durante unas horas (hasta 24) 500 g de lomo o panceta de cerdo cortados en trozos, todos los dientes de una cabeza de ajo salvo 4, machacados, con 4 cucharadas de salsa de soja, 125 ml de vinagre de arroz, una hoja de laurel y una cucharadita de pimienta negra molida (para obtener un sabor ligeramente diferente pero también delicioso, se puede de usar vinagre balsámico barato o vinagre negro chino en lugar del vinagre de arroz). Se pasa a una cazuella, se añade agua suficiente para taparlo y se lleva a ebullición. Se tapa y se cuece a fuego lento hasta que la carne esté tierna. Se cuela, se vuelve a echar el caldo en la cazuella y se hiere hasta reducirlo a una salsa espesa. Mientras tanto, se calienta aceite de cacahuete en una sartén y se fríen los trozos de carne, que se volverán a añadir al caldo cuando estén crujientes. Por último, se aplastan los 4 dientes de ajo restantes, se fríen hasta dorarlos y se añaden a la cazuella. Se cuece a fuego lento unos minutos y después se sirve con arroz o, mejor aún, con *sinagong*, que es arroz frito con ajo. Simplemente, se fríe arroz cocido con ajo machacado, chalotes picados muy finos y un poco de salsa de soja.

**Cerdo y albaricoque:** Véase *Albaricoque y cerdo*, p. 403

**Cerdo y alcachofa:** Véase *Alcachofa y cerdo*, p. 184

**Cerdo y anís:** ¿De cuánto tiempo dispone? ¿De tres horas? Guise una pieza de 2 kilos de panceta de cerdo en los ingredientes aromáticos del caldo que se explica en *Anís y pescado blanco*, p. 265: Se pone el cerdo (en una pieza) en una cazuella para horno con tapa que ajuste bien. Se añaden 2 litros de agua, se lleva despacio a ebullición y después, a fuego lento, se quita la espuma hasta que no quede. Se añaden los demás ingredientes, se tapa y se introduce en el horno. Se hornea a 130 °C (marca 1 del gas) durante dos o tres horas. Estará listo cuando se pueda hundir fácilmente una brocheta en la carne. Deje la carne aparte mientras pone la salsa en el fogón para reducirla. Sirva la carne en porciones con arroz blanco, la salsa y algún tipo de

guarnición refrescante, como cebolletas en tiras u hojas de cilantro. ¿Solo tiene una hora? Refriegue ajo en un filete de cerdo, úntelo con aceite de oliva, espolvoree por encima una cucharada de semillas de hinojo machacadas y áselo en el horno a 220 °C (marca 7 del gas) durante unos 30 minutos, tal vez con unas rodajas de bulbo de hinojo bajo la carne. ¿Media hora? Elabore una salsa para pasta con deliciosos chorizos dulces italianos; véase *Cerdo y tomate*, p. 53. ¿Cinco minutos? Desenvuelva las rodajas rosadas de la *finocchiona* con hinojo que compró para colocar sobre una pizza casera y dóblelas de diferentes formas mientras se las come todas, una a una.

**Cerdo y apio:** Hay personas que detectan un toque de anís o hinojo en el apio, y desde luego comparte la afinidad por el cerdo que tienen esos sabores. La semilla de apio se utiliza mucho en charcutería, embutidos de hígado y carne picada. Los tallos de apio se guisan a fuego lento con carne de cerdo en dados, cebolla, vino blanco y caldo, y se espesa con *avgolémono* (véase *Huevo y limón*, p. 194) en el sencillo estofado griego con sabor umami *hoirino me selino*. Véase también *Jamón y apio*, p. 247.

**Cerdo y berro:** Véase *Berro y cerdo*, p. 143

**Cerdo y brócoli:** El tallo de brócoli, el brócoli de los que aman el brócoli, es muy popular en el sur de Italia. Hay quien dice que sabe más a mostaza y especias que a brócoli normal. Yo añadiría que tiene un toque feroso y una nota salada de licor. Y con estas cualidades picantes y anisadas, es perfecto para los embutidos de cerdo italianos (muchos de los cuales están ya condimentados con guindilla y semillas de hinojo). Existen varias maneras de cocinar este plato. A veces, el brócoli se cuece con la pasta, o se echa todo junto en la misma cazuela. Algunas recetas estipulan que los embutidos se mantengan enteros; otras, que se libere la carne de su envoltura, y unas terceras, que se corten los embutidos en trozos del tamaño de un bocado. Yo soy partidaria del último método,riendo los trozos despacio en aceite de oliva. Cuando se ha derretido parte de la grasa, añado brócoli picado y lo cocino con los trozos de embutido durante 15 o 20 minutos. De cuando en cuando se puede añadir a la salsa una cucharada de agua caliente de la de cocer la pasta, para crear un caldo jugoso que es absorbido por las cabezuelas. Se sirve con pasta *orec-*

*chiette*, para que, al mezclarla con la salsa, las «orejitas» de pasta se llenen de diminutas yemas florales de brócoli, como cuencos de ensalada en miniatura.

**Cerdo y cacahuete:** Los cacahuetes y la carne de cerdo se combinan con frecuencia en la versión norteamericana de los fideos *dan dan*, pero el cacahuete no forma parte de la versión auténtica de Sichuan. La mía es una versión inauténtica de la versión inauténtica, así que probablemente debería llamarse «fideos con cerdo picante y cacahuetes». Se pican aproximadamente 100 g de cacahuetes tostados y salados. Se calienta una cucharada de aceite de cacahuete en una sartén y se fríen guindillas rojas secas y cortadas, al gusto, sin dejar que se quemen. Se añaden 300 g de carne de cerdo picada, mezclada con un diente de ajo machacado, y se fríe despacio hasta que esté dorada y bien hecha. Se escurre la grasa y se vuelve a poner en el fogón, añadiendo 2 cucharadas de azúcar moreno claro y una cucharada de salsa de soja. Se añaden la mayor parte de los cacahuetes picados. En una cazuela aparte, se cuecen 4 láminas de fideos con huevo medianos o finos en 700 ml de caldo de pollo condimentado con 2 cucharadas de salsa de soja y una cucharadita de aceite de sésamo. Se echa un poco de aceite picante en el fondo de cuatro cuencos para sopa. Con una cuchara con ranura, se reparten los fideos entre los cuencos, se añade a cada uno una cucharada de caldo y se remata con la mezcla de cerdo. Se guarece con el resto de los cacahuetes picados y algunos aros de guindilla roja fresca.

**Cerdo y calabaza:** Véase *Calabaza y cerdo*, p. 331

**Cerdo y canela:** Véase *Canela y cerdo*, p. 312

**Cerdo y castaña:** Véase *Castaña y cerdo*, p. 334

**Cerdo y cebolla:** Véase *Cebolla y cerdo*, p. 158

**Cerdo y chirivía:** Véase *Chirivía y cerdo*, p. 322

**Cerdo y clavo:** Véase *Clavo y cerdo*, p. 317

**Cerdo y coco:** El plato vietnamita *thit heo kho tieu* consiste en carne de cerdo caramelizada y cocida a fuego lento en agua (no leche) de coco y salsa de pescado. Hacia el final se añaden huevos duros. El chef de Melbourne Raymond Capaldi ofrece una versión menos rústica de la combinación: fideos de coco fríos servidos con un buen taco de panceta de cerdo caliente y gelatinosa. Los fideos no son fideos de arroz

cocidos en leche de coco, como se podría suponer, sino que están hechos de leche de coco, aceite picante y azúcar de palma, aglutinado con agar-agar. Son tan gruesos como cordones de regaliz y blancos como la pintura fresca. El plato se guarnece con hierbas típicas vietnamitas, como menta y cilantro, y se sirve con una vinagreta *laksa*.

**Cerdo y col:** Véase *Col y cerdo*, p. 173

**Cerdo y comino:** Así como el cordero suele combinar bien con sabores que recuerdan su hábitat —el monte bajo herboso—, el cerdo se complementa bien con el sabor terrestre del comino. Espolvoree comino molido sobre un filete o unas chuletas de cerdo con aceite, antes de freírlos, o deje que maceren en este glorioso marinado: mezcle 2 cucharadas de miel, 2 cucharaditas de comino molido, 5 cucharadas de vino tinto, 2 cucharadas de aceite de oliva y una cucharada de vinagre de vino tinto, en una bolsa para congelador de tamaño mediano. Añada la carne de cerdo y remójela bien. Después cierre la bolsa y déjela reposar en el frigorífico unas horas, antes de cocinarla y servirla.

**Cerdo y enebro:** Véase *Enebro y cerdo*, p. 464

**Cerdo y eneldo:** Véase *Eneldo y cerdo*, p. 273

**Cerdo y guindilla:** Véase *Guindilla y cerdo*, p. 300

**Cerdo y guisante:** Véase *Guisante y cerdo*, p. 291

**Cerdo y hoja de cilantro:** En Portugal, el cilantro es la hierba más utilizada, y la palabra *coentrada* en el menú significa que el plato se ha cocinado con montones de esta hierba. Una receta popular es la oreja de cerdo con cilantro y ajo, aliñada con aceite y vinagre y servida fría. Si la oreja de cerdo le parece demasiado correosa, piense en la capacidad del cilantro para suavizar platos asiáticos con mucha grasa, como el *roujiamo*, un bocadillo chino de carne caliente que se suele vender en puestos callejeros. Oriundo de la provincia de Shaanxi, puede contener ingredientes variados, pero una combinación habitual es el cerdo guisado en pan plano de trigo, con muchas hojas de cilantro y algo de pimiento.

**Cerdo y huevo:** Se combinan en frituras y en una salchicha *McMuffin*, que no desentonan visualmente sobre una porción de pastel de gala. Esa fina capa de masa pastelera que encierra otra de reluciente gelatina, el rectángulo rosa moteado del cerdo picado y el tocino, la sección ovoide de la clara de huevo cocido, el círculo amarillo de la yema... Tal vez el atractivo esté en la pulcritud Pop Art, y los huevos escoceses me inspiran el mismo sentimiento. Es difícil encontrar buenos ejemplos. Lo mejor es hacerlos uno mismo. Para 4 huevos escoceses, pique juntos 200 g de brazuelo de cerdo y 75 g de tocino vegetado y sin ahumar. Divídalo en 4 porciones y, con las manos mojadas, deles forma de bolas y después de «tazas». Espolvoree con harina 4 huevos duros pelados y encaje el extremo grueso de cada uno en una «taza». Extienda la carne picada alrededor del huevo, asegurándose de que no quedan huecos. Mójelos en huevo batido y hágalos rodar sobre pan rallado, y después fríalos en una freidora durante 7-8 minutos, dándoles unas cuantas vueltas para que el color quede uniforme. Una variación excelente son los huevos escoceses de codorniz, pero solo si tiene a alguien que les quite las cáscaras después de cocerlos. Véase también *Morcilla y huevo*, p. 56.

**Cerdo y jengibre:** Véase *Jengibre y cerdo*, p. 444

**Cerdo y manzana:** Véase *Manzana y cerdo*, p. 385

**Cerdo y marisco:** Véase *Marisco y cerdo*, p. 203

**Cerdo y morcilla:** Véase *Morcilla y cerdo*, p. 55

**Cerdo y nabo:** El nabo resulta adecuado hecho puré junto a un trozo de carne guisada o asada y bañada en salsa. No tiene sentido intentar que este plato sea refinado: es tan toscano como un granjero diciendo tacos en calzoncillos. Pruébelo con unos pies de cerdo (de las patas delanteras, que son más dulces) o con carrilladas de cerdo. Las dos cosas se suelen usar para hacer embutidos, pero también dan buenos resultados en guisos lentos.

**Cerdo y ostra:** Véase *Ostra y cerdo*, p. 218

**Cerdo y patata:** Un emparejamiento salado y terrenal que nos proporciona las salchichas con puré de patata, las salchichas de Frankfurt con ensalada de patata y un energético asado toscano; véase *Romero y cerdo*, p. 456. En Perú, se combinan en la carapulcra, un estofado

hecho con patatas secas, guindillas y cacahuetes. Y, en Corea, una sopa llamada *gamjatang* combina espinazo de cerdo con patatas y muchas especias, y se suele servir como remedio de altas horas a un exceso de cervezas.

**Cerdo y pepino:** Véase *Pepino y cerdo*, p. 269

**Cerdo y pera:** Véase *Pera y cerdo*, p. 392

**Cerdo y pescado graso:** «La anguila combina muy bien con el cerdo porque es entre los peces lo que el cerdo es entre los mamíferos», escribe Norman Douglas en *Venus in the Kitchen, or Love's Cookery Book*, antes de dar una receta de cochinillo relleno de anguilas. En el contexto de preparar cenas románticas, meter una anguila dentro de un cochinillo deja en poca cosa a los bogavantes de Annie Hall y Alvy. Douglas propone llenar un cochinillo de 10 a 15 días, destripado, con gruesos trozos de anguila deshuesada y lavada en vino, granos de pimienta, clavo y salvia.

**Cerdo y piña tropical:** Véase *Piña tropical y cerdo*, p. 380

**Cerdo y pomelo:** Hace unos años estaba yo sentada en la playa de Antigua irritada por el sol, la brisa fresca en las palmeras, la arena blanca y fina como azúcar de repostería, y el volcán de la lejana Montserrat, que todavía humeaba después de una erupción seis meses antes, porque me hacían concebir expectativas de estar en el paraíso. Entonces, me llegó una ráfaga de aroma a cerdo asado y estuve en el paraíso. Me tumbé sobre el estómago, en parte para que dejara de retumbar. Veinte minutos después, tenía en una mano un roti recién hecho lleno de cerdo asado con pimienta inglesa y pimientos escoceses, y en la otra una lata de zumo de pomelo helado.

**Cerdo y remolacha:** Véase *Remolacha y cerdo*, p. 124

**Cerdo y romero:** Véase *Romero y cerdo*, p. 456

**Cerdo y ruibarbo:** El *chutney* de ruibarbo es una salsa picante que acompaña habitualmente a las chuletas de cerdo, pero más recientemente la pareja ha estado apareciendo en recetas para barbacoas y de estilo asiático. El sabor ácido y afrutado del ruibarbo es capaz de ab-

sorber complejas mezclas de especias, y puede complementar salsas dulces y saladas.

**Cerdo y salvia:** Véase *Salvia y cerdo*, p. 460

**Cerdo y sandía:** Véase *Sandía y cerdo*, p. 358

**Cerdo y semilla de cilantro:** Véase *Semilla de cilantro y cerdo*, p. 495

**Cerdo y seta:** Véase *Seta y cerdo*, p. 110

**Cerdo y ternera:** En *Uno de los nuestros*, Vinnie nos dice que para preparar unas albóndigas auténticas se necesitan tres tipos diferentes de carne picada: «Tienes que tener cerdo. Ese es el sabor». Pero también la carne de vacuno le da sabor, aunque se trate de una nota más oscura y ferrosa frente al fondo más ligero y dulce del cerdo. La ternera está ahí para dar textura. En Estados Unidos, se pueden comprar las tres premezcladas, generalmente en cantidades iguales, en forma de masas o mezclas para albóndigas. El sabor y la textura de un estofado de ternera se pueden enriquecer añadiendo corteza de cerdo (guarde un poco cuando esté asando una pierna de cerdo, aunque eso la deje menos crujiente). Y la manteca de cerdo no tiene rival para dorar la carne para un asado en marmita.

**Cerdo y tocino:** El tocino es como el hermano mayor y más experimentado de la carne de cerdo. Forman equipo en el desayuno completo inglés (beicon, salchichas), en la *choucroute garnie* francesa (tocino de lomo, manitas de cerdo, brazuelo de cerdo, cerdo salado y salchichas de Frankfurt, Estrasburgo y Montbéliard) y en la asombrosamente deliciosa fabada asturiana. Véase *Morcilla y cerdo*, p. 55. El rubicundo tocino aporta un color porcino claro y un sabor salado y caldoso. La carne de cerdo de los pasteles de cerdo tendría una tez urbanita bastante insípida si no estuviera mezclada con tocino para darle su rubor rosado. Una parte de tocino por tres de brazuelo de cerdo es una buena proporción. Véase también *Cerdo y huevo*, p. 51.

**Cerdo y tomate:** La acidez del tomate crea un delicioso contraste con la dulzura grasa del cerdo. Los buenos embutidos italianos, cortados en trozos y cocinados con tomate (con hinojo, si se puede encontrar), se desintegran en el líquido, dando lugar a un ragú de una suculencia y profundidad que normalmente hay que esperar dos horas para conseguir. Se ablanda un poco de ajo en aceite de oliva y se

añaden 4 chorizos cortados, dejando que se tuesten un poco antes de añadir una lata de tomates pera pelados. Se parten los tomates con una cuchara y, de paso, se utiliza el líquido del tomate para ayudar a despegar los sabrosos fragmentos de carne pegados en el fondo de la cazuela. Se condimenta y se cuece a fuego lento durante unos 20 minutos. Se sirve con pasta, polenta, pan o arroz. En Tailandia, los tomates añaden un elemento dulce al *nam prik ong*, una salsa para mojar que se elabora con una pasta frita de guindillas, hierba limón, chalotes, ajo, pasta de gambas, tomate en trozos grandes y carne de cerdo picada, condimentado con salsa de pescado y azúcar de palma. Se come con verduras crudas o hervidas, arroz al vapor o corteza de cerdo frita.

**Cerdo y tomillo:** Véase *Tomillo y cerdo*, p. 467

**Cerdo y trufa:** Véase *Trufa y cerdo*, p. 169

**Cerdo y uva:** Véase *Uva y cerdo*, p. 362

## MORCILLA

Una buena morcilla tiene una textura aterciopelada y una dulzura succulenta y madura que tendría que gustarles a los aficionados al *foie gras*. El *black pudding* británico, el *boudin noir* de Francia, la morcilla de España y Argentina, el *sanguinaccio* de Italia, el *Rotwurst* de Alemania y el *kishka* de Europa oriental se elaboran todos con sangre fresca, pero los ingredientes adicionales pueden variar de un país a otro, de una región a otra, de un fabricante a otro. La sangre en cuestión suele ser de cerdo, que tiene un sabor particularmente fino, pero también se utiliza sangre de cordero, y en *La Odisea* se prepara un banquete a base de sangre de cabra cocinada en el intestino del animal. Para espesar las morcillas se utiliza avena, centeno, manteca, arroz, piñones, castañas, almendras, nata y combinaciones de estos ingredientes. Una morcilla puede contener también carne o despojos. La mezcla se condimenta según el gusto del elaborador, se embute en intestinos o en tubos de material sintético, y se escaldá. La morcilla combina particularmente bien con sabores otoñales, como la manzana y los tubérculos dulces, y viene bien como ingrediente para condimentos que realcen el sabor de platos de carne.

**Morcilla y cebolla:** Con morcilla y puerro combinados con patata se elaboran pastelitos deliciosos. Se cuecen 4 patatas grandes hasta que estén blandas, se escurren y se hacen puré, condimentándolo pero sin añadir mantequilla ni nata. Mientras se cuecen las patatas, se ablandan en mantequilla 3 o 4 puerros cortados en rodajas finas. Se mezclan los puerros con la patata, con una generosa pizca de mostaza en polvo y una pizquita de pimienta blanca. Por último, se añaden unos 150 g de morcilla desmenuzada. Se mojan las manos y se amasa la mezcla para obtener entre 6 y 8 pastelitos. Si se tiene tiempo, lo mejor es dejarlos reposar en el frigorífico durante media hora por lo menos, para evitar que se deshagan en la sartén. Se espolvorean los pastelitos con harina y se fríen en la sartén hasta que se hayan calentado del todo (la morcilla ya está cocida) y estén deliciosamente tostados por todas partes. Se sirve con ensalada de espinacas aliñada con mostaza, más un vaso de cerveza.

**Morcilla y cerdo:** La próxima vez que un amigo suyo viaje a España, dígale que se olvide del burrito de paja y le traiga una bolsa de *faves*. Las *faves* son alubias blancas grandes, más grandes que los frijoles de media luna; de hecho, son más grandes que los pulgares de un leñador. Son celestiales: cada una es un bocado perfecto de pasta blanda de legumbre con el sabor del rico caldo en el que se han cocido. Si su amigo se olvida, los frijoles de media luna son un buen sustituto para el plato asturiano llamado «fabada». Se ponen en remojo 500 g de alubias blancas grandes en agua fría durante toda la noche. Al día siguiente, se echan en una cazuela grande con una cebolla española cortada y 3 dientes de ajo picados, se cubre con agua y se lleva a ebullición, espumando cuando sea necesario. Despues se añaden 200 g de morcilla entera y 200 g de chorizo para freír (después de haberlos pinchado para evitar que revienten), 250 g de panceta cortada y 3 lonchas de tocino ahumado. Se añade más agua para cubrirlo todo y, en cuanto empieza a burbujear, se reduce el fuego y se cuece a fuego lento durante unas 3 horas. Se añade más agua si baja por debajo de la línea de los ingredientes sólidos (bajará; este es un estofado sediento). Se agita la cazuela de vez en cuando para evitar que los sólidos se peguen (si se remueve, se romperán los preciosos ingredientes). De todos modos, se romperán hasta cierto punto, pero no queremos que quede muy pastoso. Durante la última hora, hay que probar de vez en cuando y añadir sal si es necesario. Se corta la carne en trozos del tamaño de un bocado y se sirve.

cocidos en leche de coco, como se podría suponer, sino que están *hechos* de leche de coco, aceite picante y azúcar de palma, aglutinado con *agar-agar*. Son tan gruesos como cordones de regaliz y blancos como la pintura fresca. El plato se guarnece con hierbas típicas vietnamitas, como menta y cilantro, y se sirve con una vinagreta *laksa*.

**Cerdo y col:** Véase *Col y cerdo*, p. 173

**Cerdo y comino:** Así como el cordero suele combinar bien con sabores que recuerdan su hábitat —el monte bajo herboso—, el cerdo se complementa bien con el sabor terrestre del comino. Espolvoree comino molido sobre un filete o unas chuletas de cerdo con aceite, antes de freírlas, o deje que maceran en este glorioso marinado: mezcle 2 cucharadas de miel, 2 cucharaditas de comino molido, 5 cucharadas de vino tinto, 2 cucharadas de aceite de oliva y una cucharada de vinagre de vino tinto, en una bolsa para congelador de tamaño mediano. Añada la carne de cerdo y remójela bien. Después cierre la bolsa y déjela reposar en el frigorífico unas horas, antes de cocinarla y servirla.

**Cerdo y enebro:** Véase *Enebro y cerdo*, p. 464

**Cerdo y eneldo:** Véase *Eneldo y cerdo*, p. 273

**Cerdo y guindilla:** Véase *Guindilla y cerdo*, p. 300

**Cerdo y guisante:** Véase *Guisante y cerdo*, p. 291

**Cerdo y hoja de cilantro:** En Portugal, el cilantro es la hierba más utilizada, y la palabra *coentrada* en el menú significa que el plato se ha cocinado con montones de esta hierba. Una receta popular es la oreja de cerdo con cilantro y ajo, aliñada con aceite y vinagre y servida fría. Si la oreja de cerdo le parece demasiado correosa, piense en la capacidad del cilantro para suavizar platos asiáticos con mucha grasa, como el *roujiamo*, un bocadillo chino de carne caliente que se suele vender en puestos callejeros. Oriundo de la provincia de Shaanxi, puede contener ingredientes variados, pero una combinación habitual es el cerdo guisado en pan plano de trigo, con muchas hojas de cilantro y algo de pimiento.

**Cerdo y huevo:** Se combinan en frituras y en una salchicha *McMuffin*, que no desentonan visualmente sobre una porción de pastel de gala. Esa fina capa de masa pastelera que encierra otra de reluciente gelatina, el rectángulo rosa moteado del cerdo picado y el tocino, la sección ovoide de la clara de huevo cocido, el círculo amarillo de la yema... Tal vez el atractivo esté en la pulcritud Pop Art, y los huevos escoceses me inspiran el mismo sentimiento. Es difícil encontrar buenos ejemplos. Lo mejor es hacerlos uno mismo. Para 4 huevos escoceses, pique juntos 200 g de brazuelo de cerdo y 75 g de tocino ve teado y sin ahumar. Divídalo en 4 porciones y, con las manos mojadas, deles forma de bolas y después de «tazas». Espolvoree con harina 4 huevos duros pelados y encaje el extremo grueso de cada uno en una «taza». Extienda la carne picada alrededor del huevo, asegurándose de que no quedan huecos. Mójelos en huevo batido y hágalos rodar sobre pan rallado, y después fríalos en una freidora durante 7-8 minutos, dándoles unas cuantas vueltas para que el color quede uniforme. Una variación excelente son los huevos escoceses de codorniz, pero solo si tiene a alguien que les quite las cáscaras después de cocerlos. Véase también *Morilla y huevo*, p. 56.

**Cerdo y jengibre:** Véase *Jengibre y cerdo*, p. 444

**Cerdo y manzana:** Véase *Manzana y cerdo*, p. 385

**Cerdo y marisco:** Véase *Marisco y cerdo*, p. 203

**Cerdo y morcilla:** Véase *Morcilla y cerdo*, p. 55

**Cerdo y nabo:** El nabo resulta adecuado hecho puré junto a un trozo de carne guisada o asada y bañada en salsa. No tiene sentido intentar que este plato sea refinado: es tan tosco como un granjero diciendo tacos en calzoncillos. Pruébelo con unos pies de cerdo (de las patas delanteras, que son más dulces) o con carrilladas de cerdo. Las dos cosas se suelen usar para hacer embutidos, pero también dan buenos resultados en guisos lentos.

**Cerdo y ostra:** Véase *Ostra y cerdo*, p. 218

**Cerdo y patata:** Un emparejamiento salado y terrenal que nos proporciona las salchichas con puré de patata, las salchichas de Frankfurt con ensalada de patata y un energético asado toscano; véase *Romero y cerdo*, p. 456. En Perú, se combinan en la carapulcra, un estofado

hecho con patatas secas, guindillas y cacahuetes. Y, en Corea, una sopa llamada *gamjatang* combina espinazo de cerdo con patatas y muchas especias, y se suele servir como remedio de altas horas a un exceso de cervezas.

**Cerdo y pepino:** Véase *Pepino y cerdo*, p. 269

**Cerdo y pera:** Véase *Pera y cerdo*, p. 392

**Cerdo y pescado graso:** «La anguila combina muy bien con el cerdo porque es entre los peces lo que el cerdo es entre los mamíferos», escribe Norman Douglas en *Venus in the Kitchen, or Love's Cookery Book*, antes de dar una receta de cochinillo relleno de anguilas. En el contexto de preparar cenas románticas, meter una anguila dentro de un cochinillo deja en poca cosa a los bogavantes de Annie Hall y Alvy. Douglas propone llenar un cochinillo de 10 a 15 días, destripado, con gruesos trozos de anguila deshuesada y lavada en vina-  
gre, granos de pimienta, clavo y salvia.

**Cerdo y piña tropical:** Véase *Piña tropical y cerdo*, p. 380

**Cerdo y pomelo:** Hace unos años estaba yo sentada en la playa de Antigua irritada por el sol, la brisa fresca en las palmeras, la arena blanca y fina como azúcar de repostería, y el volcán de la lejana Montserrat, que todavía humeaba después de una erupción seis meses antes, porque me hacían concebir expectativas de estar en el paraíso. Entonces, me llegó una ráfaga de aroma a cerdo asado y estuve en el paraíso. Me tumbé sobre el estómago, en parte para que dejara de retumbar. Veinte minutos después, tenía en una mano un roti recién hecho lleno de cerdo asado con pimienta inglesa y pimientos escoceses, y en la otra una lata de zumo de pome-  
lo helado.

**Cerdo y remolacha:** Véase *Remolacha y cerdo*, p. 124

**Cerdo y romero:** Véase *Romero y cerdo*, p. 456

**Cerdo y ruibarbo:** El *chutney* de ruibarbo es una salsa picante que acompaña habitualmente a las chuletas de cerdo, pero más recientemente la pareja ha estado apareciendo en recetas para barbacoas y de estilo asiático. El sabor ácido y afrutado del ruibarbo es capaz de ab-

sorber complejas mezclas de especias, y puede complementar salsas dulces y saladas.

**Cerdo y salvia:** Véase *Salvia y cerdo*, p. 460

**Cerdo y sandía:** Véase *Sandía y cerdo*, p. 358

**Cerdo y semilla de cilantro:** Véase *Semilla de cilantro y cerdo*, p. 495

**Cerdo y seta:** Véase *Seta y cerdo*, p. 110

**Cerdo y ternera:** En *Uno de los nuestros*, Vinnie nos dice que para preparar unas albóndigas auténticas se necesitan tres tipos diferentes de carne picada: «Tienes que tener cerdo. Ese es el sabor». Pero también la carne de vacuno le da sabor, aunque se trate de una nota más oscura y ferrosa frente al fondo más ligero y dulce del cerdo. La ternera está ahí para dar textura. En Estados Unidos, se pueden comprar las tres premezcladas, generalmente en cantidades iguales, en forma de masas o mezclas para albóndigas. El sabor y la textura de un estofado de ternera se pueden enriquecer añadiendo corteza de cerdo (guarde un poco cuando esté asando una pierna de cerdo, aunque eso la deje menos crujiente). Y la manteca de cerdo no tiene rival para dorar la carne para un asado en marmita.

**Cerdo y tocino:** El tocino es como el hermano mayor y más experimentado de la carne de cerdo. Forman equipo en el desayuno completo inglés (beicon, salchichas), en la *choucroute garnie* francesa (tocino de lomo, manitas de cerdo, brazuelo de cerdo, cerdo salado y salchichas de Frankfurt, Estrasburgo y Montbéliard) y en la asombrosamente deliciosa fábada asturiana. Véase *Morcilla y cerdo*, p. 55. El rubicundo tocino aporta un color porcino claro y un sabor salado y caldoso. La carne de cerdo de los pasteles de cerdo tendría una tez urbanita bastante insípida si no estuviera mezclada con tocino para darle su rubor rosado. Una parte de tocino por tres de brazuelo de cerdo es una buena proporción. Véase también *Cerdo y huevo*, p. 51.

**Cerdo y tomate:** La acidez del tomate crea un delicioso contraste con la dulzura grasa del cerdo. Los buenos embutidos italianos, cortados en trozos y cocinados con tomate (con hinojo, si se puede encontrar), se desintegran en el líquido, dando lugar a un ragú de una suculencia y profundidad que normalmente hay que esperar dos horas para conseguir. Se ablanda un poco de ajo en aceite de oliva y se

hecho con patatas secas, guindillas y cacahuetes. Y, en Corea, una sopa llamada *gamjatang* combina espinazo de cerdo con patatas y muchas especias, y se suele servir como remedio de altas horas a un exceso de cervezas.

**Cerdo y pepino:** Véase *Pepino y cerdo*, p. 269

**Cerdo y pera:** Véase *Pera y cerdo*, p. 392

**Cerdo y pescado graso:** «La anguila combina muy bien con el cerdo porque es entre los peces lo que el cerdo es entre los mamíferos», escribe Norman Douglas en *Venus in the Kitchen, or Love's Cookery Book*, antes de dar una receta de cochinillo relleno de anguilas. En el contexto de preparar cenas románticas, meter una anguila dentro de un cochinillo deja en poca cosa a los bogavantes de Annie Hall y Alvy. Douglas propone rellenar un cochinillo de 10 a 15 días, destripado, con gruesos trozos de anguila deshuesada y lavada en vino, granos de pimienta, clavo y salvia.

**Cerdo y piña tropical:** Véase *Piña tropical y cerdo*, p. 380

**Cerdo y pomelo:** Hace unos años estaba yo sentada en la playa de Antigua irritada por el sol, la brisa fresca en las palmeras, la arena blanca y fina como azúcar de repostería, y el volcán de la lejana Montserrat, que todavía humeaba después de una erupción seis meses antes, porque me hacían concebir expectativas de estar en el paraíso. Entonces, me llegó una ráfaga de aroma a cerdo asado y estuve en el paraíso. Me tumbé sobre el estómago, en parte para que dejara de retumbar. Veinte minutos después, tenía en una mano un roti recién hecho lleno de cerdo asado con pimienta inglesa y pimientos escoceses, y en la otra una lata de zumo de pomelo helado.

**Cerdo y remolacha:** Véase *Remolacha y cerdo*, p. 124

**Cerdo y romero:** Véase *Romero y cerdo*, p. 456

**Cerdo y ruibarbo:** El *chutney* de ruibarbo es una salsa picante que acompaña habitualmente a las chuletas de cerdo, pero más recientemente la pareja ha estado apareciendo en recetas para barbacoas y de estilo asiático. El sabor ácido y afrutado del ruibarbo es capaz de ab-

sorber complejas mezclas de especias, y puede complementar salsas dulces y saladas.

**Cerdo y salvia:** Véase *Salvia y cerdo*, p. 460

**Cerdo y sandía:** Véase *Sandía y cerdo*, p. 358

**Cerdo y semilla de cilantro:** Véase *Semilla de cilantro y cerdo*, p. 495

**Cerdo y seta:** Véase *Seta y cerdo*, p. 110

**Cerdo y ternera:** En *Uno de los nuestros*, Vinnie nos dice que para preparar unas albóndigas auténticas se necesitan tres tipos diferentes de carne picada: «Tienes que tener cerdo. Ese es el sabor». Pero también la carne de vacuno le da sabor, aunque se trate de una nota más oscura y ferrosa frente al fondo más ligero y dulce del cerdo. La ternera está ahí para dar textura. En Estados Unidos, se pueden comprar las tres premezcladas, generalmente en cantidades iguales, en forma de masas o mezclas para albóndigas. El sabor y la textura de un estofado de ternera se pueden enriquecer añadiendo corteza de cerdo (guarde un poco cuando esté asando una pierna de cerdo, aunque eso la deje menos crujiente). Y la manteca de cerdo no tiene rival para dorar la carne para un asado en marmita.

**Cerdo y tocino:** El tocino es como el hermano mayor y más experimentado de la carne de cerdo. Forman equipo en el desayuno completo inglés (beicon, salchichas), en la *choucroute garnie* francesa (tocino de lomo, manitas de cerdo, brazuelo de cerdo, cerdo salado y salchichas de Frankfurt, Estrasburgo y Montbéliard) y en la asombrosamente deliciosa fabada asturiana. Véase *Morcilla y cerdo*, p. 55. El rubicundo tocino aporta un color porcino claro y un sabor salado y caldoso. La carne de cerdo de los pasteles de cerdo tendría una tez urbanita bastante insípida si no estuviera mezclada con tocino para darle su rubor rosado. Una parte de tocino por tres de brazuelo de cerdo es una buena proporción. Véase también *Cerdo y huevo*, p. 51.

**Cerdo y tomate:** La acidez del tomate crea un delicioso contraste con la dulzura grasa del cerdo. Los buenos embutidos italianos, cortados en trozos y cocinados con tomate (con hinojo, si se puede encontrar), se desintegran en el líquido, dando lugar a un ragú de una suculencia y profundidad que normalmente hay que esperar dos horas para conseguir. Se ablanda un poco de ajo en aceite de oliva y se

añaden 4 chorizos cortados, dejando que se tuesten un poco antes de añadir una lata de tomates pera pelados. Se parten los tomates con una cuchara y, de paso, se utiliza el líquido del tomate para ayudar a despegar los sabrosos fragmentos de carne pegados en el fondo de la cazuela. Se condimenta y se cuece a fuego lento durante unos 20 minutos. Se sirve con pasta, polenta, pan o arroz. En Tailandia, los tomates añaden un elemento dulce al *nam prik ong*, una salsa para mojar que se elabora con una pasta frita de guindillas, hierba limón, chalotes, ajo, pasta de gambas, tomate en trozos grandes y carne de cerdo picada, condimentado con salsa de pescado y azúcar de palma. Se come con verduras crudas o hervidas, arroz al vapor o corteza de cerdo frita.

**Cerdo y tomillo:** Véase *Tomillo y cerdo*, p. 467

**Cerdo y trufa:** Véase *Trufa y cerdo*, p. 169

**Cerdo y uva:** Véase *Uva y cerdo*, p. 362

## MORCILLA

Una buena morcilla tiene una textura aterciopelada y una dulzura succulenta y madura que tendría que gustarles a los aficionados al *foie gras*. El *black pudding* británico, el *boudin noir* de Francia, la morcilla de España y Argentina, el *sanguinaccio* de Italia, el *Rotwurst* de Alemania y el *kishka* de Europa oriental se elaboran todos con sangre fresca, pero los ingredientes adicionales pueden variar de un país a otro, de una región a otra, de un fabricante a otro. La sangre en cuestión suele ser de cerdo, que tiene un sabor particularmente fino, pero también se utiliza sangre de cordero, y en *La Odisea* se prepara un banquete a base de sangre de cabra cocinada en el intestino del animal. Para espesar las morcillas se utiliza avena, centeno, manteca, arroz, piñones, castañas, almendras, nata y combinaciones de estos ingredientes. Una morcilla puede contener también carne o despojos. La mezcla se condimenta según el gusto del elaborador, se embute en intestinos o en tubos de material sintético, y se escaldá. La morcilla combina particularmente bien con sabores otoñales, como la manzana y los tubérculos dulces, y viene bien como ingrediente para condimentos que realcen el sabor de platos de carne.

**Morcilla y cebolla:** Con morcilla y puerro combinados con patata se elaboran pastelitos deliciosos. Se cuecen 4 patatas grandes hasta que estén blandas, se escurren y se hacen puré, condimentándolo pero sin añadir mantequilla ni nata. Mientras se cuecen las patatas, se ablandan en mantequilla 3 o 4 puerros cortados en rodajas finas. Se mezclan los puerros con la patata, con una generosa pizca de mostaza en polvo y una pizquita de pimienta blanca. Por último, se añaden unos 150 g de morcilla desmenuzada. Se mojan las manos y se amasa la mezcla para obtener entre 6 y 8 pastelitos. Si se tiene tiempo, lo mejor es dejarlos reposar en el frigorífico durante media hora por lo menos, para evitar que se deshagan en la sartén. Se espolvorean los pastelitos con harina y se fríen en la sartén hasta que se hayan calentado del todo (la morcilla ya está cocida) y estén deliciosamente tostados por todas partes. Se sirve con ensalada de espinacas aliñada con mostaza, más un vaso de cerveza.

**Morcilla y cerdo:** La próxima vez que un amigo suyo viaje a España, dígale que se olvide del burrito de paja y le traiga una bolsa de *fabes*. Las *fabes* son alubias blancas grandes, más grandes que los frijoles de media luna; de hecho, son más grandes que los pulgares de un leñador. Son celestiales: cada una es un bocado perfecto de pasta blanda de legumbre con el sabor del rico caldo en el que se han cocido. Si su amigo se olvida, los frijoles de media luna son un buen sustituto para el plato asturiano llamado «fabada». Se ponen en remojo 500 g de alubias blancas grandes en agua fría durante toda la noche. Al día siguiente, se echan en una cazuela grande con una cebolla española cortada y 3 dientes de ajo picados, se cubre con agua y se lleva a ebullición, espumando cuando sea necesario. Después se añaden 200 g de morcilla entera y 200 g de chorizo para freír (después de haberlos pinchado para evitar que revienten), 250 g de panceta cortada y 3 lonchas de tocino ahumado. Se añade más agua para cubrirlo todo y, en cuanto empieza a burbujear, se reduce el fuego y se cuece a fuego lento durante unas 3 horas. Se añade más agua si baja por debajo de la línea de los ingredientes sólidos (bajará; este es un estofado sediento). Se agita la cazuela de vez en cuando para evitar que los sólidos se peguen (si se remueve, se romperán los preciosos ingredientes). De todos modos, se romperán hasta cierto punto, pero no queremos que quede muy pastoso. Durante la última hora, hay que probar de vez en cuando y añadir sal si es necesario. Se corta la carne en trozos del tamaño de un bocado y se sirve.

**Morcilla y chocolate:** Para elaborar la morcilla italiana o *sanguinaccio* se combina con la sangre una mezcla de chocolate y nata. Si esto no parece suficientemente suculento para empezar, se suele complementar con azúcar, fruta en almíbar, canela o vainilla. A veces, el *sanguinaccio* tiene forma de embutido, como las demás morcillas, pero también se come (o se bebe) cuando todavía está en estado líquido y cremoso. Puede que esto les recuerde las recetas de estofado de liebre, en las que el animal es cocido en su propia sangre con chocolate negro.

**Morcilla y cordero:** Un plato atractivo para una cena sin pretensiones. Extienda una pieza de lomo de cordero de 750 g, deshuesada. Extraiga el contenido de una morcilla y extiéndalo con cuidado a lo largo de la carne, como si fuera Cleopatra enrollándose en una alfombra. Enrolle la carne, átela con un cordel y presentesela a César. También puede sazonarla y asarla a 180 °C (marca 4 del gas) durante una hora aproximadamente. También vale la pena probar con carne de cerdo.

**Morcilla e hígado:** La morcilla a la brasa con *foie gras* ha figurado en el menú del restaurante The Star de Andrew Pern, en Yorkshire, durante más de una década. El *foie gras* se empareda entre dos rodajas de morcilla, rematándolo todo con una rodaja de manzana caramelizada y sirviéndolo con una ensalada de berros, manzana y *chutney* de vainilla y una elegante reducción de caldo. Pern le puso a su libro de 2008 el nombre de esta exitosa combinación.

**Morcilla y huevo:** Terence Stamp y Julie Christie. De lo más inglés. Igual que Terence, la morcilla casa bien con lo mejor de cada casa, habiendo abandonado los confines del cucharón grasiendo para entrar en los elegantes salones de restaurantes con estrellas Michelin, donde se codea con vieiras y exóticas verduras para ensaladas. Si se siente con ganas de hacer algo juguetón, puede que le divierta rellenar raviolis con morcilla y una yema de huevo blanda que se derrame al cortarla. Sírvala con mantequilla de salvia. En una versión más terrenal de esta combinación, se mezcla una parte de morcilla con dos partes de carne embutida para preparar unos deliciosos huevos escoceses. Véase la receta de los huevos escoceses en *Cerdo y huevo*, p. 51.

**Morcilla y manzana:** Véase *Manzana y morcilla*, p. 387

**Morcilla y marisco:** Un clásico moderno. En los restaurantes de vanguardia, la pálida vieira se encuentra con frecuencia sentada y temblando como una ingenua en las rodillas de una viciosa morcilla.

**Morcilla y menta:** Hace unos años, decidí que mi bagaje culinario mejoraría si me concentraba en la cocina de un país cada mes. Desayuno, comida y cena. No cocinaría nada más que platos indios, franceses o japoneses. España fue la primera, y *The Moro Cookbook*, de Sam y Sam Clark, me tuvo ocupada durante la mayor parte de un mes de junio caluroso pero nublado, un tiempo que encontró su equivalente perfecto en las habas con morcilla. Yo asocio la morcilla con el tiempo frío y los platos fuertes, y asocio las airoosas habas con la dulzura luminosa del verano. La menta fresca tiene un pie en cada territorio. Es una hierba de verano que suspira por el frío; el sabor de la sombra. Se fríen 200 g de morcilla cortada en rodajas gruesas en 3 cucharadas de aceite de oliva a fuego medio, hasta que el contenido rebosa de la tripa como los bíceps en la camiseta de un culturista. Se dejan aparte y, en la misma sartén, se fríen un par de dientes de ajo cortados en rodajas finas y media cucharadita de semillas de hinojo. Cuando el ajo empieza a dorarse, se añaden 500 g de habas y 100 ml de agua. Se cuece durante 3-5 minutos, hasta que las habas estén tiernas. Por último, se devuelve la morcilla a la sartén para recalentarla y se añade un buen puñado de menta bien picada. Se sazona y se sirve sobre pan tostado.

**Morcilla y patata:** En Irlanda se puede comer morcilla con tortas de patata o con *champ*, un plato de puré de patata con mantequilla y cebolletas. En la misma línea está el *Himmel und Erde* alemán («cielo y tierra»), una combinación de manzana y patata, a veces en formato puré y otras veces en trozos, que con frecuencia se sirve con morcilla. Véase también *Morcilla y cebolla*, p. 55.

**Morcilla y ruibarbo:** Al igual que con la manzana, el sabor agudo del ruibarbo puede equilibrar la suculencia de la morcilla. Un buen ejemplo es el *chutney* de ruibarbo, ácido y fácil de preparar; véase la receta en *Ruibarbo y pescado graso*, p. 367. Pruébelo en un morcipán, que es morcilla a la plancha servida en un panecillo y que se vende en puestos callejeros en Argentina.

**Morcilla y tocino:** La combinación de morcilla y tocino va más allá de su contribución a la fritura de un desayuno. Se pueden utilizar en una ensalada o un *pilaf*, o combinados con carne de cerdo en un pastel o un estofado. Véase también *Morcilla y cerdo*, p. 55.

## HÍGADO

El hígado tiene un sabor reconocible, sea cual sea la especie animal. La intensidad de su sabor y su nivel de blandura o dureza dependen en cierta medida de la edad del animal, y por eso se suele preferir el hígado de ternera y de cordero lechal al de buey. Dicho esto, una ternera bien criada y alimentada con pasto proporcionará casi siempre un hígado mejor que el de una ternera criada en malas condiciones y atiborrada de antibióticos. El hígado es la central depuradora de las toxinas del cuerpo, y un animal que haya experimentado muchas tensiones habrá tenido que metabolizar más compuestos que estropean la calidad culinaria de la carne.

**Hígado y ajo:** Como sabe todo padre, los niños son intrínsecamente conservadores. De niña, yo le suplicaba a mi madre que no me pusiera sándwiches de huevo en mi almuerzo para el colegio, con el fin de evitar el festival mímico de narices tapadas y gestos de asco que se producía al liberar su olor sulfuroso, intensificado tras pasar toda la mañana incubándose en una fiambreira de plástico. Vale, nada de sándwiches de huevo. Y de repente, un día, supongo que después de una cena que dieron mis padres, levanté la esquina de la fiambreira y llené la clase de una mareante mezcla de hígado de pollo, ajo, coñac y tomillo, como si un gigante gourmet hubiera eructado después de engullirlo. Mordisqueé mis sándwiches entre alaridos de burla de mis compañeros.

**Hígado y cebolla:** La dulzura de la cebolla contrasta con el sabor amargo y umami del hígado. La combinación es un clásico en todo el mundo. En Polonia fríen hígado de cerdo en tiras empanadas y las sirven sobre un lecho de cebollas fritas. En Filipinas, el hígado de cerdo se suele freír con ajo, cebolla y un poco de carne de cerdo. Los

ingleses saltean el hígado de cordero con cebollas, o preparan un rico estofado de color caoba con hígado de buey. El *tandoori* indio de hígaditos de pollo en brocheta, servido en un siseante plato de cebollas, es un serio candidato a mejor versión de la combinación, pero, para mi gusto, el mejor plato de hígado y cebolla es el *segato alla veneziana*: tiras de hígado de ternera sofritas y cebollas cocidas a fuego lento, tan blandas que se derriten, servidas con polenta o arroz.

**Hígado y guindilla:** El hígado necesita compañeros robustos para que realcen su fuerte sabor a hierro. Pruebe a marinar hígaditos de pollo en una salsa india de pimentón picante, aceite de mostaza y yogur, para después asarlos a la brasa. La chef y escritora Mridula Baljekar comenta que, aunque es raro encontrar hígado en los menús de los restaurantes indios, sí que se cocina con frecuencia en los hogares indios. Ella recubre los hígaditos de pollo con una mezcla de harina, guindilla, comino y *garam masala*, y después los fríe en aceite con ajo, sirviéndolos con cebollitas fritas tostadas y una salsa de tomate y cilantro.

**Hígado e higo:** Véase *Higo e hígado*, p. 488

**Hígado y manzana:** La sangre es lo que da al hígado sus sabores característicos. El hígado es uno de los pocos órganos del cuerpo de un mamífero o un ave donde se acumula una gran cantidad de sangre líquida. Por eso no tiene nada de extraño que la manzana, que tan bien combina con la suculenta y delicada morcilla, lo haga también con el hígado. En la Europa continental, los hígados de aves de corral y la manzana se combinan en mousses, patés y terrinas.

**Hígado y morcilla:** Véase *Morcilla e hígado*, p. 56

**Hígado y pescado graso:** Al salmonete se le llama a veces «becada de mar», porque su hígado es muy apreciado, como el de la becada. Se podría servir por separado, como paté, o mezclado en una salsa para acompañar al pescado. En la Provenza, se utiliza a veces en la *rouille* de azafrán y ajo que acompaña a la bullabesa. El *ankimo*, o «hígado de rape», es una de las *chinmi* («exquisiteces») de Japón. Su textura aterciopelada y cremosa tiene aún más credenciales que el hígado de salmonete para ser el *foie gras* del mar.

**Hígado y remolacha:** Los nutricionistas dicen que la remolacha es buena para el hígado. Yo digo que es aún mejor para el hígado de su plato. Fergus Henderson cuenta que, la primera vez que probó hígado de venado, esperaba que fuera bastante amargo y supiera mucho a hierro. Pero lo encontró particularmente dulce y delicado, y sugiere que es un excelente acompañante para la remolacha asada.

**Hígado y salvia:** Véase *Salvia e hígado*, p. 461

**Hígado y ternera:** Véase *Ternera e hígado*, p. 63

**Hígado y tocino:** Me pregunto si la clave de esta combinación clásica puede residir en que el hígado contiene poca grasa mientras que el tocino tiene grasa de sobra. Se fríen lonchas de tocino hasta que estén crujientes y se dejan aparte, pero al calor, mientras se fríe rápidamente el hígado en la grasa del tocino. En los restaurantes se suele servir hígado de ternera con tocino, pero el de cordero también puede ser excelente. Si le preocupa que el hígado tenga un sabor demasiado fuerte, lo puede remojar en leche (como hacen algunos con las anchoas) durante una hora, más o menos, antes de cocinarlo. Y tenga en cuenta que, como ocurre con la col y los huevos, el sabor del hígado se intensifica cuanto más tiempo se cocine.

**Hígado y trufa:** Véase *Trufa e hígado*, p. 170

## TERNERA

El gusto de la ternera es predominantemente salado y umami, con un poco de dulzura y acidez (y amargor si la carne está poco hecha). Su sabor es limpio, carnoso y de levadura, con un ligero toque metálico y poco carácter animal, tan patente en la mayoría de las carnes de cerdo y cordero. Como en toda carne, el sabor depende en cierta medida de la especie, de cómo se ha criado el animal, del corte y del método culinario. La ternera procedente de animales alimentados con pasto tiene más sabor que la de animales alimentados con grano. Casi toda la ternera gana al ser colgada, lo que le da un sabor más profundo a caza. La ternera combina bien con verduras y ma-

risco, como otras carnes, pero tiene una afinidad particular por los sabores intensos, en especial el rábano picante y la mostaza.

**Ternera y aceituna:** Véase *Aceituna y ternera*, p. 255

**Ternera y ajo:** El ajo saca a relucir el carácter carnoso de la ternera. Se puede combinar un costillar de ternera asado con puré de patatas con ajo, o elaborar una salsa para rodajas finas de ternera *teriyaki* ablandando un puñado de dientes de ajo pelados en caldo de carne y haciendo puré con él. O, simplemente, introducir rodajitas de ajo en los cortes practicados en una pieza de carne, más o menos al revés que en el juego Operation y sin la molestia de la fastidiosa goma elástica.

**Ternera y alcaparra:** No es de extrañar que la ternera tenga afinidad por las alcaparras, ya que estas son un parente tropical de la familia de la mostaza y contienen isotiocianato, o aceite de mostaza. En Cuba, a la alcaparra se la llama «mostacilla», y en Aruba y Curaçao «mostaza yerba» o «jeerba». La carne asada fría se puede aliñar con aceite de oliva, zumo de limón, perejil picado y alcaparras lavadas y escurridas. Véase también *Ternera y huevo*, p. 64.

**Ternera y anchoa:** Véase *Anchoa y ternera*, p. 236

**Ternera y anís:** Véase *Anís y ternera*, p. 267

**Ternera y apio:** Véase *Apio y ternera*, p. 139

**Ternera y brócoli:** Véase *Brócoli y ternera*, p. 183

**Ternera y cacahuete:** Véase *Cacahuete y ternera*, p. 35

**Ternera y café:** Véase *Café y ternera*, p. 31

**Ternera y canela:** La canela, que se utiliza en muchos platos de carne griegos, es un ingrediente clave del *pastitsio*, un plato de pasta a mitad de camino entre la musaca y la lasaña al horno. Se alternan capas de macarrones con una carne especiada y salsa de tomate, y encima se agrega una bechamel espesa. En Italia, la palabra *pasticcio*, que se traduce (al igual que *pastitsio*) como «amasijo» o «revoltijo», se utiliza para describir cualquier pastel que contenga una mezcla de ingredientes dulces y umami. Elizabeth David da una receta para el *pasticcio* en la que se alternan espaguetis cocidos con un ragú de ternera especiado con cáscara de naranja y canela, y después se hornea dentro de una costra doble de masa pastelera dulce (en el sur de Italia

no es raro utilizar masa dulce para pasteles umami). La práctica italiana de especiar la ternera con canela se remonta a tiempos de los romanos, y todavía es una característica del rabo de buey estofado o *brasata di coda di bue*. También pueden añadirle un poco de chocolate.

**Ternera y cerdo:** Véase *Cerdo y ternera*, p. 53

**Ternera y cebolla:** El sándwich Philly original, de carne y queso, ideado por Pat y Harry Olivieri, de Filadelfia, para poder ofrecer algo un poco diferente en su carrito de perritos calientes, consistía simplemente en lonchas finas de filete y cebollas en un panecillo blanco y blando. La adición de queso provolone llegó unos años después. En el *gyudon* japonés, la carne y las cebollas se cortan también en lonchas finas y se fríen, y después se añade un poco de soja, *mirin* y agua para desglasear la sartén y obtener una salsa. Se sirve sobre arroz. En el plato lionés *grillade des mariniers*, la carne del cuarto trasero, cortada en lonchas finas, se marina en aceite de oliva, vinagre de vino tinto, hojas de laurel, cáscara de naranja y clavo. Cuando ha tenido tiempo para absorber el marinado, la carne se coloca en capas con mucha cebolla cortada y ajo, se echa por encima el marinado y se cuece a fuego lento durante horas. Para aportar picante, a veces se añade un poco de anchoa y ajo, mezclados en una pasta con un poco del jugo de cocinar, en los últimos 15 minutos de cocción. Y si alguna vez han probado la sopa francesa de cebolla hecha con caldo de ternera, ya no la querrán de otra manera.

**Ternera y chirivía:** Véase *Chirivía y ternera*, p. 324

**Ternera y clavo:** Véase *Clavo y ternera*, p. 318

**Ternera y coco:** El *beef penang* del Blue Elephant era inolvidable, pero el *beef rendang* del Fatty Crab me hizo caer de la silla. Tanto el *penang* como el *rendang* son estofados con coco, salados y dulces, y cocidos a fuego lento, oriundos del sudeste asiático. El *rendang*, de Indonesia, es el más concentrado; toda el agua de la leche de coco se ha evaporado, hasta que la carne queda fritándose en el aceite de coco residual, que da un sabor muy intenso al plato. Si se detiene la cocción cuando el plato todavía tiene agua, se le llama *kalio*. Esto lo hace más parecido al *penang*, que es un curry con mucha salsa. Los dos platos incluyen chalotes, ajo, jengibre o galangal, guindillas y hierba limón, a

los que el *penang* añade hojas de lima, raíz de cilantro, salsa de pescado y muchos cacahuetes.

**Ternera y col:** Véase *Col y ternera*, p. 175

**Ternera y enebro:** El plato corso *premonata* (o *prebonata*) incluye ternera, cabrito o cabra servida en una suculenta salsa de vino, tomate, pimientos y frutos de enebro, cocida a fuego lento. Tan siniestro como las callejuelas de Calvi a medianoche.

**Ternera y eneldo:** Véase *Eneldo y ternera*, p. 276

**Ternera y guindilla:** La carne del *chile con carne* suele ser de ternera, aunque también se utiliza una combinación de ternera y cerdo. Se dice que el plato tuvo su origen en San Antonio (Texas), a finales del siglo XIX, cuando lo vendían las famosas «reinas del chile», que instalaban sus calderos bajo las farolas. Las leyes de sanidad y seguridad acabaron con ellas en los años cuarenta del siglo XX, pero el chile sigue ocupando un lugar en el corazón de Texas. Como era de esperar, hay mucho debate acerca de lo que constituye un auténtico «chile», pero la mayoría de las recetas coinciden en una mezcla de guindillas secas en polvo, comino y orégano. La guindilla elegida es la variedad «ancho», seca y ahumada, con una carga extra de picor aportada por la infernal cayena. Una versión completamente diferente de esta combinación es la ensalada «tigre llorón» de Tailandia, en la que se sirve filete de ternera chamuscado sobre una crujiente ensalada aderezada con guindillas, lima y salsa de pescado.

**Ternera y guisante:** Véase *Guisante y ternera*, p. 294

**Ternera e hígado:** Las versiones menos elegantes del filete Wellington han acabado predominando, pero el producto auténtico es un filete recubierto de *pâté de foie gras* y virutas de trufa fresca, y después envuelto en pasta para profiteroles. Hacer esto es sencillo, pero cocinarlo no es tan fácil. Si se deja en el horno demasiado tiempo, la carne empieza a echar vapor y encoger. Si uno se pone nervioso y lo saca demasiado pronto, tendrá una pasta chorreada y una carne poco hecha, exactamente lo que le ocurre a Doris Scheldt en *El legado de Humboldt*, de Saul Bellow, cuando le prepara un filete Wellington a

su novio, Charlie Citrine. La siguiente novia de Charlie, Renata, se cura en salud y se limita a servirle cócteles de champán ataviada con plumas y tanga. Vale la pena tenerlo en cuenta si piensas pasarte un día en la cocina.

**Ternera y huevo:** Ante la inevitable llegada de la Directiva Europea de Sanidad y Seguridad 9/24675 (F), «*Tartare* de ternera (grave peligro de muerte)», debe usted pedir uno ahora mismo, antes de que sea demasiado tarde. La ternera cruda tiene un leve sabor a amoriáco con un toque de pimienta y una ligerísima nota de pescado, como si en algún momento de su vida la ternera hubiera suspirado por el mar. La yema de huevo cruda realza maravillosamente el sabor de la carne. La exposición del paladar a estos sabores dependerá de las cantidades y proporciones relativas de anchoa picada, alcacarras, chalotes, perejil y mostaza que se decida añadir. Aunque no le guste mucho la idea, será algo que contar a los nietos, junto con las historias sobre conducir sin cinturón de seguridad y fumar en los bares.

**Ternera y jengibre:** Véase *Jengibre y ternera*, p. 448

**Ternera y lima:** Véase *Lima y ternera*, p. 434

**Ternera y limón:** Véase *Limón y ternera*, p. 441

**Ternera y marisco:** Véase *Marisco y ternera*, p. 209

**Ternera y menta:** Véase *Menta y ternera*, p. 475

**Ternera y mora:** Véase *Mora y ternera*, p. 480

**Ternera y nabo:** Una tarde de invierno metimos el coche entre un montón de camiones aparcados en batería y, tras pasar bajo un dintel de poca altura, entramos en el edificio, iluminado con luces de neón. Los camioneros estaban sentados ante mesas altas con tablero de formica, inclinados sobre su comida, mirándonos como perros soñolientos que protegen sus huesos. No había menú y, como parecía que el personal no hablaba mucho inglés —no hablaban mucho de nada—, no hubo más remedio que señalar lo que queríamos. Al poco rato, también nosotros estábamos encorvados sobre nuestra comida, protegiéndola tan celosamente como los silenciosos *routiers* que se sacudían las migajas de pastel en el estómago. Finas capas de nabo, colza y patata tapizaban el fondo de la costra; por encima, un generoso montón de carne tierna, condimentada con pimienta blanca, como debe ser, y, justo por debajo de la tapa del pastel, una capa de cebollas blandas,

cuyo jugo se había vertido a través de la carne, ablandándola, hasta la capa de verduras, de modo que todo el pastel estaba impregnado de una dulzura picante y terrenal que resaltaba el robusto sabor umami de la carne. Qué simple, pero qué sensibilidad con los ingredientes. ¿Estábamos en un Relais Routiers sencillamente maravilloso aunque (por suerte) poco conocido, entre Normandía y Borgoña? No, estábamos en una gasolinera de la A390 en Cornualles. Después del pastel, dimos cuenta de una maravillosa dosis de Maltesers.

**Ternera y naranja:** Véase *Naranja y ternera*, p. 427

**Ternera y nuez:** Las nueces encurtidas se pusieron de moda en Inglaterra en el siglo XVIII. Se conservan en vinagre, cuando la nuez todavía está verde, antes de que se haya formado la cáscara. Si quiere hacerlas usted mismo, habrá que recoger las nueces en verano. Son unas cosas encantadoras: negras como el petróleo crudo, con una ligera resistencia a los dientes, como la de la remolacha, un poco pican-tes y con un sabor que solo recuerda de lejos al de las nueces sin encurtir. Se combinan con frecuencia con alimentos navideños: carne asada fría, queso Stilton o sobras de pavo. El chef Fergus Henderson elabora un estofado de ternera con nueces encurtidas, cocinado en vino tinto con mucha cebolla roja, ajo, hierbas y un suculento caldo.

**Ternera y ostra:** Véase *Ostra y ternera*, p. 220

**Ternera y patata:** Véase *Patata y ternera*, p. 134

**Ternera y pera:** La pera nashi y la ternera se combinan en dos populares platos coreanos, uno con carne cruda y el otro con carne cocinada. El *yuk hwe* es un plato para ocasiones especiales, hecho con finas lonchas de carne cruda marinadas en soja, sésamo, ajo, cebolletas y guindilla, que se sirve con pera asiática cortada en tiras y tal vez algunos piñones. Como en el *steak tartare*, se puede echar a la carne una yema de huevo cruda. El *pulgogi* consiste en tiras finas de carne marinada en pera nashi rallada, zumo de limón, vino de arroz, aceite de sésamo, semillas de sésamo, ajo, soja y azúcar. Se marina durante unas horas y después se fríe rápidamente. Se come envuelta en hojas de lechuga pequeñas y crujientes, con verduras crudas, como zanahoria, pepino y rábano.

**Ternera y perejil:** El restaurante St John de Londres es famoso por su plato de hueso medular con ensalada de perejil. El hueso de ternera se asa hasta que el tuétano queda suelto, pero sin fundirse, y se sirve con una ensalada elaborada con montones de perejil, unas cuantas rodajas de chalote y algunas alcaparras pequeñas, aliñada con aceite de oliva y limón. También te dan pan tostado y un montoncito de sal marina. Una vez tuve una primera cita con un tipo que lo pidió. Al principio, el tipo me gustaba bastante, pero al verlo fruncir el ceño ante un hueso, darle la vuelta, darle otra vuelta, hurgar en él, untar de tuétano una tostada y añadir pizcas de sal como un farmacéutico de geriátrico, cayó sobre la velada una mortaja irreversible. Más nos habría valido ir a cenar a un argentino; el filete chamuscado con salsa chimichurri no solo es delicioso, sino que se puede comer con cuchillo y tenedor, y es facilísimo de hacer en casa. Se pica bien un manojo grande de perejil de hoja plana y se mezcla con 5 cucharadas de aceite de oliva, 2 cucharadas de vinagre de vino tinto, un diente de ajo machacado (o dos) y algún condimento. Se sirve al lado de un filete cocinado como a usted le guste.

**Ternera y pescado graso:** El famoso plato veraniego italiano *vitello tonnato* consiste en finas lonchas de ternera cocida fría servidas con una salsa mahonesa de atún. Marcella Hazan hace una advertencia: es imprescindible que el atún sea de lata; fresco no sirve. La ternera se puede sustituir por pollo; Elizabeth David da una receta para el *pollo tonnato*, de modo que no puede estar mal. Podría parecer que el pollo es una concesión, pero en cuanto al sabor tiene una fuerte armonía con el atún en lata, lo mismo que la ternera cocida. Según el *Sensory-Directed Flavor Analysis* de Ray Marsili, el 2-metil-3-furantiol es uno de los elementos de sabor más carnosos, y está muy presente en la ternera cocida, el caldo de pollo y el atún en lata.

**Ternera y pimiento:** Véase *Pimiento y ternera*, p. 297

**Ternera y queso azul:** Véase *Queso azul y ternera*, p. 91

**Ternera y queso duro:** Véase *Queso duro y ternera*, p. 98

**Ternera y rábano picante:** Es muy probable que esta combinación tan inglesa tuviera su origen en Alemania. En la Inglaterra del siglo XVI, el rábano picante se utilizaba para fines medicinales, pero no culinarios, aunque el botánico de la época John Gerard comentó que en Alemania

se utilizaba la raíz para acompañar platos de pescado y de carne del mismo modo en que los ingleses empleaban la mostaza. También el bocadillo llamado *beef-on-weck*, una especialidad de Buffalo (Nueva York), tiene raíces alemanas: *Weck* es una palabra de un dialecto alemán que significa «panecillo», y el tipo concreto que se utiliza se llama *Kunzelweck*, condimentado con una mezcla de sal kosher y semillas de alcaravea. El panecillo se rellena con lonchas finas de carne asada poco hecha y rábano picante. El rábano picante y la ternera se pueden combinar también en un estofado. El rábano pierde su poder picante al cocinarlo, y por eso se añade hacia el final. Utilizado en forma de salsa con nata, produce un efecto similar al *stroganoff*, y su sabor fuerte y ligeramente ácido da potencia a la suculenta salsa de carne.

**Ternera y remolacha:** En Nueva Inglaterra, el picadillo *red flannel* se prepara con remolacha, ternera en conserva, cebolla y patatas cocidas (en taquitos o en puré). Se fríe para el desayuno y se pone encima un huevo frito o escalfado. Si se añade un pepinillo encurtido a un lado, se le podría llamar *labskaus*, un plato que en distintas versiones fue común en ciudades portuarias del norte de Europa como Hamburgo y Liverpool. En Hamburgo, el plato podía incluir arenques en salazón o servirse con un arenque adobado como guarnición, además del huevo y los pepinillos. El plato británico, llamado *lobscouse*, es más bien un estofado de carne y patata que un picadillo o *hash*, y se sirve con añadidos picantes, como remolacha encurtida, col roja o cebollas. Véase también *Alcaparras y remolacha*, p. 150.

**Ternera y seta:** Una guarnición de setas es un clásico en los restaurantes donde se sirven filetes. La ternera y las setas se combinan también en el *stroganoff*, o en un pastel con una salsa espesa animada con alcohol. Hace unos años, en el Fence Gate Inn de Burnley, Lancashire, el chef Spencer Burge provocó un escándalo al elaborar un pastel de carne y setas que costaba mil libras por ración. Consistía en dos kilos y medio de carne *wagyu*, un kilo y medio de setas japonesas *matsutake* poco hechas y aromatizadas con canela (tan preciosas que se recogieron bajo la protección de un guardia armado), trufa negra y el ingrediente favorito del pastel británico auténtico, pan de oro. Casi todos los entendidos recomiendan comer la carne *wagyu* cruda o muy poco hecha, para apreciar su calidad. Si llenar un pastel con ella no

basta para hacerle llorar, las dos botellas de Château Mouton Rothschild del 82, reducidas a la mitad de su volumen para la salsa, deberían lograrlo.

**Ternera y tocino:** Hasta la carne de toro puede beneficiarse del realce que le da el sabor del tocino. La carne curada aporta una carnosidad genérica a un plato, por no hablar de una grasa que se agradece mucho. El carácter magro de muchos cortes de vacuno siempre ha agradecido un buen engrasado, y en las carnicerías francesas todavía se pueden ver piezas de carne con la grasa adherida a ellas. Se obtiene aproximadamente el mismo efecto cuando se añade panceta a los espaguetis a la boloñesa, o lonchas de tocino al *bourguignon* de ternera. En Alemania, se enrolla tocino entre finas láminas de ternera con mostaza y encurtidos, para elaborar *Rouladen*. De manera similar, en Italia se hace *saltimbocca* colocando jamón y hojas de salvia sobre carne de ternera muy magra antes de cocinarla.

**Ternera y tomate:** Habiendo tenido un hábil pescador como padre, una gran cocinera por madre, una abuela con su propio huerto frutal en miniatura y las manos frías de un pastelero nato, era inevitable que mi hermana y yo estuviéramos ansiosas por ingerir comida procesada. Nos encantaban las varitas de pescado rebozado color naranja, lisas como repisas, y los pasteles de virutas con escarchados de colorines. Cuando apareció en Inglaterra el Pot Noodle (como el Cup Noodle en Estados Unidos), en los años setenta, le di la lata a mi madre hasta que cedió. Compramos un Pot Noodle de Carne con Tomate en la tienda de la esquina y toda la familia se congregó a su alrededor, como habría hecho una generación antes en torno a uno de los primeros televisores, para mirar dentro del recipiente y ser testigos de la transformación alquímica del pescado en una harina caliente. Mezclar los fideos, el sucedáneo de carne a base de soja, las verduras secas por congelación y el polvo para el caldo con una bolsita de ketchup de tomate le daba cien vueltas a los espaguetis a la boloñesa de mi madre en cuestión de diversión, pero ofrecía una experiencia gastronómica cuya falsedad extrañamente unidimensional era, según comprendí vagamente, solo la mitad del asunto: una especie de sopa de cosas resbaladizas que sabía a patatas fritas con saborizante de carne a la barbacoa.

**Ternera y tomillo:** Véase *Tomillo y ternera*, p. 470

**Ternera y trufa:** Las maneras francesa e italiana de servir trufas con ternera dicen mucho sobre sus respectivas cocinas. El *tournedos Rossini* precisa un filete perfectamente cocinado y una porción de *foie gras*, servido sobre un picatoste con salsa de Madeira. Por encima se echan virutas de trufa negra, y a veces también se añaden a la salsa. Los italianos suelen echar unas virutas de trufa blanca —que no tolera ser cocinada— sobre un plato de carpaccio. Ni adornos ni ringorrangeos: dejan que los ingredientes hablen por sí mismos.

**Ternera y zanahoria:** A finales del siglo XIX, la clase alta inglesa comía las zanahorias con costillas asadas de ternera. Las clases trabajadoras se conformaban con carne más barata, como la del pecho, que comían salada y cocida. Las zanahorias se echaban a la olla hacia el final del largo proceso de cocción. Un plato judío similar, endulzado con miel, almíbar o pasas, se llama *tsimmes*. Hacia 1850, Thackeray reconoció la exquisitez y la popularidad de la combinación en su ensayo «Grandes y pequeñas comidas». Sesenta años después, seguía siendo lo bastante popular como para merecer una canción de *music-hall*, «Boiled Beef and Carrots», de Harry Champion.

## CORDERO

En Estados Unidos, la carne de cordero es la última de la lista de preferencias en cuanto a sabor, por detrás de la ternera, el pollo, el pescado, el cerdo y el pavo. El consumo per cápita es solo el 1 por ciento del de la ternera o el pollo. Muchos consideran que el sabor, incluso el de los corderos jóvenes, es demasiado «ovejuno» y peleón, y algunas descripciones del sabor como «agrio-sudoroso» son suficientes para hacer que uno se lo piense antes de clavar el tenedor en una tierna y deliciosa pierna de cordero. El sabor característico está principalmente en la grasa —en catas a ciegas, a muchas personas les resulta difícil distinguir los sabores del cordero muy magro y la ternera—, y mejora cuando es colgado, incluso en el caso de animales muy jóvenes. El cordero, por su parte, no solo desarrolla un sabor más

intenso cuando es colgado durante dos o tres semanas, sino que se pone suficientemente tierno para asarlo. Uno de los grandes placeres del cordero con todo su sabor es su capacidad para plantar cara a otros sabores fuertes: hierbas robustas como el romero, por ejemplo, o especias agresivas en curries y estofados.

**Cordero y ajo:** Véase *Ajo y cordero*, p. 165

**Cordero y albaricoque:** Remontémonos al *Libro de cocina de Bagdad*, del siglo XIII, donde aparece un *tayin* de cordero y albaricoque guisado a fuego lento, llamado *mishmishiya*. Tanto el cordero como el albaricoque tienen afinidad por las especias dulces, y aunque el fuerte sabor de estas penetra en la grasa del cordero, la intensa dulzura del albaricoque seco pone el cordero, las especias y las almendras, todos muy dulces por sí mismos, en un contexto mucho más umami, haciendo que la carne sepa más carnosa. Mientras tanto, los suculentos y almizclados albaricoques combinan con el caldo de cordero, la canela, el cilantro y el comino, de modo que, cuando se sirve el plato, no están ni muy empalagosos ni demasiado afrutados. También se pueden combinar el albaricoque y el cordero en un *pilaf* especiado de manera similar, o llenar el cordero con una mezcla de albaricoques secos picados, cebolla, almendras y arroz o cuscús.

**Cordero y alcachofa:** Véase *Alcachofa y cordero*, p. 184

**Cordero y alcaparra:** Véase *Alcaparra y cordero*, p. 147

**Cordero y almendra:** Un emparejamiento de lujo, adecuado para un banquete o un plato delicioso para dos. Adapte la tradición marroquí de llenar corderos enteros con arroz, especias y almendras a sus propias y más humildes necesidades, utilizando una paletilla de cordero deshuesada. También se pueden combinar cordero y almendras en un *tayin* guisado a fuego lento. O intentar mis albóndigas de cordero al estilo marroquí, cocinadas con arroz especiado y guarnecidas con almendras tostadas, que tienen sabores igual de buenos que los del *tayin*, pero que se pueden elaborar en minutos en lugar de horas. Se ablanda lentamente una cebolla en aceite y un poco de mantequilla, con un palito de canela. Mientras tanto, se mezclan 2 cucharaditas de pimienta inglesa con 500 g de carne de cordero picada. Se condimenta y se le da forma de albóndigas del

tamaño de nueces. Se remoja una pizca de hebras de azafrán en agua caliente. Cuando la cebolla esté blanda, se añaden 750 ml de agua caliente, 2 cucharaditas de miel, otras 2 de melaza de granada, 2 de pimienta inglesa, una de sal y el agua del azafrán, y se lleva a ebullición. Se añaden las albóndigas. Cuando el agua empieza a burbujear de nuevo, se añaden 200 g de arroz basmati, se remueve y se cuece a fuego lento, con la cazuela tapada, durante 10 minutos. Se comprueba el especiado y la textura del arroz, para que no quede demasiado blando. Cuando el arroz está en su punto, se añaden 6 cucharadas de perejil picado, 3 cucharadas de menta picada y una lata de guisantes, escurridos. Se calienta bien y se sirve con muchos copos de almendras tostadas y un poco más de perejil y menta picados. En esencia, se trata de una sopa espesa que no necesita ningún otro acompañamiento.

**Cordero y anchoa:** Esta es sin duda una de mis combinaciones favoritas. La anchoa siempre realza el sabor de la carne. Lo único que hay que hacer es practicar cortes con un cuchillo en la paleta o la pierna de cordero, a diversos intervalos, y después introducir anchoas saladas escurridas en las incisiones. Yo suelo usar de 8 a 12 anchoas para una pieza de dos kilos de carne. Siempre se pueden hacer más incisiones e incorporar también algo de ajo y/o romero; todos son sabores penetrantes que combinan muy agradablemente. El cordero se asa de la manera habitual. La anchoa se funde en la carne e intensifica el sabor, añadiendo toques salados y umami que hacen la boca agua, y la salsa queda sensacional.

**Cordero y anís:** Aunque el sabor de la salsa bearnesa, potenciado por el estragón, se suele asociar con la ternera, también es perfectamente adecuado para el cordero asado y a la parrilla. Y el Pernod aporta una cálida brisa de anís a este plato veraniego de cordero. Se ablanda en aceite de oliva una cebolla cortada en taquitos y un poco de ajo. Se añaden 8 chuletas de cordero, espolvoreadas con harina especiada, y se fríen hasta dorarlas. Se añaden 45 ml de Pernod y se deja cocer a fuego intenso durante un minuto. Después se añaden 3 calabacines pequeños, cortados en rodajas, y una lata de tomates pelados, aplastándolos en la cazuela con una cuchara. Se condimenta con una cucharadita de hierbas de Provenza y una cucharada de puré de tomate. Se lleva a ebullición y después se cuece a fuego lento, ta-

pado, durante 45 minutos, removiendo de vez en cuando. Se sirve con arroz o cuscús con azafrán.

**Cordero y apio:** Véase *Apio y cordero*, p. 136

**Cordero y azafrán:** El azafrán iraní tiene un carácter más dulce que la variedad española. Irán es el mayor productor de azafrán del mundo, y no tiene nada de extraño que el plato nacional, el *chelow kebab*, consista en *kebabs* de cordero o pollo con arroz con azafrán, a veces acompañados de tomates a la plancha y tal vez una yema de huevo crudo y un chorrito de zumo de cítrico. Al arroz, humeante y fragante, se le suele añadir sabor con un poco de mantequilla de azafrán que se funde en él como luz solar sólida. Se puede preparar moliendo 30 hebras de azafrán en un mortero, añadiéndoles una cucharadita de agua caliente y dejándolo aparte mientras se pela un limón. Se mezclan la cáscara de limón, el agua con azafrán y un poco de zumo de limón, según el gusto, con 100 g de mantequilla blanda. Se le da forma de tronco, se envuelve en plástico, se guarda en el frigorífico y se usa en lonchas cuando y como se necesite.

**Cordero y berenjena:** La berenjena se diseña, estoy convencida, pensando en el cordero. Lo deduzco de su propensión a empaparse de grasa y jugos como un paño de cocina. La musaca es la aplicación más obvia, pero también están el *hukar begendi*, un plato turco de cordero troceado servido con puré de berenjena, y el *patlican kebab*, en el que el cordero y la berenjena simplemente se trocean, se ensartan en brochetas y se cocinan a la parrilla... y, si tienes suerte, se llenan berenjenas enteras con cordero picado, se cocinan hasta que se les arruga la piel y la carne queda blanda, y después se sirven en rodajas, acompañadas por yogur blanco y espeso.

**Cordero y cacahuete:** Véase *Cacahuete y cordero*, p. 32

**Cordero y canela:** Véase *Canela y cordero*, p. 313

**Cordero y cardamomo:** Véase *Cardamomo y cordero*, p. 450

**Cordero y castaña:** Véase *Castaña y cordero*, p. 335

**Cordero y cebolla:** Véase *Cebolla y cordero*, p. 159

**Cordero y cereza:** En términos generales, el sabor de las cerezas se divide en dos grupos: dulces y ácidas. La cereza ácida es demasiado

fuerte para comerla recién cogida del árbol, pero tiene más sabor que la variedad dulce, lo que la hace mejor para cocinar. Las Morello (llamadas *griottes* en Francia) y las Montmorency son famosas cerezas ácidas, que aparecen en numerosos platos de Oriente Medio, Rusia y Europa del Este. Claudia Roden da una receta para la paleta de cordero con relleno de arroz y salsa de cerezas agrias, y comenta que en Occidente la cereza todavía no es tan popular como el albaricoque como compañía para el cordero. En Azerbaiyán se elabora un rico estofado de cordero con patatas, y en Turquía se pueden encontrar las cerezas ácidas y el cordero en un *pilaf*, acompañados de cualquier combinación de cebollas, azafrán, almendras, granada, feta, menta, perejil y pistachos.

**Cordero y col:** El *farikal* es un plato popular noruego, que tradicionalmente se come en septiembre para señalar el final del verano. Es simplemente carnero o cordero con su hueso, guisado a fuego lento con col y servido con patatas cocidas, regándolo con cerveza o aquavit. Si esto le parece muy austero, recuerde que el cordero y el carnero proporcionan caldos grasos y de sabor muy intenso. En Venecia, se llama *castradina* a una combinación (ligeramente) más festiva de carnero salado y ahumado con coles de Saboya. Se sirve el 21 de noviembre para celebrar la *Festa Madonna della Salute*, en agradecimiento a la Virgen por darles salud. El cordero y las coles fueron los alimentos enviados a través del Adriático por sus vecinos dálmatas cuando su aislamiento durante la peste amenazó a la ciudad con la hambruna.

**Cordero y comino:** En *Shark's Fin and Sichuan Pepper* («Aleta de tiburón y pimienta de Sichuan»), Fuchsia Dunlop escribe acerca de los emigrantes uigures de Chengdu (sudoeste de China), que venden *kebabs* salados de cordero, condimentados con guindilla y comino, cocinados en parrillas portátiles que instalan en la calle. También venden hachís, dice, y se puede saber cuándo la policía está efectuando una redada porque la fragancia del cordero asado y el comino brilla de pronto por su ausencia en las calles.

**Cordero y eneldo:** Véase *Eneldo y cordero*, p. 274

**Cordero y guisante:** Los guisantes actúan como buenos recordatorios de que el cordero, que todavía no está en su mejor forma en

Pascua, empieza a desarrollar su verdadero sabor a principios del verano, cuando los guisantes empiezan a asomar fuera de sus vainas como la barriga en una camisa demasiado pequeña. El cordero y los guisantes frescos, herbosos como los campos en los que pastaron los corderos, forman una combinación espléndida, tanto si se asa el cordero y se cuecen los guisantes con patatas nuevas como si se prepara un *agnello alla romagnola*, que es cordero troceado y estofado en mantequilla con panceta, tomate y guisantes, al estilo de la Emilia Romaña. Si le gusta el cordero picado, pruebe un curry indio *keema*, especiado y aromático, moteado con guisantes y servido con arroz o chapatis.

**Cordero y hoja de cilantro:** Véase *Hoja de cilantro y cordero*, p. 282

**Cordero y limón:** Véase *Limón y cordero*, p. 437

**Cordero y marisco:** Véase *Marisco y cordero*, p. 204

**Cordero y menta:** Los franceses ponen mala cara ante la afición de los británicos al cordero con menta, y podrían tener razón cuando se trata de los tipos más brutales de salsa de menta con vinagre. En 1747, Hannah Glasse escribió que un cuarto trasero de cerdo asado se saborea como si fuera cordero cuando se sirve con salsa de menta, pero es posible que esto tenga más que ver con la naturaleza dominante de la salsa que con una auténtica similitud entre las dos carnes. Pero no se debe desestimar por completo el emparejamiento de la menta con el cordero. El cordero tiene una afinidad natural con los sabores herbáceos y, como ocurre con los cítricos, las propiedades limpiadoras de la menta cumplen el útil propósito de desodorizar algunas de las notas más intimidantes del cordero. Consideremos, por ejemplo, los raviolis de cordero y menta que se sirven en el restaurante Babbo de Mario Batali, en Nueva York. O la *sauce paloise*, que es como la bearnesa, pero cambiando el estragón por menta, y que se sirve con cordero asado o a la parrilla. Y en Azerbaiyán se sirve una sopa de menta llamada *dusbara* con diminutos tortellini rellenos de cordero flotando en ella. Generalmente lleva una guarnición de nata agria y ajo, aunque algunos prefieren vinagre y ajo, lo que más o menos nos vuelve a llevar al punto de partida.

**Cordero y morcilla:** Véase *Morcilla y cordero*, p. 56

**Cordero y nabo:** Cuando se entra en una cocina donde se está preparando un *haggis*, lo primero que notas es el aroma del cordero. De todas las carnes, la de cordero es la más fácil de identificar solo por su fragancia al cocinarla, ya que esta carne contiene cadenas de ácidos grasos que no se encuentran en el pollo, la ternera o el cerdo. Y el *haggis* sabe mucho a cordero. Se elabora con los «menudillos» —el hígado, el corazón y los pulmones del animal— mezclados con harina de avena, sebo, pimienta, pimienta inglesa, clavo y nuez moscada. El acompañamiento imprescindible son los nabos (*neeps*) y el puré de patata (*tatties*). El dulzor picante de los nabos armoniza con las especias del *haggis* y hace que el plato merezca que se anuncie su llegada con música de gaitas. Véase también *Patata y nabo*, p. 132.

**Cordero y nuez moscada:** Véase *Nuez moscada y cordero*, p. 320

**Cordero y patata:** Véase *Patata y cordero*, p. 129

**Cordero y queso de cabra:** El queso de cabra y el cordero tienen una gran afinidad de sabores, lo cual no debería sorprender, y han superado lo que podría parecer un nivel de suculencia poco elegante hasta convertirse en una combinación cada vez más popular. Se combinan en emparedados calientes de pan plano y en paquetes de pasta filo de dos bocados. El queso de cabra y el feta se desmenuzan sobre las salsas de pasta de cordero y se introducen en hamburguesas de cordero. Y la musaca hecha con una bechamel de queso de cabra es una delicia, aunque para aligerarla se puede servir con hojas de espinaca pequeña aliñadas con limón.

**Cordero y romero:** Véase *Romero y cordero*, p. 458

**Cordero y ruibarbo:** Véase *Ruibarbo y cordero*, p. 365

**Cordero y tomate:** Véase *Tomate y cordero*, p. 371

**Cordero y tomillo:** Véase *Tomillo y cordero*, p. 468

## QUESOS

*Queso de cabra*

*Queso de corteza lavada*

*Queso azul*

*Queso duro*

*Queso blando*

## QUESO DE CABRA

Los sabores del queso de cabra varían desde los más ligeros y más cítricos hasta la aspereza total del queso de cabra más fuerte. Su intensidad combina bien con ingredientes dulces y densos, como la remolacha, la calabaza, el buen pan y la miel. Tradicionalmente, el feta y el halloumi se elaboran con leche de oveja, o con una combinación de leches de oveja y cabra. Se incluyen en este capítulo porque comparten muchas afinidades de sabores con el queso de cabra. Como ocurre con todos los quesos, el sabor del queso de cabra está muy influido por lo que ha comido el animal. En un estudio de evaluación sensorial realizado en 2001, más de dos tercios de los catadores identificaron correctamente los quesos de cabra de un día que procedían de cabras que pastaban hierba y los de animales alimentados con heno y concentrados. Para los quesos de veinte días de antigüedad, la cifra subió al cien por cien.

**Queso de cabra y aceituna:** Véase *Aceituna y queso de cabra*, p. 254

**Queso de cabra y ajo:** Una pizza de queso de cabra y ajo ha figurado en el menú del restaurante Orso de Londres durante más de veinte años. El sabor dulce del ajo le quita filo a la agudeza del queso. Es una comida fuerte, pero la base de la pizza es ligera y crujiente, y el conjunto es lo bastante pequeño como para no excluir un segundo plato. Se puede hacer algo similar extendiendo sobre una base de pizza un poco de la salsa de tomate que se explica en *Ajo y albahaca*, p. 163, y decorándola con rebanadas finas de queso de cabra. Mientras el horno se va calentando, se echan unos cuantos dientes de ajo sin pelar en una fuente para horno; cuando el horno esté caliente, estarán ligeramente cocinados. Se esparcen sobre la pizza y se hornea a 230 °C (marca 8 del gas) durante 10 minutos. Si su tolerancia a los sabores extraordinariamente picantes es alta, puede de que le guste el *foudjou*, una combinación francesa de quesos de cabra rallados, fiescos y maduros, con ajo, hierbas, coñac y aceite de oliva. Se introduce en un tarro de barro y se deja madurar duran-

te unos cuantos meses, tras lo cual se come extendido sobre pan francés o patatas al horno.

**Queso de cabra y albahaca:** Véase *Albahaca y queso de cabra*, p. 310

**Queso de cabra y albaricoque:** Un buen bocado para canapés. Rellene un albaricoque seco y gordo con un queso de cabra ligeramente picante y verá lo carnosa que es la combinación. El dulce y perfumado carácter floral del albaricoque realza el sabor umami del queso, y el conjunto recuerda de algún modo al cordero. El queso de cabra, al igual que el cordero y el carnero cocinados, contiene ácido caprílico, lo que puede explicar la similitud de sabor.

**Queso de cabra y alcacarra:** El escritor australiano E. A. Weiss, experto en temas agrícolas, escribe que el sabor de la alcacarra se debe principalmente al ácido cáprico, que se forma después de encurtir los botones florales. En su forma pura, el ácido cáprico tiene un fuerte sabor caprino, pero la minúscula cantidad que contienen las alcacarras se modifica durante el proceso de encurtido. El ácido cáprico también contribuye significativamente al sabor del queso de cabra, y un queso de cabra blando dará buen resultado en la receta sugerida en *Alcacarra y queso blando*, p. 150.

**Queso de cabra y anís:** Véase *Anís y queso de cabra*, p. 266

**Queso de cabra y berro:** Véase *Berro y queso de cabra*, p. 146

**Queso de cabra y café:** El café con queso puede sonar aún menos prometedor que el chocolate con queso; pero el *ekte gjetost* noruego solo es queso según como se mire. Se hace con suero de leche sobrante del proceso de elaboración del queso, cocido hasta que la lactosa se carameliza y después vertido en moldes rectangulares. Una vez enfriado, el resultado —liso, dulce, de color chocolate y con sabor a caramelo— se come en rodajas finas sobre una tostada o pan crujiente, con el café de la mañana. También se sirve con pastel de frutas y se utiliza en una salsa para la caza. Hay también un *gjetost* muy popular de leche de vaca, pero la versión más tradicional es la de cabra.

**Queso de cabra y calabaza:** Véase *Calabaza y queso de cabra*, p. 333

**Queso de cabra y cereza:** Véase *Cereza y queso de cabra*, p. 357

**Queso de cabra y chocolate:** En una cata de combinaciones de queso y chocolate organizada por el chocolatero Paul A. Young, empezamos por un *cerney* de diez días (un queso de cabra de Gloucestershire) emparejado con un chocolate negro Amedei con el 63 por ciento de cacao, y después pasamos a una versión más madura del mismo queso combinado con un Valrhona Madagascan Manjari del 64 por ciento. El chocolate con queso puede parecer una propuesta extraña, e incluso poco atractiva, hasta que te das cuenta de que es muy similar al chocolate con leche (o nata) y de que, además, las notas de sabor añadidas a algunos buenos chocolates —bayas, pasas, caramelos— son acompañantes naturales para el queso. También probamos un stilton Colston Bassett con un Valrhona del 70 por ciento, siguiendo el precedente del stilton con trufas al oporto de Young, que concibió como algo especial y de temporada, pero que resultó tan popular que ahora lo tiene en el menú todo el año. Sin embargo, las revelaciones de la noche fueron los emparejamientos del Milleen's, un queso irlandés de leche de vaca deliciosamente picante y floral y de corteza lavada, primero con corteza y con un Valrhona African del 85 por ciento, y después sin corteza con un chocolate con leche Valrhona Java del 40 por ciento. Pruebe a añadir unos cuantos tipos de chocolate a su tabla de quesos al final de una comida: si sus invitados no se animan a combinar el chocolate y el queso, siempre pueden comerlos por separado. Y las dos cosas van bien con oporto.

**Queso de cabra y cordero:** Véase *Cordero y queso de cabra*, p. 75

**Queso de cabra y frambuesa:** Las frambuesas combinan bien con los quesos jóvenes que todavía tienen su gusto lechoso y un toque cítrico. Se pueden juntar en un *fool*. Se machacan 300 g de frambuesas. Se batirán 200 ml de nata doble hasta el estado de picos blandos. Se mezclan 150 g de queso de cabra fresco y blando con una cucharada de azúcar glas y un chorrito de limón, hasta que quede blando. Se mezcla con la nata y las frambuesas. Se comprueba la dulzura y se reparte entre cuatro cuencos.

**Queso de cabra y guindilla:** La costumbre española de aplicarle a todo una generosa dosis de picante se extiende hasta las islas Canarias, donde una de las tres versiones del queso majorero está untada con

pimentón. El majorero, de textura similar a la del manchego (el popular queso de oveja de La Mancha), es un queso firme y blanco que se elabora con leche grasa de cabra en Fuerteventura. En la vecina Tenerife, el queso arico se unta con una combinación de pimentón y gofio, un cereal tostado, y fue declarado canopeón supremo en los Premios Mundiales de Quesos de 2008.

**Queso de cabra e higo:** Véase *Higo y queso de cabra*, p. 489

**Queso de cabra y hoja de cilantro:** En México, el sabor fresco y cítrico de las hojas de cilantro ayuda a neutralizar la grasa del queso en las ubicuas enchiladas y quesadillas. Los quesos mexicanos son difíciles de encontrar fuera de América, pero Rick Bayless dice que este queso fresco no es muy diferente del queso fresco de cabra, aunque un poco más seco, salado y desmenuzable. El queso añejo se puede sustituir por parmesano o (aún mejor) por pecorino romano. Y como sustituto del chihuahua (el queso, no el perro) que se utiliza en las quesadillas, se puede usar cheddar suave o un Monterey Jack. También se puede seguir la sugerencia de Bayless y mezclar queso crema con queso de cabra, cebolletas, un poco de salsa y cilantro picado, y extenderlo sobre el pan con algunas rodajas de tomate.

**Queso de cabra y limón:** Véase *Limón y queso de cabra*, p. 440

**Queso de cabra y menta:** El auténtico queso hallouini se elabora a partir de una mezcla de leches de cabra y de oveja. Muchas veces se le añade menta en la fase de saladura en seco; en el resultado final se nota el toque, además de un sabor cítrico. El feta, como el halloumi, es un queso salado, y su salinidad sale beneficiada con el contraste refrescante de la menta. Se puede amasar feta con menta picada, cebollinos cortados y un poco de pimienta negra, envolver en pasta filo y hornear. En plan más dulce, en Ibiza se elabora una especie de pastel de queso tradicional llamado *flaó* con queso de cabra fresco endulzado, menta, anís y miel.

**Queso de cabra y mora:** El *banon* o *banon à la feuille* es un queso de cabra francés que se remoja en aguardiente y después se envuelve en hojas de castaño. Una vez envuelto, estará listo para ser comido en unas tres semanas, pero conviene dejarlo un poco más para que desa-

rrolle ricas notas frutales y de madera que complementan el sabor de las moras hasta los pelillos que hay entre sus bayitas.

**Queso de cabra y nuez:** En Londres, cerca de Edgware Road, hay un restaurante persa que tal vez sea mi favorito en todo el mundo. Sirven *kebabs chelow* (véase *Cordero y azafrán*, p. 72) y enormes paisajes lunares de pan, llenos de cráteres, recién sacados del horno y con semillas de sésamo tostadas. En cuanto entras por la puerta, el aroma de la carne asándose y del pan horneándose hace irresistible la tentación de un entrante. El *paneer* es una tableta blanca de feta, tan lisa como una pastilla de jabón Ivory, y generalmente con nueces crujientes. Suele ir acompañado de un *sabzi*, un ramillete de hierbas frescas, para que contrasten con su suculencia. Habrá mucha menta y también estragón y eneldo, cebolletas bulbosas y, entre las hojas y ramitas, rábanos pequeños, como pajaritos en su nido. Aparte del celestial contraste de frescura y sal, la posibilidad de comer con las manos lo convierte en un aperitivo divertido y muy fácil de preparar en casa.

**Queso de cabra y pepino:** Véase *Pepino y queso de cabra*, p. 271

**Queso de cabra y pera:** El de Grazalema es un queso de cabra (o de oveja) de la soleada provincia de Cádiz. Es un «lobo con piel de cordero», según el *Murray's Cheese Handbook*, que encuentra en él «notas dulces de pera madura y nectarina que nos recuerdan a la fruta bañada en chocolate». Esto debería bastar para vendernos el queso y el libro. El vino recomendado para acompañarlo es un chardonnay mantecoso. Aunque se puede sustituir por manzanilla.

**Queso de cabra y remolacha:** Véase *Remolacha y queso de cabra*, p. 126

**Queso de cabra y romero:** El queso de cabra y el cordero tienden a tener las mismas afinidades de sabores, entre ellas la del romero. El perroche de Herefordshire es un queso de cabra blando, alimonado y no pasteurizado que viene mezclado con romero, estragón o eneldo. Vale la pena probar las tres versiones, pero el romero con un queso ligeramente cítrico es una combinación particularmente triunfal. También se puede elaborar la siguiente tarta de queso de cabra y romero. Se tapiza un molde para flan de 20 cm con masa pastelera para

costras y se hornea. Se fríen 3 o 4 puerros en rodajas en aceite de oliva hasta que estén blandos, se condimentan y se deja que se enfríen un poco. Se extienden sobre la masa. Se baten 75 ml de nata sencilla con 100 g de queso de cabra blando, sin corteza. Cuando esté bien mezclado, se añaden 2 huevos, una yema de huevo y una cucharadita de romero picado muy fino, se bate todo y se condimenta. Se vierte sobre los puerros, se cubre de leche (de 100 a 150 ml) y se hornea a 190 °C (marca 5 del gas) durante 25-30 minutos.

**Queso de cabra y sandía:** Una combinación magnífica para una ensalada. La remolacha es tal vez un acompañante más común para el feta salado, pero la sandía es un refrescante imitador de la dulzura terrenal y más sustanciosa de la remolacha, y ha sido un elemento habitual en las ensaladas griegas desde tiempos inmemoriales. Tenga en cuenta que tanto los quesos salados como las aceitunas, si las utiliza, absorberán zumo de la sandía, así que hay que añadir la fruta justo antes de servir para que no se empapen. También se puede pensar en combinar el queso de cabra con (o introducirlo en) la sandía a la barbacoa de *Romero y sandía*, p. 459.

**Queso de cabra y semilla de cilantro:** Véase *Semilla de cilantro y queso de cabra*, p. 496

**Queso de cabra y seta:** Véase *Seta y queso de cabra*, p. 115

**Queso de cabra y tomillo:** Véase *Tomillo y queso de cabra*, p. 470

## QUESO DE CORTEZA LAVADA

Remojar el queso en salmuera y otras soluciones es una práctica que se remonta a la Edad Media, cuando los monjes europeos descubrieron que estimulaba el crecimiento de bacterias que daban al queso sabores menos ácidos y más picantes, lo que hacía mucho más soporífera la abstinencia de carne. En una investigación realizada en la Universidad de Cranfield, el Vieux Boulogne acervezado y de corteza lavada fue declarado el queso más oloroso del mundo, superando en hedor incluso al Époisses lavado con marc, que en Francia está prohibido en los transportes públicos. Como regla general, a los quesos de corteza lavada es mejor dejarlos en la tranquila compañía de

panes o galletas, pero también combinan con ingredientes que comparten su carácter especiado y picante (como el comino, las manzanas ácidas o la cebolla cruda) o su blandura terrenal (como la patata). Este capítulo abarca el stinking bishop, el munster, el pont l'évêque, el langres, el livarot, el vacherin y el celtic promise.

**Queso de corteza lavada y ajo:** El vacherin du Haut-Doubs, o vacherin Mont d'Or, es un queso muy blando del Franco-Condado o del cantón suizo de Friburgo, que aparece con frecuencia en las listas de los mejores quesos del mundo. Se le quita la corteza arrugada, que parece de alquitrán, y se descubre un fluido de color marfil y aspecto de *fondue*, con un sabor lácteo, salado, ligeramente frutal, y un aroma de abeto en la caja en el caso de la versión de Haut-Doubs, en el lado francés de la frontera, que siempre está sin pasteurizar. Hay quien lo come directamente de la caja con una cuchara, pero a mí me basta con un dedo. También se calienta bien: retire la tapa de la caja, envuelva la caja en papel de aluminio, pinche la superficie del queso, inserte unos trocitos de ajo, vierta por encima 100 ml de vino blanco y hornéelo a 180 °C (marca 4 del gas) durante 20 minutos. Se come con cuchara, directamente de la caja, con buen pan.

**Queso de corteza lavada y anís:** Los quesos de corteza lavada como el munster o el stinking bishop son, simplemente, demasiado testarudos para combinarse con muchos sabores, pero el anís (dulce y maravilloso sabor favorito de esta enciclopedia) está a la altura del desafío. Aplique el queso en rebanadas o a cucharadas sobre finas galletas de semillas de eneldo. Tamice 125 g de harina normal en un cuenco, con media cucharadita de polvo de hornear, media de sal y 2 cucharaditas de semillas de eneldo. Añada 25 ml de aceite de oliva y 125 ml de agua en pequeñas porciones, hasta que la mezcla esté lo bastante húmeda para formar una masa. Amase durante 5 minutos, pase el rodillo para dejarla de un grosor de unos 5 mm y corte las galletas con un cortador. Obtendrá unas 25 galletas de 5 cm de diámetro. Colóquelas en una bandeja de horno engrasada, aplique agua con un pincel y hornee durante 25 minutos a 160 °C (marca 3 del gas). Si lo prefiere, puede utilizar harina integral. También puede probar con semillas de apio, comino o alcaravea.

**Queso de corteza lavada y comino:** Véase *Comino y queso de corteza lavada*, p. 122

**Queso de corteza lavada y manzana:** Una manzana crujiente combina bien con los quesos de corteza lavada de sabores más suaves. Quite el corazón y corte una manzana ácida verde, y cómasela con un *pont l'évêque* afrutado y herboso. El chef Pierre Gagnaire elabora un *chantilly* de *pont l'évêque* y lo sirve con sorbete de manzana. Los quesos más fuertes prefieren sus manzanas en forma de sidra o de calvados, que es un coñac de manzana. El *celtic promise*, por ejemplo, es uno de los varios quesos remojados en sidra para favorecer el desarrollo de su sabor, y, aparte de un poco de pan, el único acompañamiento que necesita es un vaso de sidra. A mí el *celtic promise* me gustaba tanto que quería compartirlo con los invitados a mi boda, hasta que llevé un queso en coche desde Gales a Londres y resultó evidente que dos docenas de aquellos quesos en una sala caliente habrían hecho memorable mi día de una manera que yo preferiría olvidar.

**Queso de corteza lavada y nuez:** La nuez es un buen acompañante para todos los quesos, y es uno de los pocos sabores que pueden hacer frente al desafío de un queso picante de corteza lavada. Su calidad amarga y tónica es capaz de abrirse paso entre la potencia grasa del queso, y su dulzura también la penetra. El pan de nueces, las galletas de nueces o las nueces frescas de temporada quedan muy bien simplemente acompañando al livarot.

**Queso de corteza lavada y patata:** Véase *Patata y queso de corteza lavada*, p. 133

**Queso de corteza lavada y pera:** El livarot es un queso con sabor a caza y mantequilla que se elabora con leche grasa de vacas normandas. Su sabor tiene un carácter muy especiado, que hace que combine bien con las peras; no es casualidad, dada la abundancia de perales en Normandía. Se pueden combinar en una tarta, o simplemente juntarlos en un plato, cortados en rodajas y servidos con un vaso de cremosa sidra de pera, también conocida como *poiré* en Francia. Tradicionalmente, el calvados se elabora con manzanas, pero la variedad de Domfrontais contiene al menos un 30 por ciento de pera y es un

acompañante recomendable para el livarot. Dicho sea de paso, el queso *stinking bishop* está lavado con sidra de peras *stinking bishop*.

**Queso de corteza lavada y tocino:** El *langres*, de la región de Champaña-Ardennes (Francia), es un queso pequeño y salado con un sabor que con frecuencia se compara con el del tocino. Parece una de esas untuosas tartas portuguesas de natillas, y es igual de suculento. Cada queso tiene un agujero en la parte superior, en el que se vierte un poco de champán o de marc. El sabor es toda una sensación, y resulta muy práctico si se te ha olvidado llevar vasos a tu picnic. El *langres* no es el único queso que tiene una calidad carnosa. Hay quien detecta un sabor a ternera en el intenso *taleggio* italiano. Émile Zola pensaba que el *camembert* olía a venado. Los franceses llaman «la carne del pobre» al livarot de Normandía. A mí me parece que algunos quesos de cabra frescos saben igual que el olor que desprende una carnicería. Y, por otra parte, tenemos el queso azul con sabor a grasa de carne que se comenta en *Queso azul y ternera*, p. 91. Véase también *Patata y queso de corteza lavada*, p. 133.

## QUESO AZUL

El responsable del queso azul es un moho polvoriento verde-azulado llamado *Penicillium roqueforti*. Los sabores dominantes en el queso azul son las notas frutales y de especias atribuibles a la cetona-2-heptanona, y una nota verde, grasa y metálica de la 2-nonenona. Aparte de eso, los quesos azules difieren tanto en sabor como en lugar de origen, dependiendo de la dieta del animal, de si su leche se ha pasteurizado o no, del tipo de iniciador y de cultivos secundarios empleados, y del tiempo de maduración y las condiciones de almacenamiento. El famoso *roquefort* madura en cuevas; su denominación de origen depende de que se haya almacenado o no en las cuevas naturales de Cambalou, cerca de *Roquefort-sur-Soulzon*, en el Aveyron. El *stilton* madura en bodegas en las que el aire fresco pueda penetrar por los diminutos orificios abiertos en el queso para ayudar a las esporas del moho a hacer su trabajo. Una notable excepción a la norma del *Penicillium roqueforti* es un raro queso azul llamado *Bleu de Termignon*, que se elabora en muy pequeñas cantidades en los Alpes franceses con leche de ganado criado en pastos,

y que se deja azulear de manera natural. Otros quesos azules incluidos en este capítulo son el gorgonzola, el cabrales, el rogue river blue, el shepherd's purse, el beenleigh blue y el fourme d'ambert.

**Queso azul y aguacate:** Perderse un aguacate con tocino es uno de los inconvenientes de ser vegetariano, pero en parte se puede compensar con un queso azul salado de sabor intenso. Combínelos al estilo de los años setenta, rellenando la cavidad del fruto con queso azul, o unte una rebanada tostada de brioche con aguacate machacado con un poco de zumo de limón, y ponga encima el queso azul desmenuzado.

**Queso azul y apio:** Véase *Apio y queso azul*, p. 138

**Queso azul y arándano:** Véase *Arándano y queso azul*, p. 493

**Queso azul y berro:** Véase *Berro y queso azul*, p. 145

**Queso azul y brócoli:** Una promesa o una amenaza, dependiendo de su actitud hacia los sabores picantes. Se pueden combinar en una sopa, en unos macarrones o, para paladares más tímidos, en una ensalada de brócoli crudo picado, aderezado con un queso azul suave.

**Queso azul y calabaza:** A veces se sirven raviolis de calabaza con una salsa de gorgonzola (véase *Queso azul y salvia*, p. 91). El queso complejo y salado crea un llamativo contraste con la dulzura muda de la calabaza, sobre todo si se usa un ostentoso gorgonzola *piccante* en lugar de las variantes más suaves que suelen describirse como *dolce*. También se puede probar a tostar tacos de calabaza de 2 cm y amontonarlos en tostadas escalonadas. Se espolvorea el gorgonzola y se pone bajo el gratinador. Sírvase con una copa de Spätlese alemán, un vino con una buena cantidad de azúcar residual, que combinará bien con la calabaza caramelizada y contrastará a la perfección con el toque salado del queso.

**Queso azul y col:** La receta para el aderezo con queso azul que se da más adelante, en *Queso azul y pollo* (véase p. 90), hace maravillas en una ensalada de col. Pero no es una comida para hacerte salir de la cama por la mañana. Para eso se necesita un cruasán de mantequilla kimchi y gorgonzola dulce de la bollería Momofuku de Nueva York. Mucho mejor para el café.

**Queso azul e higo:** Aunque los higos secos y pardos recuerdan al jerez dulce de Pedro Ximénez, las brevas negro-azuladas evocan más al oporto y, muy apropiadamente, casan de manera verdaderamente celestial con el stilton. Combínelos en estas tiras de stilton y brevas, y sírvalos con oporto leonado helado. Será todo un cambio saborear esta pareja de sabores al principio de una velada. En una batidora se elabora una masa con 125 g de harina normal, 225 g de stilton desmenuzado, 50 g de mantequilla, una pizca de sal y una o dos cucharadas de leche fría. Con el rodillo se forma un rectángulo de unos 30 x 20 cm. Con unas tijeras, se cortan unas ocho brevas secas en tiras finas y se aprietan un poco sobre la masa. Se pliega la masa por la mitad, a lo ancho, con las brevas por dentro. Ahora tendremos un rectángulo de 15 x 10 cm aproximadamente. Se pasa el rodillo para reducirlo a un grosor de unos 5 mm y se corta en tiritas, utilizando una espátula para transferirlas a una bandeja de horno engrasada. Se hornea a 180 °C (marca 4 del gas) durante unos 15 minutos. También se pueden combinar el higo y el queso azul en una ensalada con hojas robustas, aderezada con oporto. Se hierven 200 ml de oporto hasta que se reducen a la mitad, se añade una cucharadita de miel y se deja enfriar. Se bate con 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, 2 cucharadas de vinagre balsámico y condimentos.

**Queso azul y melocotón:** El melocotón hace muy buena pareja con el gorgonzola. Los dos tienen una cualidad frutal y cremosa. Muchas veces se emparejan en ensaladas y en brochetas, pero, en realidad, lo único que se necesita es un plato y un cuchillo. El explorador del siglo XIX F. W. Burbidge describió el sabor del durio, una fruta asiática, como «una combinación de harina de maíz, queso podrido, nectarinas, avellanas machacadas, un toque de piña tropical, una cucharada de jerez seco añejo, nata espesa, pulpa de albaricoque y un *souçon* de ajo, todo reducido a la consistencia de unas ricas natillas». En la actualidad, están prohibidos en muchos hoteles de Singapur; ni drogas, ni armas de fuego, ni durios.

**Queso azul y nuez:** Las nueces tostadas pueden desarrollar un sabor parecido al del queso azul. Tómeselo como una indirecta. La nuez, lechosa y dulce y de pellejo amargo, hace maravillas con toda clase de quesos azules. Es una asociación clásica, en especial la del roquefort desmenuzado y las nueces en una ensalada con achicoria. Bien aliña-

da con aceite de oliva virgen extra, vinagre de sidra y nata (en una proporción de 5:3:2) potenciados con alguna especia. Pruebe a incluir nueces en una tabla de quesos junto al beenleigh blue, que se elabora en Devon con leche de oveja, y que al madurar adquiere una textura casi de pastel de chocolate con venas intensamente picantes. O con queso de Cabrales, de Asturias, que tiene una potencia legendaria; este queso podría pelear con un toro.

**Queso azul y pera:** Los sabores más suaves de la pera se pueden perder con algunos quesos azules, pero el fourme d'ambert está en el extremo más suave de la escala. Es dulce y lechoso, con un toque mohoso debido a su maduración en cuevas, y se le inyecta un vino dulce que el paladar apenas detecta. También se puede encontrar un queso azul combinado con peras en una ensalada (véase *Pera y nuez*, p. 392) o en una *fondue* de queso servida con rodajas de pera, higos y pan de nueces.

**Queso azul y piña tropical:** Martin Lersch tiene un blog llamado Khymos que ofrece cada vez una receta TGRWT (acrónimo en inglés de «Cosas que combinan verdaderamente bien») que puede parecer difícil; la de queso azul y piña tropical fue tratada en la TGRWT n.º 10. Lo más interesante es que Lersch comenta que fue incapaz de encontrar una coincidencia en los componentes de sabor conocidos de estos ingredientes, pero eso también ocurre con muchos emparejamientos corrientes. Otras TGRWT han investigado la manzana con rosa, los cantarelos con albaricoques, el parmesano con cacao y el plátano con perejil.

**Queso azul y pollo:** Se combinan con alitas de pollo Buffalo (véase *Apio y queso azul*, p. 138), pero yo creo que la suculencia de la combinación queda mejor diluida en una ensalada. El aderezo de queso azul se prepara mezclando bien 100 ml de mahonesa, 150 ml de nata agria, 60 g de queso azul picado, una cucharada de zumo de limón, 2 cucharadas de perejil, un diente de ajo machacado y algo de condimento. Se deja enfriar en el frigorífico mientras se cortan 2 tallos de apio en trozos como cerillas. Se parten las hojas de una lechuga romana como se haría para una ensalada César. Se cortan en tiras 4 pechugas de pollo sin piel ni huesos, se rebozan con harina condimentada y se fríen en una mezcla de aceite de frutos secos y

mantequilla. Cuando el pollo está hecho, se echa, aún caliente, en una mezcla calentada de 2 cucharadas de mantequilla y 4 cucharadas de salsa picante. La mejor, si la encuentra, es la RedHot de Frank's, pero sirve cualquiera que sea buena y ardiente. Se mezclan en una ensaladera las hojas y el apio con el aderezo frío, y se pone el pollo en una fuente. Se sirve con una copa de IPA o una cerveza alemana de trigo.

**Queso azul y pomelo:** Moderno en un sentido pasado de moda, como el Skylon o los coches voladores. Se pueden combinar en una ensalada con cebolla roja, remolacha y un poco de lechuga crujiente y amarga. Si puede encontrarla, la mermelada de pomelo permite preparar un sándwich espléndido combinada con queso azul.

**Queso azul y salvia:** El queso azul salado-dulce pide amargor, y la salvia puede proporcionárselo. Se funden 25 g de mantequilla, se añaden 3 hojas grandes de salvia y se remueve durante 30 segundos. Sobre un fogón a fuego medio, se le añaden 75 g de gorgonzola desmenuzado y 150 ml de nata doble, removiendo mientras se derrite y se mezcla. Se saca la salvia, se ajusta el condimento y se sirve con pasta o ñoquis.

**Queso azul y seta:** Véase *Seta y queso azul*, p. 115

**Queso azul y ternera:** El gusto de la ternera debidamente madurada y con todo su sabor explica su exitoso emparejamiento con el queso azul, según el autor Peter Graham. El *steak au roquefort* es un clásico, y en España se elabora un plato similar utilizando queso de Cabrales, un turbulento azul de Asturias. Con el stilton se obtienen vigorosas hamburguesas de queso para despertar las papilas gustativas perezosas en el desayuno-almuerzo del día siguiente. A la *carbonnade de boeuf* se le añade a veces un puñado de queso azul desmenuzado al final del proceso, derritiéndolo en el caldo para que absorba su carnosidad cervecería. Los adeptos a esta combinación deberían buscar el queso Buffalo Blue de shepherd's purse, elaborado en North Yorkshire con leche de búfala criada en la zona, que tiene más grasas saturadas que la leche de vaca. Tiene un sabor de lujo, con el aroma de un filete maduro de los buenos, y una textura similar al fundirse. Mata dos sabores de un tiro... y es apto para vegetarianos.

**Queso azul y tocino:** Véase *Tocino y queso azul*, p. 245

**Queso azul y trufa:** El queso azul y las trufas se suelen emparejar en una salsa cremosa para servir con *filet mignon*. La escritora culinaria Jenifer Harvey Lang da una receta para pasta *choux* rellena con una mezcla de queso azul, queso crema y nata, que remata con virutas de trufa negra. Una vez me llamó la atención una combinación de miel trufada y stilton, pero, aun sin añadirle nata, esta pareja tiene algo que te hace sentir como si llevaras un top muy escotado y una falda muy corta.

**Queso azul y uva:** Véase *Uva y queso azul*, p. 363

## QUESO DURO

Esto abarca una amplia gama de quesos, incluidos el cheddar, el parmesano-reggiano, el manchego, el comté, el gruyère, el pecorino, el berkswell, el de Mahón y el Lincolnshire Poacher. Los sabores varían según el tipo de leche, su calidad, la receta del quesero, la microflora y la edad del queso. Un buen maestro quesero podrá ofrecerle una cata del mismo queso en diferentes fases de maduración, para que pueda experimentar personalmente el efecto del envejecimiento en su sabor. Muchos quesos duros son dulces, ácidos y salados, y adquieren cristales umami a medida que maduran. Esta serie de sabores, en combinación con su alto contenido de grasa, es lo que hace de los quesos duros una comida satisfactoria por sí misma y un complemento a otros ingredientes, realzando sus sabores con su suculenta rotundidad. El vino tinto, la cebolla cruda, los berros y las nueces suelen combinar bien con el queso duro, añadiendo un toque de amargor que equilibra. Y los compañeros dulces, como los frutos secos, el tomate cocinado y la cebolla cocinada, pueden resaltar la faceta umami del queso. Cuando pruebe un queso duro, busque sabores de nata, mantequilla, coco, caramelo, fruta (en especial, piña tropical), sulfurosos (huevo duro picado), cocidos, asados y de frutos secos.

**Queso duro y albahaca:** Si existe un restaurante de culto, este es La Merenda. El chef Dominique Le Stanc, con su estrella Michelin, cocinaba antes en el hotel Negresco, en el paseo principal de Niza. Como un sheriff desilusionado, devolvió su estrella y se dirigió al Casco Viejo para cocinar en los confines menos enrarecidos de su pequeño restaurante con cortinas de cuentas y solo diez mesas, poco más grande que un local de *kebab*. No hay columnas elegantes, ni arreglos florales, ni luces deslumbrantes, ni carta de vinos, ni sillas con respaldo ni —tomen nota los que quieran reservar— teléfono. El menú, escrito con tiza en una pizarra que apoyas en la mesa o en las rodillas, es invariablemente de la región de Niza y suele incluir *tagliatelle au pistou*. El *pistou* es básicamente una variante del pesto, que se ha ido extendiendo por la costa desde su lugar de origen en Liguria, perdiendo una vocal por el canino y adquiriendo otras a modo de recuerdos. Se diferencia del pesto en que no lleva piñones, y a veces se elabora con emmental en lugar de parmesano. Le Stanc sirve su *pistou* con pasta de espinacas frescas.

**Queso duro y albaricoque:** Véase *Albaricoque y queso duro*, p. 405

**Queso duro y alcachofa:** En Italia las alcachofitas crudas se cortan en láminas finas como un papel y se mezclan con aceite de oliva, zumo de limón y trocitos de parmesano para obtener una ensalada amarga, fuerte y salada, excelente como aperitivo. Se les quitan a las alcachofas todas las hojas exteriores. Se recortan 2 o 3 cm de la parte de arriba y la mayor parte del tallo, y se pela lo que queda del tallo con un pelador de patatas. Se frotan con zumo de limón y después se cortan por la mitad a lo largo, comprobando que no tengan centro fibroso; si lo hay, se quita con una cucharilla. A continuación, se corta cada mitad en láminas muy finas, desde lo alto de la hoja hacia el tallo. Según se van cortando, se ponen las láminas en agua acidulada con zumo de limón para impedir que se oscurezcan. Cuando se han picado todos los tallos, se desecha el agua de limón, se secan las tiras de alcachofa y se les añade aceite de oliva. Se condimenta y se guarda con virutas de parmesano.

**Queso duro y almendra:** Tanto el cheddar Keen's como el Montgomery contienen notas de almendra, y aunque el fruto seco acompañante más común son las nueces, no hay razón para que las almen-

dras no funcionen igual de bien con un buen cheddar con sabor a frutos secos como con un manchego. El manchego auténtico se elabora con leche de oveja en La Mancha, en el centro de España. Su popularidad es tan grande como la persistencia de sus sabores. Los manchegos jóvenes tienen una cualidad fresca y herbosa que evoca los pastos frescos de Galicia. Los ejemplares más maduros presentan la salinidad calurosa y seca de la costa andaluza. Unos y otros quedan muy bien cortados en lonchas finas y servidos con un cuenco de almendras tostadas y saladas. Con suerte, serán almendras marconas españolas con forma de corazón, apreciadas por su sabor lechoso y exquisito.

**Queso duro y anchoa:** Véase *Anchoa y queso duro*, p. 237

**Queso duro y anís:** El queso de Mahón, un queso duro de Menorca, se elabora con leche de vaca pasteurizada y tiene un sabor salado y alimonado. Tradicionalmente, se come en lonchas finas con hojas frescas de estragón, aceite de oliva y pimienta negra. Leonie Glass escribe acerca del Salers, un queso semiduro del departamento montañoso de Cantal, en el centro-sur de Francia, donde las vacas tienen una dieta muy aromática de regaliz, árnica, genciana y anémona, y todos estos sabores se pueden distinguir en la leche. Se sirve con las galletas de eneldo descritas en *Queso de corteza lavada y anís*, p. 85.

**Queso duro y brócoli:** El brócoli pide un queso duro de fuerza casi clandestina. El parmesano se puede comer, ya que ha madurado por lo menos 18 meses. Si lo va a comprar cortado en una tienda, compruebe la fecha estampada. Los parmesanos más viejos, madurados durante 3 o 4 años, se llaman a veces *stavecchio* (y los muy viejos, *stravecchio*) y son más salados, especiados y, en general, más intensos. Son lo que queremos con nuestro tallo de brócoli extra-amargo. Se pueden combinar en una pasta o un risotto.

**Queso duro y cebolla:** El queso y la cebolla fueron las primeras adiciones de sabor a las patatas fritas en Inglaterra e Irlanda. Pero existen incontables variaciones sobre el tema. El oloroso limburger alemán se combina con cebolla cruda, pan de centeno y mostaza, y se acompaña con cerveza negra fuerte. En Gales, con puerros y caerphilly, un queso salado, blanco y ácido, se elaboran salchichas vegetaria-

nas Glamorgan, que se recubren de pan rallado y hierbas. La clásica sopa de cebolla francesa está gratinada con gruyère, que le da un agradable toque frutal al rico sabor de la cebolla, haciendo que sea casi imposible comerla si no se tienen brazos infinitamente extensibles. En la tarta de cebolla roja se suele incluir una rodaja de queso de cabra, y el berkswell, un queso duro de oveja que se elabora en las West Midlands, mata dos pájaros de un tiro, ya que tiene fuertes notas de cebolla caramelizada.

**Queso duro y chirivía:** La chirivía tiene una fuerte afinidad con los alimentos salados que realzan su dulzura. El parmesano es un acompañante popular; generalmente, se rebozan chirivías escaldadas con harina y parmesano rallado antes de asarlas. También se puede preparar una guarnición de crema de parmesano para la sopa de chirivías, mezclando una cucharada de parmesano rallado y 2 cucharadas de cebollino moruno picado con 4 cucharadas de nata doble montada. Mark Bittman da una receta para ñoquis de chirivías, que recomienda servir con parmesano, mantequilla y salvia.

**Queso duro y clavo:** El Friese Nagelkaas es un queso estilo gouda de la región de Frisia (Holanda). *Nagel* significa «clavo», y alude a los botones florales con forma de clavo que se trocean y se añaden al queso con un poco de comino. Si alguna vez ha probado el chocolate Maya Gold de Green & Black, este es el equivalente en queso. Los clavos y el comino aportan un fuerte toque especiado, cuyas notas de cáscara de naranja y limón dan al queso un sabor navideño.

**Queso duro y coliflor:** Véase *Coliflor y queso duro*, p. 180

**Queso duro y enebro:** Véase *Enebro y queso duro*, p. 465

**Queso duro y espárrago:** La gente es muy supersticiosa en cuestión de espárragos. Cocineros cuerdos en otros aspectos insisten en cocinarlos en cacharros especiales, o en darles tres vueltas en sentido contrario al de las agujas del reloj, pero nunca a la luz de la luna llena. Dejando aparte las prácticas cabalísticas, se pueden asar simplemente en el horno y después servirlos con parmesano rallado, que tiene un carácter sulfuroso que armoniza. Asegúrese de echar mucho queso en las puntas, donde quedará deliciosamente atrapado entre las brácteas.

**Queso duro y guindilla:** El pecorino italiano puede estar ya bastante especiado desde el principio, pero si lo quiere realmente picante, tiene que comprarlo *con peperoncino*, es decir, con trocitos de guindilla roja seca y picada, medianamente picante. En Estados Unidos se aplica el mismo principio al jalapeño Jack, que se puede usar para preparar una especie de *fondue* en la que mojar trozos de tortilla; nachos deconstruidos. El sabor del maíz combina de manera particularmente armónica con el queso duro y las guindillas; pruebe a combinar granos recién recolectados con guindilla en polvo, pimentón, mantequilla derretida, parmesano rallado y sal. Véase también *Calabaza y guindilla*, p. 331.

**Queso duro y guisante:** Véase *Guisante y queso duro*, p. 293

**Queso duro e higo:** El *consorzio* responsable de la salvaguardia del parmiggiano-reggiano recomienda los higos secos, las avellanas y las ciruelas como acompañamientos para sus parmesanos de 24-28 meses. Esos quesos habrán perdido parte del carácter lechoso de su juventud y habrán empezado a desarrollar notas *frutales* y de *frutos secos*, además de un sabor a mantequilla derretida; de ahí los emparejamientos. A medida que el queso sigue envejeciendo, los sabores de *frutos secos* se vuelven más pronunciados y se empiezan a detectar notas de especias (en particular, de nuez moscada).

**Queso duro y manzana:** Véase *Manzana y queso duro*, p. 389

**Queso duro y marisco:** Véase *Marisco y queso duro*, p. 208

**Queso duro y naranja:** Véase *Naranja y queso duro*, p. 426

**Queso duro y nuez:** Véase *Nuez y queso duro*, p. 341

**Queso duro y nuez moscada:** Véase *Nuez moscada y queso duro*, p. 321

**Queso duro y patata:** Érase una vez una patata al horno de piel áspera que tenía un agradable olor a malta pero llevaba encima un desaliñado tejado de cheddar, por lo que tenía que ser comida en la trascocina. Todo el mundo veía su bondad y su belleza, pero jamás la invitaron al baile. Una noche, cuando la patata estaba sola, apareció un hada madrina y le concedió un deseo a la pobre, maltratada y sucia hortaliza. Y la patata dijo que nada le gustaría más que librarse de sus raídos harapos y volverse lisa y sedosa y ser aceptada por la gente que

conía en los mejores restaurantes de Francia. El hada madrina agitó su varita. La patata cayó desmayada y, al abrir uno de sus muchos ojos, despertó en un restaurante llamado L'Ambassade d'Auvergne, en el corazón mismo de París, formando parte del puré de patata más suculento y sedoso que los clientes del restaurante habían visto en sus vidas. Se llamaba *aligot* y, además de patata, estaba elaborado con rico queso laguiole, ajo, nata y mantequilla, todo removido junto hasta que el *aligot* quedaba tan elástico que se podía estirar desde la cazucla hasta una altura de más de un metro sin romperse. A la noche siguiente, el hada madrina se apareció de nuevo y le preguntó a la patata cuál era su siguiente deseo. La patata se sentía un poco resacosa de la noche anterior y quería algo tranquilo pero sofisticado. El hada agitó su varita y la patata se encontró cortada en rodajas, en capas calientes y cremosas, con queso gruyère y sus viejos amigos, la nata y el ajo, en una *dauphinoise* de patata. A la patata le encantaba verse libre de su sucia cubierta, pero no estaba muy segura del pícaro ajo y de la nata. A la noche siguiente, cuando apareció el hada madrina y le preguntó cuál era su tercer deseo, hay que decir que la patata se encontraba un poco cansada. «¿Qué te parecería bañarte en una pegajosa y afrutada *raclette*? —sugirió el hada madrina—. ¿Tal vez con una garnición de pepinillos? ¿O convertirte en ñoquis lisos como cantos rodados, bañados en salsa fontina?» «En realidad —dijo la patata—, lo que más me gustaría sería quedarme en casa con una botella de cerveza. Y un poco de cheddar. Siempre que sea de Keen's, eso sí, o de Westcombe, porque si algo he aprendido es que soy demasiado buena para esa grasienta y unidimensional papilla con la que antes cargaba.» «Concedido», dijo el hada madrina, y se desvaneció en una nube de humo.

**Queso duro y pera:** Véase *Pera y queso duro*, p. 393

**Queso duro y pescado blanco:** Véase *Pescado blanco y queso duro*, p. 214

**Queso duro y piña tropical:** Ríete de los esnobs que se burlan de tus pinchitos de queso y piña tropical. Los sabores pueden ser naturalmente armoniosos; la nota de etil-caproato de la piña está presente en algunos de los mejores quesos del mundo, incluidos el comté, el lincolnshire poacher y el parmesano. El etil-caproato también está presente de manera natural en el clavo, los higos y el vino.

**Queso duro y plátano:** El comté se elabora en los Alpes con leche cruda de vaca y es el queso más popular de Francia. Cuando es joven, tiene sabores de avellanas frescas, albaricoques secos, caramelo blando y leche hervida; al madurar por completo, según la Asociación de Queso Comté, tiene «ricos y persistentes sabores de nuez, avellana, castaña, almendra tostada, mantequilla derretida y especias, suavizados por notas de nata madura o frutos cítricos». También pueden apreciarse notas de cuero, chocolate blanco y ciruela. Pruebe la recomendación del representante de la asociación: pan blanco con rodajas de plátano, lonchas de comté y una pizca de guindilla de Espelette (más información en *Pescado graso y guindilla*, p. 226), puesto a la plancha unos minutos hasta que se derrite el queso. Dicen que el plátano ayuda a hacer salir la multitud de sabores del queso, mientras que la guindilla añade un último toque picante y persistente.

**Queso duro y pollo:** Véase *Pollo y queso duro*, p. 43

**Queso duro y salvia:** El derby es un queso prensado de leche de vaca, más blando y de sabor más delicado que el cheddar. La variante condimentada es el derby con salvia. Evite los espeluznantes bloques verdes que se ven en algunos mostradores de tiendas y busque el queso de calidad elaborado por Fowlers Forest Dairy, que esparce hojas picadas de salvia por el centro de sus derbys. Córtelo en lonchas finas y combínelo con jamón en un sándwich, o ponga el queso en una tostada, rematado por un huevo frito. Y si no encuentra buen queso con salvia, siempre se puede combinar un queso duro fuerte con salvia en unos *scones* y comerlos calientes con mantequilla.

**Queso duro y seta:** Véase *Seta y queso duro*, p. 115

**Queso duro y ternera:** Los catadores expertos utilizan a veces la palabra *caldoso* para describir el sabor del queso duro, queriendo decir con ello que tiene propiedades similares a las de un cubito de caldo de carne. Como podrá atestiguar cualquier fanático de la hamburguesa de queso, muchos quesos duros forman armoniosas parejas con la ternera. Cuando me canso de leer acerca de maravillosos mercados de productos orgánicos o lamentos estúpidos por los viejos tiempos de la agricultura de subsistencia, me gusta hojear *The \$100*

*Hamburger* («La hamburguesa de 100 dólares»), de John F. Purner. Es una guía de cafés y restaurantes próximos a aeropuertos, que evalúa la calidad de las costillas y las hamburguesas con queso, y también las rutas que te llevan a ellas. Es como una versión gastronómica de *La Tierra vista desde el aire*, en que la ventaja de la vista aérea permite localizar lugares como el aeropuerto Kanab Muni de Utah, donde pueden encontrarse magníficas hamburguesas en el cercano Houston Trails End Café, o la pista de hierba del Gaston's en Arkansas, donde puedes entrar en una cabaña y comer trucha fresca del lago. Ahora que ya no se pueden comer hamburguesas y pescado en los vuelos, leer este libro es como mirar películas con gente glamurosa fumando en los bares; una nostalgia que no esperábamos que llegara tan pronto.

**Queso duro y tocino:** Véase *Tocino y queso duro*, p. 245

**Queso duro y tomate:** Que los tomates y el queso puedan transformar una corteza de pan o un plato de pasta en algo trascendente es una prueba de los esplendores umami de la combinación... aunque, como nos dirá cualquier italiano, para que surja la magia los ingredientes deben ser buenos. En cambio, si se trata de un queso inglés de alta calidad, mucha gente se opondrá a cocinar con él, pensando que debe reservarse para la tabla de quesos. Los elaboradores del lincolnshire poacher (un queso parecido al cheddar con un fuerte sabor a frutos secos) no están de acuerdo, y se acogen al principio paralelo de que se deben aplicar los mismos criterios al vino con el que se cocina que al vino que se bebe: el vino «de cocinar», como el queso «de cocinar», será tan inferior en el plato como lo es en la copa o en la tabla. Yo utilizo un côtes du rhône decente para este plato casero que llamo «olla de Lincolnshire poacher». Imaginen que una *ratatouille* fuera a una fiesta de quesos y vino, se embrorrachara y perdiera la berenjena y el calabacín. Se ablanda en aceite una cebolla grande picada, a fuego medio durante 5 minutos, y después se añade un diente de ajo picado fino y un pimiento rojo o verde en trozos grandes (el verde aporta una agradable frescura). Se cocina a fuego lento durante otros 5 minutos. Se añade una lata de tomates pera de buena calidad y se trocean con una cuchara. Después se añaden una cucharadita escasa de hierbas secas variadas, 100 ml de buen vino tinto, 2 cucharadas de agua, una pizca de azúcar y algún condimento. Se lleva a ebullición y

se cuece a fuego lento durante 20-30 minutos. Se prueba y se ajusta el condimento si es necesario. Antes de servir, se cortan 150-200 g de lincolnshire poacher en tacos de 1 cm, se añaden a la cazuela, todavía en el fuego, se remueve y se deja un minuto o dos para que se calienten. Se sirve en dos platos de barro y se come antes de que el queso se derrita por completo. Un pan con corteza crujiente es imprescindible.

**Queso duro y uva:** Las uvas tienen un carácter frutal genérico que las convierte en una apuesta segura en la tabla de quesos. No sé si sería la escasez de uvas frescas lo que indujo a alguien a emparejar por primera vez el queso de Wensleydale, fuerte y ligeramente alimonado, con una porción de pastel de frutas, pero forman una pareja muy satisfactoria. Por supuesto, la afinidad del queso con las uvas está clara en incontables emparejamientos de queso y vino. «Compra con galletas, vende con queso», dicen los comerciantes de vino. Las galletas limpian el paladar sensible del comprador, mientras que el queso cubre las papilas gustativas con grasas y proteínas que pueden atenuar las cualidades más duras y tánicas de un vino.

## QUESO BLANDO

Muchos de los quesos blandos incluidos en este capítulo se comen cuando son jóvenes y conservan sabores lácteos frescos: el carácter lechoso y limpio de la mozzarella y del requesón, por ejemplo, o la cremosidad algo más suculenta del Brillat-Savarin y del brocciu corso. Los quesos florecidos como el brie y el camembert tienen sabor a mantequilla cuando son jóvenes, pero se vuelven más picantes, terrosos y vegetales al envejecer, recordando más al corral que a la lechería. Mientras que los quesos más frescos y jóvenes combinan bien con sabores salados y frutales (en particular, con las bayas), las modalidades más maduras son particularmente armoniosas con otros ingredientes terrosos, como las setas y las trufas.

**Queso blando y aguacate:** Véase *Aguacate y queso blando*, p. 289

**Queso blando y alcaparra:** Véase *Alcaparra y queso blando*, p. 150

**Queso blando y ajo:** Hay cosas peores que se pueden hacer, cuando uno tiene opciones limitadas, que echar mano a un boursin de ajo y hierbas, un pan francés y una botella de beaujolais. Como dice el anuncio, «Du pain, du vin, du Boursin». La inspiración de este producto, lanzado a finales de los años cincuenta por François Boursin, fue la antigua costumbre de servir queso blando con una selección de hierbas frescas. Cuando escribo esto, todavía se elabora con leche y nata de vacas normandas, utilizando el proceso de producción original. Cuando le ofrecieron a mi marido una rebanada de *baguette* con boursin untado, se encogió de hombros a la manera gala y dijo: «Sabe a pan de ajo». Y así es. Lo cual no es malo.

**Queso blando y albahaca:** Véase *Albahaca y queso blando*, p. 310

**Queso blando y anchoa:** Nigella Lawson describe un almuerzo en una sandwichería a base de requesón sobre pan blanco, sin mantequilla, «pero con anchoas; la salinidad, el carácter agresivo y descaradamente invasivo de aquel pescado barato, sin remojar y con sabor a lata, me hizo sentir, después de terminarlo, que efectivamente había comido algo». En Nápoles, el *mozzarella in carrozza* consiste en un bocadillo de mozzarella y anchoas entre dos rebanadas de pan blanco, rebozado en harina y huevo y después frito. Para un almuerzo sencillo se pueden servir unos cuantos filetes de anchoa rosa de buena calidad con una bola de mozzarella. Si se prepara esto para una comida solitaria, creo que se podría permitir usar la bola entera. No por glotonería, sino simplemente por el placer de cogerla con la mano y morderla como si fuera una manzana jugosa. Me encanta la resistencia inicial, seguida por una cedación absoluta. Y, a continuación, una anchoa.

**Queso blando y apio:** Puede que el apio no sea ya tan apreciado como lo era en el siglo XIX, cuando se presentaba en la mesa en copas especiales de cristal o plata, pero tiene una cualidad refrescante y amarga, con un toque de anís, que debería valerle un puesto en la tabla de quesos. Por improbable que parezca, el apio tiene elementos de sabor en común con la nuez, que también es un acompañante clásico para el queso (véase *Nuez y apio*, p. 338). En su libro *Huevos*, el chef Michel Roux da una receta de helado de camembert, que él sirve con hojas tiernas de apio, rabanitos y galletas para queso.

**Queso blando y berenjena:** Véase *Berenjena y queso blando*, p. 119

**Queso blando y canela:** Véase *Canela y queso blando*, p. 315

**Queso blando y caviar:** Véase *Caviar y queso blando*, p. 223

**Queso blando y fresa:** Véase *Fresa y queso blando*, p. 378

**Queso blando y grosella:** Las grosellas, de sabor fuerte y amargo, compensan la empalagosa cremosidad de las quesadillas. Si no tiene tiempo para hacerlas usted mismo, o no quiere guardar una grande en el frigorífico, unte una galleta *digestive* con queso crema y añada encima mermelada de grosella: quesadilla con trampa. No sea tacán con el queso crema; es preciso sentir cómo se hunden los dientes en él.

**Queso blando e higo:** En Siria, donde abundan los higos, se comen frescos en el desayuno, con un queso blando deslumbrantemente blanco. También se pueden transformar en una especie de mermelada, que se puede elaborar añadiendo 500 g de higos frescos picados a 200 g de azúcar disueltos en 750 ml de agua caliente. Se lleva a ebullición y se cuece suavemente a fuego lento hasta que queda bien espesa, procurando que no se pegue en el fondo. Se deja enfriar y se guarda en un tarro cerrado en el frigorífico. Durará una semana. La misma mezcla, pero tal vez con un poco de vainilla, o con cáscara de naranja y Cointreau, se puede utilizar para hacer una compota que se sirve con *coeurs à la crème*. Se mezclan 300 g de requesón, 225 g de queso crema y 250 ml de nata doble hasta que quede uniforme, y después se reparte la mezcla entre 4 moldes con forma de corazón y se deja reposar toda la noche para que se escurra el agua. Si no tiene moldes con forma de corazón, utilice macetas forradas de muselina (de las que tienen agujeros de desagüe en el fondo). Si prefiere los *coeurs* dulces, puede añadir unas cuantas cucharadas de azúcar glas, pero un poco de acidez contrastará agradablemente con la extrema dulzura de los higos. Véase también *Higo y anís*, p. 487.

**Queso blando y manzana:** El brie o el camembert jóvenes se pueden comer cortados en lonchas finas con láminas de manzana; es como comer manzanas con nata o mantequilla. También se puede comprar un queso entero en su caja, quitar el papel encerado y volver a guardar el queso en la caja, pinchar la parte de arriba y verter un poco de

coñac o licor de manzana. Se hornea durante 20 minutos a 200 °C (marca 6 del gas) y se sirve con cuñas de manzana. Los golosos tal vez prefieran rociar todo un brie al horno con caramelo, espolvorear nueces picadas y servirlo con láminas de manzana ácida. A mí también me gusta servir manzana con el camembert viejo. El queso adquiere un sabor como de col cocida al envejecer, y esto combina muy bien con la fruta.

**Queso blando y nuez:** Cuando mejor están las nueces de temporada es en otoño, que por eso es buena época para preparar *labna*, un queso de yogur blando cuyo agradable toque lácteo hace que las nueces parezcan muy dulces. Se forra un colador grande con muselina limpia y mojada, y se coloca encima de una cazuela o recipiente lo bastante alto como para que se escurra algo de líquido por debajo del colador. Se mezcla una cucharadita de sal con un litro de yogur natural y se transfiere al colador forrado. Se deja que escurra a temperatura ambiente durante unas 8 horas. Se sirve con aceite de nuez, nueces picadas, tal vez un poco de miel fluida y pan moreno caliente. En Siria y en el Líbano, el *labna* se toma en el desayuno, con nueces y unos cuantos higos secos.

**Queso blando y pescado ahumado:** En Norteamérica, los términos «salmón ahumado» y «lox» han llegado a ser intercambiables, aunque, en sentido estricto, el *lox* no está ahumado sino curado en salmuera, lo que lo ayuda a sobrevivir a su largo viaje hasta el mercado. Cuando los emigrantes rusos y los de Europa del Este llegaron a América a finales del siglo XIX, descubrieron que el salmón, un lujo en su viejo país, era abundante y asequible, y empezaron a consumirlo en grandes cantidades. El queso crema, que se empezó a vender a gran escala aproximadamente en la misma época, tenía un gusto similar al de los productos lácteos de los viejos países, y como suavizaba la extrema salinidad del *lox*, la combinación no tardó en convertirse en una parte habitual de la cocina judeo-americana. En algunas tiendas excavan un hueco en la mitad inferior de los *bagels* para que queda más cantidad de queso. Véase también *Cebolla y pescado ahumado*, p. 161.

**Queso blando y pimiento:** En Córcega es difícil que haya una comida sin el queso local, el *brocciu*, un queso de oveja parecido al

requesón, a veces con un poco de leche de cabra mezclada. El brocciu se sirve con fruta y mermelada para el desayuno, con embutidos para el almuerzo y con canelones para la cena. Se pueden ver las ovejas y las cabras de las que procede rondando por las curvas en horquilla del espeluznante sistema de carreteras costeras de Córcega (puede que sean las últimas cosas que uno vea). Paramos en Calvi para comprar una merienda playera para un paseo por los caminos de la costa. Nos habíamos aprovisionado de embutidos, pan y tomates, cuando el tendero insistió en que probáramos también unos pimientos rojos en miniatura rellenos de brocciu. Un par de horas después íbamos trepando por las rocas en busca de un sitio para merendar. Cuando desenvolvimos la merienda, se nos unió una avispa y después otra, después nueve más, hasta que nuestro paraíso al fresco empezó a parecer una película de serie B. Cuando me llevaba a la boca un pimiento relleno, una avispa se lanzó sobre el queso y, al mover torpemente la mano para espantarla, tiré un trozo de jamón sobre una roca. Una avispa lo persiguió y después otra, y rápidamente las siguieron las demás, y así, acertando por casualidad, gozamos de nuestra merienda en paz. Lo que plantea una pregunta: ¿a las avispas les gusta mucho el jamón, o es que están hartas de brocciu? A mí me engatusó: su dulce carácter lácteo complementa y al mismo tiempo es realzado por la dulzura ahumada de los pimientos.

**Queso blando y seta:** Probar un camembert maduro a temperatura ambiente es como sentarse en una bala de heno fresco junto a un cesto de setas recién recogidas mientras se come un huevo frito trufado. El *Penicillium camembertii* que le da a la corteza blanca su aspecto de piel de cabrito es también el responsable de su característica nota de setas. Aproveche esta armonía de sabores quitando la «tapa» de corteza de un camembert o un brie, echando encima setas silvestres recién cocinadas y horneándolo para que el queso se funda un poco antes de servirlo.

**Queso blando y tomate:** La mozzarella se empareja tradicionalmente con el tomate en ensaladas y pizzas. Los mejores tomates maduros ganan mucho con la compañía de una auténtica mozzarella de búfala o, mejor aún, de burrata. Imagínese una mozzarella con forma de monedero, lleno con una mezcla de nata fresca y trozos cortados de mozzarella. Se corta, y el centro rezuma como con un gemido de placer. La

frescura láctea se mezcla con el jugo agridulce del tomate para formar un aderezo inolvidable. Se puede realzar con aceite de oliva virgen extra, albahaca fresca y condimentos. La burrata es oriunda de Apulia, en el tacón de la bota italiana, pero los queseros estadounidenses se han rendido a su atractivo.

**Queso blando y trufa:** La fragancia de las trufas se compara con frecuencia con el ajo y el queso; y, a la inversa, muchas veces se dice que quesos como el brie de Meaux y el Saint Marcellin tienen un cierto sabor a trufa. Coja un buen brie y córtelo a media altura, para tener dos mitades redondas. Cubra la mitad inferior con virutas de trufa, vuelva a colocar la mitad superior, envuélvalo en película de plástico y déjelo en el frigorífico durante 24 horas, para después servirlo a temperatura ambiente. El brie se puede comprar ya trufado, lo mismo que el Brillat-Savarin blando de nata triple.

**Queso blando y uva:** Las uvas y el brie joven y mantecoso han recibido uno de los mayores elogios culinarios que ofrece la cocina británica: se han emparejado en un sándwich. El Arômes au Gène de Marc, más fuerte que el brie, se ha sumergido en coñac de uva durante un mes, con las pepitas, los pellejos y los tallos que quedaron del prensado de la uva. Los quesos se venden todavía moteados por estos residuos, y parece que se han llevado al mercado rodando por un sendero otoñal.

# TERROSOS

*Seta*

*Berenjena*

*Comino*

*Remolacha*

*Patata*

*Apio*

## SETA

Esta sección incluye, entre otras, los champiñones, las colmenillas, los boletos y los cantarellos, pero no las trufas, que tienen su propia sección (véase p. 168). Todos ellos contienen un compuesto de identificación de sabor (o «impacto de carácter») llamado 1-octeno-3-ona. Las setas varían mucho en textura, y esto influye más en la manera de cocinarlas que en sus sabores individuales. Hay setas que saben a almendras, marisco, carne, anís, ajo, zanahorias y carne en descomposición, pero, en general, todas ellas prefieren los mismos acompañantes, que son los que realzan su sabor: el ajo, el tocino, el parmesano.

**Seta y ajo:** Hasta las setas más insípidas adquieren parte de la intensidad de sabor de sus primas silvestres bajo la influencia del ajo, pero el ajo y las setas *shiitake* disfrutan de una relación muy especial. El *shiitake* contiene un compuesto llamado lentionina, de propiedades químicas similares a las de los sulfuros que se encuentran en aliáceas como el ajo y la cebolla. Y, como ellos, son apreciados por su capacidad de realzar sabores. El contenido de lentionina aumenta al secar y rehidratar las setas. No se obtendrán los mismos resultados con los *shiitake* frescos, pero se pueden introducir cuñas de ajo entre sus laminillas, y echarles un poco de aceite de oliva y una pizca de sal antes de asarlos o freírlos.

**Seta y albaricoque:** Las setas y los albaricoques se combinan en rellenos para venado, liebre y codorniz, y se añaden a la ternera o al cordero en esos pasteles gigantes que hacen que las patas de la mesa se arqueen en los banquetes. A los aficionados a las setas, la combinación les recordará el legendario aroma a albaricoque de los cantarellos (también llamados «trompetas de los muertos»), que, al parecer, los más experimentados pueden oler en el aire. Los cantarellos son muy populares entre los cocineros por su sabor especiado y frutal, que solo tienen cuando están fresco; los cantarellos no sobreviven al secado.

**Seta y anís:** El estragón aporta una agradable nota fresca y herbácea de anís a todo tipo de setas, y comparte el amor de estas a la nata. La nata agria combina particularmente bien con el estragón y las setas en un plato semejante al *stroganoff*. En una sartén grande, se fríe un poco de ajo en una combinación de mantequilla y aceite, a fuego medio, añadiendo setas (partidas si es necesario) cuando el ajo empieza a dorarse. Se condimenta y, antes de que se hayan evaporado todos los jugos de las setas, se añade un chorrito de coñac. Cuando este también ya casi se ha evaporado, se retira la sartén del fuego y se añade estragón picado y la nata agria necesaria para hacer una salsa. Se calienta suavemente y se sirve con arroz blanco. El *Pleurotus euosmus* —el pleuroto ostra con olor a estragón— es un parente cercano del pleuroto común con forma de ostra, pero se lo identifica por su fuerte aroma a estragón. También se encuentra una nota de anís en el aroma del carnoso champiñón blanco anisado, el *Agaricus arvensis*, y en su sabor cuando es joven y aún no se ha abierto.

**Seta y arándano:** Véase *Arándano y seta*, p. 493

**Seta y calabaza:** Una combinación de cuento de hadas. Las calabazas pueden ser dulces, pero tienen una faceta terrosa que las hace muy compatibles con las setas de bosque. Los cantarelos, en los que se puede detectar una cualidad ligeramente frutal similar a la de la calabaza, son un acompañamiento ideal. Philip Howard, chef de The Square, de Londres, sirve puré de calabaza, cantarelos, puerros y trufas negras con vieiras (también elabora un plato de langostinos con puré de calabaza, aros de cantarelo, un puré de setas de campo, ñoquis de parmesano y una emulsión de patata y trufa). En Kitchen W8, el bistró del que Howard es copropietario, se ofrece una combinación más simple de calabaza y cantarelos con un risotto de vino tinto, coronado por un huevo escalfado blando.

**Seta y cerdo:** Los *Boletus edulis* se conocen también por su nombre italiano, *porcini*, que significa «cerditos», tal vez por la tosca apariencia de los tallos de las setas, que parecen (pero no al tacto) cuero con cerdas. Los boletos también comparten la reputación del cerdo de tener que cocinarse a conciencia; si se comen crudos, pueden causar trastornos estomacales. Pero su sabor es magnífico, y no solo sobreviven al secado, sino que muchos creen que mejoran con él. Es la seta

para el urbanita que se levanta tarde y solo necesita arrastrar los pies envueltos en zapatillas hasta el frigorífico para sacar una bolsa de salchichas de cerdo y boletos. También se pueden comprar las setas pulverizadas, con forma de cubito de caldo, una apariencia muy útil para elaborar salsas de cerdo y boletos para la pasta, o aromáticas sopas de fideos.

**Seta y castaña:** Las setas castaña son simplemente la forma parda de las setas comunes que encontramos en bandejas de plástico en los estantes de los supermercados. Las *shiitake* japonesas derivan su nombre de *shii*, una especie de castaño, y de *take*, que significa «seta». La asociación con la castaña es fuerte en las setas, debido a su simbiosis en la naturaleza; las setas crecen bajo los castaños. En el norte de Italia se elabora una *tagliatelle* con harina de castaña para servirla con boletos secos, terrosos y dulces. Las setas y las castañas se cocinan juntas al estilo borgoñón, con chalotes, tocino y vino tinto, y se sirven en una costra de masa pastelera o sebo. Y el escritor Richard Mabey combina boletos y castañas en una sopa. Se puede preparar con castañas frescas, pero él afirma que las precocinadas y envasadas al vacío son excelentes. Se cuecen a fuego lento 250 g de castañas envasadas al vacío, con el agua justa para cubrirlas, durante 40 minutos. Mientras tanto, se rehidratan 30 g de boletos secos en agua caliente, la justa para cubrirlas, durante 30 minutos. Se fríe una cebolla cortada en taquitos y 4 lonchas de tocino picadas, en un poco más de mantequilla que la que parece necesaria, y se añade esto a las castañas cocidas, junto con las setas y el agua en que se han remojado. Se cuece a fuego lento durante 15 minutos y después se hace puré en varias tandas. Se recalienta y se condimenta al gusto, añadiendo un chorrito de zumo de limón y un vaso de jerez o fino antes de servirlo. Póngase un poco de colorete en las mejillas y un poco de cacao bajo las uñas, y podrá presumir de haber recogido los ingredientes lejos del armario de la cocina.

**Seta y cebolla:** La *duxelles*, blanda, caliente y tan confortable como unas zapatillas de piel de borrego, no es, como podría parecer, una especie de seta, sino una combinación de setas picadas y chalotes (o cebolla), salteada lentamente en mantequilla. Pruebe con una proporción de 7 a 1 (en peso). En la sartén más grande que tenga, ablande los chalotes a fuego lento sin tostarlos, y después añada las setas y siga

cocinando hasta que se hayan evaporado todos los jugos y la mezcla esté oscura y blanda. La *duxelles* se puede utilizar como salsa (por ejemplo, con pescado o pollo), como relleno (algunos la incluyen en la carne Wellington), con huevos revueltos y en tortillas, o simplemente para untar una tostada. También se puede elaborar un aderezo de setas y chalotes cocinando la mezcla durante menos tiempo —es decir, hasta que los jugos de las setas se hayan reducido casi a la nada—, añadiendo un poco de vinagre para desglasear, poniéndolo en un plato para que se enfrie y después batiéndolo con aceite de oliva. Queda de maravilla con alcachofas.

**Seta y eneldo:** En Rusia llaman al boleto «el zar de las setas». Emparéjelos con eneldo con aroma a pino y tendrá un plato que le hará añorar los bosques de Siberia. Las setas troceadas se estofan con eneldo, sal y pimienta, todo mezclado con mantequilla y utilizado para rellenar unas empanadillas de Europa oriental llamadas *pirozhki* o *pie-rogi*. También se pueden cocinar al estilo descrito en *Setas y anís*, p. 110, y servirlas con arroz o patatas cocidas, más un vaso de vodka helado. Según David Thompson, el eneldo se combina con setas en curries del nordeste de Tailandia, cerca de la frontera con Laos, donde son muy aficionados al eneldo.

**Seta y espárrago:** Véase *Espárrago y seta*, p. 189

**Setas y huevo:** El bejín gigante, *Lycoperdon (Calvatia) giganteum*, tiene un intenso sabor a seta. Si le gustan los buñuelos de setas, pruebe a echar rodajas de bejín gigante del tamaño de teclas de piano en huevo y pan rallado antes de freírlos. También se pueden tratar como una tostada francesa, mojándolos en huevo y después friéndolos en mantequilla para el desayuno. El plato chino *mu shu* es un poco más elaborado; inspirado en el suelo del bosque, la torta que le sirve de base está cubierta de capullos de azucena salteados y setas de cardo silvestres de delicados sabores, y adornada con «florellas» de huevos revueltos. A veces también se añaden tiras de carne de cerdo. Véase también *Espárrago y seta*, p. 189.

**Seta y marisco:** La blanda dulzura de las vieiras crea un gran contraste con la profunda intensidad terrosa de las setas cocinadas, tanto si son elegantes boletos como si son champiñones tostados. En Tai-

landia, los langostinos se combinan con setas con un sabor similar a frutos secos en la sopa de leche de coco y hierba limón llamada *tom yang gung*. Los *shiitake* japoneses y las empanadillas de langostinos *gyoza* dan una deliciosa dosis doble de umami. En Francia se combinan mejillones, setas y a veces ostras en la *sauce normande*, que se sirve con pescado, en especial lenguado. En otoño, los aficionados pueden deleitarse con almejas y cantarelos, a los que une su mutuo amor al ajo, el vino y el perejil. El marisco es otro de los sabores identificados en las setas; la *Russula xerampelina* o rúsula color hoja seca, también llamada «seta gamba» o «branquias de cangrejo», se encuentra en los bosques de coníferas del norte de Europa y América, y hay quien dice que imprime a los platos un sabor a marisco o a cangrejo.

**Seta y menta:** En la Toscana, los boletos se suelen vender y servir junto con *nepitella* o calamento (*Calamintha nepeta*), una hierba que tiene un sabor a bosque comparable al de la menta y que se puede usar como sustituto de esta. Tal vez valga la pena mirar en su jardín a ver si tiene esta planta, que es una mata decorativa bastante popular. Pruébelo picada y esparcida sobre boletos cortados en láminas finas, con pequeñas virutas de queso pecorino y el mejor aceite de oliva que tenga.

**Seta y nuez:** Dos alimentos leñosos. Las setas tienden al tipo de sensación leñosa fuerte y húmeda que se aspira con ansia durante un paseo por el bosque en otoño; las nueces, a la fragancia seca, cálida y dulce de la madera en una tienda de bricolaje. Las setas cocinadas en aceite de nueces son características de la cocina del sudoeste de Francia, y en muchas partes de Europa y Norteamérica se combinan con frecuencia setas y nueces en salsas, sopas y ensaladas. Los champiñones o *crini* crudos tienen un sabor sutil y ofrecen un gran contraste de texturas con las nueces tostadas y crujientes. Se pueden aliñar con un aceite de nueces y vinagre de jerez, y no estaría mal añadir un poco de queso de cabra o azul. Las setas de carterilla o *mousserons* son lo que se conoce como «setas de los coros de brujas», aunque algunos propietarios las consideran herpes del césped, por ser prácticamente imposibles de erradicar. Su aspecto positivo es que cocinadas están deliciosas, con leves notas de anís y almendra. Cuando se secan, adquieren un carácter más dulce, de fruto seco, que algunos comparan con el de las nueces, hasta el punto de recomendarlas para elaborar pastas y galletas.

**Seta y ostra:** Véase *Ostra y seta*, p. 220

**Seta y patata:** Véase *Patata y seta*, p. 134

**Seta y perejil:** El perejil aporta una agradable nota herbosa a las setas otoñales, suculentas y terrosas, fritas en aceite de oliva o mantequilla, tal vez con un poco de ajo. Inhale ese aroma húmedo y terroso, y casi podrá creer que se levantó al amanecer y echó a andar por la hierba cubierta de rocío, con un cesto colgado del antebrazo.

**Seta y pescado blanco:** El chef italiano Giorgio Locatelli combina el rodaballo con boletos, aunque dice que su abuelo «se revolvería en su tumba» ante la idea. Según su experiencia, el perejil actúa como puente entre los dos ingredientes. El experto en setas John Wright destaca la suculenta y mantecosa seta llamada «trompeta de los muertos» o «cuerno de la abundancia» (*Craterellus cornucopioides*) como «excelente acompañante» del pescado, en especial del pescado blanco. También las setas de chopo se emparejan con frecuencia con el pescado; tienen un sabor a frutos secos que a algunos les recuerda al marisco, y mantienen su textura crujiente cuando se cocinan. Dos razones para desempolvar la receta del lenguado *bonne femme*: lenguado con una salsa de vino blanco, mantequilla y setas.

**Seta y pescado graso:** El carácter mohoso de las setas, típico del suelo de bosque, se adapta particularmente bien a los sabores terrosos del pescado graso de agua dulce. El salmón también se empareja con setas picadas (y arroz) en el *coulibiac*, un plato francés de hojaldre que desciende del *kulebjaka*, un pastel ruso hecho con masa leudada (aunque no siempre contiene pescado o setas). Antonio Carluccio considera que los cantarelos combinan particularmente bien con el salmonete. Él marina los filetes de pescado en aceite de oliva, zumo de lima y condimentos antes de freírlos, primero por el lado de la piel. Si va a intentar esto en casa, sírvalos acompañados de setas, cocinándolas como en la receta de *Seta y anís*, p. 110, pero usando chalotes y perejil en lugar de ajo y estragón. Yo haría lo mismo con los filetes de caballa, pero prescindiendo de la nata y echándoles al pescado y a las setas un chorrito de limón.

**Seta y pollo:** Véase *Pollo y seta*, p. 45

**Seta y queso azul:** Los quesos azules son azules debido a los hongos, por lo que no tiene nada de sorprendente que muchos de ellos tengan toques o, en el caso del gorgonzola, claras notas de setas, con las que comparten importantes compuestos de sabor. La polenta con gorgonzola y boletos es un plato popular en la región italiana de Trentino. El queso azul se puede mezclar con un risotto de setas silvestres antes de servirlo; y las setas y el queso azul dan lugar a una sopa deliciosa con puerros.

**Seta y queso blando:** Véase *Queso blando y seta*, p. 104

**Seta y queso de cabra:** Un *Agaricus bisporus* joven es el llamativo champiñón blanco. Los ejemplares más viejos y pardos se venden como setas castaña, crimini o baby bella, y tienen más sabor que sus blancos hermanos pequeños. Seis o siete días después, cuando se abren del todo para desplegar sus oscuras laminillas, se convierten en portabellas. Hasta los años ochenta se consideraban invendibles, y los trabajadores de los cultivos de setas se los llevaban a casa como propia. Entonces, a alguien se le ocurrió que su sabor más intenso se podía comercializar a pesar de todo, especialmente si se le ponía un bonito nombre italiano. Así que se inventaron uno. La portabella debe en parte su éxito a su tamaño y su forma; es una hamburguesa vegetariana instantánea y una seta que se puede llenar. Su carácter rústico combina particularmente bien con el queso de cabra, que añade un agradable toque picante. Ponga 6 portabellas cabeza abajo en una bandeja de horno engrasada con aceite. Las laminillas negras parecen *singles* en formación vistos a través del cristal de una máquina tocadiscos. Límpielos de tierra, pero deje los tallos. Amase 250 g de queso de cabra con una cucharada de aceite de oliva, un puñado de perejil picado y abundante sal y pimienta. Introduzca la mezcla en los sombreros de las setas, con cuidado de no llenarlos demasiado, ya que se encogerán un poco en el horno. Horneélos a 200 °C (marca 6 del gas) durante 15 minutos, y después sírvalos con más perejil picado.

**Seta y queso duro:** Las especies de setas que consumimos normalmente no contienen sal, por lo que hay que añadirla o combinar las setas con ingredientes salados para realzar plenamente su sabor. El parmesano aporta algo de salinidad a las setas en un risotto, un plato de pasta o una brocheta, y el gruyère está delicioso con setas en una tosta-

da. Asimismo, el pecorino romano rallado con setas bien picadas es el principio de una salsa parecida al pesto. Se echan en una batidora unas setas ya cocidas, junto con pecorino rallado, nueces tostadas, ajo, perejil (o albahaca, o las dos cosas) y aceite de oliva —todos son compañeros especialmente buenos para las setas—, y se mantiene activada hasta obtener la textura deseada. Los sabores se equilibran al gusto. Desde luego, está muy bien con pasta, pero también se puede untar en una *baguette* para preparar un bocadillo de carne o de embutido.

**Seta y romero:** Véase *Romero y seta*, p. 459

**Seta y ternera:** Véase *Ternera y seta*, p. 67

**Seta y tocino:** Las colmenillas secas tienen un sabor ahumado y carnoso que recuerda en cierto modo al tocino. La complejidad de su sabor (y su precio) da peso al argumento de que deberían ser el único foco de una comida; no obstante, como todas las setas, se benefician con el realce de sabor que ofrece el tocino, cuya grasa salada se infiltra en sus numerosos pliegues y arrugas. Los sombreros de las colmenillas parecen gorros de punto hechos en casa con agujas gordas después de tomar unos vinos de más. En el siglo XIX, un plato à la forestière significaba una guarnición de colmenillas y tocino en tacos; en la actualidad, es más probable que lo integren champiñones. Y no es que los champiñones con tocino no estén buenos en una tortilla o un *œuf*, e incluso pueden estar sensacionales en un pastel de doble costra, cuando el caldo de las setas se ha convertido en una jalea umami. Una antigua receta que vale la pena resucitar es la del *croûte baron*: setas y tocino a la parrilla sobre una tostada; después se cubre con tuétano de hueso de ternera y pan rallado, se le da una pasada rápida bajo el grill y, por último, se adereza con perejil. Si no encuentra tuétano, puede usar un poco de aceite de oliva o mantequilla clarificada.

**Seta y tomate:** Los tomates y las setas se sirven como guarnición con los filetes y, junto con las salchichas, el tocino y los huevos, forman parte del desayuno inglés completo. En el plato se colocan tan separados como los chicos y las chicas en su primer baile. No es nunca una asociación fácil, pero puede funcionar en salsas para pasta o pescado. El Moti Mahal, un restaurante indio de Londres, sirve una *shorba* («sopa») de setas con pan *tandoori* y *chutney* (salsa picante) de tomate.

**Seta y tomillo:** Aunque las setas se encuentran a sus anchas con hierbas como el estragón y el perejil, sus verdaderos compañeros del alma son las hierbas leñosas. El aroma a pino y humo del tomillo combina armoniosamente con el sabor denso y terroso de las setas, sobre todo si están secas. Se pueden combinar en un risotto o en unas alubias estofadas, o simplemente en una tostada.

**Seta y trufa:** Primos que se besan. Las trufas no son setas, pero son hongos. Muchas veces se utiliza aceite, pasta o mantequilla de trufa para realzar el sabor de los platos de setas; es como un Wonderbra culinario, cuyo objetivo es darles a las setas más vulgares toda la sensualidad aparente de la trufa. Funciona, pero es un poco obvio. Es más elegante utilizar las dos cosas juntas, pero manteniéndolas diferenciadas, como en el restaurante Carlos de Illinois, donde sirven una sopa de setas rematada con espuma de trufa y espolvoreada con boletos en polvo, al estilo de un café capuchino.

## BERENJENA

Cuando está cruda, una buena berenjena sabe como una manzana dulce y sosa; cocinada, se transforma en algo muy umami. Las berenjenas fritas adquieren una maravillosa cremosidad que resulta particularmente sabrosa cuando se espolvorean con especias dulces y algo picantes. Estofadas o asadas, adquieren una cualidad almizclada, de setas, que combina bien con ingredientes salados. Aparte de darle un mordisco a escondidas, la mejor manera de comprobar si una berenjena tiene el sabor y la textura adecuados es probar su tersura. Una berenjena ideal debería ser tan tersa y reluciente como la piel de un delfín. De manera similar, debe rechinar cuando se aprieta.

**Berenjena y ajo:** Todos somos radiantes o absorbentes. Los radiantes son extravertidos, efusivos, participativos; en cambio, los absorbentes chupan la energía del entorno. Las parejas suelen estar formadas por una persona de cada clase. Tus ganas de ver a X, el radiante, se moderan por tu miedo a estar al lado de Y, el absorbente. En esta asociación, el ajo es el radiante. Es un seductor extravertido. La berenjena es el absorbente: impredecible, a veces amarga y siempre exigiendo mucha

atención (o una cantidad excesiva de bebida) para engatusarla y que se preste a hacer compañía. Juntos forman el *baba ghanoush*; se mezcla la carne de berenjenas asadas o a la parrilla con ajo crudo, tahini, aceite de oliva, zumo de limón y perejil.

**Berenjena y cordero:** Véase *Cordero y berenjena*, p. 72

**Berenjena y guindilla:** En Sichuan hay una exquisitez llamada «berenjenas con fragancia de pescado», que es muchísimo más interesante de lo que indica el nombre. La «fragancia de pescado» no se refiere al pescado propiamente dicho, que no se utiliza en la receta, sino al condimento, que es el que se suele aplicar al pescado en la cocina de Sichuan. No todas las versiones incluyen carne de cerdo, pero esta sí. Se toman 700 g de berenjenas pequeñas y delgadas y se cortan en cuartos a lo largo. Se calientan 450 ml de aceite en un wok y se fríen en abundante aceite los trozos de berenjena, en varias tandas, hasta que estén dorados y tiernos; después se escurren sobre papel de cocina. Se retira todo el aceite salvo unas cuantas cucharadas, se vuelve a calentar el wok y se añaden una o dos cucharadas de pasta de guindillas de Sichuan, mezclándola con el aceite. Se añaden 2 cucharadas de jengibre fresco picado y otras 2 de ajo, 450 g de carne de cerdo picada y 3 cucharadas de cebolletas en rodajas. Se rehoga durante 30 segundos y después se añaden 3 cucharadas de vino de arroz (o de jerez), 3 cucharadas de vinagre negro de arroz (o vinagre balsámico barato), 2 cucharadas de azúcar, una cucharada de granos de pimienta de Sichuan tostados y machacados, y 2 cucharaditas de guindilla roja molida. Se cocina a fuego fuerte durante 2 minutos, se añaden 125 ml de caldo de pollo y se cuece a fuego bajo durante otros 3 minutos. Por último, se añaden las berenjenas y se cuece a fuego lento 3 minutos más. Si no le gusta freír mucho las berenjenas, puede hacerlo en una sartén. No se obtiene la misma textura, pero la salsa es tan buena que me dan ganas de decir que eso importa poco.

**Berenjena y jamón:** Véase *Jamón y berenjena*, p. 248

**Berenjena y jengibre:** Las berenjenas japonesas son más suaves que las corrientes —si eso es posible—, tienen la piel más fina y vale la pena buscarlas. Si no las encuentra, no hay razón para no darle a una berenjena corriente el tratamiento japonés. Les gusta absorber el sabor

del miso, o del siguiente caldo de jengibre y soja: se cortan un par de berenjenas en trozos del tamaño de un bocado, se les echa sal y se dejan durante 20-30 minutos. Se lavan, se exprimen con suavidad y se secan. Se fríen en aceite de cacahuete hasta dorarlas, y después se añaden una cucharada de jengibre fresco rallado, 2 cucharadas de salsa de soja, una cucharada de azúcar y el agua justa para cubrirlo todo. Se cuece a fuego lento durante 20-30 minutos, con una tapa de papel o papel de aluminio encima de la mezcla (no encima de la cazuela). Se guarnece con la parte verde de unas cebolletas cortadas en rodajas finas y/o un puñado de semillas de sésamo. Se sirve con arroz hervido.

**Berenjena y nuez:** Véase *Nuez y berenjena*, p. 338

**Berenjena y nuez moscada:** La nuez moscada recién rallada le da un toque especial a la berenjena. Debería haber una cadena mundial que vendiera cucuruchos de rodajas de berenjena fritas con nuez moscada. (¡Oh, berenjena!™ ¡Estoy muy buena!). Evelyn Rose escribe que si fríes las berenjenas en abundante aceite absorben menos grasa que cuando se fríen en una sartén, porque la superficie queda «sellada». También se pueden salar previamente las rodajas de berenjena para extraerles humedad, haciendo así que absorban menos grasa, antes de freírlas en una sartén. En cualquier caso, no caiga en la tentación de utilizar nuez moscada ya molida; tiene que rallarse en el momento.

**Berenjena y pimiento:** Entre los muchos platos turcos a base de berenjena, el *patlican biber* es uno de los más populares, tanto que, al comenzar la noche, el aire de todo el país se llena del olor a berenjenas y pimientos verdes fritándose en aceite de oliva. Cuando se han enfriado, se sirven con dos salsas sencillas, una de tomates fritos con ajo y otra de yogur espeso mezclado con sal y más ajo. Véase también *Ajo y tomillo*, p. 168.

**Berenjena y queso blando:** Según Elizabeth David, la berenjena y el queso no forman una combinación ideal. Pero quien alguna vez haya envuelto con una rodaja blanda de berenjena a la parrilla los temblorosos y blancos hombros de una delicada mozzarella, puede que no esté de acuerdo. Véase también *Tomate y berenjena*, p. 370.

**Berenjena y tomate:** Véase *Tomate y berenjena*, p. 370

## COMINO

Las semillas de comino son demasiado ásperas y desagradables para mordisquearlas según salen del tarro, como haríamos con las semillas de anís o de cilantro. Son secas, leñosas y mohosas. Si se inhala el aire del tarro, se puede reconocer esa nota del polvo de curry comprado en tienda, que huele como el interior de un guardarropa de segunda mano. Por suerte, se transforman al cocinarlas. Tostadas y machacadas, desprenden notas de frutos secos y limón; fritas en aceite, aportan un toque animado y picante a platos como el *dahl*.

**Comino y albaricoque:** Hay tantas cosas en un *tayin* que, aunque huele a comino y esté lleno de albaricoques voluminosos, no es probable que se note como las notas soleadas, florales y leñosas del albaricoque resisten el carácter picante, terroso y polvoriento del comino. Esta reciprocidad está más clara en esta receta para una sopa armenia de albaricoques, ofrecida por David Ansel. Los albaricoques son oriundos de Armenia, donde las sopas de fruta (sobre todo de cerezas) son populares. Se cortan en taquitos una cebolla y un par de zanahorias, se saltean en aceite de oliva durante 10 minutos y después se añaden 2 cucharaditas de comino molido. Se baja el fuego, se tapa y se los hace sudar durante 10 minutos. Se añaden 250 g de lentejas rojas y hasta 1,2 l de agua, la que sea necesaria para taparlas. Se cuece a fuego lento durante 20 minutos, añadiendo más agua si es necesario, ya que las lentejas se hinchan. Se retira del fuego y se añaden 150 g de albaricoques cortados, un poco de sal y el resto del agua. Se convierte en puré, por tandas si es necesario. El comino también es excelente en una compota de albaricoques para consumir con camembert.

**Comino y cerdo:** Véase *Cerdo y comino*, p. 50

**Comino y coliflor:** Si se tuestan juntos, el comino y la coliflor adquieren una dulzura de fruto seco sin perder sus características esenciales. Se corta una coliflor en ramilletes pequeños y se recubre de aceite antes de espolvorear por encima una cucharada de comino molido. Se tuesta a 180 °C (marca 4 del gas) durante unos 30 minutos, hasta que se ablande, removiendo una o dos veces. Se le añade sal y se sirve caliente. Hay quien primero blanquea o cuece al vapor la coliflor, pero no es necesario. Es aún más irresistible cuando está un poco chamus-

cada por los bordes. Yo encontré por primera vez esta combinación en un *falafel* en Amsterdam, y me pareció tan intrigante que tuve que investigar para descubrir la identidad del misterioso ingrediente.

**Comino y cordero:** Véase *Cordero y comino*, p. 73

**Comino y hoja de cilantro:** Véase *Hoja de cilantro y comino*, p. 282

**Comino y huevo:** Véase *Huevo y comino*, p. 192

**Comino y lima:** Véase *Lima y comino*, p. 432

**Comino y limón:** El citral, un elemento clave en el sabor del limón, se suele utilizar en líquidos limpiadores y abrillantadores para muebles. El sabor del comino se ha comparado muchas veces con unos calcetines sucios. Pero no deje que eso le desanime. Para elaborar un magnífico marinado para un par de filetes de pescado o unas chuletas de cordero, mezcle la cáscara de un limón con media cucharadita de comino molido y 2 cucharadas de aceite de oliva. También puede preparar este glorioso *dahl*. Remoje 250 g de *chana dahl* en agua durante 2 horas, y después escúrralo y échelo en una cazuela con 500 ml de agua fría. Hierva, cueza a fuego lento, espume la superficie y añada una cucharada de jengibre fresco picado, media cucharadita de cúrcuma y guindilla al gusto. Cuézalo a fuego lento durante 45 minutos, medio tapado, removiendo de vez en cuando. Añada un poco de agua si queda poca. Cuando el *dahl* esté casi cocido, caliente un poco de aceite de cacahuete en una sartén y fríe una cebolla grande cortada en rodajas hasta que estén doradas, añadiendo 2 cucharaditas de semillas de comino y una de *garam masala* hacia el final. Añada esta mezcla al *dahl* junto con la cáscara de medio limón y una o dos cucharadas de zumo de limón.

**Comino y mango:** Véase *Mango y comino*, p. 415

**Comino y marisco:** Véase *Marisco y comino*, p. 203

**Comino y menta:** Inhale comino y menta seca y pensará que está en El Cairo. Utilícelos juntos para condimentar *kebabs* o hamburguesas de cordero. También están deliciosos con habas y con quesos blandos y picantes. En la India se le puede añadir sabor a un *lassi* con unas pizcas de cada cosa y un poco de sal.

**Comino y patata:** El comino tiene un sabor un poco mohoso y

comparte una cualidad terrosa con la patata. Al combinarlos, se podría esperar algo que evoque un recorrido por un castillo en ruinas una húmeda tarde de domingo. Sin embargo, el sabor no es nada lúgubre en el plato indio de patata llamado *jeera aloo*. Cuando se cocinan, las patatas y el comino adquieren una nueva dulzura, y este último se vuelve mucho más aromático. Hierva patatas nuevas sin pelar hasta que estén blandas, y después escúrralas, séquelas y córtelas en mitades o cuartos. Fríalas en aceite con comino y sal hasta que se doren. Como guarnición, añada hojas frescas de cilantro.

**Comino y pepino:** En *Taste*, Sybil Kapoor afirma que el comino queda muy bien combinado con otros ingredientes amargos, como el pepino, la berenjena y la coliflor, ya que, paradójicamente, al acentuar su amargor realza la dulzura natural del segundo ingrediente. La manera obvia de emparejar a ambos es utilizar el comino para especiar una *raita* o sopa de pepino con base de yogur. Pero, para algo un poco diferente, véase *Cacahuete y pepino*, p. 34.

**Comino y pescado graso:** El comino es un gran acompañante para el atún porque es lo bastante potente como para plantar cara al pescado suculento y graso sin atenuar su sabor. Aplique aceite de oliva a los filetes de atún, añada una buena dosis de comino molido y otros condimentos, y fríalos rápidamente (alrededor de un minuto por cada lado para un filete de 1 cm de grosor). Déjelos reposar unos minutos y después córtelos en tiras. Póngalas sobre tortillas o tacos de maíz calientes, con mucha lechuga o col mezclada con lima y una salsa fuerte de mango o tomate. Como guarnición, un poco de cilantro.

**Comino y queso de corteza lavada:** Las semillas de comino son el acompañante clásico del queso munster. Tan clásico, de hecho, que se puede comprar munster con semillas ya incrustadas, y en Francia hay panaderías que elaboran pan de comino especialmente para acompañar el queso. En su tierra natal, Alsacia, el munster se sirve con patatas cocidas y un montón de semillas de comino tostadas, un trío muy macho, redimido por la compañía de un vino blanco muy femenino (y de la tierra), el Gewürtztraminer. También conviene probar otros quesos de corteza lavada con comino. En el Gavin at Windows de Londres sirven stinking bishop con una ensalada de patatas Jersey Royal y un *tuile* de comino. También se puede seguir la

receta de las galletas en *Queso de corteza lavada y anís*, p. 85, sustituyendo el eneldo por la misma cantidad de semillas de comino.

**Comino y remolacha:** Aparte de la terrosidad que comparten, la remolacha y el comino no podrían ser más diferentes. La dulzura de la remolacha se anima con el toque ahumado y cítrico del comino. Dan lugar a una sopa compleja, con un chorrito de *crème fraîche* o nata agria. También se pueden combinar con garbanzos para un mojo.

**Comino y semilla de cilantro:** En las cocinas india, de Oriente Medio y del norte de África, es más normal encontrarlos juntos que separados. En la India incluso se venden juntos, molidos o enteros. En Marruecos se pueden añadir a una *harissa* caliente para darle un toque aromático extra, o se pueden esparcir sobre garbanzos fritos en freidora, que se venden en cucuruchos en puestos callejeros. En Egipto, el comino y las semillas de cilantro se mezclan con semillas de sésamo, avellanas picadas, sal y pimienta para elaborar el famoso *dukkah*, que se come con aceite de oliva y pan. La escritora culinaria Glynn Christian cree que el sabor a naranja presente en la semilla de cilantro y la nota de limón del comino explican su potente afinidad. Yo también creo que son (beneficiosamente) opuestos en algunos aspectos: el cilantro es brillante y perfumado, mientras que el comino es más bien espeso y áspero.

**Comino y zanahoria:** Véase *Zanahoria y comino*, p. 329

## REMOLACHA

Una hortaliza muy curiosa: densa, agresivamente dulce, que necesita dos horas de cocción, con más de un toque de cobertizo de huerto en su sabor y la costumbre de «sangrar» sobre cualquier cosa. Y, sin embargo, ni la remolacha dorada ni las bonitas variedades Chioggia teñidas de rosa y blanco han planteado muchos desafíos a la predominancia de la remolacha tradicional, roja carmesí como las mejillas de una muñeca rusa. El secreto del éxito de la remolacha está en su extraña combinación de dulzura y terrosidad, que realza ingredientes predominantemente ácidos, salados o ambas cosas, como el queso de

cabra. El sabor de la remolacha se encuentra también en sus hojas, que se pueden utilizar en ensaladas o cocinar como las espinacas.

**Remolacha y alcaparra:** Véase *Alcaparra y remolacha*, p. 150

**Remolacha y anchoa:** La dulce remolacha se muestra encantada de codearse con ingredientes salados como el queso de cabra, las alcaparras y la anchoa picante. En el sur de Francia, las remolachas se cortan en tacos y se mezclan con grandes cantidades de anchoas, ajo y aceite de oliva. En el *Uhlemann's Chef's Companion* se dice que la ensalada de remolacha, anchoas, cangrejos de río pequeños y lechuga es famosa entre los epicúreos, y lleva el nombre del escritor Alejandro Dumas.

**Remolacha y berro:** Tierra y hierro. Como una novela de Zola con final feliz. El amor de la rústica y sonrosada remolacha por el berro, un charlatán, es correspondido. Combine mucho berro bien picado con nata agria y utilícelo para aderezar la remolacha cocida. Se sirve con pescado graso, hígado o un filete poco hecho.

**Remolacha y cerdo:** Esto está tomado de una receta para un *barszcz* (es decir, un *borscht*) en *French Domestic Cookery*, de Louis Eustache Audot, publicado en 1846: «Se ponen en un caldero ocho libras de ternera, dos libras de costillas de cerdo ahumadas, media libra de jamón, treinta colmenillas, cebollas, puerros y un poco de jugo de remolacha. Se hace un caldo con todo ello, se cuela y se añade a una liebre, a una gallina asada o a un pato; se vuelve a añadir una cantidad de licor de remolacha. Se deja hervir un cuarto de hora, se vuelve a colar el caldo, se añaden unas cuantas claras de huevo batidas con un poco de agua; se pone a hervir y se cuela una vez más. Se cortan las viandas hervidas y se sirven con el *bouillon* guarnecido con colmenillas, cebollas, filetes de ternera entremezcladas con apio y ramitas de perejil, todo ello estofado de antemano, junto con eneldo, salchichas a la parrilla y bolas de *godiveau* [un relleno de ternera]. Yo sugiero preparar esto mientras se canta «Louis Audot cocinó un *borscht*» con la música de «En la granja de Pepito». Dicho sea de paso, Audot da a continuación la receta para el jugo de remolacha, que muchas veces se cocina aparte de la carne del *borscht* para mantenerlo de un color carmesí brillante. Y solo al final añade: «Esta sopa se puede elaborar con mucha menos carne que la que se indicó en la receta anterior, y

será un *barszcz* siempre que contenga el jugo de la remolacha», lo cual demuestra que siempre se debe leer la receta antes de empezar a cocinar. Véase también *Cebolla y remolacha*, p. 162.

**Remolacha y cebolla:** Véase *Cebolla y remolacha*, p. 162

**Remolacha y chocolate:** Existe una receta de pastel muy popular, o al menos muy extendida, que combina el chocolate con la remolacha. Sus defensores encuentran increíble la exquisitez y la «chocolatex» de la combinación. Yo tampoco podía creérmelo y, después de haberla probado, sigo sin creérmelo. La zanahoria queda bien en pasteles porque es dulce, floral y especiada, y las virutas ralladas aportan una agradable textura destartalada. Pero, en el pastel de chocolate y remolacha, el cacao domina casi por completo al sabor de la remolacha, no dejando más que un vestigio de su carácter terroso, lo que hace que el pastel sepa como una tarta barata de chocolate que se ha dejado caer en un parterre de flores. Además, la mezcla de la masa cruda era tan desagradable que nadie quiso rebañar el recipiente. Caso cerrado, al menos en mi cocina.

**Remolacha y coco:** Véase *Coco y remolacha*, p. 413

**Remolacha y comino:** Véase *Comino y remolacha*, p. 123

**Remolacha y eneldo:** El gastrónomo decimonónico italiano Pellegrino Artusi comentaba que, aunque los florentinos utilizaban muchas hierbas en su cocina, se perdían algo bueno con el eneldo, y en especial con el eneldo mezclado con remolacha. Él había probado la combinación en Romaña, donde la remolacha y el eneldo se vendían juntos en el mercado. Tradicionalmente, estos ingredientes son más propios de la cocina del norte y el este de Europa. El eneldo se utiliza con frecuencia para añadir sabor al *borscht*, y es imprescindible para la sopa fría de remolacha de Lituania llamada *saltibarsciai*. Se bate un poco de agua con una base láctea agria (queso kéfir, leche de manteca o nata agria) para rebajarla un poco, y después se añade abundante pepino rallado, remolacha cocida rallada, huevos duros picados, eneldo y cebollinos. Se refrigerá y después se sirve con patatas cocidas frías y más eneldo.

**Remolacha e hígado:** Véase *Hígado y remolacha*, p. 60

**Remolacha y huevo:** Véase *Huevo y remolacha*, p. 196

**Remolacha y manzana:** Véase *Manzana y remolacha*, p. 389

**Remolacha y naranja:** Véase *Naranja y remolacha*, p. 426

**Remolacha y nuez:** Véase *Nuez y remolacha*, p. 341

**Remolacha y patata:** Véase *Patata y remolacha*, p. 133

**Remolacha y pescado graso:** En Escandinavia y los países bálticos, la remolacha se suele emparejar con pescado en salazón, sobre todo arenques. El pescado y la remolacha se mezclan con cebolla, patata y manzana, y se aliñan con vinagre o tal vez con una mahonesa con mostaza. El plato se llama *sillsallad* en Suecia y *rosolje* en Estonia. En la isla danesa de Bornholm, comen arenques salados fritos sobre un pan moreno de centeno, con remolacha y mostaza picante. Los ahumadores H. Forman & Sons, de Londres, venden un salmón curado con remolacha.

**Remolacha y queso de cabra:** Un queso de cabra fuerte y picante es el realce perfecto para la dulzura de la remolacha. Esta ha sido sin duda la pareja emblemática de los diez últimos años, de la misma manera que los pimientos asados fueron inseparables de los tomates en los años noventa. Suflé de queso de cabra con helado de remolacha. Tarta de rábanos picantes y remolacha con merengue de queso de cabra. *Panna cotta* de queso de cabra con caviar de remolacha. Ya pueden adornarlos como quieran, que, para mí, como mejor están es revueltos con judías verdes calientes y unas pocas nueces troceadas. Y también el siguiente risotto está bueno, aunque es bastante rosa. Se ablanda una cebolla pequeña bien picada fritiéndola en aceite de oliva, y después se añaden 150 g de arroz para risotto, removiendo hasta que los granos queden recubiertos de aceite. Se añade una copita de vino blanco y se cocina hasta que se evapora. Se añaden 250 g de remolacha cocida rallada, y después 750 ml de caldo de verduras caliente, cazo a cazo y removiendo constantemente, hasta que el arroz quede cocido a su gusto. Se añaden unas cuantas cucharadas de parmesano bien rallado y algo de condimento. Se reparte entre dos platos y se sirve, rematado por un poco de queso de cabra cortado en tacos de 1 cm y guarnecido con hojas de perejil, si se tienen.

**Remolacha y rábano picante:** Véase *Rábano picante y remolacha*, p. 152

**Remolacha y ternera:** Véase *Ternera y remolacha*, p. 67

## PATATA

Las patatas son dulces y ligeramente amargas (si el amargor es intenso y la piel es verde, solo sirven para el cubo del abono). Las buenas patatas se caracterizan por su combinación de sabores a mantequilla, nata, frutos secos y tierra. Cuando se hornean, la piel de las patatas viejas puede tener notas de malta y cacao en polvo. En principio, los cocineros tienden a clasificar las patatas por su textura y no por su sabor, ya que la textura cérea, harinosa o firme determina el método culinario ideal. Por lo general, las patatas céreas tienen un sabor más concentrado, mientras que las harinosa se describen como insípidas o con poco sabor. Un equipo de catadores expertos coordinado por el Instituto Escocés de Investigaciones Agrícolas descubrió una correlación directa entre los niveles de elementos generadores de gusto umami en las variedades de patata y la intensidad de su sabor. Las variedades que mejores resultados dieron derivaban de la estirpe «phureja». Busque la mayan gold, cuya carne es amarilla como la mantequilla, rica en sabor y tan sabrosa cuando se fríe que sentirá la tentación de prescindir del ketchup. La dulzura de la patata es particularmente celestial cuando contrasta con alimentos salados como el pescado, el queso duro y el caviar.

**Patata y aceituna:** Véase *Aceituna y patata*, p. 254

**Patata y ajo:** La *skordalia* es un plato griego que se elabora mezclando ajo crudo machacado con puré de patata, aceite de oliva y un poco de vinagre de vino blanco o zumo de limón hasta que se obtiene la consistencia deseada. A veces se añade también una yema de huevo. En lugar de patata, o para complementarla, se pueden usar almendras molidas, pan o puré de alubias. Ya se harán una idea. Es blanco, sabe a ajo y va bien con el pescado. También se puede aplicar a cucharadas sobre rebanadas de pan de *pitta* caliente.

**Patata y alcachofa:** Véase *Alcachofa y patata*, p. 186

**Patata y alcaparra:** Véase *Alcaparra y patata*, p. 148

**Patata y anchoa:** Véase *Anchoa y patata*, p. 235

**Patata y apio:** Véase *Apio y patata*, p. 137

**Patata y azafrán:** Véase *Azafrán y patata*, p. 261

**Patata y berro:** Véase *Berro y patata*, p. 144

**Patata y cacahuete:** El cacahuete tiene una carnosidad que inevitablemente hace que se lo empareje con la patata. En la ciudad de Popayán (Colombia) hacen unas empanadas rellenas de patatas fritas y cacahuetes que se llaman «empanadas de pipián» y se sirven con salsa de cacahuete. Las patatas cocidas suelen formar parte de la ensalada indonesia *gado gado*; véase *Cacahuete y coco*, p. 32. Hasta en Tailandia la patata encuentra una extraña aplicación culinaria en el curry *mussaman*, que incluye cacahuete. Por último, tenemos uno de los platos insignia de mi marido, el Dalston Dinner, parecido a un plato de pescado pero con la ventaja añadida de que no tienes que marcharte del pub para comértelo. Basta con vaciar un paquete de panchitos salados en una bolsa de patatas fritas con sal y vinagre, cerrar bien la bolsa y agitarla. Misteriosamente, es más delicioso de lo que debería ser. Va bien con cerveza lager.

**Patata y cerdo:** Véase *Cerdo y patata*, p. 51

**Patata y caviar:** Simon Hopkinson y Lindsey Bareham escriben que, probablemente, el caviar y las trufas combinan mejor con las patatas que con ninguna otra cosa. Las patatas y las trufas comparten una terrosidad cálida que explica la armonía de la combinación, mientras que el caviar y la patata forman una pareja llena de contrastes; la dulce y simple blandura de la patata se contrapone a la complejidad salada de los tersos huevos de pescado. Normalmente, se emparejan en un canapé de patatas *baby* asadas y calientes coronadas con nata agria fría y caviar; la diferencia de temperaturas crea un agradable contraste adicional. Véase también *Patata y trufa*, p. 135.

**Patata y cebolla:** Son ingredientes de tanta confianza que uno olvida la magia que pueden generar juntos. Cuando yo era niña, siempre había un saco de patatas y un saco de cebollas en el garaje: tenían el mismo estatus que la leña. Ahora que vivo en un pequeño apartamento en el centro de la ciudad, el coche está aparcado en la calle y se ha convertido él mismo en un garaje, albergando lo que tendría que haberlo albergado a él. Como está oscuro y generalmente frío como una despensa, guardo las patatas y cebollas en el maletero. Y, sin embargo, en menos de media hora estas útiles hortalizas, encajadas entre herramientas y botellas de plástico con líquido para los frenos, podrían estar asadas en leche, o salteadas juntas, o combinadas para

elaborar un cremoso puré, o ralladas y fritas en un *rösti*, o picadas en una ensalada de patatas reconfortante y sabrosa a la vez, o estratificadas con queso en un dorado *haggerty* o, la combinación más trascendental de todas, combinadas con unos cuantos huevos en una tortilla, que es mucho más que la suma de sus partes.

**Patata y chirivía:** Véase *Chirivía y patata*, p. 323

**Patata y col:** En Irlanda, puré de patata más berza o col es igual a *colcannon*. Los portugueses preparan un plato igual de austero, una sopa llamada *caldo verde*, que es una mezcla rústica de patatas y cebollas con col, a veces con la decoración añadida de un trozo desgarrado de chorizo. Oriundo de la región del Miño, en el norte, el *caldo verde* es ahora poco menos que un plato nacional, y es igualmente popular en Brasil. Pruébelo y sabrá por qué; se utilizan patatas de la mejor calidad y col gallega, con sus hojas anchas que parecen de col marina, y que le dan a la sopa una profundidad seria y oscura. Intente hacerla en cualquier otra parte y le aconsejarán que utilice patatas harinosa, no céreas, porque tienen que deshacerse para espesar el caldo. La col gallega puede ser difícil de encontrar en otras partes, y en su lugar se pueden utilizar berzas, repollo o *kai-lan*. Se pela un kilo de patatas harinosa, se cortan en trozos y se llevan a ebullición en un litro y medio de agua con sal. Se cuecen a fuego lento hasta que estén tiernas, y después se aplastan en el agua y se vuelve a llevar esta a ebullición. Se añaden 200 g de col picada fina y se cocina durante unos 10 minutos. Si le gusta la idea del chorizo, échelo junto con las patatas, sáquelo cuando vaya a hacerlas puré y córtelo en trozos; después, devuélvalo a la sopa junto con la col. Véase también la introducción a *BRÓCOLI*, p. 181, y *Col y cebolla*, p. 173.

**Patata y coliflor:** Véase *Coliflor y patata*, p. 180

**Patata y comino:** Véase *Comino y patata*, p. 121

**Patata y cordero:** Deberían vivir juntos. Se impregnán el uno al otro. La estoica temera mantiene la distancia, hasta cuando está apretada a la patata en un pastel rústico. En cambio, el carácter graso del cordero se infiltra en la patata en el *shepherd's pie*, en el denso y especiado *gosht aloo* indio y en el famoso *hotpot* de Lancashire. John Thornton, el molinero de *Norte y sur*, de Elizabeth Gaskell, es sin duda uno

de los contendientes para el título de primer burgués entusiasta de la comida campesina. Sobre el *hotpot* que come con sus trabajadores, dice: «Nunca he comido nada mejor en mi vida». Años después, posiblemente en homenaje a la señora Gaskell, el industrial Mike Baldwin se entusiasmó con el *hotpot* de Betty en *Coronation Street*. El verdadero secreto de un buen *hotpot* no está en la utilización de sabrosa carne de cuello de cordero (o carnero), ni en dorar la carne chorreada, ni en las muchas capas de carne, cebolla y patata, ni siquiera en añadir unos cuantos riñones bajo el techo final de rodajas de patata. Está en el tiempo, la única cosa que el atareado industrial no tiene.

**Patata y eneldo:** Véase *Eneldo y patata*, p. 275

**Patata y espárrago:** Véase *Espárrago y patata*, p. 189

**Patata y guindilla:** El sabor del pimentón tiene una agudeza que, junto con su calidad ahumada, lo convierte en un acompañante adecuado para la patata. El sabor de las patatas fritas con pimentón es, con diferencia, el más popular en Alemania. Y también quedan muy bien las patatas asadas con pimentón. Se mezclan 4 cucharadas de aceite de oliva y 4 cucharaditas de pimentón en una bolsa para congelador. Con una mandolina o con el disco de un procesador de alimentos, se cortan 4 patatas grandes en tiras de aproximadamente 1 cm de grosor. Se secan y se echan en la bolsa hasta que queden bien cubiertas de aceite especiado. Se pasan de la bolsa a una bandeja de horno y se asan en el horno a 220 °C (marca 7 del gas) durante 20-25 minutos, removiendo una o dos veces. Una o dos pizcas de cayena en la mezcla de aceite le añadirán más sabor. Véase también *Guindilla y tomate*, p. 304.

**Patata y guisante:** Los espíritus culinarios dominantes en los niños incontrolables, el acné, los divorcios turbulentos y el paro masivo. Por supuesto, no hay nada de malo en las patatas fritas y los guisantes *per se*, pero en demasiados bares, cantinas y cafés, unos deprimentes trozos de patata congelada mal cocidos encuentran su camino al plato, respaldadas por un cortejo de guisantes duros y poliédricos. Lo mejor es cerrar los ojos y pensar en una sencilla sopa de guisantes verdes y patata. O en un *aloo matar* indio, en el que el guisante y la patata están sumergidos en una salsa de jengibre fresco, ajo y especias molidas.

**Patata y hoja de cilantro:** Véase *Hoja de cilantro y patata*, p. 283

**Patata y huevo:** La prueba más simple y fácil de que no es preciso ser un oligarca para comer como un rey. Una patata frita carnosa y esponjosa mojada en una yema fluida. O un huevo frito sobre un lecho de puré de patata. Añada un poco de cebolla y tendrá todo lo necesario para una tortilla española, dulce y blanda, con patata terrosa y cebolla caramelizada. Se puede comer recién salida de la sartén, amarilla como un euro en una acera a media tarde, o al día siguiente, cuando habrá adquirido un sabor más intenso y más umami, más un tono grisáceo que no importará lo más mínimo si la mete en un pan blanco y crujiente para preparar un bocadillo. Un poco rústico, tal vez, pero no tanto como los huevos con patatas que comimos una noche en España. Los pedimos pensando que sería una tortilla o un plato de huevos con patatas fritas al estilo inglés. Lo que llegó fue una intimidante fuente llena de rebanadas de patatas fritas que habían sido removidas en la sartén con un par de huevos, ni verdaderamente revueltos ni verdaderamente fritos. Un niño de dos años que se respetara lo habría tirado y habría empezado de nuevo. Pero era más de medianoche y no había nada más abierto. Cuando comprobamos que las gomosas rodajas de patata, en grupos unidos por huevo mantecoso y con puntillas, se resistían claramente a ser divididas por el tenedor, nos subimos las mangas y empezamos a comerlas con los dedos. Estaban absolutamente deliciosas. Devoramos hasta la última migaja y levantamos nuestros vasos de vino con dedos grasiens. Véase también *Jengibre y huevo*, p. 445.

**Patata y limón:** Véase *Limón y patata*, p. 439

**Patata y marisco:** Culturas enteras se han basado en esta combinación: el *chowder* («sancocho») en Nueva Inglaterra, las *moules frites* en Bélgica, los ñoquis de patata con salsa de centollo en Venecia. En el Romerijo, en el Puerto de Santa María, entre Jerez y Cádiz, se puede uno hartar de marisco y pescado frito recién capturado con patatas fritas doradas y crujientes. El Romerijo ocupa un buen espacio en esta animada localidad costera; hay dos sucursales, una frente a otra en una calle perpetuamente concurrida, una especializada en pescado frito y la otra en marisco cocido. Enormes vitrinas de cristal albergan toda clase de mariscos de los que haya usted oído hablar y muchos que no conocía: desde minúsculos camarones, apenas más grandes

que las comas del menú, hasta bogavantes con músculo suficiente para remar hasta la orilla y darle de bofetadas a un estibador. Las patatas fritas y saladas como agua de mar se sirven en cucuruchos de papel que llevan impreso el logotipo azul y blanco del restaurante. Los clientes se sientan en la terraza ante mesas de formica, gritando por encima del ruido ensordecedor mientras decapitan sus langostinos o pelan su delicado caparazón naranja y lo tiran en cubos de plástico ya rebosantes de pinzas de cangrejo y conchas de bígaros, tan negras y relucientes como cascós ceremoniales. Es como una escena pintada por el hermano optimista de Brueghel, Brueghel *el Feliz*. Doblando la esquina de la calle de la Misericordia, se encuentran numerosos locales para tomar un aperitivo, y el truco está en beber suficiente rioja blanco para pedir sin miedo alguna de las monstruosidades bivalvas o tentaculares que se estremecen sobre el hielo, pero no tantas como para llegar a Romerijo cuando ya solo queda un montoncito de percebes, un crustáceo cuyo aspecto solo se puede comparar con la pezuña acorazada de un cerdo acuático en miniatura. En los países de habla inglesa, se creía que los percebes se transformaban en gansos, un destino mucho más apropiado, en mi opinión, que ir a parar a las proximidades de la boca de alguien. Cómase solo las patatas.

**Patata y menta:** Véase *Menta y patata*, p. 474

**Patata y morcilla:** Véase *Morcilla y patata*, p. 57

**Patata y nabo:** Al puré de patata y nabo se le llama *lapshot*. Se mezclan en cantidades iguales y se añade abundante mantequilla y cebollino o cebolla frita. Juntos, pero no revueltos, la patata y el nabo son el acompañamiento imprescindible del *haggis*. Las patatas se hacen puré con mantequilla y se acomodan muy bien a la carnosidad madura del *haggis*, mientras que en los nabos se acentúa su sabor natural con nuez moscada, para que sirvan de respuesta a las especias de la carne.

**Patata y nuez moscada:** La nuez moscada se utiliza para disimular algunos de los sabores más rudos y terrosos de la patata. Muchas veces cumple la misma función con calabaza o espinacas. Basta con un poco de nuez moscada rallada, pero como está tan buena con todos estos ingredientes, ¿por qué reprimirse?

**Patata y perejil:** Véase *Perejil y patata*, p. 278

**Patata y pescado ahumado:** Véase *Pescado ahumado y patata*, p. 240  
**Patata y pescado blanco:** Véase *Pescado blanco y patata*, p. 213  
**Patata y pescado graso:** Véase *Pescado graso y patata*, p. 228  
**Patata y pollo:** Véase *Pollo y patata*, p. 42

**Patata y queso de corteza lavada:** Deje que el cálido y afrutado vacherin Mont d'Or (véase *Queso de corteza lavada y ajo*, p. 85) rezume lentamente en la acogedora carne de una patata al horno. En la *tartiflette*, un plato de la región de Saboya (Francia), se funde queso reblochon —con sabor a frutos secos y lavado en suero de leche— sobre patatas, tocino y cebolla. Véase también *Queso duro y patata*, p. 96, y *Comino y queso de corteza lavada*, p. 122.

**Patata y queso duro:** Véase *Queso duro y patata*, p. 96

**Patata y rábano picante:** Véase *Rábano picante y patata*, p. 151

**Patata y remolacha:** La patata y la remolacha dan lugar a un puré muy rosado que es a la vez dulce y terroso. El sabor a macetas de la remolacha se atribuye a un compuesto llamado geosmina, que también se puede detectar en el olor de peces de agua dulce recién pescados, como la carpa, y en el *petrichor*, una palabra inventada por dos investigadores australianos para el aroma distintivo de la tierra mojada por la lluvia después de un período de sequía. El sabor terroso de la patata se debe a un compuesto diferente. Si le gustan los aromas y sabores de tierra, también los encontrará en las setas, las trufas, la cebolla y el ajo cocinados, en algunos quesos y en los vinos viejos de Burdeos y Borgoña. Véase también *Ternera y remolacha*, p. 67.

**Patata y romero:** La afinidad del romero por la patata lo hace irresistible en una fantasmal y cadavérica *pizza bianca* romana, que lleva patata, ajo y ni el más mínimo rastro de tomate. Para esta receta se suele especificar una patata cérea nueva, de sabor firme, como la yukon gold, pero también se puede probar con duke of york o la ratte. Se escaldan las patatas, se cortan en rodajas muy finas y se colocan muy juntas sobre una base de pizza aceitada pero sin hornear, en la que se han esparcido uno o dos dientes de ajo muy picados. Se añade más aceite, se condimenta bien y se espolvorea romero triturado. Se puede animar el sabor, aunque no el color, con queso (parmesano, mozzarella, asiago) o cebolla.

**Patata y seta:** Así como una buena sopa de pescado debe tener una sensación marina ligeramente inquietante, una buena sopa de setas silvestres debe hacer honor a su nombre: un lobo disfrazado de sopa. El truco consiste en usar una mezcla de diferentes setas para superponer sabores, como cuando se usan distintos pescados en una bullabesa. Me gusta la receta del chef Gennaro Contaldo, no solo por su mezcla de setas frescas y secas sino por la adición de patata, que espesa la sopa y aporta su propio sabor a tierra. Se ablanda una cebolla picada fritándola en 4 cucharadas de aceite de oliva, y después se añaden 500 g de setas silvestres cortadas y se saltean durante 5 minutos. Se añade un litro de caldo de verduras, 25 g de boletos secos rehidratados (con el agua en que se han remojado) y una patata pelada y cortada en trozos pequeños. Se lleva a ebullición, se baja el fuego y se cuece a fuego lento durante 20 minutos. Se enfriá un poco y se mezcla hasta que quede uniforme. Se vuelve a calentar, se condimenta al gusto y se sirve con pan crujiente y la puerta bien atrancada.

**Patata y ternera:** Harold McGee escribe que el sabor de las patatas viejas se intensifica cuando se almacenan a oscuras y a una temperatura de entre 7 y 10 °C; entonces, la lenta acción enzimática genera notas florales, frutales y grasas. A una temperatura tan baja, el almidón se transforma en azúcar, de modo que cuando las patatas se cocinan empiezan a caramelizarse, y el resultado es una patata frita de color marrón oscuro con un desagradable sabor agridulce. Y eso no nos vale. La asociación entre la patata y la ternera es demasiado importante, ya sea con filetes o hamburguesas, en el más elegante chuleton de buey con patatas asadas, o en un sencillo pastel de carne.

**Patata y tocino:** Pasando ante el Farmer's Market Café de la A12, en Suffolk, vi un letrero en la puerta que ponía «Ham Hock Hash» («picadillo de pernil de jamón»). Nada más. Ningún otro plato, ni horas de apertura, nada. Solo tres palabras cortas que provocaban mil giros en U.

**Patata y tomate:** No nos andemos por las ramas: patatas fritas con ketchup. Posiblemente, la asociación más popular en el mundo occidental. El origen exacto no está muy claro, pero la expresión «patatas fritas a la francesa» empezó a aparecer a mediados del siglo XIX, poco antes del lanzamiento del ketchup de tomate Heinz en 1876. Lo más

curioso del ketchup es su potencia en las cinco categorías básicas de gusto: es dulce, ácido, amargo, salado y bastante umami. El tomate natural contiene umami, lo mismo que la patata; es una delicia al cuadrado. Elizabeth David da una receta griega para el puré de patata mezclado con tomate pelado y picado, cebolleta en rodajas, perejil, mantequilla derretida y harina, al que se le da forma de pastitas que después se fríen u hornean. También menciona una receta francesa para una crema de tomate y sopa de patata; en pocas palabras, se ablandanriendo en mantequilla las partes blancas picadas de dos puerros, se añaden 225 g de tomates pelados y picados, y se cocinan hasta que dejan escapar el jugo. Después se añaden 350 g de patatas peladas cortadas en dados, un poco de sal, un poco de azúcar y 700 ml de agua. Se lleva a ebullición y se cuece a fuego lento durante 25 minutos. Se licúa y se cuela, y después se echa en una cazuela limpia y se añaden 150 ml de nata. Se calienta bien y se sirve con perejil o perifollo. En Pantelleria, una isla de Sicilia, la *insalata pantescata* combina patatas nuevas cocidas con trozos de tomate crudo, aceitunas, cebolla roja y alcaparras, todo aliñado con aceite de oliva y vinagre. Y, por supuesto, la patata y el tomate sirven de fondo a un *chowder* («sancocho») de almejas de Nueva York. Véase también *Guindilla y tomate*, p. 304.

**Patata y trufa:** Amigos de la tierra. Al encontrar patatas por primera vez en Colombia, los exploradores españoles del siglo XVI les atribuyeron cualidades similares a las de las trufas, llegando a llamarlas «trufas de tierra». Si se infunde trufa en un plato normal de patatas, su armonía resulta evidente; por ejemplo, en un puré de patatas trufado, un gratén de patata o una mahonesa hecha con aceite de trufa para una ensalada de patatas. Giorgio Locatelli sirve trufas negras con ñoquis de patata porque cree que tienen una gran afinidad, aunque para los platos de pasta y el risotto prefiere las trufas blancas.

## APIO

Esta sección incluye los tallos de apio, el apio-nabo (la base hinchada de un parente del apio) y las semillas de apio, que se recogen del apio silvestre y se machacan para elaborar sal de apio. Todos comparten

con el ligústico un par de elementos que les dan su característico sabor a apio. Este es más fuerte en las semillas, que son cálidas y amargas, con una compleja cualidad herbosa y cítrica; algunas son más alimonadas que otras. Las semillas de apio pueden resultar útiles cuando no se tienen tallos, o cuando estos son inmanejables. Los tallos tienen un carácter más salado y anisado, mientras que el apio-nabo es suave y añade una dulzura terrosa de tubérculo al sabor del apio. Del ligústico se utilizan las semillas, los tallos y las hojas, y también se hace con él un licor cordial para beber con coñac. El sabor del apio es particularmente umami y recuerda al de los caldos, por lo que se utiliza en sopas y estofados, donde realza la dulzura de la carne y del pescado.

**Apio y cacahuete:** «Hormigas en un tronco» es un tentempié norteamericano en el que la cara cóncava de un tallo de apio se llena de mantequilla de cacahuete y se decora con una hilera de pasas. En realidad, la combinación está bastante buena, a pesar del aspecto *kitsch* del invento; la solidez crujiente y ligeramente amarga del apio equilibra la grasa salada del cacahuete y la dulzura de las uvas pasas. Se pueden tomar los mismos elementos y reorganizarlos en una ensalada más adulta, de influencia tailandesa. Se cortan en tiritas 4 tallos tiernos de apio, se mezclan con medio puñado de pasas y se aderezan con el aliño de *Lima y anchoa*, p. 431. Se machaca medio puñado de cacahuetes salados y se mezcla la mitad con el apio; el resto se echa por encima.

**Apio y castaña:** Véase *Castaña y apio*, p. 334

**Apio y cebolla:** Véase *Cebolla y apio*, p. 158

**Apio y cerdo:** Véase *Cerdo y apio*, p. 48

**Apio y cordero:** En la cocina persa, el apio y el cordero se combinan en un *khoresk* muy parecido al que se explica en *Ruibarbo y cordero*, p. 365, salvo que el apio se fríe con las hierbas antes de añadirlo a la carne. En Turquía y Grecia, el apio y el cordero se estofan en una salsa de limón. En su restaurante de Langen (Alemania), el chef Juan Amador elabora un plato de cordero aragonés cocinado con apio-nabo, café y nueces.

**Apio y huevo:** Véase *Huevo y apio*, p. 191

**Apio y jamón:** Véase *Jamón y apio*, p. 247

**Apio y manzana:** En *American Psycho*, la novia de Patrick Bateman, Evelyn, se viene abajo cuando le sale mal su ensalada Waldorf. No hay por qué cometer el mismo error. Se cortan en pedazos 3 manzanas sin pelar pero con el corazón quitado, junto con uno o dos tallos de apio, y se combinan con media taza de nueces y una o dos cucharradas de mahonesa, pero sin pasarse. Se sirve en Navidad con una loncha gruesa de jamón ahumado y una copa de oporto leonado.

**Apio y marisco:** El rollo de langosta de Nueva Inglaterra es uno de esos bocadillos legendarios que parecen bastante simples pero son causa de múltiples disputas acerca de la manera exacta de elaborarlos. Todo el mundo está de acuerdo en lo básico —que debe consistir en un generoso montón de carne de langosta dentro de un bollito blanco y blando para perritos calientes—, pero existen diferentes escuelas de pensamiento en lo referente a la presencia de lechuga y/o apio, y en si la carne debe ir revestida de mantequilla derretida o de mahonesa. Al despertar de un coma en la sexta temporada de *Los Soprano*, lo primero que pide Tony es un rollo de langosta del bar Pearl Oyster del West Village. Si alguna vez se ha preguntado por qué los mafiosos están gordos, tal vez le interese saber que estos rollos contienen mantequilla derretida y también mahonesa. Se mezcla carne de langosta con un poco de apio bien picado, mahonesa Hellmann's, un chorrito de limón y condimento, y se deja en el frigorífico mientras se abren los bollitos como si fueran libros y se tuesta la cara interior en una sartén con mantequilla derretida. Se llena el bollito de langosta. Cómase recostado en una tumbona, pensando en Nueva Inglaterra.

**Apio y nuez:** Véase *Nuez y apio*, p. 338

**Apio y nuez moscada:** Véase *Nuez moscada y apio*, p. 319

**Apio y ostra:** Véase *Ostra y apio*, p. 217

**Apio y patata:** Las semillas de apio machacadas y recién tostadas son una excelente manera de añadir una punta umami a una ensalada de patatas. También está bueno el puré de patata y apio-nabo; para evitar el exceso de humedad, lo mejor es cocinar las hortalizas por separado. Despues hay que escurrirlas bien y secarlas a fuego lento antes de añadir la mantequilla. Véase también *Trufa y apio*, p. 169.

**Apio y pescado blanco:** Véase *Pescado blanco y apio*, p. 211

**Apio y pollo:** El apio es un excelente compañero para el pollo, aunque ya no sea tan popular como lo fue en otro tiempo. Durante todo el siglo XIX, los escritores culinarios británicos y norteamericanos especificaban la salsa de apio como acompañamiento natural para las aves cocidas; de hecho, en la cena de Navidad inglesa, se servía tradicionalmente salsa de apio con un pavo relleno de ostras. Hannah Glasse da varias recetas. En una de ellas, se cortan en pedazos los tallos de apio y se cuecen a fuego lento en un poco de agua. Cuando el apio está blando, se añaden macis, nuez moscada y condimentos, y después se espesa el líquido de cocer con mantequilla y harina. Otras versiones se elaboran con caldo de ternera, nata o ambas cosas. En años recientes, los estudios científicos han demostrado que el apio contiene elementos volátiles que, aunque no se distinguen individualmente en el paladar humano, realzan considerablemente las notas dulces y umami en el caldo de pollo.

**Apio y queso azul:** Un habitual en las mesas navideñas. O en una sopa para días de fiesta, tan pálida y grasa como me siento yo después de tres días inyectándome After Eights en vena. También se emparejan en una guarnición para las picantes alitas Buffalo: alitas de pollo fritas en freidora y después recubiertas con margarina y salsa picante y servidas en un plato con una salsa de queso azul y palitos de apio. Me encanta la idea de todos esos sabores fuertes y los contrastes de texturas y temperaturas, pero la parte de las alitas me deja fría. Comiendo alitas de pollo me siento como un hámster mordisqueando un lápiz. O como una de esas nutrias marinas que se alimentan de cangrejos y se mueren de desnutrición porque las calorías que se gastan en llegar a la carne son más que las calorías que se ganan cuando se llega. Para una versión más satisfactoria del terceto, véase *Queso azul y pollo*, p. 90.

**Apio y queso blando:** Véase *Queso blando y apio*, p. 101

**Apio y rábano picante:** En las primeras recetas para el Bloody Mary no figuraban ni el apio ni el rábano picante. Tampoco los incluía Jacques Petiot, que afirmaba ser el inventor del cóctel, en la receta que publicó en *The New Yorker* en 1964: vodka, tomate, cayena, limón, pimienta negra, sal y salsa Worcestershire. Pero ¿acaso no se han hecho imprescindibles desde entonces? Como una pareja que

llega tarde a una fiesta y anima el cotarro. El rábano picante hace que te chisporroteen los senos nasales, el apio te provoca cosquillas en las mejillas, y el tallo, con los regueros de jugo de tomate en sus surcos, sirve como instrumento para hacer énfasis en las conversaciones de borrachos. Y, por supuesto, convierten la bebida en una comida, con lo que tus necesidades quedan bastante atendidas.

**Apio y ternera:** Si se cocina despacio, el apio adquiere un carácter más dulce y caldoso, y los tallos (y a veces las semillas) se utilizan para añadir profundidad a guisos y estofados. Para el mismo propósito se utiliza el ligústico, una hierba con sabor a ajo, que en Alemania llaman a veces *Maggikraut*, en alusión a su similitud con los cubitos de caldo Maggi, con sabor a carne y levadura. Además de echarlos a la cazuela, los tallos de apio se pueden entrelazar para utilizarlos como soporte comestible para la carne, aportando una base umami deliciosamente profunda para la salsa. Y si está usted en Nueva York, no deje de probar un refresco Cel-Ray de Dr. Brown —probablemente el único refresco del mundo con sabor a apio— con su sándwich de carne salada o pastrami.

**Apio y trufa:** Véase *Trufa y apio*, p. 169

**Apio y zanahoria:** Véase *Zanahoria y apio*, p. 327

## AMOSTAZADOS

*Berro*

*Alcaparra*

*Rábano picante*

## BERRO

Con su frescura dulce-amarga, picante y mineral, los berros solían ser una guarnición popular para las carnes asadas. Y eso está muy bien, pero merecen un papel más estelar que el de lancero culinario. Quedan muy bien emparejados con un ingrediente salado y otro dulce: añadidos a un caldo salado con leche dulce o nata para crear una sopa sublime, o apretados entre dos rebanadas de pan dulce con mantequilla salada en un sándwich. Licuados con nata agria y una pizca de sal, los berros dan lugar a una salsa que es tan refrescante como meter los pies en el río en una tarde calurosa.

**Berro y anchoa:** Véase *Anchoa y berro*, p. 234

**Berro y cerdo:** En ciertas partes del sur de China, los berros se cuecen a fuego lento con costillas de cerdo para elaborar una sopa sencilla. Se le puede añadir sabor con jengibre fresco o con azufaifas, un fruto parecido al dátil en aspecto y sabor.

**Berro y chirivía:** Véase *Chirivía y berro*, p. 322

**Berro y huevo:** El mastuerzo es una hierba que tiene un toque de aceite de mostaza bastante más ligero que el de su pariente cercano, el berro, pero ambos funcionan en contraste agradablemente punzante con la amable comodidad del huevo. No existe mejor contraste para un sándwich que se come con el dedo meñique estirado. En el hotel Ritz de Londres sirven rollitos de mahonesa de huevo y berros (que son como bollitos de perritos calientes en miniatura) como parte del té de la tarde. Los berros también quedan bien en una tortilla, o en una ensalada con un huevo escalfado blando y trozos de chorizo.

**Berro y marisco:** El carácter picante del berro amortigua la succulencia exagerada del marisco. En Nobu se sirve una ensalada de berros y langosta con semillas de sésamo negro; Alain Ducasse sirve una

sopa de berros y vieiras que es como el verde sin fondo de un sofá Chesterfield en un club de caballeros.

**Berro y naranja:** Véase *Naranja y berro*, p. 423

**Berro y nuez:** No es probable que un sándwich de berros se reciba con mucho entusiasmo, por muy pulcramente que se recorte la corteza del pan. Pero si las hojas están emparedadas entre rebanadas de pan de nueces hecho en casa, la cosa cambia. Se pueden añadir un poco de salmón ahumado o lonchas finas de brie, pero no subestimen la capacidad del berro para sacarle sabor al pan. De hecho, se elabora buen pan con él: en *Flavored Breads* («Panes con sabor»), de Mark Miller y Andrew McLauchlan, se da una receta para un pan plano de berros y mastuerzo, y una variante a base de berros, hojas de cilantro y menta. Para mojar en aceite de nuez caliente.

**Berro y patata:** A los chinos les gusta la sopa de berros (generalmente con cerdo) en forma de caldo concentrado. En Francia y Gran Bretaña, se prefiere una especie de potaje más espeso, que se logra a base de nata, patatas o ambas cosas. A mí me gustan todos los berros, pero me parece que los que se venden en ramitos tienen una fragancia más limpia y mineral, a diferencia de los que vienen en bolsas, que se encharcan si no se utilizan inmediatamente. Si usted consume muchos berros, tal vez le interese cultivar la variedad de tierra, que tiene un sabor similar al de la acuática y crece con facilidad durante todo el invierno bajo una campana de cristal. Hay quien dice que el berro terrestre tiene un sabor más fuerte y que hay que utilizar menos cantidad que del acuático para preparar una sopa. Yo digo que pongamos más caldo y más patata y hagamos más sopa.

**Berro y pescado ahumado:** El pescado ahumado, salado y suculento, hace buena pareja con el picante de los berros, pero necesita un poco de alivio dulce: huevos y nata en una tarta de berros y trucha ahumada, por ejemplo, o remolacha en una ensalada caliente de salmón ahumado y berros, o patatas en pasteles de pescado con salsa de berros. Véase también *Berro y pollo*, p. 145.

**Berro y pescado graso:** Trucha con berros; más que un emparejamiento, es una reunificación. La trucha se come las hojas más tier-

nas del berro, pero, en realidad, lo que busca son cochinillas de humedad, diminutos crustáceos que viven en las plantas. Como ocurre en otros emparejamientos naturales, la trucha y el berro son lo suficientemente armoniosos como para no necesitar más que un mínimo de preparación. Para dos personas, se fríe una trucha por cabeza en mantequilla clarificada durante unos 5 minutos por cada lado, y se elabora una salsa de berros batiendo un puñado de ellos con 150 ml de nata agria, un chorrito de limón y una pizca de sal y azúcar. Los japoneses, que no se aficionaron a los berros hasta finales del siglo xix, preparan con ellos una ensalada cocida llamada *o-hitashi*. Se blanquea un puñado, se introduce en agua helada, se escurre, se corta en trozos, se adereza con *dashi* (caldo de atún seco), un poco de *mirin* y soja, se deja marinar un rato y se sirve fría.

**Berro y pollo:** El pollo asado con berros me parece un equivalente de climas cálidos del rosbif con rábanos picantes. La dulzura de la carne queda realzada por la pegada picante de los berros, pero, al mismo tiempo, el verdor refrescante de las hojas aligera la combinación. En Francia, los berros son la guarnición clásica para el pollo asado, y dan resultados particularmente buenos cuando la dulzura de la carne y el amargor de las hojas están equilibrados por la piel salada y crujiente... aunque unas aceitunas o un aderezo tailandés hecho con salsa de pescado y zumo de lima producen el mismo efecto si uno solo quiere comer la carne blanca y magra. Se puede elaborar una salsa caliente de berros para el pollo en muy poco tiempo. Se ablandan un par de chalotes fritiéndolos en mantequilla, y después se añaden 75 ml de vino blanco y se cuece a fuego lento hasta que se reducen a una cucharada. Se añaden 400 ml de caldo caliente de pollo o verduras, se cuece a fuego lento durante 5 minutos y se añaden 150 ml de nata. Cuando se haya calentado bien, se añaden 150-200 g de berros picados, se cuece durante 1 o 2 minutos, se ajusta el condimento y se mezcla en la batidora.

**Berro y pomeio:** Véase *Pomelo y berro*, p. 428

**Berro y queso azul:** El carácter dulce-salado del stilton contrasta agradablemente con el sabor a pimienta amarga de los berros. También es posible detectar un leve toque metálico en los dos ingredientes, como si se dejaran las puntas del tenedor en la boca un momento

de más. Por lo que más quiera, combínelos en una ensalada con pera y nueces, o en una sopa, suflé o tarta. Pero no hay nada como untar pan con stilton mantecoso, con espesor suficiente para dejar una bonita marca de los dientes al morderlo, y echar encima hojas de berro. Véase también *Chirivía y berro*, p. 322.

**Berro y queso de cabra:** Así como un cielo intensamente azul vuelve más nítidos los objetos recortados contra él, el amargor de los berros da al vibrante queso de cabra un perfil más limpio y definido. Y los dos tienden a una mineralidad de resonancia similar. Los berros cocinados pierden fuerza, pero todavía combinan bien con el queso, sobre todo en una sopa de berros con guarnición de queso de cabra. También se pueden combinar crudos en una ensalada, aliñada con aceite de nuez y vinagre de jerez, siempre que uno esté dispuesto, como lo estaría una cabra, a darles a las hojas un buen masticado de rumiante.

**Berro y remolacha:** Véase *Remolacha y berro*, p. 124

**Berro y ternera:** La *tagliata* es un plato toscano de ternera socarrada, cortada en lonchas finas y colocada sobre sisimbro crudo, que se adereza con los jugos de la carne. Es una manera excelente de presentar un buen filete; con la única compañía de la deliciosa hierba picante, se puede saborear de verdad la carne. ¿Por qué no hacer una versión inglesa del plato sustituyendo el sisimbro por berros? Sería un cambio en relación con la práctica habitual de apretujar las hojas con carne asada en un grueso sándwich. No caiga en la tentación de servirlo con patatas, que añadirían pesadez feculenta, cuando lo delicioso de la *tagliata* es su ligereza, en sustancia pero no en sabor. Reduzca el acompañamiento a un pegote de mostaza de Dijon.

## ALCAPARRA

Las alcaparras, que son los botones florales de la mata del mismo nombre, pueden revitalizar un plato de carne insípido o un anticuado cóctel de marisco, igual que un nuevo accesorio hace que luzca un

vestido viejo. Añaden un toque de frescura, un sabor sutil y una salpicadura de líquido salobre que resulta particularmente agradable con el pescado. Las alcaparras saladas retienen más sabores interesantes que las que están en salmuera; se remojan durante 15 minutos antes de usarlas para que resulte más evidente su carácter herbáceo y amostazado. Algunos chefs marinan las alcaparras escurridas en vino blanco con hierbas antes de usarlas en ensaladas y salsas. También se incluyen en este capítulo los alcaparrones, que son los frutos (más que las bayas) de la mata.

**Alcaparra y aceituna:** Véase *Aceituna y alcaparra*, p. 252

**Alcaparra y anchoa:** Un poquito de alcaparras y anchoa basta para transformar platos insípidos y aceitosos. Deberíamos llevar siempre encima un sobrecito de alcaparras y anchoas, como si fuera un kit de costura, para emergencias culinarias. El limón las suaviza un poco; forman un buen trío para una mantequilla condimentada para hacer a la plancha salmón, atún o chuletas de cordero. Se machacan 4 filetes de anchoa con una cucharadita de zumo de limón y media de corteza de limón. Se mezcla esto con 125 g de mantequilla blanda y 3 o 4 cucharaditas de alcaparras pequeñas, y se sazona. Se pone en un cuadrado de envoltorio plástico y se le da forma de cilindro. Se refrigerá y se corta en discos para usar.

**Alcaparra y coliflor:** Véase *Coliflor y alcaparra*, p. 178

**Alcaparra y cordero:** El amargor salado de las alcaparras acompaña inteligentemente a la dulzura del cordero. Las mejores alcaparras contienen notas de tomillo y cebolla, que también combinan bien con el cordero. Esta receta clásica es de Keith Floyd. Dice que es para seis personas, así que tal vez sea preciso elaborar más salsa si la pierna va a ser para más de seis. Se sumerge una pierna de cordero, o *gigot*, en una olla de forma ovalada llena de agua y se lleva muy despacio a ebullición. Se espuma la grasa de la superficie y se añaden 6 puerros, 2 colinabos, 6 zanahorias y 4 nabos, todos picados en trozos robustos. Se cuece a fuego lento durante unas 2 horas. Justo antes de terminar de cocer, se derriten 25 g de mantequilla en una cazuela, se añaden 25 g de harina corriente y se remueve hasta formar una pasta cremosa. Se

vierten encima 150 ml de leche caliente y se bate hasta que quede uniforme. Despues se añaden 150 ml de caldo de la olla del cordero y se cuece a fuego lento durante unos 20 minutos, hasta obtener una salsa lujosa y aterciopelada. Se añaden 3-4 cucharadas de alcaparras lavadas y escurridas, se ajusta la sazón y se vierte en una jarra. Se saca el cordero del caldo, se coloca en una fuente de servir rodeado de las verduras y se vierte por encima la salsa. Véase tambien *Queso de cabra y alcaparra*, p. 80.

**Alcaparra y limón:** Podría despertar a un muerto. Se añaden a una mahonesa o se combinan en un aderezo para salmón ahumado o pescado frito. Tambien se puede sacar partido a su acidez salada preparando unos espaguetis con limón y alcaparras. Siga la receta de *Limón y albahaca*, p. 435, sustituyendo la albahaca por una cucharada de alcaparras escurridas. Véase tambien *Alcaparra y anchoa*, p. 147.

**Alcaparra y marisco:** Las alcaparras combinan bien con todos los mariscos. La variedad encurtida, cuyo sabor, a diferencia del de la salada, está algo eclipsado por el vinagre, se utiliza para las gambas encurtidas, un plato popular en América del Sur. Es como un ceviche —frío, picante, con mucho zumo cítrico—, pero el marisco está cocido. Véase tambien *Alcaparras y pescado blanco*, p. 149.

**Alcaparra y patata:** A las alcaparras les gusta poner en evidencia los sabores suaves y penetrar en la grasa. Quedan bien en una ensalada de patata mediterránea (véase *Patata y tomate*, p. 134), se pueden añadir a una *skordalia* (véase *Patata y ajo*, p. 127) y se pueden servir con patatas calientes (sobre todo, salteadas). Vale la pena acordarse de echar los botones en aceite frío y calentarlo despacio. Si se echan en grasa caliente, corren el peligro de convertirse en diminutos artefactos incendiarios. Recuerde que la cocción prolongada intensifica el sabor de las alcaparras. En Grecia, las hojas de la mata se comen con patatas y con pescado. Tienen más sabor a mostaza y tomillo que los botones florales. Véase tambien *Azafrán y patata*, p. 261.

**Alcaparra y pepino:** Los pepinillos, variedades pequeñas del pepino, se suelen recoger cuando miden 3 o 4 cm de longitud. Su piel fina y nudosa y su carne crujiente los hacen ideales para encurtir. Las alcaparras y los pepinillos encurtidos se combinan en la salsa tártara,

con hierbas y huevo duro en la *sauce gribiche*, y en el *liptauer*, un queso blanco y especiado de Europa central, condimentado con pimentón, mostaza y cebollinos.

**Alcaparra y perejil:** Véase *Perejil y alcaparra*, p. 277

**Alcaparra y pescado ahumado:** Las alcaparras forman parte de la guarnición clásica para el salmón ahumado, ya que se abren paso a través de la grasa del pescado y, con su salinidad extrema, hacen que parezca más dulce. Los alcaparrones se pueden usar para lo mismo, y tambien son excelentes para carnes curadas. Tienen el tamaño de una aceituna pequeña y vienen con un tallito que se desprende con un agradable toc. En comparación con la textura blanda de las alcaparras, los alcaparrones son firmes y están llenos de semillas que te inundan la boca cuando los muerdes, como una mostaza salada y áspera. El sabor es similar al de las alcaparras, pero un poco más suave. Sírvilos con paté de salmón ahumado sobre una tostada de pan integral.

**Alcaparra y pescado blanco:** La raya con alcaparras en mantequilla negra es un plato merecidamente clásico, pero, al ser una especie en peligro, la raya queda fuera del menú. Pruebe la salsa con vieiras. Cuando la raya era barata y abundante, los pescaderos habilidosos hacían «vieiras» con las alas de las rayas; hay quien cree que sus sabores dulces y delicados son similares. Teniendo cuidado de que no se queme, se calientan 75 g de mantequilla en una sartén hasta que quede de color dorado intenso. Se añade una cucharadita de vinagre de vino blanco y una o dos cucharadas de alcaparras lavadas y escurridas. Se remueve y se vierte sobre vieiras cocidas, cualquier pescado blanco o el otro socio clásico de esta salsa, los sesos de buey. Las alcaparras son tambien, por supuesto, un elemento imprescindible de la salsa tártara.

**Alcaparra y pescado graso:** Un importante elemento de sabor de las alcaparras, el metil-isotiocianato, tiene un fuerte carácter de mostaza y tambien se encuentra en el rábano picante, un famoso acompañante del pescado graso. Las alcaparras se abren paso a través de la grasa del pescado de manera muy parecida a como lo hace el rábano picante. El pescado graso y las alcaparras combinan especialmente bien en la pizza. Recubra una base con salsa de tomate (véase una buena receta en *Ajo y albahaca*, p. 163) y ponga encima rodajas finas

de cebolla roja, escamas de atún en lata, anchoas, aceitunas y alcarras. Hornee durante 10 minutos a 230 °C (marca 8 del gas).

**Alcaparra y queso blando:** Tienen fama como pareja acompañante del salmón ahumado, pero están deliciosos juntos, sin el pescado. Mezcle alcarras enteras escurridas con un queso crema denso, suculento y de color marfil. Si puede, utilice alcarras francesas *non pareil*. Son muy pequeñas y parecen granos de pimienta verdes, y son muy apreciadas por su sabor más fino, a rábano y cebolla. Extienda la mezcla sobre galletas o pan de centeno y prepárese para las pequeñas sacudidas de alcaparra en cada bocado. Son el equivalente culinario de andar descalzo por una playa pedregosa. Véase también *Alcaparra y pepino*, p. 148.

**Alcaparra y queso de cabra:** Véase *Queso de cabra y alcaparra*, p. 80

**Alcaparra y remolacha:** La remolacha azucarera y las alcarras amostazadas forman una combinación como de miel y mostaza. Se mezclan con ternera picada, patata cocida y cebolla, y se fríen en «galletas» en el popular plato sueco *biff à la Lindström* (no muy diferente del *labskaus* o picadillo *red flannel* que se comenta en *Ternera y remolacha*, p. 67). Se pueden añadir alcarras escurridas a un aliño de aceite de oliva y vinagre de vino tinto para una ensalada de remolacha y queso de cabra.

**Alcaparra y ternera:** Véase *Ternera y alcaparra*, p. 61

**Alcaparra y tomate:** Véase *Tomate y alcaparra*, p. 369

## RÁBANO PICANTE

El rábano picante es un matón con un lado suave. Cuando se corta o se ralla, su mecanismo natural de defensa libera elementos picantes y amargos que te hacen lagrimear y te queman la nariz. Por esta razón, se lo suele emparejar con sabores belicosos que puedan hacerle frente: carnes y pescados ahumados, rosbif, quesos picantes y zumo de tomate especiado y embriagante. Pero si se trata con suavidad, en pequeñas

dosis, puede resaltar los sabores delicados del pescado o del marisco crudos. Al igual que otros ingredientes picantes como las guindillas y la mostaza, el rábano picante es un publicista que llama la atención hacia lo que tienes en la boca. También tiene una ligera cualidad refrescante, anulando parte del carácter del pescado no cocinado y de la terrosidad de la patata y de la remolacha. Este capítulo incluye también el *wasabi*.

**Rábano picante y apio:** Véase *Apio y rábano picante*, p. 138

**Rábano picante y guisante:** Véase *Guisante y rábano picante*, p. 294

**Rábano picante y manzana:** Véase *Manzana y rábano picante*, p. 389

**Rábano picante y ostra:** En Nueva Orleans, las ostras se aderezan simplemente con rábano picante o con una mezcla de rábano picante y ketchup de tomate. La sensación de la ostra fría y el picor en la nariz provocado por el rábano picante ponen en marcha una serie de sacudidas, como las de la lima después del chupito de tequila. David Burke, un chef de Nueva York, empareja ostras cocidas y rábano picante en un risotto.

**Rábano picante y patata:** El puré de patata se puede condimentar al gusto con rábano picante juguetón y fibroso para poner un tejado más fresco al pastel rústico. También se puede usar mahonesa de rábano picante (véase *Rábano picante y tocino*, p. 152) en una ensalada de patatas para acompañar un salmón, caballa o trucha ahumados.

**Rábano picante y pescado ahumado:** Véase *Pescado ahumado y rábano picante*, p. 241

**Rábano picante y pescado blanco:** Los puristas puede que no lo aprueben, pero a mí me gusta el *wasabi* con el *sushi*, metido dentro del arroz como una carga explosiva verde. El *wasabi* y el rábano picante son parientes cercanos. Los dos tienen un sabor metálico y punzante que se debe a los elementos de azufre volátiles que se liberan como medida defensiva cuando la planta sufre daño; por ejemplo, al rallar. El rábano picante tiene un sabor más de rábano y berros. La mayor parte del *wasabi* que se sirve en los restaurantes occidentales no es *wasabi* sino rábano picante teñido de verde; lo

mismo ocurre con muchas variedades que se venden en tiendas. Claro que basta con comerse el volumen de una lenteja y ya estás llorando lágrimas calientes por la nariz, de modo que en las cantidades que suelen usarse no es fácil notar la diferencia de sabor. Si uno se pasa de cantidad, el secreto, según Harold McGee, está en respirar exhalando por la boca, para que los vapores del *wasabi* no irriten los conductos nasales, y aspirando por la nariz, para eludir los residuos que quedan en la boca. También se puede llorar y esperar, como hacemos los demás.

**Rábano picante y pescado graso:** El rábano picante se sirve en forma de salsa con pescado graso simplemente cocido; el chef Richard Corrigan cura los arenques con una mezcla de rábano picante. Y, en forma de *wasabi*, aporta un contraste picante al *sushi* y el *sashimi* de atún o salmón crudos.

**Rábano picante y remolacha:** La remolacha madura es capaz de hacer callar al vociferante rábano picante. Se pueden emparejar en una ensalada, o en un aderezo como el *tsvikili* ucraniano, una mezcla de remolacha cocida rallada y rábano picante fresco y rallado en una proporción de 6 a 1, condimentada con sal, pimienta, azúcar y vina-  
gre al gusto. La salsa dulce judía llamada *red chrain* se basa en prin-  
cpios similares y se sirve con pescado gefilte. También se puede rendir  
homenaje a las raíces rusas de la pareja con un *borscht* rojo animado  
por un poco de rábano picante mezclado con nata agria.

**Rábano picante y ternera:** Véase *Termera y rábano picante*, p. 66

**Rábano picante y tocino:** El tocino y el tomate se encuentran mutuamente irresistibles. Salados, dulces, ácidos: ¿cómo no iban a sentirse atraídos? Por eso mucha gente pide salsa de tomate en sus bocadillos de panceta. Yo comprendo la fuerza de la costumbre en estos casos, pero todos deberían probar la salsa de rábano picante por lo menos una vez, sobre todo cuando el tocino está ahumado. Si el tocino ahumado es bueno, yo me atrevería a decir que el rábano pi-  
cante es aún mejor, ya que complementa la salinidad tostada del toci-  
no allí donde el tomate montaría una pelea. Se mezcla una cucharada  
de rábano picante preparado con 4 cucharadas de mahonesa. Se unta  
más de lo que se debería en una tostada de pan moreno, se coloca

encima el tocino, más unas medialunas de aguacate y unas cuantas hojas de lechuga romana crujiente. Hincas los dientes en ello y los globos oculares se te giran hacia arriba. Obsérvese como el rábano picante se queda detrás del tocino y le da un empujoncito por detrás.

**Rábano picante y tomate:** Véase *Tomate y rábano picante*, p. 374

## SULFUROSOS

*Cebolla*

*Ajo*

*Trufa*

*Col*

*Nabo*

*Coliflor*

*Brócoli*

*Alcachofa*

*Espárrago*

*Huevo*

## CEBOLLA

Los más esforzados trabajadores en el negocio de la alimentación. Entre las especies que forman el género *Allium*, las cebollas aportan una gama de sabores característicos, desde la frescura ligera y herbosa de los cebollinos hasta el sabor delicado y perfumado de los chalotes, la turbulencia lacrimógena de la cebolla grande y la terrosidad más vegetal y teñida de verde de los puerros y las cebolletas. Las cebollas crudas dan un filo agudo y cortante a salsas para mojar y ensaladas; asadas o estofadas, se vuelven dulces y suculentas; fritas hasta que se les ponen negros los bordes, añaden una dimensión dulce-amarga a un Perrito caliente.

**Cebolla y ajo:** Véase *Ajo y cebolla*, p. 165

**Cebolla y anchoa:** Un día de lluvia en Venecia, íbamos con unos amigos buscando dónde comer en las callejuelas del Dorsoduro. Elegimos un café con un menú corto y donde no hablaban inglés. El Dorsoduro es una zona menos turística que San Marcos, al otro lado del Gran Canal, y el propietario y su esposa parecían encantados de atender a unos *inglesi* en su restaurante, como si la idea misma de visitantes extranjeros en Venecia fuera una novedad. Queríamos probar el plato local de pasta *bigoli* con anchoas y cebollas. Llegó un plato tan enorme que un gondolero habría podido impulsarlo con su pértiga hasta nuestra mesa, junto con varias copas de Soave. Los *bigoli* son como espaguetis integrales pero más gruesos, con un carácter áspero de ~~frutos~~ secos. Es un vehículo ideal para la mezcla dulce y salada de cebollas y anchoas. Si no se encuentra el producto auténtico, se puede elaborar con espaguetis integrales. Para dos personas, se ablandan 3 cebollas grandes cortadas en rodajas finas fritiéndolas en 2-3 cucharadas de aceite de oliva a fuego medio durante unos 20 minutos, sin dejar que adquieran color. Cuando lleven unos 10 minutos, se añaden 4 o 5 anchoas cortadas. Se mezclan, se trocean un poco y se condimentan, teniendo en cuenta lo salada que es la anchoa desde un principio. Se cuece la pasta hasta que esté *al dente*. Se escurre, reser-

vando una cucharada de agua, y se echan otra vez los dos ingredientes en la cazuera. Se coloca en el fuego y se añade la salsa, removiendo. Si desea un toque extra de dulzura, añada una cucharada de grosellas a la mezcla de cebolla. También se podrían probar aquí algunas de las otras parejas de la anchoa: un poco de romero, tal vez, unos brócolis blanqueados y picados, o unas alcaparras.

**Cebolla y apio:** Corte zanahoria, apio y cebollas, y tendrá la base aromática para muchos caldos, sopas y estofados que los chefs llaman *mirepoix*. Se añade algo de tocino salado o grasa curada y se tiene un *mirepoix au gras*, que es un poco como que te den tres cartas del mismo número en una mano de póquer. Muy mala suerte tendría si no acabara con una baza ganadora. Si está cocinando algo que necesite menos dulzura o una base más fresca y herbácea, prescinda de la zanahoria. Si está preparando, por ejemplo, un caldo claro y no quiere que el color de la zanahoria se meta en él, utilice en su lugar una chirivía. La combinación de cebolla, apio y pimiento verde, similar al *mirepoix*, es la santísima trinidad de la cocina *cajún*. Un *mirepoix* normal se elabora con dos partes de cebolla, dos de zanahoria y una de apio en cuanto a volumen, mientras que la Santísima Trinidad es 1:1:1.

**Cebolla y cerdo:** El nada pretencioso cerdo se lleva bien con toda la familia de la cebolla: ajo con cerdo asado, cebollinos con *dumplings* chinos de cerdo, salsa de cebolla con las salchichas y, lo mejor de todo, embutidos de cerdo y puerro. Los puerros ofrecen una combinación cremosa de los sabores de la cebolla y la col... y la col es sin duda el mejor compañero para el cerdo.

**Cebolla y clavo:** Pobre cebolla con clavo. En la salsa de pan participa todo el tiempo en el proyecto, solo para ser descartada al final. El pan se transforma en cisne en el último minuto y se lleva todo el crédito. Pero es el sabor fuerte de la cebolla, suavizado por el calor aromático y hogareño del clavo, lo que da a la salsa su profundidad especial e irresistible. Es la bota Ugg de las salsas. También se puede probar la combinación en un bocadillo de pollo y cebolla infundido con clavo. Para dos bocadillos de *baguette* de unos 15 cm cada uno, se corta en rodajas finas una cebolla española y se fríe lentamente en una cucharada de aceite de cacahuete, con una pizca de mantequilla y

media cucharadita de clavo molido. Se calienta el pan y se corta un poco de pollo cocinado y caliente. Cuando la cebolla está blanda y medio derretida, se pueden añadir unas cucharadas de nata y calentar uniformemente la mezcla. Se unta en el pan antes de colocar las lonchas de pollo. Queda genial con una copa de pinot noir.

**Cebolla y col:** Véase *Col y cebolla*, p. 173

**Cebolla y cordero:** La salsa de cebolla es un acompañamiento clásico para el cordero o carnero asado. El escritor culinario Charles Campion recuerda que este emparejamiento era la receta «segura» a la que siempre recurría su madre. Sobre todo, opina él, por la extraordinaria salsa que su madre hacía con montones de cebolla freída suavemente en mantequilla y después cocida a fuego lento en leche con nuez moscada y pimienta negra, y espesada con harina de patata y nata. Las películas son menos benévolas que los libros con los malos hábitos al comer, y por eso la afición de James Bond al *kebab* de cordero con cebolla es una notable omisión en la versión cinematográfica de *Desde Rusia, con amor*; mientras su contacto turco, Darko, opta por lo que parece un *kibbeh* (carne cruda de cordero, picada muy fina y mezclada con cebollinos y pimientos), Bond ataca un cordero particularmente joven, asado a la brasa con arroz y un montón de cebollas. No es de extrañar que no tenga nada de acción esa noche.

**Cebolla y guisante:** Véase *Guisante y cebolla*, p. 291

**Cebolla e hígado:** Véase *Hígado y cebolla*, p. 58

**Cebolla y huevo:** Véase *Huevo y cebolla*, p. 191

**Cebolla y jengibre:** Olvídense de Fred; la cebolleta es la pareja perfecta para el jengibre (*ginger*, en inglés). Es una combinación habitual en la cocina china, y tan versátil y deliciosa que hasta puede convertir el *tofu* en un banquete umami. Fuschia Dunlop (que aprendió nada menos que nueve maneras de cortar una cebolleta en la escuela culinaria de Sichuan) explica cómo se utilizan para atemperar sabores molestos en la carne y el pescado, y, lo que es aún más fascinante, como condimento, en tiras finas que se extienden sobre el pescado al vapor y sobre las que se echa aceite caliente para despertar su sabor antes de añadir un toque de soja oscura. Para mí, como mejor quedan el jengibre y la cebolleta es cuando se rehogan con cangrejo fresco,

un plato que se puede tardar hasta una hora en desmantelar con los dedos, pero que afortunadamente sigue estando delicioso cuando se queda frío.

**Cebolla y menta:** Lo que el perejil es para el aliento a ajo, lo es la menta para la cebolla. Acuérdense del anuncio del Doublemint de Wrigley's en los años ochenta, ambientado en un restaurante, donde la chica A, especulando acerca de adónde las llevarían los chicos esa noche, le preguntaba a la chica B si su pelo está bien. La chica B respondía que, si ella fuera la chica A, no se preocuparía por su pelo sino por su aliento a cebolla. ¿Por qué la chica A no dejaba con suavidad su tenedor y le daba un puñetazo en la nariz a la chica B? ¿Y por qué se preocupaba tanto la chica B por el aliento de la chica A, cuando esta estaba comiendo como plato principal una austerrísima ensalada, en la que figuraba la cebolla? ¿Por eso estaban cenando antes de reunirse con los chicos? ¿Era porque la chica A y la chica B estaban atrapadas en un ciclo vicioso de competición sexual narcisista y mutuamente destructiva? Lejos de animarme a comprar chicle, el anuncio me hizo tomar la decisión de salir con chicos ante los cuales pudiera comer los alimentos más persistentemente picantes. Si todavía le gustaba al chico después de un beso con aroma a cebolla y *bhaji*, con un duradero regusto a *raita* con menta, habría encontrado pareja. Véase también *Guindilla y menta*, p. 302.

**Cebolla y morcilla:** Véase *Morcilla y cebolla*, p. 55

**Cebolla y naranja:** Con rodajas finas y redondas de ambas cosas se puede preparar una deliciosa ensalada crujiente. Busque variedades dulces de cebolla, como la viladia y la supasweet. El mayor contenido de azúcar en las cebollas dulces se logra a expensas del ácido pirúvico, la sustancia defensiva responsable del carácter picante de las cebollas más fuertes, del regusto y del lagrimeo al cortarlas. Si no se pueden encontrar cebollas naturalmente dulces, se puede probar a lavar las cebollas cortadas en agua fría, con lo que se detiene la formación de los elementos de azufre más fuertes que se liberan al dañar el tejido. La naranja sanguina y la cebolla roja hacen buena pareja en el plato, y la cebolla roja suele estar (aunque no siempre) en el lado más suave y dulce.

**Cebolla y nuez moscada:** La nuez moscada, que generalmente se considera una especia primariamente dulce, tiene también una nota amarga, que aporta un agradable contrapunto a la dulzura de la cebolla. Está bien en una salsa hecha con puré de cebollas cocidas, añadido a una bechamel hecha con leche. También se pueden freír muy despacio cebollas en mantequilla hasta que estén blandas, elaborar puré con ellas y esparcir una dosis generosa de nuez moscada. Si es necesario, se aligera con un poco de caldo de pollo o con nata. Estas dos salsas se pueden servir con cerdo, cordero o pato asados.

**Cebolla y ostra:** Véase *Ostra y cebolla*, p. 217

**Cebolla y patata:** Véase *Patata y cebolla*, p. 128

**Cebolla y pepino:** Según los chinos, el pepino, acuoso y refrescante, es muy yin, y la cálida, brillante, fuerte y seca cebolla es yang. Su carácter yin y yang se vuelve más evidente que nunca en tortas rellenas de espesa y dulce salsa *hoisin*, tiras de pato blandas y crujientes a la vez, y pepino y cebolleta cortados en juliana.

**Cebolla y pescado ahumado:** Los aros finos de cebolla roja cruda penetran en la grasa del salmón ahumado, pero acompañan bien su bullicioso sabor. Es perfecto para un *bagel* caliente untado con queso crema. En lugar de salmón ahumado, se puede utilizar *lox*, que no es lo mismo, aunque las palabras se usan a veces como sinónimos. El *lox* es salmón curado en salmuera, a veces con cebolla y especias, pero no ahumado. El de calidad es tan salado como el bigote de un pescador. En Russ & Daughters, de Nueva York, curan su propio *lox* y lo sirven con una salsa de vino o nata con cebolletas encurtidas. Véase también *Queso blando y pescado ahumado*, p. 103.

**Cebolla y pescado graso:** Véase *Pescado graso y cebolla*, p. 225

**Cebolla y pimiento:** Si paseas por una zona residencial de España o Portugal al atardecer, el aire estará dulce a causa de las cebollas y pimientos que se estánriendo para la cena. Si la combinación siempre huele mejor que en casa, yo lo atribuyo a la mejor calidad de los ingredientes, al animador sol de la tarde y al simple hecho de estar de vacaciones. Sin embargo, cuando aprendí más sobre la cocina española, descubrí que el ingrediente secreto es, por encima de todo, la

paciencia. Una mezcla de cebolla y pimiento cocinada durante 20 minutos es en realidad cuatro veces mejor que una cocinada en 5. Tan-  
to es así que lo cierto es que se puede sacar de la sartén, ponerla sobre un pan blanco y comértela para cenar. Todavía está por verse si cocinándola durante 40 minutos estará el doble de buena que con 20. Yo tengo algo de paciencia, pero no soy Job.

**Cebolla y pollo:** Véase *Pollo y cebolla*, p. 40

**Cebolla y queso duro:** Véase *Queso duro y cebolla*, p. 94

**Cebolla y remolacha:** La dulzura de la remolacha queda realzada con gran efecto por la cebolla cruda. Cuando se cocina, la cebolla adquiere una dulzura propia, que se puede equilibrar con vinagre en este *chutney* de remolacha y cebolla para servir con bocadillos caseros de salchicha o en sándwiches de queso. Se cuecen a fuego lento 700 g de cebollas partidas en tacos con 450 g de manzanas peladas, sin el corazón y cortadas, en 300 ml de vinagre de vino tinto hasta que estén tiernas, lo que tardará unos 20 minutos. Se añaden 700 g de remolacha cocida y cortada en tacos, otros 250 ml de vinagre, 400 g de azúcar, una cucharadita de sal y 2 cucharaditas de jengibre molido. Se hiere durante 30 minutos más. Se vierte en tarros de mermelada esterilizados mientras aún está caliente y se cierran los tarros. Con esto habrá para unos cinco tarros normales (de 450 g).

**Cebolla y romero:** Véase *Romero y cebolla*, p. 456

**Cebolla y salvia:** La salvia y la cebolla forman un relleno clásico por una razón: dulzura herbosa y de paja bajo una corteza crujiente. Es posible que sea por asociación, pero la combinación recuerda a la carne, y queda impresionante con alubias *cannellini* en esta *bruschetta*, que es una especie de plato de judías en tostada a la toscana. Se ablanda una cebolla picada fritándola en aceite de oliva y se añade una lata de alubias de 400 g escurridas y un par de hojas de salvia picadas finas. Se cocina a fuego lento durante 5-10 minutos, se aplastan a medias, se condimentan y se sirven sobre rebanadas de pan francés tostado. Véase también *Pollo y salvia*, p. 44.

**Cebolla y seta:** Véase *Seta y cebolla*, p. 111

**Cebolla y ternera:** Véase *Ternera y cebolla*, p. 62

**Cebolla y tocino:** Véase *Tocino y cebolla*, p. 242

**Cebolla y tomate:** Véase *Tomate y cebolla*, p. 370

**Cebolla y tomillo:** Véase *Tomillo y cebolla*, p. 467

**Cebolla y zanahoria:** Véase *Zanahoria y cebolla*, p. 328

## AJO

Añadir una pequeña cantidad de ajo a la carne, el pescado, las verduras e incluso las trufas es como repasar con línea gruesa los contornos de su sabor: todo gana una definición más nítida. Además, el ajo añade una especie de calidad suculenta. Para que el sabor a ajo sea suave, se infunde el aceite caliente con el que se va a cocinar con un diente entero, sin picar; si se quiere algo más potente, se usa crudo y machacado hasta obtener una pasta. Existen dos tipos de ajo: de cuello blando y de cuello duro. El de cuello blando es el que se suele encontrar en el supermercado o trenzado en ristras, ya que es más fácil de cultivar, pero los de cuello duro tienden a tener mejor sabor. Pruebe las distintas variedades elaborando pan de ajo o alioli con una gama de bulbos diferentes, fijándose en sus distintos caracteres picantes, dulces, terrosos, metálicos, frutales, de frutos secos, gomosos y florales (de lirio). El ajo elefante es más suave y se lo considera miembro de la familia del puerro, más que de la del auténtico ajo. El ajo se puede comprar en forma de polvo, escamas, pasta y sal, o ya picado en tarros, aunque a mí me parece que estos productos preparados suelen tener una cualidad penetrante y carecen del perfume terrenal y volátil de los ajos frescos. La principal utilidad del ajo es resaltar el sabor de los platos umami, pero aporta un fantástico sabor primario sobre un fondo dulce y poco sabroso, como el pan o la pasta y, en el caso del risotto de ajo tostado, el arroz.

**Ajo y aceituna:** Véase *Aceituna y ajo*, p. 252

**Ajo y albahaca:** El efecto de unos cuantos dientes de ajo y algunas hojas de albahaca en los tomates en lata es poco menos que milagroso. Básicamente, tiran de los sabores del tomate en direcciones opuestas, estirándolos al máximo. En un extremo del espectro, el ajo recoge el fuerte sabor a dimetil-sulfuro del tomate en lata, llevándolo más allá en

una dirección umami vegetal. En el otro, la albahaca repone los sabores verdes y ligeramente herbosos que el tomate pierde en el proceso de enlatado, aligerando y refrescando la salsa. Pique 4 o 5 dientes de ajo y ablándelos friéndolos en aceite de oliva. Cuando hayan adquirido un poco de color, se añaden 4 latas de tomates pera enteros y un generoso puñado de hojas de albahaca partidas. Se trocean los tomates, se sazona y se lleva a ebullición. Se retiran del fuego y se pasan por un colador, apretando la mezcla con una cuchara de madera. Deseche la pulpa de tomate impregnada de ajo y albahaca y vierta de nuevo la salsa en la cazuela. Cueza a fuego lento, dejando que se reduzca hasta que empiece a burbujejar como un pantano en ebullición. Debe tener más o menos la consistencia del ketchup. Utilícelo para pasta o pizza. Queda verdaderamente celestial cuando se guarda el sobrante en el frigorífico durante la noche con un par de hojas frescas de albahaca.

**Ajo y almendra:** Esta versión de la clásica sopa fría española llamada «ajoblanco» implica mezclar almendras con ajo crudo en una batidora; una manera infalible de experimentar el sabor del ajo con su máxima potencia. El ajo contiene un sulfóxido, que se transforma en allicina cuando el ajo se corta o machaca. La allicina, a su vez, se transforma en los sulfuros responsables del aroma característico del ajo machacado. Cuanto más brutalmente se rompa el ajo, más allicina se transforma. La almendra del ajoblanco le quita filo al picante, lo mismo que servirlo frío, así que no caiga en la tentación de escatimar ajo. Remoje en agua o leche un poco de pan blanco duro sin corteza. En una batidora se ponen 200 g de almendras blanqueadas, el pan escuadrado y dos dientes de ajo pelados y aplastados. Pulse hasta obtener una pasta. Con el motor en marcha, añada poco a poco 3 cucharadas de aceite de oliva por el tubo de alimentación, y después 750 ml de agua helada. Sazone y añada 1-3 cucharadas de vinagre de jerez, según el gusto. Refrigere sin piedad y sírvalo con una guarnición de uvas, quitándoles las pepitas si es necesario. Véase también *Almendra y melón*, p. 350.

**Ajo y anchoa:** Véase *Anchoa y ajo*, p. 233

**Ajo y avellana:** Véase *Avellana y ajo*, p. 342

**Ajo y berenjena:** Véase *Berenjena y ajo*, p. 117

**Ajo y brócoli:** Véase *Brócoli y ajo*, p. 181

**Ajo y cebolla:** El aire que respiran nuestras cocinas. Los monjes budistas chinos, sin embargo, se abstienen, clasificando las cebollas, el ajo, los chalotes, los cebollinos y los puerros como *wu hun*, los «cinco fétidos» o «cinco prohibidos», alegando que excitan los sentidos. En la cultura hindú brahmánica existe un anatema semejante contra la cebolla y el ajo. Los jainitas, por su parte, evitan la cebolla y el ajo, así como los tubérculos y las raíces, por miedo a que contengan seres vivos. Como sustituto, tanto los brahmanes como los jainitas pueden utilizar la goma resinosa llamada «asafétida», que tiene un sabor picante y aliáceo. El hecho de que también sea conocida como «excremento del diablo» y «alimento de los dioses» recuerda a las equívocas cualidades esplendorosas/horripilantes que se atribuyen a las trufas. La resina de asafétida cruda tiene un olor asquerosamente sulfuroso (en polvo, mucho menos), pero al cocinarla impriime a la comida un toque terroso y umami. Aunque se la suele asociar con la cocina india, es originaria de Irán, donde a veces se frota en los platos en que se va a servir carne. En tiempos de los romanos, la asafétida era tan apreciada que forma parte de la mitad de las recetas de Apicio. Si es usted partidario de que le exciten los sentidos, pruebe la sopa de cinco cebollas, hecha con ajo, cebolla, cebolleta, puerro y cebollinos.

**Ajo y cerdo:** Véase *Cerdo y ajo*, p. 46

**Ajo y col:** Véase *Col y ajo*, p. 172

**Ajo y coliflor:** Véase *Coliflor y ajo*, p. 177

**Ajo y cordero:** En Barcelona hay una antigua posada con un interior como una forja en funcionamiento. Una parrilla del tamaño de una mesa de billar ruge y escupe bajo inmensos trozos de cordero sin deshuesar y manojo de alcachofas y *calçots*, que son parecidos a puerros. Un camarero te trae un juego de gruesas hogazas de pan blanco, tomates enteros y dientes de ajo, con los que preparas tu propio *pa amb tomàquet*. Yo continué con un montón de chuletas de cordero relucientes y saladas, servidas con un cuenco de alioli, cuya ferocidad resultaba perfectamente adecuada para la dulzura grasa de la carne. Cuando el picor del ajo remitió, cada bocado de cordero sabía más dulce. Una vez consumido el plato principal, un hombre de la mesa de al lado se inclinó hacia mí e insistió en que pidiéramos sorbete de mandarina. Nos alegramos de que lo hiciera. Sabía como si se hubiera

preservado criogénicamente la esencia misma de la mandarina, con todos sus perfumados matices.

**Ajo y guindilla:** Véase *Guindilla y ajo*, p. 298

**Ajo e hígado:** Véase *Hígado y ajo*, p. 58

**Ajo y hoja de cilantro:** Véase *Hoja de cilantro y ajo*, p. 280

**Ajo y jengibre:** Poli bueno, poli malo. El jengibre es el poli bueno; fresco, con un toque ligero y habilidad para hacer salir la dulzura de la carne, el pescado y las verduras. El ajo, en cambio, es rudo, áspero, y deja una firme impresión sulfurosa. Los chefs indios elaboran una pasta de jengibre y ajo que utilizan para marinar carne o como parte de una salsa. Se procesan en una batidora cantidades iguales (en peso) de ajo pelado y jengibre hasta obtener una pasta, añadiendo una cucharada de agua por cada 100 g. Se conservará una semana en el frigorífico y más tiempo en el congelador.

**Ajo y marisco:** Véase *Marisco y ajo*, p. 201

**Ajo y menta:** Véase *Menta y ajo*, p. 471

**Ajo y nuez:** Véase *Nuez y ajo*, p. 337

**Ajo y patata:** Véase *Patata y ajo*, p. 127

**Ajo y pepino:** Ken Hom escribe sobre una ensalada de pepinillos encurtidos que disfrutó en Shanghái. La original estaba hecha con ajo crudo y picante, pero él modera las cosas en su versión, utilizando ajo frito. En el *tsatsiki*, posiblemente la colaboración más famosa del ajo y el pepino, el yogur modera aún más la situación, pero el ardiente picor del ajo todavía persiste. Se quitan las semillas de medio pepino, se ralla o corta en dados, se exprime toda el agua que se pueda y se mezcla con 250 g de yogur, un diente de ajo machacado con sal y una cucharada o dos de menta picada (se puede probar a utilizar yogur hecho con leche de oveja o de cabra, cuyos sabores combinan particularmente bien con el pepino). Se sirve con chuletas de cerdo grasas y pan crujiente. También se puede rebajar con caldo claro para elaborar una refrescante sopa fría, recordando que el pepino soltará más agua mientras los sabores se mezclan en el frigorífico.

**Ajo y perejil:** Véase *Perejil y ajo*, p. 276

**Ajo y pescado blanco:** El alioli transforma el pescado blanco normal en un pequeño banquete, sobre todo en el caso de la *bourride*, un guiso de pescado espesado con alioli de la Provenza. La *skordalia* es un moje griego a base de puré de patata con ajo, que está delicioso con filetes de pescado a la plancha o escalfados. Véase *Patata y ajo*, p. 127.

**Ajo y pescado graso:** Véase *Pescado graso y ajo*, p. 224

**Ajo y pollo:** Un inconveniente del pollo Kiev es tener que esquivar el géiser de mantequilla de ajo derretida que te pasa por encima del hombro. Es más seguro aferrarse a la antigua receta provenzal para el pollo con 40 dientes de ajo. Como indica el nombre, basta con asar el pollo con 40 dientes de ajo, sin pelar y con las narices puntiagudas desmochadas, para poder exprimir la dulce y caliente pasta de ajo sacándola del pellejo y poniéndola directamente sobre las tostadas de pan francés. El ajo experimenta un cambio completo de personalidad, perdiendo su agresivo picante y volviéndose dulce como un caramelo, con cierto sabor a castaña. Pero, a pesar de su aparente suavidad, el olor a ajo asado se pega con obstinación al aliento. La última vez que preparé esta receta, cogí un taxi la mañana siguiente y el taxista no paró de lanzar miradas malignas por el retrovisor.

**Ajo y queso blando:** Véase *Queso blando y ajo*, p. 101

**Ajo y queso de cabra:** Véase *Queso de cabra y ajo*, p. 79

**Ajo y queso de corteza lavada:** Véase *Queso de corteza lavada y ajo*, p. 85

**Ajo y romero:** Los sabores impetuosos del ajo y del romero forman una combinación ideal para comidas al aire libre. Utilícelos para su barbacoa de cordero, cerdo o conejo, para enriquecer las patatas nuevas asadas y para elaborar un aromático pan de ajo. También puede revivir el verano en una noche fría, utilizándolos en una simple pasta al estilo «olio, aglio»; véase *Guindilla y ajo*, p. 298. Caliente un poco de ajo picado en aceite de oliva y romero en trozos finos (media cucharadita por ración) y mézclelo con espaguetis cocidos y abundante parmesano rallado.

**Ajo y semilla de cilantro:** Véase *Semilla de cilantro y ajo*, p. 494

**Ajo y seta:** Véase *Seta y ajo*, p. 109

**Ajo y ternera:** Véase *Ternera y ajo*, p. 61

**Ajo y tomate:** Véase *Tomate y ajo*, p. 369

**Ajo y tomillo:** Una combinación más amable que la de ajo y romero. El ajo y el tomillo hacen maravillas en cualquier ingrediente que sea umami: verduras, cordero, pollo, aceitunas... Richard Olney opina que la abundancia de tomillo y ajo es fundamental para una buena *ratatouille*. El siguiente (e infalible) método sigue su consejo y garantiza que nunca más tendremos que tirar a la basura un intento insípido. Se pican en trozos pequeños una berenjena, una cebolla roja, un pimiento rojo y tres calabacines pequeños (no en dados, sino aproximadamente de la mitad del tamaño del corcho de una botella de vino) y se ponen en un plato sólido para horno, con una lata de tomates pera pelados. Se parten los tomates con una cuchara y se añaden 8 dientes de ajo cortados en rodajas finas, 8 ramitas de tomillo, un buen chorro de aceite de oliva y algo de condimento. Se asa a 190 °C (marca 5 del gas) durante una hora, removiendo una o dos veces. Hay quien añade una cucharada de vinagre de vino tinto para engalanarlo antes de servir. Está verdaderamente buena con gruyère en tortas de trigo sarraceno.

**Ajo y trufa:** Véase *Trufa y ajo*, p. 169

## TRUFA

El precio de las trufas frescas suele comportar que utilizamos muy poca cantidad, y que las dejemos que dominen sin que otros ingredientes interfieran en su complejidad almizclada y punzante. Por supuesto, el «sabor a trufa» es cada vez más ubicuo. El sabor de las trufas blancas se ha sintetizado con éxito en forma de un compuesto llamado 2-metil-tiometano, que se utiliza para elaborar el aceite de trufa que se rocía, no siempre con buen juicio, sobre miles de platos de restaurantes, y que a veces se inyecta en trufas de calidad inferior y sin sabor para obtener virutas de ellas. Dejando aparte estos fraudes fúngicos, el aceite de trufa sintético no tiene nada de malo y puede hacer maravillas animando purés de patata, coles, coliflores o macarrones con queso; desde luego, te da una idea de cómo sabe la trufa

si nunca has probado una auténtica, del mismo modo que leer las anotaciones de *Anna Karenina* en lugar de la novela te da una idea del argumento del libro.

**Trufa y ajo:** El ajo se suele invocar como un factor del sabor de la trufa. Brillat-Savarin nos informa de que él y varios «hombres de integridad impecable» estaban de acuerdo en que las trufas blancas del Piamonte tenían «sabor a ajo, que no empaña en lo más mínimo su perfección». Las trufas negras no saben tanto a ajo como las blancas y son un poco más dulces y mohosas, con más notas evidentes de seta en el espectro de sabores del bosque. Tanto las trufas negras como las blancas combinan fácilmente con el ajo, y probablemente podrían transformar un trozo de poliestireno en un manjar suculento y jugoso.

**Trufa y alcachofa:** Véase *Alcachofa y trufa*, p. 187

**Trufa y apio:** La escritora culinaria Elisabeth Luard recomienda mezclar puré de apio-nabo con una cantidad igual de puré de patata, mucha nata y un poco de trufa rallada, aunque no sin antes advertir de que el de las trufas es un gusto adquirido, que recuerdan al olor de «calcetines viejos, el vestuario después de un partido de rugby, los calzoncillos sin lavar, los alcoholes metilados y el surtidor de gasolina un sábado de lluvia».

**Trufa y cerdo:** Al ser rescatados de manos de los piratas, todos menos uno de los miembros de la familia suiza Robinsons deciden quedarse en la isla, habiendo descubierto poco antes un jabalí salvaje y algunas trufas. Podría estar de acuerdo con ellos, siempre que hubiera un buen barril de Barolo varado en la playa. Como dice el padre, las trufas son «muy diferentes de esas cosas duras y coriáceas que recuerdo de Europa», razonando que solo había probado trufas desprovistas de su frescura durante los largos transportes. Las trufas empiezan a oxidarse en cuanto se desenterrran, al principio volviéndose bastante picantes y después apagándose en un amargor insípido. En una subasta benéfica celebrada en 2004, un consorcio pagó 28.000 libras esterlinas por la segunda trufa blanca más grande jamás encontrada, que a continuación fue encerrada en una caja fuerte refrigerada en el restaurante Zafferano de Londres. Después, el encargado del restaurante anduvo cuatro días con la llave en el bolsillo. Cuando regresó, la tru-

fa se había estropeado. Simplemente, no existe una manera eficaz de mantener frescas las trufas, un problema que la familia suiza podría haber resuelto haciendo salami, mortadela o panceta de jabalí trufados... o la salchicha trufada *cervelas* de su país natal.

**Trufa y col:** El aroma característico de la trufa se atribuye a varios compuestos químicos, pero principalmente al dimetil-sulfuro (DMS) que detectan los cerdos y los perros entrenados para buscar trufas. El cultivador de trufas Gareth Renowden escribe que, a altas concentraciones, el DMS huele a col cocida, una similitud que se puede apreciar en algunos aceites elaborados con sabor a trufa, pero no en el producto auténtico. Marco Pierre White explota la armonía de los dos ingredientes en su sopa de col trufada, y en Nobu se combinan con ternera en un filete con col trufado.

**Trufa y coliflor:** Véase *Coliflor y trufa*, p. 181

**Trufa y espárrago:** Véase *Espárrago y trufa*, p. 189

**Trufa e hígado:** El *foie gras* con trozos de trufa negra embutidos es una combinación tan infravalorada como un Ferrari dorado y plateado. Maguelonne Toussaint-Samat escribe que los trozos sólidos de trufa distraen del carácter singular del *foie gras*; en su opinión, es mejor envolver en papel una trufa negra entera engrasada con manteca, hornearla a fuego lento y servirla en virutas finas sobre rodajas de *foie gras*. Los dos ingredientes se emparejan con frecuencia en platos *à la Rossini*, como el famoso *tournedos Rossini*, en el que el filete de ternera crea un eficaz puente entre los ingredientes, lo mismo que en la hamburguesa rellena de *foie gras* y trufa que se sirve sobre un bollo parmesano en el Bistro Moderne de Daniel Boulud, en Nueva York.

**Trufa y huevo:** Es una verdad universalmente aceptada que cualquiera que esté en posesión de una trufa fresca debe meterla en un recipiente tapado con unos cuantos huevos. Cuando la trufa ha tenido uno o dos días para infundirse en la yema grasa del huevo, se prepara una tortilla sencilla, unos huevos revueltos o un plato de huevos fritos. No se arrepentirá. La grasa es imprescindible para liberar y transportar el sabor de la trufa; la mantequilla y la grasa de ganso dan resultados especialmente buenos. Algunos cocineros utilizan ajo para intensificar el sabor de la trufa servida con huevos, frotando un diente

te cortado sobre una tostada o en el interior del recipiente en el que se baten los huevos antes de revolverlos.

**Trufa y marisco:** La trufa y la langosta disfrutan de una relación especialmente armoniosa. Uno de los principales elementos de sabor de la trufa blanca, el 2-metiltiometano, que tiene una cualidad sulfurosa, de ajo, especiada y de setas, también aparece de manera natural en la langosta (y en las setas *shiitake* y algunos quesos picantes como el camembert). También otros crustáceos y moluscos se emparejan con frecuencia con las trufas, y la col completa un trío habitual.

**Trufa y patata:** Véase *Patata y trufa*, p. 135

**Trufa y pollo:** A principios del siglo xx, Lyon era una anomalía porque sus restaurantes estaban dominados por mujeres *cuisinières*, la más grande de las cuales era la legendaria Mère Fillioux. En su pequeño restaurante de la rue Duquesne, se servía a los clientes un menú invariable de embutidos, *quenelles* («albondigillas») de lucio, alcachofas con *foie gras* y *poularde en demi-deuil* («pollo de medio luto»), en el que la piel dorada de un ave gorda se oscurecía con rodajas de trufa negra introducidas por debajo. El Ivy de Londres combina pollo y trufas en su *poulet des Landes* asado. A. A. Gill, que escribió el libro de cocina del restaurante, asegura que lo hizo para aprender la receta. Es mucho más difícil y trabajoso que el *demi-deuil*, ya que hay que rellenar los muslos del pollo, parcialmente deshuesados, con una mezcla de chalotes, setas, pan rallado, perejil y *foie gras*, antes de escalfarlos y después asarlos con el resto del pollo. El muslo se sirve con la carne de la pechuga, *gratin dauphinoise* y una salsa espesa hecha con una mezcla de caldos de pollo y carne oscura, trufa negra y vino de Madeira.

**Trufa y queso azul:** Véase *Queso azul y trufa*, p. 92

**Trufa y queso blando:** Véase *Queso blando y trufa*, p. 105

**Trufa y seta:** Véase *Seta y trufa*, p. 117

**Trufa y ternera:** Véase *Ternera y trufa*, p. 69

**Trufa y tocino:** Todo sabe mejor con tocino, se suele decir. Incluso las trufas. He aquí una receta de 1833 para «Trufas con champán» por Richard Dolby: «Se toman diez o doce trufas bien limpias, se

echan en una cazuela con lonchas de beicon, se añade una hoja de laurel, un ramito de condimento, un poco de beicon rallado, algo de caldo, una o dos lonchas de jamón y una botella de champán. Se cubre con un papel engrasado con mantequilla, se pone la tapadera y se coloca la cazuela sobre cenizas calientes, se prende fuego a la parte de arriba y se deja estofar durante una hora. Cuando estén hechas, se escurren sobre un paño limpio y se sirven sobre una servilleta doblada».

## COL

Esta sección incluye varios tipos de coles, incluidas las compotas de col y las coles de Bruselas, y una amplia gama de sabores, desde el fresco y especiado de la col cruda hasta el sulfuroso y penetrante de la col común bien cocida. A mitad de camino entre estos dos extremos están el chucrut encurtido y el *kimchi*. La col cocida combina magníficamente con otros ingredientes punzantes como el ajo, la cebolla, las trufas y la mostaza. El tocino salado y la anchoa anulan algunos de los sabores amargos; recordemos cómo amansa el tocino a las coles de Bruselas. Las coles de Saboya y chinas (o de Napa) son apreciadísimas por sus exquisitos sabores, y sus crujientes hojas son ideales para absorber salsas en las frituras. Curiosamente, las coles tienen una clara afinidad por la manzana, y las coles de Bruselas están deliciosas con arándanos secos y jalea de grosella.

**Col y ajo:** Si, como dice Mark Twain en *Wilson, el chiflado*, «la coliflor no es más que una col que ha ido a la universidad», la *cavolo nero* es una col con una casa de vacaciones en la Toscana. Pero no es tan refinada como para no someterse a la simple cocina casera, como en esta deliciosa *bruschetta*. Se recortan los tallos de la *cavolo nero* y se blanquean las hojas durante unos minutos. Se escurren, se enfrián y se secan, y después se pican y se fríen en aceite de oliva con ajo. Se condimenta y se sirve sobre pan blanco rústico tostado. Yo añado una pizca de guindilla y tal vez unas virutas de parmesano. La berza puede servir, si no se encuentra la variedad sofisticada.

**Col y castaña:** Véase *Castaña y col*, p. 335

**Col y cebolla:** La col (o las coles de Bruselas) y la cebolla añaden sabor a las patatas cocidas en el *bubble-and-squeak*, el plato de sobras favorito del Reino Unido. En el siglo XIX, el *bubble-and-squeak* era una fritura de sobras de carne y col, pero ahora el plato se prepara invariablemente sin carne. A mí me gusta tanto que muchas veces cocino más patatas que las que podemos comer con el pollo asado de los domingos. Si el excedente premeditado se puede considerar como sobras es, sin embargo, un difícil problema filosófico. Ahora las compañías de alimentos procesados venden *bubble-and-squeak* preparado, es decir, sobras que no han sobrado de ninguna comida, lo que plantea varias preguntas mareantes. Por ejemplo: ¿se puede decir que existen unas sobras que no han sobrado de nada? ¿Y cómo se llama lo que sobre de ellas?

**Col y cerdo:** La col saca partido de la grasa del cerdo. Por ejemplo, en el *choucroute garnie* de Alsacia, en el tradicional plato inglés de col con mantequilla para acompañar al cerdo asado, y en la col cruda en tiras crujientes que se sirve en Japón junto con las chuletas de cerdo fritas, *tonkatsu*. Pero mi aplicación favorita para esta pareja supercompatible es la *chou farci* o «col rellena» francesa. Se pueden llenar hojas individuales, ordenándolas en hileras como un desfile de sapos, o poner el relleno encima de las hojas, en capas estilo lasaña. Aun así, en mi opinión el mejor tipo de *chou farci* es el que tiene el tamaño y el peso de una bola de bolera y se sirve cortada en rodajas como de queso holandés, que dejan ver el relleno. Para elaborar el relleno de carne, se fríen en aceite 2 chalotes picados y 3 dientes de ajo picados hasta ablandarlos. Se remojan 30 g de pan sin corteza en un poco de leche. Se pican 300 g de lomo de cerdo, 300 g de ternera y 150 g de panceta de cerdo. Se añade la mezcla de chalotes y se desintegra el pan en la carne picada cruda junto con un huevo, una cucharada de perejil picado y otra de cebollino picado, media cucharadita de tomillo seco, algo de condimento y, lo más importante, media cucharadita de la mezcla de especias más maravillosa del mundo, la esencia misma de este plato: *quatre épices*. La *quatre épices* es una potente mezcla, dulce y picante, de pimienta blanca, nuez moscada, clavo y jengibre. Se cuece una col de Saboya entera durante 10 minutos, se deja enfriar y se doblan hacia atrás las hojas, con cuidado de no romperlas. Cuando en el centro queda un cogollo del tamaño de una mandarina pequeña, se corta, se saca y se sustituye por un volumen igual de relleno. Se vuel-

ven a colocar las hojas capa a capa, intercalando un poco de relleno entre una y otra, hasta que la col queda montada de nuevo. Para asegurarla, se ata con un cordel. Por último, se derriten unas cucharadas de mantequilla en una cazuela tapada que sea lo bastante grande como para contener la col, se añaden una cebolla pequeña y una zanahoria picadas y se cocina hasta que esté blanda. Se echa un ramito de *bouquet garni* y algo de condimento, y se añaden 250 ml de caldo de pollo o de verduras, sin cubrir la col. Se tapa y se cuece a fuego lento durante una hora y media. Cuando esté hecha, se saca la col y se mantiene caliente mientras se cuela el líquido en una jarra para servirlo como salsa. Véase también *Clavo y jengibre*, p. 317.

**Col y cordero:** Véase *Cordero y col*, p. 73

**Col y enebro:** Véase *Enebro y col*, p. 464

**Col y guindilla:** Véase *Guindilla y col*, p. 301

**Col y huevo:** Véase *Huevo y col*, p. 192

**Col y jengibre:** Véase *Jengibre y col*, p. 445

**Col y manzana:** Véase *Manzana y col*, p. 386

**Col y marisco:** El dimetil-sulfuro (DMS) es un importante componente del sabor de la col, con un olor que algunos describen como de col y ligeramente oceánico, en lo cual acierto, ya que es el principal responsable del olor de las algas verdes (y de algunas pardas). También está presente en el marisco; el sabor primario de las vieiras se debe a un precursor que libera DMS (un precursor es un elemento que participa en una reacción química en la que se forma otro elemento). El DMS se ha utilizado, no siempre con éxito, para recrear sabores de alimentos marinos más auténticos. Lo más importante desde el punto de vista del cocinero casero es que demuestra la profunda afinidad que la col tiene con el marisco... si es que necesita pruebas después de haber tomado un bocado de una empanada de langostino picado y col china. Véase también *Trufa y col*, p. 170.

**Col y nuez moscada:** Véase *Nuez moscada y col*, p. 319

**Col y patata:** Véase *Patata y col*, p. 129

**Col y pescado ahumado:** Véase *Pescado ahumado y col*, p. 239

**Col y pollo:** Puede que algunos vean la presencia de las coles de Bruselas en la mesa de Navidad como un correctivo en plan Scrooge

a toda la diversión, pero su función es importantísima. El amargor de las coles, que deben a sus altos niveles de glucosilatos, hace resaltar la fuerza del pavo, el relleno, la salsa de pan, las patatas asadas, las chirivías, las *chipolatas* y las castañas. Si su amargor le resulta desagradable, puede probar a cultivar coles de Bruselas de la variedad Trafalgar F1 de Thompson & Morgan, a partir de semillas. Están seleccionadas para resultar más dulces, y la empresa asegura que «los niños querrán repetir» y hasta ofrece una garantía de devolución del dinero si no le parece que son las mejores que ha probado.

**Col y queso azul:** Véase *Queso azul y col*, p. 88

**Col y ternera:** Los americanos de origen irlandés pueden reclamar como propia la cecina de ternera con col, pero no es un plato tradicional en Irlanda, donde era más probable que la col acompañara a un grueso trozo de codillo o de jamón cocido. Durante la gran oleada de emigración irlandesa a Estados Unidos a mediados del siglo XIX, la ternera era mucho más abundante y barata en América que en Irlanda, y los recién llegados se aficionaron a curarla y cocinarla como si fuera un codillo, sirviéndola con el mismo acompañamiento de col y patatas. (En los barrios judíos, una práctica similar consistía en poner en salmuera piezas de ternera con especias, para después ahumarlas y elaborar pastrami.)

**Col y tocino:** Una pareja grande, ruda, nada refinada, que se resiste al aburguesamiento. La señora Beeton comentaba que se necesita un buen estómago para digerirla. Este plato caliente de otoño, inspirado en la *panzanella*, es tan rústico que debería servirse en una ensaladera John Deere. Se parte en trozos media chapata un poco dura y se tuesta en la plancha. Se hornean 500 g de coles de Bruselas partidas por la mitad en aceite de oliva a 180 °C (marca 4 del gas) durante 15 minutos. Mientras tanto, se fríen despacio un diente de ajo picado, 5 cebollitas cortadas en trozos de 1 cm y 200 g de tiras de tocino en 2 cucharadas de aceite de oliva, hasta que las tiras de tocino estén tostadas y hayan soltado en la sartén buena parte de su grasa. Se sacan con una cuchara con ranuras y se añaden a las coles con el pan tostado. Se mezcla todo, se introduce en el horno y se apaga el fuego. Se desprincha la sartén de la cebolla y del tocino con 2 cucharadas de vinagre de vino tinto, se añaden una o dos cucharadas de agua o caldo de pollo

y se cuece durante un minuto. Se saca del horno la mezcla de coles y tocino y se echa por encima el contenido de la sartén. Se condimenta, se añaden dos cucharadas de arándanos secos y se mezcla. Se sirve todavía caliente.

**Col y trufa:** Véase *Trufa y col*, p. 170

**Col y zanahoria:** Véase *Zanahoria y col*, p. 329

## NABO

La dulzura picante y aromática del nabo y su carne densa pueden ser sensacionales cuando se da realce a su carácter especiado natural, como se hace en Escocia, donde se suele condimentar con nuez moscada. El anís estrellado, dulce y picante, es otro acompañante obvio, como lo son los sabores dulces y terrosos de las zanahorias y del ajo tostado. A diferencia de la chirivía y la patata, el nabo tiene bastante buen sabor cuando está crudo; es picante y dulce como un rábano.

**Nabo y anís:** El nabo y el anís estrellado se combinan en platos asiáticos oscuros y cocinados a fuego lento o, como hace Hugh Fearnley-Whittingstall, en pasteles hechos con sobras de ganso. La intensa dulzura del anís acentúa el sabor umami del nabo, y su intenso carácter aromático distrae la atención de la faceta algo vulgar de la hortaliza.

**Nabo y cerdo:** Véase *Cerdo y nabo*, p. 51

**Nabo y cordero:** Véase *Cordero y nabo*, p. 75

**Nabo y nuez moscada:** Se cree que el colinabo es un híbrido de col y nabo, y ha heredado la debilidad de sus padres por la nuez moscada. En Escocia, la nuez moscada se utiliza con frecuencia para condimentar el puré de colinabo con mantequilla, conocido como *neeps*. Más al norte, los finlandeses hacen algo similar en un plato llamado *lanttulaatikko*, solo que el puré es más cremoso y se sirve con jamón o carne de cerdo. Ninguna versión es mejor que la otra, a menos que esté jugando al Scrabble. Véanse también *Patata y nabo*, p. 132, y *Cordero y nabo*, p. 75.

**Nabo y patata:** Véase *Patata y nabo*, p. 132

**Nabo y ternera:** Véase *Ternera y nabo*, p. 64

**Nabo y zanahoria:** Se servían en el colegio, como un dúo de varietas gruesas y cargadas de agua. Invariablemente, nos comíamos la zanahoria y dejábamos el nabo en un rincón del plato. Los científicos creen ahora que la aversión a las hortalizas amargas, y en realidad a todos los sabores amargos, está determinada genéticamente, y acaba reduciéndose a la sensibilidad a un elemento llamado 6-n-propiltiouracilo, conocido como «prop» en los círculos científicos dedicados a los sabores. Si es usted capaz de detectar con claridad el sabor del prop en el brócoli, por ejemplo, puede que forme parte del 25 por ciento de la población compuesta por los llamados «supercatadores», lo cual es más molesto de lo que parece. Los supercatadores, que abundan más entre las mujeres, encuentran insopportablemente intensos los sabores de las coles, el pomelo y el café negro. Otra cuarta parte de la población es completamente incapaz de detectar el prop. Yo habría podido achacar mi aversión infantil al nabo al hecho de ser una supercatadora, si no fuera por que desapareció de la noche a la mañana al final de mi adolescencia, como el acné o el deseo de ponerme sombra de ojos morada. La zanahoria endulza el nabo, y están excelentes juntos en un puré con abundante mantequilla y pimienta blanca.

## COLIFLOR

El miembro más pálido de la familia de la col en cuestión de color, pero no necesariamente en sabor. Cortada en ramaletas grandes y cocida al vapor rápidamente, la coliflor puede ser la esencia de la *cucina bianca*; tiende a suavizarse y perder sabor. Pero asada, frita o en puré, alcanza todo su potencial almizclado y terroso, y se convierte en una excelente pareja para otros sabores fuertes y especiados. Los quesos fuertes, las guindillas, el comino y el ajo combinan bien con ella, y sirven para realzar la dulzura de la coliflor.

**Coliflor y ajo:** Si alguna vez han probado la sopa o el puré de coliflor y ajo, sabrán que los procesos de cocción y pulverización hacen

salir sus sabores del modo más fuerte posible. Esto me recuerda a un queso de coliflor elaborado con un camembert particularmente maduro. Si se asa la coliflor con unos dientes de ajo, todavía se obtiene un resultado sabroso, con dulces sabores de frutos secos pero sin el aire de corral.

**Coliflor y alcaparra:** La coliflor es un brócoli que se toma la vida con tranquilidad. Mientras que su primo crucífero de color verde oscuro es juguetón, férreo y complejo, la coliflor es más aficionada a la vida tranquila, abrigada bajo su manta de queso. Hay que animarla un poco, y aquí es donde entran en juego las alcaparras. No es que se añadan alcaparras a la coliflor, sino que se instalan en ella. Fría una cebolla picada en aceite de oliva hasta que se ablande, añada un poco de guindilla y ajo picado, y remueva durante unos segundos. Añada entonces unos ramaletos de coliflor blanqueados, pan rallado y pasas, y cocínelo hasta que el pan rallado se tueste. Por último, se añaden alcaparras y perejil, se calienta todo y se sirve la mezcla con rigatoni.

**Coliflor y almendra:** Anthony Flinn, que ha trabajado en El Bulli y que ahora cocina en su propio restaurante, Anthony's, en Leeds, creó una crema de coliflor: un puré de coliflor y nata con jalea de uvas y brioche. También ha ideado una crema caramelada de coliflor y almendra, que consiste en una capa de caramelado salado bajo una crema caramelada hecha con puré de coliflor rematado con crema de almendra.

**Coliflor y anchoa:** Véase *Anchoa y coliflor*, p. 235

**Coliflor y azafrán:** Véase *Azafrán y coliflor*, p. 260

**Coliflor y brócoli:** Véase *Brócoli y coliflor*, p. 182

**Coliflor y caviar:** Véase *Caviar y coliflor*, p. 221

**Coliflor y chocolate:** Cuando Heston Blumenthal quiso demostrarle a la coliflor lo mucho que la amaba, le llevó chocolate. El resultado fue un risotto de coliflor con un carpaccio de coliflor y jalea de chocolate. La idea era que cada componente liberara su sabor por turnos, culminando en un estallido de amargor del chocolate especialmente encapsulado, que Blumenthal comparaba con un café exprés al final de una comida. Para preparar el plato, elaboró un caldo de coliflor, una crema de coliflor, aros de coliflor, coliflor seca, *velouté*

de coliflor, cubos de jalea de chocolate y aros de jalea de chocolate... y después preparó el risotto.

**Coliflor y comino:** Véase *Comino y coliflor*, p. 120

**Coliflor y guindilla:** Al freírse, la coliflor se transforma. Adquiere un sabor dulce, casi almizclado, y una textura cremosa. A mí me gusta darle el tratamiento de calamar con sal y pimienta y servirla con una salsa de chile. Se corta una coliflor en ramaletos del tamaño de champiñones y se espolvorea por encima una mezcla de harina de maíz, sal y pimienta negra. Se fríen los ramaletos en la freidora, en aceite de cahuetes o de girasol, y se sirve con una salsa de chile dulce para mojar.

**Coliflor y marisco:** El puré de coliflor se sirve muchas veces con vieiras a la plancha. Su sabor amargo contrasta con la dulzura del molusco y armoniza con el ligero amargor de su concha caramelizada. En un plano diferente, la escritora culinaria japonesa Machiko Chiba elabora una ensalada de coliflor y brócoli blanqueados y mezclados con carne de cangrejo fresca y aderezada con soja, *mirin*, aceite de sésamo, vino de arroz y azúcar. Recomienda como vino para acompañar un Halbtrocken Riesling.

**Coliflor y nuez moscada:** Fue Luis XIV quien popularizó la coliflor en Francia. Le gustaba hervida en caldo, condimentada con nuez moscada y servida con mantequilla derretida.

**Coliflor y nuez:** Yo solía ir a comer a un pequeño café donde preparaban una ensalada de coliflor cruda, nueces y dátiles de lo más deliciosa. Ojalá hubiera pedido la receta, porque reconstruir el aliño ha resultado muy difícil. Ya casi lo tengo, pero todavía le falta algo (si usted cree saber qué es, por favor, hágamelo saber). El sabor a repollo de la coliflor cruda combinado con el del fruto seco puede recordar a la ensalada de repollo con pasas, pero la textura más gruesa, la dulzura extrema de los dátiles y la nata agria la hacen claramente diferente. Se corta una coliflor en ramaletos pequeños de unos 2 cm de longitud y uno de ancho. Por cada 100 g de coliflor, se pica un dátil medjool y se parten 5 o 6 medianas nueces por la mitad. Se mezcla todo en un cuenco y (para 200-300 g de coliflor) se aliña con una combinación de 150 ml de nata agria, 2 cucharaditas de zumo de limón, 2 cucha-

raditas de azúcar caster, un cuarto de cucharadita de sal y un poco de pimienta negra. Se mezcla bien y ya está lista para comérsela.

**Coliflor y patata:** Como ocurre con todas las crucíferas, cuanto más cortas la coliflor, más sulfurosa sabe. En puré y sopa, puede pasar de suave a marchosa más deprisa que un profesor de escuela dominical borracho. Pero sus notas más toscas se pueden amortiguar con nata o patata. Elijamos esta última para elaborar una base dulce para esta sopa *aloo gobi*. El *aloo gobi* es un popular plato indio a base de coliflor y patata especiadas, que se puede servir húmedo o seco. Muchas sopas de verduras especiadas se echan a perder por una turbiedad llena de curry, pero esta capta la frescura vívida y especiada del plato que la inspiró. Se fríe una cebolla picada en aceite de cacahuete hasta que se ablanda, y después se añaden una cucharadita de jengibre picado muy fino, una guindilla verde picada y sin semillas, un cuarto de cucharadita de cúrcuma molida, media cucharadita de cilantro molido y una cucharadita de comino molido. Se añaden 150 g de patata pelada en taquitos y media coliflor, partida en ramaletas. Se remueve hasta que quedan cubiertas por las especias y después se añaden 750 ml de agua fría y se lleva a ebullición. Se cuece a fuego lento durante 15-20 minutos, hasta que las hortalizas estén blandas. Se enfria un poco y se pasa por la batidora hasta que quede uniforme. Se sirve guarnecido con hojas de cilantro frescas y picadas.

**Coliflor y queso duro:** En Nueva York vi un puesto en el mercado de verduras de Union Square decorado con un arreglo de coliflores de diferentes colores: marfil, violeta, verde lima y una variedad de color naranja claro llamada «coliflor cheddar», que no había visto nunca. Podría haberme puesto pedante y decir que, si era por el color, habría sido más exacto llamarla Double Gloucester, pero me lo callé y me limité a preguntarle al verdulero a qué sabía. «A coliflor», dijo él, como si yo fuera una tonta por preguntar. De todos modos compré una, ya que para entonces había decidido preparar coliflor con queso para la cena de aquella noche. Lo cierto es que igual podría haberlo hecho con Double Gloucester, ya que su rico carácter manzanos y sus toques cítricos y de cebolla dan lugar a una salsa de queso deliciosa. Pero no tenía, así que utilicé un gruyère impetuoso, que con su combinación de potencia y toques de frutos secos hace buena pareja con la coliflor.

**Coliflor y trufa:** La trufa y la coliflor cocida tienen un solapamiento de sabores. David Rosengarten recomienda realzar las sutiles notas de trufa ya presentes en un risotto de coliflor echando por encima unas virutas de trufa antes de servirlo. En otras palabras, es como dormir con el verdulero.

## BRÓCOLI

Las diferentes variedades de brócoli equilibran proporciones diferentes de amargor y dulzura. El *broccoli calabrese*, la familiar variedad arbustiva, está casi en el extremo más dulce de la escala, mientras que la variedad púrpura tiene un sabor profundo más punzante y un amargor que llega al extremo en el tallo de brócoli. El *kai-lan* o brócoli chino es parente cercano del calabrés y es igual de dulce, pero tiene mucho tallo y muchas hojas y no tanta cabeza, lo que lo hace más jugoso. Joy Larkcom comenta que es delicioso y muy fácil de cultivar; también habla de su similitud botánica con la justamente célebre col tronchuda portuguesa. Todas las variedades tienen gran predilección por los ingredientes salados; de ahí su frecuente emparejamiento con las anchoas y el parmesano en la cocina italiana, con el queso azul en Gran Bretaña y con la salsa de soja y las alubias negras en China.

**Brócoli y ajo:** Lo más divertido que se puede encontrar en comida sana. Se saltean con jengibre en salsa de ostras o se cuecen con o sin anchoas, al estilo clásico que se describe en *Anchoa y brócoli*, p. 234, y se sirve con pasta. También se puede probar el siguiente plato de fideos de inspiración tailandesa. Para una sola ración, se rehidrata una lámina de fideos finos con huevo siguiendo las instrucciones del paquete, se escurren y se secan. Se calienta en un wok una cucharada de aceite de cacahuete y se fríen 3 dientes de ajo cortados en cuartos. Cuando estén dorados, se sacan con una cuchara con ranura y se dejan a un lado. Se añaden al aceite los fideos y 100 g de ramaletas pequeños de brócoli, y se fríe durante 3 minutos, removiendo constantemente. Se revuelve en el wok un huevo ligeramente batido, mezclándolo bien con los fideos, y después se añade una salsa hecha con 2 cucharaditas de soja clara, una cucharadita de soja oscura, una de salsa de ostras, una de azúcar y una cucharada de agua. Se mezcla

bien, se calienta todo un minuto, se espolvorea un poco de pimienta blanca y se sirve guarnecido con los trozos de ajo.

**Brócoli y anchoa:** Véase *Anchoa y brócoli*, p. 234

**Brócoli y cacahuete:** Véase *Cacahuete y brócoli*, p. 31

**Brócoli y cerdo:** Véase *Cerdo y brócoli*, p. 48

**Brócoli y coliflor:** Tanto el frondoso brócoli calabrés como la coliflor pertenecen a la especie *Brassica oleracea*. Tienen muchos elementos de sabor en común, como resulta evidente al mordisquearlos crudos. Al cocinarlos se definen mejor sus diferencias: la profundidad ferrosa y amarga del brócoli frente al denso carácter sulfuroso de la coliflor. Hay un híbrido llamado «colibrócoli» que, como era de esperar, parece una coliflor cursi y sabe a brócoli un poco insípido. Según mi experiencia, a la gente o le encanta el brócoli o lo detesta, y no entiendo bien la utilidad de una hortaliza que es como el brócoli, pero menos. La otra variedad de coliflor verde se conoce como «romanesco», y es famosa e intimidante a partes iguales por su coloración verde-mostaza y sus espiras fractales, que le dan la apariencia de una antigua pagoda tailandesa. O de la portada de un álbum de rock progresivo. Tiene un sabor más suave y menos sulfuroso que la coliflor y el brócoli.

**Brócoli y guindilla:** Igual que la coliflor, el brócoli adquiere un sabor más succulento y dulce cuando se tuesta. La guindilla roja (seca y ahumada o fresca y dulce) es una compañera ideal. Véase también *Anchoa y brócoli*, p. 234.

**Brócoli y limón:** A pesar de todos sus aspectos buenos, el brócoli pierde muy rápidamente su potencia después de cocinarlo. El restaurante italiano Orso de Londres tiene la solución: servirlo templado, no caliente, con un chorrito de limón. Si te lo llevaran así a la mesa sin ninguna explicación, puede que te sintieras decepcionado, pero con una astuta programación neurolingüística te advierten de antemano de que viene templado, y eso lo hace tan milagrosamente delicioso como el cerdo asado a fuego lento con chicharrones, que sería de tontos no pedirlo así.

**Brócoli y nuez:** Véase *Nuez y brócoli*, p. 339

**Brócoli y queso azul:** Véase *Queso azul y brócoli*, p. 88

**Brócoli y queso duro:** Véase *Queso duro y brócoli*, p. 94

**Brócoli y ternera:** Una asociación basada en su toque feroso común y en el contraste amargo-dulce. Se emparejan en un popular salteado chino-estadounidense con salsa de ostra salada, jengibre y ajo. Pero si se siente usted alicaído y ansía el amargo sabor a hierro de una carne poco hecha, puede que lo que necesite sea un filete vuelta y vuelta, servido con brócoli cocido con ajo y anchoas.

**Brócoli y tocino:** El brócoli y el tocino forman una deliciosa combinación amarga-dulce y salada. Si se añaden tomates secados al sol, queso parmesano, piñones y guindilla, tenemos una combinación italiana que es casi asiática en sus extremos de sabor dulce, ácido, salado, picante y umami. Se tuestan 75 g de piñones y se dejan aparte. En una sartén grande, a fuego medio, se les da sabor a 3 cucharadas de aceite de oliva con 10 guindillas secas y 6 dientes de ajo cortados, retirándolo todo cuando el ajo está dorado. Se ponen a cocer 400 g de linguini y, mientras tanto, se añaden 200 g de panceta en dados al aceite con sabor a ajo. Se fríe hasta que esté crujiente y después se añaden 400 g de brócoli cortado en ramilletes pequeños, asegurándose de que quedan bien recubiertos de aceite. Se sigue cocinando 4 minutos y entonces se añaden 100 g de tomates secados al sol, cortados en rodajas, y se cocina un minuto más. Se añaden 3-5 cucharadas del agua en que se ha cocido la pasta para aflojar la mezcla. Se escurre la pasta y se añade a la sartén con la mitad de los piñones. Se apaga el fuego, se condimenta y se mezcla bien. Se reparte entre cuatro platos y se esparcen generosamente los piñones restantes y un poco de parmesano rallado.

## ALCACHOFA

El humilde origen de la alcachofa —es la flor de un cardo— no se corresponde con su maravilloso y complejo sabor. Véase una descripción completa en *Alcachofa y cordero*, p. 184. Las alcachofas contienen un elemento fenólico llamado «cinarina», que tiene el peculiar efecto de hacer que todo lo que se come inmediatamente después sepa dulce. Se debe a que inhibe temporalmente los receptores de lo dulce en las papilas gustativas, de modo que cuando se come un bocado de

alcachofa y después se bebe, por ejemplo, un trago de agua, que lava la lengua y se lleva el elemento, los receptores empiezan a funcionar de nuevo, y el brusco contraste engaña al cerebro para que piense que acabas de tragarte una solución de azúcar. Esto da lugar a un entretenido juego, aunque pronto se vuelve tedioso —¡*radicchio* dulce!—, pero es una mala noticia para el vino. Y el enemigo del vino es mi enemigo. El problema se puede minimizar utilizando ingredientes que crean un puente entre el vino y la alcachofa (o simplemente tomando un bocado de otra cosa antes de beber un sorbo de vino). También se puede prescindir del vino y beber Cynar, una bebida italiana con sabor a alcachofa.

**Alcachofa y cerdo:** En Francia e Italia, las alcachofas se rellenan de carne de cerdo picada o carne para embutidos, introducida entre las brácteas recortadas. Es un poco complicado de cocinar y de comer, pero la combinación de sabores es impresionante; cuando se la deja infiltrarse en las hojas, la carne de cerdo aporta a la alcachofa una salinidad adicional. Yo las combino en un pastel. Se escurre una lata de corazones de alcachofa, se lavan, se cortan por la mitad y se secan. Se forra un molde para pasteles de 20 cm con masa pastelera y se extienden por encima 200 g de carne de cerdo picada para embutidos. Se colocan encima las alcachofas y después se tapan con otros 250 g de carne picada. Se cubre con una tapa de masa pastelera, se sellan los bordes y se abre un pequeño agujero en el centro. Se hornea durante una hora a 180 °C (marca 4 del gas). Lo mejor es comerlo frío con mucha ensalada y encurtidos.

**Alcachofa y cordero:** Describir el sabor de las alcachofas podría ser un juego de salón. Algunos dicen que es como el del espárrago, pero yo diría que el espárrago tiene un sabor más verde y que los corazones de alcachofa saben más a tallos de brócoli calabrés, cocinados con un caldo de verduras y setas hasta que estén blandos, y después embadurnados de mantequilla, con un toque de peltre. El sabor es maravilloso, pero en realidad la magia reside en la textura: densa, dócil y aterciopelada, es el *foie gras* de las verduras. Las alcachofas son un producto de primavera en Italia y España, y forman una pareja de temporada con el cordero, sobre todo en estofados. Parece que el cordero suaviza el amargor de la hortaliza de una manera que la ternera y el cerdo no logran. El único inconveniente del estofado de

cordero y alcachofa es tener que pelar y cortar las alcachofas. Acaba pareciendo que has estado jugando a palmas-palmitas con Eduardo Manostijeras. Podría utilizar alcachofas en lata o congeladas, pero no lo haga. No pueden compararse en términos de sabor y de textura. Como la belleza, el sabor es dolor.

**Alcachofa y guisante:** Véase *Guisante y alcachofa*, p. 290

**Alcachofa y jamón:** Véase *Jamón y alcachofa*, p. 247

**Alcachofa y limón:** Si vuela a Roma en Pascua, cómprese una bolsa de *carciofi alla guida*, alcachofas enteras fritas en freidora. Hágase con unas rodajas de limón y un montón de servilletas, y cómaselas bajo un árbol mientras todavía están calientes. Las alcachofas hervidas o cocidas al vapor pueden hacer mala pareja con el vino, pero fritas combinan perfectamente con un prosecco fresco, ácido y seco, si puede asumir el estigma social de estar sentado bajo un árbol con una botella de vino y una bolsa de papel marrón.

**Alcachofa y marisco:** Las alcachofas contienen cinarina, un elemento químico que les da una extraña e insincera dulzura. El marisco hace buena pareja porque tiene una dulzura natural más agradable, y su salinidad resalta las cualidades más sabrosas de la alcachofa. Se pueden quitar las duras hojas exteriores de una alcachofa cocida, las hojas interiores violáceas y el centro filamento para crear una «copa» en la que servir cangrejo, langosta o langostinos en mahonesa o vinagreta. También se puede elaborar un moje caliente mezclando rodajas finas de alcachofa cocida con carne de cangrejo, mahonesa, chalotes muy picados y parmesano rallado, horneándolo bajo una capa de pan rallado con hierbas. Se come recién salido del horno, con galletitas. Es lo bastante robusto para una fiesta de fundidores de hierro.

**Alcachofa y menta:** La menta aligera la seriedad de la alcachofa. Los dos ingredientes se juntan en las famosas *carciofi alla romana*, donde las alcachofas están recortadas, se ha introducido menta picada y ajo entre sus hojas, y después se han cocido a fuego lento, con el extremo del tallo hacia arriba, en una combinación de agua, zumo de limón, aceite y más menta. Los estofados de cordero y alcachofas también se guarnecen con una generosa dosis de menta.

**Alcachofa y ostra:** En un manuscrito de principios del siglo xvii titulado *Frutas, hierbas y verduras de Italia*, Giacomo Castelvetro cita la combinación de alcachofas pequeñas con ostras y tuétano de ternera en pastelitos. En estos tiempos, la combinación de alcachofas y ostras es más popular en una sopa o *bisque* de Luisiana, donde se vuelven locos por las ostras.

**Alcachofa y patata:** La alcachofa de Jerusalén no tiene parentesco con la alcachofa, pero se le puso ese nombre por su sabor, que muchos dirían que es un cruce entre el de la alcachofa y el de las patatas de mejor calidad. Posiblemente, las alcachofas de Jerusalén serían más populares si no tuvieran fama de ser difíciles de digerir. Una combinación de alcachofa verdadera y patata es más amable con el estómago. En la Provenza, las cortan en rodajas finas y las hornean juntas con aceite de oliva y ajo (Escoffier aburguesó el plato sustituyendo el ajo por trufa y el aceite de oliva por mantequilla). También se pueden emparejar en una ensalada con una mahonesa deliciosamente realizada con pulpa raspada de las hojas cocidas. En Italia, las dos se combinan en sopas y, según *The Silver Spoon*, en un pastel.

**Alcachofa y queso duro:** Véase *Queso duro y alcachofa*, p. 93

**Alcachofa y tocino:** En el Lazio, un novio mío y yo íbamos a toda velocidad por un paisaje de castillos de cuento de hadas, bien encaminados a no vivir felices para siempre. Habíamos estado discutiendo sin interrupción y con tal intensidad que tuvo que ser una prometedora señal de carretera lo que nos recordó que había pasado hacia mucho la hora de comer y que estábamos hambrientos. Nuestra maternal camarera italiana, tal vez percatándose de la fricción entre nosotros, se apiadó y nos condujo a una mesa bajo un olivo. Con misericordiosa prontitud, nos trajo una botella sin etiqueta de vino blanco seco y frío, una enorme cuchara y un plato de terracota con algo cubierto de pan rallado y queso, con burbujas reventando en la superficie como en el cráter de un volcán. Mi novio, ex novio o lo que fuera en aquel momento, cogió el cucharón y, rompiendo la costra, hizo salir un humeante montón de rigatoni, tocino y alcachofas, en una rica bechamel dulce-umami con parmesano. Dicen que la mejor salsa es el hambre, pero si aquella comida bajo el olivo cuenta para algo, la segunda mejor es haber llegado en una relación a ese punto

en el que ya no te importa nada. Nos sonreímos el uno al otro. Yo llené los vasos hasta el borde. Él amontonó pasta en nuestros platos. El amargo verdor con sabor a nueces de la alcachofa atravesaba la suculencia del tocino y del queso. Fue, con gran diferencia, la mejor última cita de mi vida. Si su relación está haciendo aguas, ponga a cocer 200 g de rigatoni. Ablande una cebolla picada y 2 dientes de ajo fritiéndolos en aceite de oliva con 75 g de tocino en lonchas. Añada 4-6 corazones de alcachofa (si son buenas, las de tarro servirán), cortadas en sextos. Mezcle en un cuenco 125 ml de leche con 150 ml de nata doble y 50 g de parmesano rallado. A estas alturas la pasta ya debe de estar *al dente*. Escúrrala, vuelva a echarla en la cazuela y añada la mezcla de leche, nata y queso, y también la cebolla y las alcachofas. Remueva y condimente, y después páselo todo a una fuente de horno. Corte en rodajas una bola de mozzarella y colóquelas encima. Tápelo todo con una mezcla de 50 g de pan rallado y 25 g de parmesano rallado, y horneélo durante 30 minutos a 200 °C (marca 6 del gas), tapándolo con papel de aluminio si parece que corre peligro de arder. Sírvalo con una botella de vino blanco italiano frío.

**Alcachofa y trufa:** En 1891, Anton Chéjov le escribió a su hermano quejándose de los restaurantes de Montecarlo: «Te despluman de un modo terrorífico y te dan de comer magníficamente... Cada bocado está aparejado con montones de alcachofas, trufas y lenguas de ruiseñor de todas las clases». El hecho de que las alcachofas se hayan emparejado con tanta frecuencia con los ingredientes más caros —trufas y *foie gras*—, da testimonio del extraordinario atractivo de este cardo. Todavía se sirven juntas en los mejores restaurantes. El chef francés de tres estrellas Guy Savoy tiene un plato de firma, la terrosa pero nada terrenal sopa *d'artichaut à la truffe noire*, que se sirve con un brioche laminado de setas y mantequilla de trufa.

## ESPÁRRAGO

Los ingredientes lácteos salados forman parejas celestiales con el espárrago: la mantequilla, el parmesano y la salsa holandesa contrastan con su sabor vegetal dulce y sulfuroso, y a la vez lo realzan. Otros alimentos de sabor sulfuroso, como los huevos, los crustáceos y el ajo, tam-

bién forman asociaciones ammoniosas. Los espárragos de brote fino suelen tener un sabor más picante que la variedad plenamente crecida. El espárrago blanco se cultiva a partir de la misma semilla, pero se tapa con tierra para inhibir la producción de clorofila. Es casi tan insípido como incoloro, y aunque sus partidarios lo describen como sutil, suave o «delicado», yo no encuentro mucho atractivo en un tubo viscoso y anémico, desprovisto del rico sabor a frutos secos que convierte en delicioso al espárrago verde. Por alguna razón, los españoles, que tienen tantas virtudes gastronómicas, los incluyen en ensaladas, donde quedan ocultos bajo las hojas como el dedo perdido y olvidado de un chef.

**Espárrago y almendra:** Véase *Almendra y espárrago*, p. 348

**Espárrago y anís:** El estragón no es tan endeble como sus ligeras hojas verdes parecen indicar; piensen en cómo da sabor a vinagres, salsas de mostaza y encurtidos. El espárrago, que tampoco anda escaso de sabor, se empareja con frecuencia con el estragón. Los tallos se pueden servir con la salsa bearnesa enriquecida con estragón y chalotes; y el espárrago, el estragón y el huevo forman un excelente trío en una tortilla, horneados en *cocotte* o en una tarta caliente en la que los espárragos forman los radios.

**Espárrago y cacahuete:** Esto puede que parezca tan incongruente como jugar a los dardos con vestido de noche, pero lo cierto es que el rico y carnoso sabor del espárrago combina muy bien con los cacahuetes, sobre todo cuando se les da una orientación asiática. Cueza los espárragos al vapor y sírvalos con este aderezo de cacahuetes: se mezclan 3 cucharadas de aceite de girasol, 3 cucharadas de zumo de limón, 2 cucharadas de salsa de soja, una pizca de azúcar y algún condimento, y después se añaden 100 g de cacahuetes tostados sin sal y picados.

**Espárrago y guisante:** Véase *Guisante y espárrago*, p. 292

**Espárrago y huevo:** Véase *Huevo y espárrago*, p. 193

**Espárrago y jamón:** Véase *Jamón y espárrago*, p. 249

**Espárrago y limón:** Véase *Limón y espárrago*, p. 437

**Espárrago y marisco:** Véase *Marisco y espárrago*, p. 204

**Espárrago y menta:** El chef estadounidense Daniel Boulud cuece espárragos al vapor sobre un poco de agua con menta fresca y cáscara de limón, y después los aliña con aceite de oliva virgen extra, zumo de limón y más menta. Si piensa intentarlo, no se pase con la menta. No querrá convertir su espárrago en un cepillo de dientes.

**Espárrago y naranja:** Véase *Naranja y espárrago*, p. 424

**Espárrago y patata:** Comparten un carácter terroso con toques de frutos secos. Jane Grigson recomienda cocer patatas nuevas con espárragos y servirlo para comer, con un huevo pasado por agua, pan hecho en casa, mantequilla y un vino blanco del Loira. El Sancerres del Loira y el Sauvignon Blancs de Nueva Zelanda se elaboran con la misma uva y tienen una cualidad de espárrago que los convierte en parejas ideales para esta complicada hortaliza.

**Espárrago y pescado blanco:** Véase *Pescado blanco y espárrago*, p. 212

**Espárrago y pescado graso:** Véase *Pescado graso y espárrago*, p. 226

**Espárrago y queso duro:** Véase *Queso duro y espárrago*, p. 95

**Espárrago y seta:** Las colmenillas son una gran pareja de temporada para el espárrago. Les gusta crecer en terreno chamuscado, lo que podría explicar su carácter ligeramente ahumado cuando están frescas y su querencia por los sabores sulfurosos como el del espárrago. El chef Davis Waltuck, del Chanterelle, sirve un flan de espárrago con colmenillas salteadas, en una salsa cremosa elaborada con ostras y madera. El huevo combina excepcionalmente bien con ambos sabores, y muchas veces forma un trío con ellos; los clásicos *oeufs Jessica* combinan huevos al horno con colmenillas picadas, espárragos y un poco de caldo de carne de calidad.

**Espárrago y trufa:** En su libro *Aphrodisiacs*, Peter Levene comenta que el espárrago contiene un diurético que estimula los riñones y «excita los conductos urinarios». Si por alguna razón esto no consigue ponerle en condiciones para el amor, pruebe a añadirle unas virutas de trufa negra o un poco de aceite de trufa a su sopa de espárragos. Cuando se cocina, el espárrago desarrolla un fuerte carácter sulfuroso-dulce que combina particularmente bien con la trufa negra. El

análisis del extracto de trufa revela que contiene vestigios de feromonas de cerdo macho, y se cree que esto explica que las cerdas accedan de buena gana a ser arrastradas por el bosque todo el día, olfateando la hojarasca. Claro que puede prepararlo para una cita amorosa, pero si a su pareja le gusta, puede que se pregunte qué dice eso sobre su persona.

## HUEVO

Las catas comparativas revelan que los huevos varían considerablemente en sus características de sabor. Si tenemos suerte, encontraremos un huevo con una yema mantecosa y naturalmente salada que, pasado por agua, dará una salsa para mojar suave pero muy satisfactoria. Los diferentes sabores de los huevos se atribuyen principalmente a su edad y a las condiciones de almacenamiento, aunque también se pueden deber a diferencias en la dieta de las aves. Hay quien asegura que los huevos de gaviota, raros y caros, tienen sabor a pescado (y también parece que ocurre con los de pingüino), y que los huevos de oca y faisán tienen más sabor a caza, aunque yo no puedo decir que haya detectado jamás nada de eso. Los huevos de codorniz y de pata se describen muchas veces como cremosos, pero esto se debe principalmente a su mayor proporción yema/clara.

**Huevo y albahaca:** Véase *Albahaca y huevo*, p. 308

**Huevo y anchoa:** Si alguna vez ve anchoas yaciendo sobre un huevo frito, probablemente habrá un *schnitzel* vienesés debajo. Una guarnición de anchoas, huevo y a veces alcacarras convertiría el *schnitzel* vienesés en un *schnitzel à la Holstein*, llamado así en honor del diplomático prusiano Friedrich von Holstein, que se dice que los tomaba para desayunar. Existen unas cuantas variantes de este plato, y algunas incluyen caviar, salmón, remolacha, encurtidos o langosta. El *woodcock* escocés es una antigua receta inglesa que suena como si debiera ser un plato de desayuno —huevos revueltos en una tostada con guarnición de anchoas—, pero que en realidad se servía en las mansiones victorianas elegantes como culminación de una comida de seis platos. Si va usted a intentarlo, le recomiendo: a) no comer cinco platos antes y

b) remojar las anchoas en leche para atenuar su sabor. El *nasi lemak* es un plato malayo de arroz de coco con cacahuetes, pepino, huevos duros, anchoas fritas y una salsa de tomate especiada.

**Huevo y anís:** Véase *Anís y huevo*, p. 264

**Huevo y apio:** La sal de apio y los huevos duros forman una combinación clásica. Hay algo en el sabor cítrico y a pino del apio que eleva las notas bajas sulfurosas del huevo. Los huevos de codorniz, pata y gallina están absolutamente deliciosos servidos así, aunque son los huevos de gaviota los que llegan a los menús de los restaurantes elegantes. Los huevos de gaviota cuestan diez veces más que los de gallina, no solo por lo breve que es la temporada de puesta, sino porque solo se concede un número limitado de licencias para recogerlos. La sal de apio, por supuesto, se puede comprar en cualquier parte, pero podemos elaborarla en casa tostando ligeramente semillas de apio y machacándolas con sal marina. Se empieza con una mezcla 1:6 y se ajusta al gusto. Fergus Henderson, en cambio, elabora sal de apio horneando apio-nabo con sal, y le da un giro invernal a la combinación abriendo una serie de hendiduras en un montón de puré de apio-nabo caliente con mantequilla, colocando un huevo en cada hendidura y horneándolo hasta que la clara esté firme y la yema aún fluida.

**Huevo y berro:** Véase *Berro y huevo*, p. 143

**Huevo y caviar:** Véase *Caviar y huevo*, p. 222

**Huevo y cebolla:** En la cocina judía, se pican huevos duros y cebollitas, se mezclan con *achmaltz* (grasa de pollo), se condimenta, se enfriá y se sirve como aperitivo con *challah* o pan de centeno. En la versión de Mollie Katzen, más picante, se añaden perejil y berros con un aderezo de nata agria, rábanos picantes y pimienta negra. Véase también *Patata y huevo*, p. 131.

**Huevo y cerdo:** Véase *Cerdo y huevo*, p. 51

**Huevo y coco:** El *kaya*, una especie de jalea (o cuajada) de coco, se hace con leche de coco, huevos y azúcar, y se untá en tostadas con mantequilla para el desayuno en todo el sudeste asiático. Con los

mismos ingredientes se preparan unas sencillas y deliciosas natillas de coco. Se batén 4 huevos con 100 g de azúcar y después se añade poco a poco leche de coco, mezclándolo bien. Se vierte en 4 moldes para quesadilla y se colocan en una bandeja de horno. Con cuidado, se vierte suficiente agua hirviendo para que la mezcla llegue a dos tercios de la altura de los moldes. Se hornea a 150 °C (marca 2 del gas) durante 40 minutos, hasta que cuaja. Véase también *Coco y canela*, p. 409.

**Huevo y col:** El *okonomi-yaki* se describe con frecuencia como una pizza japonesa, lo que viene a ser una analogía tan útil como decir que el salami es un pepino de carne. Traducido aproximadamente, *okonomi-yaki* significa «como a ti te gusta», y se parece a una pizza en que la base es redonda y plana, y después se recubre de las guarniciones y condimentos que uno quiera. Sin embargo, en textura y sabor hay un mundo de diferencia. Se hace mezclando col picada, *ñame* japonés rallado y cebolletas con huevo, harina y agua. La masa resultante se vierte sobre un calientaplatos, se le da forma y, cuando está cocinada, se le pone por encima carne de cerdo, tocino, calamar o *kimchi* (véase *Guindilla y col*, p. 301), o todo ello y más cosas todavía. Para terminar, se decora con mahonesa aplicada en regueros al estilo Pollock, salsa parda especiada, *katsuobushi* (telarañas de atún ahumado) y escamas de algas.

**Huevo y comino:** El comino es una semilla más cálida y terrosa que el apio, pero no menos deliciosa para tostar, moler y mezclar con sal para los huevos. Pruebe también la alcaravea para preparar un trío de sales con sabores que se sirven con una bonita pirámide de huevos de codorniz pasados por agua con su cáscara, y deje que sus invitados vayan probando cada sal sobre la marcha.

**Huevo y eneldo:** El sabor limpio y definido del eneldo contrasta con la sencillez sulfurosa del huevo. La combinación queda mejor cuando el sabor del huevo se ha maximizado hirviéndolo, porque entonces puede hacer frente al insistente y cítrico verdor del eneldo. Un simple sándwich de huevo y eneldo es difícil de superar.

**Huevo y espárrago:** Los espárragos cocinados quedan muy bien mojados en huevos pasados por agua, sobre todo si se sigue la suge-

rencia de Hugh Fernley-Whittingstall de cortar el casquete superior y después añadir un poco de mantequilla y unas gotas de vinagre de sidra a cada yema, para lograr un efecto parecido al de la salsa holandesa. Los espárragos también se añaden a los huevos al horno (véase *Espárrago y seta*, p. 189) y se cocinan en tortillas o *frittatas*. Yo tengo una aversión irracional a la *frittata*, o al menos a su ubicuidad. No lo tire, haga una *frittata*. ¿No se le ocurre nada? Haga una *frittata*. Las *frittatas* son cómodas, adaptables, prácticas y desaseadas. El equivalente culinario del chándal.

**Huevo y guindilla:** Véase *Guindilla y huevo*, p. 301

**Huevo y guisante:** Hace que valga la pena cocinar demasiado arroz. En China, el arroz frito con huevo se considera una comida por derecho propio, no solo un acompañamiento, y así debe ser. Es completamente delicioso hasta cuando se reduce a tres ingredientes básicos —arroz, huevo y guisantes—, pero si se le añaden unos cuantos más se convierte en algo celestial. Se pican bien dos lonchas de tocino ahumado y una cebolla pequeña, y se fríen en 2 cucharadas de aceite de cacahuete. Se añaden unos 4 puñados de arroz blanco cocido y frío, y se remueve bien para separar los granos. Se esparce por encima un puñado de guisantes y, cuando todo esté bien caliente, se añaden a la mezcla 2 huevos batidos y un chorrito de salsa de soja. Se deja que el huevo se cueza, dándole vueltas de vez en cuando. El sabor mejorará si invertimos en un wok de acero de carbono o de hierro fundido y lo curamos adecuadamente. Para los chinos, el wok es un ingrediente en sí mismo, y los cocineros hábiles pueden imprimir una calidad a los platos que los cantoneses describen como «cliente de wok», una combinación de sabor, calor y ahumado fruto de saber sacar el máximo partido a tu recipiente.

**Huevo y jamón:** Un plato de yemas de huevo revueltas es la respuesta del *bon vivant* a la tortilla de clara de huevo. Es magníficamente suculenta, ridículamente mantecosa y tiene la textura simultáneamente ligera y densa de la nata coagulada. Se utilizan 3 yemas de huevo más un huevo entero y un poco de mantequilla. Se sirve con jamón de Parma y es un contrincante de lujo para los huevos con tocino.

**Huevo y jengibre:** Véase *Jengibre y huevo*, p. 445

**Huevo y limón:** El *avgolémono* («huevo limón») es popular en Grecia tanto en forma de salsa como de sopa. El escritor Alan Davidson comenta que demuestra la afinidad de los dos ingredientes, lo mismo que algunas versiones con limón de la mahonesa. Para elaborar sopa de *avgolémono*, se lleva a ebullición un litro de caldo de pollo y se añade arroz o pasta orzo. Hacia el final de la cocción del arroz o pasta, se batirán 2 huevos con el zumo de un limón. Se añade a los huevos un cazo del caldo caliente y después, fuera del fogón, se bate poco a poco la mezcla de limón en el caldo de pollo. Véase también *Apio y cordero*, p. 136.

**Huevo y marisco:** El cangrejo aderezado es la receta ideal para el hombre al que le gusta pasar los fines de semana desmontando el coche y volviéndolo a montar. Tiene que hervir y pelar los cangrejos y los huevos, limpiar el caparazón del cangrejo, picar bien las claras de huevo, colar las yemas, picar la carne parda y mezclarla con mahonesa, y mezclar la carne blanca con zumo de limón. Después, la carne parda se coloca en una capa en el fondo del caparazón del cangrejo, con la carne blanca y el huevo picado ordenados encima en franjas definidas, como en una bandera. Se aderezá con perejil y se sirve con un poco más de mahonesa al lado. Primero se come la carne blanca, apreciando su pálida delicadeza antes de pasar al material fuerte. La carne parda forma parte del aparato digestivo del cangrejo y contiene todo el sabor que eso implica. Si le parece que tanto trabajo no vale la pena, el cangrejo Louis es una receta menos laboriosa que se originó en la costa Oeste de Estados Unidos a principios del siglo XX. Es una ensalada de carne blanca de cangrejo y huevo con lechuga y un aderezo «Louis» que es muy similar al Mil Islas.

**Huevo y morcilla:** Véase *Morcilla y huevo*, p. 56

**Huevo y nuez moscada:** El *eggnog* o ponche de huevo es el restaurador perfecto después de una tarde de compras navideñas. Se echan en una coctelera 3 cucharadas de ron, coñac o marsala con 4 cucharadas de leche, una yema de huevo y un poco de hielo. Se agita bien, se cuela en un vaso y se espolvorea bien con fragante nuez moscada rallada. Es como entrar en casa viniendo del frío. El choque inicial de

calor de la nuez moscada deja paso a la sosegante leche espesada y al brillo prolongado del ron. Y esta tarta de ponche de huevo está tan deliciosa que está amenazando con usurpar el puesto del pudín de Navidad. Se escaldan 150 ml de nata sencilla. Se batirán 3 yemas de huevo con 75 g de azúcar caster, una pizca de sal y una generosa dosis de nuez moscada rallada. Poco a poco se añade la nata y se bate con el huevo. Se vierte en una cazuela limpia y se cuece con suavidad, removiendo constantemente hasta que la mezcla esté lo bastante espesa como para cubrir el dorso de la cuchara. Se retira del fuego y se deja a un lado. Se disuelven por completo 2 cucharaditas de gránulos de gelatina en 4 cucharaditas de agua caliente y se añade a las natillas. Se agregan 3 cucharadas de ron, una cucharada de coñac y media cucharadita de extracto de vainilla, se remueve de nuevo y después se cuela en un cuenco de vidrio o cerámica. Se ralla un poco más de nuez moscada y se guarda en el frigorífico. Antes de que las natillas cuajen, se batirán las tres claras de huevo hasta el estado de puntas blandas. Se mezclan con las natillas y se echa la mezcla en una «caja» de masa pastelera horneada, de 23 cm de diámetro. Se refrigerará hasta que cuaje. Se sirve a temperatura ambiente, con mucha más nuez moscada espolvoreada por encima. También da buen resultado sobre una base de bizcocho aplastado.

**Huevo y ostra:** Véase *Ostra y huevo*, p. 218

**Huevo y patata:** Véase *Patata y huevo*, p. 131

**Huevo y perejil:** Véase *Perejil y huevo*, p. 277

**Huevo y pescado ahumado:** Véase *Pescado ahumado y huevo*, p. 239

**Huevo y pescado graso:** Véase *Pescado graso y huevo*, p. 227

**Huevo y pimiento:** Véase *Pimiento y huevo*, p. 296

**Huevo y plátano:** En Japón, las tortillas llamadas *tamago yaki* se elaboran con soja y azúcar y se sirven en los bares de *sushi* como plato umami. La tortilla dulce tiene categoría de clásica en la cocina francesa, donde se puede rellenar con mermelada, compota de fruta o tal vez un puñado de piñones, y se sirve como postre. Qué gran idea. Esta versión es tan simple que se puede preparar para el desayuno mientras todavía nos estamos frotando los ojos. Se hace una tortilla francesa de 3 huevos, de la manera habitual, solo que añadiendo una cucharada de azúcar caster y una pizca de sal al batir los huevos. Se

frié en mantequilla y después se rellena con un plátano pequeño, aplastado o cortado en rodajas del grosor de monedas, antes de doblarla.

**Huevo y pollo:** Una combinación más extraña de lo que se podría suponer; le costará encontrar una receta europea en la que aparezcan las dos cosas. La tortilla de pollo, tal vez. Pero ¿le apetecería una? Puede que exista una profunda aversión cultural a servir animales y su descendencia juntos, aunque esto no existe en las tradiciones culinarias asiáticas. En China se echan huevos a la sopa de pollo, al arroz frito con pollo y al *congee* de pollo. En Japón hay un plato de arroz llamado *oyakodon*, o «madre e hijo», que consiste en pollo, huevo y cebolletas guisados a fuego lento en una mezcla de salsa de soja, *dashi* (caldo de atún seco) y *mirin* (vino dulce de arroz), y que después se sirve con arroz. Al parecer, Paul Simon sacó el título de su canción «Mother and Child Reunion» del menú de un restaurante chino de Nueva York.

**Huevo y remolacha:** Los ingredientes que distinguen a una «kiwi-burger». La versión de McDonald's se lanzó en Nueva Zelanda en 1991, y cuando se dejó de hacer hubo tal descontento popular que se montó una campaña para que volviera. En la cadena británica Gourmet Burger Kitchen, donde el chef neozelandés Peter Gordon ejerce de asesor, la kiwiburger lleva una rodaja de piña tropical. La remolacha y la piña tropical se quedan al fondo, como una pareja divertida que no se había enterado de que la fiesta no era de disfraces. El huevo frito añade succulencia, sí, pero ¿no era esa la tarea de las patatas fritas?

**Huevo y salvia:** Véase *Salvia y huevo*, p. 461

**Huevo y seta:** Véase *Seta y huevo*, p. 112

**Huevo y ternera:** Véase *Ternera y huevo*, p. 64

**Huevo y tocino:** Véase *Tocino y huevo*, p. 244

**Huevo y tomate:** Los *uova al purgatorio* o «huevos al purgatorio» son un plato napolitano de huevos servidos en una salsa de tomate espesa, caliente y con pimienta. La *shakshuka* de Oriente Medio y los huevos rancheros de América Latina se basan en principios similares. A algunas personas les gusta revolver los huevos en la salsa de tomate; otras prefieren mantener los huevos enteros y deslizarlos en la salsa, poniendo la tapadera de la cazuela y manteniéndola a fuego lento hasta

que los huevos estén bien cocinados. El tercer método consiste en dejar que la clara cuaje, moviendo y girando la cazuela como sea necesario para asegurarse de que todo el líquido translúcido recibe calor y, una vez que cuaja, revolver la yema en la salsa. Si todo esto parece un poco rústico, puede probar el muy jacobino plato que Strether le ofrece a Madame de Vionnet en *Los embajadores*. Sobre un mantel intensamente blanco, en un local pequeño que él conoce en la orilla izquierda del Sena, comen *omelette aux tomates* con una botella de Chablis de color pajizo. Véase también *Pimiento y huevo*, p. 296.

**Huevo y trufa:** Véase *Trufa y huevo*, p. 170

**Huevo y vainilla:** La vainilla hace que se desvanezca el sabor a huevo, que puede resultar particularmente molesto en pasteles y postres. Acompañados, según la ocasión, de nata, leche, azúcar y harina, los huevos y la vainilla se convierten en *oeufs à la neige* (merengues sin cocinar, con forma de huevos, flotando en unas natillas claras), *crème caramel*, *crème brûlée*, suflé de vainilla, helado de vainilla y *crème anglaise*, también conocida como crema de natillas.

# MARINOS

*Marisco*

*Pescado blanco*

*Ostra*

*Caviar*

*Pescado graso*

## MARISCO

Esta sección incluye los bivalvos y los crustáceos, pero las ostras tienen su propio capítulo (véase p. 216). Los mejillones y las almejas tienen un sabor más salado y fuerte que las gambas, langostas y vieiras. Los cangrejos quedan a mitad de camino, dependiendo de cuánta carne parda, que tiene un sabor marino más intenso, se mezcle con la blanca. El escritor culinario Alan Davidson comentaba que la carne blanca de las pinzas y las patas del buey de mar es similar en sabor y textura a la de la langosta. Puede que la langosta y el bogavante estén mejor considerados, sobre todo para aquellos a los que no les importa el precio, pero muchas personas opinan que el buey de mar es comparable, si no superior. Hugh Fearnley-Whittingstall piensa que, aunque la langosta cuesta cinco veces más que el buey, no es cinco veces más deliciosa.

**Marisco y aceituna:** Véase *Aceituna y marisco*, p. 253

**Marisco y aguacate:** Véase *Aguacate y marisco*, p. 288

**Marisco y ajo:** El sabor intensamente sulfuroso del ajo tiene un efecto multiplicador en el sabor del marisco, pero alcanza su punto culminante en las almejas en salsa. Una tarde de vacaciones paramos en Porto Ercole, en una península montañosa conectada con la Toscana continental por tres diques como tiras de mozzarella. Después de bañamos en el cálido mar, nos dirigimos al restaurante —varado como a la deriva en un pontón precariamente sujeto— donde se oía la mejor música. No había nadie más. Los italianos debían de estar dirigiendo la comida, pero nosotros habíamos ido conduciendo desde Roma, y el baño y la primera copa de Soave nos habían dado apetito. Estábamos discutiendo cuánto tiempo podríamos aplazar la comida cuando un hombre enorme, con el pelo largo y estropeado por el sol y un bigote a juego, se sentó a nuestra mesa. «Hola —dijo en un italo-inglés ligeramente americanizado que sonaba a suizo—. ¿Qué les gustaría comer? Yo les cocino lo que quieran.» Esto era como preguntarle al joven Aníbal si le gustaría conquistar alguna parte del

Imperio romano. Yo, por lo general, lo quiero *todo*. Pero estábamos a la orilla del mar, en Italia, y eso solo puede significar una cosa: *spaghetti alle vongole*. Al poco rato, estábamos sentados ante sendas masas enmarañadas de pasta con ajo repletas de almejas cremosas y jugosas, como la cabellera de Venus antes de que pudiera peinársela. Las ramitas de perejil de hoja ancha realzaban la suculencia aceitosa. Tengo un hada madrina, y es un chef del tamaño de un oso gris que vive en un restaurante flotante.

**Marisco y albahaca:** Las notas cítricas y anisadas de la albahaca la convierten en una elegante pareja para el marisco. La albahaca contiene un elemento llamado citral, que es uno de los responsables del sabor del limón y de la hierba limón. Una ensalada de langosta y mango con albahaca es uno de los platos personales de Alain Senderens, inspirado tal vez en la clásica combinación vietnamita de gambas, papaya y hierba limón.

**Marisco y alcachofa:** Véase *Alcachofa y marisco*, p. 185

**Marisco y alcaparra:** Véase *Alcaparra y marisco*, p. 148

**Marisco y almendra:** El aroma de las gambas cocidas se describe muchas veces como «de frutos secos». A la plancha, se vuelve más específicamente de almendra. La nota de almendra en la gamba explica que se la empareje con almendras molidas en aromáticos curries indios, con salsas de almendras en España, y salteada con nueces enteras o picadas en el *ding* de gambas y almendras, un plato chino-estadounidense. Los sabores combinan perfectamente con el arroz, sobre todo con el basmati.

**Marisco y anís:** El anís acentúa y refresca la dulzura del marisco. La mantequilla de estragón con langosta y los mejillones cocidos con eneldo son combinaciones justificablemente clásicas. Un chorrito de Pernod puede sustituir al coñac en un *bisque*. La sencilla receta para cocinar pechuga de pollo con estragón se puede adaptar fácilmente a las gambas. Véase *Anís y pollo*, p. 266.

**Marisco y apio:** Véase *Apio y marisco*, p. 137

**Marisco y azafrán:** Véase *Azafrán y marisco*, p. 260

**Marisco y berro:** Véase *Berro y marisco*, p. 143

**Marisco y cacahuete:** Véase *Cacahuete y marisco*, p. 33

**Marisco y calabaza:** Véase *Calabaza y marisco*, p. 332

**Marisco y cerdo:** En Portugal es difícil perderse el *porco à alentejana*, que es un estofado de cerdo con almejas, pimientos y cebollas. La magia del plato no está solo en los pequeños tropezones de almeja, sino en el precioso jugo que contienen sus conchas, que, como ocurre con las ostras, aporta una parte fundamental del sabor. Una dudosa teoría sobre el origen de esta combinación en Portugal afirma que los cerdos portugueses, a los que se dejaba vagar por su larga costa, incluían mucho marisco en su dieta, y que como consecuencia de ello su carne tenía un sabor a pescado que los lugareños disimulaban cocinándola con almejas. Pero es igual de probable que surgiera porque el marisco y el cerdo eran abundantes y la combinación está deliciosa, tanto que ha llegado hasta Macao, una antigua colonia portuguesa donde se consumen varias versiones de este plato.

**Marisco y chirivía:** Véase *Chirivía y marisco*, p. 323

**Marisco y coco:** A mí me recuerda las vacaciones. Un recubrimiento rudimentario de coco desecado convierte las gambas fritas en una tapa de bar barato que requiere botellas de cerveza fría y una pila de servilletas de papel. En Bahía (Brasil), hay un plato popular llamado *vatapá* que combina marisco y pescado en un estofado de leche de coco espesada con pan. Y en Tailandia las gambas se bañan en un caldo de leche de coco llamado *tom yam kha kai*; la dulzura de los dos principales ingredientes te distrae, aunque solo sea momentáneamente, de su ardiente picor.

**Marisco y col:** Véase *Col y marisco*, p. 174

**Marisco y coliflor:** Véase *Coliflor y marisco*, p. 179

**Marisco y comino:** En la obra de Apicio, el libro de cocina más antiguo que se conoce, se da una receta de salsa de comino para el marisco. El comino se mezcla con pimienta, ligústico, perejil, menta seca, miel, vinagre y caldo. En la actualidad, el comino se empareja con frecuencia con marisco en la India, México y el sudoeste de Estados Unidos. Se puede preparar un marinado combinando ajo, comino molido, guindilla molida y aceite.

**Marisco y cordero:** Una de las combinaciones menos famosas de carne y marisco. No obstante, el cordero se cocinaba en otros tiempos con berberechos, y existe un libro de cocina de principios del siglo XIX escrito por John Farley que incluye una receta para una pierna de carnero asada y deshuesada con tiras de carne de cangrejo o langosta, condimentada con cáscara de limón y nuez moscada. Marco Pierre White incluye el cordero con berberechos y tomillo en el menú de Marco, uno de sus restaurantes de Londres.

**Marisco y eneldo:** Véase *Eneldo y marisco*, p. 275

**Marisco y espárrago:** Como los guisantes y el maíz dulce, el espárrago se debe consumir lo antes posible después de cosecharlo. Una vez recogido, empieza a consumir su propio azúcar —con más voracidad que cualquier otra hortaliza común— y el sabor se vuelve más flojo. Cuando está más tierno, el espárrago es una delicia verde en compañía de gambas o cangrejo fresco y dulce. En mayo o junio, pueden sacar la vieja cocinilla de campaña, empaquetar platos, cubiertos, una sartén y un poco de sal, y poner rumbo a la costa de Suffolk. Manténganse atentos a las señales que anuncian que se pueden recoger espárragos. Háganse con un par de manojo y diríjanse hacia el mar, a Southwold o Aldeburgh. Mientras uno de ustedes prepara la cocina, el otro puede comprar cangrejo fresco en una de las cabañas de pescadores negras como la pez. También necesitarán un buen pan, mantequilla salada, un par de limones y una botella bien fría de sauvignon blanc. Y unas fresas tempraneras. Quédense en la playa. Pongan agua a hervir y añádanle los espárragos. Unten mantequilla en el pan. Abran el vino. Partan los limones en cuartos. Cuando los espárragos estén cocidos, pónganles un poco de mantequilla y sírvanlos con abundante carne de cangrejo. Miren temblando hacia Holanda, mientras la marea chapotea en los guijarros y las gaviotas anuncian la inminencia del verano británico.

**Marisco y guindilla:** El cangrejo con chile tiene mucho éxito en Singapur. El cangrejo se fríe con guindillas frescas, jengibre y ajo, y después se envuelve en una mezcla pegajosa de salsa de guindilla, ketchup, soja, azúcar y aceite de sésamo, muchas veces con un huevo añadido al final de la cocción. Se sirve con arroz o con un pan llamado *man tou*, útil para rebañar hasta la última gota de salsa. En Malasia

y Singapur, el *sambal belascan* es una pasta de gambas tostada y guindilla fresca molidas juntas y diluidas con zumo de lima; un plato similar se conoce en Tailandia como *nam phrik kapi*.

**Marisco y guisante:** Las vieiras en puré de guisantes, o en risotto de guisantes, son una especie de clásico moderno, pero la combinación de marisco y guisantes no tiene nada de nueva. La siguiente receta está tomada de un libro sobre cocina medieval de Hieatt, Hosington y Butler. Se ponen en remojo 400 g de guisantes verdes majados (si es necesario) y después se cuecen a fuego lento en un litro de agua hasta que se ablanden. Se dejan enfriar a un lado. En una trituradora, se mezclan 50 g de almendras molidas y 15 g de pan rallado, lo más fino posible, y después, con el aparato en marcha, se añaden poco a poco los guisantes con media cucharadita de sal, 4 cucharaditas de vinagre de vino blanco, media cucharadita de jengibre molido, un cuarto de cucharadita de cardamomo molido y una pizca de canela molida y otra de clavo. Se sazona con sal y pimienta. Se echa la mezcla de guisantes en una cazuela y se recalienta despacio mientras se saltean brevemente 500 g de gambas peladas. Se colocan las gambas sobre el puré en una fuente.

**Marisco y hoja de cilantro:** Comparados con otros mariscos, los mejillones son especialmente suculentos; tienen un carácter carnoso intenso y salobre, adornado con notas de mantequilla o caramelo. Esto los hace especialmente adecuados para el tipo de ingredientes que se utilizan en la cocina tailandesa para equilibrar el igualmente intenso sabor del *nam pla*, una salsa de pescado. El cilantro, la hierba limón, la lima o la guindilla (y sus combinaciones) son todos buenos acompañantes. Los mejillones se pueden aderezar con hojas de cilantro bien picadas y un chorrito de lima después de asarlos a la parrilla sobre una bandeja de papel de aluminio. Se suele tardar unos 8 minutos, pero se sabe que están hechos cuando se abren.

**Marisco y huevo:** Véase *Huevo y marisco*, p. 194

**Marisco y lima:** La caracola frita está deliciosa cuando se sirve con una salsa para cóctel de mariscos aderezada con lima. El sabor de la caracola es un cruce entre los de la vieira y la almeja. Su textura es un cruce entre la vieira y una colchoneta de gimnasio. Se le puede dar el

tratamiento del ceviche (véase *Lima y pescado blanco*, p. 433) golpeando la carne para volverla masticable, al menos por los humanos, y mezclándola con cebolla picada y montones de zumo de lima (que también contribuye a ablandarla algo). La sobrepesca es un problema, y la caracola cultivada es más tierna para los dientes, aunque menos sabrosa, que la variedad salvaje.

**Marisco y limón:** La lonja de pescado de la playa de Cadgwith Cove, en Cornualles, es una de las últimas que quedan en Inglaterra. Todavía se pueden ver los barcos apretujados en el muelle por la tarde. Uno de los rituales de las vacaciones de verano de mi infancia era ayudar a mi padre a elegir el mejor marisco vivo en el tanque de la lonja después de comer sándwiches de cangrejo en un almacén de sardinas reformado situado en las cercanías. El buey de mar que se capture en la costa de Cornualles es pardo, con un intenso sabor a algas, y con su caparazón parece, bastante adecuadamente, un pastel con patas. Cuando está fresco, no necesita más que un chorro de zumo de limón pasado por la carne para realzar su dulzura. En realidad, lo mismo se puede decir de todo el marisco, ya esté crudo en un puesto de *fruits de mer* o a la plancha en un plato de pulpo y langostinos. Lo único que se necesita es una rodaja de limón. Bueno, sí, y un chablis igualmente penetrante.

**Marisco y mango:** Véase *Mango y marisco*, p. 417

**Marisco y manzana:** Véase *Manzana y marisco*, p. 387

**Marisco y morcilla:** Véase *Morcilla y marisco*, p. 57

**Marisco y nuez:** Véase *Nuez y marisco*, p. 340

**Marisco y nuez moscada:** Véase *Nuez moscada y marisco*, p. 320

**Marisco y patata:** Véase *Patata y marisco*, p. 131

**Marisco y pepino:** Véase *Pepino y marisco*, p. 270

**Marisco y perejil:** A juzgar por la apariencia de sus conchas en la playa, las navajas tienen un nombre bien puesto, pero una vez capturadas y apiladas en el hielo de la pescadería, asomando por el extremo de sus conchas, la parte comestible parece tan peligrosa como la lengua de un cachorro un día de calor. Su sabor es bastante parecido al de las almejas, pero tienen mucha más carne. Pueden servirse a la plancha con vino blanco, ajo y perejil, o hacer como los italianos, que las sorben directamente de la concha.

**Marisco y pescado ahumado:** Fundamental para el pastel de pescado, donde el pescado ahumado aporta un punzante contraste de sabores con el pescado blanco, y las gambas, además de quedar bonitas, todas rosas y curvadas sobre su blando lecho de puré de patata, aportan un contraste de textura con los otros dos. Pero no hay que excederse con estos dos ingredientes: el pescado blanco debe predominar. El mismo principio se aplica al *choucroute de la mer*; véase *Pescado ahumado y col*, p. 239.

**Marisco y pescado blanco:** En algunos países, la palabra *scampi* puede designar un tipo de gamba, pero en el Reino Unido es un langostino rebozado o empanado, que se suele servir con patatas fritas. El rape se cortaba en trozos con forma de gamba, se empanaba y se hacía pasar por *scampi*. Entonces, alguien se dio cuenta de que, si podía pasar por marisco, tenía que ser bastante bueno por derecho propio, y en los años noventa su precio y su popularidad aumentaron hasta el punto de figurar ahora en la lista de especies en peligro de extinción. Jane Grigson comenta que el rape se compara muchas veces con la langosta, lo cual, en su opinión, no es justo para ninguno de los dos, a pesar de que el rape era su pescado favorito para cocinar y comer después de los «cuatro grandes»: el lenguado, el rodaballo, la anguila y la langosta. Desde luego, el rape y la langosta tienen una similitud de texturas (los dos son agradablemente masticables), y las pruebas de degustación revelan que el sabor del rape puede compararse con el del marisco, sobre todo con el de la carne oscura y gelatinosa más cercana a la piel. Aparte del rape, el pez de San Pedro y el rodaballo se sirven tradicionalmente con salsa de marisco; y unos cuantos mejillones o almejas cocinados con guisantes en mantequilla y vino blanco dan lugar a una salsa caldosa magnífica para cualquier pescado blanco.

**Marisco y pescado graso:** Véase *Pescado graso y marisco*, p. 228

**Marisco y pimiento:** Las tiras de pimiento rojo aparecen en las salsas de marisco para pasta, en salpicones, en las paellas y otros platos españoles semejantes, y en las gambas agridulces. Su carácter vibrante, dulce y amargo, hace destacar perfectamente la suculencia y las notas de nuez del marisco. Pero ¿nos percatamos de ello? Son como Cyrano, generosamente elocuentes en segundo plano.

**Marisco y piña tropical:** La combinación del sabor dulce y salado del marisco con la dulzura y acidez de la piña tropical es un rasgo común de varios platos asiáticos auténticos, y también de sus patéticos sucedáneos agridulces de los establecimientos de comida china para llevar. En la cocina parsí de la India, el marisco y la piña tropical se emparejan en un curry agridulce con tamarindo llamado *kolmino patio*. Y en el sudeste asiático se los encuentra en innumerables curries y sopas. Conviene tenerlo en cuenta cuando te colocan una piña tropical inmadura: no se vuelven más dulces después de ser cosechadas.

**Marisco y pollo:** El *mar i muntanya* es un plato catalán de carne y marisco (generalmente pollo con gambas) combinados en una espesa salsa de tomate, frutos secos molidos y ajo similar a una *picada* (véase *Avellana y ajo*, p. 342). El pollo también se empareja con gambas o mejillones en la paella española y en el gumbo y la jambalaya de Luisiana. La especialidad francesa *poulet aux écrevisses* aprovecha dos ingredientes de la región de Ródano-Alpes: el pollo de Bresse y el cangrejo de río de los arroyos alpinos próximos a la frontera con Suiza. El pollo Marengo, que se dice que le sirvieron a Napoleón después de su victoria sobre los austriacos en la batalla del mismo nombre, consiste en pollo en una salsa de tomate, ajo y vino con una guarnición de cangrejos de río fritos. En Brasil, el pollo con una masa picante de gambas secas se llama *xim-xim de galinha*, y en el sudeste asiático, por supuesto, innumerables curries y salteados combinan pollo con marisco seco o fresco. También se utilizan bivalvos: las almejas se emparejan con pollo en platos chinos y coreanos, y en Bretaña se saltea pollo con almejas e hinojo marino.

**Marisco y pomelo:** Véase *Pomelo y marisco*, p. 429

**Marisco y queso duro:** Controvertido, pero no tanto como el pescado con queso. En la langosta Thermidor, la carne de langosta se sirve en una salsa de crema adornada con gruyère y mostaza. El parmesano y el cangrejo se reúnen en una tarta de sabor atrevido, en un suflé o en una mezcla de centollo, queso y salsa de guindilla, con la que se rellena el caparazón y se le da una rápida pasada bajo el grill. Los langostinos se combinan frecuentemente con feta en una ensala-

da, o se esparce el feta sobre los langostinos en una salsa provenzal con mucho tomate.

**Marisco y seta:** Véase *Seta y marisco*, p. 112

**Marisco y ternera:** Se cree que la expresión *surf'n'turf* («olas y hierba») se originó en Estados Unidos en los años sesenta, pero, probablemente, su persistente popularidad se debe más a lo pegadiza que es (y al caché que le da su precio actual) que a la presunta afinidad de sabores entre la langosta y la ternera. No están mal —el sabor de la carne tiende a intensificarse con acompañantes marinos como las anchoas y las ostras—, pero me parece que la combinación de carne magra y densa puede dar mucho que masticar. Y no estoy convencida de que la carne haga mucho por la langosta a cambio. Por supuesto, la idea básica ha sido reinterpretada por varios chefs en forma de vieiras con *foie gras*, pulpo con tuétano de hueso y cola de rape con rabo de buey. Y, a finales de los años ochenta, mis amigos varones aplicaron el término a la explosiva combinación de un Bic Mac y un Filet-O-Fish. Por cierto, se dice que la carne de caimán sabe como un híbrido entre marisco y ternera. Véase también *Ostra y ternera*, p. 220.

**Marisco y tocino:** Véase *Tocino y marisco*, p. 244

**Marisco y tomate:** Véase *Tomate y marisco*, p. 372

**Marisco y tomillo:** Véase *Tomillo y marisco*, p. 469

**Marisco y trufa:** Véase *Trufa y marisco*, p. 171

**Marisco y vainilla:** Véase *Vainilla y marisco*, p. 500

## PESCADO BLANCO

El sabor del pescado de mar es el resultado de su propio y delicado equilibrio interior. Por término medio, la salinidad del agua de mar varía del 3 al 3,5 por ciento en peso. Tal como indica Harold McGee, los animales necesitan mantener el nivel total de minerales disueltos en sus células alrededor del 1 por ciento, y los peces de mar compensan la salinidad de su entorno llenando sus células con otros compuestos, principalmente aminoácidos y aminas, que tienen su propio sabor

y sus propias implicaciones. La glicocola o glicina, que es un aminoácido, aporta dulzura, mientras que el ácido glutámico presente en el marisco, el atún y las anchoas «es umami y llena la boca». No obstante, muchos peces con aletas compensan el agua salada que fluye por sus cuerpos con una amina relativamente insípida, el óxido de trimetilamina o TMAO, y por eso, a diferencia del pescado de sabor fuerte como la anchoa, la mayor parte del pescado blanco se caracteriza por sabores que suelen describirse con términos tan anodinos como «suave», «dulce» y «delicado». Es tan frecuente que el pescado blanco aparezca sepultado en rebozo o ahogado en salsa que vale la pena probar un plato de tres o cuatro especies diferentes, simplemente fritas o al vapor. Una vez que nuestras facultades perceptivas se hayan aclimatado, descubriremos los sabores sutilmente diferentes que empiezan a manifestarse sobre el fondo blanco, como mojones en un paisaje nevado. Busquemos las notas de caza, moho, tierra y algas. El bacalao puede tener una cualidad ligeramente agria, salada, de patata cocida, y tal vez por eso combina tan bien con las patatas fritas. El rape puede ser dulce y mantecoso, con un toque de marisco, pero sin el pleno sabor a palomitas de maíz con mantequilla que tienen las gambas. La buena lubina es carnosa, con notas de nuez de Brasil y un leve toque metálico a juego con sus venas grises que parecen alambres. Los pescados comentados en este capítulo incluyen el bacalao, la raya, el lenguado, la platija y la solla, el rape y el rodaballo.

**Pescado blanco y aceituna:** Se podría pensar que existe una regla para el pescado con aceitunas: verdes con el delicado pescado blanco, negras con los pescados más grasos y suculentos. Pero no es así. Sin embargo, se puede comprobar que el carácter aceitoso y salado de las aceitunas da al sutil pescado blanco un bienvenido toque de succulencia de pescado graso. Un aceite de oliva virgen extra de buena calidad, con una limpia veta amarga y el sabor de las verduras caras, puede ser toda la salsa que necesita una delicada pieza de pescado.

**Pescado blanco y ajo:** Véase *Ajo y pescado blanco*, p. 167

**Pescado blanco y alcaparra:** Véase *Alcaparra y pescado blanco*, p. 149

**Pescado blanco y anchoa:** Tanto Hannah Glasse en el siglo XVIII como Eliza Acton en el XIX mencionan una salsa de anchoas servida

con pescado blanco hervido (en especial, peces planos) o con bacalao empanado frito. Se puede preparar añadiendo esencia de anchoas a mantequilla derretida con zumo de limón.

**Pescado blanco y anís:** Véase *Anís y pescado blanco*, p. 265

**Pescado blanco y apio:** Un emparejamiento raro. La combinación de fibra y espinas puede parecer poco comestible y más propia de una actividad artesanal terapéutica, y aquí es donde entra en juego el apio-nabo, la cara más suave del apio. El apio-nabo, más dulce y fácil de manejar, puede ser una gran pareja para toda clase de alimentos marinos. El chef Tom Aikens los empareja en platos como el pez de San Pedro con col, apio-nabo y rábano picante, lubina con pequeños ñoquis de perejil y apio-nabo caramelizado, o rodaballo escalfado con alitas de pollo escalfadas, apio-nabo machacado, ñoquis de trufa y acedera silvestre.

**Pescado blanco y avellana:** Véase *Avellana y pescado blanco*, p. 344

**Pescado blanco y azafrán:** Los italianos arrugan la nariz ante esta combinación, según dice Elizabeth David en *Italian Food*, porque piensan que el sabor del azafrán domina sobre el pescado. Ella no está de acuerdo, y seguro que tampoco lo está nadie que haya comido una bullabesa. Una tarde en Antibes, un farmacéutico nos reveló el nombre del local donde encontrarla, saliendo de la carretera de la costa en algún lugar entre Saint Tropez y Cabasson. No sabía la dirección y había que estar muy atentos. Se llamaba *Chez Joe*, o eso parecía decir el garabato del farmacéutico en una servilleta arrugada. Llegamos a un promontorio pelado sin rasgos particulares y bajamos por una escalera oxidada hasta una estrecha playa en cuya pasarela habían sido instaladas una docena de mesas plegables. Joe, cuya «chez» era una cueva, estaba atendiendo una gran cacerola sobre un fuego de madera arrastrada por la marea, murmurando para sí mismo bajo un techo de piedra goteante. Otro hombre nos trajo una botella de vino rosado de la nevera y un par de vasos. Bebimos durante un rato, mirando el mar, hasta que nos trajeron la sopa con un poco de pan frotado con ajo. Sabía igual que parecía: marina y turbulenta, en el lado ligeramente siniestro de lo complicado. Cuando terminamos la sopa, el camarero trajo el pescado que se había cocido en ella, junto con más

pan y más vino. Un par de dulces de almendra con forma de rombo llamados *calissons d'Aix*, a modo de postre, y un vaso de aguardiente para hacerte olvidar dónde habías estado y mantener el secreto.

**Pescado blanco y chirivía:** «Un buen cocinero nunca debe enviar a la mesa pescado salado, ni carnes saladas a excepción de unas pocas, sin chirivías», escribió el horticultor Henry Phillips en 1822. La asociación se remonta a tiempos medievales, pero ha sido resucitada recientemente por Hugh Fearnley-Whittingstall en forma de pasteles de pescado salado y chirivías.

**Pescado blanco y coco:** Véase *Coco y pescado blanco*, p. 412

**Pescado blanco y eneldo:** Aunque es raro en otras partes de Asia, el eneldo aparece de manera prominente en las cocinas de Laos y algunas zonas de Tailandia. El único plato que sirven en el Cha Ca La Vong, un restaurante de Hanoi (Vietnam), tiene el mismo nombre que el restaurante; es pescado blanco (una especie de siluro de agua dulce) amarilleado con cúrcuma y salteado con frondas de eneldo y cebolleta. Se puede recrear algo parecido en casa con cualquier pescado blanco que mantenga la forma durante el salteado, como un pez de San Pedro, una lubina o una tilapia. No caiga en la tentación de escatimar eneldo. Corte unos 500 g de filetes en trozos del tamaño de un bocado grande y marínelos durante 30 minutos en una mezcla de media cucharadita de cúrcuma, una cucharadita de azúcar, una pieza de 2 cm de galanga (o jengibre) bien picada, 2 cucharadas de salsa de pescado, una cucharadita de vinagre de vino de arroz y una cucharada de agua. Fríe el pescado en aceite de cacahuete durante unos 4 minutos o hasta que esté hecho, añada ramitas de eneldo y tiras de cebolleta y fríalo un minuto más. Sírvalo en cuencos sobre vermicelli de arroz fríos y condíméntelo al gusto con cacahuetes tostados, guindilla, más eneldo, menta, cilantro y *nuoc cham* (véase *Lima y anchoa*, p. 431).

**Pescado blanco y espárrago:** Cuando los italianos empezaron a cultivar espárragos en el siglo XVII, solían servirlos solos, mientras que en Francia e Inglaterra se solían utilizar como acompañamiento, en especial para las aves de corral o para pescados como el rodaballo, que tiene un sabor dulce y a mantequilla que lo convierte en una pareja

ideal para los espárragos, dulces y amantes de la mantequilla. La *sauce maltaise* con sabor a naranja es el acompañamiento clásico. Véase *Naranja y espárrago*, p. 424.

**Pescado blanco y guisante:** Véase *Guisante y pescado blanco*, p. 292

**Pescado blanco y hoja de cilantro:** Véase *Hoja de cilantro y pescado blanco*, p. 284

**Pescado blanco y jamón:** Véase *Jamón y pescado blanco*, p. 250

**Pescado blanco y jengibre:** Véase *Jengibre y pescado blanco*, p. 447

**Pescado blanco y lima:** Véase *Lima y pescado blanco*, p. 433

**Pescado blanco y limón:** El pescado blanco va acompañado con tanta frecuencia de una rodaja de limón que puede parecer un poco solitario sin ella. Evidentemente, el limón aporta un contrapunto ácido a la dulzura de la carne de pescado, puede desodorizar los sabores a pescado más fuertes y se abre camino a través de la grasa del pescado frito. Pero el mayor elogio que se le puede hacer a un pescado frito es servirlo sin ningún adorno, como si fuera una chica tan guapa que no necesita ni un toque de maquillaje.

**Pescado blanco y mango:** El pargo colorado, salado y con toques de nuez, sabe genial con una salsa de mango. El mango también queda bien emparejado con cualquier pescado blanco que mantenga su forma en un aromático curry de leche de coco. En Camboya se cocinan mangos verdes en juliana con tilapia en una combinación de salsa de pescado, ajo y jengibre, en que la deliciosa acidez de la fruta resalta la dulzura del pescado. El escritor culinario Alan Davidson describe un plato holandés poco corriente: eglefino con una salsa *chutney* de mango, manzanas ácidas en rodajas, jengibre y zumo de limón.

**Pescado blanco y marisco:** Véase *Marisco y pescado blanco*, p. 207

**Pescado blanco y naranja:** Véase *Naranja y pescado blanco*, p. 425

**Pescado blanco y patata:** Algunas recomendaciones para los que buscan una auténtica experiencia del *fish and chips* inglés (pescado con patatas fritas):

Un «pescado» con «patatas fritas» no es necesariamente un *fish and chips*. Para que se pueda considerar auténtico —es decir, una entidad básicamente unitaria, *pescado con patatas*, donde las patatas son insepara-

bles del pescado y no solo se sirven con él— tiene que prepararse en una freiduría. Esto no se debe solo a razones sentimentales. Para lograr que las patatas queden crujientes como es debido y para freír de una sola vez suficientes piezas de pescado rebozado para que no se quede frío o se ponga a chorrear, se necesita una freidora doble industrial que rara vez se encuentra fuera de los establecimientos especializados.

La sal y el vinagre de malta son imprescindibles. Otros tipos de vinagre no son aceptables.

El pescado y las patatas se deben servir en papel reglamentario de freiduría, que, para los no iniciados, tiene el aspecto, el tacto y, lo más importante, el olor del papel de periódico sin noticias impresas, y es el ingrediente secreto del pescado con patatas de freiduría como es debido. Es un condimento. Si se lo sirven en cajas de poliestireno, coma en otro sitio.

El pescado con patatas fritas se debe comer en un entorno adecuado. Para ser verdaderamente auténtico, habría que comérselo a la orilla del mar o en una parada de autobús, o subido a la tapia de una gasolinera, soplándose las manos porque no pudiste esperar a que las patatas se enfriaran.

**Pescado blanco y pepino:** Véase *Pepino y pescado blanco*, p. 271

**Pescado blanco y perejil:** Véase *Perejil y pescado blanco*, p. 278

**Pescado blanco y queso duro:** Un emparejamiento muy polémico, que es anatema para los restauradores italianos en particular; al menos un restaurante italiano de Nueva York advierte a sus clientes: «No se sirve nunca queso con pescado o marisco». Básicamente, se objeta que el queso domina abrumadoramente al sabor sutil del pescado, aunque parece que esta objeción surgió en tiempos relativamente recientes; los investigadores han desenterrado muchas antiguas combinaciones italianas de queso y pescado, que se remontan hasta una receta siciliana de unos cuatrocientos años antes de Jesucristo. Por supuesto, el pescado y el queso se emparejan en platos franceses como la raya con salsa de gruyère o la bullabesa con gruyère rallado hundido en sus profundidades. Los británicos rallan cheddar en el pastel de pescado con cubierta de puré de patata, para darle más sabor, y los norteamericanos combinan el atún con queso en su clásico sandwich de atún y queso fundido. A mí no me gusta mucho la idea del pescado con queso, pero en la práctica sí que me gusta, sobre todo la

antigua salsa Mornay con bacalao o eglefino... lo que supongo que me convierte en tan indecisa como McDonald's, que solo pone media rodaja de queso en su Filet-O-Fish.

**Pescado blanco y rábano picante:** Véase *Rábano picante y pescado blanco*, p. 151

**Pescado blanco y seta:** Véase *Seta y pescado blanco*, p. 114

**Pescado blanco y tocino:** En *Las aventuras de Tom Sawyer*, Tom y Huck cocinan las lubinas recién pescadas con tocino y quedan asombrados por lo deliciosas que están. No se deben subestimar las ventajas de cocinar el pescado con grasa de tocino. Vale la pena tener en el frigorífico un tarro de grasa de tocino derretida. Queda bien con el pescado, con la col y para hornear pan de maíz. Para mí es como un cruce entre la manteca para cocinar y el caldo, a causa de su sabor tan suculento. Compre 500 g de tocino muy graso y córtelo en tiras o lonchas (quedará carne después de terminar, de modo que corte tiras si va a combinarlo con queso azul en una ensalada, y lonchas si piensa preparar un bocadillo). Caliente la grasa en una sartén a fuego bajo con 75 ml de agua. Tenga paciencia, tardará por lo menos 30 minutos. Cuando parezca que toda el agua se ha evaporado y toda la grasa se ha derretido, enfriela un poco y cuélela en un tarro de cerámica o vidrio para guardarla en el frigorífico.

**Pescado blanco y tomate:** Es difícil superar el besugo al horno con tomates asados o las varitas de pescado con ketchup, pero a principios de los años noventa unos investigadores se propusieron mejorar el tomate implantándole un gen de la platija del Ártico. No les sorprenderá saber que las platijas del Ártico están genéticamente programadas para no congelarse (y romperse) en aguas muy frías, una propiedad que los científicos pensaron que podría ayudar a los tomates a sobrevivir al cultivo en condiciones duras y al agitado transporte hasta el mercado. No salió bien. Júntelos como decidió la naturaleza,riendo la platija en mantequilla, cubierta de pan rallado si se desea, y sirviéndola con tomates asados y patatas nuevas cocidas, o metida en un bollo con ketchup.

**Pescado blanco y tomillo:** «También he eliminado de mis platos de pescado —escribió el chef francés Marie-Antoine Carême—

aquellas cantidades de aromáticos y especias que nuestros antepasados eran tan propensos a usar como condimento, pues es un extraño engaño creer que el pescado debería saber a tomillo, laurel, macis, clavo o pimienta, mientras que a diario tenemos evidencias irrefutables de que el pescado cocido en agua con sal y nada más está excelente.» A continuación dice que un *court-bouillon* infundido con tomillo (el caldo que se podría usar para un sancocho de pescado o marisco) es aceptable, siempre que la hierba no se note mucho. El tomillo fresco es más seguro que el seco, que puede ser demasiado fuerte para el pescado. El tomillo limón, obviamente, es una buena pareja.

**Pescado blanco y uva:** Para mí, el lenguado Véronique es el clásico plato de convalecencia: lenguado de Dover, ligeramente cocido en caldo, nata, vermut y zumo de limón con uvas blancas partidas por la mitad. Cumple el importante criterio de la *cucina bianca* de ser amable con el estómago, y es tan claro y delicado que, en comparación, te hace sentir robusto (y, además, es una manera de aprovechar todas esas uvas que las visitas te llevaron al hospital). El lenguado no es imprescindible: cualquier pescado blanco firme sirve. Pero, para ser justos, el lenguado de Dover tiene un sabor único, que se desarrolla en el tejido muscular dos o tres días después de ser capturado; a diferencia de la mayoría de los pescados, no es particularmente sabroso recién salido del mar. Otros peces planos como el rodaballo y el fletán experimentan el mismo efecto, pero no se nota tanto.

## OSTRA

El sabor de una ostra es casi siempre una expresión del entorno en el que se crió. La limpieza, el contenido mineral y la temperatura del agua son factores importantes, y explican la extendida práctica de identificar las ostras por su lugar de procedencia y no por su especie. Por ejemplo, la *Ostrea edulis*, la ostra «plana» o «nativa» de Europa, se describe, entre otras maneras, como Colchester inglesa, Galway irlandesa, Belon (protegida) y Marennes, de Francia y cubierta de algas. También se han cultivado con éxito en California y Maine.

Pida un plato mixto de ostras y reprimase con el limón mientras intenta detectar las notas de sabor que los entendidos han identificado: dulce, cremosa, carnosa, a mantequilla, a frutos secos, a melón, a corteza de melón, a pepino, mineral, metálica, a cobre y, por supuesto, salobre u oceánica. Para experimentar sus sabores más dulces y complejos, más allá del choque inicial de agua de mar, a la ostra hay que darle un mordisco antes de tragársela. Los sabores ácidos como el limón y el vinagre atenúan la salinidad de la ostra yacentúan su dulzura. El rábano picante o el ketchup de tomate con guindilla forman una combinación picante-dulce-salada en la que la ostra aporta además su sabor umami inherente. La salsa de ostras es un condimento chino espeso, oscuro y salado; las diferentes marcas varían en la cantidad de extractos de ostra, azúcar, sodio y realzadores de sabor que contienen.

**Ostra y alcachofa:** Véase *Alcachofa y ostra*, p. 186

**Ostra y anís:** Véase *Anís y ostra*, p. 265

**Ostra y apio:** El apio es un compañero fresco y casi cítrico para las ostras; una combinación bastante elegante, sobre todo en esta receta de «Ostras y apio, por Billy el Ostrero», tomada del encantador *Esquire Handbook for Hosts* («Manual para anfitriones de la revista *Esquire*»), publicado en 1954, donde se dice: «El hombre que puede invitar a sus amigos a su casa después del teatro u otra función nocturna ... es un hombre que subirá a lo más alto de la lista de preferencias de sus amigos». Se saltean en mantequilla 3 tallos de apio picados hasta que estén tiernos, se añaden 24 ostras sin concha, con su jugo, y se cuece a fuego lento hasta que las ostras se fruncen por los bordes. Se añade un chorrito de vino blanco dulce y se condimenta con suavidad. Se ponen en un plato que las mantenga templadas, se cortan unas tostadas, se golpea el cigarrillo contra la pitillera de plata con iniciales y ya se puede gozar de la adoración de los colegas.

**Ostra y caviar:** Véase *Caviar y ostra*, p. 222

**Ostra y cebolla:** Se pican unos chalotes bien finos y se mezclan con vinagre de vino tinto para elaborar el clásico acompañamiento francés de las ostras, llamado *mignonette*.

**Ostra y cerdo:** Tradicionalmente, las ostras se mezclan con carne de cerdo para hacer embutidos en el sur de Estados Unidos. También se combinan en un relleno de Nueva Inglaterra para aves de corral, y en el gumbo o estofado de Luisiana. Pero, en mi opinión, la combinación más eléctrica la forman las ostras crudas frías y las salchichas calientes y picantes. Es un eterno favorito de los chefs y escritores culinarios de todo el mundo. En Burdeos se utilizan salchichas *loukenkas*, pero los chorizos pequeños también son buenos si se pueden encontrar. No hay nada comparable al chasquido caliente y picante del embutido socavado por la mineralidad fresca de la ostra. Una copa de Graves blanco bien frío y ya puede caerse el mundo a su alrededor como un decorado de película.

**Ostra y guindilla:** Mi primera ostra me la puso delante un camarero en una *trattoria* cavernosa cerca de la estación de Paddington. Era el tipo de local donde te lo piensas dos veces antes de probar el pan, así que no hablemos de correr riesgos con el marisco. Ni me mató ni me convirtió. La segunda me la comí en un bar del Barrio Francés de Nueva Orleans, un local estrecho y fúnebre, refrigerado por un apático ventilador de techo, con los letreros de neón librando una batalla perdida contra la penumbra. Una tasca-*brasserie*, exactamente lo que yo había esperado. Con los ojos medio fijos en el partido de fútbol sin sonido, un camarero con manguitos sacaba paletadas de ostras de una artesa llena de hielo que había en la barra y las repartía como un crupier dando cartas. La escena tenía el exotismo paradójico de la rutina de otra cultura; todo el mundo estaba aburrido menos yo. Levanté un dedo. El camarero empujó una ostra hacia mí. No se parecía a ninguna ostra que yo hubiera visto antes: era un óvalo gris oscuro, brillante, monstruoso como el ojo de una ballena. Me devolvía la mirada. Le eché un chortito de salsa picante y, procurando poner la mente en blanco, la cogí de su profunda y escarpada cuenca y me la tragué entera. Sentí que se me agrietaba el cuero cabelludo. Embriagada por las dosis de cinc de la ostra, o por la ardiente salsa, o simplemente porque había mirado a la bestia a los ojos y la había derrotado, pedí una cerveza para celebrarlo. Y, mientras me refrescaba la irritada garganta, el camarero empujó algo hacia mí. Más grande, más gris y más brillante, y esta vez eran dos.

**Ostra y huevo:** Preparamos una «fritura de Hangtown», inventada en Hangtown, Sierra Nevada, durante la Fiebre del Oro. Algunos

dicen que la inventó un buscador que había encontrado oro; otros, que fue la última comida de un condenado en el corredor de la muerte. Las dos leyendas se basan en el valor, como rareza, que tienen las ostras en el desierto. Lo más probable es que la inventara uno de los muchos inmigrantes chinos que encontraron trabajo de cocineros a mediados del siglo xix. La fritura de Hangtown consiste básicamente en ostras fritas con huevos revueltos. Algunas recetas incluyen tocino, pero la que aparece en el libro de M. F. K. Fisher *Consider the Oyster* no lo hace: la autora sugiere servirlas con salchichas y patatas fritas finas.

**Ostra y limón:** Los puristas de las ostras arrugan la nariz si les hablan de vinagre de chalotes o de tabasco; una ostra cruda se debe comer sin nada más, ni siquiera limón. Pero yo no soy purista. Para mí, comer ostras es como quitarte toda la ropa y saltar por el extremo del malecón. El zumo de limón es la carrerilla que te hace la boca agua y deja paso al tonificante chapuzón en la mineralidad de la ostra. Además, el zumo de limón refresca las ostras fritas en aceite de maíz, al estilo del Sur Profundo.

**Ostra y nuez moscada:** Véase *Nuez moscada y ostra*, p. 321

**Ostra y perejil:** Las ostras Rockefeller fueron ideadas por el chef Jules Alciatore, del Antoine's de Nueva Orleans, y han estado en el menú de la casa desde 1899. Las ostras en media concha se hornean con una salsa verde y se recubren de pan rallado. Alciatore se llevó la receta a la tumba, al menos en su versión escrita, y sus sucesores en Antoine's tienen los labios tan sellados como una ostra imposible de abrir. Otros restaurantes sirven platos de imitación que incluyen espinacas, pero, según Antoine's, nadie ha descifrado el secreto de la salsa verde. Los investigadores han descubierto que sus principales ingredientes son perejil, alcaparras y aceite de oliva, pero el ingrediente secreto no lo ha podido identificar ninguna prueba de laboratorio.

**Ostra y pollo:** Un lujo fantástico: llenar un pollo de ostras antes de asarlo. Se sacan de la concha y se introducen en el pollo; así de simple. Si la cavidad es más grande que tu provisión de ostras, siempre se pueden mezclar estas y sus jugos con pan rallado y mantequi-

lla. O llenar una codorniz en lugar de un pollo; solo caben unas tres ostras.

**Ostra y rábano picante:** Véase *Rábano picante y ostra*, p. 151

**Ostra y sandía:** Véase *Sandía y ostra*, p. 360

**Ostra y seta:** Hay quien cree que la seta ostra o pleuroto no solo se parece a una ostra, sino que también tiene un ligero sabor a ostra, como los volantes de goma de un gorro de baño de señora recién salido del mar. Al igual que las ostras, los pleurotos se pueden freír rápidamente en mantequilla y servir con un chorro de limón.

**Ostra y ternera:** Cuando Kit invita al pequeño Jacob a su primer plato de ostras en *La tienda de antigüedades*, el niño se lanza a por ellas «como si hubiera nacido y se hubiera criado para ello: esparció la pimienta y el vinagre con una discreción impropia de sus años, y después construyó una gruta en la mesa con las conchas». Antes de que la población decayera, las ostras eran tan abundantes y baratas que un sirviente como Kit podía comprar tres docenas de «las ostras más grandes que jamás se hayan visto» sin miedo a ir a la cárcel por deudas. Pero no era solo para hacer bulto entre ingredientes más caros por lo que se añadían ostras al pudín de carne y riñones. La salada ostra realza el sabor de la ternera. El mismo principio se aplica a la carne *carpetbag* australiana, rellena de ostras, y al empleo de salsa de ostras en platos de carne frita.

**Ostra y tocino:** Ostras envueltas de una en una en media loncha (previamente estirada) de tocino con vetas, empaladas en un pincho de cóctel y asadas a la parrilla. Nunca me acuerdo: ¿ángeles a caballo? ¿Demonios a caballo? ¿Cerdos en la playa? ¿Cerdos ante las perlas? Después, alguien me lo explicó: las ostras son blanquecinas, como los ángeles. Las ciruelas pasas son oscuras, y por lo tanto malignas, sobre todo cuando se deshuesan y se llenan de *chutney* de mango antes de envolverlas en tocino. Como siempre, el demonio tiene las mejores canciones; para mí, el extremo contraste dulce-salado de la ciruela pasa y el tocino se lleva la palma.

## CAVIAR

El oscietra es el caviar preferido por los entendidos: de sabor fino, complejo, con toques de nueces y (dicen algunos) de hierba. Como en cualquier producto natural, el sabor puede variar mucho, sobre todo teniendo en cuenta el carácter omnívoro del esturión oscietra y su costumbre de eludir a los depredadores sumergiéndose hasta el fondo, dos factores que hacen especialmente variada su dieta. El camívoro beluga, cuya dieta rica en proteína podría explicar el mayor tamaño de sus huevos, produce un caviar más cremoso y con menos sabor a pescado. El sevruga es el más común —o el menos raro— y es tan negro como el asfalto de la maqueta de una urbanización. Tiene un sabor menos complejo, con más sal marina. Hay quien calcula que las poblaciones de esturiones del mar Caspio se pueden haber extinguido por completo para 2012. No obstante, algunos caviares elaborados en Anífrica y Europa están empezando a recibir excelentes críticas por su sabor.

**Caviar y avellana:** Véase *Avellana y caviar*, p. 343

**Caviar y chocolate blanco:** Investigando la capacidad de la sal para realzar el sabor de los alimentos dulces, Heston Blumenthal combinó chocolate blanco con jamón, anchoas y pato curado antes de dar con la combinación más agradable: caviar. El experto en sabores François Benzi informaba de que los dos ingredientes comparten elementos de sabor, lo que podría explicar su compatibilidad. Esto indujo a Blumenthal a investigar las armonías de parejas de alimentos con elementos en común, y llegó a la conclusión de que, aunque una base organoquímica común puede explicar a veces la compatibilidad de parejas existentes y, a la inversa, sugerir emparejamientos improbables que resulta que funcionan —café y ajo, por ejemplo, o perejil y plátano—, nada puede sustituir a la imaginación y la intuición. Para mí, la combinación de caviar y chocolate blanco es como una versión aumentada del emparejamiento de langosta y vainilla por Alain Senderens. El sabor que predomina en el chocolate blanco es el de vainilla, con una cualidad ligeramente mantecosa o de queso crema que le permitiría armonizar bien con los huevos de pescado.

**Caviar y coliflor:** Las verduras crucíferas combinan de maravilla con ingredientes salados. Si le gustan las coles de Bruselas con tocino,

le encantará el clásico emparejamiento de coliflor y caviar ideado por Joel Robuchon. Elabora un *gelée* de caviar para combinar con crema de coliflor; un cuscús de caviar oscietra, crema de coliflor y *gelée* de espárragos, y crema de coliflor con caviar y puré de patata. Véase también *Anchoa y coliflor*, p. 235.

**Caviar y huevo:** Frank Sinatra preparaba huevos revueltos con caviar para Ava Gardner. Wolfgang Puck los combina en un pastel de hojaldre que debe de ser maravilloso morder. Pero pedirle a tu amor que te prepare hojaldre a primera hora de la mañana puede ser tentar a la suerte, aunque seas igual que Ava Gardner. Si se le ha terminado el caviar, debe saber que el escritor culinario David Rosengarten cree que las mejores huevas de caviar saben a yema de huevo con mantequilla. Así que siempre puede hacer blinis de trigo sarraceno con mantequilla, ponerles encima unas yemas de huevo recién cocidas y picadas, y comérselos con los ojos cerrados.

**Caviar y limón:** Dan lugar a una salsa excelente para las vieiras. Simplemente, se cocinan las vieiras en mantequilla, añadiendo un poco de zumo de limón y caviar al final para que se calienten bien. Aunque con el caviar se suele servir limón, no es la mejor idea ir exprimiéndolo sobre unas huevas de sabor tan delicado. Una vez oí a una ofendida anfitriona decirle a una invitada: «Si lo que quieras es taramasalata, querida, voy a ver si tengo algo».

**Caviar y ostra:** Si está usted sirviendo caviar y ostras, es muy probable que no le interesen los detalles más íntimos de la combinación de sabores. Tendrá cosas más importantes en la cabeza, como la tapicería de marta para su lancha rápida. Harold McGee opina que el caviar oscietra sabe a ostra. Desde luego, comparten una decadente paleta de grises, verdes, hambre y negro, y cualquier similitud de sabores se podría achacar a sus similares hábitos de alimentación en el fondo. Uno de los platos personales de Thomas Keller es ostras con caviar servidas sobre perlas de tapioca en saboyana de vermut. En el Noma, de Copenhague, el chef René Redzepi, que trabajó con Keller en The French Laundry, elabora un caviar de jugo de ostra gelificado y lo sirve sobre un pudín de tapioca.

**Caviar y patata:** Véase *Patata y caviar*, p. 128

**Caviar y pescado ahumado:** Véase *Pescado ahumado y caviar*, p. 238

**Caviar y plátano:** Si alguna vez se ha sentido un poco decadente al tornarse sus huevos con tocino para desayunar, tal vez le ayude saber que en la Rusia prerrevolucionaria los hijos del zar empezaban el día con un plato de plátano aplastado y caviar.

**Caviar y pollo:** Véase *Pollo y caviar*, p. 39

**Caviar y queso blando:** La plata y el acero inoxidable afectan al sabor del caviar, y por eso se utilizan cucharas de nácar o de plástico. En cuanto al acompañamiento, las galletas de harina y agua y los blinis de trigo sarraceno son aceptables. Los aficionados menos estrictos podrían perdonar un acompañamiento de huevo duro picado. Desde luego, los alimentos blancos quedan fantásticos con el caviar, porque llaman la atención hacia su iridiscencia reflejando la luz en cada terço huevo, así como las pieles blancas complementan los pómulos elevados. Pruebe estos minipastelitos de caviar: con un pequeño cortador de repostería, corte círculos de 3 cm en una rebanada de pan moreno de centeno de 1 cm de grosor. No retire el cortador mientras extiende con una cuchara una capa de 1 cm de queso crema y una capa fina de caviar. Retire el cortador, con cuidado de mantener la forma del pastelito. Tendrá que lavar el cortador después de cada uso.

## PESCADO GRASO

El pescado graso es más suculento y tiene un sabor más fuerte que el pescado blanco. Los emparejamientos de sabores clásicos, como la grosella silvestre o el rábano picante con la caballa, el pepino con el salmón y los berros con la trucha, buscan penetrar en la grasa. El limón también cumple esta función, además de desodorizar algunos de los aromas más fuertes del pescado. La hoja de cilantro y/o el zumo de lima se utilizan para el mismo fin en platos asiáticos. Las alcachofas en salmuera, las aceitunas, el jamón y el marisco hacen salir el lado más dulce de pescados marinos gramos como la caballa, el arenque, la sardina y el salmonete. Este capítulo incluye también pescados de agua dulce de sabor más terroso y peces que viven tanto en agua ma-

rina como en agua dulce, como el salmón, la trucha, el tímalo y la anguila, además del pez espada y el atún, con más sabor a carne. Véase también la introducción a **PESCADO BLANCO**, p. 209.

**Pescado graso y aguacate:** Según David Kamp, el rollito de California se inventó en los años sesenta. Como las existencias de atún crudo en Los Ángeles estaban limitadas por las temporadas, Ichiro Mashita y Teruo Imaizumi, chefs de *sushi* en el Tokyo Kaikan, probaron a combinar cangrejo real, pepino y jengibre con aguacate, sobre la base de que tiene una textura mantecosa y una grasa densa que de algún modo recuerdan al atún fresco. Los aguacates crecen durante todo el año en California, lo cual les vino muy bien, ya que resultó que Mashita e Imaizumi habían inventado un plato que no solo se hizo muy popular por derecho propio, sino que se convirtió en una especie de entrenamiento para el *sushi*; en cuanto se acostumbraban a las algas y al arroz frío y compactado, los comensales pasaban a probar el producto más auténtico.

**Pescado graso y ajo:** Esta receta de Patricia Wells es algo así como el equivalente en pescado del pollo con 40 dientes de ajo (véase *Ajo y pollo*, p. 167). Se especifica atún, pero también queda bien con pez espada. Se untan con aceite 2 filetes de atún fresco de 250 g (de unos 2,5 cm de grosor) y se condimentan con pimienta. Se asan a la plancha durante 5 minutos por cada lado, hasta que se vuelven opacos pero todavía son de color rosa en el centro. Mientras tanto, se calientan 3 cucharadas de aceite de cacahuete en una sartén, hasta que esté caliente pero sin humear, se añaden 20 dientes de ajo grandes y en rodajas, y se saltean hasta dorarlos. Se añade una cucharada de vinagre de vino tinto y se remueve para despringar. Se condimenta el atún, se echa por encima la salsa y se sirve con *pipérade*: tomate, cebolla y pimiento verde fritos en aceite de oliva. Por cierto, a veces la *pipérade* se hace también con huevos. Véase *Pimiento y huevo*, p. 296.

**Pescado graso y alcaparra:** Véase *Alcaparra y pescado graso*, p. 149  
**Pescado graso y almendra:** Véase *Almendra y pescado graso*, p. 350

**Pescado graso y anís:** Existen innumerables maneras de combinar el pescado con hierbas, especias y licores con aroma de anís, y muchas de ellas son rápidas y simples; un filete de salmón escalfado, por ejem-

plo, con una mahonesa de estragón fresca y fuerte. Pero si sus gustos tienden a ser más teatrales, puede probar la receta que da Elizabeth David en *French Provincial Cooking* para salmonetes a la parrilla rellenos de hinojo y servidos sobre hinojo seco con un poco de coñac en llamas por encima. El hinojo se prende y emite una vaharada de humo con aroma a anís. Estupendo si se tiene una cocina donde también se come y donde todos pueden disfrutar del aroma mientras tú vas sacando los salmonetes de entre las ramitas quemadas para servirlos en platos calientes. Igual de sensacional, pero más fetichista que rústico, es el salmón de Heston Blumenthal en un gel negro de regaliz, espeso y reluciente, una receta que ideó cuando estaba estudiando la combinación espárragos-regaliz.

**Pescado graso y berro:** Véase *Berro y pescado graso*, p. 144

**Pescado graso y cebolla:** El *poke* hawaiano es como un *sashimi* que está pasando por una fase rebelde. En contraste con las estrictas reglas y tradiciones que se aplican a la preparación de su primo japonés, en el *poke* se corta el atún crudo en trozos del tamaño de garbanzos, que se marinan con diversos ingredientes y después se sirven amontonados en un plato. Los condimentos tradicionales eran algas marinas y candlenuts tostadas (un fruto seco grande y oleoso con sabor amargo); ahora se utilizan otros muchos sabores, sobre todo cebolla o cebolleta. En Japón, el atún *toro* se escaldá y se mezcla con cebolletas en una delicada sopa de *dashi*. En Italia, la carnosidad del atún permite que se pique y se mezcle con cebolla en las *polpette* (albóndigas) y en hamburguesas. Y menos exótico, aunque no menos delicioso, está el atún en lata combinado con cebolla en la pizza, en bocadillos de atún con mahonesa y en el clásico de las despensas: la ensalada de atún, alubias cannellini y cebolla.

**Pescado graso y cerdo:** Véase *Cerdo y pescado graso*, p. 52

**Pescado graso y comino:** Véase *Comino y pescado graso*, p. 122

**Pescado graso y eneldo:** En Escandinavia y los países bálticos existen muchas recetas para combinar el sabor fuerte y limpio del eneldo con pescados grasos. El *gravadlax*, posiblemente el más famoso, es salmón curado con azúcar y sal, condimentado con eneldo y mostaza, y servido con más eneldo y más mostaza en forma de

salsa. La mostaza sueca que se usa es más dulce y cremosa y menos picante que las variedades de Dijon o inglesa. Alan Davidson da recetas para el *gravad* de caballa (dice que no es tan delicioso como el de salmón, pero que aun así es bastante bueno) y para la *makrill-sopa*, un sencillo plato de caballa, eneldo, agua, leche, granos de pimienta y puede que algo de patata. En Estados Unidos, el eneldo se utiliza en sándwiches de ensalada de atún, para lo cual sirve igual de bien el eneldo seco o el congelado. Mi combinación favorita de eneldo y pescado es una idea de Nigel Slater, y no requiere mucho más trabajo que preparar un sándwich. Se ponen 2 filetes de salmón en un plato pequeño para horno y se cubren con una mezcla de una cebolla picada muy fina, una cucharada de zumo de limón, una cucharada de eneldo picado y 100 ml de nata agria o *crème fraîche*. Se hornea a 220 °C (marca 7 del gas) durante 15-18 minutos (lo suficiente para cocer unas patatas nuevas) y se le añade más eneldo picado antes de servir.

**Pescado graso y espárrago:** Al hinojo marino se le llama a veces «el espárrago de los pobres». Podemos imaginarnos al resentido recolector de hinojo marino, metido hasta las rodillas en las salobres aguas de la marisma, refunfuñando contra la gente elegante, con sus tapetitos de encaje y sus tenedores para ensalada y sus espárragos «de verdad». Lo cierto es que se sirve de la misma manera, con mantequilla o salsa holandesa, muchas veces como acompañamiento del pescado, sobre todo del salmón. Cuando escribo esto, los dos están en temporada y el hinojo marino cuesta cuatro veces más que los espárragos.

**Pescado graso y guindilla:** Se combinan en innumerables salsas en la India y el sudeste asiático. Por supuesto, las guindillas se utilizan con mucha más moderación en las cocinas de Europa occidental, pero el restaurante Taillevent de París, con sus estrellas Michelin, servía ventresca de atún fresco con guindillas de Espelette, limón, alcaparras y jamón serrano. En el otro extremo de la escala de precios, Les Mouettes d'Arvor combina sardinas y guindillas en bonitas latas. Se puede elegir entre la variante con guindillas de Espelette, una guindilla roja suave pero sabrosa que se cultiva en el País Vasco, y la versión más picante, con guindillas ojo de pájaro. Los franceses, hay que reconocérselo, todavía tratan la sardina en lata con el respeto que se merece, marcando las mejores con una *millésime* o «añada», y una

recomendación sobre cuánto tiempo se pueden tener. Las 2001 de Chancerelle, por ejemplo, estaban listas para ser consumidas en 2007.

**Pescado graso y guisante:** Véase *Guisante y pescado graso*, p. 292  
**Pescado graso e hígado:** Véase *Hígado y pescado graso*, p. 59

**Pescado graso y huevo:** Cómo se me abate el corazón cuando me sirven ensalada *niçoise* con atún fresco. Puede que los trozos de atún chamuscado compartan la afinidad de sus equivalentes en lata por el huevo, las alcaparras, las judías verdes y las patatas, pero les falta la textura laminada y quebradiza que es imprescindible para que el pescado se mezcle con el aliño y con las migas sueltas de yema de huevo, infiltrándose en toda la ensalada en lugar de erguirse altivamente por encima de ella. Si quiere usted impresionar, la ventresca en lata de Tre Torri, que utiliza vientre de atún, tiene un carácter mantecoso y cremoso que la convierte en un manjar de primera, según el escritor culinario David Rosengarten. La tiene en tan alta consideración que recomienda comerla sola y utilizar una variedad menos excelsa para las ensaladas, lo cual es comprensible si se piensa que la ventresca Tre Torri cuesta aproximadamente veinte veces más que una marca corriente de supermercado.

**Pescado graso y jengibre:** Véase *Jengibre y pescado graso*, p. 447

**Pescado graso y lima:** El limón es excelente para diluir la grasa del pescado graso, pero la lima tiene una cualidad picante que le da ventaja en las especies más suculentas. Un pequeño chorrito hará resaltar la dulzura de la caballa frita o las sardinas a la brasa. Para que el sabor sea especialmente intenso, corte por la mitad las limas y colóquelas en la plancha con la carne hacia abajo para caramelizarlas un poco antes. También se puede aderezar con zumo de lima una salsa de tomates o mangos para acompañar. En el golfo Pérsico se doran filetes de pescado graso y se sirven con una salsa de cebollas, jengibre, ajo, especias y limas secas almizcladas, en un plato llamado *samak quwarmah*. Véase también *Comino y pescado graso*, p. 122.

**Pescado graso y limón:** Una jugosa rodaja de limón es todo lo que se necesita para una fuente de chanquetes fritos en freidora, calientes y crujientes, un plato popular en todo el mundo bajo diversas formas.

Los chanquetes se sirven en fritura en Nueva Zelanda, y con guindilla y cúrcuma en la India. En los tiempos en que el pescado era abundante, los «chanquetes» —un término genérico que incluía fonnas juveniles de sardina y arenque— se pescaban en el Támesis y se servían en verano en los pubs, generosamente salados y rociados de limón para ayudar a pasar las bebidas. Véanse también *Perejil y patata*, p. 278; y *Pescado graso y eneldo*, p. 225.

**Pescado graso y marisco:** El salmonete es apreciado por su exquisito equilibrio de salinidad y dulzura y por la carnosidad que se espera en el pescado graso, a medio camino entre el delicado sabor del salmón o la trucha y la ruda sensualidad de la caballa. Plinio opinaba que el salmonete sabía a ostra; las comparaciones con el marisco son comunes, y la combinación es impresionante. Pruebe los salmonetes a la plancha o a la parrilla con una salsa de marisco, o servidos simplemente con langostinos y guisantes, que los complementan perfectamente.

**Pescado graso y menta:** En su libro de cocina del siglo XVIII, Hannah Glasse insistía de manera especial en que la caballa se debía rellenar de menta, perejil e hinojo bien picados antes de asarla a la parrilla. En la cocina siciliana, el sabor limpio y potente de la menta refresca los platos de pescado graso como el emperador (pez espada) a la plancha, o la pasta con sardinas. En la cocina tailandesa se utiliza menta fresca picada para condimentar ensaladas como la *laab pla*, una mezcla especiada y picante de pescado, guindillas, menta, arroz tostado molido y zumo de lima. El empleo de menta como condimento está aún más extendido en Vietnam, donde también se usa mucho una hierba suave con forma de corazón llamada «menta de pescado». Tiene un sabor ligeramente agrio y a pescado, y se suele servir con carnes a la plancha.

**Pescado graso y patata:** En el Reino Unido, las patatas fritas van con todo, menos con el salmón y la trucha, aunque el historiador ambiental Peter Coates especula con que para 2050 el declive de las pesquerías hará que la mayor parte del pescado frito que se venderá en las freidurías británicas será salmón, una posibilidad que me resulta muy poco atractiva. Hay algo en la suave salinidad del pescado marino que combina muy bien con la salinidad vibrante de las patatas fritas, mientras que la terrosidad del pescado de agua dulce se comple-

menta mejor con la cualidad terrosa de las patatas nuevas cocidas. Las sardinas y la caballa van bien con las dos. Véase también *Perejil y patata*, p. 278.

**Pescado graso y pepino:** Los eperlanos, que son peces pequeños parecidos al salmón, tienen olor a pepino cuando están recién capturados, aunque hay quien compara su aroma con el de las violetas o la hierba recién segada. Elizabeth David decía que son uno de los mejores pescados pequeños para freír. La escritora culinaria del siglo XVIII Hannah Glasse recomendaba freírlos empanados y servirlos con perejil frito y mantequilla derretida. Además de sus notas dulces, agrias, metálicas y de mantequilla, el salmón fresco tiene también aroma de pepino, aunque se va perdiendo al cocinarlo, siendo sustituido por una nota de patata cocida. Es interesante comentar que los acompañamientos tradicionales para el salmón hervido, patatas nuevas cocidas y guarnición de pepino, tienen una afinidad por el pescado más intensa de lo que se podría pensar.

**Pescado graso y perejil:** Véase *Perejil y pescado graso*, p. 279

**Pescado graso y rábano picante:** Véase *Rábano picante y pescado graso*, p. 152

**Pescado graso y remolacha:** Véase *Remolacha y pescado graso*, p. 126

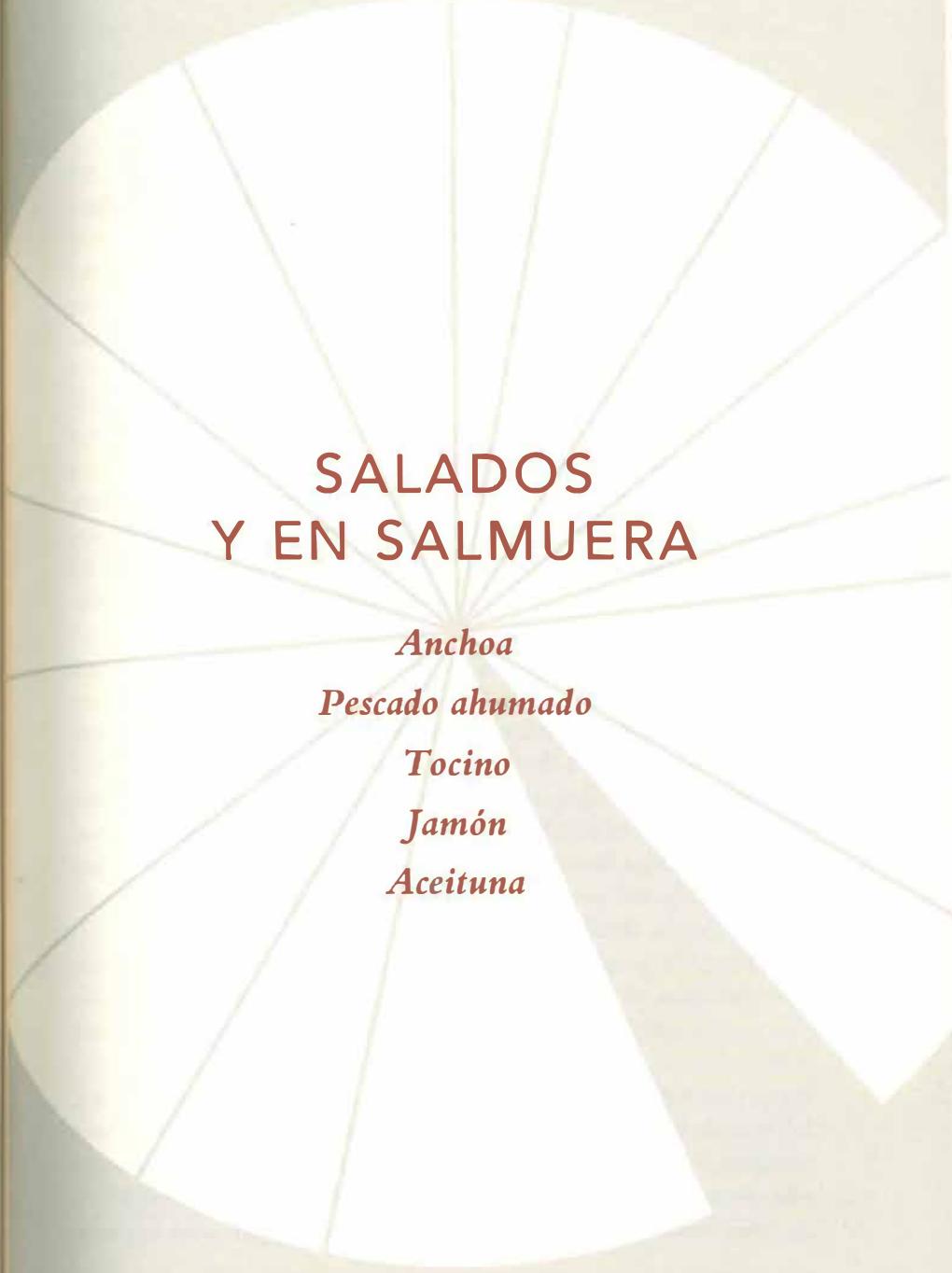
**Pescado graso y romero:** Véase *Romero y pescado graso*, p. 458

**Pescado graso y ruibarbo:** Véase *Ruibarbo y pescado graso*, p. 367

**Pescado graso y seta:** Véase *Seta y pescado graso*, p. 114

**Pescado graso y ternera:** Véase *Ternera y pescado graso*, p. 255

**Pescado graso y tomillo:** El tímalo (*Thymallus thymallus*) es un pez graso de agua dulce que al olerlo cuando está recién capturado, tiene aroma de tomillo. En cuanto al sabor, es como la trucha pero menos sabroso. En *Good Things in England*, publicado en 1932, Florence White indicaba que como mejor está el tímalo es a la parrilla y espolvoreado con tomillo seco en polvo.



## SALADOS Y EN SALMUERA

*Anchoa*

*Pescado ahumado*

*Tocino*

*Jamón*

*Aceituna*

## ANCHOA

Las anchoas, por supuesto, se pueden encontrar frescas o marinadas en vinagre (como en las tapas españolas de boquerones), pero este capítulo se centra principalmente en las anchoas conservadas en aceite o salazón y en las salsas de pescado del sudeste asiático, elaboradas con pescados semejantes a la anchoa. Puede que se tarde un poco en acostumbrarse al suculento sabor a pescado de las anchoas en conserva, pero cuando se cocinan desaparece la nota ligeramente rancia, dejando un sabor umami suculento y tostado que verdaderamente realza el sabor de otros pescados, carnes y verduras. En Gran Bretaña, los productos con sabor a anchoa, como la esencia de anchoa y la mantequilla de anchoas («el placer del caballero»), no son tan populares como lo fueron en otro tiempo, pero todavía se encuentran en (casi) todas partes. La famosa salsa Worcestershire está hecha con anchoas, tamarindo, vinagre, azúcar y varios condimentos.

**Anchoa y aceituna:** Son como un par de personajes sospechosos rondando por el puerto de Niza. Vociferantes y salados, atacan a una sencilla y dulce pizza margarita y le dan un buen repaso. Están acostumbrados a formar el diseño en celosía de la *pissaladière*, un sencillo bocado que se vende en quioscos de la parte vieja de Niza, donde su suculento tufo a cebolla flota por las callejuelas en las noches de verano. En su mejor manifestación, consiste en un grueso rectángulo de pan elástico, algo parecido a la *focaccia*, untado con una rica salsa de tomate, y por encima una buena capa de cebolla blanda y dulce y una cuadrícula dispersa de anchoas y aceitunas; no se aprecian bien si dominan cada bocado. Lo ideal es una detonación de salinidad cada pocos bocados. Véase también *Aceituna y tomate*, p. 236.

**Anchoa y ajo:** Dos caracteres fuertes. Burton y Taylor en *¿Quién teme a Virginia Woolf?* Lo salado de la anchoa y la dulzura picante del ajo se combinan en un reñido combate en el que no vence ninguno de los dos bandos. No obstante, están deliciosos en la *anchoiade*, una salsa fiña para mojar de la Provenza en la que se machaca ajo con

anchosas y se diluyen con aceite de oliva, y en la *bagna cauda*, un plato italiano del Piamonte, que está a mitad de camino entre una *fondue* y una salsa para mojar. Para prepararlo, se mezclan en una batidora 100 g de mantequilla, 175 ml de aceite de oliva, 12 filetes de anchoa y 6 dientes de ajo hasta que queda una mezcla uniforme. Se pasa a una cazuela de fondo amplio y se calienta a fuego lento durante 15 minutos, removiendo de vez en cuando. Se coloca la cazuela en la mesa sobre un hornillo, o bien se echa la mezcla en una fuente para *fondue* (si no tiene una en el fondo del armario de la cocina, tenga compasión y dele un buen hogar a uno de los cientos de equipos para *fondue* desamparados que languidecen en eBay). Mantenga caliente la mezcla mientras mojan en ella bocados de coliflor, hinojo, apio, pan y cualquier otra cosa que se le ocurra a la que le vendría bien un «baño caliente».

**Anchoa y alcaparra:** Véase *Alcaparra y anchoa*, p. 147

**Anchoa y berro:** Una elegante variación de la sal y pimienta. Se extiende mantequilla de anchoas más fina que unas medias de seda sobre dos rebanadas de pan blanco de molde. Se cargan con berros y se aprietan hasta que se parten los tallos. Disfrútelo a la orilla del río, llevando un sombrero de paja de ala ancha. Y deseche la corteza del pan.

**Anchoa y brócoli:** La anchoa puede ser un modelo de discreción. Por ejemplo, cuando realza el sabor de un plato y después desaparece como un sirviente de confianza. Pero es indispensable para este popular plato italiano de pasta. La succulencia salada de las anchoas contrasta con el brócoli dulce-amargo, y el efecto es de lujo, sobre todo si se utiliza la variedad de brotes morados, que retiene la salsa en su cabezuela y sus hojas rizadas. En una sartén, se disuelven 6 filetes de anchoa en 2 cucharadas de aceite de oliva templado (no caliente; no queremos freírlos). Se añade ajo picado, virutas de guindilla y un ramillete de brócoli cocido. Se remueve el brócoli en la sartén para recubrirlo con la salsa y después se sirve con pasta. Si se espolvorea por encima parmesano rallado, tendremos un plato digno de un rey campesino.

**Anchoa y cebolla:** Véase *Cebolla y anchoa*, p. 157

**Anchoa y coco:** Véase *Coco y anchoa*, p. 409

**Anchoa y coliflor:** Si le gusta la idea de Joel Robuchon de emparejar coliflor y caviar (véase p. 221), pero su conciencia o su cartera vacilan ante el beluga o el sevruga, apáñese con el menos atractivo pero sumamente delicioso emparejamiento de la coliflor y la anchoa. Es una combinación popular en Italia, donde la coliflor cocida se mezcla con pan rallado frito, anchoas, ajo, virutas de guindilla y perejil, para elaborar una salsa para pasta. También preparan una ensalada de ramilletes de coliflor escaldados y enfriados con un aderezo de anchoas hecho con aceite de oliva, vinagre de vino tinto, mostaza, ajo, cebolla, limón y alcaparras.

**Anchoa y cordero:** Véase *Cordero y anchoa*, p. 71

**Anchoa y guindilla:** Véase *Guindilla y anchoa*, p. 299

**Anchoa y huevo:** Véase *Huevo y anchoa*, p. 190

**Anchoa y lima:** Véase *Lima y anchoa*, p. 431

**Anchoa y limón:** Se machacan un par de anchoas para obtener una pasta con un poco de zumo de limón, y después se añade aceite de oliva y se condimenta al gusto. Con esto se elabora un excelente aderezo para una ensalada de hojas amargas, por ejemplo de sisimbrio o achicoria. Véase también *Alcaparra y anchoa*, p. 147.

**Anchoa y patata:** Estupendas en la tentación de Jansson, una variación sueca de la *dauphinoise* de patata. La chef Beatrice Ojakangas recomienda utilizar anchoas suecas para este plato, porque son más dulces y menos saladas que la variedad española, más común. Si no las encuentra, sugiere salmón ahumado como posible sustituto. Se esparcen rodajas de cebolla y filetes de anchoa en el fondo de una cazuela poco profunda untada con mantequilla, y se cubre con palitos gruesos de patata. Se vierte por encima suficiente nata para cubrir las patatas, se cubre de pan rallado y se añade una pizca de mantequilla. Se tapa con papel de aluminio y se hornea a 200 °C (marca 6 del gas) durante 25 minutos, y después se retira el papel de aluminio y se hornea otros 20 minutos. Yo me imagino a Jansson como un melancólico detective de Estocolmo, cuyo único consuelo, como la cerveza para Morse, es un plato humeante de patatas saladas y cremosas, servido por una camarera rubia y silenciosa en una taberna oscura junto al mar.

**Anchoa y pescado blanco:** Véase *Pescado blanco y anchoa*, p. 210

**Anchoa y piña tropical:** Véase *Piña tropical y anchoa*, p. 380

**Anchoa y remolacha:** Véase *Remolacha y anchoa*, p. 124

**Anchoa y romero:** Se mezcla una cucharadita de romero picado muy fino con unos cuantos filetes de anchoa y se añade a la mahonesa para un sándwich de rosbif o para servir con caballa a la plancha. Véase también *Cordero y anchoa*, p. 71.

**Anchoa y salvia:** Los italianos llaman a esta combinación *il tartufo di pescatore*, «la trufa del pescador». Y, si no, deberían. Por separado, aportan un carácter carnoso a los platos. Juntos, son algo sobrenatural y no necesitan ingredientes de lujo para demostrarlo. Hannah Glasse los combinaba con sebo de ternera, pan rallado y perejil para elaborar un relleno para orejas de cerdo.

**Anchoa y ternera:** El *garum* es una salsa hecha con entrañas de anchoa o caballa secadas al sol y salmuera. Se cree que fue una invención griega, pero a quienes el *garum* volvía verdaderamente locos era a los romanos, que lo utilizaban con todas las carnes y pescados, más o menos como se utilizan en la cocina asiática las salsas de pescado y de ostras. Unos cuantos filetes de anchoa incluidos en un estofado de ternera o introducidos en cortes hechos en una pieza para asar cumplen una función similar. No se preocupe si no le convence del todo el sabor de la anchoa; cocinada de esta manera, el sabor a pescado desaparece, dejando paso a un intenso sabor umami que hace que la ternera sepa más carnosa y algo más jugosa. Los cocineros dicen que la anchoa añade una dimensión extra, por ejemplo, en un caldo de carne especiado para un *pho bo* vietnamita. No es imprescindible cocinarlas mucho; una mantequilla de anchoas y ajo realzará el sabor de un filete. También se puede preparar una ensalada tailandesa «tigre llorón» aplicando un aderezo a base de salsa de pescado —como el de *Lima y anchoa*, p. 431— sobre filetes de ternera a la plancha.

**Anchoa y tomate:** Si alguna vez se ha preguntado qué es exactamente el sabor umami, un bocado de tomate y anchoa cocinados juntos le sacará de dudas. Se emparejan en la pizza, en la *pissaladière* y en los espaguetis *puttanesca*, pero si tiene la suerte de tener buenos tomates, córtelos por la mitad, póngalos en una bandeja de horno con

la superficie cortada hacia arriba, coloque una tira de filete de anchoa encima de cada pieza, espolvoree pimienta negra y cocínelos durante 2 o 3 horas a 120 °C (marca ½ del gas). Deje que se enfríen un poco y sírvalos mezclados con alubias cannellini y unos trozos de salami. Si le quedan sobras, páselas por la batidora para elaborar una rica salsa de tomate para un sencillo plato de pasta, o la base de una robusta salsa boloñesa. Véase también *Aceituna y tomate*, p. 256.

**Anchoa y queso duro:** Existe una antigua receta inglesa para el «falso cangrejo», en la que se mezcla queso duro rallado con unas cuantas anchoas, un poco de esencia de anchoa, mostaza, un poco de salsa blanca fría y una pizca de cayena, para después untarlo en los sandwiches. Perfectamente delicioso si se borra de la mente el extraño y disuasorio nombre. También se utilizaban anchoas para dar sabor a tiras de queso, o para aplicarlas sobre rebanadas de pan cubiertas de parmesano rallado, perejil picado y mantequilla derretida, que luego se hornean. La anchoa es un ingrediente clave en la salsa Worcestershire, y si uno necesita pruebas concluyentes de que el matrimonio de la anchoa y el queso duro se fraguó en el cielo, no tiene más que probar el queso en una tostada sin el añadido frisón de la Worcestershire, después de haberlo probado una vez. También puede preparar una ensalada César, una prima lejana del queso en tostada, untando pan con aceite y ajo, rompiéndolo en trocitos y tostándolo. Después se mezcla con hojas de lechuga romana, filetes de anchoa, parmesano rallado, aceite de oliva, zumo de limón y un huevo crudo o un huevo hervido durante un minuto y no más. Asegúrese de que los ingredientes están bien combinados antes de servirla.

## PESCADO AHUMADO

El sabor ahumado lo imprimen los elementos que contienen guayacol —que tiene un sabor aromático, dulce, de embutido ahumado— y eugenol, el principal componente de sabor del clavo. (Dicho sea de paso, tanto el guayacol como el eugenol aparecen en los vinos envejecidos en barrica, y por eso el pastel de pescado y el chardonnay de roble son compañeros naturales.) En los alimentos ahumados se pueden detectar también notas de cuero, medicinales, de fruta, de

whisky, de canela, de caramelo y de vainilla. Las características de sabor que se fomentan en cada caso concreto dependen de cómo se preparan los ingredientes crudos. Por ejemplo, los pescados sin destripar, como los arenques ahumados, acaban teniendo más sabor a caza que el pescado destripado. El proceso de ahumar es otro factor que influye, incluidos el tipo de leña utilizado y la duración del ahumado. Esto no quiere decir que su arenque haya visto necesariamente más madera que la del lápiz que lleva el repartidor detrás de la oreja. Muchas veces se utiliza un saborizante llamado «humo líquido» en lugar del ahumado, que es un proceso caro y que consume tiempo, no solo para los pescados sino también para carnes y tofu. En Estados Unidos se puede comprar en los supermercados para darles un punto a las alubias a la barbacoa. Este capítulo incluye el salmón, la trucha, la caballa, el eglefino, la anguila y el arenque ahumados.

**Pescado ahumado y alcacarra:** Véase *Alcaparra y pescado ahumado*, p. 149

**Pescado ahumado y berro:** Véase *Berro y pescado ahumado*, p. 144

**Pescado ahumado y caviar:** El salmón ahumado con caviar es un emparejamiento relativamente común, aunque de lujo, pero en el Caviar Kaspia de París se puede pedir cualquier combinación de los nueve caviares de la carta con trucha, anguila o esturión ahumados. Todos son buenos emparejamientos de sabores, pero nada resulta tan llamativo como la carne rayada y satinada del salmón junto a los relucientes huevos oscuros, sobre todo en blinis con una almohada blanca de *crème fraîche* o nata agria. En su restaurante de Los Ángeles, Wolfgang Puck combina salmón ahumado y caviar en una pizza personal. Se puede recrear algo similar pintando una base de pizza con aceite mezclado con ajo y guindilla, poniendo por encima cebolla y horneándolo. Mientras tanto, se mezclan chalotes bien picados, eneldo y zumo de limón con nata agria. Cuando la base esté crujiente, se saca, se deja enfriar y después se cubre con la mezcla de nata agria y una buena capa de salmón ahumado. Se echan por encima unos cebollinos picados y unas cucharaditas de caviar.

**Pescado ahumado y cebolla:** Véase *Cebolla y pescado ahumado*, p. 161

**Pescado ahumado y cereza:** Véase *Cereza y pescado ahumado*, p. 356

**Pescado ahumado y coco:** En Tailandia, los *pla grop* son pescaditos que se ahúman lentamente sobre cáscaras de coco, y que saben a tocino ahumado según el escritor David Thompson, que recomienda la trucha ahumada como posible aproximación occidental al original. En su libro *Thai Food* utiliza *pla grop* en una sopa de pescado ahumado y coco, en una ensalada con corteza de cidra asiática y en un sofrito con albahaca y guindillas.

**Pescado ahumado y col:** El pescado ahumado es a la *choucroute de la mer* lo que el jamón ahumado es a la *choucroute garnie*: el sabor que todo lo penetra. Aparte de la habitual col en tiras y las patatas, la *choucroute de la mer* suele incluir un surtido de marisco, pescado blanco y un poco de pescado ahumado.

**Pescado ahumado y eneldo:** Las frondas picadas de eneldo se utilizan como guarnición para el salmón ahumado y los blinis de trigo sarraceno con nata agria, y también se mezclan con salmón ahumado en una salsa cremosa para pasta. Las autoras culinarias Julee Rosso y Sheila Lukins los emparejan en una quiche, y Sybil Kapoor adereza los tallarines de remolacha con una salsa de trucha ahumada y eneldo. Véase también *Pescado graso y eneldo*, p. 225.

**Pescado ahumado y guisante:** Al guisante le gusta tanto el pescado como el jamón ahumado, así que ¿por qué elegir? Los guisantes de olor son una magnífica y estimulante adición al *kedgeree* o al risotto de eglefino ahumado.

**Pescado ahumado y huevo:** Uno podría estar comiendo esta combinación todo el día. Para desayunar, *kedgeree*, que es eglefino ahumado desmenuzado, mezclado con arroz especiado y amarilleado con cúrcuma, con guisantes de olor y huevos cocidos. Para comer, un sándwich gigante de mahonesa de huevo y las lonchas más finas del salmón curado en Londres por H. Forman & Son. El salmón está ligeramente ahumado y sabe más a pescado que a chimenea. Para merendar, puré de patata cremoso rematado por un filete de pescado blanco ahumado, equilibrando un huevo escalfado como un artista de

circo. Por último, nos vamos al Savoy para cenar una tortilla Arnold Bennett, un plato de eglefino ahumado de su propia invención, doblemente enriquecido con salsas holandesa y bechamel. Véase también *Huevo y col*, p. 192.

**Pescado ahumado y limón:** Las anguilas están clasificadas como pescado que «no debe comerse» por la Sociedad de Conservación Marina. En *The River Cottage Fish Book*, Hugh Fearnley-Whittingstall y Nick Fisher las describen como uno de los mejores pescados ahumados, a causa de su suculento sabor a tierra, pero añaden: «Tendrás que luchar con tu conciencia si quieres comer anguila ahumada». Una manera de abrir el apetito, supongo. Pero tal vez sea mejor reservar la crema de limón, pimienta y rábano picante para otras delicias ahumadas y terrenales, como la trucha. Una rodaja de limón es el acompañamiento típico para el salmón ahumado. El zumo cítrico atraviesa la grasa del pescado y refresca los sabores ahumados.

**Pescado ahumado y marisco:** Véase *Marisco y pescado ahumado*, p. 207

**Pescado ahumado y patata:** La patata con pescado ahumado es un habitual de la cocina del norte de Europa. La patata da volumen a la comida, por supuesto, pero también calma los sabores toscos, lo que debía de resultar particularmente conveniente en los tiempos anteriores a la refrigeración, cuando se utilizaban curas más fuertes para que el pescado durara más. Es un mérito del pastel de pescado haber sobrevivido a aquellos aspectos prácticos y llegar a los menús de algunos de los restaurantes más elegantes del mundo, lo mismo que el sancocho de pescado ahumado o la similar sopa escocesa conocida como *cullen skink*.

**Pescado ahumado y perejil:** El perejil sabe a rocas, a lluvia y a vegetación frondosa. ¿Qué podría ser más adecuado para acompañar al salado pescado ahumado escocés? Es la esencia del paisaje en una ramita de un verde centelleante. Se pica muy fino y se esparce sobre una escarpada montaña de huevos revueltos con salmón ahumado, ahumados de Arbroath o arenques.

**Pescado ahumado y queso blando:** Véase *Queso blando y pescado ahumado*, p. 103

**Pescado ahumado y rábano picante:** La popularidad del rábano picante como acompañamiento para la ternera ha tenido como consecuencia que se pase por alto su afinidad con otros sabores, en especial el pescado graso, al menos en el Reino Unido. No sucede lo mismo en Europa Oriental, los países nórdicos y cualquier sitio donde se coma cocina judía. Se mezclan unos rábanos picantes con un paté de caballa ahumada y se unta en capas gruesas sobre una tostada morena granulosa.

## TOCINO

Uno de los mejores condimentos del mundo. Hay quien cree que no existe un sabor que el tocino no realce. El tocino ahumado tiene un sabor más fuerte, salado y especiado que el no ahumado. El que tiene vetas es más graso, y la grasa es más sabrosa y dulce que lo magro. Por estas razones, una sola loncha de tocino veteado ahumado en una sopa o en un estofado puede dar un resultado mucho más delicioso que un cubito de caldo, por muchas aspiraciones que este tenga. El tocino salado hace salir la dulzura de otros ingredientes y le quita filo a su amargor. El aroma y el sabor del tocino ahumado tienen fama de provocar a los vegetarianos, pero existe un sabor a tocino sintético, vegetariano y kosher, que se puede comprar en forma de piezas crujientes, de sal de tocino y de mahonesa con sabor a tocino. Este capítulo abarca también el jamón ahumado y el jamón cocido. Para más información sobre sabores ahumados, véase la introducción a **PESCAZO AHUMADO** en la p. 237.

**Tocino y aguacate:** Véase *Aguacate y tocino*, p. 289

**Tocino y alcachofa:** Véase *Alcachofa y tocino*, p. 186

**Tocino y anís:** Predigo un *boom* internacional para el *lop yuk*. También conocido como «beicon chino», está curado con salsa de soja, azúcar, vino de arroz y anís estrellado. Entre otras cosas, se mezcla con nabo chino, setas secas y gambas, en un pastel umami que se sirve en el Año Nuevo chino. También se puede cortar en lonchas y cocinarlo con brócoli, vino de arroz, soja y ajo, en un plato que recuerda al familiar emparejamiento italiano de embutido de hinojo

con brócoli. Su fuerte aroma de anís lo convierte en un acompañamiento natural para el pescado y el marisco.

**Tocino y brócoli:** Véase *Brócoli y tocino*, p. 183

**Tocino y calabaza:** Véase *Calabaza y tocino*, p. 334

**Tocino y cardamomo:** Véase *Cardamomo y tocino*, p. 451

**Tocino y cebolla:** El jamón con puerro es una variante del tocino con cebolla, de sabor más elegante y con la que se puede elaborar un pudín o pastel de sebo al vapor capaz de rivalizar con el de carne y riñones. La combinación es especialmente popular en Pensilvania y sus alrededores, donde en primavera se ven letreros que ponen «Platos de jamón y puerro» en las puertas de los centros sociales y cuarteles de bomberos. Los puerros silvestres, que allí se llaman «ramps», tienen un sabor picante a mitad de camino entre la cebolla y el ajo. Véase también *Cebolla y apio*, p. 158.

**Tocino y cerdo:** Véase *Cerdo y tocino*, p. 53

**Tocino y chirivía:** Emparejar chirivías con tocino salado sirve para realzar su sabor dulce, especiado y agresivo. Se pueden cocer a fuego lento en una sopa o hacer un puré de tocino y chirivías para servir con hígado o con vieiras. Si en lugar de beicon se utiliza panceta, las chirivías quedan muy bien para una pasta o un risotto. Como el beicon, la panceta está curada, pero no se suele ahumar (a menos que se indique que está *affumicata*). Al cocinarla, su complejo sabor recuerda las notas florales y frutales del jamón, y a veces puede servir muy bien de sustituto de este; por ejemplo, para envolver espárragos o pescado. Cómprala cortada superfina en una buena charcutería y podrá servirla cruda en una tabla de jamón y embutidos.

**Tocino y chocolate:** Véase *Chocolate y tocino*, p. 26

**Tocino y clavo:** Antes de que la refrigeración fuera corriente, el tocino y el jamón debían de tener un sabor mucho más fuerte. Para conservar la carne, se ahumaba intensamente, lo que le daba una aspereza picante que le chocaría al paladar moderno. Aun así, el grado de ahumado sigue siendo uno de los rasgos distintivos de los tocinos y jamones. El eugenol, que da al clavo su sabor característico,

es uno de los elementos que el proceso de ahumado imprime a los alimentos, y yo sentía curiosidad por ver lo diferente que podía resultar un plato (en este caso, las alubias a la barbacoa de Hugh Fearnley-Whittingstall) hecho con tocino ahumado y con tocino sin ahumar y clavo. Puse en remojo durante la noche 500 g de alubias secas, y después cocí la mitad a fuego lento con 200 g de tocino ahumado cortado en trozos del tamaño de un bocado, 2 cebollas pequeñas cortadas en cuartos, una cucharada de melaza negra y una cucharadita colmada de mostaza inglesa. A los otros 250 g de alubias les añadí 200 g de tocino sin ahumar y las mismas cantidades de los otros ingredientes que al ahumado, pero también 2 clavos. En la versión «sin ahumar con clavo», todos los ingredientes mantuvieron sus identidades separadas, y el sabor del clavo iba justo por detrás de los otros, como las pequeñas naves espaciales que seguían a la nave madre en *Encuentros en la tercera fase*. En la versión «ahumada», en cambio, el sabor del humo lo impregnaba todo, incluso por debajo de los pellejos de las alubias. Era más fuerte, más carnosa y, decididamente, la mejor de las dos.

**Tocino y col:** Véase *Col y tocino*, p. 175

**Tocino y guindilla:** Véase *Guindilla y tocino*, p. 303

**Tocino y guisante:** Cuando era niña, mis padres conocían a una pareja que comía invariablemente un plato fijo cada día de la semana: chuletas de cordero los miércoles, espaguetis a la boloñesa los jueves, pescado frito con patatas los viernes... siempre lo mismo, semana tras semana, año tras año. «¿Hasta en sus cumpleaños, mamá?», pregunté. «Hasta en sus cumpleaños.» En los colegios suecos, y en los comedores de oficiales, las cantinas de trabajadores, el palacio real y las cárceles de Suecia, los jueves se sirve para comer o cenar una espesa sopa de guisantes y jamón llamada *ärtsoppa*, seguida por un postre de tortitas, nata agria y mermelada de arándano rojo. Tradicionalmente, la sopa se comía siempre por la noche, para ayudar a los agricultores a pasar el ayuno del viernes. Muchas veces se acompaña con una copa de *punsch* caliente, un licor dulce reforzado con raque indonesio, una bebida parecida al ron.

**Tocino e hígado:** Véase *Hígado y tocino*, p. 60

**Tocino y huevo:** La combinación inglesa por antonomasia, que también aparece en el desayuno completo irlandés, en los espaguetis a la carbonara italianos, en la quiche lorraine francesa y en la clásica *salade frisée aux lardons et oeuf poché*, que son zarcillos de escarola rizada enredados con lonchas de tocino y coronados por un huevo escalfado. También en los McMuffins norteamericanos de tocino y huevo y en el huevo Benedict, un plato que a mí me dejaba bastante indiferente hasta que probé la versión que hacía el chef Denis Leary en un estrecho local de San Francisco llamado The Canteen. Bollos llenos de aire, jamón blando, dos huevos muy frágiles pero perfectamente escalados, más una holandesa tan ligera que parecía que el chef y su ayudante se hubieran inclinado sobre ella susurrando a la vez «mantequilla» y «limón» cuando yo me llevaba el tenedor a la boca por primera vez.

**Tocino y manzana:** El pastel *fidget* o *fitchett* es una antigua receta inglesa en la que se mezclan con agua capas de manzana en rodajas, tocino, cebollas y (a veces) patata, después se sazonan con sal y pimienta y se sirven bajo una tapa de masa pastelera. Como ocurre con la carne de cerdo, la sencilla combinación de tocino y manzana es lo bastante deliciosa como para no necesitar mucho embellecimiento, aunque en versiones más sofisticadas se añade sidra y nuez moscada, y en el Bubby's de Tribeca (Nueva York) desmigajan roquefort sobre una combinación de manzana cocinada, tocino, miel y tomillo, y lo hornean todo en un pastel de doble costra.

**Tocino y marisco:** Deliciosos en las «almejas casino», es decir, almejas al horno en media concha, cubiertas de tocino y pan rallado. Se fríe en aceite de oliva una mezcla de cebolla, pimiento rojo, ajo y tocino, todo bien picado, se echa con cuchara en las almejas crudas y abiertas, se espolvorea pan rallado por encima y se hornea. Si las almejas son pequeñas, habrá que picar muy fino el tocino, para distinguir una proteína salada de otra. Hay que estar atento a las cantidades; queremos que el tocino subraye el sabor del marisco, no que lo domine. También hay que tener esto en cuenta cuando se prepara sopa de mejillones y tocino o un sándwich de langosta, y cuando se envuelven las vieiras en una faja de beicon.

**Tocino y morcilla:** Véase *Morcilla y tocino*, p. 58

**Tocino y naranja:** Véase *Naranja y tocino*, p. 428

**Tocino y ostra:** Véase *Ostra y tocino*, p. 220

**Tocino y patata:** Véase *Patata y tocino*, p. 134

**Tocino y perejil:** Véase *Perejil y tocino*, p. 279

**Tocino y pescado blanco:** Véase *Pescado blanco y tocino*, p. 215

**Tocino y pimiento:** Véase *Pimiento y tocino*, p. 297

**Tocino y piña tropical:** ¿Es buena la pizza hawaiana? Mejor que el surf en Nápoles, pero por poco.

**Tocino y plátano:** Véase *Plátano y tocino*, p. 399

**Tocino y pollo:** Un sándwich de club como es debido debe tener una capa, no dos, ni tres, ni siete. James Beard dejó muy claro que el máximo absoluto son dos rebanadas de pan tostado. Llénelas de tocino a la plancha enfriado, lonchas de pollo o pavo, rodajas de tomate, lechuga iceberg y mahonesa. Y no sea tacaño con la mahonesa. Sirvalo con patatas fritas —se dice que tanto el sándwich de club como la patata frita se inventaron en el Saratoga Club House de Nueva York— y una copa de champán.

**Tocino y queso azul:** La Rogue Creamery de Central Point (Oregón) ahúma su queso Oregon Blue sobre cáscaras de avellana durante 16 horas. El producto final tiene notas de caramelo y avellana, y su suave carácter ahumado recuerda a la combinación clásica de tocino y queso azul. Se puede preparar una ensalada con esta pareja de sabores atrevidos mezclándolos con hojas amargas enfriadas: achicoria o *radicchio* recién sacados del frigorífico. Es la receta perfecta para días calurosos, cuando sientes necesidad de algo que sea a la vez refrescante y salado. Véanse también *Tocino y manzana*, p. 244, y *Queso de corteza lavada y tocino*, p. 87.

**Tocino y queso de corteza lavada:** Véase *Queso de corteza lavada y tocino*, p. 87

**Tocino y queso duro:** La elaboración de quesos y la cría de cerdos funcionan en agradable simbiosis. El jamón de cerdos alimentados en parte con subproductos de la industria láctea tiene un sabor particularmente pleno. Los cerdos jamoneros de Parma, por ejemplo, se alimentan de lo que sobra de la producción de parmigiano-reggiano.

Los resultados son tan armoniosos que solo hace falta combinarlos en un bocadillo para darse cuenta. De hecho, la posibilidad de encontrar un buen bocadillo de jamón y queso es por lo general un indicador fiable de la calidad de los alimentos de un país: en España, una barra crujiente rellena de salado queso manchego y jugoso y punzante jamón ibérico; en Francia, una *baguette* con jamón cocido y emmental con una *demi* de Kronenbourg fría, y en las salas de espera de los aeropuertos italianos, un *panino* de prosciutto de campo y pecorino por el que casi vale la pena perder el avión.

**Tocino y rábano picante:** Véase *Rábano picante y tocino*, p. 152

**Tocino y salvia:** Véase *Salvia y tocino*, p. 462

**Tocino y seta:** Véase *Seta y tocino*, p. 116

**Tocino y ternera:** Véase *Ternera y tocino*, p. 68

**Tocino y tomate:** Véase *Tomate y tocino*, p. 374

**Tocino y tomillo:** El tocino y el tomillo forman un condimento agradablemente umami. Pruébelos con lentejas de Puy, con perdiz o con coles de Bruselas. El picante tomillo se utiliza para dar sabor a los colutorios, pastas dentífricas y jarabes para la tos, y se dice que tiene propiedades antisépticas. El tocino ahumado también tiene un cierto olor a botiquín, ya que el proceso de ahumado puede impartir notas medicinales y de yodo. Puede sonar poco apetecible, pero en la práctica puede ser muy delicioso. Al fin y al cabo, algunos whiskis de malta como el Laphroaig y el Lagavulin se describen a veces diciendo que tienen notas de yodo, algas, alquitrán y escayola.

**Tocino y trufa:** Véase *Trufa y tocino*, p. 171

## JAMÓN

Aunque la palabra italiana *prosciutto* se puede aplicar también al jamón cocido, en este libro la utilizamos más específicamente para designar los jamones crudos y curados de Italia. El jamón serrano español se considera tan delicioso que muchos dicen que la única cosa digna de compartir plato con él es más jamón serrano. La costumbre de servir fruta con el jamón curado es más adecuada para los jamones suaves de

Parma o San Daniele, tan dulces y discretamente salados como un beso de la Venus de Botticelli. El janón serrano es más parecido a un morreo del Baco de Tiziano camino de quedarse sin piernas en el bosque. La diferencia se debe en parte a variaciones en el proceso de producción. Durante el envejecimiento, en los janones serranos se fomenta el crecimiento de moho, lo que genera sabores a setas y bosque, mientras que en el jamón de Parma se limita el crecimiento de moho. En el jamón de Parma se frota grasa para ayudarlo a retener la humedad, mientras que en el serrano se deja que la humedad se evapore, lo que concentra los sabores. Por último, Harold McGee hace notar que los nitritos empleados en la producción de jamones españoles no se usan en los de Parma y San Daniele, lo que estimula el desarrollo de más esteroides frutales que en el serrano.

**Jamón y aceituna:** Las diminutas aceitunas arbequinas pueden ser difíciles de encontrar, pero tienen un sabor que las hace muy adecuadas para acompañar al jamón. Lo que les falta a las arbequinas en buena imagen lo compensan con sabor: a nueces y mantequilla, con deliciosas notas de fondo de tomate y melón.

**Jamón y alcachofa:** Una noche llegué tarde a un hotel de aspecto nada prometedor en Ancona, entré en la habitación y descubrí que alguien había dejado preparado un plato de jamón, un cestito de pan, una garrafa de vino y unas alcachofas marinadas caseras, verdes como billetes de dólar pero muchísimo más valiosas para una viajera medio muerta de hambre y aturdida por el vuelo. Las traslúcidas lonchas de jamón eran como seda salada-dulce al lado de las alcachofas correosas, sulfurosas y con un delicioso toque de amargor.

**Jamón y apio:** Me encanta el tren Motorail que va desde el sur de Francia hasta Calais durante los meses de verano. Dejas el coche en una estación tranquila —frequentada extrañamente solo por coches— y vuelves a Aviñón, o a la ciudad desde la que partas, a pasar las pocas horas que faltan para que salga el tren de pasajeros, sin el estorbo de maletas, llaves del coche, cajas de vino, tarros de cristal con *confit* de pato y salchichones embadurnados de harina. Tan sin estorbos, de hecho, que siempre he tenido que correr con los zapatos en la mano para coger el tren que sale a las once de la noche. Sin embargo, nunca estoy tan desorganizada como para no comprar pan, jamón de

Bayona, una botella de Châteauneuf-du-Pape y un tarro de *remoulade* de apio-nabo, cremosa, crujiente y con mostaza. En el bar del Moto-rail se forma invariablemente una atmósfera de «última noche de las vacaciones», y siempre se agradece una cena compartida a altas horas, antes de retirarte a tu litera a las tres de la mañana a soñar que estás durmiendo en un tren. Véase también *Zanahoria y apio*, p. 327.

**Jamón y berenjena:** A la chef estadounidense Judy Rodgers le gusta servir un mojo suave de berenjena ligeramente ahumada con una guarnición de botarga rallada (huevas de atún o de míjol) o con tiras de jamón ahumado. «Las dos cosas tienen una salinidad punzante y salvaje que queda perfecta con el puré carnoso-terroso.»

**Jamón y castaña:** Muchos de los cerdos que dan el jamón de Parma se alimentan de castañas, lo que sugiere una agradable combinación para finales del otoño, cuando las frutas que acompañan habitualmente al jamón están fuera de temporada. Se hace una muesca en la cáscara de las castañas y se asan en el horno a 200 °C (marca 6 del gas) durante 8-10 minutos. Se sirven en un cuenco caliente y se deja que cada uno se pele las suyas.

**Jamón y enebro:** Durante la producción, el jamón de la Toscana se suele frotar con una mezcla de sal, romero, enebro, pimienta y ajo, para darle un sabor más umami. El *prosciutto* elaborado de esta manera se conoce como *salato*, para distinguirlo de las más conocidas variedades *dolce* de Parma y San Daniele. El *speck*, de la región italo-alemana (cultural y lingüísticamente) del Alto Adige, es un tipo de jamón remojado en salmuera, enebro, azúcar y ajo; después se seca y se ahúma con leña durante unas semanas antes de dejarlo madurar.

**Jamón y espárrago:** Si se envuelve un espárrago caliente en jamón blando y salado, la grasa de la carne empezará a ablandarse y liberar su sabor, aportando un contraste celestial con la dulzura sulfurosa del espárrago. El único problema es que puede llegar a convertirse en una adicción. Se empieza por enrollar un poco de jamón alrededor de los espárragos, se pasa a envolver filetes de rape y uno se queda enganchado, en parte por el placer inigualable de sentir como las finas lonchas de jamón se pegan y se amoldan al alimento que envuelven. Tengo una visión de Christo de la charcutería: el Reichstag envuelto

en jamón de Westfalia ahumado con ramas de enebro, o el Pont Neuf envuelto en *jambon cru* de Bayona. Véase también *Jamón y pescado blanco*, p. 250.

**Jamón y guisante:** Pellegrino Artusi (1820-1911) escribió entusiasmado sobre los platos de guisantes que se servían en los restaurantes de Roma. Eran los mejores que había probado, y lo atribuía a que los cocineros utilizaban jamón ahumado. Él sugería estofarlos juntos para servirlos como plato de acompañamiento, o utilizarlos para hacer un risotto de guisantes o una sopa de guisantes y jamón. Si no se excede uno con la sal, es difícil que esta combinación falle; la parte más difícil será encontrar un jamón bueno y asequible. En la tienda de mi barrio venden restos de jamón serrano, duros, correosos y estupendos para sopas... si consigues que lleguen a casa. Es demasiado fácil ir sacándolos uno a uno de la bolsa y comérselos como si fueran *toffees* oscuros y salados.

**Jamón e higo:** En *Italian Food*, Elizabeth David elogia la inteligencia de quien tuviera la idea de servir jamón con melón o, aún mejor, con higos frescos. Yo creo que el sabor más suave, afrutado-floral, de los higos es menos dominante que el del melón, y el suave crujido de sus semillas contra el jamón liso es particularmente gratificante. Cuando ninguna de las dos frutas está en temporada, se puede probar la costumbre tradicional, citada por David, de atrapar finas virutas de mantequilla entre pliegues de jamón. David pensaba que podía ser aún mejor que los higos.

**Jamón y huevo:** Véase *Huevo y jamón*, p. 193

**Jamón y melocotón:** Si tiene la suerte de encontrar buenas nectarinas blancas, pruebe una con jamón de Parma. Judy Rodgers, propietaria del Zuni Café, escribe que la fruta tiene un poco de amargor, una nota floral y una duración de sabor que realza cualidades del jamón eclipsadas por frutas más dulces.

**Jamón y melón:** Harold McGee escribe que, durante el proceso de maduración, las grasas insaturadas del jamón se descomponen y forman abundantes elementos volátiles, algunos de los cuales tienen un aroma característico de melón. Por supuesto, el jamón y el melón

forman una pareja armoniosa clásica y facilísima de preparar. El cantalupo naranja es el melón elegido con más frecuencia, pero el imponente galia puede ser igual de bueno, si no mejor. Use la variedad que use, no abrume al jamón con enormes trozos de melón, ni utilice melones que no estén maduros; la deliciosa textura mantecosa de un melón maduro es la mitad de la pareja. Pero tampoco debe estar tan maduro que su aroma se te pegue como laca para el pelo en el fondo de la garganta. Asegúrese de que ni el melón ni el jamón están demasiado fríos. Pero tampoco deben estar templados. Y no los ponga en el plato mucho antes de servirlos. La sal del jamón podría extraer el jugo del melón, dejándole una carne mojada y estropeada. Como dije antes, es facilísimo.

**Jamón y pera:** Véase *Pera y jamón*, p. 392

**Jamón y pescado blanco:** Uno de los factores que contribuyeron a que el rape se convirtiera tan rápidamente en una especie en peligro de extinción fue la manía de envolver con jamón colas enteras. Claro que sabe bien, con todo lo que aporta el jamón en forma de grasa, sabor y salinidad al sabor magro y ligero del pescado blanco, pero existen pescados más abundantes que se someten igual de bien al tratamiento, aunque no se corten en rodajas perfectamente redondas como el rape. Dicho sea de paso, se puede conseguir un sabor similar con algunos pescados sin utilizar jamón. Se desescama y se lava un filete de lubina o de dorada gris y después se pasa el dorso de un cuchillo por la piel, como si fuera el enjugador de un limpiaventanas, para quitar la humedad. Se le echa sal y se deja a temperatura ambiente durante 15 minutos, se le da otra pasada con el cuchillo y se seca. Se coloca el filete con la piel hacia abajo en aceite caliente y se fríe durante unos minutos; después se le da la vuelta para un toque final rápido o se termina de cocinar en el horno. Si queda bien crujiente, la piel es tan salada, sabrosa y de textura tan agradable como el tocino, y crea un delicioso contraste con la carne blanda y cremosa. También funciona con pescados grasos como el salmón y la trucha.

**Jamón y piña tropical:** Si la definición de intelectual es «alguien que no piensa en el Llanero Solitario cuando oye laertura de Guillermo Tell», la definición de gastrónomo es «alguien que no piensa en Hawái cuando ve esta combinación». Un gastrónomo puede

informarte confidencialmente de que el Consorzio del Prosciutto de Parma recomienda la piña tropical como sabor complementario del jamón de Parma. Y es verdad que la nota de caramelo de la piña tropical combina particularmente bien con los sabores de nueces y caramelo generados durante el proceso de curación del *prosciutto*, sabores que normalmente solo se encuentran en la carne cocinada. Aun así, a ningún gastrónomo digno de su *fleur de sel* se le ocurriría juntar trozos de piña con lonchas de jamón en un pincho de cóctel. Pero yo sí sería capaz de hacerlo.

**Jamón y salvia:** Véase *Salvia y jamón*, p. 461

**Jamón y tomate:** Abra una barrita de pan y eche un poco de aceite de oliva a la fruta en cada lado. Llénela con lonchas de jamón finas como la seda, mozzarella y tomates sazonados, apriete bien y póngala en la plancha. Cómase lo mantiene una discusión increíblemente trivial con su novio en el asiento trasero de su moto y al mismo tiempo grita por el teléfono móvil. Si no tiene energía para eso, ponga un poco de jamón serrano en un pan frotado con tomate y ajo: véase *Tomate y ajo*, p. 369.

## ACEITUNA

Las aceitunas negras son aceitunas verdes maduras, y por eso son más dulces. Las aceitunas verdes tienden a ser agrias. En su forma natural, las dos son amargas, y por eso tienen que ser curadas para volverlas comestibles. La curación como es debido es un proceso lento. La fruta se envuelve en sal o se seca al sol antes de sumergirla en salmuera durante meses. En cambio, el proceso industrial, en el que las aceitunas se conservan en una solución de lejía, tarda menos de un día. Tanto el proceso tradicional como el industrial extraen los glucósidos amargos de la aceituna, pero en el industrial se pierde también gran parte del sabor. Si encuentra un buen proveedor, podrá apreciar la variedad de modalidades existentes, cada una con su sabor y características texturales propias: la gaeta, una aceituna italiana pequeña, arrugada y curada en seco, que tiene un poco de sabor a ciruelas pasas; la nyons, también curada en seco y después madurada

en salmuera, con un agradable sabor a cuero y notas de nueces; la agria y crujiente picholine, una aceituna verde que ofrece una satisfactoria resistencia crujiente a los dientes y se abre camino entre las carnes grasas casi igual que los pepinillos en vinagre, y la lucques, una aceituna verde del sur de Francia, de suave sabor a mantequilla con toques de almendra y aguacate. El aceite de oliva abarca una gama igual de amplia de sabores, desde el suave y dulce hasta el oscuro que pica en la garganta. Como regla general, el prensado de los frutos tempranos produce aceites más verdes y especiados, mientras que las aceitunas tardías y maduras tienen sabores más suaves. Conviene cocinar con aceite barato y guardar el caro para ensaladas o para aplicarlo como una salsa a verduras calientes. El sabor del aceite de oliva incluye notas florales, de melón, manzana, mantequilla, piñonera, alcachofa, hoja de tomate, hojas verdes, plátano verde, aguacate y hierba, lo que nos lleva cómodamente a la siguiente sección, **HIERBAS Y VERDURAS** (véase p. 257).

**Aceituna y ajo:** Qué pena da la aceituna verde a la que le han introducido un diente de ajo entero. Qué incómoda se la ve. Las mejores son las rellenas a mano, probablemente por ese tipo de mujeres que son capaces, por pura fuerza de voluntad, de embutir los pies en zapatos de una talla más pequeña cuando no encuentran de la suya. ¿Y vale la pena? La verdad es que no se puede saborear el ajo; solo aporta una textura un poco siniestra, como un hueso ablandado químicamente. Es mejor marinar las aceitunas en aceite y ajo.

**Aceituna y alcaparra:** La primera vez que probé la *tapenade* no estaba segura de si debía ingerirla o embadurnarme la cara con ella y declararle la guerra a la anfitriona. A partir de entonces quedó archivada en mi memoria de sabores como una pasta pringosa cubierta de filtraciones grasientas de maquinaria agrícola desechada. Más de dos décadas sin *tapenade* después, me alojé en una *chambre d'hôte* en Ruán, donde Madame la Patronne nos dio la bienvenida con una tintineante garrafa de muscadet helado y un plato de su *tapenade* casera en tostadas. Era celestial. El truco está en no pulverizar los ingredientes, lo que tiende a volverlos amargos y alquitranosos, sino en triturarlos cuidadosamente y detenerse cuando la mezcla está todavía relativamente áspera. Pruebe con una cucharada de alcaparras escurridas, 100 g de aceitunas sin deshuesar (85 g si están deshuesadas), una pizca de

tomillo seco y aproximadamente una cucharada de aceite de oliva, dependiendo de lo fluida que la quiera. Si le apetece, añada una o dos anchoas y/o un poco de ajo.

**Aceituna y almendra:** ¿Cheddar viejo del West Country y cebollas balsámicas marinadas? ¿Setas silvestres con ajo y perejil? ¿Mozzarella de búfala y albahaca? ¿Es que los fabricantes de fritos se han vuelto locos? No deja de asombrarme que la patata frita se haya convertido en el punto focal de los excesos retóricos del capitalismo global en su fase tardía. Algo podemos decir de las aceitunas verdes con almendras. Si uno echa de menos los ornamentos y ringorrangos descriptivos, siempre podemos decir que son Aceitunas Manzanilla Valencianas de Árbol con Almendras Marcona Tostadas en Sartén y Saladas a Mano.

**Aceituna y anchoa:** Véase *Anchoa y aceituna*, p. 233

**Aceituna y anís:** Una combinación natural. La empresa aceitunera Belazu asegura que las aceitunas negras y arrugadas tienen un fuerte sabor a regaliz. El tendero y escritor culinario Ari Weinzweig comenta que las aceitunas verdes picholine tienen un fondo de anís. Y la revista *Cook's Illustrated* descubrió que el sambuca, un licor con sabor a regaliz, sirve como armonioso marinado para las aceitunas. La idea se puede desarrollar preparando un martini de anís, sustituyendo el vermut por Pernod y guarnećiéndolo con una aceituna.

**Aceituna y chocolate blanco:** Los chocolateros Vosges elaboran una tableta de chocolate blanco con trocitos de aceituna kalamata seca dentro. No es tan raro si consideras otras combinaciones de chocolate e ingredientes salados, como el Latte Sal de Domori (un chocolate con leche con granos de sal). Véase también *Caviar y chocolate blanco*, p. 221.

**Aceituna y enebro:** Véase *Enebro y aceituna*, p. 464

**Aceituna y guindilla:** Véase *Guindilla y aceituna*, p. 298

**Aceituna y jamón:** Véase *Jamón y aceituna*, p. 247

**Aceituna y limón:** Véase *Limón y aceituna*, p. 435

**Aceituna y marisco:** Solo con pensar en la combinación de marisco salado-dulce y aceitunas saladas-amargas te hace la boca agua. So-

bre todo, tal como lo describe Elizabeth David: «En Nénette's te traen cantidades de gambas pequeñas recién cocidas, con la cantidad justa de sal y un olor a mar de lo más estimulante como propina, amontonadas en una gran fuente amarilla; otra fuente llena de aceitunas verdes; buen pan salado, y un verdadero monolito de mantequilla, que se eleva sobre una tabla de madera. Te ponen todo esto sobre la mesa y te sirves tú mismo, pelando las gambas, mordiendo aceitunas, disfrutando del primer trago de vino».

**Aceituna y naranja:** Véase *Naranja y aceituna*, p. 421

**Aceituna y patata:** Se pueden estofar juntas en aceite de oliva con tomates, cebollas y ajos, para servirlo con pescado, o picar unas cuantas aceitunas en una ensalada de patatas nuevas aliñada con vinagreta. La escritora culinaria Mary Contini prepara un relleno para pollitos con patatas e hinojo salteados en aceite de oliva con ajo, más unas aceitunas negras picadas. Y en opinión de Heston Blumenthal, el aceite de oliva es el mejor para asar patatas, ya que imprime más sabor y alcanza temperaturas más altas que, por ejemplo, la grasa de ganso, que tan de moda está. Y una temperatura más alta significa patatas más crujientes.

**Aceituna y pescado blanco:** Véase *Pescado blanco y aceituna*, p. 210

**Aceituna y pimiento:** Véase *Pimiento y aceituna*, p. 295

**Aceituna y queso de cabra:** Un feta salado y picante encuentra la horma de su zapato en una ensalada griega con aceitunas kalamata, carnosas y moradas como la tinta. Las kalamata, de la ciudad del mismo nombre en el Peloponeso, se curan en salmuera con vinagre de vino tinto y tienen una fuerza de carácter similar a la del queso, pero con un sabor jugoso y vinoso que penetra en él. Se pican el feta y unos pepinos y tomates pelados, en trozos de 2 cm. Se corta una cebolla roja en aros finos y separados. Las aceitunas se dejan enteras. Se aliña con herboso aceite de oliva griego, vinagre de vino tinto y una pizca de orégano seco. Igual que el tocino, hasta el feta más vulgar es agradablemente graso y salado, y se puede de caer en la tentación de apañarse con lo que haya. Pero, también igual que el tocino, se conserva bien y vale la pena almacenar una reserva cuando se puede echar mano a material de calidad. Por

«material de calidad» entiendo feta envejecido en barrica, elaborado con leche de oveja o con una combinación de leches de oveja y cabra. El feta hecho con leche de vaca está blanqueado para disimular el caroteno que vuelve amarilla la mantequilla, y carece del picante natural del queso elaborado con leche de animales más ricos y peludos. El feta envejecido en barrica desarrolla un sabor más fuerte y especiado que el de su equivalente moderno, envejecido en lata, y se puede mantener en salmuera hasta un año. Vale la pena recordar que no todos los buenos quesos feta vienen de Grecia; busque marcas búlgaras y rumanas.

**Aceituna y romero:** Una combinación fuerte que te hace acordarte de Italia. La *focaccia* con aceitunas y romero se convierte en una postal comestible de la Maremma, las llanuras irrigadas que se extienden por el sur de la Toscana y el norte del Lazio. Un bocado de aceituna te da el toque salado de las brisas marinas que soplan desde el oeste y el romero, un toque del *maquis*, tan espeso en algunos lugares que hay propietarios de viñedos que aseguran que se nota su sabor en el vino.

**Aceituna y semilla de cilantro:** Muchas veces, las aceitunas se trocean o machacan antes de curarlas, para que el marinado pueda penetrar bien en la pulpa. Es una práctica común en Grecia y Chipre, donde las aceitunas verdes se marinan en limón con semillas de cilantro machacadas. Se escurre la salmuera de 250 g de aceitunas verdes sin deshuesar, se lavan y se deshuesan. En un tarro o cuenco de vidrio o loza, se mezclan con medio limón sin encerar, cortado en 8 partes y sin semillas, y una cucharadita colmada de semillas de cilantro machacadas. Se cubre con aceite de oliva, se exprime por encima la otra mitad del limón, se añade un poco de pimienta y se remueve. Se tapa y se deja en el frigorífico por lo menos 12 horas. Este típico marinado chipriota podría incluir también ajo y/o orégano seco.

**Aceituna y ternera:** Un buen puñado de aceitunas negras deshuesadas, saladas y brillantes como las botas de un pirata, puede aportar una intensidad salobre y oscura a un *daube* de ternera para marineros de agua dulce. En la Camarga lo llaman *gardiane*, y utilizan pequeñas aceitunas negras de Nyons, que tienen un sabor a cuero y nueces. Se sigue una receta normal para *bourguignon* de ternera, pero usando un

vino más especiado (un syrah/shiraz sería ideal) y se añaden las aceitunas unos diez minutos antes de servirlo con arroz, pasta o patatas.

**Aceituna y tomate:** Llega tarde a casa del trabajo. Llama para pedir una pizza. Llega la pizza. Es asquerosa. Tibia y blanducha, con mozzarella barata. La tira a la basura junto con el anuncio del servicio de pizzas a domicilio que guardaba en la bandeja de cartas. He aquí una alternativa rápida que es dulce y apetitosa y no le obliga a pelear a la mañana siguiente para introducir una caja que no se dobla en una bolsa de basura. Se le podría llamar una «*Puttanesca* para vagos». Para una persona, se ponen a cocer 100 g de pasta. Se pica un diente de ajo y se echa en una sartén pequeña con una o dos cucharadas de aceite de oliva, 3 tomates secados al sol y cortados en rodajas, 6 aceitunas negras deshuesadas y peladas, 2 filetes de anchoa, una cucharadita de alcaparras y unas virutas de guindilla roja. Se calienta todo. Cuando la pasta esté cocida, se escurre y se mezcla con la salsa. Si utiliza pasta «cabello de ángel», puede estar en el sofá con algo completamente delicioso en cinco minutos.

**Aceituna y tomillo:** Véase *Tomillo y aceituna*, p. 466

**Aceituna y zanahoria:** Véase *Zanahoria y aceituna*, p. 327

## HIERBAS Y VERDURAS

*Azafrán*

*Anís*

*Pepino*

*Eneldo*

*Perejil*

*Hoja de cilantro*

*Aguacate*

*Guisante*

*Pimiento*

*Guindilla*

## AZAFRÁN

El azafrán es inimitable. La cúrcuma, el alazor y la bija se utilizan a veces en su lugar, pero con ellos solo se puede conseguir un color parecido y tal vez un poco de amargor azafranado. El azafrán combina los sabores del aire marino, la hierba dulce y seca y un toque de metal oxidado. En el mundo de las especias, es el equivalente del jardín de Dereck Jarman en la solitaria playa de Dungeness, desafiantemente extraño y bello. Esta especia escasa y por lo tanto cara se suele combinar con ingredientes dulces, en especial los que son lo bastante claros, para la vista y el paladar, para exhibir su color y su complejo sabor: arroz, pan, pescado, patatas, coliflor y alubias blancas. También combina bien con otros sabores amargos, como las almendras o la corteza de limón, y es especialmente armonioso con otros ingredientes florales dulces y amargos, como la rosa.

**Azafrán y almendra:** La dulzura de la almendra, realzada por el azúcar, compensa el amargor, a veces militante, del azafrán, del mismo modo en que los fabricantes de cigarrillos atenúan la aspereza del tabaco con azúcar, chocolate y miel. (De hecho, el aroma a tabaco dulce es el principal que percibo al abrir una caja de estambres secos de azafrán.) A esta receta me gusta llamarla «pastel de inducción de azafrán». Se calienta el horno a 180 °C (marca 4 del gas). Se ponen 4 o 5 hebras de azafrán en un plato que resista el calor y se hornean durante uno o dos minutos. Se sacan y se pulverizan las hebras en una cucharada de leche caliente endulzada con una pizca de azúcar. Se deja que se infunda mientras se elabora la masa del pastel. Se mezclan 125 g de mantequilla con 150 g de azúcar caster. A estas alturas, la leche con azafrán debería tener el color de un amanecer en el desierto. Se añade a la emulsión de mantequilla y azúcar y se amalgama bien. Se baten 3 huevos y 75 g de almendras molidas, añadiendo un huevo y 25 g de almendras cada vez. Se amasa esto con 3 cucharadas de harina normal. Se pone la mezcla en un molde de 18 cm engrasado y forrado, y se hornea a 180 °C (marca 4 del gas) durante 45 minutos. Se deja enfriar y después se corta

en 8 rebanadas y se come una cada día durante una semana, dejando una para inducir a un amigo al culto del que espero que el lector ya sea un miembro devoto.

**Azafrán y anís:** La escritora culinaria Anne Willan desaconseja combinar el azafrán con hierbas o especias de sabor fuerte. Está mejor sin acompañantes, aunque reconoce que el hinojo es una buena pareja para sopas y guisos de pescado. Para hacerse una idea de lo bueno que está, póngase en la lengua una sola hebra de azafrán; cuando pase el sabor medicinal, debería detectar claras notas de regaliz. También notará, la próxima vez que se mire en el espejo, que tiene los dientes del mismo color que los de un malvado villano de Dickens.

**Azafrán y cardamomo:** Véase *Cardamomo y azafrán*, p. 315

**Azafrán y chocolate blanco:** Véase *Chocolate blanco y azafrán*, p. 503

**Azafrán y coliflor:** En busca de una reminiscencia del sabor de la trufa blanca, el escritor culinario estadounidense David Rosengarten añadió coliflor a un risotto milanés (que tradicionalmente se condimenta con azafrán) y el resultado le pareció soberbio.

**Azafrán y cordero:** Véase *Cordero y azafrán*, p. 72

**Azafrán y limón:** Véase *Limón y azafrán*, p. 436

**Azafrán y marisco:** El escritor culinario estadounidense Gary Allen indica que el azafrán combina especialmente bien con el marisco, ya que tiene un aroma oceánico algo parecido al yodo y que recuerda al del pescado recién capturado. La próxima vez que pida una bullabesa o un plato de marisco aromatizado con azafrán, haga una inhalación profunda antes de comer. Le garantizo que le abrirá el apetito tanto como un paseo por el puerto en alpargatas.

**Azafrán y naranja:** Véase *Naranja y azafrán*, p. 423

**Azafrán y nuez moscada:** Son las especias del tradicional bizcocho de azafrán de Cornualles, que es mucho más que un bollo y se comía tradicionalmente en Viernes Santo, untado con nata cuajada. En otro tiempo se cultivaba azafrán en Cornualles, lo que explica su persisten-

cia en la cocina del condado mucho después de que el resto del país hubiera renunciado a esta especia tan cara y difícil de mantener. Por supuesto, en la actualidad es difícil encontrar en Cornualles un bizcocho de azafrán que contenga auténtico azafrán importado, y mucho menos el producto local, y la mayoría de los reposteros se limitan a teñir de amarillo sus productos; bizcochos con un bronceado falso. Lo cual es una pena, ya que el astringente sabor de fondo del azafrán aporta un bello contraste con la dulzura de las pasas. En los viejos tiempos, los reposteros dejaban los estambres de azafrán en la masa, lo cual, según Elizabeth David, indica que comprendían que el estambre entero tiene un sabor superior al del azafrán en polvo, y que los estambres servían como signo visual de calidad.

**Azafrán y patata:** El oro líquido segregado por el azafrán hace que las patatas parezcan especialmente apetitosas. Puede que una parte primitiva de mi cerebro piense que se han mezclado con cantidades industriales de mantequilla de vacas criadas en pastos. También se les puede añadir un poco de azafrán a una tortilla española o a unos ñoquis de patata italianos. En Perú, la causa es una ensalada de puré de patata cuyas muchas variantes se diferencian por lo que se extiende entre sus capas; puede ser una mezcla picante de aceitunas, alcacarras, ajo y hierbas, o de atún, huevo, aguacate y cebolla con mahonesa. La causa se debe preparar un día antes, para dejar que se desarrolle los sabores y la ensalada se ponga en forma, lista para ser servida en un plato. Algunas versiones son a rayas, con diferentes colores de patata: azul, blanca y amarilla; esta última puede ser por el color natural de la patata o por la adición de azafrán.

**Azafrán y pescado blanco:** Véase *Pescado blanco y azafrán*, p. 211

**Azafrán y pollo:** Se emparejan tradicionalmente en el pollo *biryani* y en algunas versiones de la paella, donde el azafrán enriquece el plato en general, además de aportar un contraste amargo con la dulzura del pollo y el arroz. También advierto que emerge un claro sabor a almendra cuando se cocinan juntos el azafrán y el pollo, lo que parece indicar un trío muy armonioso. Véase también *Cordero y azafrán*, p. 72.

**Azafrán y rosa:** Véase *Rosa y azafrán*, p. 490

**Azafrán y ruibarbo:** Véase *Ruibarbo y azafrán*, p. 365

# ANÍS

Este capítulo abarca las semillas de anís, el regaliz, el hinojo, el estragón, el anís estrellado y las bebidas con sabor a anís, como el pastis. Las semillas de anís y las de hinojo tienen en común un elemento primario de sabor, el anetol. Se pueden sustituir sin problemas la una por la otra, pero la diferencia entre ellas se aprecia mejor cuando se mordisquean recién sacadas del tarro; mientras que las semillas de anís son lo bastante dulces como para complacer a un comedor de regaliz, las de hinojo son menos dulces y más verdes, algo más rústicas. Un sustituto mejor para las semillas de anís es el anís estrellado, que también está dominado por el anetol y es más parecido en cuestión de sabor. Un elemento diferente aunque químicamente similar, el estragol, es el principal responsable del sabor a anís del estragón y del perifollo (y también está presente en la albahaca). El anís es un saborizante muy utilizado para bebidas alcohólicas: pastis, absenta, ouzo, raki, raque, sambuca y Galliano, todos tienen en común su dulzura de regaliz. Es un sabor muy combinable y tiene fama de casar bien con el pescado y el marisco y con las frutas fuertes.

**Anís y aceituna:** Véase *Aceituna y anís*, p. 253

**Anís y albahaca:** Véase *Albahaca y anís*, p. 307

**Anís y almendra:** El anís puede hacer por la almendra lo que una buena impertinencia hace por un número cómico aburrido. Se encuentran juntos en los *biscotti*, esas tortas italianas que están a mitad de camino entre una delicia dulce y el trabajo duro. Las siguientes pastas migosas, que tampoco parecerían fuera de lugar en las bollerías de Sicilia, despliegan los placeres de esta combinación sin producir dolor de mandíbulas. Se baten 75 g de mantequilla blanda con 60 g de azúcar caster. Se añade una yema de huevo, 90 g de harina normal, 60 g de almendras molidas, una cucharadita de semillas de anís y media de extracto de almendra. Se mezcla bien, se divide la masa, dándole forma de bolas del tamaño de una nuez, y se hornea a 160 °C (marca 3 del gas) durante 25 minutos. Cuando estén frías, se echa por encima azúcar glas. Quedan bien con el café, pero mucho mejor con té de menta.

**Anís y azafrán:** Véase *Azafrán y anís*, p. 260

**Anís y canela:** Véase *Canela y anís*, p. 311

**Anís y cerdo:** Véase *Cerdo y anís*, p. 47

**Anís y chirivía:** Véase *Chirivía y anís*, p. 322

**Anís y chocolate:** Las semillas de anís eran una de las especias que utilizaban los españoles para darle sabor al chocolate en el siglo xvi. Ahora es una combinación poco corriente, pero La Maison du Chocolat elabora un *ganache* de chocolate negro infundido con hinojo, que se llama Garrigue por el tipo de maleza fragante que lacera los tobillos de los caminantes en el sur de Francia.

**Anís y coco:** Como la salsa de soja, el viscoso condimento indonesio *kecap manis* se hace con semillas de soja fermentadas, pero añadiéndole azúcar de coco, hinojo y anís estrellado. Esto le da un carácter de especia dulce que va más allá de las típicas notas saladas y umami que comparte con la soja. Si le gusta el sabor a anís de las hojas de albahaca tailandesa en un curry verde, puede que haya encontrado su nuevo ketchup favorito.

**Anís y cordero:** Véase *Cordero y anís*, p. 71

**Anís y espárrago:** Véase *Espárrago y anís*, p. 188

**Anís y fresa:** El anís funciona de maravilla con las fresas, en salsas, compotas o, simplemente, molido con azúcar y espolvoreado sobre las fresas. Una variante del jubileo de cerezas consiste en cocer fresas en sambuca y servirlas sobre un helado de vainilla. Si está interesado en servir fresas con nata pero no dispone de ingredientes de calidad, el chocolatero Jean-Pierre Wybauw ofrece algunas sugerencias útiles: a) un poco de anís mezclado con la nata montada le da un sabor fresco de granja; y b) las fresas poco sabrosas ganan si se remojan diez minutos en agua con un buen chorro de vinagre de frambuesa.

**Anís y grosella:** Véase *Grosella y anís*, p. 476

**Anís y guindilla:** Véase *Guindilla y anís*, p. 299

**Anís y guisante:** Véase *Guisante y anís*, p. 290

**Anís e higo:** Véase *Higo y anís*, p. 487

**Anís y huevo:** El estragón se une al perifollo, el perejil y los cebo-

llinos en la clásica mezcla francesa *fines herbes*. Frescas, herbosas y potentes, dan lugar a una *omelette* digna de una buena cena. Véase también *Anís y ternera*, p. 267.

**Anís y limón:** Según Harold McGee, el transanetol, el principal elemento de sabor del anís, el anís estrellado y el hinojo, es trece veces más dulce (a igual peso) que el azúcar de mesa. No es de extrañar que las semillas de anís se utilicen para acompañar al lirnón amargo en algunos *biscotti*. Por su parte, el pastis forma una extraña pero exitosa pareja con el limón en un sorbete.

**Anís y manzana:** En los últimos años, el anís estrellado ha estado a la altura de su nombre, eclipsando al vulgar anís de siempre a pesar de que sus aceites de sabor son casi idénticos. El elemento más responsable de su sabor es el anetol, que también se utiliza a veces para realzar el sabor anisado de los dulces de regaliz. El anís estrellado se obtiene del fruto del *Illicium verum*, un árbol de hoja perenne oriundo de China, donde la especia se utiliza habitualmente en platos de cerdo y pato. Su dulzura otoñal, parecida a la de la canela, le permite combinar bien con frutas, en especial con manzanas, y da buenos resultados en *strudels*, zumos de manzana especiados y salsas de manzana especiadas para servir con cerdo.

**Anís y marisco:** Véase *Marisco y anís*, p. 202

**Anís y melón:** Véase *Melón y anís*, p. 400

**Anís y menta:** Mientras que los británicos tienden a combinar el regaliz con coco o con una *fondant* azucarada con sabor a fruta en forma de Liquorice Allsorts, los holandeses y escandinavos lo emparejan con menta o con cloruro de amonio, también conocido como «sal amoniacial», en dulces siniestramente oscuros llamados *zoute drop* en Holanda y *lakrisal* en Suecia. Véase también *Anís y coco*, p. 263.

**Anís y nabo:** Véase *Nabo y anís*, p. 176

**Anís y naranja:** Tanto a los chefs como a los gastrónomos les vuelve locos la combinación de hinojo en rodajas finas y naranja. Pero guarden un pensamiento para el pobre y olvidado Harvey Wallbanger, tan poco de moda con su combinación de Galliano con sabor a

anís, vodka y zumo de naranja como la similarmente bien combinada piña colada. Prepare una jarra para una fiesta de verano, llámelo Galliano y compruebe si sus invitados quedan impactados por su exquisitez. Parece que el anís realza la jugosidad cítrica de la naranja.

**Anís y nuez:** Véase *Nuez y anís*, p. 338

**Anís y ostra:** A las ostras Rockefeller se les añaden unas gotas de licor con sabor a anís (véase también *Ostra y perejil*, p. 219). Pero, por lo general, a las ostras se les da su toque de anís con estragón; pruebelas crudas, aliñadas con una vinagreta enriquecida con estragón, o al horno con un botón de mantequilla con estragón.

**Anís y pepino:** Véase *Pepino y anís*, p. 268

**Anís y pera:** Véase *Pera y anís*, p. 391

**Anís y pescado blanco:** El anís es la perdición del pescado y también su redención. Muchos pescadores llevan una botella de aceite de anís en su caja de cebos para dar sabor al cebo. Y así como a los cerdos les gustan las manzanas y a la carne de cerdo también, el anís hace muy buena pareja con el pescado; véase la clásica receta de pescado con hinojo en *Pescado graso y anís*, p. 224, que funciona igual de bien con pescado blanco como la lubina. Si no puede encontrar hojas frescas de hinojo, pruebe a hervir el pescado en un caldo chino enriquecido con anís estrellado. En una cazuela grande se ponen 2 litros de agua, 250 ml de vino Shaoxing (un vino de arroz fermentado), 200 ml de salsa de soja, 100 g de azúcar moreno, 6 granos de anís estrellado, 2 palitos de canela, un trozo de 6 cm de jengibre fresco cortado en rodajas finas y 5 dientes de ajo. Se lleva a ebullición y se cuece a fuego lento durante una hora. Se cuela el caldo con un colador y se utiliza directamente o se congela. Con él se puede hervir cualquier pescado blanco, y también se puede reducir para elaborar una salsa aterciopelada.

**Anís y pescado graso:** Véase *Pescado graso y anís*, p. 224

**Anís y piña tropical:** El chef australiano Philip Searle es famoso por su postre a cuadros a base de helados de piña tropical, vainilla y anís estrellado. El chef británico Aiden Byrne comenta que la piña tropi-

cal y el hinojo están deliciosos en pareja, tanto en platos umami como el *foie gras* al horno con hinojo y piña tropical caramelizada, como en platos dulces como el yogur con piña asada y espuma de hinojo. También se puede añadir un chorrito de Pernod a un zumo de piña tropical para preparar una bebida larga refrescante.

**Anís y plátano:** Véase *Plátano y anís*, p. 397

**Anís y pollo:** La razón por la que el pollo cruzó la carretera. Asado con estragón, es un clásico de la cocina francesa. Si se sirve fría, la pareja funciona bien en ensaladas; véase también *Anís y uva*, p. 267. Si no se puede encontrar estragón fresco, el congelado es un sustituto aceptable en los platos cocinados, y convertirá una insípida pechuga de pollo en un plato tan lujoso como el que más de los que se hacen en 15 minutos. Se cortan 4 pechugas de pollo sin piel ni huesos en trozos del tamaño de un bocado, y se doran en una mezcla de mantequilla y aceite de cacahuete. Se tapa y se deja a fuego muy bajo, hasta que esté bien cocinado. Se saca el pollo de la cazuela y se mantiene caliente. Se ablandan en la cazuela 2 chalotes cortados finos, y después se desglasea con 200 ml de vermut blanco seco. Se deja que se reduzca un poco, y después se vuelve a echar el pollo con una cucharada de hojas de estragón picadas (o 2 cucharadas de estragón congelado) y 300 ml de *crème fraîche*. Se calienta bien y se ajusta el condimento. Se sirve con arroz blanco. Si dispone de un poco más de tiempo, unte vigorosamente un pollo entero, listo para el horno, con 2 cucharadas de mantequilla blanda, y eche un poco de estragón picado por la superficie y en la cavidad antes de sazonarlo y asarlo como de costumbre. Los chinos suelen mejorar el sabor del pollo introduciendo un par de anises estrellados en la cavidad antes de asarlo.

**Anís y queso de cabra:** El anís estrellado está muy de moda, pero los auténticos anisómanos se han pasado ya al polen de hinojo. El chef neoyorquino Mario Batali lo empareja con queso de cabra y cáscara de naranja en sus *tortelloni*. Se ha escrito mucho sobre el magnífico sabor del polen de hinojo; casi todos coinciden en que es como el hinojo, pero más, con una cualidad dulce, casi de miel, particularmente adecuada para el queso de cabra. Sin embargo, otras fuentes menos sofisticadas de sabor a anís funcionan igual de bien. Donna

Hay combina queso de cabra con bulbo de hinojo cortado en rebanadas, semillas de granada, hojas de guisante y pimienta amarilla en una ensalada aliñada con zumo de granada, vinagre balsámico y pimienta negra.

**Anís y queso de corteza lavada:** Véase *Queso de corteza lavada y anís*, p. 85

**Anís y queso duro:** Véase *Queso duro y anís*, p. 94

**Anís y ruibarbo:** Siga el ejemplo de Mark Miller, uno de los grandes maestros de la cocina californiana, y añada semillas de anís al recubrimiento de un *crumble* de ruibarbo. Primero se tuestan y se machacan las semillas, y luego se mezclan con el azúcar. Se utilizan 2-3 cucharaditas para un recubrimiento hecho con 175 g de harina normal, 100 g de azúcar y otros 100 g de mantequilla. Esto sirve también para *crumbles* de manzana y de ciruela.

**Anís y seta:** Véase *Seta y anís*, p. 110

**Anís y ternera:** La salsa bearnesa es, básicamente, una holandesa a la que se ha añadido sabor con estragón, chalotes y a veces perifollo. Se suele servir con filetes, pero su sabor herboso y sutilmente anisado realza casi todos los platos de carne, pescado y huevos a la plancha. Véanse también *Canela y anís*, p. 311, y *Tomate y anís*, p. 370.

**Anís y tocino:** Véase *Tocino y anís*, p. 241

**Anís y tomate:** Véase *Tomate y anís*, p. 370

**Anís y uva:** Se pueden utilizar semillas de hinojo en lugar de romero para condimentar la *sciacciata*, el pan con uvas descrito en *Uva y romero*, p. 363. Algunas recetas especifican sambuca con sabor a anís en lugar de agua para la masa. Menos rústica, Delia Smith adereza una ensalada de pollo, uvas blancas, cebolletas y hojas con una combinación de mahonesa, nata doble y estragón fresco picado.

**Anís y vainilla:** El Galliano, ese licor amarillo y dulce que viene en una botella con forma de bate de béisbol que puede hacer llorar a un diseñador de bares, lleva sabor a anís, hierbas y montones de vainilla. En España, el licor vasco pacharán se elabora macerando endrinas en

alcohol de anís (los británicos habrían utilizado ginebra), con la adición de aromatizantes como vainilla o granos de café, según la marca que uno elija. Véase también *Anís y naranja*, p. 264.

**Anís y zanahoria:** Véase *Zanahoria y anís*, p. 327

## PEPINO

Russ Parsons, que dirige la sección culinaria del *Los Angeles Times*, comenta que las variedades de pepino tienen más interés para el hortelano que para el cocinero; todas ellas poseen el mismo aroma distintivo de verdor y el sabor que reconocemos, con toda lógica, como de pepino. Incluso el pepino limón, que es amarillo y tiene el tamaño de un limón, se llama así por su semejanza visual con el cítrico, y no porque tenga un sabor perceptible a limón. Las diferencias que existen entre las variedades se reducen por lo general a niveles de amargor y a lo crujientes que resultan en la boca. Evidentemente, la textura y la limpia frescura del pepino lo hacen muy adecuado para guarniciones y ensaladas, pero se puede emparejar con ingredientes agrios para reducir un poco el amargor; el queso de cabra, el yogur y el eneldo hacen brillar al pepino, al igual que el vinagre. Los pepinillos encurtidos en vinagre, salmuera y eneldo son indispensables para los patés grasos, los embutidos y los sándwiches pesados. La borraja, que también se incluye en este capítulo, es una hierba con sabor a pepino que se puede utilizar en ensaladas, para dar sabor a licores tonificantes o como guarnición para bebidas.

**Pepino y aguacate:** Véase *Aguacate y pepino*, p. 288

**Pepino y ajo:** Véase *Ajo y pepino*, p. 166

**Pepino y alcaparra:** Véase *Alcaparra y pepino*, p. 148

**Pepino y anís:** Un estudio realizado en 1998 por la Fundación para el Tratamiento y la Investigación del Olfato y el Gusto, de Chicago, llegó a la conclusión de que, entre una gama de aromas, el que las mujeres encontraban más excitante era una combinación de pepino con un dulce con sabor a regaliz. Así pues, los enamorados astutos pueden prescindir de las velas perfumadas y servir pescado con una

simple ensalada de pepino e hinojo. Para saber qué fragancia gustó más a los hombres, véase *Calabaza y romero*, p. 333.

**Pepino y cacahuete:** Véase *Cacahuete y pepino*, p. 34

**Pepino y cebolla:** Véase *Cebolla y pepino*, p. 161

**Pepino y cerdo:** Las deliciosas *rillettes* francesas son la salvación del amante del paté que ha adquirido una resistencia a la suculencia. Es carne de ganso, pato o cerdo cocinada muy lentamente en grasa y después deshecha en hebras y enfriada, dejando suficiente grasa para aglutinar la carne en una pasta variegada, parda y blanca, que hace la boca agua. Se suele extender sobre una tostada, en cuyas crujientes cavidades se derrite la pasta al calentarse, y se sirve con una cazuelita de pepinillos en vinagre, cuya acidez atraviesa la grasa y te hace olvidarte de la sensación de que tus arterias están acumulando sedimentos como las ramas de cristal de los Árboles Mágicos.

**Pepino y comino:** Véase *Comino y pepino*, p. 122

**Pepino y eneldo:** La primera vez que viví en Estados Unidos, me sorprendió encontrar sándwiches acompañados de un grueso pepinillo encurtido, que relucía como un zepelín en miniatura. Sabía a eneldo y, como estábamos en Minneapolis, supuse que era una ocurrencia escandinava, como decir «oh, yah» y la afición a pescar en el hielo. Al poco tiempo, estaba buscando apesadumbrada debajo de la ensalada cuando me llegaba el sándwich sin su pepinillo. La combinación de eneldo y pepino, fresca por partida doble, era como llevar tu apetito a la lavandería. Justo cuando te parecía completamente imposible consumir la segunda mitad del sándwich, que subía por el palillo de cóctel que lo sujetaba como si fuera una masa de pan, tomabas un negligente bocado de pepinillo y ya estabas lista para más. Los pepinillos y las raciones gigantescas no son compañeros de cama por casualidad. Tampoco lo son el eneldo y el pepino. La semilla de eneldo es famosa por sus propiedades digestivas; es el principal ingrediente de la *gripe water* (solución que se da a los niños para el cólico). En cambio, los pepinos tienen fama de indigestos. Y así —aparte de la espléndida combinación de sabores— tu digestión se mantiene en perfecto equilibrio, al menos hasta que el medio kilo de pavo, tocino, aguacate y Monterey Jack llega a tu estómago y empiezas a gestar un eructo que

podría volver a inflar el *Hindenburg*. También existen «pepinillos agrios» que se fermentan en salmuera, no en vinagre, y «medio agrios», que se fermentan durante menos tiempo.

**Pepino y fresa:** Véase *Fresa y pepino*, p. 378

**Pepino y marisco:** El marisco más fresco tiene una salinidad suave que contrasta con la tonificante mineralidad del pepino. El contraste se puede exagerar en estos sándwiches tostados de gambas y sésamo, de inspiración china, que se sirven calientes y crujientes con una guarnición de pepino fresco. Se pela un trozo de pepino de 10 cm, se corta por la mitad a lo largo y se rebana en semicírculos finos. Se aliñan con 2 cucharaditas de vinagre de vino de arroz y unas pizcas de sal y de azúcar. Se dejan en el frigorífico mientras se preparan los sándwiches. Se fríen en seco 2 lonchas de tocino ahumado, se dejan enfriar y después se pasan por la batidora para triturarlas. Se añaden 200 g de gambas cocidas peladas, una cucharadita de aceite de sésamo, una cucharadita de salsa de soja y una cucharada de semillas de sésamo. Se pulsa un par de veces hasta que la mezcla tenga la textura de la carne blanca de cangrejo. Se aplica aceite vegetal a 8 rebanadas de pan blanco sin corteza y se preparan 4 sándwiches poniendo la mezcla de gambas en las caras que no tienen aceite. Se echan más semillas de sésamo en la parte superior aceitada de cada sándwich y se tuestan en una tostadora hasta que estén dorados por fuera. Se sirven calientes, con un poco del pepino frío al lado.

**Pepino y melón:** Véase *Melón y pepino*, p. 402

**Pepino y menta:** Más frío que un par de asesinos a sueldo. Añádale yogur, también famoso por sus propiedades refrescantes, y tendrá una especie de aire acondicionado gastronómico que se puede encontrar a lo largo y ancho del «cinturón del *tsatsiki*», que se extiende entre la India y Grecia. Se llama *cacik* en Turquía, *raita* en el sur de Asia y *talatouri* en Chipre. Cada cocina impone sus sutiles variaciones —muchas veces, el *cacik* incluye zumo de lima y la *raita*, cebolla—, pero la base sigue siendo la misma. Se puede utilizar menta seca o fresca. Los ingleses utilizan menta y pepino para añadir una frescura de jardín de verano a las bebidas, en especial al *Pimm's* con limonada, aunque la

combinación es tan buena que en los días de calor vale la pena añadirla a otras preparaciones dulces y frutales.

**Pepino y pescado blanco:** En defensa del doctor Johnson, cuando dijo que los pepinos «hay que cortarlos bien, aliñarlos con vinagre y pimienta, y después tirarlos porque no sirven para nada», hay que decir que solo estaba expresando la opinión médica predominante en su época. No obstante, debería haber probado el pepino con pescado. Encurtido y en salsas, el pepino aporta un contrapunto crujiente y fresco a platos fritos, especiados o grasos como los *goujons*, el paté de salmón ahumado, los pasteles de pescado y el *kebab* de pescado. Los pepinillos picados, junto con las alcaparras, aportan garra a la salsa tártara. Hay quien ha observado que al cocinar el pepino se intensifica su sabor, manteniendo parte de su carácter blando pero crujiente, y recomiendan cortarlo en tiras y saltearlo con pescado blanco firme.

**Pepino y pescado graso:** Véase *Pescado graso y pepino*, p. 229

**Pepino y queso de cabra:** En la calle de Armand Carrel, en el Distrito XIX de París, hay una *brasserie* nada ostentosa llamada Napoleón III. Es el tipo de sitio que encuentras por toda Francia: ni comida casera ni *haute cuisine*, sino el tipo de establecimiento intermedio que en Gran Bretaña suele dejar algo que deseas. Allí me sirvieron una entrada de ensalada de pepino con queso de cabra. No era nada más que un arreglo de rodajas de pepino, finas y translúcidas, coronado con cuatro lonchas de queso y una guarnición de perejil de hoja plana, pero el perfume floral del pepino y su carácter alcalino llevaban a la perfección el toque ácido y láctico del queso.

**Pepino y rosa:** Tienen en común una cualidad herbácea y veraniega. Esta afinidad natural se aprovecha y amplía en la ginebra Hendrick's, elaborada artesanalmente y en lotes pequeños por William Grant & Sons, de Ayrshire (Escocia). Un detalle curioso para un producto escocés es que la adición de rosa búlgara y puré de pepino se inspiró en parte en la afectada costumbre inglesa de comer sándwiches de pepino en una rosaleda. Ninguno de los dos ingredientes se destila en la bebida, como los otros productos vegetales, sino que se añaden durante el proceso de mezcla final para conservar su sabor, como se haría con una

hierba delicada en un estofado o un curry. El pepino aporta a la Hendrick's su frescura distintiva, y la rosa, un toque de dulzura.

**Pepino y ruibarbo:** Véase *Ruibarbo y pepino*, p. 367

**Pepino y sandía:** Véase *Sandía y pepino*, p. 360

**Pepino y tomate:** Véase *Tomate y pepino*, p. 373

**Pepino y zanahoria:** Forman una pareja extraordinaria en un encurtido rápido para servir con un trozo de pollo asado a la parrilla y arroz pegajoso, o en un espectacular sándwich. Se corta una zanahoria grande y un cuarto de pepino en varitas gruesas. En un colador, se les echa una cucharadita de sal y se dejan durante 5-10 minutos; después se lavan, se aprietan un poquito para escurrir la humedad y se mezclan con 4 cucharadas de vinagre de vino de arroz y una o dos cucharadas de azúcar. Se guardan en el frigorífico hasta que se vayan a usar. Hay que escurrirlos antes. Deberían probarlos en un *bánh mì*, la especialidad de la casa de Sándwiches Vietnamitas de Nicky, en Nueva York, una ingeniosa mezcla de ingredientes indígenas y coloniales franceses. Se puede preparar uno en casa extendiendo mantequilla y una buena cantidad de paté de cerdo (no herboso) en una *baguette* (junto con unas lonchas de carne de cerdo cocinada, si quieren) y calentándola bien en el horno. Cuando esté caliente, se rellena el bocadillo con el encurtido y una ramita de cilantro fresco. Hay quien unta el interior del pan con una mezcla de aceite, soja y salsa de pescado antes de llenarlo. No escatime encurtido; además de darle al bocadillo una calidad crujiente muy satisfactoria, refresca la pesada carne con su alegría agridulce. Véase también *Canela y cerdo*, p. 312.

## ENELDO

El nombre inglés del eneldo (*dill*) deriva de la palabra nórdica *dilla*, que significa «adormecer», porque se dice que las semillas tienen un efecto relajante sobre los músculos. Pero para el paladar son cualquier cosa menos relajantes; las semillas de eneldo tienen un sabor considerablemente más fuerte y agudo que la hierba de eneldo (es decir, la planta fresca). La hierba (que es a lo que nos referimos en

estas entradas al decir «eneldo», a menos que se especifique otra cosa) me llama la atención por su sabor nervioso, a tono con sus frondas divididas. Al principio parece dulce, pero después se impone un sabor ácido y limpio, que viene muy bien para el pescado succulento, la carne y los platos cremosos. También combina muy bien con otros ingredientes agrios, como el limón y el vinagre. En otras palabras, no es un sabor para una tarde de domingo amodorrado ante el televisor. El eneldo es complejo, exigente y porfiado. Piensen en Velma en *Scooby-Doo* (Daphne es la albahaca).

**Eneldo y aguacate:** Los dos son herbáceos, pero de diferentes maneras. El sabor del eneldo es un pulcro césped verde-azulado, atendido con una minuciosidad rayana en la manía. El aguacate es el rico prado primaveral que te incita a correr cuesta abajo cuando paseas por el brezal. Mezcle la pulpa mantecosa de un aguacate Hass (el que parece que está cubierto de virutas y se ha pintado de verde-morado con un espray) con eneldo picado y un poco de vinagreta, y extiéndalo generosamente sobre un sándwich de cangrejo, atún o pollo.

**Eneldo y cerdo:** La col, el puerro y los cebollinos se mezclan frecuentemente con carne de cerdo en empanadas y rollos chinos, como contrapunto refrescante a su carnosidad. Lo mismo ocurre con el eneldo, aunque con mucha menos frecuencia, excepto en platos originarios del nordeste de China. Allí, la población indígena cultivaba eneldo, remolacha y perejil para el gran número de inmigrantes rusos que habían acudido a trabajar en la construcción del Ferrocarril Chino del Este. Se pueden elaborar empanadas chinas en unos minutos si se pueden encontrar los envoltorios para *dumplings*. Los supermercados chinos los venden en el expositor de productos fríos, y se congelan muy bien. Para hacer unas 15, se mezclan 250 g de carne de cerdo bien picada, una cucharada de eneldo picado, un diente de ajo machacado, una cucharada de salsa de soja, una cucharada de vino de Shaoxing, unas gotas de aceite de sésamo y un poco de sal. Se pone aproximadamente una cucharada de la mezcla en cada envoltorio, se aplica agua a los bordes y se pliega el envoltorio sobre el relleno como si fuera una empanadilla, apretando los bordes para sellarla. Se cuecen en agua hirviendo (o en un caldo sabroso) durante 5-8 minutos. Se sirven con salsa de soja.

**Eneldo y coco:** Un emparejamiento común en la India y, sobre todo, en curries laosianos de pescado y verduras. En Laos, el eneldo se trata como si fuera una verdura, y muchas veces se echa toda la planta, con tallo y todo, en la cazucla con el pescado y otras verduras. El eneldo y el coco también aparecen juntos, más inesperadamente, como notas de sabor, en algunos vinos tintos envejecidos en barricas de roble americano. El sabor del coco se debe a las lactonas de la madera, y el eneldo es una de las notas herbáceas presentes de manera natural en el roble. Vale la pena intentar detectarlas en un Ridge Lytton Springs, con la tranquilidad que da saber que, si no le sabe más que a vino, aun así será una magnífica botella de zinfandel californiano. Para más información sobre sabores de roble en el vino, véase *Vainilla y clavo*, p. 498.

**Eneldo y cordero:** El *tilliliha* finlandés («carne con eneldo») es un simple estofado de cordero o ternera a fuego lento, al que se le añaden vinagre, azúcar, nata y eneldo hacia el final de la cocción. En Grecia, los despojos de los corderos recién sacrificados se mezclan con eneldo en una sopa llamada *mageiritsa*, que se come en Pascua para dar por terminado el ayuno de Cuaresma. Y en Irán, el arroz con mucho eneldo se dispone en capas alternas con habas peladas y cordero (pierna o costillas), con la posible adición de cúrcuma, azafrán o ambas cosas, en un plato llamado *baghali polo*.

**Eneldo y guisante:** Antes aparecían con patatas y zanahorias cortadas en dados en una ensalada rusa, que ahora es una visión veraniega tan rara como la de las sandalias con calcetines; solo se ve en restaurantes de hoteles y en anticuados bares de tapas. Pero la cualidad luminescente del eneldo es razón de sobra para revivir este plato. Se pelan y cortan 500 g de patatas nuevas, y se cuecen a fuego lento hasta que estén tiernas. Se hace lo mismo con 250 g de zanahorias. Se cuecen 100 g de guisantes congelados. Se deja enfriar todo y se mezcla con una mahonesa con eneldo. Para que tenga más pegada, se le puede añadir un encurtido en eneldo, escurrido y cortado. Se sirve con tajadas frías y lechuga crujiente.

**Eneldo y huevo:** Véase *Huevo y eneldo*, p. 192

**Eneldo y limón:** Véase *Limón y eneldo*, p. 437

**Eneldo y marisco:** En Suecia, el eneldo y el cangrejo de río se emparejan en agosto en el gran banquete al aire libre conocido como *kräfstskaiva*, o «fiesta del cangrejo». Los cangrejos se hierven en agua (y a veces en cerveza) y se les añade sabor con eneldo en corona, que es eneldo recogido después de que florezca la planta, lo que se supone que le da un sabor más fuerte. Los cangrejos se sorben de sus caparazones con el simple acompañamiento de pan, cerveza, aguardiente y un queso duro y fuerte con muchos agujeritos llamados *västerbotten*.

**Eneldo y menta:** La menta verde y la semilla de eneldo contienen diferentes formas del mismo elemento natural de sabor, la carvona. En ambos casos la molécula de carvona tiene la misma forma, pero una es como la imagen en un espejo de la otra, de modo que son percibidas como diferentes por los receptores de sabor de la nariz y la boca. Hay cientos de receptores, y cada uno ha evolucionado para percibir diferentes moléculas según las formas de estas, un poco a la manera de una versión sumamente compleja de un rompecabezas de formas para niños pequeños. La menta verde contiene l-carvona, la forma levógira (orientada a la izquierda) de la molécula, y el eneldo, la forma dextrógira (d-carvona). Aromáticamente son muy diferentes, y por eso es improbable que una pueda servir como sustituto de la otra, a menos, por supuesto, que esté dispuesto a seguir toda la receta al revés.

**Eneldo y patata:** En Polonia, una ensalada de patata sin eneldo es como un líder sindical sin bigotazo. En la India, las patatas se cortan en dados y se fríen con ajo, cúrcuma y guindillas, y después se mezclan con copiosas cantidades de eneldo. El eneldo (llamado *sowa* o *shepu*) es una planta natural de la India, pero la variedad de allí tiene un sabor más suave que su pariente europeo.

**Eneldo y pepino:** Véase *Pepino y eneldo*, p. 269

**Eneldo y pescado ahumado:** Véase *Pescado ahumado y eneldo*, p. 239

**Eneldo y pescado blanco:** Véase *Pescado blanco y eneldo*, p. 212

**Eneldo y pescado graso:** Véase *Pescado graso y eneldo*, p. 225

**Eneldo y remolacha:** Véase *Remolacha y eneldo*, p. 125

**Eneldo y seta:** Véase *Seta y eneldo*, p. 112

**Eneldo y ternera:** La esencia de un Big Mac. Es raro que el Big Mac sea tan popular, sobre todo entre los adolescentes británicos, que no se caracterizan por su afición al eneldo o a los encurtidos con eneldo. (De acuerdo, a juzgar por la acera de delante de la sucursal de mi barrio, muchos de ellos tiran los encurtidos, pero todavía queda un fuerte toque de sabor a eneldo en la misteriosa salsa naranja.) Mi marido llama «pastel de Big Mac» a la siguiente receta. Pruébela con sus amigos y vea si conectan. El *corned beef* (ternera picada en conserva) puede parecer una elección extraña, pero lo he intentado con carne fresca de ternera picada y el resultado no es igual de bueno. Forre un molde para tartas de 21 cm con masa quebrada. Corte en rodajas 2 tomates, quite las semillas y coloque las rodajas en el fondo. Haga una masa con 340 g de *corned beef* en lata y 4 cucharadas de condimento de eneldo, una cucharada de eneldo seco y una cucharada de mostaza americana. Se extiende la mezcla sobre los tomates, se cubre con una tapa de masa, se pinta con leche o huevo batido y después se esparcen semillas de sésamo. Se hornea durante 35-40 minutos a 190 °C (marca 5 del gas). Se puede servir frío o caliente.

## PEREJIL

Harold McGee describe las notas frescas, verdes y boscosas del perejil como «genéricas», y, según él, esta es la razón de que la hierba sirva de complemento a tantos alimentos. Como mejor queda es con ingredientes salados y en salmuera, sobre todo jamón curado y ahumado y todo tipo de pescados, a los que aporta una frescura muy de agradecer y un amargor que resalta la dulzura salada de la carne. Su sabor herbáceo genérico lo hace muy bueno también para combinar con otras hierbas. La variedad de hoja plana suele tener un sabor más fuerte y hojas más tiernas que el perejil rizado.

**Perejil y ajo:** El perejil tiene fama de ser como un avemaría contra el pecado del ajo. Guarde un poco cuando lo pique fino con ajo para preparar una *persillade*, mezclada con pan rallado para el cordero. O mezcle las dos cosas con patatas salteadas justo antes de terminar de cocinarlas, para retener parte de la brillante mineralidad del perejil pero

quitar el filo picante del ajo. El zumo y la corteza de limón añadidos al ajo y perejil formarán una *gremolata*, utilizada como condimento de último instante, sobre todo en el *osso buco*. También se puede prescindir del limón y añadir aceite de oliva para una sencilla salsa chimichurri, que se sirve con carnes asadas en Argentina (véase más información en *Ternera y perejil*, p. 66). Busque ajo español de la variedad roja, que tiene una excelente reputación en Francia, incluso crudo.

**Perejil y alcaparra:** Un par de vengadores verdes, que combaten contra el tedio embotador de paladares de los alimentos fritos. Se pueden enfrentar, tal vez en forma de salsa verde, a las rodajas fritas de berenjena, el pescado rebozado y los escalopes empanados. También quedan muy bien con alimentos grasos de sabor más fuerte; por ejemplo, picados para llenar sardinas antes de darles una vuelta en la parrilla hasta chamuscar la piel.

**Perejil y hoja de cilantro:** Véase *Hoja de cilantro y perejil*, p. 284

**Perejil y huevo:** La escritora culinaria estadounidense Fannie Farmer recomienda expresamente una guarnición de perejil para los huevos escalfados cuando se preparan para un enfermo. Yo la recomendaría hasta cuando se cocina para un geólogo. El perejil tiene una frescura magra y metálica, y hay un eco de esta mineralidad en el nombre científico del perejil, *Petroselinum*, o «apio de roca». En mi opinión, la clara de huevo cocinada tiene el filo mineral de la Perrier en lata, por lo que hay que tener cuidado cuando se combina con perejil —sobre todo en una tortilla de claras de huevo—, a menos que a uno le guste lamer piedras.

**Perejil y limón:** Véase *Limón y perejil*, p. 440

**Perejil y marisco:** Véase *Marisco y perejil*, p. 206

**Perejil y menta:** Me encanta el *tabbouleh*. En Cleveland Street, Londres, hay un pequeño local llamado Istanbul Meze, donde lo sirven como es debido: saturado de perejil. Se necesitan unas cinco partes de perejil por una de menta, y mucho menos trigo troceado que el que se encuentra en las versiones de supermercado (debería aparecer como una agradable sorpresa —«ah, aquí hay un trozo»— y no como la fuerza dominante). En cuanto al perejil, se pica tanto

como se pueda, hasta que uno esté harto de picar. Y entonces, se pica un poco más. Con el tomate hay que ser tan moderado como con el trigo. Se adereza con abundante zumo de limón, un poco de aceite y un toque de ajo machacado. Si el resultado es tan verde y jugoso como un bocado de prado, es que está bien hecho. El producto con poca hierba y mucho trigo que se vende en las tiendas está elaborado justo al revés; debería llamarse *heluobbat*.

**Perejil y nuez:** Véase *Nuez y perejil*, p. 340

**Perejil y ostra:** Véase *Ostra y perejil*, p. 219

**Perejil y patata:** Que no caigan en el olvido las patatas viejas. ¿No les encantaban aquellas patatas féculentas del tamaño de un puño, cortadas en cuartos y cocidas hasta dejarlas blandas y de color amarillo claro, con un halo de espuma como de mantequilla? En Gran Bretaña prácticamente han desaparecido. En cambio, en Lisboa las hay por todas partes: en estofados y sopas con tropezones, junto a chuletas de cerdo con ajo y robustos embutidos. Resisten admirablemente cualquier intento de disimular su desaliento rústico, aparte de una airosa aplicación de perejil picado. Búsquelas en Patio 13, uno de esos restaurantes pequeños y familiares que se materializan tan inesperadamente como un gato o como un tendedero de ropa cuando uno explora las laberínticas callejuelas de Alfama, el barrio más antiguo de la ciudad. Tradicionalmente, Alfama tenía fama por el fado, un género de música popular caracterizado por la *saudade*, que es uno de esos conceptos ibéricos intraducibles que más o menos se corresponde con nuestros conceptos de nostalgia y pérdida. Siéntese en una terraza abrasada por el sol bebiendo *vino verde*, ácido y burbujeante, y vea cómo el camarero asa sardinas en una parrilla del tamaño de un órgano de iglesia. Una fuente de acero inoxidable llena de patatas cocidas aderezadas con perejil aporta un fondo perfecto para el pescado carnosos y chamuscado. No podrá evitar sentir algo parecido a la *saudade* por la sencilla patata cocida, aquí en plena forma pero menospreciada en otras partes, desplazada por el puré y la ubicua patata frita.

**Perejil y pescado ahumado:** Véase *Pescado ahumado y perejil*, p. 240

**Perejil y pescado blanco:** Hubo un tiempo en que podías esperar encontrar un trozo de perejil marchito en casi cualquier plato umami.

Era correobasura gastronómico, algo cansino que estabas acostumbrado a tirar. Pero como acompañamiento para el pescado blanco es indispensable. La salinidad del pescado es realzada por la frescura frondosa de la hierba. Para elaborar una salsa de perejil para servir con pescado blanco firme, como el bacalao o el eglefino, se añade una generosa cantidad de perejil picado a una salsa bechamel y se condimenta con corteza de limón y un poco de zumo de limón. Para preparar una variación más rápida y ligera, se rebozan los filetes en harina condimentada, se fríen en aceite de oliva y se añade un poco de vino blanco y caldo de pescado (o agua). Se deja que se reduzca un poco y, cuando el pescado esté hecho, se le añade el perejil picado. Véase también *Limón y perejil*, p. 440.

**Perejil y pescado graso:** Para elaborar una salsa fría de perejil para servir con caballa o arenque fritos, se mezclan 75 g de perejil bien picado con 300 ml de nata doble montada y una cucharadita de tabasco y algún condimento.

**Perejil y seta:** Véase *Seta y perejil*, p. 114

**Perejil y ternera:** Véase *Ternera y perejil*, p. 66

**Perejil y tocino:** Tradicionalmente, el tocino curado en lonchas gruesas se suele servir caliente con una salsa de perejil basada en un *roux*. Algunas recetas especifican caldo de jamón y un poco de nata, pero con leche sola se obtiene un sabor más puro del perejil y un contrapunto más suave. En Francia preparan una terrina gelificada de jamón y (mucho) perejil llamada *jambon persillé*; la versión de Borgoña es la más afamada. El sabor fresco y verde del perejil crea un refrescante y limpio contraste con la carne salada.

**Perejil y zanahoria:** Véase *Zanahoria y perejil*, p. 330

## HOJA DE CILANTRO

Lo mismo que el perejil de hoja plana, al que se parece mucho, la hoja de cilantro se caracteriza por sus notas frescas, verdes y de bosque. Pero en lugar del sabor a lluvia fría del perejil, el cilantro recuer-

da más al monzón, con toques de tierra caliente y peladura de frutos cítricos. Tiene un gusto dulce-amargo y se utiliza mucho como guarnición, en parte porque su sabor no resiste el calor y por lo tanto hay que añadirlo al terminar de cocinar, y en parte porque tiene muchas y muy útiles cualidades moderadoras. La hoja de cilantro reduce la salinidad, quita el olor a pescado, aligera la grasa y aporta una nota refrescante a las comidas picantes y especiadas.

**Hoja de cilantro y aguacate:** Un emparejamiento popular en salsas y guacamole. Tienen en común sabores herbáceos y armoniosos, pero la frescura de la hoja de cilantro penetra en la grasa del aguacate, sobre todo en la variante del emparejamiento desarrollada por Ferran Adrià en El Bulli, donde el aguacate se fríe sumergido en masa de *tempura*. El aguacate cocinado no le gusta a todo el mundo —se cree que los taninos de la pulpa se vuelven cada vez más amargos al cocinarlos—, pero yo no he sido capaz de detectar nada desagradable en el aguacate gratinado, que antes era muy corriente en las *trattorias*, ni en mis propios experimentos con *tempura*. Otra cuestión es que uno pueda aguantar o no el doble pelotazo de grasa del aguacate frito, incluso con la mediación de la hoja de cilantro.

**Hoja de cilantro y ajo:** En España, el sofrito es una mezcla de cebolla, ajo, tomate y a veces pimiento, freida a fuego lento. En otras cocinas hispánicas, el término se puede aplicar a una mezcla similar que se añade cruda a los platos. En Puerto Rico añaden cilantro y culantro, la hoja de una planta de la misma familia, *Eryngium foetidum*, que es como el cilantro pero más cilantrosa. El culantro, que no debe confundirse con el cilantro, tiene hojas largas, con borde serrado, y parece más una hoja de ensalada que una hierba para condimentar. Búsquelo en las tiendas de alimentación caribeñas. Los puertorriqueños hacen sofrito en grandes cantidades y lo utilizan en sopas, estofados, platos de arroz y cualquier otra cosa que se beneficie de su perfumada vitalidad. Se trocean 2 cebollas grandes, un pimiento verde, los dientes pelados de media cabeza de ajo y un puñado de cilantro (o mitad y mitad de cilantro y culantro). Se añade guindilla bien picada, en la cantidad que uno pueda tolerar, aunque la mejor opción es la suave ajidulce, que tiene un carácter ahumado y frutal y no es tan intensamente picante. Se añaden unas cucharadas de aceite de oliva y tal vez un tomate pelado y picado, y se pone en una batidora hasta

que todo quede bien triturado. Para mantenerlo un poco fluido, se añade agua, cucharada a cucharada. La mezcla se puede guardar en el frigorífico durante unos cuantos días, o congelarla en una cubitera para bielo.

**Hoja de cilantro y cacahuete:** Sustituya la albahaca y los piñones por cilantro y cacahuetes, y tendrá una deliciosa versión vietnamita del pesto. Se pican en trozos grandes un puñado de hojas de cilantro y medio puñado de cacahuetes tostados. Guardando un poco de cada cosa para la guarnición, se mezclan con una capa de fideos de huevo cocidos (y todavía calientes), más una cucharadita de aceite de cacahuete y un chorrito de salsa de pescado, y tal vez unos trocitos de guindilla seca y un chorrito de lima. Se guarnece y se sirve inmediatamente.

**Hoja de cilantro y cerdo:** Véase *Cerdo y hoja de cilantro*, p. 50

**Hoja de cilantro y coco:** Puede que el cilantro haya navegado hasta nuestros corazones por un mar de leche de coco, pero eso no debería limitar las maneras de combinar los dos. El coco, dulce y jugoso, es un compañero natural para la fresca y sabrosa hoja de cilantro en este pan plano. Se ponen en una batidora 225 g de harina con levadura, media cucharadita de polvo de hornear, media cucharadita de sal y 25 g de mantequilla blanda, y se pulsa hasta que la mezcla parezca pan rallado. Con el motor en marcha, se añaden 125 ml de leche o agua templada a través del tubo, y la mezcla adquirirá el aspecto de masa de pan. Se saca y se amasa durante 5 minutos. Se tapa con un paño húmedo y se deja reposar 20 minutos. Se divide la masa en 4 partes y se pasa el rodillo hasta reducir cada pieza a un rectángulo de aproximadamente 20 x 15 cm. Dividiendo mentalmente cada rectángulo en dos mitades a lo largo, se echan en la mitad derecha unas hojas de cilantro y un poco de coco seco, y después se dobla la mitad izquierda por encima y se pasa el rodillo con suavidad hasta dejarlo tan fino como se pueda. Se pone el gratinador a fuego alto y se forra la bandeja con papel de aluminio engrasado. Se cocinan los panes justo debajo de la fuente de calor durante 90 segundos, se les da la vuelta y se cocina la otra cara durante unos 60 segundos; para entonces, habrá adquirido algunas manchas doradas. Se aplica mantequilla y se sirve.

**Hoja de cilantro y comino:** Al tostar el comino se hace surgir una nota amarga en su cálida terrosidad. La hoja de cilantro comparte estas cualidades, aunque la amargura terrosa del comino es sosegada, ahumada y otoñal, mientras que la del cilantro es vitalmente fresca. Junto con la guindilla, la pareja se puede encontrar en los *curries*, *dhals* y *chutneys* indios, y a veces en los estofados mexicanos de frijoles y carne. Vale la pena añadirle comino molido y cilantro picado a un guacamole, sobre todo si los aguacates están un poco deslucidos. También se puede añadir comino tostado a unos huevos revueltos con cilantro picado. Es tan simple que uno tiene tiempo de hacerse un pan plano para servirse. Véase *Hoja de cilantro y coco*, más arriba.

**Hoja de cilantro y cordero:** El plato libanés *yaknit zahra* se podría traducir como «estofado de coliflor», aunque su sabor está dominado por la carne de cordero y la gran cantidad de hoja de cilantro empleada. El pan plano indio *keema naan* se suele llenar de cordero y hoja de cilantro, pero los adictos al cilantro puede que prefieran la siguiente versión del plato de cordero y espinacas *saag gosht*. El cilantro tiene tendencia a perder sabor cuando se cocina, pero la cantidad empleada en esta receta, más la inclusión de los tallos, asegura que su frescura frondosa sobreviva, mezclándose con las espinacas, los jugos del cordero y el yogur para crear un curry que resulta muy sabroso en la boca pero no es nada grasiendo ni empalagoso. En un recipiente para horno se fríe una cebolla grande picada en un poco de mantequilla y aceite, hasta ablandarla. Se añade un diente de ajo machacado, una cucharadita de sal, un dedo de jengibre fresco bien picado, una cucharadita de cilantro molido, media cucharadita de cúrcuma y guindilla fresca picada al gusto. Se remueve y se fríe durante unos minutos, y entonces se añade un kilo de carne de cordero cortada en tacos. Se dora la carne y se añaden 250 g de espinacas enteras congeladas y casi todo un buen ramito de cilantro, con las hojas troceadas y los tallos bien picados. Se tapa. Se transfiere al horno y se hornea a 160 °C (marca 3 del gas) durante 2 horas. Antes de servir, se añaden las hojas de cilantro que se reservaron, para restablecer algunas de las notas altas que se perdieron al cocinar. Se sirve con arroz.

**Hoja de cilantro y guindilla:** Véase *Guindilla y hoja de cilantro*, p. 301

**Hoja de cilantro y lima:** La primera vez que pedí sopa vietnamita de fideos con carne y cilantro, apareció en ella una rodaja de lima y yo la puse a un lado y la dejé allí, sonriéndome mientras rezumaba caldo picante de carne en mi servilleta de papel. La lima, pensé yo, es dulce. Hay que tener en cuenta que me crié con el cordial de lima Rose's y su correspondiente mermelada de plasma extraterrestre; dulce y más que dulce. Pero, cuanta más comida vietnamita y tailandesa comía, más veces aparecía la lima en platos umami, casi siempre en compañía del cilantro. Poco tiempo después, estaba pidiendo platos simplemente porque llevaban lima y cilantro, que es un poco como comprarte una canción porque te gustan las voces de acompañamiento, que tampoco es un vicio tan malo. El cilantro y la lima son los «uh-uh» de «*Sympathy for the Devil*»: completa y absolutamente indispensables.

**Hoja de cilantro y limón:** Véase *Limón y hoja de cilantro*, p. 438

**Hoja de cilantro y mango:** Véase *Mango y hoja de cilantro*, p. 415

**Hoja de cilantro y marisco:** Véase *Marisco y hoja de cilantro*, p. 205  
**Hoja de cilantro y menta:** Véase *Menta y hoja de cilantro*, p. 473

**Hoja de cilantro y naranja:** Cuando la gente dice que la hoja de cilantro añade sabor cítrico a la comida, está más cerca de lo que sospecha de la verdad literal. Harold McGee ha escrito que el principal componente del aroma del cilantro es un aldehído graso llamado decenal, que también es el responsable de la nota círea de la cáscara de naranja. El decenal es muy inestable, de modo que la hoja de cilantro pierde rápidamente su aroma característico cuando se cocina, y se usa casi siempre sin cocinar, como guarnición. Pruebe una ensalada de rodajas de naranja, cebolla dulce y rábanos, aderezada con hojas de cilantro rasgadas. Algunas pastas de especias tailandesas incluyen raíz de cilantro, que no contiene decenal, pero que aporta notas verdes y de bosque no muy diferentes de las del perejil. La hoja de cilantro se utiliza muchas veces para potenciar las notas de naranja, mandarina y otros cítricos en los saborizantes industriales. La nota de naranja del cilantro resulta mucho más aparente en su fruto; véase *Naranja y semilla de cilantro*, p. 427.

**Hoja de cilantro y patata:** Los partidarios y los enemigos del cilantro citan con frecuencia su sabor a tierra, que en mi opinión lo

convierte en un compañero ideal para la patata, ya que restablece parte de la terrosidad que se pierde al hervirla o hacerla puré. El caldo de papa es una sopa de patata que se consume en muchos países latinoamericanos, sobre todo en Colombia. Se prepara con cantidades generosas de cilantro y con carne o caldo de ternera, y tiene fama de curar las resacas. No sé si las cura, pero desde luego puede pelear con una. Lo mejor sería un caldo de ternera hecho en casa, pero yo la he preparado con concentrado de tienda y, cuando la patata empieza a desintegrarse, la sopa se espesa y el sabor se intensifica. Así pues: se frie en aceite una cebolla grande, picada; se añaden 500 g de patatas fáciles, peladas y cortadas en trozos del tamaño de patatitas asadas pequeñas. Se cubre con 500 ml de caldo de ternera y se cuece a fuego lento hasta que las patatas están a punto de desintegrarse. Entonces se añaden dos generosos puñados de hojas de cilantro picadas y unos trozos de guindilla verde fresca.

**Hoja de cilantro y perejil:** Pobre perejil. En otro tiempo, el cilantro era la hierba favorita en América del Sur, Asia y el Caribe, mientras que el perejil dominaba en Europa y América del Norte. Poco a poco, pero inexorablemente, el cilantro está haciendo con el perejil lo que la ardilla gris hizo con la roja. Es la hierba más consumida en el mundo. Pero, si no puede vencer al cilantro, el perejil puede unirse a él. Comparte con el cilantro una cualidad de hierba verde y se puede utilizar para diluirlo en un plato sin escatimar en la cantidad. Y, en todo caso, no tienen por qué sentir lástima del perejil. Siempre le quedará el jamón.

**Hoja de cilantro y pescado blanco:** La cualidad cítrica de la hoja de cilantro lo convierte en un buen acompañante para el pescado. Igual que el limón, complementa el delicado sabor y al mismo tiempo contrarresta su «intensidad» a pescado. En la cocina del sudeste asiático, donde tanto se utilizan la salsa de pescado, la pasta de gambas y el pescado seco, la hoja de cilantro es un elemento equilibrador imprescindible. Véase también *Limón y hoja de cilantro*, p. 438.

**Hoja de cilantro y piña tropical:** Véase *Piña tropical y hoja de cilantro*, p. 381

**Hoja de cilantro y pollo:** Véase *Pollo y hoja de cilantro*, p. 41

**Hoja de cilantro y queso de cabra:** Véase *Queso de cabra y hoja de cilantro*, p. 82

**Hoja de cilantro y sandía:** Véase *Sandía y hoja de cilantro*, p. 359

**Hoja de cilantro y semilla de cilantro:** Véase *Semilla de cilantro y hoja de cilantro*, p. 495

**Hoja de cilantro y tomate:** Pareja de baile en una salsa. Tan popular que las ventas de salsa preparada han superado a las del ketchup en Norteamérica, y eso sin contar las enormes cantidades que se elaboran en casa. La albahaca va a tener que andarse con cuidado. En alguna parte del distrito de almacenes de Minneapolis, a una breve ráfaga de viento gélido del Mississippi, se alza el Monte Carlo, un club gastronómico fundado en 1906, cuando el mercado maderero estaba en su punto álgido. No es un sitio *retro*; es que tú has llegado tarde. Tiene el techo de estaño y la barra de cobre, y sirve unos martinis que te hacen entender los argumentos de los prohibicionistas. Cuando dejas de bizquear, notas que tienes el apetito de un magnate maderero, y que lo puedes saciar fácilmente con una de las pizzas Monte Carlo de pan plano marca de la casa, que llevan tomate, queso havarti y pesto de cilantro. Cada vez que me he comido una he pensado que se deberían hacer más pizzas con cilantro. Y así, albahaca, es como se acaba el mundo. No con un bang, sino con una pizza.

## AGUACATE

No tiene nada de extraño que cueste dejar de comer aguacates: saben a hierba y tienen la textura de la mantequilla. El delicado aguacate combina bien con otros ingredientes de sabores sutiles, como la mozzarella y los crustáceos; a estos últimos les encanta la ligera nota de anís de la pulpa de aguacate. Se podría decir que el sabor del aguacate, muchas veces sepultado bajo sabores más fuertes, como la lima y el ajo, no es tan importante como su deliciosa textura untuosa, ni como la cualidad refrescante y grasa que aporta a los sándwiches, las ensaladas y las salsas. El aceite de aguacate tiene un sabor aún más delicado que la fruta, y carece de la nota de hierba, por lo que les aconsejo que utilicen en su lugar aceite de oliva.

**Aguacate y avellana:** Según la experta en comida mexicana Diana Kennedy, los aguacates pueden contener notas de avellana y anís. El híbrido guatemalteco-mexicano Fuerte es particularmente apreciado por su sabor a avellana. En México, las hojas de aguacate se secan y se utilizan para condimentar estofados, sopas y platos de frijoles. También tienen un sabor anisado, y el escritor culinario Rick Bayless recomienda como sustituto una combinación de hoja de laurel y semillas de anís.

**Aguacate y café:** Puede que parezca una mezcla improbable para el gusto occidental, pero el aguacate es una fruta, y como tal se lo trata en Vietnam, Indonesia y Filipinas. Se hace puré para un batido con leche y azúcar (o leche condensada), y a veces se le añade sabor con un jarabe de café o chocolate. En México, a los aguacates se les echa azúcar o ron para elaborar un postre sencillo.

**Aguacate y chocolate:** Los adeptos al movimiento de comida cruda preparan una sedosa mousse de chocolate con estos dos ingredientes, utilizando polvo de cacao para el sabor a chocolate y complementándolo a veces con plátano o dátiles. El aguacate se encarga de la textura. El objetivo de los crudistas es comer cruda la mayor proporción de comida posible. Si esto suena muy radical, el crudismo es un camino de rosas comparado con ser un «instincto». Los instictos solo comen un único ingrediente crudo en cada comida, eligiéndolo según lo que les huele bien. Puede ser fruta, verdura, huevos, pescado, tejón o gorgojos, con tal de que esté sin cocinar, sin condimentar y ni exprimido ni molido. El método es muy sencillo: el instinto olfatea una variedad de alimentos hasta que encuentra uno que le huele instintivamente bien (es fácil localizar instictos en la barra de ensaladas del Pizza Hut). Con el tiempo, llegan a tal estado de receptividad instintiva que solo tienen que pasar, por ejemplo, junto a un conejo atropellado para detenerse y, con el buen gusto de un lagarto, extraerlo de su último lugar de reposo en el seto. Después se dan un banquete con él hasta que no pueden más o «llegan a su parada» (en este aspecto son menos fáciles de distinguir en la barra de ensaladas del Pizza Hut). Una comida típica de un instinto puede consistir en 52 yemas de huevo de una sola sentada o en 210 granadillas en un día.

**Aguacate y eneldo:** Véase *Eneldo y aguacate*, p. 273  
**Aguacate y fresa:** Véase *Fresa y aguacate*, p. 375

**Aguacate y guindilla:** El aguacate Gwen es una variedad derivada del Hass en 1982, y vale la pena buscarlo por el toque de humo, que según la revista *Saveur* recuerda a las guindillas chipotle. Si no se encuentra Gwen, siempre se puede elaborar una sopa de aguacate y guindillas chipotle con cualquier variedad de aguacate a la que se pueda echar mano. Para dos personas, se mezcla la pulpa de dos aguacates con el zumo de una lima, 100 ml de yogur o nata agria, 150 ml de agua, una cucharadita de pasta de guindilla chipotle y un poco de sal. Se comprueban el gusto y la textura (añadiendo un poco más de agua si es preciso diluir) y se refrigeran durante un rato antes de servirla guarnecida con una pequeña pizca de cayena.

**Aguacate y hoja de cilantro:** Véase *Hoja de cilantro y aguacate*, p. 280

**Aguacate y lima:** Lee Hazlewood y Nancy Sinatra cantando «Some Velvet Morning». Lee es la aterciopelada voz de barítono del aguacate; Nancy, la lima de registro alto que corta la suavidad justo cuando empezabas a estar demasiado cómodo. Son maravillosos juntos, y a la vez están claramente separados. Es muy probable que esta asociación se deba a que puse la canción cientos de veces cuando íbamos de luna de miel por la autopista 1 de California. Mientras otros brindan por su futuro común ante un pescado a la plancha y con copas altas de champán, servidos en un pontón mecido por las olas en el océano Índico, nosotros nos parábamos en taquerías con bombillas desnudas y comíamos burritos tan grandes como los antebrazos de un lanzador de peso. Las tiras tiernas de carne a la plancha venían enrolladas en una tortilla harinosa y ligeramente crujiente, llena de arroz, frijoles, nata agria, guacamole con lima que te hacía la boca agua y salsa tan picante que tenías que agarrarte a los costados de la cestita de plástico en la que se servían hasta que los ojos dejaban de chorrearte lágrimas. Hablando de guacamole, hay quien dice que dejando en él el hueso del aguacate se evita la decoloración. Yo opino que si el guacamole está por ahí el tiempo suficiente para que se note, es que no lo has hecho bien.

**Aguacate y mango:** Juntos están deliciosos, pero hay que ser muy preciso con la sincronización. Los aguacates no maduran en el árbol; sus hojas suministran al fruto una hormona que inhibe la producción de etileno, la sustancia de la maduración. Por eso hay que comprarlos inmaduros y pellizcarles la nariz todos los días hasta que ceden. Aunque los mangos sí que maduran en el árbol, la mayoría de los mangos que se venden en los supermercados ceden tan poco como el hueso que tienen dentro, lo que significa que hay que dejarlos a temperatura ambiente hasta que se ablandan y liberan su complejo y especiado perfume. Si no ha conseguido sincronizar su aguacate con su mango, guarde el más maduro en el frigorífico, donde el frío frenará el proceso de maduración, y salga a comprar cangrejo fresco para servirlo con ellos, como recompensa a su paciencia. Mezcle el cangrejo con mahonesa y vierta la mezcla en un molde para quesadillas, apretando; después ponga una capa de mango picado y otra de aguacate, en puré o picado y mezclado con zumo de lima. Dele la vuelta, como si fuera un cubo de playa, sobre un plato con algunas hojas tiernas de berro. O, simplemente, elabore una salsa de aguacate y mango y sírvala con tortas de cangrejo recién fritas.

**Aguacate y marisco:** Si Dios no hubiera querido que rellenáramos las cavidades del aguacate con marisco en salsa rosa, no habría hecho el hueso tan grande, ¿a que no? Simon Hopkinson y Lindsey Bareham sugieren mezclar mahonesa casera con ketchup y salsa picante comprados en la tienda. Para unos 200 g de gambas peladas, se mezclan 4 o 5 cucharadas de mahonesa con unas gotas de tabasco, una cucharada de ketchup de tomate, un poco de zumo de limón y una cucharadita de coñac.

**Aguacate y menta:** Para aderezar una ensalada, se pasan por la batidora un aguacate, 4 cucharadas de yogur, una cucharada de aceite de oliva, un puñado de hojas de menta y una pizca de sal.

**Aguacate y nuez moscada:** Véase *Nuez moscada y aguacate*, p. 318

**Aguacate y pepino:** Yo preparo una sopa fría con estos dos. Bato la pulpa de un aguacate con un pepino pelado y sin semillas y un chorro de zumo de limón, y después lo condimento al gusto. El aguacate domina, pero las notas frescas y verdes del pepino no le van

muy a la zaga. Espesa y sedosa, pero refrescante. Como un guacamole sin avíos.

**Aguacate y pescado graso:** Véase *Pescado graso y aguacate*, p. 224

**Aguacate y piña tropical:** Véase *Piña tropical y aguacate*, p. 379

**Aguacate y pollo:** Véase *Pollo y aguacate*, p. 39

**Aguacate y pomelo:** Véase *Pomelo y aguacate*, p. 428

**Aguacate y queso azul:** Véase *Queso azul y aguacate*, p. 88

**Aguacate y queso blando:** La mozzarella es el clásico queso para combinar con aguacate. Si el queso está elaborado sin gomas ni rellenos, los dos deberían tener en común una acidez suave y lechosa que combina con la blanda elasticidad de la mozzarella y con la intensidad aterciopelada del aguacate, creando una comida confortable, adecuada para el verano. Para un *tricolore* italiano se añaden rodajas de tomate.

**Aguacate y tocino:** Tan ricos como Jonathan y Jennifer Hait, e igual de guapos. Cuando estos dos se juntan, no es que sea exactamente mortal, pero puede que quieras tener a tu cardiólogo en la lista de marcación rápida. El sabor verde del aguacate proporciona un contrapunto fresco a la carnosidad pesada y salada del tocino, pero la fruta es por lo menos igual de grasa. Se les puede sacar el máximo partido en una ensalada hecha con espinacas *baby* o en un recio sandwich de pan integral con mahonesa.

**Aguacate y tomate:** ¿Se le acabó la mozzarella? Tendrá que apañarse con un *bicolore*. O emparejarlos en un sandwich con una mahonesa jalapeña. Véanse también *Nuez y guindilla*, p. 340, y *Aguacate y queso blando*, p. 289.

**Aguacate y uva:** Véase *Uva y aguacate*, p. 361

## GUISANTE

Una diminuta bolsa de dulce y umami; bajo su sencilla dulzura herbosa, el guisante de huerto es una rica fuente de umami. Los guisantes forman armoniosas parejas con alimentos salados como el pescado y el

marisco, el tocino y el parmesano, y con los sabores herbáceos de la menta y el estragón. El guisante de campo, que se suele comer seco en forma de guisantes verdes partidos, es el prímo rural del guisante de huerto. Tiene un sabor menos fresco, en parte debido a la textura harinosa de su carne, que se hincha y revienta a través de la piel cuando se cocina. Los guisantes de semilla grande son otro tipo de guisante de campo. Los guisantes y los pimientos verdes tienen en común elementos dominantes de sabor verde.

**Guisante y alcachofa:** En su libro de cocina de 1891, Pellegrino Artusi reconoce que su receta de pastel de alcachofas y guisantes es extraña, pero que, no obstante, gustará a muchos. Incluida yo. Se hierven brevemente 12 corazones de alcachofas frescas y 150 g de guisantes, se escurren y se cortan las alcachofas en octavos. Despues se estofan lentamente las dos verduras con 50 g de mantequilla y algún condimento, hasta que estén bien cocidas. En una cazuela aparte se elabora una salsa con una cucharada de mantequilla, una cucharada de harina normal y 125 ml de caldo de carne, y se mezcla con las verduras. Se coloca esta mezcla en una fuente para horno, en capas, poniendo queso rallado (parmesano o pecorino) entre capa y capa, y se cubre con una tapa de masa quebrada. Se «pinta» con una yema de huevo batida y se hornea a 220 °C (marca 7 del gas) durante 10 minutos, y después a 180 °C (marca 4) durante 20 minutos, o hasta que la costra se haya dorado. Si le gusta algo más ligero que el pastel, otra receta clásica italiana consiste en estofar corazones de alcachofa picados con habas, cebolla en rodajas y panceta durante unos 15 minutos, y después añadir guisantes y cocinar durante 10-15 minutos más, manteniendo la mezcla húmeda con unas cuantas cucharadas de vino blanco y/o agua cuando sea necesario.

**Guisante y anís:** El dulce sabor a anís del estragón tiene un filo ligeramente amargo que combina muy bien con el guisante, que ya es bastante dulce por sí mismo. Pruebe esta fritura de guisantes con una salsa fuerte de crema de estragón. Se descongelan 500 g de guisantes congelados, se secan y se pasan por la batidora con un huevo, 4 cucharadas de harina normal y algún condimento. Con un par de cucharillas de postre, se da forma a la mezcla de guisantes, formando de 12 a 15 *quenelles* (bolas) que se fríen en aceite vegetal durante unos minutos, dándoles la vuelta dos veces para que se cocinen por los tres

lados. Se sirven 3 por plato con un poco de salsa hecha con hojas frescas de estragón muy picadas y mezcladas con *crème fraîche* condimentada. Véanse también *Guisante y pollo*, p. 293, y *Guisante y queso duro*, p. 293.

**Guisante y cebolla:** Los *petits pois* son una variedad de guisantes pequeños con sabor muy dulce. Algunos *petits pois* en lata son en realidad guisantes normales pequeños, sacados de la vaina antes de tiempo, y no tienen ni la dulzura ni la ternura de la variedad por la que se están haciendo pasar. Para preparar *petits pois à la française* hay que buscar el producto auténtico, fresco o congelado, para darle su merecido a la lechuga del plato, que pone el contrapunto amargo a la dulzura. Las cebollitas que a menudo se estipulan en los libros de recetas franceses son difíciles de encontrar fuera de Francia, pero los calcetines blancos de las cebolletas, despojados de sus dedos tentaculares, sirven igual de bien, al igual que la parte blanca de un puerro cortada en rodajas. Se cortan unas cuantas cebolletas (o las partes blancas de 3 puerros), se ablandan fritiéndolas en 30 g de mantequilla y después se añaden unos puñados de hojas rasgadas de lechuga mantecosa (o un par de cogollos «Little gem» cortados en trozos), 100 ml de caldo o agua, sal y media cucharadita de azúcar. Cuando la lechuga se ha ablandado, se añaden 450 g de *petits pois* congelados y se cuece a fuego bajo durante unos 10 minutos, removiendo poco para no romper los guisantes. Se ajusta la sal y se añade un poco más de mantequilla antes de servir.

**Guisante y cerdo:** Combinan tan bien como las piernas y los pantalones, según el *Peer Gynt* de Ibsen. El plato de cerdo y guisantes más famoso de Gran Bretaña (sobre todo en Gales y el Black Country), al que se consideró digno de ser incluido en la edición de 1850 del *Oxford English Dictionary*, es el *faggots and peas*. Básicamente, los *faggots* son despojos de cerdo mezclados con panceta, cebolla, salvia y macis, con los que se hacen bolas, que se envuelven en tripa o se empanan y después se hornean. Hay división de opiniones acerca de si el mejor acompañamiento son guisantes secos o frescos, a pesar de que la tradición favorece a los secos, ya que a los cerdos se los mataba mucho después de que terminara la cosecha de guisantes. Las *crépinettes* son el equivalente francés; están envueltas en tripa y parecen muy similares a los *faggots*, pero por lo general se elaboran con una mezcla de carnes de cerdo más típica para embutidos, grasa y magra, condimentada

con especias dulces y salvia, tomillo o perejil. También es corriente añadir castañas, trufas o pistachos.

**Guisante y chirivía:** Véase *Chirivía y guisante*, p. 323

**Guisante y cordero:** Véase *Cordero y guisante*, p. 73

**Guisante y eneldo:** Véase *Eneldo y guisante*, p. 274

**Guisante y espárrago:** El espárrago crudo sabe igual que los guisantes frescos sacados de la vaina, pero al cocinarlo adquiere un sabor más umami y de fruto seco. Los guisantes cocinados, en cambio, mantienen su dulzura y también su fuerte carácter umami. La combinación de espárragos y guisantes puede parecer ligera, pero es sorprendentemente sabrosa y muy buena para risottos o platos a base de huevos. Dicho sea de paso, hay quien dice que el «guisante espárrago» recrea las deliciosas sutilezas del espárrago. Por desgracia, no es así.

**Guisante y huevo:** Véase *Huevo y guisante*, p. 193

**Guisante y jamón:** Véase *Jamón y guisante*, p. 249

**Guisante y marisco:** Véase *Marisco y guisante*, p. 205

**Guisante y menta:** Véase *Menta y guisante*, p. 473

**Guisante y patata:** Véase *Patata y guisante*, p. 130

**Guisante y pescado ahumado:** Véase *Pescado ahumado y guisante*, p. 239

**Guisante y pescado blanco:** El *surf'n'turf* está muy bien, pero el pescado combina mejor con ingredientes que verdaderamente sepan a hierba, y no que simplemente se alimenten de ella..., y no existe nada más herbáceo que el guisante de huerto. (Otros sabores herbáceos, como el perejil, el hinojo y el estragón, forman también emparejamientos clásicos.) La dulzura natural del guisante realza el gusto umami del pescado, tanto en un *húmilde fish and chips* vendido en un recipiente de poliestireno con guisantes blanduchos, como en el rodaballo con vieiras, panceta de cerdo y puré de guisantes que sirven en el Gidleigh Park de Michael Caines, con sus estrellas Michelin. Y como al guisante le gustan los ingredientes salados, combina excepcionalmente bien con el bacalao salado.

**Guisante y pescado graso:** Según la tradición de Nueva Inglaterra, los hortelanos procuran plantar los guisantes el día del Patriota (19 de

abril), con la esperanza de que estén listos para el tradicional banquete del día de la Independencia, a base de salmón hervido, guisantes verdes frescos y patatas nuevas. Como postre se sirve tarta de fresa.

**Guisante y pollo:** Que a uno le guste el pollo con guisantes es casi tan interesante como que le guste el calor del sol. Pero la combinación no tiene por qué ser tan aburrida como parece. El *poulet à la clamart* es un plato que gusta por igual a los paladares aventureros y a los conservadores. Clamart, un suburbio a unos ocho kilómetros al suroeste del centro de París, es famoso desde hace mucho tiempo por la calidad de sus guisantes, y presta su nombre a todo plato que utilice muchos guisantes. En el *poulet à la clamart*, el rancio matrimonio entre los guisantes y el pollo recibe la refrescante influencia del estragón, ligero y anisado. Se doran 8 trozos de pollo en una mezcla de mantequilla y aceite de oliva. Se añaden 50 g de tocino ahumado veteado, cortado en tiras, una docena de cebolletas peladas y picadas, 2 cucharadas de hojas de estragón picadas y medio vaso de vino blanco, y después se agita la cazuella. Se sazona, se tapa y se cocina en el horno a 160 °C (marca 3 del gas) durante 30 minutos. Se añaden 450 g de guisantes y 2 cucharaditas de azúcar, y se vuelve a introducir en el horno otros 30 minutos. Se pasan la cazuella a un fogón y el pollo a un plato calentado. Se añade a la salsa una lechuga romana cortada en tiras, se remueve bien y se cocina a fuego bajo, tapada, durante 10 minutos más. Por último, se añaden unos 300 ml de nata doble y se calienta suavemente. Se prueba, se ajusta la sal y se sirve con una guarnición de perejil.

**Guisante y queso duro:** El 25 de abril, día de San Marcos, al dux de Venecia le servían un plato de *risi e bisi*, hecho con lo mejor de la nueva cosecha de hortalizas que llegaban al mercado de Rialto. Edward Lear también lo habría agradecido; es básicamente una sopa que se puede comer con tenedor. La versión clásica añade un caldo elaborado con las vainas de los guisantes, y las cebollas cocidas con un arroz de grano muy corto llamado *vialone nano*, y rematado con mucho parmesano rallado. La cocina veneciana está repleta de combinaciones agrodulces, representadas en este caso por el contraste entre el guisante azucarado y el queso fuerte y agrio. Otras adiciones habituales a este plato son el tocino, el perejil y (con menos frecuencia) el hinojo.

**Guisante y rábano picante:** ¿Existe en alguna parte una brecha cultural más profunda que las distintas aplicaciones que dan ingleses y japoneses al guisante de semilla grande? Los ingleses los hierven hasta reducirlos a un fango verdoso y los introducen a cucharadas en recipientes de poliestireno, con fragmentos de piel de guisante asomando como ojos de cocodrilo; en cambio, los japoneses los transforman en pulcras y quebradizas esferas fritas con cascós de piloto hechos de *wasabi* de color claro, envasadas al vacío en bolsas que parecen pre-tenciosas revistas de diseño y que cuestan veinticinco euros.

**Guisante y romero:** Se cree que el guisante de campo, que está seco y partido y en la actualidad se utiliza principalmente para sopas, es un parente cercano del guisante de huerto, vibrante y mucho más cultivado. Si el guisante de huerto es dulce, con un sabor a hierba fresca atribuible al mismo elemento que da a los pimientos verdes su aroma característico, los guisantes de campo son más parecidos a otro miembro de la familia de las leguminosas, la lenteja. Tienen un sabor más carnoso y con mucha frecuencia se cocinan con jamón o tocino, pero las notas leñosas y de eucalipto del romero también combinan bien con ellos. La siguiente receta es para una sopa, pero se puede elaborar con menos agua para acompañar a la carne de cordero o de cerdo. Se ablanda una cebolla picada friéndola en aceite de oliva, y después se añaden 250 g de guisantes verdes secos y partidos, una ramita de romero y un litro y medio de caldo. Se lleva a ebullición, se baja el fuego y se cuece a fuego lento durante una hora u hora y media, hasta que los guisantes están blandos, sazonando hacia el final de la cocción si es necesario. Si la cazuela se va quedando seca, se añade agua hirviendo. Se puede reducir el tiempo de cocción poniendo los guisantes en remojo unas horas antes de cocinarlos. También se pueden utilizar guisantes amarillos partidos, pero teniendo en cuenta que tienden a ser más suaves y más dulces que los verdes y que tienen un sabor más terroso.

**Guisante y ternera:** Tomado de *The Horticulturist and Journal of Rural Art and Rural Taste* (1851): «Todo el mundo sabe cómo cocinar los guisantes, o por lo menos todo el mundo cree saberlo... y todo el mundo los hierva. Eso es excelente, pero ni mucho menos es la única manera de saborear a la perfección esta verdura; se supone que un hortelano veterano no sabe mucho de cocina, pero en realidad no hay nada más cercano a la cocina que el huerto de la cocina, y sería

un hortelano muy tonto el que no supiera algo de lo que la cocinera hace con su "carretilla". Así que os diré que los platitos más pulcros que una cocinera envía a la mesa son piezas pequeñas de cordero o ternera, o tal vez un par de pollos de primavera, estofados en una olla o cazuela apretada durante dos o tres horas, muy suavemente, a fuego lento, hasta que estén bien hechos, con guisantes... añadiendo, por supuesto, mantequilla, pimienta y sal. Los jugos de la carne penetran en los guisantes, y el sabor de los guisantes pasa a todo el plato, de manera que dudo que existan platos más sabrosos que uno de estos estofados en las ollas de Egipto».

**Guisante y tocino:** Véase *Tocino y guisante*, p. 243

## PIMENTO

Los pimientos verdes son pimientos rojos inmaduros. Los verdes y los rojos difieren considerablemente en sabor, pero, por razones de concisión, aquí comparten un capítulo. Los amarillos y anaranjados tienen más en común con el rojo que con el verde en cuestión de sabor. Como era de suponer en un fruto inmaduro, los pimientos verdes son más amargos y tienen un sabor más fresco y herbáceo que los rojos, madurados al sol, que son siempre más dulces y afrutados. A veces, pero no siempre, se puede sustituir el uno por el otro, aunque nadie llenaría una aceituna amarga con pimiento verde, y los pimientos rojos no tienen la cualidad refrescante que hace que los verdes queden tan bien en sofritos.

**Pimiento y aceituna:** Una aceituna verde rellena con una tira de pimiento rojo es la guarnición clásica del gin-martini, aunque la anchoa y el gorgonzola son alternativas sabrosas, si bien menos atractivas. Algunos expertos dicen que la cualidad carnosa de una aceituna con hueso combina mejor con el sabor de la ginebra, dominado por el enebro. Puede que tengan algo de razón —piensen en lo bien que combina el enebro con la caza—, pero la aceituna rellena no tiene rival cuando se trata de ahorrar a los bebedores la molestia de morder semillas como un loro mientras están sentados en la barra procurando

irradiar seducción o discutiendo sobre política exterior estadounidense. Además, la diana roja, atravesada por el centro con el palito del cóctel, sirve como adecuada metáfora visual del efecto que un martini bien preparado tiene en el cerebro.

**Pimiento y berenjena:** Véase *Berenjena y pimiento*, p. 119

**Pimiento y cebolla:** Véase *Cebolla y pimiento*, p. 161

**Pimiento y guindilla:** Véase *Guindilla y pimiento*, p. 302

**Pimiento y huevo:** Reconiendo a todos los que se preguntan extrañados por qué en *Los Soprano* aparece un álbum de música titulado *Peppers and Eggs* («Pimientos y huevos»), cuando en dicho álbum no figura una canción con ese título, que lean un artículo publicado por la doctora Maria-Grazia Inventato, directora de estudios culturales en la Universidad de Eau Claire, Wisconsin: «Pimientos con huevos: machos de sangre roja y culto a la madre en la cultura criminal italoamericana». Como dice la doctora Inventato, «para muchos mafiosos, el pimiento, con su tallo erecto, su jugo de color rojo sangre y su parentesco con la fogosidad violenta de la guindilla, constituye un potente símbolo de la masculinidad latina, confirmado y contradicho a la vez por la fuerte asociación materna que representa el huevo. Sin embargo, hay que fijarse en que la receta exige primero *ablandar* el pimiento y después *revolver* el símbolo materno, un trauma doble cuya importancia no pasará desapercibida para quien esté familiarizado con la dinámica madre-hijo, incluso en comunidades de inmigrantes de segunda o tercera generación». Se fríen 2 pimientos rojos (o verdes) cortados en rodajas hasta que estén blandos y jugosos, y se revuelven con ellos 4 huevos grandes. Después se condimenta y se sirve con pan blanco de chapata o de barra. Tradicionalmente, esto se comía en Cuaresma, cuando estaba prohibido comer carne, pero a mí me parece más un festín que un ayuno. De manera similar, la *pipérade* vasco-francesa combina pimientos picados, cebolla y tomate con huevos revueltos. Véase también *Guindilla y huevo*, p. 301.

**Pimiento y marisco:** Véase *Marisco y pimiento*, p. 207

**Pimiento y pollo:** Véase *Pollo y pimiento*, p. 43

**Pimiento y queso blando:** Véase *Queso blando y pimiento*, p. 103

**Pimiento y ternera:** Reconozcámolo, no se va a una barbacoa a comer bien. Hasta los buenos cocineros te ofrecen piezas asquerosas de carne carbonizada y bandejas de pollo à la *salmonella*. En toda mi experiencia, solo una comida preparada al aire libre se acercó a menos de una voluta de humo de los festines de carne a la brasa que me hacían retumbar el estómago durante las películas de vaqueros. Fue en medio del Bosque Nuevo en los años setenta. Era agosto, y hacía un calor asfixiante; yo debía de tener ocho o nueve años. Estábamos con los mejores amigos de mis padres, un cocinero nacido en Italia y su mujer. Tras encontrar un sitio a la sombra junto a un arroyo, Piero encendió un fuego mientras mi padre fabricaba un columpio de cuerda. Yo me dediqué a hacer figuras con el columpio hasta que un aroma de carne asada me hizo bajar de la cuerda y acercarme hasta donde los mayores estaban sosteniendo ramas sobre el fuego —ramas de verdad, cogidas del suelo del bosque!— en las que habían ensartado ternera y pimientos verdes. No he comido nada que supiera igual. Tal vez porque la carne era de un cuarto trasero madurado, cortada en trozos lo bastante grandes como para mantenerse tiernos y jugosos por dentro, pero crujientes, salados y chamusados por fuera. Tal vez porque los pimientos estaban cortados en forma de copas que recogían y retenían los jugos de la carne. Y tal vez porque las verdaderas y completamente ilegales hogueras de leña en los bosques siempre darán más sabor a la comida que las briquetas para barbacoa.

**Pimiento y tocino:** La combinación de tocino salado y pimiento rojo y lustroso les da a los platos una especie de dulzura chamuscadilla y ahumada sin tener que molestarse en montar la barbacoa. También puede recordar al chorizo. Con un poco se consigue mucho; basta con un par de lonchas y un pimiento viejo, arrugado y pinchado, para condimentar un buen plato de arroz o garbanzos.

**Pimiento y tomate:** Véase *Tomate y pimiento*, p. 373

## GUINDILLA

El picante de las guindillas puede hacer que sea difícil apreciar sus diversas características de sabor. Como ocurre con sus parientes cercanos,

los pimientos, las guindillas verdes no están inmaduras y tienen un sabor fresco, de judía verde o guisante. Las guindillas rojas son más dulces y menos fáciles de caracterizar. Las guindillas secas son aún más dulces, y tienden a tener los mismos sabores suculentos y afrutados, a veces de humo y de cuero, que los tomates secados al sol y las aceitunas. A los aficionados a la guindilla les gusta familiarizarse con los sabores e intensidades de picante de las distintas variedades, y con productos derivados de las guindillas, como aceites, salsas, vodkas y pastas.

**Guindilla y aceituna:** El agradable contrapunto de los dulces copos de guindilla con las aceitunas ha adquirido peso científico gracias a una investigación realizada en la Universidad de California en Davis. La capsaicina, el elemento responsable del picante de las guindillas, anula además nuestra capacidad de percibir el amargor, moderando así la aspereza de las aceitunas.

**Guindilla y aguacate:** Véase *Aguacate y guindilla*, p. 287

**Guindilla y ajo:** Descubrir que no toda la comida de Italia es buena fue una desilusión tan grande como descubrir que Santa Claus era un fraude. En los primeros días de nuestras vacaciones en los lagos italianos, mi hermana y yo habíamos agotado nuestras opciones de restaurantes. El cuarto día, concebimos el plan B: no comer nada más que *aglio, olio e peperoncino*. Espaguetis con ajo, aceite y guindilla. No siempre está en el menú, pero puedes estar seguro de que en la cocina tienen los ingredientes y de que el margen de ganancia les inducirá a no rechazar la petición. El *aglio olio* es el tipo de plato que los italianos preparan a altas horas de la noche para los amigos, y cuando lo pruebas entiendes por qué; misteriosamente, es más delicioso y satisfactorio que la suma de sus partes. Desde luego, está lo bastante bueno como para comerlo cuatro noches seguidas. Mientras se cuecen los espaguetis, se calienta suficiente aceite de oliva para recubrir la pasta sin inundarla. Se corta ajo en lonchas finas (un diente por persona, aproximadamente), se echa en el aceite y se fríe hasta dorarlo. Que no se queme. También se puede freír el ajo entero o aplastado, dependiendo de cuánto sabor se desee; cortarlo en rodajas es la *via media*. Se saca el ajo (o no, dependiendo una vez más de nuestro nivel de tolerancia al ajo), se añade una cucharadita de virutas de guindilla seca y se echan los espaguetis perfectamente co-

cidos en el sabroso aceite. Se sirve con perejil picado y parmesano rallado.

**Guindilla y almendra:** La salsa romesco, especiada y con sabor a nueces, procede de Tarragona, a unos 110 kilómetros al sudoeste de Barcelona, siguiendo la costa. Se elabora con almendras pulverizadas (y/o con avellanas), tomate, ajo y una guindilla seca y dulce que le da su nombre a la salsa, también conocida como nora. Las noras siempre están secas, son de color pardo-rojizo y tienen un sabor ahumado. Son una de las guindillas rojas secas que se muelen para elaborar el ubicuo pimentón español. Si no puede encontrar noras, pruebe con la variedad ancho. Tradicionalmente, la salsa romesco se sirve con *calçots* a la parrilla (una verdura parecida al puerro) y con pescado. Pero ¿por qué privar de su compañía a las chuletas de cordero o al pollo a la barbacoa?

**Guindilla y anchoa:** El *phrik náam pla* es una sencilla mezcla de guindillas frescas cortadas y salsa de pescado, que se encuentra en casi todas las mesas de Tailandia. Es una idea menos extravagante de lo que podría parecer en un principio, ya que se basa en los mismos principios que la sal y pimienta, pero subiendo unos cuantos puntos en la escala. En Tailandia casi nunca se utiliza sal marina como condimento, pues se la considera un ingrediente bastante tosco. Los granos de pimienta, aunque todavía se utilizan en salsas y pastas tailandesas, perdieron terreno frente a las guindillas como principal aportador de picante cuando estas últimas llegaron del Nuevo Mundo en el siglo xvi.

**Guindilla y anís:** Cuando necesite embutidos picantes italianos pero no los encuentre, pruebe con una salchicha de cerdo de buena calidad sin hierbas, añadiéndole unas cuantas pizcas de semillas de hinojo y guindilla seca machacada. Véase también *Cerdo y brócoli*, p. 148.

**Guindilla y berenjena:** Véase *Berenjena y guindilla*, p. 118

**Guindilla y brócoli:** Véase *Brócoli y guindilla*, p. 182

**Guindilla y cacahuete:** ¿La misión del cacahuete es neutralizar a la guindilla? La capsaicina, el siniestro elemento sin sabor ni olor que hace picantes las guindillas, es soluble en grasa pero no en agua, y hay quien dice que el aceitoso cacahuete la desactiva. El cacahuete tam-

bién viene armado con triptófano, que causa sueño e inhibe la labor de las endorfinas producidas por el cuerpo para combatir el dolor del picante (que, según algunos, equivale al placer contraintuitivo de arrancarte el cuero cabelludo con un pelador de gambas). ¿O los dos están colaborando? La guindilla y el cacahuete se combinan en una compleja guarnición para sopas y platos de fideos, se muelen para elaborar una pasta para *satays*, y en México ocupan el centro del escenario en el mole de cacahuate, una salsa con sabor ahumado hecha con montones de guindillas secas y cacahuetes.

**Guindilla y calabaza:** Véase *Calabaza y guindilla*, p. 331

**Guindilla y cerdo:** La dulce guindilla roja seca se alía con la carne de cerdo en los chorizos, que eran exóticos hace una década, hasta que se volvieron famosos de repente y desde entonces adornan los menús de todo el mundo. Según la potencia del pimentón empleado para darle sabor, el chorizo puede ser dulce o picante, aunque la especia también se presenta en forma agridulce. El pimentón se elabora con diversas guindillas, incluidas la nora y la choricera, y también varía según las regiones y las técnicas de producción. En el valle de La Vera (Extremadura), las guindillas maduras se cuelgan en ahumaderos en el campo y se dejan allí hasta dos semanas para que desarrollem su rica e intensa cualidad, tan diferente del sabor de las guindillas que se dejan secar al sol. Hay muchas razones para probar toda la gama de variedades de pimentón con el fin de comprender las diferencias entre una y otra, y (en mi caso) no solo porque vienen en latas tan bonitas. La *paprika* de Hungría se prepara asimismo con guindillas rojas secas, y se presenta en una variedad similar de estilos, pero dicen que es más afrutada que el pimentón. Se utiliza más o menos de la misma manera que el pimentón en España, es decir, con todo.

**Guindilla y chocolate:** Véase *Chocolate y guindilla*, p. 23

**Guindilla y coco:** La leche de coco envuelve los ingredientes tailandeses en un abrazo dulce y compasivo. Le quita el filo cortante a la lima, acalla a la malhablada salsa de pescado y alivia el calor de la guindilla, cuyo componente activo, la capsaicina, es soluble en grasa pero no en agua. La guindilla moderadamente picante *phrik chii faa* o

«guindilla que apunta al cielo» (conocida en todos los demás sitios como «guindilla japonesa») se utiliza mucho en los curries tailandeses, generalmente seca, pero a veces fresca.

**Guindilla y col:** El *kimchi* es un acompañamiento coreano de verduras encurtidas, que se suele elaborar fermentando col y guindillas en salmuera. Antes de la llegada de las guindillas del Nuevo Mundo, la pegada la aportaban el jengibre y el ajo; ahora su puesto lo han ocupado unas guindillas rojas muy picantes y dulces llamadas *koch'u*, tanto frescas como más o menos molidas. La col suele ser de la variedad dulce china, que se deja entera en los mejores *kimchi*, pero muchas veces se corta en tiras para poder usar tarros de tamaño manejable. El tratamiento *kimchi* se aplica a otras muchas hortalizas, entre ellas el pepino y la berenjena; en una misma comida se pueden ofrecer varios tipos diferentes de *kimchi*. Compre un poco en una tienda asiática si siente la necesidad de probarlo antes de hacerlo en casa y enterrarlo en el jardín para que madure.

**Guindilla y coliflor:** Véase *Coliflor y guindilla*, p. 179

**Guindilla e hígado:** Véase *Hígado y guindilla*, p. 59

**Guindilla y hoja de cilantro:** Se utilizan juntas con frecuencia. Las guindillas verdes tienen una afinidad particularmente agradable por el cilantro, aportando una frescura más punzante a la lozanía de hierba mojada por la lluvia. Se mezclan con un poco de zumo de limón y azúcar para servirlo como condimento.

**Guindilla y huevo:** La experiencia y la inocencia; una incongruencia tan incómoda como un bebé con las orejas perforadas. Hasta que llega el plato de *pad thai*, claro está, con la dulce fragancia de los huevos revueltos y guarnecido con aritos de guindilla roja fresca. O los huevos mexicanos, el patriótico desayuno que revuelve huevos con los colores de la bandera nacional: guindilla verde, tomate rojo y cebolla blanca. Los más puristas, o los carnívoros empedernidos, tal vez querían añadir un poco de águila y serpiente picadas.

**Guindilla y jengibre:** Véase *Jengibre y guindilla*, p. 445

**Guindilla y lima:** Véase *Lima y guindilla*, p. 432

**Guindilla y limón:** El picante de la guindilla puede eclipsar sus cualidades frutales. El chile habanero, por ejemplo, es tan picante que casi con seguridad te pierdes sus agradables notas cítricas, que combinan tan bien con el limón en salsas, tanto umamis como dulces. Como su nombre indica, el ají gota de limón es otra variedad de guindilla cítrica, pero también puntúa muy alto en la escala Scoville de picante. En Estados Unidos, la serie Toad Sweet, una gama de salsas picantes para postres, incluye una salsa de limón y vainilla con un toque de habanero, que queda muy bien con helados y ensaladas de frutas.

**Guindilla y mango:** Véase *Mango y guindilla*, p. 415

**Guindilla y marisco:** Véase *Marisco y guindilla*, p. 204

**Guindilla y menta:** El *vada pav*, un popular plato de comida rápida originario de Mumbai, es básicamente un pastelito de puré de patata combinado con cebolla y especias, frito en profundidad en una pasta de garbanzos y untado con un vibrante *chutney* hecho con hojas de menta molidas con guindillas verdes frescas, zumo de limón y sal. Se presenta en un bollito blanco y blando. La jalea de menta y guindilla está deliciosa, y es fácil hacerla en casa; simplemente, se añaden un par de jalapeños bien picados a la receta habitual para la jalea de menta.

**Guindilla y naranja:** Véase *Naranja y guindilla*, p. 424

**Guindilla y nuez:** Véase *Nuez y guindilla*, p. 340

**Guindilla y ostra:** Véase *Ostra y guindilla*, p. 218

**Guindilla y patata:** Véase *Patata y guindilla*, p. 130

**Guindilla y pescado graso:** Véase *Pescado graso y guindilla*, p. 226

**Guindilla y pimiento:** Aunque los dos son miembros de la misma familia, a los pimientos les falta la capsaicina que les da su fuego a las guindillas. El poder picante de las guindillas se mide en la escala Scoville, donde las guindillas habanero y boina escocesa alcanzan puntuaciones de entre 80.000 y 150.000; los jalapeños puntúan entre 2.500 y 8.000. Los pimientos sacan un cero patatero. Pero se pueden quitar las semillas y los filamentos de un jalapeño verde y, con su fuego reducido, un bocadito revelará un sabor muy similar al de su suave parente. Tienen en común un elemento de sabor dominante, la 2-metoxi-3-isobutilprazina, que también está presente en los vinos cabernet sauvignon y sauvignon blanc. De manera similar, las guindillas rojas

saben como los pimientos rojos, pero, a diferencia de las verdes, carecen de un elemento común único con impacto de carácter (es decir, un elemento que permita identificar un ingrediente con olfatearlo una vez). No obstante, verdes o rojos, grandes o pequeños, son todos muy combinables. Pruebe unos pimientos verdes rellenos con una mezcla india de patata con guindilla: se mezcla un puré de patata con cebolla frita con una mezcla de especias indias y guindilla, y con ello se rellenan pimientos cortados por la mitad y sin semillas; se pone un pegote de mantequilla encima de cada uno y se hornean hasta que los pimientos estén hechos, unos 30-40 minutos a 180 °C (marca 4 del gas). Se puede acelerar el proceso blanqueando antes los pimientos.

**Guindilla y piña tropical:** Véase *Piña tropical y guindilla*, p. 381

**Guindilla y pollo:** Véase *Pollo y guindilla*, p. 40

**Guindilla y queso de cabra:** Véase *Queso de cabra y guindilla*, p. 81

**Guindilla y queso duro:** Véase *Queso duro y guindilla*, p. 96

**Guindilla y sandía:** Véase *Sandía y guindilla*, p. 359

**Guindilla y ternera:** Véase *Ternera y guindilla*, p. 63

**Guindilla y tocino:** El pan de maíz, dulce y migoso, tiende a apelmazarse hasta que le añades el sabor del tocino. Esta receta es lo bastante rápida y fácil como para un desayuno caliente. Se batén 2 huevos en un cuenco grande, y después se añaden 450 g de yogur corriente y 50 g de mantequilla derretida y se bate otra vez. Se añaden 65 g de harina normal, 2 cucharaditas de sal y una de bicarbonato de sodio, poco a poco y removiendo para integrarlo en la mezcla de huevo. Después se añaden 275 g de harina fina de maíz y 4 lonchas de tocino bien fritas y picadas, más una cucharadita de virutas de guindilla seca. Estas aportarán un agradable sabor ahumado y también un toque picante, pero también se puede utilizar una cantidad equivalente de jalapeños verdes y frescos bien picados. Se engrasa un molde de para bollos (se puede usar la grasa de freír el tocino), se llena hasta la mitad con la mezcla y se hornea a 200 °C (marca 6 del gas) durante unos 20 minutos, hasta que la masa sube y se dora. Otra opción es verter toda la mezcla en un molde cuadrado de 23 cm y hornear durante 25-30 minutos, para después cortarlo en cuadrados. Sea cual sea la forma de cocinarlo, está exquisito untado con queso crema frío y una jalea picante de guindilla.

**Guindilla y tomate:** A principios de los años noventa, abrieron un bar de tapas cerca de donde yo trabajaba en Londres. Un local pequeño y tranquilo, con capacidad para veinte o treinta clientes, pero la comida era excelente. Bueno, he dicho la comida, pero en realidad me refiero a las patatas bravas. Las «bravas», como sabe todo aficionado a las tapas, son patatas fritas en tacos, bañadas en una salsa de tomate aderezada con pimentón muy picante. También tenían patatas con alioli, al estilo de Barcelona. Naturalmente, también probamos las almejas con manzanilla, las albóndigas especiadas, la tortilla y las gambas al pil-pil. Pero, después de unas cuantas visitas, no pedíamos más que bravas. «Bravas, bravas, bravas.» Con el tiempo, la gente habría ido en peregrinación al Soho, como hacen en Madrid hacia el famoso bar Las Bravas. O lo habrían hecho, si el local no hubiera cerrado de repente. Ahora me pregunto si los propietarios, soñando con convertir los embotados paladares británicos a las glorias de la cocina española, se habrían cansado de mantener una patatería glorificada, llena de mujeres cada vez más obesas ingiriendo rioja con demasiado roble y apagando sus Marlboro Lights en pegotes de mahonesa con ajo.

## ESPECIADOS

*Albahaca*

*Canela*

*Clavo*

*Nuez moscada*

*Chirivía*

## ALBAHACA

La albahaca dulce es la más cálida, fragante, bella, fresca e irritantemente agradable de todas las hierbas. Tiene fuertes notas de especias —clavo, canela, anís y estragón— combinadas con una cualidad herbácea de menta que se vuelve especialmente perceptible cuando se pulveriza en grandes cantidades para hacer pesto. La albahaca se vende en muchas «variantes de sabor», como limón, lima, canela y la albahaca tailandesa con sabor a regaliz, todas las cuales tienen en común un rico carácter especiado y una frescura vitalizadora. La albahaca seca no puede sustituir a la fresca, pero tampoco es como para despreciarla. Es cierto que al secarse desaparece la bella y perfumada nota alta, pero la albahaca secada con cuidado desarrolla un carácter especiado, de regaliz y menta, que funciona muy bien en estofados de pescado o en platos de cordero al horno.

**Albahaca y ajo:** Véase *Ajo y albahaca*, p. 163

**Albahaca y anís:** Si le gustan la albahaca y el anís estrellado, carinará sobre brasas por la albahaca tailandesa. La albahaca tailandesa, identifiable por su tallo morado, tiene sabor a regaliz con un toque de canela. A menos que viva cerca de un supermercado tailandés o chino, probablemente le resultará más fácil cultivarla en casa que encontrarla en las tiendas, y vale la pena si cocina muchos curries o sofritos tailandeses.

**Albahaca y clavo:** Parte del carácter especiado de la albahaca se debe al eugenol, que le da su sabor distintivo al clavo. He oído hablar de amas de casa italianas que le echan una pizca de clavo molido al pesto si la albahaca no cumple con su cometido. El sabor de la albahaca santa que se utiliza en la cocina tailandesa está dominado por el eugenol y, cuando está fresca, comparte algo del efecto anestésico del clavo en la boca. Tal vez por eso la hierba se empareja con frecuencia con guindillas en sofritos como el *bai kaprow*; la albahaca le quita fuerza al picor de la guindilla. Se elabora una pasta

machacando 3 dientes de ajo, guindilla roja fresca al gusto y un poco de sal. Se calientan 2 cucharadas de aceite de cacahuete a fuego alto y se fríe la pasta durante 30 segundos. Se añaden 2 pechugas de pollo picadas o en tiras finas y se saltean hasta que estén bien hechas. Se vierte por encima una salsa hecha con 3 cucharadas de agua, 2 cucharadas de salsa de soja, una cucharadita de azúcar, un cuarto de cucharadita de pimienta blanca y un puñado de hojas de albahaca santa. Se sirve con arroz normal, condimentando al gusto. Véase la salsa de *Lima y anchoa*, p. 431.

**Albahaca y coco:** Las hojas de albahaca recién rasgadas ofrecen un contrapunto ideal a la suculencia grasa del coco. La albahaca dulce normal hace maravillas cuando se añade a un curry tailandés cremoso, no solo en el sabor, sino también por su bella imagen de mercado flotante que hace que las sopas tailandesas resulten tan apetitosas a la vista. Aún mejor, si se puede encontrar, es la albahaca tailandesa, que tiene un sabor similar al de su pariente dulce, pero con notas anisadas más fuertes.

**Albahaca y frambuesa:** Véase *Frambuesa y albahaca*, p. 483

**Albahaca y huevo:**

*Cuando tengas ganas de hacer huevos verdes  
(Para que quede dero lo que quiero decir,  
no «verde» ecologista, como los coches Prius,  
sino de color verde, como los marcianos),  
en tu cazuela mental deberías considerar  
solo lo que sabe bien.*  
*Descarta de entrada el césped de un estadio,  
el chaleco de un duende,  
la tinta verde, que te pondría enfermo,  
lo mismo que un billete de dólar picado.*  
*El aguacate sería un desperdicio,  
en los huevos revueltos no se nota su sabor.*  
*El té verde —una moda muy actual—  
te haría quedar en ridículo.*  
*A los puerros y lechugas les falta fuerza.  
Al cocinarlos se vuelven menos verdes y más blancos.*  
*Los guisantes y pimientos son convincentes,*

*pero su color no se transmite.  
El brócoli casi cumpliría las condiciones,  
pero su verde es un poco oscuro.  
El apio, la okra, el calabacín, la berza,  
fallan en tono y sabor.  
De las cosas verdes que hemos probado,  
la albahaca simplemente no tiene rival.  
A los huevos revueltos les añades pesto,  
lo remueves bien y de pronto, presto.  
Huevos verdes. Sazónalos. Sírvelos con jamón.  
(No se los hagas a quien se llame Ramón.)*

**Albahaca y lima:** Véase *Lima y albahaca*, p. 431

**Albahaca y limón:** Véase *Limón y albahaca*, p. 435

**Albahaca y marisco:** Véase *Marisco y albahaca*, p. 202

**Albahaca y menta:** Muchas veces se puede detectar en la albahaca una nota de menta, sobre todo cuando está seca, aunque no siempre es deseable. La albahaca ligur es la variedad preferida para elaborar pesto, precisamente porque no tiene sabor a menta. Aproveche la abundancia de ambas hierbas en verano con esta pasta con calabacines. Se cortan 4 calabacines en rodajas de 2 cm de grosor y se colocan en una bandeja de horno bien aceitada. Se les echa un poco más de aceite y se asan a 180 °C (marca 4 del gas) durante unos 30 minutos. Mientras tanto, se cuecen 200 g de pasta (*conchiglie* o *farfalle*) para que esté *al dente* cuando los calabacines estén bien dorados por los dos lados y un poco hundidos. Se escurre la pasta y se mezcla con los calabacines y el aceite en la bandeja. Se añaden un par de puñados de parmesano rallado y un poco de albahaca y menta bien picadas. También se podrían añadir unos dientes de ajo asados con los calabacines y pelados.

**Albahaca y nuez:** La nuez y la albahaca se combinan agradablemente con las judías verdes cocidas. Se aliñan las judías recién escuinadas con aceite de nuez caliente y se les añade albahaca partida, tal vez con unas nueces picadas. Si no le gusta el sabor resinoso de los piñones en el pesto, comprobará que las nueces son un buen sustituto, y mucho menos insistente.

**Albahaca y pollo:** Una especie de deseo incumplido: juntos son menos maravillosos de lo que esperábamos. La mahonesa con albahaca está bien en un bocadillo de pollo, y las hojas de albahaca dulce son un sustituto aceptable de la albahaca tailandesa en salteados de estilo tailandés; pero, por favor, dispénsennos del pollo con pesto en la pasta.

**Albahaca y queso blando:** La albahaca se podría considerar el equivalente en hierba de la pimienta inglesa, ya que ambas combinan los sabores del clavo, la canela, la menta y el anís. Y aunque pueda parecer raro incluir especias en un sándwich, la albahaca se puede extender simplemente sobre el pan, alisándola como una calcomanía, a poder ser con unas lonchas de mozzarella, jamón y tomate. Aparte del maravilloso sabor liberado por sus aceites esenciales, aporta un satisfactorio crujido al morderla, la respuesta del mundo vegetal a los placeres de morder un embutido.

**Albahaca y queso de cabra:** En la ensalada de tomate y mozzarella, la albahaca es todo dulzura tintineante y ligereza, pero en compañía más tosca se puede volver bastante ruda, como ocurre en el pesto. Se puede emparejar con un queso fuerte de cabra; a poder ser, algo picante, bien refrigerado y lo bastante blando para untarlo en estos *scones* (bollos) con pesto. Se echan en la batidora 375 g de harina normal con una pizca de sal y una cucharada de polvo de hornear, y se activa para mezclar. Se añaden 75 g de mantequilla fría en taquitos y se vuelve a pulsar hasta que la mezcla tenga la textura del pan rallado. Se mezclan 4 cucharadas de pesto con 125 ml de leche fría y se añaden a través del tubo de alimentación, con el aparato en marcha. Se mezcla hasta que se tenga una masa como de pan, añadiendo un poco más de leche o de harina si está demasiado seca o demasiado húmeda, respectivamente. Se saca la masa, se amasa brevemente sobre una superficie enharinada hasta que esté manejable, y se pasa el rodillo hasta dejarla con un grosor de 1,5 cm. Se cortan 12 piezas redondas con un cortador de galletas de 6 cm, se ponen en una bandeja de horno grande y se hornean a 220 °C (marca 7 del gas) durante 12-15 minutos.

**Albahaca y queso duro:** Véase *Queso duro y albahaca*, p. 93

**Albahaca y tomate:** La carne dulce y ácida del tomate, el sabor especiado de la albahaca fresca. Teniendo las dos cosas a mano, hasta

el cocinero más inexperto puede preparar algo delicioso. Se consideran estabilizadores culinarios. Pueden combinarse en una salsa espesa para pasta o pizza (véase *Ajo y albahaca*, p. 163), en una sopa, un risotto, una tortilla o una tarta. Si eso representa demasiada molestia en un caluroso día de verano, en menos de diez minutos se pueden picar y colocar sobre una tostada de pan rústico para una *bruschetta*, o hacer una ensalada con mozzarella, o una ensalada *panzanella* con el pan de ayer. También se puede mezclar tomate picado y hojas partidas de albahaca con una pasta cabello de ángel recién cocida, con un poco de aceite de oliva y condimento. Qué gran recompensa para tan poco esfuerzo. Los tarros de salsa de tomate y albahaca ya preparada deberían ponerse colorados de vergüenza. Véase también *Tomate y clavo*, p. 371.

## CANELA

Sencilla y a la vez exótica. La dulce, cálida y ligeramente amarga canela da sabor a pasteles de manzana, dulces navideños, tajines y ensaladas marroquíes, moles mexicanos y *dhals* indios. La casia (*Cinnamomum cassia*), la prima rústica de la canela, se vende en trozos de corteza en lugar de los pulcros rollos de la auténtica canela. Es mucho más barata, y por eso a veces algunos comerciantes la venden molida y mezclada con el producto auténtico. Al olerla se detecta una cierta cualidad de anís estrellado ---a veces se la llama «canela china»---, aunque para mí recuerda tanto a un refresco de cola que casi se la puede oír eructar.

**Canela y albaricoque:** El antiguo nombre inglés de la canela era *pudding stick* («vara para pudines»). Es como una varita mágica que transforma toda clase de dulces. Hierva unos albaricoques en un poco de agua, con una ramita de canela y azúcar al gusto.

**Canela y almendra:** Véase *Almendra y canela*, p. 348

**Canela y anís:** El polvo chino «cinco especias» es una combinación de canela, anís estrellado, semillas de hinojo, clavo y pimienta de Sichuan. Si no anda usted sobrado de especias, una rama de canela y un

carpelo de anís estrellado pueden dar a un caldo de supermercado una rica profundidad oriental. Añádale sobras de ternera asada, fideos de arroz, cebolleta, menta y guindilla, y tendrá un falso (pero delicioso) *pho* vietnamita.

**Canela y arándano:** Véase *Arándano y canela*, p. 492

**Canela y cacahuete:** Véase *Cacahuete y canela*, p. 32

**Canela y café:** Véase *Café y canela*, p. 27

**Canela y calabaza:** Más dulce que un cesto con gatitos compartiendo un pirulí. Están deliciosas asadas juntas o emparejadas en una sopa. Véase también *Jengibre y calabaza*, p. 442.

**Canela y cardamomo:** Véase *Cardamomo y canela*, p. 450

**Canela y cerdo:** En Vietnam, este emparejamiento se encuentra en un tipo de embutido muy popular llamado *cha que*. Se muelen en una trituradora 500 g de carne magra de pierna de cerdo con 3 cucharadas de salsa de pescado, 2 cucharadas de aceite de cacahuete, una cucharada de harina de maíz, una cucharadita de canela en polvo, una cucharadita de polvo de hornear, media cucharadita de sal y un poco de pimienta blanca. Se pone en una bandeja de horno, tapado con papel de aluminio y más o menos con la forma de un cilindro de 6 cm de grosor. Nos mojamos las palmas de las manos y alisamos la superficie del cilindro antes de pincharlo por todas partes con un palillo de cóctel, empujando el palillo hasta el fondo a través del papel de aluminio. Se hornea a 190 °C (marca 5 del gas) durante 25-30 minutos, hasta que el cilindro está de color pardo claro por arriba y un pincho introducido en él sale limpio. Cuando se enfrie, se corta en rodajas de 5 mm de grosor. Esto sirve de acompañamiento (o sustituto) del paté en los sándwiches *bánh mì*. Véase *Pepino y zanahoria*, p. 272.

**Canela y cereza:** Giran como bailarines folclóricos en una sopa húngara de cerezas. Se deshuesan 500 g de cerezas ácidas (por ejemplo, morello). Se introducen los huesos en una bolsa de congelador y se golpean con un rodillo de amasar hasta partir algunos. Se vacía el contenido de la bolsa en una cazuela con 500 ml de vino (para este tipo de sopa se suelen utilizar riesling, burdeos y rosados afrutados), una rama de canela de 6 cm, 50 g de azúcar, una tira de corteza de

limón, el zumo de medio limón y una pizca de sal. Se cuece a fuego lento, tapado, durante 15 minutos. Se cuela la mezcla en una cazuela limpia sobre fuego medio. Se apartan unas cucharadas y se mezclan con una cucharada de harina de maíz para obtener una pasta. Se añade esta pasta al jugo caliente y embriagante de las cerezas, y se remueve hasta que se espesa un poco. Se añaden las cerezas y se cuece a fuego lento durante 10 minutos, hasta que estén blandas. Se deja enfriar un poco, se añaden 150 ml de nata agria y se licúa todo en una batidora. Se sirve refrigerada, como aperitivo o postre, tal vez poniéndole más azúcar en el último caso. Si solo puede encontrar cerezas dulces, utilice solo 25 g de azúcar para empezar, añada un poco más de zumo de limón y después ajuste las proporciones al gusto.

**Canela y chocolate:** Una combinación muy popular en México, donde se vuelven locos por ella, tanto en chocolate para beber como en chocolate en tabletas. También se encuentra en su famosa salsa mole para carne; véase *Chocolate y guindilla*, p. 23. En el resto del mundo, la vainilla ha desplazado a la canela como aromatizante y saborizante favorito para el chocolate, aunque Nestlé de Canadá ha lanzado hace poco una edición limitada de Kit Kat con canela.

**Canela y clavo:** Pone en contacto el acebo y la hiedra. Una olla de vino cociendo a fuego lento. Pudín de ciruela. Pasteles de carne picada. Una combinación tan maravillosa no debería limitarse a dulces y platos navideños. Añadiendo una rama de canela de 6 cm y 3 clavos a un arroz basmati mientras se está cociendo, se obtiene un acompañamiento para el curry que no es específicamente festivo. Si le gusta amarillo, añada media cucharadita de cúrcuma.

**Canela y coco:** Véase *Coco y canela*, p. 409

**Canela y cordero:** Cuando cae la noche en el Djmaa el Fna de Marrakech, el aire se llena del aroma de carne especiada cocinándose en parrillas de carbón, lo cual atrae a residentes y turistas que se mueven como serpientes encantadas entre ordenados montones de cabezas de cordero, para sentarse en puestos humeantes iluminados por lámparas de gas. Los padres agobiados que desearían que sus hijos acudieran con igual prontitud a la mesa familiar pueden probar el mismo truco: basta con preparar chuletas de cordero a la parrilla con

un poco de canela. También quedan muy bien en un tajín de corde-  
ro cocinado a fuego lento, o en *kebabs* de carne de cordero picada con  
cebolla. Se utiliza aproximadamente una cucharadita de canela por  
cada 500 g de carne.

**Canela y fresa:** Véase *Fresa y canela*, p. 376

**Canela e higo:** Hay una marca de jerez llamada Pedro Ximénez que  
es tan espeso y oscuro como un antiguo jarabe para la tos, y tan dulce  
como un pudín de higos. Cueza a fuego lento 15 higos secos picados  
en 100 ml de agua caliente, 100 ml de Pedro Ximénez y media cucha-  
radita de canela en polvo, hasta que el líquido esté espeso y pegajoso.  
Enfrielo un poco y sírvalo con helado de vainilla.

**Canela y jengibre:** Véase *Jengibre y canela*, p. 443

**Canela y lima:** Véase *Lima y canela*, p. 432

**Canela y manzana:** Véase *Manzana y canela*, p. 385

**Canela y menta:** Una mezcla fuerte pero herbácea, que combina  
muy bien con carne roja. También se pueden añadir unas ramas de  
canela al jarabe de menta de *Menta y sandía*, p. 475, para preparar una  
variante con canela y menta. Diluyéndolo con agua con gas, se obtie-  
ne una bebida larga refrescante.

**Canela y naranja:** Despues de unos segundos en la boca, un trozo  
de canela debería adquirir un carácter complejo a medida que sus  
aceites esenciales se rehidratan, según el experto en especias Tony  
Hill. Las primeras en aparecer son las esencias de naranja y cedro,  
seguidas de un picante que recuerda al de la pimienta suave. La canela  
no solo combina bien con la naranja; además, su dulzura realza la  
acididad de la fruta. Una combinación clásica son las rodajas de naranja  
espolvoreadas con canela en polvo. También se puede probar a aña-  
dir canela al bizcocho de *Naranja y almendra*, p. 422.

**Canela y nuez:** Véase *Nuez y canela*, p. 339

**Canela y pera:** Véase *Pera y canela*, p. 391

**Canela y piña tropical:** Véase *Piña tropical y canela*, p. 380

**Canela y plátano:** Véase *Plátano y canela*, p. 398

**Canela y pomelo:** Medio pomelo espolvoreado con canela forman  
una buena asociación. ¿Y qué me dicen de este pastelito de pomelo  
con base de galleta enriquecida con canela y miel? Se derriten 75 g de  
manteca y se mezclan con 10 galletas *digestive* desmenuzadas, 2 cu-  
charaditas de canela en polvo y 2 cucharadas de miel. Se embute en  
un molde para flanes de 20 cm con fondo suelto. Se mezclan 3 cu-  
charadas de azúcar glas con 500 g de queso mascarpone, y después se  
le añaden con cuidado el zumo y la corteza rallada de 2 pomelos, más  
la pulpa bien picada de otro. Se aplica a cucharadas sobre la base de  
galleta y se refrigerara durante unas horas antes de servir. También se  
puede rematar con una capa de gelatina, pero a mí me gusta la cre-  
mosidad untuosa y fluida que se obtiene con esta sencilla receta.

**Canela y queso blando:** Podría parecer que hasta el yeso combina  
mejor con el queso, pero estos dos forman una pareja común en Es-  
tados Unidos. Hay que tener en cuenta que allí la canela sirve para  
todo. Vale, a los europeos les gusta la canela en pastas y bizcochos,  
pero no necesariamente en el chicle, los dulces, los cereales del desa-  
yuno, la cola, el café, el té y las bebidas alcohólicas. En todo aero-  
puerto y centro comercial de Estados Unidos, el panadero del Cinnabon  
saca del horno una nueva bandeja de bollos cada treinta minutos  
y les aplica una rica capa de queso crema. Los bollos de Cinnabon son  
básicamente pastas danesas a lo bruto. Son más gruesos, más pegajosos  
y con un toque de canela mucho más fuerte, tal vez porque en Esta-  
dos Unidos (lo mismo que en China, Vietnam e Indonesia) el sabor  
a canela se debe a la casia, *Cinnamomum aromaticum*, una planta pare-  
cida a la canela. La casia crece en China e Indonesia y es más dura y  
oscura que la auténtica canela de Sri Lanka que consumimos en el  
Reino Unido. También es más fuerte, más picante, más simple y  
generalmente más intensa en la boca, en comparación con el sabor  
más dulce y complejo de la auténtica canela. Básicamente, la casia es  
la versión dura, lo que podría explicar que los norteamericanos sean  
adictos a ella.

**Canela y sandía:** Véase *Sandía y canela*, p. 358

**Canela y ternera:** Véase *Ternera y canela*, p. 61

**Canela y tomate:** La canela añade una cálida nota baja a los agudos  
del tomate. Pruebe con una pizca de canela en lugar de azúcar para

endulzar los tomates en lata. Una salsa de tomate sutilmente especiada hace maravillas con las albóndigas, las piernas de cordero, las gambas y las berenjenas. Véase también *Ternera y canela*, p. 61.

**Canela y tomillo:** La receta de la combinación exclusiva de once hierbas y especias del coronel Sanders se guarda en una caja fuerte de la sede central de KFC en Louisville (Kentucky). Yo, en cambio, no guardo en secreto este rebozado de chuparse los dedos para el pollo asado Fitzrovia. Se mezclan bien 4 cucharadas de harina condimentada con una cucharadita de canela y otra de tomillo seco. Se espolvorea sobre 6 muslos de pollo sin piel, se bañan los pollos en huevo batido y se cubren de pan rallado. Se hornean en una rejilla a 200 °C (marca 6 del gas) durante 30 minutos, dándoles la vuelta a la mitad. Si le gusta picante, añada una pizca o dos de cayena a la harina. Se sirve en un cubo, aunque un barreño grande serviría igual de bien.

**Canela y zanahoria:** La zanahoria tiene un carácter leñoso, con toques de pino. La canela es la corteza interior seca de un árbol tropical. Júntelas en un clásico pastel de zanahoria y plante un jardín de árboles en su memoria de sabores.

## CLAVO

La palabra *clavo* se deriva del latín *clavus* y, aparte de la semejanza visual con un clavo, alude al sabor duro, directo e impetuoso de la especia. La asociación con los clavos se vuelve literal en el caso del *clouté*, en que se utiliza un clavo (especia) para clavar una hoja de laurel en media cebolla a fin de condimentar sopas, estofados y salsas. El singular sabor del clavo hace que se lo empareje con frecuencia con otros sabores para modificarlos o redondearlos, aunque los dulces hervidos británicos con sabor a clavo son una excepción; otra es el cordial que se hace con clavos rosas de Zanzíbar, que en otro tiempo fue popular en el sur de Inglaterra y que todavía se elabora. En Indonesia, la mayoría de los cigarrillos llevan sabor a clavo; y la albahaca santa tailandesa, cuando está fresca, tiene un sabor similar y un similar efecto entuñecedor en los labios.

**Clavo y albahaca:** Véase *Albahaca y clavo*, p. 307

**Clavo y café:** Como el cardamomo y las semillas de cilantro, el clavo se muele a veces con el café, concretamente en Etiopía. Es un doble golpe de amargor, de modo que si prefiere una bebida más suave, más como el café con leche, caliente una jarra de leche con un par de clavos, después retire los clavos y añada leche al café. Véase también *Cardamomo y canela*, p. 450.

**Clavo y canela:** Véase *Canela y clavo*, p. 313

**Clavo y cebolla:** Véase *Cebolla y clavo*, p. 158

**Clavo y cerdo:** El clavo combina muy bien con la carne de cerdo, no solo en cuestión de sabor, sino porque actúa como conservante natural. El eugenol y el ácido gálico del clavo tienen un fuerte efecto antioxigenante a concentraciones bastante bajas, y dado que las empresas alimentarias están respondiendo a la creciente preocupación de los consumidores por los aditivos sintéticos, es muy probable que veamos con más frecuencia esta combinación. Lo cual no sería malo.

**Clavo y jengibre:** El clavo necesita compañía. Es raro encontrarlo solo en una receta, tal vez porque la mayor parte de su sabor se debe a un único elemento, el eugenol, y necesita sabores complementarios para redondearlo y hacerlo más sutil. La mezcla de especias *quatre-épices* combina clavo, jengibre (o canela), nuez moscada y pimienta blanca, y tiene un carácter picante, dulce y afrutado que da profundidad a los platos de carne, sobre todo de cerdo. Véase también *Col y cerdo*, p. 173. Por cierto, las «cinco especias» no son simplemente *quatre-épices* más una; véase *Canela y anís*, p. 311.

**Clavo y manzana:** Véase *Manzana y clavo*, p. 386

**Clavo y melocotón:** Unas cuantas frutas contienen el elemento de sabor que identifica al clavo, el eugenol, y el melocotón es una de ellas. Tal vez por eso los melocotones en conserva se volvieron tan populares en el sur de Estados Unidos. Antes de clavar los clavos, se pelan los melocotones. Aunque, ¿quién tendría coraje para perforar esa piel delicada y aterciopelada?

**Clavo y naranja:** Véase *Naranja y clavo*, p. 423

**Clavo y queso duro:** Véase *Queso duro y clavo*, p. 95

**Clavo y ternera:** Para un estofado de ternera se utilizan uno o dos clavos (como indican la mayoría de las recetas francesas para el caldo o *pot au feu*), y para una salsa de carne, una pizca de clavo molido. El sabor del clavo apenas se distinguirá, pero su calidez amarga y dulce realza la ternera de una manera que hace que parezca más oscura y concentrada. Pero no olvide retirar los clavos enteros antes de servir.

**Clavo y tocino:** Véase *Tocino y clavo*, p. 242

**Clavo y tomate:** Véase *Tomate y clavo*, p. 371

**Clavo y vainilla:** Véase *Vainilla y clavo*, p. 498

## NUEZ MOSCADA

El nombre botánico de la nuez moscada, *Myristica fragrans*, suena a nombre de chica Bond, lo cual resulta adecuado para una especia tan exótica y bella que actúa como agente doble, igualmente capaz de hacer que los platos dulces y cremosos resulten menos empalagosos y de quitar amargor a las verduras crucíferas. La macis, la cubierta exterior de la nuez moscada, contiene los mismos elementos de sabor, pero en diferentes proporciones, y su contenido de aceite esencial es algo mayor. Se pueden utilizar como si fueran intercambiables, pero en cualquier caso siempre hay que optar por la forma fresca, con preferencia a la molida. La nuez moscada es más fácil de rallar que los delicados trozos de macis, y también es un poco más barata.

**Nuez moscada y aguacate:** Se dice que el aguacate mezclado con nuez moscada tiene un efecto afrodisíaco en los hombres. El aguacate contiene vitamina B6, que se supone que estimula la producción de testosterona. La nuez moscada le pone a todo el mundo. Juntos, transforman al niño de mamá más modosito en Javier Bardem. Ralle un poco de nuez moscada sobre una sopa fría de aguacate o sobre un aguacate relleno de marisco, y después túmbese.

**Nuez moscada y apio:** Muchas recetas del siglo XIX para la salsa de apio la condimentan con nuez moscada o con su gemela, la macis. En *The American Sportsman* (1855), Elisha Jarrett Lewis duda. O bien consideraba que añadirle sabor al apio era el colmo de la vulgaridad, o bien estaba sufriendo un ataque de indecisión: «Si le gustan las especias, ponga un poco de macis y uno o dos clavos; pero no lo recomendamos. Algunos de nuestros amigos también podrían recomendar uno o dos chalotes, una hoja de laurel, zumo de limón o un poco de perejil». Véase también *Apio y pollo*, p. 138.

**Nuez moscada y azafrán:** Véase *Azafrán y nuez moscada*, p. 260

**Nuez moscada y berenjena:** Véase *Berenjena y nuez moscada*, p. 119

**Nuez moscada y calabaza:** A pesar de sus virtudes, la calabaza puede dejar dormido el paladar. Aquí es donde interviene la nuez moscada, para que las cosas sigan siendo interesantes. Los italianos añaden nuez moscada a un relleno de calabaza y requesón para la pasta. En Estados Unidos forma parte de la mezcla de especias para los pasteles de calabaza y las natillas de calabaza al horno. Pero no necesita lácteos pesados para cobrar vida: pruebe a rallar un poco sobre una calabaza horneada con una mezcla de 2 partes de aceite de oliva y una parte de vinagre balsámico.

**Nuez moscada y cebolla:** Véase *Cebolla y nuez moscada*, p. 161

**Nuez moscada y chirivía:** Algunos chefs han observado que el sabor de las chirivías recuerda en cierto modo al de la nuez moscada. Esto se debe a que la chirivía contiene miristicina, un componente clave del sabor de la nuez moscada, que es particularmente apreciable cuando se tuesta la chirivía. Yo me abstendría de asar peras con nuez moscada para un pudín; la combinación es demasiado parecida a la chirivía para resultar cómoda.

**Nuez moscada y chocolate:** Véase *Chocolate y nuez moscada*, p. 25

**Nuez moscada y col:** La nuez moscada puede tener un efecto vitalizante en las verduras más aburridas. Aplique mantequilla a las coles o a las coles de Bruselas cocidas y espolvoréelas, como si fueran árboles sin hojas adornados con fuegos fatuos, con nuez moscada recién rallada.

**Nuez moscada y coliflor:** Véase *Coliflor y nuez moscada*, p. 179

**Nuez moscada y cordero:** Mucho antes de aprender a cocinar, coní unos «espaguetis a la boloñesa» en una taberna de Corfú. Estaban deliciosos, pero me parecieron raros por una razón en la que no caí hasta hace poco, al cocinar un plato griego en el que se condimentaba carne de cordero picada con nuez moscada dulce y picante: habían utilizado con la pasta su salsa musaca. Para preparar unos espaguetis a la Corfú, se pica media cebolla pequeña y se ablanda friéndola en 3 cucharadas de mantequilla o manteca. Se añaden 450 g de carne de cordero picada y se fríe hasta dorarla bien. Se añaden 250 ml de pasta de tomate, 250 ml de vino blanco, 250 ml de agua, 2 cucharadas de perejil picado, un cuarto de nuez moscada recién rallada y una buena pizca de azúcar. Se echa sal, se lleva a ebullición y se cuece a fuego lento durante una hora, removiendo de vez en cuando hasta que haya absorbido la mayor parte del líquido. Se añade una pizca más de nuez moscada rallada, se ajusta la sal y se sirve con pasta. En aquella taberna lo servían con *bucatini*, una pasta larga y fina parecida a los espaguetis, pero huecos como diminutas tuberías. Nótese que en algunas recetas de musaca se sustituye la nuez moscada por canela, una manera similar a la del plato griego *pastitsio*; véase *Ternera y canela*, p. 61.

**Nuez moscada y huevo:** Véase *Huevo y nuez moscada*, p. 194

**Nuez moscada y manzana:** A mí me encanta utilizar nuez moscada, en parte por el diminuto rallador. También porque es a la vez suculenta y fresca, así como maravillosa para animar un puré de manzana caliente. Se ralla un poco de polvo por encima y se sirve con helado de vainilla. Es como enamorarse en otoño.

**Nuez moscada y marisco:** La nuez moscada, o una combinación de nuez moscada y macis, se utiliza tradicionalmente para condimentar las gambas de bote. La macis es la cubierta exterior afiligranada del fruto de la nuez moscada. Las dos tienen una cualidad clara, cítrica, de pimienta fresca, que las convierte en acompañamientos naturales para platos cremosos o mantecosos de gambas o langosta.

**Nuez moscada y nabo:** Véase *Nabo y nuez moscada*, p. 176

**Nuez moscada y nuez:** Unas pizcas de nuez moscada rallada pueden realzar el sabor de los bizcochos y las pastas de nueces de la misma manera en que una cucharadita de cacao en polvo realza las confituras hechas con avellana.

**Nuez moscada y ostra:** La nuez moscada es un acompañante clásico de las ostras en platos cocinados, sobre todo con nata. Es el condimento utilizado en los panes de ostras, que se dice que se originaron en Massachusetts a finales del siglo XVIII. Se corta la parte superior de una hogaza de pan con corteza, se saca a cucharadas la migra blanda del centro y se pinta la cavidad con mantequilla derretida. Se hornean las hogazas ahuecadas con sus «tapas» a 200 °C (marca 6 del gas) durante un máximo de 10 minutos, mientras se prepara el relleno. Se seleccionan ostras suficientes para llenar los panes y se estofan en mantequilla con su jugo y el pan extraído, durante 5 minutos. Se añade un poco de nata y nuez moscada rallada, y se cocina durante un minuto más. Se llenan los panes calientes con la mezcla de ostras, se les vuelve a poner la tapa y se sirven.

**Nuez moscada y patata:** Véase *Patata y nuez moscada*, p. 132

**Nuez moscada y queso duro:** La nuez moscada tiene una frescura que la hace adecuada para los alimentos grasos. El queso de los macarrones es un buen ejemplo. El sabor de la nuez moscada es una compleja mezcla de notas de pino, flores, cítricos y cálida pimienta, debidas a un elemento llamado miristicina, que se dice que confiere a la nuez moscada sus propiedades alucinógenas. Cuando se añade nuez moscada a alimentos poco sabrosos, como la pasta con queso, las natillas y las patatas, la complejidad se vuelve especialmente notable, y aún más si se añade la suficiente para empezar a alucinar.

**Nuez moscada y tomate:** En Bolonia utilizan nuez moscada para reducir la áspera acidez que el tomate puede darle a un ragú. Para que la salsa quede aún más sedosa, se puede añadir leche a la carne en cuanto esté asada, en lugar de parte del caldo de tomate que se usaría normalmente, y la boloñesa quedará tan redonda y lisa como un Brancusi. Véase también *Nuez moscada y cordero*, p. 320.

**Nuez moscada y vainilla:** Véase *Vainilla y nuez moscada*, p. 501

## CHIRIVÍA

La chirivía cocinada tiene el sabor dulce y ligeramente terroso que se suele asociar con las raíces, pero con fuertes notas propias de la nuez moscada y el perejil. Cuando está cruda, su sabor es bastante desalentador, sobre todo en combinación con su textura fibrosa y leñosa, que bien se podría sustituir por un colgador de macetas de macramé. Asada, en puré o frita con mucha grasa y sal, la chirivía adquiere una exquisita dulzura especiada que puede recordar al coco o al plátano.

**Chirivía y anís:** En las chirivías hay un vestigio de sabor herbáceo y anisado. Se puede percibir al mordisquear una cruda. Es sutil —no esperen un pastís en la cancha de petanca de Saint-Paul de Venece—, pero está ahí. Por eso, un cambio que se agradece y que se aparta del habitual tratamiento de curry, es emparejar chirivías con estragón en una sopa.

**Chirivía y berro:** Los berros y la chirivía asada constituyen una buena base para una ensalada de invierno. Los dos tienen un amargor especiado, que en el caso de los berros está resaltado por su limpieza de agua clara, y en el de la chirivía por su dulzura. Se mezclan dados de chirivía cocida caliente con hojas de berros, picatostes y queso azul desmenuzado, y después se adereza con un aliño francés picante. Si usted cultiva chirivías, la variedad White Gem, cuyas hojas son comestibles cuando son muy jóvenes y tienen un reconocible sabor a chirivía con un satisfactorio regusto amargo, sería una interesante adición a este plato.

**Chirivía y cerdo:** Recientemente, la chirivía ha adquirido categoría de «exótica» entre los gastrónomos franceses, que históricamente solo la consideraban adecuada para dar de comer al ganado. Las chirivías no solo son excelentes para engordar al rebaño; se sabe que tienen un efecto enriquecedor en el sabor de la carne de cerdo, y muchas veces se alimenta con ellas a los cerdos para jamón. A la inversa, en el siglo XIX se mejoraba el sabor de las chirivías hirviéndolas con carne de cerdo salada, y después se hacía puré con ellas y se freía en mantequilla... lo cual suena muy bien, pero probablemente también mejoraría el sabor del algodón en rama.

**Chirivía y guisante:** Por lo general se piensa que los elementos más responsables del sabor característico de la chirivía son el terpinoleno (que también se encuentra en algunos aceites esenciales derivados del pino), la miristicina (presente en la nuez moscada y, en menor medida, en el perejil y el eneldo) y la 3-sec-butil-2-metoxipirazina, que tiene una cualidad de guisante verde ligeramente mohosa y está más presente en la chirivía que en ninguna otra hortaliza, y que parece que explica la extraordinaria afinidad que tienen las chirivías por los guisantes. Pruébelos juntos en una sopa de guisantes de invierno. La chirivía actúa como espesante y, además, aporta un sabor ligeramente especiado. Es como un día de sol en invierno. Se pelan y se pican 3 chirivías y se fríen en aceite de oliva con una cebolla en rodajas, hasta que se ablanden. Se añaden 750 ml de caldo de verduras o de pollo, se lleva a ebullición y se cuece a fuego lento durante 10 minutos. Entonces se añaden 500 g de guisantes congelados y se sazona. Se vuelve a llevar a ebullición, se cuece a fuego lento durante 5 minutos y se deja enfriar un poco. Se licúa, se recalienta y se sirve.

**Chirivía y marisco:** Las vieiras quedan bien con casi cualquier cosa, con tal de que esté hecha puré. La chirivía no es una excepción. Pongan las vieiras encima y disfrute de la complementación entre la dulzura y el sabor a nueces.

**Chirivía y nuez:** Véase *Nuez y chirivía*, p. 339

**Chirivía y nuez moscada:** Véase *Nuez moscada y chirivía*, p. 319

**Chirivía y patata:** La introducción de la patata en Europa en el siglo XVI fue la causa del declive de la popularidad de la chirivía, y acabó del todo con la escaravía, que tiene un sabor a mitad de camino entre las dos. Al salsifi, otra raíz clara, se lo llama a veces «planta ostra» y se dice que sabe como las ostras, aunque yo diría que una chirivía delicada y más umami se le acerca más. La escorzonera, conocida también como «salsifi negro», tiene un aspecto y un sabor similares a los del salsifi normal, pero con la piel oscura, como su nombre indica.

**Chirivía y pescado blanco:** Véase *Pescado blanco y chirivía*, p. 212

**Chirivía y plátano:** Durante la Segunda Guerra Mundial, cuando no llegaban plátanos a Gran Bretaña, se obtenían falsos plátanos con

chirivías. Además de su carne marfileña, la chirivía y el plátano comparten una dulzura especiada. Pruebe un trozo de chirivía asada, cierre los ojos y piense en un plátano; es más convincente que las zanahorias disfrazadas de albaricoques, otro sucedáneo en tiempos de guerra. Si se les añade un poco de clavo molido y ron, la semejanza es aún mayor. Ahora que los plátanos ya no están amenazados por los submarinos alemanes, una falsa chirivía hecha de plátano podría aportar alegría caribeña al asado del domingo, pero es mejor emparejarlos en un bizcocho húmedo; en otro tiempo, las chirivías eran un ingrediente tan popular en los pasteles como lo son ahora las zanahorias.

**Chirivía y pollo:** Véase *Pollo y chirivía*, p. 40

**Chirivía y queso duro:** Véase *Queso duro y chirivía*, p. 95

**Chirivía y ternera:** La zanahoria y la chirivía son igual de dulces, pero la mayor complejidad del sabor de la chirivía la convierte en un compañero más interesante para la ternera. Se puede servir rosbif con chirivías asadas en la salsa, un estofado básico de ternera con chirivías cortadas en trozos, o rabo de buey cocinado en vino tinto con un puré de chirivías y patatas. En un plato menos casero, Charlie Trotter prepara una terrina de carrillera de ternera, salsifi y endivias con puré de chirivías. Y como la chirivía tiene pasión por los sabores salados, yo combino rodajas de *bresaola* italiana —carne salada y secada al aire— con rodajas de chirivía y pan parmesano hecho según la receta de Delia Smith.

**Chirivía y tocino:** Véase *Tocino y chirivía*, p. 242

## SILVESTRES

*Zanahoria*

*Calabaza*

*Castaña*

*Nuez*

*Avellana*

*Almendra*

## ZANAHORIA

Las zanahorias varían mucho, tanto en niveles de azúcar como en las notas de sabor de pino/perejil, que pueden tender un poco a lo leñoso. Tienen una fuerte afinidad de sabor con otras umbelíferas, y su dulzura y sus toques leñosos combinan armoniosamente con las mismas cualidades de los frutos secos. Las zanahorias de Nantes tienen fama por su excelente sabor.

**Zanahoria y aceituna:** Me encantan esos restaurantes económicos —que suelen ser turcos o griegos— donde te traen un plato complementario de aceitunas negras arrugadas y varitas de zanahoria cruda para mordisquear mientras lees el menú. Demuestra un poco de atención. Y la combinación de aceitunas aceitosas y saladas con la zanahoria fresca y dulce estimula las papilas gustativas mientras consideras las opciones.

**Zanahoria y anís:** Guy Savoy ofrece una sopa de zanahorias y anís como *amuse-bouche*, y utiliza los mismos sabores para complementar la langosta a la plancha poco hecha. La combinación es perfecta; el anís estrellado halaga a la cualidad fresca y leñosa de la zanahoria, lo cual viene muy bien porque la zanahoria florece bajo un exceso de elogios. El chef John Tovey elabora un acompañamiento casero con zanahoria y anís, haciendo un puré con 450 g de zanahorias cocidas, 20 g de mantequilla y una cucharada de Pernod. Pruébelo con *confit* de pato.

**Zanahoria y apio:** Cuando se trata de alimentos para una dieta, ¿qué prefiere usted, la zanahoria o el palo? Exacto: ninguna de las dos cosas. O las dos, adobadas o en aliño. En un juego de asociación de palabras, mi respuesta a «Francia» no sería «París» ni «terroir», sino «*remoulade* de apio-nabo». Una cazuela de eso, otra de *carottes râpées*, unas lonchas de jamón de Bayona, un camembert maduro en caja, una barra de pan francés y una botella de côtes du rhône. El pícnic perfecto. Inevitablemente, me olvidaré de llevar cubiertos y tendré

que sacar la verdura con el pan. Para preparar *carottes râpées*, se ralla la zanahoria muy fina (preferiblemente en un procesador de alimentos, que saca tiras más sedosas) y se mezcla con un aderezo elaborado con aceite de oliva de sabor suave, zumo de limón, una punta de mostaza de Dijon y pizcas de azúcar, sal y pimienta. Para la *remoulade* de apio-nabo, se ralla el apio-nabo (no muy fino, o sabrá a coco), se le echa zumo de limón para evitar que se ponga pardo y se adereza con una mahonesa mezclada con un poco de mostaza en grano y sal al gusto.

**Zanahoria y avellana:** Véase *Avellana y zanahoria*, p. 346

**Zanahoria y cacahuete:** Véase *Cacahuete y zanahoria*, p. 36

**Zanahoria y canela:** Véase *Canela y zanahoria*, p. 316.

**Zanahoria y cardamomo:** Se combinan en un popular postre indio, el *gajar halwa*, que se sirve en los banquetes de boda y durante la festividad de Diwali, en otoño. Hay muchas maneras de preparar *gajar halwa*, pero básicamente es zanahoria rallada muy fina y cocida a fuego lento en leche hasta que se absorbe casi toda la humedad; después se enriquece con azúcar, *ghee* (o mantequilla sin sal o aceite sin sabor) y semillas de cardamomo machacadas. Las guarniciones varían, pero lo típico son almendras, pistachos y frutas pasas. Se come caliente o a temperatura ambiente. Hay quien dice que le viene bien un acompañamiento de helado de vainilla, pero a mí me parece que su dulzura pide el contraste con la acidez de la *crème fraîche* o de un yogur espeso.

**Zanahoria y cebolla:** Para hacer zanahorias *à la nivernaise*, primero se blanquean unas zanahorias jóvenes enteras (o unas zanahorias mayores cortadas) durante unos minutos y se escurren. Despues se estofan lentamente en mantequilla y el caldo justo para cubrirlas, hasta que lo único que queda del líquido es una pequeña cantidad de jarabe espeso. Al mismo tiempo, se cocinan unas cebollas pequeñas, enteras y peladas, por el mismo método, pero sin blanquear antes. Se juntan las zanahorias y las cebollas, y se añaden condimento y un poco de azúcar. Solo un poco; recuerde lo dulces que pueden ponerse tanto las zanahorias como las cebollas. Y si las va a robar de la huerta de McGregor, tenga cuidado con el gato.

**Zanahoria y coco:** Un plato personal de Wylie Dufresne, chef y propietario del wd~50, en Nueva York, es el *sunny-side-up* de zana-

horía y coco, una réplica perfecta de un huevo frito. La yema (completamente penetrable) tiene sabores de zanahoria y arce, mientras que la clara sabe a coco y cardamomo. Los que no disponemos de las pastas de goma industriales (ni del conocimiento) necesarios para hacer esto en nuestra cocina, tendremos que limitarnos a un escarchado de coco sobre un pastel de zanahoria.

**Zanahoria y col:** Cuando están crudas, las dos son crujientes, pulcras y de sabor dulce especiado. La zanahoria aporta un cierto toque afrutado a la mezcla; es una base de confianza para una ensalada de col con manzana, apio, nueces, alcaraveas o queso azul (o todo ello). Yo me doy por más que satisfecha con solo col, zanahoria y un poco de cebolla. A menos que se vaya a comer inmediatamente, se puede salar primero la col partida, dejarla durante una hora, lavarla, escurrirla y secarla. Con esto se extrae parte del agua y se evita que la ensalada se ponga caldosa. También le da al plato una calidad más compleja y umami, en lugar del dulce e inocente carácter afrutado.

**Zanahoria y comino:** Es raro asistir a un banquete marroquí sin que te ofrezcan un plato de zanahorias dulces con un vigoroso aderezo con sabor a comino. Cortadas en crujientes discos ondulados, como el metal del que están hechas las llaves Ingersoll, me recuerdan, a pesar de los esfuerzos del comino, a los míseros redondeles de material naranja que te venden en latas. Pero las zanahorias de huerto, arrancadas de la tierra cuando son largas, finas y puntiagudas, son perfectas para esta combinación. Lavadas pero sin pelar, se mezclan con aceite de oliva y se espolvorea comino por encima antes de hornearlas. Esto intensifica su terrosidad y su dulzura, haciendo salir los azúcares a la superficie, donde se caramelizan y se mezclan deliciosamente con la especia.

**Zanahoria y manzana:** A los niños suele gustarles esta ensalada agridulce. Se rallan las dos cosas y se aderezan con un poco de aceite de sabor neutro y zumo de limón. Para que la textura sea más interesante, se esparce un puñado surtido de semillas, frutos secos y pasas.

**Zanahoria y nabo:** Véase *Nabo y zanahoria*, p. 177

**Zanahoria y naranja:** Hace más de ochenta años, el polígrafo francés Paul Reboux escribió: «No me interesan las compotas de arañas,

el *salmis* de murciélagos ni el gratinado de lombrices. Lo único que quiero es romper la asociación tradicional de ciertos ingredientes en la cocina. Mi misión es aliar lo inesperado con lo delicioso». Tras dejar clara su postura, procedía a dar una receta para una ensalada de hojas de lechuga y rodajas de patata cocida con un aderezo cremoso, guarnecida con corteza de naranja y zanahorias, ambas cosas cortadas en tiras de 2,5 cm y «tan finas como agujas de pino». De este modo, aseguraba Reboux, se garantiza captar la atención del gastrónomo. ¿Naranja? ¿Zanahoria? ¿Cómo es que la naranja sabe a zanahoria y la zanahoria, a naranja? Un juego para que juegue el paladar.

**Zanahoria y nuez:** El zumo de zanahoria tiene un sabor dulce y afrutado, y puede saber un poco a batido de leche diluido. Las nueces, cuando están frescas, también tienen una dulzura láctea. Las últimas zanahorias de verano y las primeras nueces del año dan lugar a una deliciosa ensalada para acompañar a un buen pan con queso. A medida que envejecen y se vuelven más leñosas, puede que necesiten un poco de endulzamiento para, por ejemplo, un pastel de zanahoria.

**Zanahoria y pepino:** Véase *Pepino y zanahoria*, p. 272

**Zanahoria y perejil:** El sabor de la zanahoria se puede acentuar añadiendo uno de sus parientes umbelíferos, como el perejil, la chirivía, el comino, el cilantro o el eneldo. Muchas veces se utiliza una fina rociada de perejil para rematar tanto la sopa de zanahoria como las zanahorias Vichy: zanahorias nuevas cocinadas a fuego lento en una mezcla de mantequilla, azúcar, sal y el agua no caliza de la región de Vichy (Francia).

**Zanahoria y ternera:** Véase *Ternera y zanahoria*, p. 69

## CALABAZA

Todas las calabazas tienen afinidades de sabor similares y se suelen utilizar como si fueran intercambiables. No obstante, estas combinaciones están pensadas sobre todo para la calabaza *butternut*. Hay que tener

en cuenta que la calabaza *butternut* es por naturaleza más dulce y necesitará menos azúcar en las recetas para dulces. También existe una diferencia de textura: la pulpa densa de la *butternut* es sedosa y de grano fino, mientras que la de otras calabazas puede ser bastante fibrosa. La acusada dulzura de la *butternut* combina bien con ingredientes salados; se abre paso entre los sabores ácidos punzantes, y combinada con la densidad de la carne, funciona bien como fondo para hierbas potentes como el romero y la salvia.

**Calabaza y almendra:** En el norte de Italia llenan almohadillas de pasta llamadas *tortelli* con galletas *amaretti* y calabaza. La galleta dulce-amarga realza la dulzura de la calabaza. Nadia Santini, chef de Dal Pescatore, en Mantua, prepara unos legendarios *tortelli* de calabaza y *amaretti*, que también contienen *mostarda di Cretona* (frutas conservadas en un espeso jarabe de mostaza), nuez moscada, canela, clavo y parmesano.

**Calabaza y canela:** Véase *Canela y calabaza*, p. 312

**Calabaza y castaña:** Suena como una pareja de ponis de Shetland gordos, pero aun así es una buena combinación de invierno. Pruébelas emparejadas en un *pilaf* de arroz silvestre. También se pueden detectar los dos sabores en una calabaza potimarrón, una variedad francesa típica cuyo nombre se deriva de *potiron* («calabaza») y *marron* («castaña»). La potimarrón, de color naranja brillante y con forma de higo gigantesco, tiene un sabor a castaña maravillosamente aromático que la ha vuelto muy popular y bastante fácil de encontrar. En Japón se la llama *hokkaido* y se la suele cocinar con miso.

**Calabaza y cerdo:** Se adaptan bien a toda clase de estofados. Se les puede dar un carácter occidental en sidra con manzanas, tocino y cebollas, o enviar a Oriente en un caldo de pollo con soja, vino de arroz de Shaoxing, cinco especias y azúcar moreno. Para espesar la salsa, se enharina el cerdo —lo mejor es un lomo, cortado en dados de 3 cm— antes de dorarlo. Los trozos de calabaza se añaden de 20 a 30 minutos antes del final, porque se desintegran si se cocinan mucho tiempo.

**Calabaza y guindilla:** Las calabazas constituyen muy buenos re-

llenos para pasteles y pasta, porque son secas (más o menos) y su sabor, dulce y sin complicaciones, deja que se expresen los otros ingredientes. Una quesadilla ofrece una oportunidad perfecta para enfrentar la calabaza con la guindilla. Coja una tortilla que quepa en la sartén; eche por encima calabaza machacada hasta una altura de 1-2 cm y esparza una mezcla agria y picante de jalapeños encurtidos y guindillas frescas picantes, y por último una capa de cheddar suave rallado. Ponga encima otra tortilla y cocínelo a fuego medio por los dos lados, hasta que se caliente por todas partes y se derrita el queso. Córtelo en cuartos y sírvalo.

**Calabaza y jengibre:** Véase *Jengibre y calabaza*, p. 442

**Calabaza y lima:** Véase *Lima y calabaza*, p. 431

**Calabaza y manzana:** Durante una comida de otoño en el restaurante Beacon de la calle 56 Oeste de Nueva York, pedí la sopa de calabaza y manzana. El camarero la trajo en una jarra, la vertió en el cuenco y echó por encima una voluta de algodón de azúcar especiado. Se desvaneció al instante en la sopa, dejando un rastro de dulzura de canela y un suavísimo toque picante. Una semana después, de vuelta en Londres, intenté recrear la experiencia en mi cocina y dejé la sopa enfriándose en el frigorífico mientras buscaba en eBay una máquina para elaborar algodón de azúcar. Recuperé la cordura. ¿Quién necesita otro aparato grande, solo para hacer que una sopa sepa un poco mejor, cuando ya tienes que amontonar paños de cocina encima de coladores que están encima de una máquina de preparar helados? Mientras tanto, lo que ocurrió fue que el sabor de la manzana se fue intensificando en el frigorífico hasta el punto de que, cuando llegó el momento de tomar la sopa, esta ya no necesitaba para nada el algodón de azúcar especiado.

**Calabaza y marisco:** «Nos pillaste con la mantequilla», dicen las langostas, a las que les gusta la mantequilla más que nada: podrías hervirlas en mantequilla. La calabaza es una buena compañía, que aporta una armoniosa dulzura de fruto seco además de una textura adecuadamente lujosa, que se suele describir como de terciopelo, raso o seda.

**Calabaza y nuez moscada:** Véase *Nuez moscada y calabaza*, p. 319

**Calabaza y queso azul:** Véase *Queso azul y calabaza*, p. 88

**Calabaza y queso de cabra:** La dulce remolacha forma una pareja clásica con el salado queso de cabra, pero la calabaza es aún mejor. Si se asan dados de calabaza, los bordes se caramelizan y adquieren sabor a miel... y todos sabemos cómo reacciona el viejo y cascarrabias queso de cabra ante un chorrito de miel dorada. Hay quien empareja la calabaza y el queso de cabra en un gratinado, pero a mí me parece un poco pesado; en mi opinión, es mejor juntarlos en un aderezo de sabor fuerte con espinacas *baby*, o en un cuscús con garbanzos, piñones tostados, cebolla roja muy picada y montones de perejil y menta picados.

**Calabaza y romero:** Asar juntos estos dos ingredientes es acordarse de lo intensos y fragantes que son ambos, tanto que pueden definir todo un plato, como este tonificante estofado de alubias cannellini con calabaza y romero. Se pica una cebolla y se ablanda friéndola en aceite de oliva, añadiendo 3 dientes de ajo bien picados hacia el final. Se agregan 500 g de calabaza (mejor si es *butternut*) pelada y sin semillas, cortada en dados de 2 cm, dos latas de alubias cannellini escurridas, una lata de tomates cherry, una ramita de romero bien triturada, 250 ml de vino blanco, 250 ml de agua y condimento. Se remueve, se lleva a ebullición, se tapa y se cuece a fuego lento durante unos 20 minutos. Se quita la tapa y se sigue cociendo hasta que la calabaza esté tierna y se haya evaporado la mayor parte del líquido. Se sirve así, o se cubre con pan rallado mezclado con un poco de parmesano y se gratina hasta que se dore un poco. Si el olor de este plato le excita más de lo normal, tal vez le interese saber que la calabaza *butternut* y el romero son parientes cercanos, respectivamente, de las calabazas convencionales y de la lavanda. En un estudio sobre aromas realizado por la Fundación de Tratamiento y la Investigación del Olor y el Gusto del doctor Alan Hirsch, en Chicago, se descubrió que la fragancia más excitante para los hombres era la del pastel de calabaza con lavanda; para las mujeres, era la segunda. Véase también *Pepino y anís*, p. 186.

**Calabaza y salvia:** Véase *Salvia y calabaza*, p. 460

**Calabaza y seta:** Véase *Seta y calabaza*, p. 110

**Calabaza y tocino:** La combinación dulce-salado de esta pareja me recuerda a la carne de cangrejo, que fue la inspiración de esta versión marinera de agua dulce de las tortas de cangrejo: tortas de calabaza y tocino con mahonesa de lima. Se rallan 200 g de calabaza y se combinan con 4 lonchas de tocino fritas y picadas, un generoso puñado de pan rallado y una pizca de sal. Se aglutina todo con una cuchara da de mahonesa. Se le da forma de tortas de unos 4 cm de diámetro y 1 cm de grosor y se deja que se afirnen en el frigorífico durante unos 30 minutos, antes de freírlas en aceite vegetal. Se corona cada torta con un poco de mahonesa mezclada con zumo y corteza de lima, con un espolvoreo más de corteza para rematar.

## CASTAÑA

Como los piñones y los anacardos, es uno de los frutos secos más dulces, pero lo que hace única a la castaña es su bajo contenido de grasa. No obstante, al igual que ocurre con sus primas oleosas, la tostadura —sobre un fuego abierto, naturalmente— hace salir todo su sabor y dulzura. Su cualidad terrosa la convierte en buena pareja para otros sabores otoñales, como la caza, las setas y las manzanas. Las castañas se pueden moler para obtener una harina para panes, pastas y bizcochos de sabor bastante rústico, y se pueden llenar de azúcar hasta las paredes celulares para elaborar purés y *marrons glacés*. También existe un licor de castaña llamado *crème de châtaigne*.

**Castaña y apio:** Una *brunoise* (tacos finos de apio) es muy recomendable como acompañamiento para las castañas en sopa, no solo por la compatibilidad de sabores sino porque el apio y la castaña tienen tiempos de cocción similares, según la escritora culinaria francesa madame E. Saint-Ange.

**Castaña y calabaza:** Véase *Calabaza y castaña*, p. 331

**Castaña y cerdo:** Alejandro Dumas opinaba que las castañas están muy bien con todas las carnes. En *Le grand dictionnaire de cuisine*, da una receta para un puré de castañas para servir con embutidos de cerdo. Se pelan castañas asadas, quitando también la fina piel inte-

rior. Se ablandan en mantequilla, vino blanco y un poco de caldo, y se hacen puré. Antes de servirlo, se mezcla el puré con los jugos de cocinar los embutidos. Las castañas tienen un contenido de hidratos de carbono insólitamente alto para un fruto seco, lo que explica su tradicional utilización como sustituto de la patata; esto también permite molerlas para obtener harina para repostería. Su carácter fuscuento fue la causa de que en Córcega se llamara «árbol del pan» al castaño dulce. La castaña se utiliza también para elaborar Pietra, la primera cerveza oriunda de Córcega, que tiene una cualidad tostada y ahumada.

**Castaña y chocolate:** Véase *Chocolate y castaña*, p. 22

**Castaña y col:** Despues de hacer cortes en forma de cruz en las coles de Bruselas y muescas en las castañas, uno ya tiene habilidad suficiente con el cuchillo para tallar regalos de Navidad para todo el mundo. Practicar un corte en las castañas es imprescindible para evitar que estallen en el horno. Con las coles, en realidad, no es preciso molestarse; uno solo se arriesga a cocinarlas en exceso. Y necesitaremos toda nuestra energía para pelar las castañas y eliminar ese chillido de agonía cuando un trozo de cáscara supercalentada se insinúa bajo la uña del pulgar. Si se ha tomado la molestia de recogerlas personalmente, no lo estropie consumiéndolas demasiado pronto; las castañas dulces necesitan unos días para secarse y dar al almidón la oportunidad de transformarse en azúcar, intensificando así el sabor. El emparejamiento de coles de Bruselas y castañas es delicioso, por supuesto, pero ¿por qué no probar a cocinar las castañas con manzana y col roja o, si sus manos ya se han recuperado, llenar una col, adaptando la receta de *Col y cerdo*, p. 173, utilizando castaña y tocino en lugar de la carne de cerdo y de ternera?

**Castaña y cordero:** Para los que encuentran demasiado dulces el albaricoque y las ciruelas, las castañas son un sustituto excelente y menos dulce en un estofado o tajín norteafricano de cordero. Para que mantengan su forma, se añaden a la cazuela castañas envasadas al vacío unos 10 minutos antes del final de la cocción.

**Castaña y jamón:** Véase *Jamón y castaña*, p. 248

**Castaña y pera:** Guarde algunas de las castañas que compró para el relleno de Navidad y sírvolas al día siguiente en una ensalada de pera picada, los mejores trozos de carne oscura de pavo y algunas hojas verdes oscuras.

**Castaña y pollo:** Edward A. Bunyard escribe que «la castaña encuentra su mejor final dentro de un ave de cualquier tipo, preferiblemente un ave muerta. Ahí, su pastosidad blanda forma un terreno admirable en el que pueden desplegarse sabores más punzantes, un fondo más atractivo que el de la (casi) invencible patata». Muy probablemente, Bunyard estaba pensando en emparejar castañas con aves de caza más gordas y de sabor más fuerte, como el ganso o el pato, aunque el emparejamiento es igual de común en rellenos para pollo y pavo.

**Castaña y romero:** El *castagnaccio* es un bizcocho toscano que se elabora simplemente con harina de castaña, aceite de oliva, agua y sal. En épocas más prósperas se le han añadido romero, piñones, pasas, nueces y peladuras confitadas. La harina de castaña tiene un aroma curioso, a mitad de camino entre el cacao y el heno ensilado, lo que garantiza una experiencia de sabor rústico. Y quiero decir rústico de verdad: sabe como el suelo de un refugio de pastores. No le gustará a todo el mundo, pero, si quiere probarlo, mezcle 250 g de harina de castaña tamizada y una pizca de sal con 350 ml de agua hasta obtener una masa uniforme. Añada unas hojas trituradas de romero y vierta la masa en un molde para flanes de 23 cm engrasado con mantequilla; es un bizcocho de poca altura. Añada piñones, aplique una generosa capa de aceite de oliva y hornéelo a 190 °C (marca 5 del gas) durante 30-45 minutos, hasta que la parte superior adquiera un color pardo oscuro y se formen grietas como en el barniz viejo. Observe que la receta no incluye ningún agente para hacer subir la masa, y que la única dulzura es la que ya estaba presente de manera natural en las castañas, así que si tiene invitados puede que quiera matizar las expectativas que podría generar la palabra *bizcocho*.

**Castaña y seta:** Véase *Seta y castaña*, p. 111

**Castaña y vainilla:** Su combinación más frecuente tiene lugar en el *marron glacé*, un dulce tan azucarado que aparece en pasquines de «Se

busca» en las consultas de todos los dentistas. Se elabora con castañas grandes y particularmente dulces, sumergidas durante días en un jarabe con sabor a vainilla antes de aplicarles un escarchado final con un jarabe aún más concentrado. En Francia, Clément Faugier hace una pasta de *marron glacé* para untar que sabe como un *toffee* con un sutil toque de nueces, con la agradable cualidad polvorienta que uno espera en una castaña. Se sirve mezclada simplemente con nata montada o untada en *crêpes* finas.

## NUEZ

Después de la almendra, es el fruto seco más popular del mundo. Es fácil dar por supuesto que habrá nueces en pasteles y dulces, donde sus lóbulos ondulados son con frecuencia más interesantes que su sabor suave. Al tostarlas se revela todo su carácter: notas de fruto seco más fuertes con un toque amargo de nicotina. Las nueces combinan particularmente bien con otros sabores «pardos», como los de la canela, la nuez moscada, el jarabe de arce, la miel y las peras. Se pueden comprar en escabeche, sumergidas en jarabe, en forma de licor (*nocino* o *vin de noix*) y como aceite de nuez, que es un excelente aliño para verduras y ensaladas.

**Nuez y ajo:** A principios del siglo XVIII, un tal monsieur Duchat describió la salsa *aillade* del Languedoc como «un amasijo de la peor especie, hecho con ajo y nueces machacados juntos en un mortero, y que prepara el estómago para la recepción de ciertas carnes de naturaleza indigesta y desagradable. En cuanto a la *aillade* misma, es tan admirada por algunas personas distinguidas, incluso en Italia, que el historiador Platina no pudo abstenerse de contarle al mundo que un hermano suyo quedaba con frecuencia exhausto por el esfuerzo que le costaba preparar este ragú». De la peor clase o no, este amasijo se puede preparar en una trituradora, aunque el sabor será mejor si se machacan los ingredientes en un mortero. Se desmenuzan en la trituradora 100 g de nueces y 4 dientes de ajo. Se sazona y después se añaden poco a poco 150 ml de aceite de oliva (o una mezcla de aceites de oliva y nuez) hasta que se alcanza la consistencia de una salsa. Para elaborar una variante turca conocida como *tarator*, antes de echar

el aceite se añaden al ajo y las nueces 3 rebanadas de pan blanco sin corteza partidas en trozos, 2 cucharadas de zumo de limón, una cucharadita de vinagre de vino tinto y 100 ml de caldo. Tradicionalmente, esta salsa se sirve con carne asada, pero va bien con una paella de espinacas, pimiento rojo y garbanzos.

**Nuez y albahaca:** Véase *Albahaca y nuez*, p. 309

**Nuez y anís:** Recomiendo encarecidamente que prueben a añadir media cucharadita de semillas machacadas de anís o hinojo en un pastel pegajoso de nueces o pacanas (las pacanas y las nueces son casi siempre intercambiables, aunque las primeras son más dulces, menos amargas y más fáciles de hacer pasar bajo las puertas). Simplemente, se añade la especia a la mezcla antes de llenar con ella la «caja» de masa pastelera. Aporta una nota fresca a lo que podría ser una dulzura bastante monótona. Si no le gusta lo dulce, pruebe un aliño hecho con aceite de nuez y vinagre de estragón.

**Nuez y apio:** El apio y las nueces tienen en común unos elementos aromáticos distintivos llamados fthaluros, que también se pueden detectar en el ligústico. Al masticar una nuez se percibe claramente la conexión. Este solapamiento de sabores asegura que se combinen de maravilla en rellenos y en la ensalada Waldorf. Dado que el apio también tiene un efecto mágico en el caldo de pollo (véase *Apio y pollo*, p. 138), pruebe esta receta que junta las tres cosas en una sopa. En un poco de mantequilla o aceite, se fríen con suavidad una cebolla picada, una patata grande pelada y cortada en dados y 4 o 5 tallos de apio picados. Cuando la cebolla esté blanda, se añaden 750 ml de caldo de pollo, se lleva a ebullición, se baja el fuego y se cuece a fuego lento hasta que las patatas y el apio estén hechos. Se muelen 50 g de nueces y se dejan aparte. Se licúa la sopa, se devuelve a la cazuela y se añaden las nueces molidas. Se remueve hasta que se espese. Se sirve con pan moreno adecuadamente rústico.

**Nuez y berenjena:** Se emparejan con frecuencia en platos rusos y turcos, y también en Georgia, donde se cortan berenjenas pequeñas por la mitad, se fríen y se llenan con una combinación de nueces molidas, ajo y hojas de cilantro mezcladas con cebolla picada, apio, vinagre de estragón y *paprika* (pimentón). Se sirven a temperatura

ambiente, acompañadas por semillas de granada. En el Líbano, las berenjenas pequeñas se cortan a lo largo sin llegar a separar las mitades, se llenan con nueces y ajo, y se conservan en aceite. El chef italiano Giorgio Locatelli rellena paquetes de pasta con una mezcla de nueces, berenjena, requesón, nuez moscada, huevo y parmesano. Recomienda comprar nueces con cáscara cuando están en temporada (de diciembre a febrero), por su frescura e intensidad de sabor.

**Nuez y berro:** Véase *Berro y nuez*, p. 144

**Nuez y brócoli:** Se pueden combinar en un plato de pasta o en un sofrito: el brócoli es una adición incongruentemente sana al turbulento plato que se describe en *Nuez y marisco*, p. 340.

**Nuez y café:** Véase *Café y nuez*, p. 30

**Nuez y canela:** Las nueces tienen afinidad por los sabores otoñales dulces y pegajosos, como la canela, los *toffees*, el jarabe de arce y la manzana. Existe incluso una variedad de nueces cultivadas llamada Poe que dicen que sabe a dulce de mantequilla. En Estados Unidos, a veces llaman «nuez inglesa» a la nuez persa común, porque se importaba desde Inglaterra (aunque no necesariamente se cultivaba allí) y había que distinguirla de la nuez negra americana. Los británicos solían llamarla «nuez de Madeira», porque de allí la importaban ellos, aunque a mí me gusta pensar que podría tener algo que ver con la manera en que la dulzura suculenta de la nuez es realizada por la astringencia de su pellejo, al igual que los vinos dorados de Madeira (con su complejo sabor con notas de caramelo, nueces, mermelada y *toffee*) quedan equilibrados por su acentuada acidez.

**Nuez y cereza:** Véase *Cereza y nuez*, p. 356

**Nuez y chirivía:** Es como masticar una pierna de Pinocho. El exceso de leñosidad se puede reducir quitando los centros duros a las chirivías más viejas.

**Nuez y chocolate:** Véase *Chocolate y nuez*, p. 25

**Nuez y coliflor:** Véase *Coliflor y nuez*, p. 179

**Nuez y guindilla:** Los chiles en nogada son guindillas verdes rellenas, que se sirven con una salsa de nueces molidas y granos de granada. Son un plato típico de Puebla (Méjico). Los chiles en nogada se idearon para celebrar la independencia del país, ya que las guindillas verdes, la salsa blanca de nueces y la granada roja representan los colores de la bandera nacional (véanse también *Guindilla y huevo*, p. 301, y *Aguacate y tomate*, p. 289). En la novela *Como agua para chocolate*, el plato se sirve en la trascendental boda de la sobrina de Tita, Esperanza, con el hijo del doctor Brown, Alex, donde pone a todos tan excitados que Pedro (siempre a la que salta) fallece después de un acto sexual tras el banquete (hasta la señora Beeton sabía que siempre hay que esperar veinte minutos para dejar que baje la comida).

**Nuez e higo:** Véase *Higo y nuez*, p. 489

**Nuez y manzana:** Véase *Manzana y nuez*, p. 388

**Nuez y marisco:** En los restaurantes chinos de Estados Unidos sirven un plato que tiende a dividir a la humanidad casi exactamente en dos mitades: gambas fritas con miel y mahonesa de limón, mezcladas con nueces confitadas. La tribu A ve el potencial del marisco salado y masticable mezclado con nueces azucaradas y ligeramente especiadas. La tribu B tiene que contener las náuseas solo con pensar en las calorías y la falta de autenticidad. Yo estoy con la tribu A.

**Nuez y naranja:** Véase *Naranja y nuez*, p. 425

**Nuez y nuez moscada:** Véase *Nuez moscada y nuez*, p. 321

**Nuez y pera:** Véase *Pera y nuez*, p. 392

**Nuez y perejil:** El perejil añade una frescura que se agradece a la astringencia leñosa de la nuez. Se emparejan con frecuencia en una salsa de la familia del famoso pesto. Se calientan 3 cucharadas de aceite de oliva en una sartén y se añaden 2 dientes de ajo picados, 75 g de nueces bien picadas y un puñado de perejil de hoja plana más o menos picado. Se sazona y se deja que se caliente unos minutos. Esta salsa se puede servir con pasta o para cubrir ñoquis, remolacha o un suflé de queso.

**Nuez y plátano:** He aquí una idea novedosa para los plátanos. Novedosa porque exige plátanos que no estén muy maduros. Se pela un plátano inmaculado y se corta en rodajas. Encima de cada una se co-

loca media nuez, usando como cemento un pegote de dulce de leche. El arte está en aplicar el dulce de leche a la rodaja de plátano sin que se pegue a la cuchara y deje filamentos que lo ensucien todo. Pero el esfuerzo vale la pena. Es el doble de sabroso, por lo menos, que un carpaccio de chocolatina Mars refrigerada. Si los plátanos están demasiado maduros, la combinación tradicional es el pan de plátano mezclado con nueces, que aparecen en cada rebanada como piezas de rompecabezas perdidas.

**Nuez y pollo:** Véase *Pollo y nuez*, p. 41

**Nuez y queso azul:** Véase *Queso azul y nuez*, p. 89

**Nuez y queso blando:** Véase *Queso blando y nuez*, p. 103

**Nuez y queso de cabra:** Véase *Queso de cabra y nuez*, p. 83

**Nuez y queso de corteza lavada:** Véase *Queso de corteza lavada y nuez*, p. 86

**Nuez y queso duro:** La experta en quesos Patricia Michelson escribe que las nueces húmedas realzan los quesos de sabores fuertes como el parmesano y el pecorino. Las nueces húmedas tienen un sabor a leche fresca similar a la nota que el queso pierde durante el proceso de maduración. Esto no quiere decir que las nueces secas no sean también buenas acompañantes. Quedan particularmente bien combinadas con gouda maduro, con su intenso sabor y su color de dulce de mantequilla.

**Nuez y remolacha:** Un par tan arrugado y sonrosado como una pareja de agricultores curtidos a la intemperie. Deles un nuevo punto de partida mezclando trozos de nuez con trozos de remolacha y batata asadas y quinoa roja cocida y enfriada (que es crujiente y tiene de por sí un cierto sabor a nuez tostada). Se adereza con una vinagreta de jarabe de arce: basta con añadir jarabe de arce donde normalmente se añadiría miel.

**Nuez y seta:** Véase *Seta y nuez*, p. 113

**Nuez y ternera:** Véase *Ternera y nuez*, p. 65

**Nuez y uva:** Véase *Uva y nuez*, p. 363

**Nuez y vainilla:** La nuez negra es una alternativa de sabor turbulento a la variedad persa más común, con un carácter más afrutado y

mohoso. Carece de las notas de pintura que en las nueces persas recuerdan al olor que se nota al abrir un bote viejo de barniz. Además, las persas tienden a ser más leñosas y más astringentes. El nogal negro, oriundo del nordeste de América, es apreciado por su madera, que se utiliza para fabricar muebles y para las culatas de escopeta de calidad. Las nueces tienen una cáscara notablemente dura y hay que partirlas con un martillo, pasarles un tanque por encima o llevarlas al taller de descascarillado. Una vez partidas, se suelen combinar con vainilla para elaborar pasteles legendarios, helados y un dulce llamado «divinidad», que se hace con azúcar, claras de huevo y jarabe de maíz. El resultado es como un cruce entre un merengue y un turrón.

**Nuez y zanahoria:** Véase *Zanahoria y nuez*, p. 330

## AVELLANA

Las avellanas tienen un sabor dulce y mantecoso, con notas de cacao que las convierten en una pareja sensacional para el chocolate. Las avellanas cultivadas en la región italiana del Piamonte son especialmente famosas por su calidad. Los ejemplares menos gloriosos pueden tener un sabor leñoso con una veta metálica, como las virutas de sacar punta a un lápiz. Como todos los frutos secos, las avellanas se vuelven más sabrosas cuando se calientan; las investigaciones han demostrado que el principal elemento de sabor de las avellanas se multiplica por diez cuando se tuestan. La succulencia dulce y amarga de las avellanas también va de perlas cuando se muelen para recubrir pescado o marisco delicado y mantecoso, o para servir de base para una salsa de lujo. El aceite de avellana se utiliza en repostería y está delicioso en aliños. El Frangelico y la *crème de noisette* son licores con sabor a avellana. Y en las tiendas de alimentos sanos se vende una mantequilla de avellana que sabe como el interior de una deliciosa trufa praliné comida a cucharadas.

**Avellana y aguacate:** Véase *Aguacate y avellana*, p. 286

**Avellana y ajo:** La picada española es, en su forma más básica, una salsa elaborada con frutos secos molidos, ajo, pan y aceite. A veces se

utilizan avellanas, otras, almendras, y en ocasiones se usa una combinación. Existen infinitas variaciones, que pueden incluir azafrán, tomate, perejil o piñones. No es muy diferente de la *aillade* francesa y del *tarator* turco, descrito en *Nuez y ajo*, p. 337. Se puede utilizar para espesar estofados (véase *Almendra y pollo*, p. 351), para mezclar con la masa de las albóndigas antes de darles forma, o se puede servir como salsa con carne o pescado. Se toman 15 avellanas, 15 almendras (tostadas y peladas) y una rebanada de buen pan blanco sin corteza que se ha freído en aceite de oliva, y se muele todo junto en un mortero con 2 dientes de ajo. Cuando la mezcla se ha transformado en una pasta, se añade una cucharada de aceite de oliva y se condimenta al gusto.

**Avellana y almendra:** Pastel de emergencia. Una de las paradojas de la vida es que la necesidad de pastel surge con frecuencia en situaciones en las que eres incapaz de hacerlo o de salir a comprarlo. En condiciones ideales, los siguientes ingredientes se deberían guardar bajo un cristal con un martillito colgado debajo, pero fue la improvisación desesperada lo que me llevó a esta combinación. Rescaté una chapata del fondo del congelador, la descongelé en la tostadora, le eché un chorrito de aceite de avellana, añadí unas pocas almendras y sultanas sacadas del muesli de mi marido, apreté las dos mitades y me la comí todavía caliente. El sabor era asombroso, a mitad de camino entre el pastel de fruta y el pan con chocolate, sin la untuosidad de uno y otro. Por suerte, los orificios del pan resultaron ser perfectos como bolsas para la fruta y los frutos secos, acentuando su similitud con el pastel de fruta.

**Avellana y café:** Véase *Café y avellana*, p. 27

**Avellana y caviar:** ¿Podría ser el de la avellana el mejor sabor del mundo? Es detectable en los borgoñas blancos viejos, en el champán, las ostras, el jamón de jabugo, el sauternes, el beaufort y el queso comté, la mantequilla francesa de granja, los canónigos, las semillas de sésamo tostadas, el arroz silvestre, muchas de las variedades de patata más apreciadas y el caviar oscietra.

**Avellana y cereza:** Véase *Cereza y avellana*, p. 355

**Avellana y chocolate:** Véase *Chocolate y avellana*, p. 20

**Avellana y frambuesa:** Véase *Frambuesa y avellana*, p. 484

**Avellana y fresa:** Véase *Fresa y avellana*, p. 376

**Avellana e higo:** El *frangipane*, la deliciosa pasta de frutos secos empleada para llenar las tartas francesas de fruta, se suele elaborar con almendras, pero no necesariamente. La avellana es una buena alternativa, sobre todo para una tarta hecha con brevas aterciopeladas de piel oscura. Se baten 100 g de avellanas peladas, tostadas y molidas con 100 g de mantequilla blanda sin sal, 100 g de azúcar caster, 20 g de harina normal, 2 huevos y media cucharadita de extracto de vainilla. La masa resultante se vierte en un molde de repostería de 22 cm, se colocan los higos encima, apretando un poco, y se hornea durante 25 minutos a 180 °C (marca 4 del gas). A algunos les gusta colocar los higos con el vistoso interior rojo hacia arriba, pero yo prefiero verles la grupa sobresaliendo de la masa dorada, como crías de elefantes, marino roncando suavemente en la playa.

**Avellana y manzana:** Véase *Manzana y avellana*, p. 385

**Avellana y pera:** Aunque su sabor se disipa algo al cocinar, el aceite de avellana es muy sabroso como aliño para verduras cocidas al vapor o mezclado con vinagre para aliñar ensaladas. Combina particularmente bien con el vinagre de frambuesa en una ensalada de queso de cabra, pera y canónigos, unas hojas de color verde oscuro (también conocidas como maché) con su propia nota de sabor a avellana.

**Avellana y pescado blanco:** La *beurre noisette* se suele servir con pescado y verduras, pero también combina bien con las aves. Cuando se calienta mantequilla en una sartén, las proteínas de la leche y el azúcar del suero se caramelizan y la mantequilla se pone parda, adquiriendo color y sabor de frutos secos. Si se deja que se oscurezca más, se convierte en *beurre noir*, que tradicionalmente se sirve con raya, sesos o huevos. A veces, a la *beurre noisette* se le añaden unas cuantas avellanas picadas, lo que la convierte en *beurre de noisette*.

**Avellana y plátano:** La mantequilla de avellana, que no se debe confundir con la *beurre noisette*—véase *Avellana y pescado blanco*, arriba— es una versión elegante de la mantequilla de cacahuete. Sabe como un Ferrero Rocher despojado de su costra de chocolate y sin

azúcar, pero todavía dotado de una dulzura madura que hace salir la faceta frutal del plátano. Se unta en una hogaza de buen pan blanco antes de cortarla en rebanadas (para impedir que el pan se desgarre) y se preparan sándwiches con rodajas de plátano. También se puede rebajar un poco con leche y jarabe de arce para elaborar una salsa para tortas de plátano, a la que se añaden frutos secos tostados.

**Avellana y pollo:** La filbertona es una característica clave del sabor de la avellana. Tiene sabores de frutos secos y cacao con algunas notas carnosas y terrosas, que podrían recordar a una salsa mole mexicana (véase *Chocolate y guindilla*, p. 23). El sabor de la avellana se intensifica al tostarla o freírla; un buen acompañamiento para el pollo es la salsa picada que se explica en *Avellana y ajo*, p. 342. También se pueden utilizar para espesar un estofado aromático como el de *Almendra y pollo* (véase p. 351), como hacen en Turquía, donde se cultiva gran parte de las avellanas del mundo. O, simplemente, combinar pollo asado frío, avellanas tostadas y mastuerzo con higos frescos en una ensalada de otoño.

**Avellana y romero:** En cierta ocasión, Heston Blumenthal dio una receta para un cuscús de avellana y romero en la que tostaba el cuscús en una sartén con aceite de cacahuete antes de añadir el agua. Pero no un agua cualquiera. La calentaba con tallos frescos de romero para infundirle sabor, después desechaba el romero y volvía a calentar el agua. Después de añadirla al cuscús, terminaba el plato revolviendo en el cuscús cocido avellanas peladas y picadas, romero bien picado, mantequilla y abundante condimento. También se pueden combinar avellanas y romero en una galleta dulce o en un helado, siempre que se tuesten las avellanas para potenciar su carácter dulce y chocolatero.

**Avellana y vainilla:** El licor de avellana Frangelico, de la región italiana del Piamonte, se elabora con avellanas silvestres tostadas, vainilla, cacao y los habituales ingredientes secretos. Tiene un sabor suave, a mantequilla y avellana con un apreciable regusto de vainilla, y se puede mezclar con excelentes resultados al preparar nata montada; aproximadamente, 2 cucharadas de Frangelico y 2 cucharadas de azúcar glas por cada 250 ml de nata. Se puede servir con cualquier postre de chocolate, pera o frambuesa.

**Avellana y zanahoria:** En las recetas para el pastel de zanahoria se suele especificar aceite vegetal en lugar de mantequilla o margarina, así que se le puede intensificar el sabor utilizando aceite de avellana. No es barato, y tampoco dura mucho, de modo que si tiene una botella que se va acercando a su fecha de caducidad, esta receta consagrará con creces su recuerdo. Si el sabor del aceite de avellana le parece muy fuerte, rebájelo con aceite de girasol, que también tiene un toque de sabor a avellana. También se pueden usar avellanas molidas para dar sabor a bizcochos y pasteles, sustituyendo una tercera parte de la harina especificada en las recetas. Siempre debe molerlas uno mismo en una trituradora, pero antes hay que tostarlas para activar todos los elementos de sabor, y después quitar los pellejos amargos; a menos que se esté haciendo un bizcocho más rústico, en cuyo caso puede estar bien dejar los pellejos.

## ALMENDRA

Existen dos tipos muy distintos de sabor en las almendras, amargo y dulce. La almendra amarga es la responsable del marcado sabor a mazapán que se percibe en el extracto de almendra, la esencia de almendra y el Amaretto. El extracto se obtiene de almendras amargas y otras semillas de frutos con hueso, como el albaricoque y el melocotón; es preciso tratarlo para eliminar su contenido de cianuro y hacerlo adecuado para el consumo humano. El principal elemento responsable del sabor de la almendra amarga es el benzaldehído, que se sintetizó por primera vez en 1870 y es el segundo saborizante más utilizado en el mundo. Además de en las almendras amargas, también se encuentra en otros muchos alimentos, como el champiñón silvestre (*Agaricus augustus*) y la casia, pariente de la canela. La almendra amarga combina particularmente bien con otros miembros de la familia de la rosa: frutas con hueso, bayas, manzanas, peras y la rosa misma. Se utiliza para potenciar el sabor de otros frutos secos; se puede detectar un toque de almendra amarga en algunos helados de pistacho teñidos de verde. La almendra dulce es el fruto seco más popular del mundo. Tiene vestigios del sabor de la almendra amarga, pero es suave, lechosa y ligeramente herbácea cuando está cruda, y más suculenta cuando está tostada, con un ligero sabor a palomitas de

maíz con *toffee*. El sabor suave y redondo de la almendra dulce la hace muy compatible. La leche de almendra y la mantequilla de almendra se venden en tiendas de alimentos saludables.

**Almendra y aceituna:** Véase *Aceituna y almendra*, p. 253

**Almendra y ajo:** Véase *Ajo y almendra*, p. 164

**Almendra y albaricoque:** En *El mar, el mar* de Iris Murdoch, Charles Arrowby habla con entusiasmo de lo bien que combina con el albaricoque cualquier plato elaborado con almendras, burlándose de paso del melocotón. En cierto momento, prepara una comida a base de sopa de lentejas, chipolatas con cebollas hervidas y manzanas estofadas en té, acompañada de un beaujolais claro y seguida por una torta de almendras con albaricoques secos. Está claro que no desdeña las latas y los envasados, pero tiene razón en lo del albaricoque y la almendra. Para preparar una sencilla torta de almendras con la que acompañar albaricoques secos escalfados o un *fool* de albaricoque, siga la receta de *Anís y almendra*, p. 262, pero prescindiendo del anís.

**Almendra y anís:** Véase *Anís y almendra*, p. 262

**Almendra y arándano:** Están muy bien en el muesli, pero no querrías encontrártelos en una fiesta, ¿verdad? La almendra es clara, sin carácter y sosa a menos que esté tostada. El arándano suele ser simplemente insípido. Vale la pena buscar arándanos de las variedades Spartan, Ivanhoe y Chandler, pero cuidado con la no muy elogiada Duke, que unos describen como suave y otros, como de sabor moderado. Las cosas mejoran considerablemente si se añade un poco de extracto de almendra —o, aún mejor, Amaretto— a la nata para montar y se bate hasta que la nata mantiene su forma. Se mezcla con un puñado de arándanos y varias almendras en copos, guardando algunas para esparcirlas por encima.

**Almendra y avellana:** Véase *Avellana y almendra*, p. 343

**Almendra y azafrán:** Véase *Azafrán y almendra*, p. 259

**Almendra y café:** Véase *Café y almendra*, p. 27

**Almendra y calabaza:** Véase *Calabaza y almendra*, p. 331

**Almendra y canela:** Combinan bien en bizcochos, pastas y galletas. También coinciden en uno de los estratos del legendario pastel marrón *bastilla*: capas de carne de pichón hervida y especiada, huevos muy ligeramente revueltos y una mezcla de almendras molidas, canela en polvo y azúcar entre capas superfinales de pasta *warqa*. Advertencia: elaborar una *bastilla* es complicado y se tarda mucho. Sería más rápido volar a Fez y volver que intentarlo en casa..., lo cual significa, por supuesto, que es absolutamente exquisita. Lo mismo que la *kenneffa*, la versión dulce y menos conocida que se suele servir en las bodas. En ella se intercala la misma delicada pasta *warqa* con canela y almendras. Mi versión europeizada de esta delicia consiste en preparar bollos de hojaldre y rellenarlos con una *crème pâtissière* a la que se ha dado sabor con canela y almendras.

**Almendra y cardamomo:** Véase *Cardamomo y almendra*, p. 449

**Almendra y cereza:** Véase *Cereza y almendra*, p. 355

**Almendra y chocolate blanco:** Véase *Chocolate blanco y almendra*, p. 502

**Almendra y chocolate:** Véase *Chocolate y almendra*, p. 19

**Almendra y coco:** Cuando se especifica el uso de extracto de vainilla para pasteles, galletas y bizcochos de coco, pruebe a sustituir la mitad por extracto de almendra. Se obtendrá la misma calidad de sabor realzado y redondo, pero con un toque de frutos secos más agradable.

**Almendra y coliflor:** Véase *Coliflor y almendra*, p. 178

**Almendra y cordero:** Véase *Cordero y almendra*, p. 70

**Almendra y espárrago:** El sabor del espárrago se suele describir comparándolo con los frutos secos. No es, pues, de extrañar que tenga tanta afinidad por las almendras, sobre todo si están tostadas, cuya cualidad mantecosa complementa las notas bajas sulfuroosas del espárrago. Se tuestan un puñado de almendras troceadas en un poco de mantequilla a fuego bajo durante 6 o 7 minutos, hasta que estén doradas. Se retiran del calor, se añaden una cucharadita de zumo de limón y media cucharadita de sal, y se vierte sobre los espárragos cocinados.

**Almendra y frambuesa:** Véase *Frambuesa y almendra*, p. 484

**Almendra y fresa:** Véase *Fresa y almendra*, p. 376

**Almendra y grosella:** Véase *Grosella y almendra*, p. 476

**Almendra y guindilla:** Véase *Guindilla y almendra*, p. 299

**Almendra e higo:** Véase *Higo y almendra*, p. 486

**Almendra y jengibre:** El pan de jengibre y el mazapán en el aire frío de la noche son los olores de un mercado navideño. Si añadimos las cálidas notas de canela, clavo y limón calentándose en vino tinto a fuego lento, podremos disfrutar de un *Weihnachtsmarkt* en miniatura en la comodidad de nuestro hogar. Lo tradicional es cortar el pan de jengibre dándole la forma de edificios y personas, y elaborar figuras de animales con el mazapán. En 1993, Roland Mesnier, el repostero de los Clinton, hizo una Casa Blanca de pan de jengibre y nada menos que 21 figuras del gato Socks en mazapán.

**Almendra y limón:** La almendra molida suaviza la agresividad del limón en pasteles y tartas. En Kew (sudoeste de Londres) se elaboran tartas llamadas «damas de honor» que se venden en The Original Maids of Honour Shop. Se dice que se originaron en tiempos de Enrique VIII. En la novela de Hilary Mantel *Wolf Hall*, Thomas Cromwell envía cestos de estas tartas para consolar a las camareras de Ana Bolena. La receta es un secreto, pero en términos generales son tartas de hojaldre con un relleno de limón y almendras que parece una quesadilla. Más al norte, la tarta de limón de Lancaster es una variante de la tarta de Bakewell (véase *Frambuesa y almendra*, p. 484), que prescinde de la compota en favor de una gruesa capa de cuajada de limón bajo la mezcla de almendra y huevo. En Italia, la *torta della nonna* se suele hacer con limón y piñones, pero a veces se usan almendras (puede que cuando la *nonna* se ha gastado su pensión en vino dulce). Y, tanto en Italia como en España, las almendras molidas se combinan con limón en una torta húmeda que los españoles llaman «tarta de Santiago». Se podría utilizar el limón entero (cáscara, zumo y membrana blanca) como se describe en *Naranja y almendra*, p. 422, aumentando un poco la cantidad de azúcar para compensar la fuerte acidez del limón, pero el resultado seca bastante la boca. En el caso del limón, es mejor prescindir de la membrana blanca.

**Almendra y manzana:** Véase *Manzana y almendra*, p. 384

**Almendra y marisco:** Véase *Marisco y almendra*, p. 202

**Almendra y melocotón:** Hay una agradable simetría en el clásico postre italiano de melocotones al horno con *amaretti*. Las galletas, que comparten con las semillas de melocotón un sabor a almendra, se desmenuzan y se usan para rellenar las cavidades que quedan al quitar los huesos de los melocotones. Al igual que los huesos, las hojas del melocotonero tienen un sabor a almendra y melocotón, y se pueden poner en remojo en agua y azúcar para obtener un delicioso jarabe utilizado en bebidas, sorbetes y ensaladas de frutas.

**Almendra y melón:** Las uvas son la guarnición habitual para el ajoblanco, la sopa fría española (véase *Ajo y almendra*, p. 164), pero a veces se usa melón en su lugar. Tal vez se puedan conseguir esferas perfectas con un vaciador de melón, pero no explotan en la boca tan agradablemente como una uva helada.

**Almendra y mora:** Ningún *crumble* sale gratis. El precio que pagas por la asombrosa abundancia de deliciosas y negras moras a finales del verano es terminar con rasgos en la blusa y manchas en la falda. La dulzura de la almendra atenúa algo el carácter silvestre y especiado de la mora en este *crumble* de moras y almendras. Se unta con mantequilla un molde hondo de 21 cm y se llena de moras hasta una altura de 3-4 cm. Se espolvorean por encima 2 cucharadas de azúcar. En otro recipiente, se mezclan 175 g de harina normal y 75 g de mantequilla hasta que tengan una consistencia como de pan rallado. Se añaden 75 g de azúcar caster dorado y 50 g de almendras tostadas, partidas en copos. Se echa esto encima de las moras y se hornea a 200 °C (marca 6 del gas) durante unos 30 minutos.

**Almendra y naranja:** Véase *Naranja y almendra*, p. 422

**Almendra y pera:** Véase *Pera y almendra*, p. 390

**Almendra y pescado graso:** Según Elizabeth David, el escritor francés Jean Giono despreciaba la trucha con almendras, que consideraba «empaquetado» en lugar de cocina (tampoco a ella le gustaba mucho). Alice Waters era más positiva. De hecho, en su biografía se cuenta que la cocinera fue una vez a un restaurante de Bretaña donde un menú de jamón curado con melón, trucha con almendras y una tarta de frambuesa constituía su idea de una buena comida.

**Almendra y plátano:** Véase *Plátano y almendra*, p. 397

**Almendra y pollo:** En España, la influencia árabe es fácil de discernir en recetas espesadas con almendra como la gallina en pepitoria, un plato favorito en las fiestas. Se fríe un kilo y medio de pollo troceado en aceite de oliva hasta que esté dorado, y se deja aparte. Se ablanda una cebolla grande bien picada fritiéndola en un poco de aceite con 2 dientes de ajo machacados y una hoja de laurel. Se vuelve a echar el pollo en la cazuela y se vierten por encima 150 ml de jerez o fino y suficiente agua o caldo de pollo para cubrirlo. Se lleva a ebullición, se pone la tapa y se deja cocer a fuego lento mientras se prepara la picada tal como se indica en *Avellana y ajo* (véase p. 342), solo que utilizando 30 almendras y no avellanas, y añadiendo una pizca de azafrán, unas pizcas de clavo molido y una cucharada de perejil. Cuando se ha formado una pasta, se añade a la cazuela del pollo y se sigue cociendo a fuego lento hasta que el pollo esté completamente hecho (45-60 minutos desde que se empezó a cocer). Justo antes de servirlo, puede ser necesario sacar el pollo y mantenerlo caliente mientras se hiere la salsa para reducirla y espesarla. Muchas recetas recomiendan añadir al final un par de yemas de huevo cocidas y picadas, por la misma razón. Se sirve con arroz hervido.

**Almendra y queso duro:** Véase *Queso duro y almendra*, p. 93

**Almendra y romero:** Las almendras revueltas en aceite y después saladas tienen un sorprendente sabor a tocino ahumado, que se puede realzar con un poco de romero picado. Se sirven con jerez bien frío antes de comer. También se pueden freír las almendras en aceite de oliva para acentuar el sabor a tostado; para ello, se usa una cuchara de romero picado muy fino por cada 250 g de almendras.

**Almendra y rosa:** En Francia se puede encontrar un jarabe de almendras y rosas llamado Orgeat, que sabe como el Amaretto preparándose para una cita. Se mezcla con agua para preparar un refrescante cordial de verano; con ron, lima, curaçao de naranja y menta para hacer un Mai Tai, y con pastis para hacer un Moresque. En Irán, en las ocasiones festivas se sirven rodajas de almendra recubiertas de azúcar con agua de rosas. Si le gusta la sopa fría andaluza llamada ajoblanco (véase *Ajo y almendra*, p. 164), puede probar una versión dulce en

la que el ajo se sustituye por agua de rosas y un poco de miel. Un principio similar se aplica en el *sharbat* de leche, almendras y pétalos de rosa que la familia de la novia ofrece a la del novio en las bodas musulmanas de Bangalore.

**Almendra y ruibarbo:** Véase *Ruibarbo y almendra*, p. 365

**Almendra y uva:** Véase *Uva y almendra*, p. 361

## AFRUTADOS FRESCOS

*Cereza*

*Sandía*

*Uva*

*Ruibarbo*

*Tomate*

*Fresa*

*Piña tropical*

*Manzana*

*Pera*

## CEREZA

Al igual que las manzanas, que también son miembros de la familia de las Rosáceas, las cerezas pueden ser dulces o ácidas, con una especie de zona gris en medio. Y, como las manzanas, tienen un carácter predominantemente fresco, verde y frutal, y una semilla con aroma de almendra, aunque el sabor a almendra está presente con más fuerza en los huesos de cereza que en las pepitas de manzana; tanto, de hecho, que el benzaldehído, responsable del sabor de las almendras amargas, forma la base del sabor sintético de la cereza. En las cerezas de verdad, el sabor a almendra es más fácil de detectar cuando la fruta se cocina con el hueso. Las cerezas tienen también notas florales y especiadas, más una cualidad tánica que es particularmente apreciable en la fruta seca. Las cerezas están especialmente sabrosas con especias como la vainilla y la canela, y se emparejan con ellas para elaborar licores de cereza. El kirsch y el marrasquino son alcoholes destilados transparentes con un sabor limpio a cereza que queda muy bien en ensaladas de frutas o con frutas flambeadas.

**Cereza y almendra:** Los huesos de cereza y las almendras amargas contienen un aceite volátil que se puede utilizar para obtener un compuesto llamado benzaldehído. El benzaldehído es la segunda molécula de sabor más popular en la industria estadounidense de sabores y fragancias después de la vainillina, y se utiliza para sintetizar sabores de almendra y cereza. Tome un sorbo de un refresco de cereza, piense en el Amaretto y percibirá la proximidad. Es el hueso de la cereza lo que más sabe a almendra, no la pulpa. A menos que sea una cereza marrasquino. Las cerezas marrasquino, que se ponen en salmuera cuando están verdes e inmaduras, se maceraban originalmente en un licor hecho con jugo, huesos y hojas de cereza, que les daba un agradable sabor a mazapán borracho. En la actualidad, casi todas las marrasquino se remojan en alniíbar de azúcar y se les añade saborizante de almendra, que no sabe ni la mitad de bien; así que si desea usted la mejor guarnición para su manhattan, tendrá que ponerlas en remojo usted mismo o buscar un productor artesanal. El manhattan se prepa-

ra mezclando 60 ml de whisky de centeno o bourbon, 30 ml de vermut dulce y un chorrito de angostura, con hielo, y después exprimiendo por encima una cereza marrasquino.

**Cereza y avellana:** Un puñado de avellanas y unas cuantas cerezas pasas ácidas añadidas al muesli son como una jarra de té dulce con leche y un cigarrillo. Las cerezas pasas tienen una dulzura-acidez punzante, con fuertes notas de tabaco y un claro sabor tónico, a té, que combina bien con la dulzura lechosa de las avellanas.

**Cereza y café:** Véase *Café y cereza*, p. 28

**Cereza y canela:** Véase *Canela y cereza*, p. 312

**Cereza y chocolate:** Una combinación triunfal. Aunque ponga usted mala cara ante el pastel Selva Negra o el helado Cherry Garcia de Ben and Jerry, no podrá negar que la cereza, con su sabor a fruta y frutos secos, es un compañero natural para el chocolate. Las cerezas ácidas morello, cultivadas en los huertos de la Selva Negra en el suroeste de Alemania, son las elegidas habitualmente para combinar con chocolate. Delia Smith prepara con ellas una *roulade*, y Nigella Lawson elabora bollos de chocolate con mermelada de cerezas morello mezclada con la masa. Si no tiene ganas de hornear, en una buena chocolatería debería poder encontrar un cuarto de kilo de cerezas borrachas de kirsch descansando dentro de sus capas de chocolate.

**Cereza y coco:** Véase *Coco y cereza*, p. 410

**Cereza y cordero:** Véase *Cordero y cereza*, p. 72

**Cereza y melocotón:** Véase *Melocotón y cereza*, p. 406

**Cereza y nuez:** El tipo de asociación que podría poner melancólico a Alan Bennett. La pobre nuez corre el peligro de ser desplazada a empujones por otros frutos secos más de moda —macadamias, pacanas, piñones—, y las cerezas glaseadas, por otras frutas menos dulces pero con más prestigio, como el arándano y el arándano agrio. Haga un pastel de cerezas y nueces, solo por los viejos tiempos.

**Cereza y pescado ahumado:** Hugh Fearnley-Whittingstall recomienda una combinación de temporada: trucha marina ahumada en caliente y una compota de cerezas ácidas morello elaborada con cere-

zas frescas deshuesadas y cocidas a fuego lento con un poco de azúcar moreno. Las dos cosas se sirven calientes, con una ensalada de berros y rebanadas de pan de nueces.

**Cereza y plátano:** Véase *Plátano y cereza*, p. 398

**Cereza y queso de cabra:** Las cerezas dulces combinan bien con el queso de cabra joven, sobre todo cuando se pueden encontrar ejemplares frescos y herbáceos de ambos. Hay que estar atento a ellas en pleno verano, y si le gustan las caminatas largas jalónadas por meriendas, pero no soporta tener que cargar con el peso de una nevera, este almuerzo «menos es más» es ideal. Envuelva cerezas frescas y unas cuantas lonchas de queso de cabra en una bolsa de papel, con las rebanadas justas de pan de nueces con mucha migas que piense consumir, y diríjase al lugar del pícnic. A mí me gusta comer primero un poco de queso puesto encima del pan, después disfrutar del resto del queso con cerezas, y terminar la comida con las cerezas restantes. Edward Bunyard escribe que, para disfrutar al máximo de las cerezas, hay que andar por un cerezal justo después de la cosecha y recoger las maduras que han quedado, así que tal vez convenga planear la ruta teniendo esto en cuenta.

**Cereza y vainilla:** La cualidad anisada de la vainilla pura tahitiana complementa particularmente bien el sabor de las cerezas, lo que sin duda le hará pensar en las cerezas Jubileo (*Cherries Jubilee*). El plato original, creado en 1887 por Escoffier para el quincuagésimo aniversario del reinado de la reina Victoria, consistía en cerezas dulces cocidas en una espesa salsa azucarada, a la que se añadía kirsch o coñac antes de prenderle fuego. En versiones posteriores, Escoffier echaba las cerezas con cucharón en un helado de vainilla, que es casi con seguridad como se lo servirían ahora. Los cocineros que aprecian sus cejas pueden preferir un *clafoutis* de cerezas, un plato francés de cerezas cocidas en una masa dulce, a la que a veces se añade sabor con almendras, aunque es más común hacerlo con vainilla. Las cerezas se dejan sin deshuesar, ya que los huesos aportan un amargor que equilibra el plato. Se ponen 500 g de cerezas dulces en un plato redondo para horno de 23 cm engrasado con mantequilla. Se abre una vaina de vainilla y se echan las semillas en una cazuela con 250 ml de leche. Ya que estamos, se echa también la vaina, se calienta un poco de le-

che y se deja enfriar a un lado. Se baten 2 huevos, una yema de huevo y 125 g de azúcar caster hasta que esté bien mezclado. Se añaden 75 g de mantequilla derretida y se bate un poco más. Despues se añaden 50 g de harina normal y se bate hasta que quede uniforme. Se saca la vaina de vainilla y se añade la leche a la masa, batiendo bien. Esto se vierte sobre las cerezas y se hornea durante 30 minutos a 200 °C (marca 6 del gas) hasta que fragüe y la parte superior esté dorada.

## SANDÍA

Un bocado de sandía fría: como el zumo de cerezas y el de pepino con un toque de hierbas, refrigerado en un granizado blando. Mark Twain decía que la sandía es «el principal de los lujo de este mundo», y si das con una que esté madura puedes sentirte de acuerdo con él. Busque sandías que sean tan pesadas como un balón medicinal y emitan un sí bemol bajo al golpearlas. Como regla general, las variedades con semillas saben mejor que las que no tienen. El zumo de sandía es de color rubí y tiene un agradable sabor dulce con un fondo vegetal, algo parecido al zumo de zanahoria. La compatibilidad de la pulpa de sandía con otros ingredientes está limitada por su tendencia a inundarlos, pero los sabores herbáceos y ácidos son buenos acompañamientos.

**Sandía y canela:** Se dice que el mango bautista de Haití tiene fragancias de pino y lima, y un sabor que recuerda a la sandía dulce con un suave regusto de canela. Lo más probable es que los lectores que no sean de Puerto Príncipe no encuentren uno en su verdulería por el momento, pero pueden preparar el sorbete de sandía del *Fruit Book* de Jane Grigson, en el que el almíbar de azúcar se enriquece con canela que evoca a Haití. Prueben el jarabe de azúcar con sabor a canela de *Lima y canela*, p. 432, solo que con azúcar sin sabor añadido. Cuando está frío, se añade a un zumo de sandía colado con un chorro de limón hasta que el sabor sea correcto. Y se congela.

**Sandía y cerdo:** En 2006, The Fatty Crab, el restaurante de comida callejera malaya de Zakary Pelaccio en el West Village de Nueva York, ganó el premio de *Time Out New York* a la «Ensalada malsana

más deliciosa» con su aperitivo de sandía encurtida y carne de cerdo crujiente. La panceta de cerdo se marina en *kecap manis* (una especie de ketchup satánico, oscuro como la soja), vinagre de arroz, salsa de pescado y zumo de lima, se tuesta, se corta en tacos y se fríe en freidora. Los tacos de cerdo se mezclan con dados de sandía dulce aderezados con azúcar especiado, lima y vinagre, además de trocitos de corteza de sandía blanca encurtida. Por último, se cubre con un tejado de cebolleta, cilantro y albahaca, y se espolvorean por encima unas cuantas semillas de sésamo blanco.

**Sandía y chocolate:** El plato siciliano *gelo di melone* es una sopa de sandía espesada con harina de maíz, endulzada con azúcar, especiada con canela y condimentada con pistachos machacados, chocolate rallado, peladuras confitadas o una combinación de las tres cosas.

**Sandía y guindilla:** Una combinación favorita en la confitería mexicana. Las piruletas de sandía se acompañan con un sorbete de guindilla para mojar; los dulces gomosos de sandía, con un recubrimiento de azúcar y guindilla, y los dulces duros de sandía, con polvo de guindilla en el centro.

**Sandía y hoja de cilantro:** Huela una rodaja de sandía y tal vez le recuerde un día caluroso en la playa; el toque acuoso y salado con la brisa dulce de una feria lejana. Combínela en una salsa con hoja de cilantro, un poco de cebolla roja y algo de guindilla verde fresca, y será más bien como la jungla chorreante tras un chaparrón. (Necesito salir más.)

**Sandía y lima:** Sirva trozos de sandía con corteza y zumo de lima y un poquito de azúcar para corregir si es necesario. O combínelas en una bebida larga refrescante, como hacen en México. La pulpa crujiente de la sandía mantiene el frescor particularmente bien, y el ruido que hace al cortarla en trozos para licuarla es como el crujido de las botas en la nieve.

**Sandía y melón:** Aunque forma parte de la misma familia que los melones cantalupos, los odgen, los melíferos y los galia, y se puede combinar con todos ellos, la sandía no pertenece al mismo género. Carece de los esteroides de aroma frutal que caracterizan a sus primos.

Esto no quiere decir que los cantalupos y los demás melones pequeños y dulces no posean parte del gancho vegetal que es común a toda la familia de la calabaza. Su interior lleno de pepitas tiene una nota baja de abono que a veces constituye una sorpresa desagradable, como oír a una mujer delicada hablar con voz de barítono.

**Sandía y menta:** Véase *Menta y sandía*, p. 475

**Sandía y ostra:** Las notas de pepino de la sandía combinan bien con las ostras, que a su vez hacen salir a la superficie la dulzura jugosa de la fruta. Y, lejos de quedar empantanadas por la oleada de agua, las ostras se recrean en ella. En el restaurante O Ya de Boston, el chef Tim Cushman combina ostras *kumamoto* con perlas de sandía y una *mignonette* de pepino. En una vena similar, en 2006 un menú de El Bulli incluía una selección de algas marinas dispuestas como una guirnalda alrededor de un trozo de sandía cubierto con una espuma de intenso sabor marino. Te comías las algas por orden ascendente de salinidad, y la sandía aportaba un consuelo dulce al final.

**Sandía y pepino:** La sandía está emparentada con el pepino y comparte muchas de sus características de sabor. Por eso no debe sorprender que la sandía combine bien con los compañeros clásicos del pepino, en especial el queso feta y la menta. También vale la pena tenerla en cuenta como sustituto del pepino en, por ejemplo, un gazpacho, donde su versión frutal del carácter acuoso del pepino aporta una deliciosa cualidad de polo derretido a un plato básicamente umami.

**Sandía y queso de cabra:** Véase *Queso de cabra y sandía*, p. 84

**Sandía y romero:** Véase *Romero y sandía*, p. 459

**Sandía y tomate:** Una pareja deliciosa en ensaladas y salsas. El Shake Shack de Nueva York los combina en sus natillas heladas, una especie de helado de lujo que se sirve blando. Es uno de sus sabores especiales, como el café con donuts, el pepino con menta y el jalapeño con frambuesa.

## UVA

Es imposible escribir sobre las uvas sin escribir sobre el vino. La enorme variedad de uvas para vino y de sabores que se extraen de ellas en la vinificación es simplemente asombrosa. Lamentablemente, no se puede decir lo mismo de los tipos de uvas de mesa que se encuentran en las tiendas. En términos generales, la diferencia entre las uvas de mesa y las de vino es que las primeras se seleccionan para que tengan el pellejo fino y carezcan de semillas, para que sean más fáciles de comer. Gran parte del sabor de una uva está en el pellejo, que también da su color a los vinos tintos y rosados. Pero la división entre mesa y vino no es absoluta; algunas variedades cumplen ambas funciones. El vino de moscatel, por ejemplo, tiene la insólita cualidad de saber como las uvas con las que se elabora (pensemos en la frecuencia con que los vinos saben a manzana, pomelo, uva espina, albaricoque, melón y grosella, y en las raras veces en que sabe a uvas). Las uvas moscatel, con su carácter floral y de miel, y sus notas de rosa y semilla de cilantro, también están deliciosas cuando se comen del racimo. Otras uvas blancas de mesa tienen sabores similares, mientras que las uvas rojas y negras tienen notas de fresa y grosella, al menos cuando se les da tiempo para desarrollarse en la vid. Pero esto, por desgracia, es raro, y demasiadas veces tenemos que cargar con variedades ligeramente inmaduras, sin semillas, cuyo sabor se podría describir en el mejor de los casos como genéricamente afrutado. El carácter frutal, agridulce y no intrusivo de las uvas va bien con otras frutas, o como contrapunto refrescante para la carne. Las buenas, hay quien prefiere comerlas solas.

**Uva y aguacate:** La Comisión Californiana de Uvas de Mesa sugiere amablemente que las uvas pueden utilizarse en la mayoría de los casos en sustitución de los tomates. Acuérdese de esto la próxima vez que no sea temporada de tomates y necesite algo para servir con mozzarella y aguacate. No estoy segura de si también funciona al revés, ni siquiera en el caso de la variedad de tomate pequeño llamada green grape, que, como su nombre indica, tiene la piel translúcida y sabor a corteza de cítrico.

**Uva y almendra:** Las agradables pero insípidas uva y almendra tienen que recurrir a extremos para llamar la atención. Congelando las

uvas se concentran los sabores, y la textura resultante está a mitad de camino entre un sorbete y un Gummi Bear. A las almendras se les puede sacar más sabor tostándolas para un *brittle*. El *brittle* y las uvas congeladas con el plato de queso se sirven en cuencos separados de cristal o plata; el *brittle*, partido en fragmentos pegajosos. Otra versión de este emparejamiento son las galletas *cantuccini* con almendras incrustadas, mojadas en *Vin Santo*, un vino toscano (generalmente) dulce, rústico y con sabor a uvas, que se elabora con uvas pasas. Véase también *Ajo y almendra*, p. 164.

**Uva y anís:** Véase *Anís y uva*, p. 267

**Uva y cacahuete:** La de uva es la jalea preferida para un sándwich clásico norteamericano de mantequilla de cacahuete y jalea (véase también *Grosella y cacahuete*, p. 477). La jalea de uva se hace con uvas Concord, un sabor que en el Reino Unido solo se conoce en forma de zumo importado o, de vez en cuando, en dulces «con sabor a uva» que, hasta que pruebas la fruta misma, te invitan a meditar sobre el tema de la subjetividad («¿Uva? ¿Estás de broma?»). Por fin probé una uva concord en un puesto del mercado de Union Square, en Nueva York. «Caramba», pensé. Sabía a barato y caro a la vez. Como un dulce de un penique sobrecargado de jazmín. Aquí, en Inglaterra, consigo el sabor de las concord con el zumo de uva Welch's, con el que se elabora un sorbete de aroma muy agradable. Se mezclan 500 ml de zumo sin endulzar con 250 ml de almíbar de azúcar, se enfriá y después se congela del modo habitual. Se sirve con una cucharada de mantequilla de cacahuete y otra de helado en pan moreno, y tendrá un sándwich de mantequilla de cacahuete y helado de jalea.

**Uva y cerdo:** Pellegrino Artusi sugiere servir salchichas con uvas, partiendo de la suposición de que la fruta agridulce combinará agradablemente con la carne de cerdo. Simplemente, se cocinan las salchichas (de cerdo italiano, a poder ser) y, cuando están casi hechas, se añaden uvas enteras a la cazuela y se cuecen hasta que se deshacén. Véase también *Guindilla y anís*, p. 299.

**Uva y fresa:** La uva conocida en Italia como *fragola uva* o «uva-fresa», es una importación estadounidense conocida en su país de origen como isabella. Su zumo tiene un pronunciado sabor a fresa y se pue-

de mezclar con prosecco, al estilo de Bellini, para hacer un Tiziano. (No sé mucho de arte, pero sé lo que me gusta beber.) La isabella fue cruzada con una variedad de uva silvestre nativa de Norteamérica para crear la concord, mucho más cultivada (véase *Uva y cacahuete*, p. 362), y las dos tienen claras notas de confitura. La *fragola uva* se puede cultivar en el Reino Unido; hay una vid en el huerto de la terraza del restaurante Coq d'Argent, en la City de Londres.

**Uva y melocotón:** Véase *Melocotón y uva*, p. 408

**Uva y melón:** Véase *Melón y uva*, p. 402

**Uva y nuez:** Jeremy Round escribió acerca del excelente emparejamiento otoñal de las nueces frescas, suaves y cremosas, con las uvas de moscatel. Recomendaba la dulce variedad italiana, una uva moscatel suave que se suele utilizar para elaborar vino.

**Uva y pescado blanco:** Véase *Pescado blanco y uva*, p. 216

**Uva y piña tropical:** En una tarde calurosa de verano, unas uvas sin semillas y unos trozos de piña tropical supermadura en un cuenco de agua helada mantendrán fresco a todo el mundo, al menos hasta que llegue la camioneta de los helados.

**Uva y pollo:** Las uvas complementan las carnes claras como la de pollo o, en el caso más conocido, la de codorniz, con su sabor delicado. La codorniz con uvas, habitual en los libros de cocina de papel cuché para la mesita de café, suele requerir también hojas de vid y vino. En los malos tiempos de antes, se te habría exigido escaldar las uvas, pelarlas y quitarles las semillas antes de añadirlas. En la actualidad, la costumbre de quitar las semillas de las uvas verdes está prácticamente obsoleta, debido a la preponderancia en el mercado de la variedad thompson sin semillas, desarrollada a mediados del siglo XIX en California por el viticultor inglés William Thompson. Las thompson tienen la piel un poco gruesa, de modo que aún habrá que pelarlas para un plato de codorniz o de pollo. Como ocurre con los tomates, si no están muy maduras, será más fácil hacerlo si se escaldan antes.

**Uva y queso azul:** Ni que decir tiene que el oporto con stilton es uno de los grandes emparejamientos de queso y vino. Tienen en co-

mún la suculencia, pero lo que lo hace tan satisfactorio es el contraste entre el vino dulce y el queso salado. El sauternes con roquefort se basa en el mismo principio. De manera similar, una uva negra que te llena la boca de jugo intenso, dulce y especiado hará buena pareja con el stilton, no solo en la tabla de quesos sino también en una ensalada de canónigos con unos cuantos frutos secos.

**Uva y queso blando:** Véase *Queso blando y uva*, p. 105

**Uva y queso duro:** Véase *Queso duro y uva*, p. 100

**Uva y romero:** Nunca hay que mezclar la uva con el grano, a menos que se esté haciendo *sciacciata con l'uva*, un tipo de pan que los toscanos recubren con lustrosas uvas aplastadas en la época de la vendimia. El pan mismo no es muy diferente de la focaccia, pero se hornea más tiempo y por ello es más crujiente. Las uvas empleadas son variedades para vino, que pueden estar semisecas o recién cogidas de la vid, y no se les quitan las pepitas. Sobre el pan se espolvorea romero o hinojo antes de hornearlo. Cómase lo caliente, recién sacado del horno, mientras se ve *Cuento de otoño*, de Eric Rohmer, que hace que la vinicultura parezca mucho más romántica de lo que sin duda es.

## RUIBARBO

El ruibarbo es una hortaliza oriunda de Siberia. Las hojas son venenosas. Lo que comemos son los peciolos rosados de las hojas. Después de contrarrestar su intensa acidez con suficiente cantidad de azúcar, el sabor se vuelve fascinante: una combinación de notas aromáticas, de fresas con almíbar, con un carácter frutal de manzana cocida, más una nota fuerte y densa que recuerda a un invernadero lleno de tomates maduros. Las notas frutales pueden resistir la cocción, y mantienen su frescura incluso después de añadir azúcar. El ruibarbo combina muy bien con ingredientes manifiestamente dulces, como el jarabe de arce, la miel o el anís, e incluso sofocado con mucha más dulzura en forma de vainilla, almendras, nata o mantequilla. Algunos aprovechan su acidez de uva espina y manzana para asar emparejando el ruibarbo con carnes y pescados grasos.

**Ruibarbo y almendra:** Originalmente, el postre escocés llamado *cranachan* consistía en nata, queso crema, miel y harina de avena tostada; el tipo de receta que se inventaba antes de que fuera obligatorio preocuparse por el corazón. Más recientemente, es probable que incluya whisky y frambuesas. Como las únicas frambuesas que puedes comprar en enero son esas insípidas bombas de pura acidez que te venden en los supermercados, una noche ideé esta variación utilizando en su lugar ruibarbo. El ruibarbo tiene un agradable filo similar al de la frambuesa, y en lugar de whisky utilicé Amaretto, en parte porque la almendra es un compañero natural para el ruibarbo, y en parte porque su dulzura y su menor contenido de alcohol le hacen tener menos pegada que el whisky escocés. Se tuestan 50 g de harina de avena hasta que esté pardo-dorada y se deja a un lado para que se enfrié. Se cortan 6 tallos de ruibarbo en trozos de 2 cm, se colocan en un plato de horno untado con mantequilla, se espolvorean por encima 150 g de azúcar, se cubre con papel de aluminio y se hornea a 180 °C (marca 4 del gas) durante unos 30 minutos. Se saca y se deja enfriar. Se baten 200 ml de nata hasta que mantiene la forma, y entonces se añaden cuatro quintas partes de la harina tostada, el ruibarbo cocinado, 2 cucharadas de Amaretto y 2 cucharadas de miel líquida. Se reparte entre 4 platos y se recubre cada uno con la harina restante y un puñado de rodajas de almendras tostadas.

**Ruibarbo y anís:** Véase *Anís y ruibarbo*, p. 267

**Ruibarbo y azafrán:** El ruibarbo invita a experimentar. El especialista culinario del *New York Times* Mark Bittman describió sus problemas con una serie de emparejamientos de sabores. Rechazó el estragón, la menta, el comino y el cilantro antes de decidirse por el azafrán, en el que detectó una «evasiva profundidad de sabor» casi vaporosa, que combina a la perfección con el ruibarbo. Recomienda servirlos con pescado simplemente cocido. Véase también *Ruibarbo y enebro*, p. 366.

**Ruibarbo y cerdo:** Véase *Cerdo y ruibarbo*, p. 52

**Ruibarbo y cordero:** Se puede comprobar cómo funciona el ruibarbo en los tajines dulces, especiados y grasos del norte de África o en este *khoresh* iraní. Se ablanda una cebolla grande en una mezcla de

aceite de cacahuete y mantequilla, y después se añaden 500 g de carne de cordero en tacos y se doran. Se añaden una pizca de azafrán y una cucharadita de jarabe de granada, y después el agua suficiente para cubrir la carne. Se cuece a fuego lento, tapado, durante una hora y media. A la media hora de cocción, se fríe en mantequilla un manojo grande de perejil y menta bien picado y se añade al *khoresk*. Unos cinco o diez minutos antes de que el estofado esté listo, se añaden 3 tallos de ruibarbo cortados en trozos de 3 cm, se remueve una vez, se tapa y se deja hasta que el ruibarbo esté cocinado pero manteniendo todavía su forma. Muchas veces se añaden al *khoresk* hierbas fritas; aunque generalmente las hierbas frescas pierden su sabor al cocinarlas, en este caso están presentes en cantidades suficientes para que sobreviva algo del sabor, y su masa sirve para el propósito secundario de espesar la salsa. Se sirve con arroz basmati.

**Ruibarbo y enebro:** En Alinea, Chicago, Grant Achatz ofrece platos de ruibarbo cocinado de siete maneras; por ejemplo, acompañado de jalea de leche de cabra, con espuma de té verde y con ginebra. En lugar de enmascararlo con azúcar, a Achatz le gusta resaltar la acidez inherente del ruibarbo, que él hace contrastar con sabores fuertes como la lavanda y la hoja de laurel. Yo lo emparejo con enebro en un sorbete de ginebra y ruibarbo; como el vodka, la ginebra aporta al sorbete una agradable uniformidad.

**Ruibarbo y fresa:** Un emparejamiento habitual en Estados Unidos, donde es difícil encontrar un pastel o tarta de ruibarbo que no incluya fresas. El ruibarbo maduro contiene un sabor a fresa jugoso y floral, y los dos tienen en común notas verdes y frescas muy marcadas. Una sugerencia de Edmund y Ellen Dixon, escrita en 1868, consiste en añadir un par de cucharadas de mermelada de fresa a la tarta de ruibarbo, lo que, según ellos, da como resultado un sabor a piña tropical.

**Ruibarbo y jengibre:** Véase *Jengibre y ruibarbo*, p. 447

**Ruibarbo y mango:** El chef Richard Corrigan habla con entusiasmo de la combinación de ruibarbo y mango Alfonso, cuyas temporadas, comenta, coinciden. Él escalfa el ruibarbo en un jarabe de azúcar con sabor a romero con un chorrito de granadina, lo deja en-

friar y después lo sirve en un cuenco con rodajas de mango Alfonso, helado de vainilla espolvoreado con nuez moscada y torta de tallos de jengibre.

**Ruibarbo y morcilla:** Véase *Morcilla y ruibarbo*, p. 57

**Ruibarbo y naranja:** Véase *Naranja y ruibarbo*, p. 427

**Ruibarbo y pepino:** Antes me gustaba introducir tallos de ruibarbo crudo en azúcar y morder trozos que siempre amenazaban con ser tan agrios como para hacerte esbozar una mueca. El secreto estaba en excederte con el azúcar, que es seguramente lo que te anima a hacer la forma del ruibarbo, que, como la del apio, es parecida a una cuchara. El efecto era como una versión ligeramente más sana de las decoraciones efervescentes de pescado agrio que se pueden encontrar en las confiterías: el choque cítrico que te hace la boca agua, moderado y a la vez intensificado por la intensa y crujiente dulzura. Hasta que leí a Paula Wolfert, nunca se me ocurrió meter el ruibarbo en sal, que, según una amiga suya, era lo que hacía la gente en Turquía. Posterioreas investigaciones dieron como resultado una receta iraní a base de pepino y ruibarbo cortados en rodajas finas, que se dejan en sal durante un rato y después se mezclan con mastuerzo, zumo de limón y un poco de menta, que según Wolfert sirve de acompañamiento al salmón hervido.

**Ruibarbo y pescado graso:** Puede que la uva espina ácida sea el acompañante más conocido para la caballa, pero el ruibarbo puede ser igual de implacable en su enfrentamiento con la grasa del pescado, y la combinación es igual de deliciosa. Se ablandan 2 o 3 chalotes bien picados fríéndolos en aceite vegetal, se añaden 3 tallos de ruibarbo picados y se cocinan con la cazuela tapada a fuego medio, hasta que el ruibarbo está deshecho. Se añaden 2 o 3 cucharaditas de vinagre de vino tinto y 2 cucharaditas de azúcar moreno, y se cocina unos minutos hasta que se haya evaporado la mayor parte del vinagre. Se prueba, se sazona y se sirve con caballa caliente y crepitante.

**Ruibarbo y romero:** Véase *Romero y ruibarbo*, p. 459

**Ruibarbo y vainilla:** El ruibarbo es fácil de cultivar, y a finales del siglo XIX casi todos los ingleses tenían una o dos plantas en su jardín.

En *Plenty and Want*, John Burnett cita los menús de una semana de una típica familia inglesa en 1901. El ruibarbo aparece en no menos de seis platos. Semejante ubicuidad y facilidad de cultivo fueron una bendición durante las guerras, pero en la segunda mitad del siglo XX la nación se hartó de todo corazón del ruibarbo, hervido hasta convertirlo en pulpa y burbujeando en natillas grumosas, sobre todo ahora que había tantos alimentos nuevos al alcance de la mano. El ruibarbo habría podido desaparecer por completo, de no ser por las habilidades diplomáticas de la vainilla. Lo cual está muy bien, ya que el ruibarbo es uno de los mejores amigos de la vainilla; el contraste entre la cremosidad lujosa y floral de la vainilla y el delicioso sabor ácido y frutal del ruibarbo —algo similar a la granadilla, pero sin el fuerte toque almizclado— es completamente celestial. Y así fue como el ruibarbo aguantó, eludiendo la obsolescencia a lomos del *crumble* de ruibarbo con helado de vainilla y de la tarta de ruibarbo con natillas de verdad (que, por cierto, es algo extraordinario si se cocinan el ruibarbo y las natillas juntos en la tarta). Y esos escandalosos dulces hervidos de color rosa y amarillo. Ahora, por supuesto, el ruibarbo vuelve a ser popular, gracias al renovado interés por los alimentos de temporada y el cultivo propio. ¿Y cómo le ha pagado a la vainilla por que se quedara a su lado durante los malos tiempos? Buscando compañeros nuevos y más exóticos, claro está. Véanse *Ruibarbo y azafrán*, p. 365, y *Ruibarbo y mango*, p. 366.

## TOMATE

Comprar tomates en lata decentes es mucho más fácil que comprar tomates frescos sabrosos. Busque tomates pera italianos en lata; si en la etiqueta pone San Marzano como denominación de origen, serán buenos. La variedad original San Marzano quedó más o menos aniquilada en los años setenta por el virus del mosaico del pepino, pero la variedad que se puede encontrar hoy es un sustituto aprobado, con una textura carnosa que es difícil de superar para platos cocinados. También existen algunas excelentes marcas orgánicas de California. Los tomates en lata han sido cocinados un poco (como es normal en los alimentos enlatados) y habrán desarrollado un sabor más sulfuroso, a compota y especiado, que el de sus equivalentes crudos. Los toma-

tes crudos tienen un sabor ácido, dulce y salado, con notas frutales, florales y de follaje. Como mejor están es cuando se los ha dejado madurar adecuadamente en la mata, desarrollando su dulzura y acidez óptimas. Si no los ha cultivado uno mismo, los tomates cherry comprados en la tienda suelen ser la mejor apuesta en cuestión de sabor. También se puede invertir el dinero —que de otro modo habríamos gastado en variedades de precio desorbitado y sabor lamentable—, en una botella de vinagre balsámico de primera calidad, que aportará la dulzura y la acidez de las que los tomates carecen. (Dicho sea de paso, el vinagre balsámico también intensifica el sabor de la fresa; véase *Tomate y fresa*, p. 372, donde se habla de la posibilidad de intercambiarlos.) El tomate también tiene un gusto umami. Heston Blumenthal, siguiendo la corazonada de que las semillas de tomate contienen más sabor que la carne, trabajó con científicos de la Universidad de Reading para confirmar que, efectivamente, contienen más ácidos glutámicos, que no solo las hacen particularmente sabrosas sino que, además, realzan el sabor de otros ingredientes.

**Tomate y aceituna:** Véase *Aceituna y tomate*, p. 256

**Tomate y aguacate:** Véase *Aguacate y tomate*, p. 289

**Tomate y ajo:** *Pa amb tomàquet*: la única manera de empezar el día en Cataluña. Y tampoco es mala manera de terminarlo. Se sirve con la mayoría de las comidas, y es un simple plato de pan, tostado o del día anterior, para que esté lo bastante duro como para no romperse al frotar primero el ajo y después el tomate, del que quedan trozos de carne, además de la pulpa y las semillas, atrapados en las bolsas de aire, enriqueciendo el sabor. Para terminar, se le echa aceite de oliva y un poco de sal. Se suele comer solo, aunque a veces se acompaña con anchoas o con jamón de jabugo. En su *Teoria i pràctica del pa amb tomàquet*, que tiene más de 200 páginas, Leopold Pomés habla de un famoso músico al que le gustaba alternar bocados de pan con tomate y chocolate. Véase también *Chocolate y tomate*, p. 26.

**Tomate y albahaca:** Véase *Albahaca y tomate*, p. 310

**Tomate y alcaparra:** Se dice que el suelo volcánico de la isla griega de Santorini da a las alcaparras que allí se cultivan una intensidad de sabor única. Muchas de ellas se secan al sol hasta que se ponen claras

y muy duras, y después se cocinan en salsa de tomate para acompañar a los apreciados guisantes amarillos partidos de la isla. Véanse también *Patata y tomate*, p. 134, y *Aceituna y tomate*, p. 256.

**Tomate y anchoa:** Véase *Anchoa y tomate*, p. 236

**Tomate y anís:** Si se añaden unas cuantas cucharadas de puré de tomate a una salsa bearnesa con estragón, se transforma en la *sauce Choron*, de color rosado, que lleva el nombre del gran chef francés Alexandre Étienne Choron. Cuando los prusianos sitiaron París en 1870 y quedaron cortados los suministros a su restaurante, Choron recurrió al zoo del Bois de Boulogne e ideó un menú que incluía consomé de elefante, cuartos traseros de oso en salsa de pimienta tostada y gato con rata. Suponiendo que las vías de aprovisionamiento estén abiertas cuando usted lea esto, podría servir la *sauce Choron* con salmón, pastel de pescado o carne roja. En cuanto al puré, queremos que el material sea bueno. Giorgio Locatelli escribe que un puré de tomate de calidad debe saber bien según sale del tubo, con un sabor reminiscente de los tomates secados naturalmente al sol.

**Tomate y berenjena:** Ambos son miembros de la familia de la dulcamara y, si se utilizan sin precaución, pueden ser mortales para el cocinero. Hay que controlar la acidez del tomate y el amargor de la berenjena, sin dejar medio cruda la berenjena y sin utilizar tanto aceite que rezume por sus poros. No es de extrañar que tantos *imam bayildi* sean tan deliciosos como un plato de zapatillas hervidas. Pero, si se manejan con sensatez, este plato turco de berenjenas rellenas de ajo y tomate, entre otras cosas, puede ser sublime, lo mismo que la *melanzane parmigiana* (berenjenas al horno en una salsa de tomate enriquecida con queso), la *pasta alla norma* (el clásico plato siciliano de pasta con berenjenas, tomate, albahaca y requesón) y la *caponata* (una ensalada fría y agridulce de berenjena y tomate, también de Sicilia).

**Tomate y cacahuete:** Véase *Cacahuete y tomate*, p. 35

**Tomate y canela:** Véase *Canela y tomate*, p. 315

**Tomate y cebolla:** Los tomates abren la que tal vez sea la brecha más amplia entre el sabor ideal y el real. Elizabeth David escribía acerca de la ensalada de tomate y cebolla que comió todos los días de

un verano en España, comentando que los dos ingredientes eran tan deliciosos que la adición de pepinos, aceitunas o lechuga no habría hecho más que perjudicarlos. A continuación, se lamentaba de que semejante placer se fuera haciendo cada vez más raro en Inglaterra. Ahora es casi inexistente. Para mí, los únicos tomates que se han mantenido a la altura del ideal son unos que comí en un restaurante de la playa del Puerto de Santa María, en la Costa de la Luz, entre Jerez y Cádiz. Tenía unos manteles de plástico *chillones*, cubiertos por una capa de papel áspero sujeto a la mesa con pinzas verdes fluorescentes. Los tomates tenían los bordes verdes y las cebollas eran... bueno, solo cebollas. Pero ambas cosas estaban exquisitas: el tomate repleto de sabor clorofílico a invernadero; las cebollas, tan dulces que te habrían podido vendar los ojos y convencerte de que eran rodajas de fruta.

**Tomate y cerdo:** Véase *Cerdo y tomate*, p. 53

**Tomate y chocolate:** Véase *Chocolate y tomate*, p. 26

**Tomate y clavo:** El eugenol es el elemento de sabor predominante en el oscuro y especiado clavo. También es responsable de parte del sabor de la albahaca, y forma parte natural de los tomates. Muchas veces se añade clavo, junto con otras especias, para realzar el sabor de platos y salsas con tomate cocinado, como el ketchup. Véase también *Albahaca y clavo*, p. 307.

**Tomate y cordero:** Igual que el coco, el tomate puede añadir verano instantáneo a un plato. Incluso aligera al cordero asado. En Grecia cocinan tajadas de cordero con tomates y hacia el final añaden orzo, la pasta en forma de arroz. La pasta se empapa de los sabores del cordero y el tomate. Lo único que necesita es una sencilla ensalada de espinacas a su lado. Teniendo en cuenta lo que se tardará en asar la carne a su gusto, haga cortes en la tajada de cordero, introduzca en ellos rodajas de ajo y sazónelo. Coloque la tajada en una rejilla de un plato de horno y ponga el plato en el estante central del horno precalentado a 190 °C (marca 5 del gas). Pique el contenido de dos latas de tomates de 400 g, añada un poco de orégano, una hoja de laurel y algo de condimento. Cuando a la carne le falte una hora para estar hecha, se saca rápidamente el plato del horno, se deja el cordero aparte y se escurre la grasa del plato. Se echa en él el tomate, se pone el

cordero encima y se devuelve el plato al horno. Cuando el cordero esté hecho, se saca y se envuelve en papel de aluminio, sin apretar, para que repose. Se añaden a los tomates 250 g de orzo y 100 ml de agua hirviendo, y se vuelven a hornear. Una vez que la carne ha reposado durante 15 minutos se trincha, y para entonces el orzo ya estará cocinado. Se comprueba si es así y se sirven rodajas de cordero sobre la pasta. Véase también *Cordero y anís*, p. 71.

**Tomate y fresa:** Son intercambiables, según algunos chefs de mentalidad científica, ya que tienen en común muchos elementos de sabor. A mediados de los años noventa, Ron G. Buttery y su equipo descubrieron que los tomates contienen la llamada «furanona de la fresa», que también se encuentra en la frambuesa, la piña tropical, la ternera, las avellanas tostadas y las palomitas de maíz. Posteriores investigaciones descubrieron que las máximas concentraciones se encuentran en los tomates de huerta a mitad del verano. Pruebe a sustituir una cosa por la otra en sus platos favoritos de fresa y tomate. La ensalada de fresa, aguacate y mozzarella te deja sin habla. ¿Qué tal fresas en la hamburguesa o tomates en la tarta de fruta? Wimbledon ya no volvería a ser lo mismo.

**Tomate y guindilla:** Véase *Guindilla y tomate*, p. 304

**Tomate y hoja de cilantro:** Véase *Hoja de cilantro y tomate*, p. 285

**Tomate y huevo:** Véase *Huevo y tomate*, p. 196

**Tomate y jamón:** Véase *Jamón y tomate*, p. 251

**Tomate y jengibre:** Véase *Jengibre y tomate*, p. 448

**Tomate y lima:** Véase *Lima y tomate*, p. 434

**Tomate y limón:** Un chorrito de limón elimina el gusto metálico de una lata de tomates. Vale la pena saberlo, sobre todo si acabamos de sacar una lata de las profundidades de la despensa, ya que el sabor a lata se desarrolla con el tiempo.

**Tomate y marisco:** El *linguine alle vongole* se sirve *rosso* o *bianco* (con o sin tomates). Yo estoy firmemente en el bando del *bianco*, pero quien lo prefiera *rosso* tal vez se sienta más cómodo que yo con el concepto del *clamato*, una especie de *vongole rosso* licuado (y sin pasta), en el mismo sentido en que el gazpacho es una ensalada licuada. El *clamato*, una mezcla de zumo de tomate, caldo de almejas y especias,

inspirado en realidad en el *chowder* de almejas de Manhattan, es el tipo de artículo novedoso que te llevas a tu apartamento alquilado para las vacaciones y que, como hice yo, guardas en el frigorífico y sacas de vez en cuando para enviar la burbuja de aire en una fútil misión abajo y arriba, en busca de señales de carne de almeja al acecho. Haciendo acopio de fuerzas, principalmente a base de razonar que me gustaban los platos de tomate y marisco como las gambas a la provenzal, la langosta a la americana, la zarzuela catalana (un estofado de pescado) y el *cioppino* (un estofado de marisco de San Francisco, de inspiración italiana), quité la tapa. Y me enamoré. El *clamato* es puro umami líquido, y no hay nada que estimule más el paladar que un jugo de tomate salado y muy umami, perfecto para Bloody Marys. En México lo mezclan con cerveza para hacer michelada.

**Tomate y nuez moscada:** Véase *Nuez moscada y tomate*, p. 321

**Tomate y patata:** Véase *Patata y tomate*, p. 134

**Tomate y pepino:** Aunque pueda parecer que el tomate y el pepino son la sangre vital del gazpacho, el plato es anterior a la llegada del tomate desde el Nuevo Mundo. Originalmente, el gazpacho se hacía con pan, ajo, aceite de oliva, vinagre y agua; una versión menos elegante del ajoblanco. El primer gazpacho que preparé —o en cuya elaboración participé— lo hice en Portugal, un día en el que había escapado de la muerte dos veces (avalancha y ahogamiento). Fueron necesarias doce personas para elaborarlo, que se encargaban de pelar, rallar, picar, triturar, colar, etc.; una orquesta de cocina dirigida por una anfitriona brusca pero eficiente. A pesar de ser doce, tardamos una hora. Pero fue el mejor gazpacho que he probado en mi vida, fuerte y picante e incluyendo aparentemente todos los sabores de la ensalada fresca bajo el sol de Cascais.

**Tomate y pescado blanco:** Véase *Pescado blanco y tomate*, p. 215

**Tomate y pimiento:** Poco después del segundo verano del amor llegó el primer verano de Delia. Las desgarbadas cazuelas de chile con carne de nuestra juventud fueron abandonadas en favor de la ensalada de cuscús con verduras a la plancha y aliño estilo *harassa*, la *ratatouille* demasiado hecha y el pollo a la vasca de *Delia Smith's Summer Collection*. Y, por supuesto, los pimientos asados del Piamonte, que Smith

había comido en Bibendum, cuyo chef, Simon Hopkinson, los había comido a su vez en el Walnut Tree Inn de Franco Taruschio. Si 1993 tuviera un sabor, sería el de los pimientos rojos abiertos por la mitad y rellenados con medio tomate pelado, un filete de anchoa, un poco de ajo y un poco de aceite de oliva, asados y después guarnecidos con una pequeña cantidad de albahaca partida. Véase también *Pimiento y huevo*, p. 296.

**Tomate y pollo:** Véase *Pollo y tomate*, p. 45

**Tomate y queso blando:** Véase *Queso blando y tomate*, p. 104

**Tomate y queso duro:** Véase *Queso duro y tomate*, p. 53

**Tomate y rábano picante:** El ketchup de tomate se mezcla con rábano picante para elaborar una salsa sencilla para ostras crudas o gambas cocidas. Si el rábano solo es muy suave, se puede animar con un toquecillo de salsa de guindilla. Véase también *Apio y rábano picante*, p. 138.

**Tomate y salvia:** Véase *Salvia y tomate*, p. 463

**Tomate y sandía:** Véase *Sandía y tomate*, p. 360

**Tomate y seta:** Véase *Seta y tomate*, p. 116

**Tomate y ternera:** Véase *Ternera y tomate*, p. 68

**Tomate y tocino:** ¡Qué contraste! El tocino salado y el tomate agridulce. Tienen fama de estar buenos con lechuga crujiente, dulce y amarga, en un BLT (bocadillo de tocino, lechuga y tomate). No estaban tan bien en la primera cena que le preparé a mi futuro marido: *pasta all'amatriciana*. Una apuesta segura, pensaría cualquiera. Freí en aceite de oliva una docena de lonchas de panceta picadas hasta que estuvieron crujientes, las saqué de la sartén y las dejé a un lado. Despues de ablandar en la grasa de la panceta una cebolla cortada en rodajas, vacié encima una lata de tomates pera enteros, los rompí con la cuchara de madera y añadí una cucharadita de virutas de guindilla y otra de azúcar antes de sazonar. Mientras esto se cocía a fuego lento, me escabullí a la alcoba y amontoné en el armario todos los zapatos sin usar, los libros de recetas, el equipo de gimnasia casera y los envoltorios de dulces, antes de volver como si tal cosa a remover un poco mi salsa. «Un poco más de azúcar», pensé, para equilibrar la acidez del tomate, una acidez que se me quedaba preocupantemente

en el paladar mientras me retiraba al baño. Tanto que, después de aplicarme el perfilador de ojos, tuve que volver a la cocina y añadir una cucharadita más. Y así, una cucharadita tras otra, hasta que la salsa adquirió un brillo de escarchado y el plato se podría haber llamado *pasta alla diabetica*. Añadí la panceta a la salsa y la recalenté. Cocí la pasta y la escurri. La mezclé con la salsa y la serví con pecorino romano. Él se la comió, pero estoy segura de que le vi estremecerse. Las anfitrionas nerviosas deben tener en cuenta que la tensión y los nervios pueden embotar la sensibilidad al gusto. Los estudios realizados con personas que padecen trastornos afectivos estacionales han demostrado que existe una marcada diferencia en los umbrales de gusto del paciente durante los meses de invierno.

**Tomate y tomillo:** Véase *Tomillo y tomate*, p. 470

**Tomate y vainilla:** Véase *Vainilla y tomate*, p. 501

## FRESA

La baya más popular del mundo, y una de las de sabor más dulce. Cuando están maduras, las fresas frescas contienen una combinación de notas frutales, de caramelo, de especias y verdes. Algunas variedades tienen un fuerte sabor a piña tropical. Las fresas silvestres tienen notas de sabor en común con las uvas silvestres, y pueden tener un claro carácter especiado, de clavo. La fresa forma parejas armoniosas con especias cálidas y dulces y con otras frutas, y su potencial natural para la confitería cobra vida en compañía de azúcar o de productos lácteos (principalmente la nata, pero también el yogur, los quesos frescos y las masas pasteleras con mantequilla).

**Fresa y aguacate:** Prue Leith reconoce que la combinación de aguacate con un aderezo de fresas puede parecer extraña, pero indica que mezclando fresas con aceite se obtiene una especie de vinagreta, en la que las fresas ocupan el lugar del habitual vinagre de vino. Se prepara un puré con 250 g de fresas mezcladas con 100 ml de aceite de oliva y 100 ml de aceite de girasol, añadiendo el aceite en pequeñas cantidades hasta que el equilibrio parece correcto. Se condimenta con pizcas de sal, pimienta y azúcar al gusto. Esto debería bastar para

había comido en Bibendum, cuyo chef, Simon Hopkinson, los había comido a su vez en el Walnut Tree Inn de Franco Taruschio. Si 1993 tuviera un sabor, sería el de los pimientos rojos abiertos por la mitad y rellenados con medio tomate pelado, un filete de anchoa, un poco de ajo y un poco de aceite de oliva, asados y después guarnecidos con una pequeña cantidad de albahaca partida. Véase también *Pimiento y huevo*, p. 296.

**Tomate y pollo:** Véase *Pollo y tomate*, p. 45

**Tomate y queso blando:** Véase *Queso blando y tomate*, p. 104

**Tomate y queso duro:** Véase *Queso duro y tomate*, p. 53

**Tomate y rábano picante:** El ketchup de tomate se mezcla con rábano picante para elaborar una salsa sencilla para ostras crudas o gambas cocidas. Si el rábano solo es muy suave, se puede animar con un toquecillo de salsa de guindilla. Véase también *Apio y rábano picante*, p. 138.

**Tomate y salvia:** Véase *Salvia y tomate*, p. 463

**Tomate y sandía:** Véase *Sandía y tomate*, p. 360

**Tomate y seta:** Véase *Seta y tomate*, p. 116

**Tomate y ternera:** Véase *Ternera y tomate*, p. 68

**Tomate y tocino:** ¡Qué contraste! El tocino salado y el tomate agridulce. Tienen fama de estar buenos con lechuga crujiente, dulce y amarga, en un BLT (bocadillo de tocino, lechuga y tomate). No estaban tan bien en la primera cena que le preparé a mi futuro marido: *pasta all'amatriciana*. Una apuesta segura, pensaría cualquiera. Freí en aceite de oliva una docena de lonchas de panceta picadas hasta que estuvieron crujientes, las saqué de la sartén y las dejé a un lado. Despues de ablandar en la grasa de la panceta una cebolla cortada en rodajas, vacié encima una lata de tomates pera enteros, los rompí con la cuchara de madera y añadí una cucharadita de virutas de guindilla y otra de azúcar antes de sazonar. Mientras esto se cocía a fuego lento, me escabullí a la alcoba y amontoné en el armario todos los zapatos sin usar, los libros de recetas, el equipo de gimnasia casera y los envoltorios de dulces, antes de volver como si tal cosa a remover un poco mi salsa. «Un poco más de azúcar», pensé, para equilibrar la acidez del tomate, una acidez que se me quedaba preocupantemente

en el paladar mientras me retiraba al baño. Tanto que, después de aplicarme el perfilador de ojos, tuve que volver a la cocina y añadir una cucharadita más. Y así, una cucharadita tras otra, hasta que la salsa adquirió un brillo de escarchado y el plato se podría haber llamado *pasta alla diabetica*. Añadí la panceta a la salsa y la recalenté. Cocí la pasta y la escurri. La mezclé con la salsa y la serví con pecorino romano. Él se la comió, pero estoy segura de que le vi estremecerse. Las anfitrionas nerviosas deben tener en cuenta que la tensión y los nervios pueden embotar la sensibilidad al gusto. Los estudios realizados con personas que padecen trastornos afectivos estacionales han demostrado que existe una marcada diferencia en los umbrales de gusto del paciente durante los meses de invierno.

**Tomate y tomillo:** Véase *Tomillo y tomate*, p. 470

**Tomate y vainilla:** Véase *Vainilla y tomate*, p. 501

## FRESA

La baya más popular del mundo, y una de las de sabor más dulce. Cuando están maduras, las fresas frescas contienen una combinación de notas frutales, de caramelo, de especias y verdes. Algunas variedades tienen un fuerte sabor a piña tropical. Las fresas silvestres tienen notas de sabor en común con las uvas silvestres, y pueden tener un claro carácter especiado, de clavo. La fresa forma parejas armoniosas con especias cálidas y dulces y con otras frutas, y su potencial natural para la confitería cobra vida en compañía de azúcar o de productos lácteos (principalmente la nata, pero también el yogur, los quesos frescos y las masas pasteleras con mantequilla).

**Fresa y aguacate:** Prue Leith reconoce que la combinación de aguacate con un aderezo de fresas puede parecer extraña, pero indica que mezclando fresas con aceite se obtiene una especie de vinagreta, en la que las fresas ocupan el lugar del habitual vinagre de vino. Se prepara un puré con 250 g de fresas mezcladas con 100 ml de aceite de oliva y 100 ml de aceite de girasol, añadiendo el aceite en pequeñas cantidades hasta que el equilibrio parece correcto. Se condimenta con pizcas de sal, pimienta y azúcar al gusto. Esto debería bastar para

3 aguacates pelados, sin hueso, cortados por la mitad y en pulcras rodajas (es decir, 6 porciones). Por encima se echan almendras tostadas y picadas.

**Fresa y almendra:** Se mezclan 250 g de fresas maduras con 2 cucharadas de azúcar glas, 3 cucharadas de Amaretto y 3 de agua, para elaborar una salsa que acompañe a un helado o a un pastel de Madeira. Dulce y penetrante, como el contrapunto a tu himno favorito.

**Fresa y anís:** Véase *Anís y fresa*, p. 263

**Fresa y avellana:** El sabor de las avellanas tostadas es intenso sin ser dominante. Combina muy bien con fresas, ya que permite que el sabor de la fruta brille de un modo que el chocolate rara vez logra. Está aún mejor cuando la dulzura de la fresa se acentúa con azúcar; por ejemplo, en una *roulade* de merengue de avellana rellena de fresas y nata montada. Para hacer el merengue de avellana, se baten 4 claras de huevo grandes hasta el estado de puntas blandas. Se sigue batiendo mientras se añaden poco a poco 225 g de azúcar caster. Se amasa la mezcla con 100 g de avellanas tostadas molidas y después se extiende la mezcla sobre un molde de 25 x 35 cm forrado con papel. Se hornea durante 20 minutos a 190 °C (marca 5 del gas). Se saca del horno, se deja enfriar y después se le da la vuelta y se despegue el forro de papel si todavía está pegado al merengue. Se cubre con nata montada y fresas picadas. Mientras el merengue está todavía flexible, se le pasa el rodillo con cuidado. No tiene que quedar perfecto. Y si de verdad lo estropea, siempre puede perder la chaveta y convertirlo en un *Eton mess*. Las avellanas comparten el amor de la fresa por los sabores de *taffee*, de modo que un chorrito de salsa de caramelo sería una adición excelente.

**Fresa y canela:** Las fresas tienen un toque de algodón de azúcar. A la canela le gustan el azúcar y la fruta. Si se calientan juntas, la pareja desprende una atmósfera de feria añea y seductora. Para preparar un bocado irresistiblemente dulce, se saca la sandwichera, se aplica mantequilla a dos rebanadas de pan blanco, y en una de ellas (en el lado que no lleva mantequilla) se aplica una generosa capa de mermelada de fresa; en la otra se pone más mantequilla y una buena dosis de canela en polvo. Se monta el sándwich, con las caras que

solo llevan mantequilla por fuera, y se aprieta la sandwichera hasta que el pan esté crujiente, dorado y, básicamente, más frito que tostado, más como un donut que como una simple tostada con mermelada. Antes de morder hay que esperar hasta que la mermelada, que estará caliente como la lava, se enfrie un poco, o no podremos contarle a nadie lo bueno que está. También se puede probar la misma combinación en un sorbete, un batido de leche o un bizcocho con capas de mermelada de fresa y nata fresca montada, coronado con un espolvoreo de azúcar con canela.

**Fresa y chocolate:** Véase *Chocolate y fresa*, p. 23

**Fresa y chocolate blanco:** En las chocolaterías finas, a veces veo tabletas de chocolate blanco sembradas de grumos de fresa seca por congelación, como una pared de estuco después de un tiroteo. El chocolate blanco combina mejor con la fresa que el negro o el que lleva leche, porque, igual que la fresa y las malas comparaciones, huele un poco a queso.

**Fresa y coco:** El chef francés Michel Bras corta fresas frescas por la mitad y en rodajas, y después las incorpora en una crema de coco para obtener una elegante terrina. Contra el fondo blanco puro, las rodajas de fresa parecen tan delicadas como abanicos japoneses pintados. Es una versión moderada de una asociación que de otro modo podría resultar chilonga en tortas, galletas escarchadas y experimentos con jalea.

**Fresa y frambuesa:** Es como vestir de negro y azul marino: pueden combinar. La frambuesa es el negro; clásico, con clase, sofisticado. Combina bien con otros clásicos como el chocolate y la vainilla. La fresa es el azul marino; parece simple, incluso seguro, pero en realidad cuesta encontrarle pareja. Cuando se combinan frambuesas y fresas, hay que estar muy seguro de que no nos iría mejor decidiéndonos por una o por otra. Fíjense en que, cuando aparecen juntas, es casi siempre con propósitos decorativos —en tartas, tortas de queso o pavlovas—, pero, en cuanto las bayas se mezclan o se licúan hasta quedar irreconocibles, tienden a ir cada una por su lado —en mermeladas, helados, bebidas y jaleas—, lo que nos dice algo sobre la combinación de sabores.

**Fresa y melocotón:** Véase *Melocotón y fresa*, p. 407

**Fresa y melón:** Véase *Melón y fresa*, p. 401

**Fresa y menta:** La menta recién cortada, un chorrito de zumo de limón y unas pizcas de azúcar pueden amplificar muchísimo la dulzura de las fresas. Heston Blumenthal describe la menta como un compañero clásico de la fresa, uno de los que consideró al principio, junto con el coco, la pimienta negra, el aceite de oliva y el vino, cuando estaba desarrollando su plato de fresas maceradas con un puré coriáceo de aceitunas negras y huevo revuelto con pistachos.

**Fresa y naranja:** Véase *Naranja y fresa*, p. 424

**Fresa y pepino:** En los desayunos de bodas de la Francia rural, era tradición servir a los recién casados una sopa elaborada con fresas, borrajas (una hierba con sabor a pepino), nata agria rebajada y azúcar. La borraja se planta con frecuencia al lado de las fresas en el huerto, ya que se cree que cada una tiene un efecto estimulante sobre el crecimiento de la otra, que es tal vez la razón de su presencia en las bodas. Además, como en todas las asociaciones duraderas, cada una mejora el sabor de la otra. Se cortan unas fresas en rodajas tan finas como el camisón de una recién casada y se pone por encima una capa de hojas de borraja para preparar delicados sándwiches para el té, enriquecidos con queso crema.

**Fresa y piña tropical:** Véase *Piña tropical y fresa*, p. 381

**Fresa y queso blando:** Las fresas tienen notas de mantequilla y nata, y por eso combinan tan bien con la nata, cuajada o no. También hay por ahí una clara nota de queso, lo que podría explicar la casi mística integración de una capa de fresas en una quesadilla. Así pues, como se hace con las uvas, ¿por qué no añadir unas cuantas fresas a la tabla de quesos de verano? Ideal para un brie joven o un Brillat-Savarin, un queso de nata triple que queda glorioso con fresas.

**Fresa y ruibarbo:** Véase *Ruibarbo y fresa*, p. 366

**Fresa y tomate:** Véase *Tomate y fresa*, p. 372

**Fresa y uva:** Véase *Uva y fresa*, p. 362

**Fresa y vainilla:** Una buena asociación. Se emparejan en un milhojas, con la vainilla en la crema pastelera, o en las bonitas tartas escarchadas que se ven en los escaparates de las pastelerías francesas. Pero —esta vez háganme caso— ¿no quedan mejor las fresas con lácteos sin adulterar? ¿Con nata montada, de color amarillo claro, en un *Eton mess* o una pavlova, bien asentadas en una quesadilla densa o, lo mejor de todo, con nata cuajada en un *scone*? Para mí, la combinación de las fresas, con su fuerte sabor a dulce, y la vainilla perfumada es un exceso; casi sabe a sintético. En un plano algo más positivo, de las tres combinaciones que se le ofrecen al consumidor de un helado napolitano «clásico», la de fresa y vainilla es la menos mala. Originalmente se hacía con una combinación de toda clase de sabores, incluidos pistacho, grosella y café, y después se convirtió en esa recopilación de grandes éxitos: chocolate, fresa y vainilla, un trío de conveniencia. Sustituir el chocolate por pistacho sería una mejora. Y ruibarbo, fresa y vainilla sería una delicia.

## PIÑA TROPICAL

Un cóctel por sí sola. Cuando están bien maduras, las piñas tropicales combinan una variedad de sabores jugosos y frutales con una cualidad de confitura especiada y embriagante, que recuerda a los acompañantes clásicos de esta fruta: vainilla, ron, coco y caramelo. Como dejan de madurar en cuanto se cosechan, muchas de las piñas tropicales que se encuentran en los comercios están considerablemente inmaduras, y no han llegado a alcanzar todo su sabor ni el equilibrio ideal de acidez y dulzura. Para comprobar si una piña tropical está madura, se huele la base, donde los frutitos son más viejos y, por lo tanto, son los más dulces y fragantes.

**Piña tropical y aguacate:** En 1557, un sacerdote brasileño escribió que la piña tropical está «tan inmensamente bendecida por Dios» que «solo deberían cortarla las santas manos de la diosa Venus». En el mismo siglo, el historiador español Fernández de Oviedo escribió que la piña tropical es similar al melocotón, el membrillo y los melones muy buenos, y que su sabor es «tan apetitoso y dulce que en este caso me faltan las palabras adecuadas para elogiar el objeto en sí». Con mode-

ración típicamente británica, el aventurero Edward Terry, que viajó a las Indias en 1616, describió el sabor de la piña tropical como «una agradable combinación de fresas, vino clarete, agua de rosas y azúcar». En el siglo xviii, el filósofo y poeta alemán Heinrich Heine habló de la piña tropical comparándola con el caviar fresco y las trufas de Borgoña. Con reseñas como estas, no puede extrañar que sea tan diva. Si no se tiene cuidado, la piña tropical no permite que la jalea cuaje, corta la nata y reduce otros alimentos a una pasta. Es menos problemática cuando se sirve *à la Garbo*, es decir, sola. Jane Grigson tiene una opinión muy parecida acerca del aguacate, con la excepción de un puñado de «magníficas asociaciones», que, dicho sea de paso, incluyen la piña tropical. Se corta en dados para una salsa o en rodajas finas para un sándwich de pescado frito.

**Piña tropical y anchoa:** El *nuoc nam* es una salsa vietnamita para mojar, elaborada con salsa de pescado (en el sudeste asiático se suele hacer con anchoas fermentadas), zumo de lima, guindillas y azúcar. Una salsa similar, pero aún más picante, para carne de vacuno o pescado frito se prepara mezclando una salsa de pescado más espesa y sin colar, llamada *mam nem*, con piña tropical pulverizada, guindilla, azúcar, ajo y zumo de lima.

**Piña tropical y anís:** Véase *Anís y piña tropical*, p. 265

**Piña tropical y canela:** La piña tropical, como la fresa, combina con el azúcar y la canela para crear un sabor no muy diferente de una versión natural del algodón de azúcar. Se puede lograr un efecto caramelizado igual de agradable en una tarta Tatin de canela y piña tropical.

**Piña tropical y cerdo:** Vale la pena viajar a México solo por los tacos al pastor, una comida callejera que contiene carne de cerdo especiada, cubierta con piña tropical y asada en brocheta. Al cocinarse, el jugo de la piña fluye sobre la carne, creando una costra caramelizada de color pardo oscuro y, al mismo tiempo, ablandando la carne por medio de una enzima proteasa llamada bromelaina, que descompone su colágeno. El cerdo se sirve en tajadas en tacos de maíz calientes, guarnecido con cebolla dulce, piña tropical, zumo de lima y mucho cilantro.

**Piña tropical y chocolate:** El chef quebequense y entusiasta de la comida japonesa David Biron sirve un *club sandwich* de chocolate con «fritos» de piña tropical. La fresa y la albahaca ocupan los lugares del tomate y la lechuga.

**Piña tropical y chocolate blanco:** Véase *Chocolate blanco y piña tropical*, p. 504

**Piña tropical y coco:** Véase *Coco y piña tropical*, p. 412

**Piña tropical y frambuesa:** Véase *Frambuesa y piña tropical*, p. 486

**Piña tropical y fresa:** A causa de su acidez, la fresa es una de las frutas que Richard Olney señala como acompañantes particularmente buenas para la piña tropical, junto con la frambuesa y el zumo de naranja. Puede darse un solapamiento de sabores, y algunos creen que las mejores fresas tienen un toque de piña tropical. Si quiere usted cultivar sus propias fresas con sabor a piña, busque la New Pine de Cleveland and Burr, descrita en el *Western Fruit Book* de Edward James Hooper (1857).

**Piña tropical y guindilla:** Comprar una piña tropical madura es una especie de lotería. Lo de que se sabe si está madura cuando las hojas se desprenden al tirar de ellas es un cuento de viejas. Oler la base no lo es; en esta parte del fruto, el jugo tiende a ser más dulce, y cuando la piña está madura el perfume penetra a través de la piel acorazada. Si huele como si hubiera estado toda la tarde en el bar, rechácela. He comprobado que los frutos de tamaño medio tienden a ser más dulces y más sabrosos que las variedades grandes, y por lo general es más seguro, al menos en el Reino Unido, comprarlas en invierno y primavera. Si acaba comprando una piña agria, pruebe a frotar los trozos en guindilla y sal, como hacen con los mangos verdes en el sudeste asiático y en México. La piña tropical dulce también combina bien con guindillas rojas frescas, sobre todo en una salsa para acompañar al pescado, o picada muy fina y servida con un sorbete de mango.

**Piña tropical y hoja de cilantro:** La escritora Leanne Kitchen percibe una afinidad de la piña tropical por los platos e ingredientes asiáticos, como los curries y la hoja de cilantro. La piña tropical y la hoja de cilantro son un emparejamiento común en México, donde se

cultivan ambas cosas. Véase *Piña tropical y cerdo*, p. 380, o pruebe esta llamativa sopa de alubias negras cuando tenga un poco de caldo de jamón. Se remojan 250 g de alubias negras en agua durante toda la noche, se escurren y se lavan, y se ponen a hervir en un litro de caldo de jamón. Se tapa y se cuece a fuego lento durante 45 minutos o una hora, hasta que las alubias estén blandas. Se saca aproximadamente una cuarta parte del contenido, se hace puré con la batidora y se vuelve a echar en la sopa para espesarla. Antes de servir, se añaden unas cuantas hojas de cilantro y hebras de piña tropical fresca (se corta a lo largo una piña pelada y sin centro, en 8 secciones, y después se corta siguiendo la fibra para obtener hebras cortas). También se pueden añadir unas tiras de jamón si se quiere; y si no se dispone de un buen caldo de jamón, siempre se puede recurrir a ablandar una cebolla y un poco de tocino ahumado en la cazuela de la sopa antes de añadir las alubias y un litro de agua.

**Piña tropical y jamón:** Véase *Jamón y piña tropical*, p. 250

**Piña tropical y mango:** Véase *Mango y piña tropical*, p. 417

**Piña tropical y manzana:** Según el *Oxford English Dictionary*, la primera aparición de la palabra *pineapple* en inglés se remonta a 1398, cuando se utilizaba para designar el fruto del pino, la piña. La primera utilización registrada de la palabra *pineapple* como nombre común del fruto tropical *Ananas comosus* se atribuye al diarista y botánico John Evelyn en 1664. Se cree que el término fue acuñado por exploradores europeos a los que les llamó la atención la similitud del fruto con las piñas del pino (que ahora en inglés se llaman *pine cones*). La palabra *apple* («manzana») se utilizaba desde la Antigüedad para describir no solo frutos parecidos a las manzanas propiamente dichas, sino toda clase de frutas y hortalizas; el poeta anglosajón Aelfrico utiliza *eorbaeppla* («manzanas de tierra») como sinónimo de *cucumeres* («pepinos»).<sup>\*</sup> El caso es que uno de los primeros sabores que se detectan en la piña tropical es un carácter fresco y dulce de manzana verde; y, a la inversa, hay variedades de manzanas que tienen un fuerte sabor a piña tropical, como la Allington Pippin, la Claygate Permain y la Pitmaston Pine Apple.

\* Y en francés se llama *pomme de terre*, o «manzana de tierra», a la patata. (N. del T.)

**Piña tropical y marisco:** Véase *Marisco y piña tropical*, p. 208

**Piña tropical y naranja:** Véase *Naranja y piña tropical*, p. 426

**Piña tropical y plátano:** La chirimoya parece un cruce entre una manzana Granny Smith y un armadillo, y sabe como un cruce entre la piña tropical, el plátano y la fresa.

**Piña tropical y pomelo:** Tomen un sorbo de piña tropical y pomelo y hay bastantes probabilidades de que se sientan transportados a una hamaca en los trópicos. O por lo menos a Uxbridge, donde la compañía Coca-Cola embotella el Lilt. Pero ¿y qué me dicen de la Luna? En 1969, la tripulación del *Apollo 11* regó su primera comida lunar —tacos de bacon, melocotones, pastas de azúcar— con una bebida de piña tropical y pomelo. No con Lilt, que no se lanzó hasta seis años después y de todos modos no habría sido adecuado. Las bebidas que se llevan a las misiones espaciales tienen que poderse rehidratar, y como las burbujas de dióxido de carbono no flotan en condiciones de ingrávitez, aunque un astronauta consiguiera tragarse la masa espumosa no podría eructarlas, dejándole con un exceso de gases del que no podría librarse hasta regresar a la Tierra. Se cree que la gravedad cero tiene además un efecto adverso en la percepción de sabores, ya que las partículas que nos permiten detectar el aroma tienen menos probabilidades de llegar a nuestros bulbos olfativos. Lo más probable es que los grandes sabores de la piña tropical y el pomelo fueran muy bienvenidos. Para más datos acerca de la potencia particular del sabor del pomelo, véase *Pomelo y marisco*, p. 429.

**Piña tropical y queso azul:** Véase *Queso azul y piña tropical*, p. 90

**Piña tropical y queso duro:** Véase *Queso duro y piña tropical*, p. 97

**Piña tropical y salvia:** La salvia piña (*Salvia elegans*) se utiliza para dar sabor a bebidas o ensaladas de frutas. Dolf A. de Rovira escribe que sabe como la piña tropical o la piña colada. Imagínate bailando el «Club Tropicana» de Wham con tacones blancos de aguja y un manojo de salvia piña en la mano. A George le habría encantado; Andrew habría pensado que eres rara.

**Piña tropical y tocino:** Véase *Tocino y piña tropical*, p. 245

**Piña tropical y uva:** Véase *Uva y piña tropical*, p. 363

**Piña tropical y vainilla:** En los años veinte, la empresa Dole, cultivadora de piña tropical, publicó la receta de un *drizzle cake* o pastel de piña volteado como parte de una campaña publicitaria. Fue un éxito instantáneo, y con razón; el emparejamiento de la piña tropical ligera-mente caramelizada, como un *toffee*, con un cremoso bizcocho de vainilla es delicioso. Otros pasteles volteados siguieron sus pasos (aránda-no y melocotón, arce y pera, naranja y cardamomo), pero ninguno igualaba la fragancia mágica del original.

## MANZANA

Inseparable del refrescante sabor afrutado y verde de la manzana es su crucial equilibrio de acidez y dulzura. Imagínense un espectro conti-nuo que va desde las variedades más dulces, como la Fuji y la Gala, pasando por la mediana Golden Delicious, las ácidas Braeburn, Pink Lady y Granny Smith, hasta llegar a la Bramley para cocinar, en el extremo más ácido. La variedad determina también la presencia de características de sabor idiosincrásicas, como notas florales (de rosa) o frutales, por ejemplo, ciruelas damascenas, pera, piña tropical, fresa y ruibarbo. Las manzanas pueden contener también notas de especias, como nuez moscada y anís, notas lácteas, como mantequilla, nata y queso, notas de frutos secos —sobre todo cerca del centro, ya que las semillas tienen sabor a almendra— y toques de miel, vino y chicle. Las manzanas son la fruta más cultivada en climas templados, no solo por su soberbio sabor sino por su versatilidad. Aparte, por supuesto, de comerlas crudas, quedan excelentes cocinadas en pasteles, tartas y púdines, o transformadas en jalea, salsas picantes, zumo, sidra y coñac.

**Manzana y almendra:** Se abre un cruasán de almendra, se unta una capa espesa de queso crema en un lado y de puré de manzana en el otro, y se cierra. Más delicioso que un *strudel*.

**Manzana y anís:** Véase *Anís y manzana*, p. 264

**Manzana y apio:** Véase *Apio y manzana*, p. 137

**Manzana y arándano:** No cabe duda de quién hace todo el trabajo en esta sociedad. Un poco de manzana dará potencia frutal al tímido

arándano. Pruébelos en una tarta o un *crumble*; puede hacerlo con los arándanos que compró para comer en lugar de panchitos cubiertos de chocolate, pero que ahora reposan en el frigorífico, tan flojos como sus buenas intenciones.

**Manzana y avellana:** La combinación de avellana y manzana pue-de hacerte desear que se termine el verano de una vez. Se puede re-lleñar con ellas un lomo de cerdo, elaborar una masa de avellana para el pastel de manzana o probar mi pastel de otoño. Lleva montones de manzana. Puede que piensen que no va a funcionar, pero tengan fe. En un cuenco grande, se mezclan 100 g de avellanas tostadas (o blan-queadas), peladas y molidas, 125 g de harina normal, 100 g de man-tequilla muy blanda, 100 g de azúcar, 2 cucharaditas de polvo de hornear, un huevo, una cucharada de aceite de avellana y una cucha-radita de cacao en polvo. Se pelan 3 manzanas para cocinar medianas, se les quita el centro y se cortan en cuartos; después se corta cada cuarto en dos, y cada trozo en cuatro. Se añaden a la mezcla y se pone esta en un molde springform para pasteles de 20 cm, engrasado y forrado. Se hornea a 180 °C (marca 4 del gas) durante unos 45 minutos. Se puede servir solo, como postre rústico, con salsa de ca-ramelo o con helado. El sabor de la avellana será más pronunciado cuando el pastel se haya enfriado. Tenga en cuenta que, con tanta manzana, el pastel será muy húmedo, por lo que es mejor comerlo a los dos días.

**Manzana y cacahuete:** Véase *Cacahuete y manzana*, p. 33

**Manzana y calabaza:** Véase *Calabaza y manzana*, p. 332

**Manzana y canela:** Un clásico. La especia adorna la acidez de la manzana con un calor dulce y ligeramente leñoso. Como el sitar en una canción de los Stones. De manera similar, no hay que pasarse.

**Manzana y cerdo:** La carne de cerdos alimentados con manzanas fue uno de los muchos beneficios derivados de dejar a los cerdos co-rietejar por el manzanal. Además, fertilizaban el terreno y, al cebarse hasta alcanzar un peso saludable, lo despejaban de frutas caídas que podrían atraer a las plagas. De hecho, la variedad de cerdos Old Spot de Gloucestershire es conocida también como «cerdo del manzanal», y, según la leyenda, sus manchas negras son magulladuras causadas por

las manzanas. En el plato, estos dos están hechos el uno para el otro. Con un plato de buen cerdo asado, y con eso quiero decir uno con la piel rizada y crujiente, la manzana descorre las cortinas y abre la ventana del paladar. Haga más salsa de manzana que la que necesita. Mucha más. A nadie le ha sobrado nunca, de tan versátil que es. Ponga en una cazuela un kilo de Bramleys peladas, sin corazón y cortadas, 75 g de azúcar y una o dos cucharadas de agua. Llévelo a ebullición a fuego medio, tape la cazuela y cuézalo durante unos 5 minutos, sin perderlo de vista y removiendo de vez en cuando, hasta obtener la textura deseada. Compruebe y ajuste la dulzura. Véanse *Manzana y almendra*, p. 384, y *Nuez moscada y manzana*, p. 320.

**Manzana y clavo:** En opinión de Robert Carrier, un pastel de manzana no está completo sin un toque de clavo. Según Elizabeth David, un pastel de manzana no es comestible con clavo. No es que no quiera comprometerme, pero todo podría depender simplemente de las manzanas y la época del año. Una manzana que acumule mucho carácter y acidez, como muchas variedades para cocinar, creará un agradable contraste con una masa pastelera o un bizcocho blando y mantecoso, sin necesidad de pedir refuerzos en el frente de sabores. Algunas manzanas de postre también pasan la prueba; Simon Hopkinson recomienda la Golden Delicious para las tartas de manzana. Sin embargo, la mayoría de las manzanas de postre no tienen la acidez suficiente para que su maravilloso y fresco carácter frutal sobreviva al proceso de cocina, y es mejor comerlas crudas. Aun así, en caso de necesidad, el sabor de las manzanas de postre cocinadas se puede mejorar con un chorrito de zumo de limón y una especia dulce como el clavo o la canela. Si usted cultiva manzanas o guarda en un almacén frío las manzanas frescas compradas en un mercado de agricultores, notará que, con el tiempo, tanto las manzanas para cocinar como las de postre se vuelven menos ácidas y más dulces. Hasta una repelente Bramley puede transformarse en algo comestible, aunque muy fuerte, en marzo.

**Manzana y col:** La col cruda y especiada se podría emparejar con piña tropical o naranja en una ensalada, pero las manzanas son las únicas frutas que combinan con la sulfurosa col cocida a fuego lento. Dicho esto, la col roja cocinada con manzana y cebolla (con la posible adición de tocino y/o castañas) es uno de los mejores acompañan-

mientos que se han ideado para la carne de cerdo. Solo hay que acordarse de añadir algo ácido al líquido de cocer, como zumo de limón o vinagre de vino tinto, para evitar que la col se ponga azul.

**Manzana e hígado:** Véase *Hígado y manzana*, p. 59

**Manzana y mango:** Véase *Mango y manzana*, p. 416

**Manzana y marisco:** Para refrescar una mahonesa dulce y blanda de cangrejo, ralle en ella una manzana ácida fría.

**Manzana y mora:** Como Simon y Garfunkel: unas carreras en solitario perfectamente respetables, pero juntos pueden llenar el Central Park. Por cierto, Simon es la manzana, el socio dominante. La mora da las notas altas. Las moras tienen un carácter especiado, aunque no de una especia en particular. Recoja una bolsa de moras en una zarza. Mézclelas en una cazuela con 4 manzanas para cocinar peladas, sin corazón y cortadas en trocitos, y unas 4 cucharadas de azúcar. Cuézalas a fuego lento durante unos 20 minutos, hasta que las manzanas estén blandas y las moras hayan teñido la mezcla de carmesí brillante. Compruebe la dulzura y añada más azúcar si es necesario. Nosotros lo llamábamos «fruta estofada», pero los supermercados insisten en llamarlo «compota», que suena más elegante pero ha perdido la dulce rusticidad gamberra. Un poco de nata lo endulzará más.

**Manzana y morcilla:** Comí por primera vez esta sencilla combinación en una *brasserie* llamada Aux Charpentiers, en el barrio de St. Germain de París. Una vez cruzada la pesada puerta, hay que abrir una gruesa y descolorida cortina de terciopelo para entrar en el comedor. Esto me hizo sentir como Edmund pasando a Narnia a través del armario, solo que, en lugar de llegar a un país mágico de nieve y hielo y ser seducida por Delicia Turca, llegué a un café de trabajadores parisienses de los años treinta y fui seducida por una morcilla. Esto lo puede preparar una noche fría de otoño cuando le apetezca algo agradable pero fuerte. Elija una manzana que mantenga la forma, preferiblemente una ácida para que contraste con la suculencia especiada de la morcilla. Pele la manzana, quítele el corazón y córtela en 8 pedazos. Fríalos en una cucharada de mantequilla y otra de aceite de cacahuete hasta que se ablanden y se tuesten un poco. Caliente la morcilla en la misma sartén cuando la manzana esté casi

hecha; la morcilla ya está cocinada, de modo que solo tarda unos minutos en calentarse. Sírvalo con una copa de viognier frío, con sabor a melocotón.

**Manzana y naranja:** Puede que sean incomparables, pero no incompatibles. Nigel Slater propone freír un par de manzanas de postre peladas y divididas en ocho, en 50 g de mantequilla durante 6-7 minutos. Se transfiere a un plato de postre caliente. Se añaden a la sartén 2 cucharadas de azúcar moreno y se saltea durante 2 o 3 minutos para que la mantequilla con sabor a manzana se caramelice. Se añaden la cáscara y el zumo de una naranja grande, y después 150 ml de nata doble. En cuanto la mezcla empiece a burbujear y espesarse, se vierte sobre la manzana y se reparte en dos platos.

**Manzana y nuez moscada:** Véase *Nuez moscada y manzana*, p. 320

**Manzana y nuez:** Las dos tienen en común muchos sabores robustos y otoñales. Se pueden mezclar con remolacha, naranja y berros, y el resultado es como Nueva Inglaterra en octubre.

**Manzana y pera:** Sara Paston-Williams opina que esta combinación debe de ser muy antigua, ya que la pera y la manzana fueron las dos primeras frutas que se cultivaron en Gran Bretaña. Da una receta para «peras en camisón» en la que se hierven peras enteras en sidra, se colocan sobre un lecho de puré de manzana especiado, se cubren de merengue y se hornean hasta que queden doradas y crujientes. Se podría sustituir el puré de manzana por uno de membrillo, que, como la manzana y la pera, es una fruta de pepita. El membrillo es famoso por su perfume denso y sensual, que en los mercados de agricultores de otoño flota en el aire tan espeso como el Poison de Dior en los andenes del metro de Londres allá por 1987. El aroma del membrillo es una combinación de manzana, pera, rosa y miel, con un fondo tropical y almizclado. Jane Grigson creía que no tenía rival para añadir sabor a las tartas de manzana o pera. Se ralla o se pica muy fino un membrillo y se mezcla en un pastel o una tarta Tatin. No olvide incluir la piel, que es donde se concentran la mayoría de los elementos de sabor.

**Manzana y piña tropical:** Véase *Piña tropical y manzana*, p. 382

**Manzana y queso blando:** Véase *Queso blando y manzana*, p. 102

**Manzana y queso de corteza lavada:** Véase *Queso de corteza lavada y manzana*, p. 86

**Manzana y queso duro:** Glorioso. En cierta ocasión, una amiga me dijo en tono despectivo que el almuerzo del labrador era un invento de la publicidad. Pero me niego a darle la espalda a una combinación con siglos de historia —queso, manzana y pan— solo porque alguien le puso un nombre un poco tonto. Una porción de cheddar o stilton picante y maduro, como una señal de tráfico que avisa de una cuesta empinada, con una manzana entera, media hogaza de pan moreno con mucha nuga y unas cebollas encurtidas caseras y salsa *chutney*. La acidez de la manzana atraviesa la cremosidad salada del queso, haciendo que combine a la perfección con una buena cerveza o sidra. También se puede probar un queso duro y fuerte con pastel de manzana, como se acostumbra en Yorkshire y en partes de Estados Unidos. Algunos ponen el queso al lado, y otros lo hornean bajo la costra de masa pastelera. En Wisconsin llegó a dictarse una ley que prohibía consumir pastel de manzana sin queso; Eugene Field (1850-1895) escribió un poema sobre esta pareja, y en *Taxi Driver* Travis Bickle pide pastel de manzana con queso fundido en un café, según algunos en alusión a una petición similar del psicópata Ed Gein a cambio de una confesión completa.

**Manzana y rábano picante:** Se ralla una manzana verde ácida y se mezcla con media cucharada de rábano picante fresco rallado. Se añaden 3 cucharadas de nata agria, una pizca de sal y otra de cayena, y un cuarto de cucharadita de zumo de limón y otro tanto de coñac. Se sirve con carnes frías, sobre todo de ternera y de pato.

**Manzana y remolacha:** Adoro la remolacha por su cálido carácter terrestre, que me recuerda al olor de los centros de jardín. Pero si eso no es de su agrado, una manzana ácida moderará su suculencia. Pruebe con una parte de Braeburn en tacos por dos partes de remolacha cocida en dados. Ah, y deje la piel de la manzana, para el contraste de texturas. Con el tiempo, la remolacha tiñe la mezcla de un rojo uniforme, que produce una agradable confusión en el cerebro cuando, esperando la suave resistencia de la remolacha, mordemos un crujiente trozo de manzana. Ambos sabores combinan bien con el rábano

picante, así que puede mezclar un poco con mahonesa para un aliño. Otro excelente acompañamiento es la nuez. Manzana y remolacha con un aliño a base de aceite de nuez. Delicioso con pescado graso a la plancha.

**Manzana y rosa:** Véase *Rosa y manzana*, p. 492

**Manzana y salvia:** Véase *Salvia y manzana*, p. 462

**Manzana y semilla de cilantro:** Véase *Semilla de cilantro y manzana*, p. 496

**Manzana y tocino:** Véase *Tocino y manzana*, p. 244

**Manzana y vainilla:** Véase *Vainilla y manzana*, p. 500

**Manzana y zanahoria:** Véase *Zanahoria y manzana*, p. 329

## PERA

La pera es menos ácida y menos resistente que su pariente la manzana, pero no es tan delicada como se podría pensar. El sabor característico de la pera sobrevive al proceso de enlatado y, lo que es aún más impresionante, a la destilación para elaborar aguardiente. La pera Williams es la variedad que más se utiliza para enlatar y para aguardientes, y para otros muchos productos con sabor a pera. La Doyenne du Comice es una pera muy apreciada para comer cruda. Presentada en 1849, ha sido muy valorada por su calidad desde entonces. Es una pera de mantequilla, lo mismo que la Bosc y la Anjou, similarmente apreciadas por su rico y aromático sabor y (como indica su nombre) por su textura de mantequilla. El carácter dulce y vinoso de la pera la convierte en un excelente acompañante para quesos fuertes o ingredientes con una punta tónica, como las nueces y el vino tinto. La pera Nashi (o asiática), jugosa y crujiente, se presta a combinaciones de sabor similares, pero tiene más carácter de pera/melón.

**Pera y almendra:** Una pareja natural; con clase y discreta. Sálvelas de un exceso de sabor preparando un untuoso pudín de pera y cruasán de almendra. Es como un pudín de pan y mantequilla con traje de Armani, y excelente si se tienen tres cruasanes de almendra de sobra, lo cual es poco probable, lo reconozco, así que compre tres más de los que necesita. Córtelos en tiras de 2 cm y colóquelas en un

molde poco profundo de un litro, engrasado, junto con 2 peras peladas, sin centro y cortadas en rodajas. Hierva 500 ml de leche y otros 500 ml de nata doble, todo junto en una cazuela. Bata un huevo, 4 claras de huevo, una cucharadita de extracto de almendra y 3 cucharadas de agua, y añada la mezcla de leche a la de huevo. Viértala sobre las peras y déjelo reposar durante 10 minutos. Después, hornéelo a 180 °C (marca 4 del gas) durante 45 minutos.

**Pera y anís:** Las peras Nashi o asiáticas saben a pera pero tienen una crujiente consistencia más propia de la manzana. Esto las hace particularmente sabrosas cuando se comen crudas en ensaladas. El bulbo de hinojo cortado en rodajas finas es un compañero perfecto, de perfume sutil. También se puede aprovechar su origen asiático pelándolas, quitándoles el centro y escalfándolas enteras en un jarabe sazonado con anís estrellado. Están excelentes con helado de ciruela, pero el de vainilla puede servir. Véase también *Ternera y pera*, p. 65.

**Pera y avellana:** Véase *Avellana y pera*, p. 344

**Pera y canela:** Si se cuecen peras en un jarabe de azúcar sin otros sabores, quedará claro por qué normalmente se escalfan en canela y vino. Sin sabores fuertes que las potencien, las peras cocidas pueden llegar fácilmente a saber a nabos cocidos en exceso. Por la misma razón, la canela es una adición que se agradece en púdines de pera calientes y sustanciosos como la tarta Tatin, el pastel invertido y los clafoutis. Yo, que siempre defendí los tradicionales albaricoques, dátiles o ciruelas pasas, una vez utilicé pera seca en el cuscús dulce marroquí llamado *seffa*, con canela y azúcar. Se tuesta un puñado de almendras en copos hasta que estén doradas, y se dejan a un lado. Se parten 4 peras secas en trozos del tamaño de guisantes. Se echan en un cuenco 200 g de cuscús y se mezclan con 4 cucharadas de azúcar moreno. Se vierten por encima 250 ml de agua hirviendo, se añaden 25 g de mantequilla, se tapa y se deja así 5 minutos. Se escarba el cuscús con un tenedor para separar los granos, y se añade la mayor parte de la pera y la almendra. Se esparcen por encima 2 cucharaditas de agua de azahar y media cucharadita de canela en polvo, y se remueve bien para mezclar. Se sirve en montoncitos en cuencos pequeños, con un poco de pera y almendra en lo alto. En Marruecos, el *seffa* se suele acompañar con un vaso de leche o de leche de manteca. Yo me con-

formo con un pequeño *lassi* de jarabe de arce helado, en vasitos marróníes para el té.

**Pera y cardamomo:** Se pueden combinar en un pastel invertido o una tarta Tatin, pero están especialmente bien cuando el sabor de la pera conserva parte de su vibrante condición afrutada, en contraste con el agradable carácter floral del cardamomo. Por ejemplo, en un sorbete. Basta con elaborar un jarabe de azúcar con sabor de cardamomo y añadirle la pera hecha puré. Se puede animar con un poco de aguardiente de pera.

**Pera y castaña:** Véase *Castaña y pera*, p. 336

**Pera y cerdo:** Las manzanas y el cerdo forman una pareja tan popular que es difícil que las peras tengan una oportunidad. No obstante, combinan muy bien con las notas dulces de la carne. Una razón de que las manzanas combinen tan bien es que su acidez penetra en la grasa del cerdo, de modo que las peras quedan mejor asadas con piezas de carne más magras, como los filetes. Aun así, los reposteros Konditor & Cook, de Londres, hacen un pastel coronado con puré de pera y rodajas de chorizo graso que es magnífico.

**Pera y chocolate:** Véase *Chocolate y pera*, p. 25

**Pera y jamón:** Los he visto combinados en una pizza, en *panini* y en toda clase de ensaladas de lujo, pero en realidad lo único que quieren es que se los deje juntos y a solas. Son perfectos.

**Pera y manzana:** Véase *Manzana y pera*, p. 388

**Pera y nuez:** Una pareja madura y otoñal, que tradicionalmente se anima con queso azul picante en una ensalada. Empiece por darle un bocadito a una de sus peras para ver si necesita pelarlas; si la piel no es muy dura, déjela para que añada sabor y textura. Quiteles el centro a dos peras, córtelas en cuartos y después en rodajas, y échelas en 500 ml de agua acidulada (es decir, agua con una cucharadita de zumo de limón). Lávelas, escúrralas y, si es necesario, pique las verduras; los berros, la achicoria y el *radicchio* (achicoria roja) dan buenos resultados. Desmenude o corte 25 g de queso azul. Parta en trozos un

generoso puñado de nueces, tostándolas primero para que desarrollem todo su sabor o dejándolas crudas, que no están mal. Prepare un aliño con 3 cucharadas de aceite de nuez, una cucharada de aceite de oliva, 2 cucharadas de vinagre de jerez y algún condimento. Aderece las hojas y mézclelas con las nueces, la mitad del queso azul y las peras escurridas. Eche por encima el resto del queso y sírvala. Con peras y nueces se hacen también excelentes pasteles o tartas.

**Pera y plátano:** Los dulces con sabor a plátano y las pastillas de pera comparten un ester frutal llamado isoamil-acetato, que también se segregá en el aparato del aguijón de la abeja, actuando como una feromonía de ataque para alertar a otras abejas de la presencia de algo o de alguien que convendría picar mucho. Moraleja: elija bien sus dulces cuando vaya a pasar cerca de unas colmenas.

**Pera y pollo:** Véase *Pollo y pera*, p. 42

**Pera y queso azul:** Véase *Queso azul y pera*, p. 90

**Pera y queso de cabra:** Véase *Queso de cabra y pera*, p. 83

**Pera y queso de corteza lavada:** Véase *Queso de corteza lavada y pera*, p. 86

**Pera y queso duro:** Peter Graham cita un viejo refrán francés: «On que Dieu ne fist tel mariage / comme de poires et de fromage» («Jamás hizo Dios un matrimonio como el de las peras y el queso»). Los italianos son más agresivos: «Al contadino non far sapere quant'e buono il cacio con le pere» («No le digas al campesino lo bueno que está el queso con peras»). Yo lo intenté una vez, paseando por un valle de los Apeninos con la nariz al aire. «Venga aquí, buen hombre —dije—. ¿Sabe usted lo buena que está una pera Williams con fontina?» Y el tipo me expulsó de su tierra persiguiéndome con un palo. El principio se aplica en todas partes. Prueben una pera Bosc, que sabe a nueces, con un cheddar maduro, o una Comice con brie. Es imposible equivocarse, de verdad.

**Pera y ternera:** Véase *Ternera y pera*, p. 65

## AFRUTADOS CREMOSOS

*Plátano*

*Melón*

*Albaricoque*

*Melocotón*

*Coco*

*Mango*

## PLÁTANO

El plátano nuevo, cuando todavía tiene vetas verdes en la piel, posee una notable astringencia en el centro de su suave y ligeramente herbáceo sabor. Al madurar, se transforma en el familiar sabor fresco y frutal del plátano, con una clara nota de clavo. Cuando la piel está ya moteada con manchas pardas, el sabor de la fruta tiene reminiscencias de vainilla, miel y ron, como si ya anticipara su transformación en pan de plátano o su flambeado en una sartén. El plátano tiene una gran afinidad por los sabores tostados, como el café, los frutos secos y el chocolate, y por los sabores muy especiados, como el ron.

**Plátano y almendra:** ¿Un banana split sin copos de almendra tostada? Como un miembro de los Bee Gees con la camisa abotonada hasta el cuello.

**Plátano y anís:** Giorgio Locatelli combina el tiramisú con un plátano y helado de regaliz. A mí me suena muy bien. El regaliz tiene notas especiadas y saladas, y los dos combinan bien con el plátano. Los escépticos pueden optar por probar un plátano seguido de un *toffee* de regaliz.

**Plátano y avellana:** Véase *Avellana y plátano*, p. 344

**Plátano y cacahuete:** El sándwich de mantequilla de cacahuete frita con plátano en pan blanco era el favorito de Elvis Presley. Hay quien dice que allí había también beicon, pero mi contacto en los Archivos de la Herencia de Elvis Presley me confirma que no es verdad. La confusión, me dicen, tuvo su origen en otro de los sándwiches de Elvis que han pasado a la mitología. Una noche, en Graceland, presa de un arrebato nostálgico, metió a unos cuantos amigos en su jet privado y voló mil quinientos kilómetros hasta Denver, Colorado, para darse un banquete con una especialidad local: una hogaza entera ahuecada y llena hasta el borde con mantequilla de cacahuete, jalea de uvas y beicon frito.

**Plátano y café:** Antes de Brangelina y Bennifer existía el platanoffee, la superpareja más enfermiza y duradera de todas: plátano y *tofee*. El pastel de platanoffee consiste en una base de bizcocho o galleta que lleva por encima caramelo, rodajas de plátano y nata con sabor a café; se podría decir que la etimología de *profee* viene de dos sitios. Yo optaría por una base de galleta *digestive*, mejor que el bizcocho, porque su sabor salado y a malta resalta mejor las notas frescas y verdes del plátano en su justo estado de madurez. Los granos de café contienen aldehídos y esteres muy volátiles que le dan al café sus fragantes notas florales y toques de especias dulces como el clavo. El plátano también tiene componentes florales y de clavo, de modo que los dos sabores se combinan de manera bastante agradable. Téngase en cuenta que el café y el plátano no solo están aportando sabor: además, aportan un regusto amargo y ácido que se resiste al deseo del pastel de convertirse en un dolor de cabeza dulce y empalagoso.

**Plátano y canela:** La presencia de eugenol, el elemento con sabor a clavo, aumenta en el plátano a medida que este madura. Piensen en lo especiados que saben los plátanos moteados. Por consiguiente, son particularmente armoniosos con otras especias; por ejemplo, canela o vainilla en un pan de plátano, el gran redentor de los plátanos pasados. Si solo tiene un plátano, pélelo y córtelo por la mitad a lo largo, y échele una cucharada de harina y un cuarto de cucharadita de canela en polvo. Fríalo en 2 cucharaditas de mantequilla y otras 2 de aceite de cacahuete, y sírvalo. En el plato quedará mejor con una bola de helado, pero es bastante dulce y satisfactorio por sí solo.

**Plátano y cardamomo:** Véase *Cardamomo y plátano*, p. 451

**Plátano y caviar:** Véase *Caviar y plátano*, p. 223

**Plátano y cereza:** El kirsch, un licor transparente destilado a partir de cerezas con hueso, tiene una fuerte nota de almendras amargas que delata las relaciones de parentesco de los sabores (las almendras son las semillas de un fruto con hueso o «drupa», pariente cercano de las ciruelas, los melocotones, las cerezas y los albaricoques). Un chorrito de kirsch sobre la fruta forma un triángulo con la dulzura y la acidez, complementándolas con un delicioso amargor. Hay una antigua receta francesa llamada *bananes baronnet* que suena mucho más rimbombante que su elaboración. Se corta un plátano para servir, se exprime

por encima un poco de limón y se añaden un poco de azúcar, 2 cucharaditas de kirsch y una cucharada de nata doble (sin batir). Se mezcla bien y se sirve.

**Plátano y chirivía:** Véase *Chirivía y plátano*, p. 323

**Plátano y chocolate:** Se raja la piel de un plátano sin pelar casi de extremo a extremo sin dañar el fruto. Se hacen cortes en la pulpa, a intervalos de unos 2,5 cm, y se introduce un trocito de chocolate en cada corte. Se vuelve a colocar la piel, se envuelve en papel de aluminio y se pone sobre los resoldos de la barbacoa durante 5 minutos. Se abre y se come con cuchara el plátano caliente, achocolatado y pringoso.

**Plátano y coco:** Véase *Coco y plátano*, p. 412

**Plátano y huevo:** Véase *Huevo y plátano*, p. 195

**Plátano y nuez:** Véase *Nuez y plátano*, p. 340

**Plátano y pera:** Véase *Pera y plátano*, p. 393

**Plátano y piña tropical:** Véase *Piña tropical y plátano*, p. 383

**Plátano y pollo:** El plátano se combina con el pollo en el pollo a la Maryland, que normalmente consiste en pollo empanado frito, plátano frito y pan de maíz (o buñuelos), servido con una salsa cremosa. El último plato que uno relacionaría con la *jetset* de la Riviera y, sin embargo, en *Suave es la noche* encontramos a Nicole Diver hojeando un libro de recetas en busca de esta fórmula. Y se sirvió en el restaurante de primera clase del *Titanic* la noche en que el barco se hundió. Jamie Oliver propone una versión al horno de la combinación, en la que se envuelven con tocino pechugas de pollo rellenas de plátano y se hornean sobre granos frescos de maíz dulce y alubias cannellini con vino blanco, nata doble y mantequilla.

**Plátano y queso duro:** Véase *Queso duro y plátano*, p. 98

**Plátano y tocino:** Se envuelven unos plátanos pelados en lonchas finas y veteadas de tocino, se sujetan con un palillo y se asan a la parrilla durante 8-10 minutos, dándoles la vuelta con frecuencia. ¿No lo siente ya en el paladar de la mente? ¿La potente salinidad del tocino contenida por la dulzura del plátano? No es nada sofisticado, pero es divertido.

**Plátano y vainilla:** Hicimos una parada en Benson, un antiguo pueblo minero a cuarenta kilómetros al norte de Tombstone (Arizona). Excusándose con un floreo de su sombrero Stetson, mi vaquero se apeó y volvió con una lata de aceite para evitar que crujan las pezuñas de los caballos, un pastel de cumpleaños que parecía hecho de espuma de afeitar y un ramo de una tienda donde las flores se enfriaban como cadáveres en cámaras frigoríficas. Sofocándose de calor en el camión, yo me sentía como un cachorro abandonado. Percatándose de lo acalorada y cansada que estaba, él abrió la puerta del camión y, con toda la cortesía sin ironías del Viejo Oeste, me condujo al Dairy Queen, donde me compró una tarta de helado de plátano y vainilla. Los dos sabores tienen notas florales y especiadas, y la acidez casi cítrica del plátano queda maravillosamente compensada por la vainilla dulce y cremosa. Disfruté de cada minúscula y fría cucharada, pateando la acera de la polvorienta calle mientras un interminable tren de mercancías traqueteaba por la vía y mi vaquero terminaba sus improbables tareas.

## MELÓN

Este incluye el cantalupo, el galia, el charentais y el melífero, pero la sandía, pariente de estas variedades de melón, tiene capítulo propio (véase p. 358). Cuando se las deja madurar, todas las variedades de melón se ponen dulces y tienen en común una nota básica de sabor a melón; aparte de eso, hay algunas variaciones, sobre todo en intensidad de sabor y en la presencia de caracteres frutales (pera y plátano), florales y sulfurosos. Los cantalupos desarrollan un sabor particularmente floral y persistente. Los galia tienen fama por su dulzura y tienen una nota de pepino, a veces con un toque de pegamento. Los melones combinan fácilmente con otras frutas, pero su gran contenido de agua es una de las razones de su limitado número de afinidades de sabor clásicas.

**Melón y almendra:** Véase *Almendra y melón*, p. 350

**Melón y anís:** En busca de cosas que hacer con el melón, los cocineros solían cortarlos por la mitad y llenar cada mitad con algún tipo

de alcohol; el oporto, el casis y el champán eran muy populares. En Petersham Nurseries, Skye Gyngell sirve rodajas de melón charentais con semillas de hinojo tostadas y machacadas y un chorrito de sambuca.

**Melón y fresa:** Según uno de mis libros de referencia en los que más confío, los buñuelos hechos con melón y con salsa de fresa son una combinación popular en Francia. Cuando traté de preparar buñuelos con un melón charentais, mi cocina olía a los más exquisitos donuts de mermelada imaginables, pero al comerlos decepcionaban. El sabor del melón sobrevivía a duras penas al tratamiento con aceite caliente, pero la textura era bastante desagradable. Tal vez sea mejor aferrarse a los emparejamientos sencillos, sin calentar, como el cantalupo con fresas silvestres, como sugiere Elizabeth David. Anna del Conte, en cambio, insiste tajantemente en que el melón y la fresa no hacen buena pareja, pero comenta los sabrosos que están por separado, aderezados con azúcar caster y vinagre balsámico. Hay quien dice que el kiwi combina los sabores del melón y la fresa; a ver si es usted capaz de detectarlos.

**Melón y jamón:** Véase *Jamón y melón*, p. 249

**Melón y jengibre:** Un matrimonio de conveniencia. Tradicionalmente, el jengibre se emparejaba con el melón porque se pensaba que su calidez y sus propiedades calmantes para el estómago contrarrestaban la frialdad del melón y su resistencia a la digestión fácil. Formando parte de un cuadro de catadores, probé jengibre molido, en conserva, fresco, cristalizado y en forma de licor con cinco variedades diferentes de melón, y todas las combinaciones resultaron considerablemente peores que el melón sin nada de jengibre. Hasta el melífero sabía peor con jengibre, lo cual es decir mucho, ya que esta variedad de melón siempre me ha recordado a esas marcas de chicle europeo con paquetes atractivos que pierden su sabor en cuanto los masticas una vez. Así pues, el matrimonio queda anulado. Al menos en esta casa.

**Melón y menta:** Olvídense del jengibre. En realidad, el mejor amigo del melón es la menta. En Siria combinan las dos cosas en una bebida con leche, yogur y un poco de azúcar. También se pueden probar

juntos en una sopa, utilizando varios tipos diferentes de melón. Se cortan en dados (o bolas) y se hacen flotar en el zumo licuado y ligeramente endulzado de la pulpa restante, añadiendo hojas rasgadas de menta.

**Melón y naranja:** El consorcio del melón de Cavaillon sugiere flambear sus melones charentais en licor de naranja y servirlos sobre una base de *tagliatelle* de chocolate negro. También se pueden servir con un simple chorrito de Cointreau, pero lo cierto es que el sabor a frutas confitadas y madreselva de los melones de Cavaillon es tan delicioso que muchos prefieren comerlos tal como son. A lo largo de los tiempos han sido tan apreciados que, cuando el alcalde de Cavaillon le preguntó a Alejandro Dumas si estaba dispuesto a donar algunos de sus libros a la biblioteca municipal, el escritor ofreció toda su obra a cambio de una entrega anual de doce melones de Cavaillon. Lo cierto es que para degustarlos en su plenitud hay que ir a la Provenza a mitad del verano, pero si usted (o un amigo) hace el viaje, no olvide que una botella de jarabe de melón de Cavaillon elaborado por el Domaine Eyguebelle le puede dar un atisbo de la intensa belleza de su sabor durante todo el año.

**Melón y pepino:** Son de la misma familia. Los melones, en especial la variedad galia, comparten con el pepino notas de sabor verdes y herbáceas. Harold McGee escribe que los galia contienen también elementos de azufre que les dan una dimensión más profunda y umani. Se pueden combinar en una salsa, en una sopa fría o en una ensalada aderezada con menta.

**Melón y rosa:** Para elaborar una versión frutal del clásico postre indio *gulab jamun*, busque el melón cantalupo más almizclado y floral que pueda encontrar, córtelo por la mitad y quitele las semillas. Con un vaciador, haga el mayor número posible de esferas y recúbralas con un jarabe frío con sabor a rosa. Deje que los sabores se infundan antes de servirlo. Véase también *Rosa y cardamomo*, p. 490.

**Melón y sandía:** Véase *Sandía y melón*, p. 359

**Melón y uva:** El melón siempre queda bien en una ensalada de frutas surtidas, pero goza de una relación particularmente feliz con la

uva. Servidos simplemente como pareja, el sabor fresco pero bastante simple de la uva contrasta bien con el peculiar carácter frutal del melón, alcalino y ligeramente tropical. El contraste de texturas —la suave granulosidad del melón frente al estallido de jalea de la uva— hace aumentar el placer. Por otra parte, en los vinos de uva chardonnay suelen aparecer notas de melón, incluido el champán *blanc de blancs*, que se elabora al cien por cien con uvas chardonnay. Si está pensando en preparar zumo de melón para un cóctel, asegúrese de probarlo antes de añadirlo a la combinación; a veces, cuando se licúa, puede adquirir un excesivo sabor a pepino.

## ALBARICOQUE

Los albaricoques son agridulces, con un carácter cremoso y floral y una mezcla de notas frutales frescas y tropicales. Al secarse, pierden parte de su perfume y adquieren un carácter más dulce y de queso. Cuando se secan con dióxido de azufre son particularmente fuertes y picantes; sin él, tienden a lo frutal y al *toffee*. Los albaricoques tienen una gran afinidad por los sabores lácteos y por otros sabores frutales-florales.

**Albaricoque y almendra:** Véase *Almendra y albaricoque*, p. 347

**Albaricoque y canela:** Véase *Canela y albaricoque*, p. 311

**Albaricoque y cardamomo:** Véase *Cardamomo y albaricoque*, p. 449

**Albaricoque y cerdo:** Esta combinación obtuvo mi voto en la «senda de las salchichas» de la feria anual de alimentos de Ludlow (Shropshire). Por un módico precio, se podían probar los esfuerzos de media docena de charcuteros locales, y escribías tu puntuación en una hoja de papel que pronto estuvo manchada de mostaza y grasa. La población huele como un campamento de *boy scouts*, y sus calles se llenan de inspectores improvisados con expresiones abstraídas, que runian los méritos de cada salchicha. Al final, una salchicha salada y grasa penetrada por la aguda dulzura del albaricoque se impuso a un producto niugoso hecho con carne de cerdo del paraíso porcino del Old Spot de Gloucester, al que se habían añadido suaves toques de eucalipto a base de salvia.

**Albaricoque y chocolate:** Hasta cuando están endulzados, el poder penetrante de los albaricoques sigue aportando un toque frutal al amargo chocolate negro. Nadie discute que funcionan bien juntos. Lo que sí se debate es la manera en que deben emparejarse. Consideremos la famosa *Sachertorte* con sabor a chocolate y albaricoque. El hotel Sacher y la repostería Demel de Viena mantuvieron una encarnizada guerra repostería acerca de la propiedad de la receta original. Parece que el principal punto en discusión era la correcta presentación de la mermelada de albaricoque. La repostería solo la extiende bajo el escarchado de chocolate que cubre el pastel de bizcocho de chocolate. El hotel, que ganó el derecho a llamar a su pastel «la *Sachertorte* original», también utiliza mermelada de albaricoque por fuera de las capas.

**Albaricoque y comino:** Véase *Comino y albaricoque*, p. 120

**Albaricoque y cordero:** Véase *Cordero y albaricoque*, p. 70

**Albaricoque y frambuesa:** Véase *Frambuesa y albaricoque*, p. 483

**Albaricoque y jengibre:** El albaricoque dulce y el jengibre picante combinan con éxito en *chutneys* especiados, salsas para cerdo y un relleno para pato. También vale la pena considerar sus aplicaciones dulces, por ejemplo en suflés, pasteles y galletas. El salón de té Ladurée de París ofrece *macaroons* de albaricoque y jengibre, y también de fresa y amapola, naranja y azafrán, y jazmín y mango. Pero los *macaroons* me recuerdan a Brad Pitt. Son innegablemente bellos y tienen un atractivo toque de dureza, pero soy incapaz de sentir ningún deseo por ellos.

**Albaricoque y mango:** Véase *Mango y albaricoque*, p. 414

**Albaricoque y melocotón:** Se llevan bien, pero se argumenta que son demasiado similares para formar una combinación impresionante. Los dos son cremosos, florales y frutales, con una nota baja de almendra. No obstante, los melocotones son más cremosos y tienen una frutalidad más compleja, mientras que el albaricoque tiene notas florales más fuertes, de lavanda.

**Albaricoque y naranja:** La *omelette Rothschild* ha figurado en el menú de Le Gavroche de Londres desde hace treinta y cinco años.

Básicamente, es un suflé de albaricoque y Cointreau; dulce, aterciopelado y ni la mitad de rico de lo que su nombre sugiere.

**Albaricoque y queso de cabra:** Véase *Queso de cabra y albaricoque*, p. 80

**Albaricoque y queso duro:** Tomás Graves cuenta que el queso de Mahón, un queso de leche de vaca sin pasteurizar exportado a Mallorca desde Menorca, se comía tradicionalmente con fruta, y que las diferentes frutas que entraban en temporada a medida que el queso maduraba constituían complementos ideales en cada etapa de su maduración. Venían primero los nísperos (un fruto de color naranja y sabor comparable al de la manzana), seguidos de los albaricoques, las uvas y los higos. Los quesos más jóvenes y suaves combinaban bien con la acidez de las primeras frutas, y el mayor contenido de azúcar de las frutas consumidas en meses posteriores, como los albaricoques secos, las ciruelas pasas y las uvas pasas, combinaba mejor con el queso más maduro y de sabor más pleno.

**Albaricoque y romero:** Véase *Romero y albaricoque*, p. 455

**Albaricoque y rosa:** Elizabeth David recomienda hornear en lugar de estofar para sacar el máximo sabor a los albaricoques secos. Si es necesario se remojan, y después se hornean en una fuente tapada, con el agua justa para cubrirlas, durante una hora a 180 °C (marca 4 del gas). David dice que esto les da un sabor tostado y ahumado. Puede probar a añadirle unas gotas de agua de rosas almizclada, con lo que se consigue una combinación francamente erótica. Para comer a la orilla del Nilo.

**Albaricoque y seta:** Véase *Seta y albaricoque*, p. 109

**Albaricoque y vainilla:** Casi todos los albaricoques se vuelven más dulces y más ácidos al secarse, que es lo que los hace tan buenos para comer entre horas; son la alternativa *bien-pensant* al Haribo Tangfastic. Pero la aguda efervescencia se debe al dióxido de azufre que se utiliza para preservar el color naranja brillante. Esto interrumpe el proceso natural de oxidación de la fruta, que si se dejara reducida a sus propios recursos nos daría un resultado mucho más dulce (y más

pardo), como en los famosos albaricoques hunza. Hay que ponerlos en remojo y cocinarlos, pero vale la pena por su intenso sabor a miel y *toffee*. Están exquisitos con vainilla, y se pueden servir con unas buenas natillas caseras o con un helado elegante. ¿No puede encontrar hunzas? ¿No está de humor para preparar natillas? Hay quien dice que el níspero tiene un sabor dulce a albaricoque y vainilla.

## MELOCOTÓN

La afinidad del melocotón por los productos lácteos va más allá de la nata y llega hasta el agresivo sabor del queso azul. El melocotón también combina bien con la succulencia grasa de los frutos secos; el coco y la almendra son particularmente armoniosos. El sabor del melocotón es complejo y afrutado, combinando diversos frutos tropicales y en drupa, entre ellos la frambuesa. La nectarina no es muy diferente en cuanto a sabor, pero un experto en sabores creativo puede añadir un carácter «de pelusa» al melocotón sintético para distinguirlo de su pariente de piel lisa.

**Melocotón y albaricoque:** Véase *Albaricoque y melocotón*, p. 404  
**Melocotón y almendra:** Véase *Almendra y melocotón*, p. 350

**Melocotón y arándano:** Más norteamericano que el pastel de manzana. Se pueden combinar en un *cobbler* (véase *Melocotón y mora*, p. 407) o en una tarta. Los melocotones de pulpa blanca tienden a ser muy dulces y menos ácidos que las variedades de pulpa amarilla. También suelen ser más aromáticos, con delicados toques de jazmín y té, que combinan de maravilla con el floral pero astringente arándano.

**Melocotón y cereza:** Es lo único que queda, aparte de un mendrugo de pan, cuando empieza la diversión en *Le déjeuner sur l'herbe*. Existen varias interpretaciones sobre lo que pretendía exactamente representar Manet, pero mi conjetura es que la mujer desnuda de la izquierda había estado enfrascada en una conversación con los dos hombres hasta que el hambriento artista los interrumpió para preguntar si les quedaba algo de queso o jamón, o tal vez un poco de *remoulade* de apio-nabo. Esto podría explicar la expresión vacía y lige-

ramente agresiva de la mujer, una expresión con la que pretendía disimular su vergüenza por haberse terminado toda la comida buena y, a la vez, reprochar a Manet que hubiera llegado tarde. El tipo del centro está desentendiéndose del asunto. La mujer del fondo está buscando la botella de rosado que pusieron a enfriar en el río.

**Melocotón y clavo:** Véase *Clavo y melocotón*, p. 317

**Melocotón y frambuesa:** Véase *Frambuesa y melocotón*, p. 485

**Melocotón y fresa:** ¿Quién es mejor amigo de la nata, el melocotón o la fresa? Los dos contienen sabores lácteos que les dan una afinidad natural por la nata. Cualquiera de ellos mezclado con nata montada constituye un postre sencillo y delicioso. Con melocotón y fresa se elabora un exquisito *vacherin* (véase *Café y grosella*, p. 29), utilizando fruta fresca en lugar del helado.

**Melocotón y jamón:** Véase *Jamón y melocotón*, p. 249

**Melocotón y mango:** Véase *Mango y melocotón*, p. 417

**Melocotón y mora:** Cuando se cocinan, los melocotones de finales del verano son lo bastante suculentos como para adaptarse a los sabores más fuertes y especiados del otoño, como la mora. Se pueden combinar en un *cobbler*, un pastel de fruta hecho al horno con un recubrimiento dispuesto a manera de baldosas sobre la fruta, como en un bizcocho. En otras palabras, un *crumble* con aspiraciones. Se pelan 4 melocotones, se les quita el hueso, se cortan en rodajas y se mezclan con un par de puñados de moras en un plato de horno. Se echan por encima 3 cucharadas de azúcar y se añaden unos pegotes de mantequilla. En una batidora se vierten 200 g de harina normal, 4 cucharaditas de azúcar, una cucharadita de polvo de hornear y 60 g de mantequilla, y se activa hasta obtener una mezcla que parece pan rallado. Por el tubo de alimentación se añaden 60 ml de leche y un huevo poco batido. Se activa de nuevo hasta que la mezcla se transforma en una masa. Se saca y se amasa brevemente. Se pasa el rodillo hasta dejarla con un grosor de 1 cm, se cortan tantos discos de 4-5 cm como se pueda y se colocan encima de la fruta. Se hornea a 200 °C (marca 6 del gas) durante unos 30 minutos. Las moras aportarán un carácter especiado propio, pero se puede acentuar añadiendo a la masa una cucharadita de pimienta inglesa (o una mezcla de especias).

**Melocotón y naranja:** Un poco de naranja dará más vida al sabor del melocotón, como en un *fuzzy navel* («ombligo con pelusa»), que combina zumo de naranja con aguardiente de melocotón.

**Melocotón y queso azul:** Véase *Queso azul y melocotón*, p. 89

**Melocotón y uva:** De vez en cuando te encuentras un melocotón o una nectarina con claros sabores vinosos. Y, a la inversa, el melocotón es una nota de sabor frecuente en los vinos, en especial en los chardonnay, riesling, semillons y el burbujeante prosecco italiano. La combinación más famosa de la pareja es la del bellini, un cóctel de la casa del Harry's Bar de Venecia. Por cierto, en otra parte de Venecia, en un bar del Campo de Santa Margarita, se puede tomar un *spritz al bitter*, que tradicionalmente combina prosecco, agua mineral y campari. Después del primer par de sorbos, cuando te estás preguntando si podrás aguantar más amargor, llega un plato de aceitunas verdes que demuestra que sí que puedes.

**Melocotón y vainilla:** Entre las damas de la alta sociedad a principios del siglo XX, no eras nadie hasta que hubiera un postre de melocotón que llevara tu nombre. Para la actriz Sarah Bernhardt, *Escoffier* creó los *pêches aiglon*, melocotones escalfados en jarabe de vainilla, servidos sobre helado de vainilla y rematados con violetas cristalizadas y azúcar hilado. La actriz y cantante Blanche d'Antigny, que fue el modelo para *Nana*, de Zola, se ganó el *coupe d'Antigny*, medio melocotón escalfado en jarabe de vainilla sobre helado de fresa alpina, rematado con nata no pasteurizada. La princesa Alejandra, esposa de Eduardo VII, fue inmortalizada en los melocotones pelados con kirsch y cerezas marrasquino, no muy diferentes del postre epónimo de la emperatriz Eugenia, que además estaba guarnecido con fresas silvestres y se servía con una saboyana de champán. La historia no ha registrado quién inspiró exactamente la *coupe Vénus*, una grotesca confitura de medios melocotones sugestivamente rematados con guindas. Véase también *Frambuesa y melocotón*, p. 485.

## COCO

Como otros frutos secos, el coco tiene un sabor suave, lechoso y afrutado cuando está fresco, pero adquiere un sabor más fuerte al tostarlo u hornearlo, adoptando una dulzura cremosa y de nuez. Al igual que la almendra dulce, tiene un sabor muy compatible con otros, tanto dulces como umami. La leche de coco se elabora simplemente con pulpa de coco rallada y agua, pero las marcas embotelladas pueden ser sorprendentemente variables, sobre todo en contenido de azúcar. La marca tailandesa Chaokoh tiene buena reputación por su sabor y su bajo contenido de azúcar, y resulta particularmente adecuada para platos umami. También se venden mucho la crema de coco, que es un precipitado de la leche, y la leche de coco en polvo, el coco desecado o en copos (endulzado o sin endulzar), la harina de coco, el extracto, la esencia y el agua de coco, y el ron Malibú con sabor a coco.

**Coco y albahaca:** Véase *Albahaca y coco*, p. 307

**Coco y almendra:** Véase *Almendra y coco*, p. 348

**Coco y anchoa:** En la cocina del sudeste asiático, añadir salsa de pescado a la leche de coco es como darle un sistema nervioso a tu estofado o curry. Los dos ingredientes se emparejan también en uno de los platos favoritos de Malasia, el *nasi lemak*: arroz de coco cremoso servido con *ikan bilis* (anchoas pequeñas secas), pepino, cacahuates, huevo cocido y una salsa con especias. Como su primo menos sabroso, el *kedgeree*, se suele comer para desayunar.

**Coco y anís:** Véase *Anís y coco*, p. 263

**Coco y cacahuete:** Véase *Cacahuete y coco*, p. 32

**Coco y canela:** Una combinación popular en Cuba, donde se emparejan en el arroz con coco y en el coco quemado, que es similar al flan de natillas al horno tan popular en España. Para preparar coco quemado, se ponen en una cazuela una rama de canela, 2 clavos, 125 ml de agua y 150 ml de nata doble, y se escaldá. Se deja a un lado durante 5 minutos para que se infunda, y después se añaden 150 ml de leche de coco y 3 cucharadas de azúcar moreno. Se pone a fuego bajo y se remueve hasta que se disuelva el azúcar. Se batén 2 huevos y una

yema más, y poco a poco se va añadiendo al batido la mezcla de leche. Se cuela con un colador de malla fina y se reparte entre 4 moldes para flanes. Se ponen los moldes al baño maría en una bandeja de horno con agua caliente, y se hornean a 160 °C (marca 3 del gas) durante 45 minutos. Se puede comer caliente o frío.

**Coco y cardamomo:** No hay que fíarse. En los púdines indios de arroz y en el *barfi*, un dulce parecido al *fudge*, el complejo sabor del cardamomo, con sus toques de cítricos y eucalipto, extiende un velo de sofisticación sobre la dulzura infantil del coco. Recuperas el sentido y dejas de bizquear cuando te das cuenta de cuánta grasa, azúcar e hidratos de carbono blancos has ingerido engatusado por esta deliciosa combinación.

**Coco y cerdo:** Véase *Cerdo y coco*, p. 49

**Coco y cereza:** Allá por los años ochenta, apareció y desapareció una barrita de chocolate llamada Cabana. Coco con cerezas glaseadas incrustadas, con una capa de caramelo y todo cubierto de chocolate con leche. Era tan dulce que hacía que te palpitaran todos los dientes al unísono, como si te hubieras acercado demasiado a los altavoces en una discoteca. El coco, al igual que la cereza y la almendra, es una drupa o fruto con hueso, y entre sus notas dominantes, cremosas y de nuez, se pueden detectar algunas notas frutales. La cereza, que también es frutal y posee notas de nuez, es una pareja particularmente buena, y los dos combinan bastante bien con el chocolate. Juzgue por sí mismo con mi versión copiada. Yo las elaboro en un molde de silicona dividido en secciones del tamaño ideal para barritas, 8 × 3 × 2 cm. Se bate bien un huevo con 50 g de azúcar, y después se añaden 125 g de coco desecado y unas 15 cerezas glaseadas partidas en cuartos. Con esta mezcla se llenan 10 secciones del molde, apretando bien, y se hornea durante 15 minutos a 180 °C (marca 4 del gas). Se deja enfriar mientras se hace un *toffée* derritiendo 30 g de azúcar, 30 g de mantequilla y 2 cucharaditas de sirope dorado en 100 ml de leche condensada, a fuego bajo. Se sube el fuego, se lleva a ebullición y se cuece durante 4-5 minutos, hasta que la mezcla adquiera color de caramelo. Se deja enfriar durante un minuto y se extiende sobre las barritas de mezcla de coco, todavía en sus moldes. Cuando se enfrién, se recubren con chocolate (si quiere ser auténtico, chocolate con leche).

**Coco y chocolate:** Véase *Chocolate y coco*, p. 22

**Coco y chocolate blanco:** Véase *Chocolate blanco y coco*, p. 504

**Coco y eneldo:** Véase *Eneldo y coco*, p. 274

**Coco y frambuesa:** La magdalena de mi infancia era un bizcocho con forma de florero invertido, cubierto de mermelada de frambuesa, rebozado de coco y rematado por una cereza glaseada. Prueben a disolver eso en una taza de té de flores de tilo. Es una idea que vale la pena adaptar a los simples bizcochos de vainilla cuando uno está harto de enfermizos copetes de azúcar glas. Caliente un poco de mermelada de frambuesa sin semillas y extiéndala por encima de los bizcochos con una cucharita, deteniéndose cerca de los bordes. Es muy fácil hacer un círculo perfecto si la masa de los bizcochos no está muy subida. Espolvoree por encima coco desecado.

**Coco y fresa:** Véase *Fresa y coco*, p. 377

**Coco y guindilla:** Véase *Guindilla y coco*, p. 300

**Coco y hoja de cilantro:** Véase *Hoja de cilantro y coco*, p. 281

**Coco y huevo:** Véase *Huevo y coco*, p. 191

**Coco y lima:** Véase *Lima y coco*, p. 432

**Coco y limón:** El coco gana una refrescante ligereza cítrica con la hierba limón. Aunque carece de la aguda acidez del limón, el vivo carácter cítrico-floral de la hierba limón aligera la pesadez grasa del coco. El carácter del limón se debe al citral, una combinación de dos compuestos que existe en baja proporción en el aceite esencial del limón y que es dominante en el de la hierba limón. La hierba luisa y el mirto limón también contienen altos niveles de citral, y a veces se utilizan como sustitutos de la hierba limón. Las limas kaffir, oriundas del sudeste asiático, tienen un sabor y un aroma más parecidos a los del limón que las limas corrientes, debido al potente carácter cítrico-herbal de su compuesto aromático, el citronelal. También se pueden detectar un ligero sabor a pera y una cualidad coriácea o cérea que concuerda con sus famosas hojas lustrosas. La corteza de la lima kaffir tiene un sabor similar y a veces se añade a las pastas de curry, con una pequeña cantidad de zumo ácido, picante y perfumado. Como sustituto de las hojas de lima kaffir se puede usar bálsamo de limón, que contiene unos niveles igualmente altos de citronelal. Tanto la hierba limón como la lima kaffir se emparejan con el coco en curries, caldos

de pescado y platos de pollo delicadamente especiados. Y no olvidemos sus aplicaciones dulces: son muy buenos en la *panna cota* y en el helado, y también se puede infundir hierba limón en leche de coco y utilizarla para la receta de *Mango y coco*, p. 414.

**Coco y mango:** Véase *Mango y coco*, p. 414

**Coco y marisco:** Véase *Marisco y coco*, p. 203

**Coco y pescado ahumado:** Véase *Pescado ahumado y coco*, p. 239

**Coco y pescado blanco:** El pescado blanco y el coco se combinan en los famosos curries de Tailandia y en los platos *laksa* de Malasia. Menos conocidos son el *amok*, uno de los platos nacionales de Camboya, que consiste en pescado cocido en fragante leche de coco y envuelto en hojas de plátano, y el *molee*, una especialidad de los cristianos de Kerala, en la que el pescado es restregado con cúrcuma y sal, y después se cocina en una salsa de coco con hojas de curry, ajo, guindilla y cebollas que antes se han freído en aceite de coco.

**Coco y piña tropical:** No se metan con la piña colada. Puede que sea vulgar, pero se basa en una verdadera afinidad de sabores. Parta por la mitad una piña tropical madura, arrime la nariz a la pulpa, inhale y detectará fuertes notas de ron y coco. La piña colada está particularmente deliciosa si se hace con zumo de piña tropical, ron blanco, hielo y el agua y la jalea frescas de un coco verde (inmaduro). La viscosidad de la jalea del coco y el sabor a coco y natillas hacen que la crema o leche de coco que habitualmente se utilizan sean redundantes.

**Coco y plátano:** El *kluay buat chii* (plátanos estofados en leche de coco) es un dulce popular en Tailandia. El nombre significa «plátanos que se vuelven monjas»; las monjas tailandesas llevan hábitos blancos y se afeitan la cabeza y las cejas durante su ordenación. Se disuelven 100 g de azúcar en 400 ml de leche de coco, se añaden una pizca de sal y 4 plátanos cortados en trozos del tamaño de un bocado, y se cuece a fuego lento hasta que estén calientes.

**Coco y pollo:** Cuando el compositor canadiense Colin McPhee viajó a Bali en los años cuarenta para escribir acerca de la música de la isla, tomó notas sobre la vida cotidiana del lugar, y puso especial

interés en las comidas que preparaba una mujer llamada Madé, que cocinaba habitualmente para él. Después de asar un pollo sobre brasas, lo partía en tiras y después lo machacaba junto con coco rallado, para que los aceites del coco se mezclaran con la carne. Después le añadía otra mezcla machacada de cebollas, jengibre, pimienta roja, especias y pasta de pescado, cocida en aceite de coco, y por último vertía por encima leche de coco espesa y después zumo de lima. Madé insistía en que la carne, servida con arroz, se debía comer con las manos, porque estas contribuían al sabor de la comida. La cubería, con su tacto frío y metálico, no haría más que estorbar.

**Coco y remolacha:** Denle a la remolacha unas merecidas vacaciones de sus tradicionales afinidades de sabor del norte de Europa emparejándola con un ingrediente de países cálidos como el coco. Como otras raíces, la remolacha se puede combinar con leche de coco en una sopa, pero una idea aún más fascinante es la del chef y restaurador Cyrus Todiwala, que rellena *samosas* (empanadillas triangulares) con taquitos de remolacha y coco fresco rallado, condimentados con semillas de mostaza, hoja de curry, comino y guindilla, con un poco de patata para aglutinar.

**Coco y ternera:** Véase *Ternera y coco*, p. 62

**Coco y vainilla:** Vas andando por el camino de la costa sudoeste de Devon, con el pelo ondeando al viento, animada por la sensación de que cuando el aire huele así de bien podrías mantenerte solo de él, cuando un pastel de crema de coco se estrella en tu conciencia. Olfateas a tu alrededor con recelo. Es el tojo. Por muy hostil que parezca la maraña de espinas con flores amarillas, irradia intensas emanaciones de natillas de coco y vainilla. A mí me gusta que el pastel de crema de coco lleve por encima nata montada con vainilla y virutas de coco tostadas que huelen a palomitas de maíz dulce recubiertas de mantequilla.

**Coco y zanahoria:** Véase *Zanahoria y coco*, p. 328

## MANGO

En general, los mangos, que son los frutos de un árbol tropical de hoja perenne, tienen un gusto dulce y sabores frutales, cremosos y florales, muchas veces con un toque de resina. Pero existen muchas variedades y países productores y, según su origen y grado de madurez, un mango lo mismo puede saber a viscoso melocotón en almíbar macerado en trementina que a fruta lustrosa remojada en gewürztraminer y nata con vainilla. Los mangos forman parejas armoniosas con otros ingredientes frutales, especiados y cremosos, pero hay que tener cuidado de que su sabor no domine. El compañero clásico es la lima, frutal, especiada y de sabor fuerte. Los dos forman un postre sencillo. El *amchoor* es un polvo de mango muy apreciado en la cocina india por la acidez que aporta a los platos.

**Mango y aguacate:** Véase *Aguacate y mango*, p. 288

**Mango y albaricoque:** Son notas características del vino de uvas heladas que se elabora en Niagara-on-the-Lake, en Ontario. El método de producción es increíblemente romántico (aunque supongo que no lo es tanto para los vendimiadores). Las uvas se dejan en la vid durante todo el otoño y hasta bien avanzado el invierno, cuando se recogen a temperaturas bajo cero, muchas veces a la luz de la luna. Las uvas heladas se prensan, y como el azúcar y los compuestos que le dan sabor tienen un punto de congelación más bajo que el agua en el que están disueltas, el jugo superconcentrado se puede separar del agua y los pellejos. El vino resultante es dulce y penetrantemente ácido, muy afrutado. Las riesling con podredumbre noble, cultivadas en viñedos empinados a orillas del Rin, también pueden emparejarse con el mango y el albaricoque y tener su propia aventura.

**Mango y cardamomo:** Véase *Cardamomo y mango*, p. 451

**Mango y coco:** Una parte importante del sabor del mango maduro se debe a las exquisitas lactonas que hablan en susurros del coco en la parte posterior de tu paladar. El arroz pegajoso con coco y mango se vende por toda Tailandia, desde puestos de mercado hasta kioscos al lado de las carreteras. Para hacerlo en casa, se ponen en remojo 175 g de arroz glutinoso durante unas cuantas horas (mejor toda la noche).

Se escurre, se forra un vaporizador con muselina y se cuece el arroz al vapor durante 20-25 minutos, hasta que está hecho. Mientras tanto, podemos dedicarnos a disolver azúcar y sal en leche de coco puesta a fuego bajo. Se empieza con unas 2 cucharadas de azúcar, un par de pizcas de sal y 250 ml de leche de coco. Se pone el arroz cocido en un cuenco, se deja enfriar un poco y después se le añade poco a poco la leche de coco, hasta que no pueda absorber más. Se pela un mango, se corta en rodajas con cuidado de no reducirlo a una pasta, y se sirve al lado del arroz, rematando el plato con un puñadito de semillas de sésamo negras, si es que las tenemos.

**Mango y comino:** Como el mango y el cilantro, otra combinación común a la India y México. En la India, se puede mezclar mango verde en un *dhal* con aroma de comino. Una salsa mexicana de frijoles negros, cebolla roja y mango sale beneficiada con un poco de comino terroso. El Rasoi Vineet Bhatia, un elegante restaurante indio de Chelsea (Londres), incluye a veces en su menú un *lassi* de mango y comino con helado de coco y chocolate, por el que podría valer la pena invertir el orden de la comida.

**Mango y guindilla:** En las cocinas del sudeste asiático y de México, el mango verde se sirve bañado en una mezcla a partes iguales de azúcar caster y sal molidas con guindilla roja. A veces, la fruta se remoja en zumo de lima antes de añadir la mezcla de sal. Esto le encantará si de pequeño le gustaban los sorbetes deliciosamente picantes. Pruebe el mismo moje con manzana ácida, piña tropical o guayaba.

**Mango y hoja de cilantro:** El mango tiene una gran afinidad por la hoja de cilantro, con la que tiene en común notas de pino, cítricas y florales, y los dos se emparejan con frecuencia en platos asiáticos y mexicanos. Dado lo polarizadores que pueden ser sus sabores, resulta curioso que el mango y el cilantro se hayan vuelto tan populares en los diez últimos años. Ahora mismo, el cilantro es la hierba más vendida en el Reino Unido, aunque mucha gente considera que sabe «a jabón» o, por el contrario, que tiene un sabor «sucio». La cocinera y escritora Julia Child pensaba que tenía un sabor «muerto»; otros detectan una cualidad de nailon o peluca de muñeca. El mango puede tener un sabor resinoso a trementina, y lo cierto es que contiene can-

tidades testimoniales de queroseno. Véase también *Comino y pescado graso*, p. 122.

**Mango y jengibre:** Véase *Jengibre y mango*, p. 446

**Mango y lima:** La lima fresca exprimida sobre un mango maduro forman uno de los mejores emparejamientos de alimentos del mundo. Los dos son sabores agresivos, aunque las cualidades ligeramente ásperas y medicinales de la lima quedan compensadas por las notas florales que comparte con el mango. El limón, que es más suave que la lima, con notas más dulces de rosa y fruta, no puede llevar al mango a las mismas alturas.

**Mango y manzana:** Las manzanas verdes, crujientes y ácidas, le recuerdan al mango su juventud. Las tiras de papaya verde o de mango aportan un crujido satisfactorio a la especiada ensalada tailandesa *som tam*, pero si no puede encontrar ninguna de las dos cosas, utilice en su lugar una manzana Granny Smith. Es un poco más porosa que el mango verde y necesitará un poco de zumo de lima para impedir la oxidación, pero es un sustituto lo bastante bueno como para no privarse de un plato que, aparte de su frescura crujiente, mantiene en perfecto equilibrio los cuatro elementos principales de la cocina tailandesa: el picante de la guindilla, la dulzura (del azúcar, tradicionalmente de palma), la acidez (de la lima) y la salinidad aportada por la potente salsa de pescado. Cuando descubrí lo fácil que es preparar el *som tam*, me hice con un bote de salsa de pescado más deprisa de lo que un niño sin adultos cerca se termina el ketchup. Se cortan por la mitad unas cuantas judías verdes, se blanquean y se dejan enfriar. Se prepara el aderezo de *Lima y anchoa*, p. 431. Se machacan unas cuantas cucharadas de cacahuetes. Se les quita el corazón a un par de Granny Smith y se rallan no muy finas. Se cortan por la mitad unos 10 tomates cherry. Se pone la manzana rallada en un cuenco y se le echa zumo de lima para evitar la oxidación. Se añaden todos los demás ingredientes, se mezcla el aderezo y se sirve inmediatamente. Por su parte, el mango maduro y la manzana combinan perfectamente. El mango es sin duda el hermano mayor y dominará a la manzana si no se lo controla, pero si se mantiene el equilibrio dan lugar a un zumoagridulce delicioso, con la frescura de la manzana envuelta en la densa y embriagadora cremosidad del mango.

**Mango y marisco:** Una asociación deliciosamente natural. El mango imparte las refrescantes notas cítricas que van tan bien con el marisco, pero también tiene toques de coco que combinan con los toques de nuez de las gambas y vieiras. Se ensartan en brochetas unas cuantas gambas marinadas y se asan a la parrilla o a la plancha durante los pocos minutos que necesitan para ponerse rosa-anaranjadas, dándoles la vuelta una vez. Se sirven con un buen montón de reluciente salsa de mango. Véase también *Aguacate y mango*, p. 288.

**Mango y melocotón:** Los dos figuran como caracteres de sabor de las chardonnay, al menos en Europa y Norteamérica. Jeannie Cho Lee, la primera maestra de vinos de Corea, arroja una interesante luz sobre las dificultades interculturales para comunicar el sabor y las posibilidades de considerarlo de manera diferente. En Asia, los puntos de referencia para la chardonnay pueden incluir el pomelo, el mango seco, las natillas de huevo y el alga *wakame*, esta última empleada para describir vinos más austeros y minerales.

**Mango y menta:** Véase *Menta y mango*, p. 474

**Mango y naranja:** Tanto el mango como la naranja tienen caracteres cítricos y florales, pero cuando se combinan quedan subordinados a la compleja mezcla de sabores frutales, resinosos y de conífera del mango. Es como si la naranja no estuviera ahí.

**Mango y pescado blanco:** Véase *Pescado blanco y mango*, p. 213

**Mango y piña tropical:** Dominan toda una biblioteca de sabores frutales. En toda su gama de variedades, los mangos pueden tener notas de melocotón, piña tropical, mandarina, plátano, sandía, pera, grosella, guayaba, albaricoque, manzana verde, cereza, higo, pomelo dulce, uva roja, melón maduro, ciruela, corteza de limón o granadilla. El sabor de la piña tropical puede recordar a la fresa, la naranja, el melocotón, la manzana, el plátano, la frambuesa, la yaca y la pera.

**Mango y ruibarbo:** Véase *Ruibarbo y mango*, p. 366

## CÍTRICOS

*Naranja*

*Pomelo*

*Lima*

*Limón*

*Jengibre*

*Cardamomo*

## NARANJA

Todos los frutos cítricos llevan una doble vida: el sabor de su zumo es muy diferente del de su cáscara. En la elaboración de zumos y otros productos derivados de la naranja, cuando se ha exprimido el zumo de la fruta madura, la cáscara se prensa por separado para extraer el líquido aromático de sus glándulas de aceite. Otro aceite, de carácter diferente, se destila como subproducto al concentrar el zumo. Estos aceites se utilizan en bebidas refrescantes o se vuelven a mezclar con el zumo de naranja para mejorar el sabor sin tener que recurrir a aditivos sintéticos. Todo el zumo de fruta recién exprimido se deteriora con bastante rapidez, por lo que siempre es mejor exprimirlo según se va necesitando. De todos los frutos cítricos, el más popular con diferencia es la naranja, sobre todo si el término se extiende, como hacemos en este capítulo, a las mandarinas, las satsumas, las naranjas de sangre (o sanguinas) y las amargas, y no solo a la naranja dulce predominante. La amplitud de sus características de sabor garantiza que la naranja sea muy compatible con otros sabores. La naranja dulce tiene el sabor más frutal de todos los cítricos, e incluye toques de mango y piña tropical entre sus capas de sabores cítricos genéricos, junto con toques más suaves de especias y hierbas. Las mandarinas comparten el agradable gusto agridulce de la naranja dulce, aunque su cáscara tiene un acento herbáceo más evidente. Las naranjas de sangre suelen añadir a la dulzura una nota de bayas, concretamente de frambuesa. La cáscara de las naranjas amargas, como las de Sevilla, tiene un sabor céreo más fuerte, con un toque de lavanda. Con la adición de abundante azúcar, sus extremos de amargor y acidez son lo que hace que su mermelada sea tan sabrosa e interesante. Las naranjas amargas se utilizan también en muchos licores con sabor a naranja, entre ellos el Cointreau, el Grand Marnier y el curaçao, y con sus flores se elabora el agua de azahar. En los supermercados chinos y de Oriente Medio se puede comprar cáscara seca de naranja para usarla como condimento.

**Naranja y aceituna:** *La Cucina Futurista* fue publicada en 1932 por el poeta Marinetti, después de pasar varios años viajando por Europa

y organizando banquetes que incluían extravagantes combinaciones de sabores, con nombres como «cerdo excitado», «elastipastel», «pollo de acero» y «aeropuerto picante». Mi favorito se llama «aerocomida». Mientras desde la cocina suena a todo volumen el motor de un aeroplano y algo adecuado de Bach, se sirve la comida; por la derecha, un plato de naranjas chinas, aceitunas negras e hinojo, y por la izquierda se sirven rectángulos de seda, papel de lija y terciopelo. La comida hay que comérsela con la mano derecha mientras se frotan los rectángulos con la izquierda. Mientras tanto, el camarero rocía la nuca de los comensales con un perfume de clavel. Los claveles tienen una fragancia de rosa y clavo; pruebe el Garofano de Santa María Novella. El sonido del aeroplano puede ser más difícil de encontrar.

**Naranja y albaricoque:** Véase *Albaricoque y naranja*, p. 404

**Naranja y almendra:** El legendario pastel de naranja y almendra de Claudia Roden se sale de lo habitual porque utiliza prácticamente todas las partes de la naranja excepto las semillas: la cáscara, con todas sus glándulas de aceite, el albedo, las membranas de los gajos y las vesículas, esas maravillosas estructuras que contienen el jugo y parecen cuentagotas diminutos. Es este agotamiento de las posibilidades de la fruta lo que le da al pastel su carácter intensamente almizclado y especiado, que recuerda a la mermelada pero sin la dulzura pegajosa. La almendra aporta la textura densa que hace que el pastel se adapte por igual al desayuno y a la merienda, sobre todo si se sirve con nata o con una compota. Dicho en pocas palabras, se hierven en agua 2 naranjas durante casi 2 horas, hasta que estén completamente blandas. Cuando se enfrién, se cortan en cuartos, se quitan las semillas y se pasan por la batidora hasta reducir las naranjas a pulpa. Se batén 6 huevos en un cuenco grande, y después se añaden 250 g de almendras molidas, 250 g de azúcar, una cucharadita de polvo de hornear y la pulpa de naranja. Se pone todo en un molde redondo para pasteles de 23 cm, engrasado y forrado, y se hornea a 190 °C (marca 5 del gas) durante una hora aproximadamente. Aquí, entre nosotros, las naranjas se pueden cocer en el microondas en unos pocos minutos si andamos escasos de tiempo.

**Naranja y anís:** Véase *Anís y naranja*, p. 264

**Naranja y azafrán:** Los sabores cítricos combinan bien con el azafrán. La naranja y el azafrán aparecen en estofados de pescado mediterráneos y en tajines norteafricanos, pero también hacen muy buena pareja en bizcochos y galletas. Se puede remojar una pizca de azafrán en una cucharada de leche caliente y añadirlo a una masa de bizcocho Victoria para preparar un sándwich con mermelada. Muy mornado.

**Naranja y berro:** Tocan los registros dulce, ácido y amargo. Añada algo salado (aceitunas, tal vez) y tendrá la ensalada perfecta. Va bien con el pato. Véase también *Manzana y nuez*, p. 388.

**Naranja y café:** Véase *Café y naranja*, p. 30

**Naranja y canela:** Véase *Canela y naranja*, p. 314

**Naranja y cebolla:** Véase *Cebolla y naranja*, p. 160

**Naranja y chocolate:** Tanto la cáscara de naranja como el agua de azahar se han utilizado para dar sabor al chocolate por lo menos desde el siglo XVII. La combinación de naranja y chocolate ha perdurado mientras otros saborizantes antaño muy comunes, como la pimienta negra y el anís, se desvanecían en la oscuridad. Por eso es sorprendente que la famosa «naranja de chocolate» de Terry fuera en su origen una manzana. La manzana, lanzada en 1926, se volvió tan popular que cuatro años más tarde se lanzó una versión con naranja. Cuando se reanudó la producción de ambas después de la guerra, la naranja superó rápidamente a la manzana en popularidad, y la versión manzana se dejó de producir en 1954. Por fin, la naranja de chocolate alcanzó la mayoría de edad en 1975, cuando se lanzó la versión con chocolate negro, cuya amarga astringencia complementaba la dulzura almizclada del aceite de naranja mucho mejor que el torpe y gracioso chocolate con leche.

**Naranja y clavo:** En *The Size of Thoughts*, Nicholson Baker comenta el placer sensual de escribir con un bolígrafo en una goma de borrar. Yo obtengo un placer comparable pinchando clavos de olor en una naranja turgente. Hay quien las usa como bolas aromáticas, pero yo las echo a flotar como minas en un mar de vino caliente. El cítrico fresco y la especia ahumada pueden dar chispa al ponche más insípido.

**Naranja y enebro:** Véase *Enebro y naranja*, p. 465

**Naranja y espárrago:** El larguirucho espárrago podría parecer una extraña pareja para la voluptuosa naranja, pero funciona. La *sauce maltaise*, una holandesa a la que se añade sabor con naranjas de sangre, se creó expresamente para el espárrago. Se hierven 100 ml de zumo de naranjas de sangre hasta reducirlos a unas dos cucharadas, y entonces se añade la cáscara de una naranja y se cuece a fuego lento durante un minuto. Esto se añade a una holandesa hecha con 4 yemas de huevo y se sirve inmediatamente.

**Naranja y fresa:** Las fresas Romanoff fueron creadas para el zar Alejandro I por el legendario cocinero Marie-Antoine Carême. Son una combinación centelleante. Se quita el cáliz a las fresas, se marinan en una mezcla a partes iguales de zumo de naranja y licor de naranja, y después se mezclan con un poco de crema Chantilly; véase *Vainilla y frambuesa*, p. 499.

**Naranja y guindilla:** Rick Bayless describe una guindilla habanera madura y anaranjada, y afirma que tiene aroma de granadilla, albaricoque, flor de azahar y hierba, con un picante apreciable. El sabor es similar al aroma, con notas añadidas de mandarina dulce y fuerte. Podrán detectar estas notas en el mar de lágrimas que derramarán al probar esta temible y ardiente guindilla. También en las guindillas secas se detectan muchas veces sabores de frutas, y no solo en las habaneras; los de uvas y ciruelas pasas se citan con frecuencia. Si la habanera es demasiado picante, infunda aceite de oliva a fuego bajo durante media hora con una tira de cáscara de naranja y un par de guindillas secas. Cuele la piel y las guindillas, y vierta el aceite sobre el pescado.

**Naranja e higo:** Véase *Higo y naranja*, p. 488

**Naranja y hoja de cilantro:** Véase *Hoja de cilantro y naranja*, p. 283

**Naranja y jengibre:** Véase *Jengibre y naranja*, p. 446

**Naranja y lima:** Véase *Lima y naranja*, p. 433

**Naranja y limón:** San Clemente, patrón de los conductores profesionales, da nombre a esta mezcla de zumo de naranja y limón amargo. El amargor del limón amargo no se debe solo al limón, sino a la

quinina, el alcaloide incoloro e inodoro que pone de tan agradable mal humor al agua tónica. Por lo general, el paladar adulto solo pude aceptar unas cuantas bebidas dulces antes de hartarse de ellas. Este problema no se da con las bebidas alcohólicas, que suelen tener un amargor equilibrante. Las cortezas de naranja y limón (o la más radical mezcla de peladuras) también se utilizan para dar sabor y equilibrar la dulzura de púdines y pasteles. El limón Meyer es un híbrido de naranja y limón, con aroma y sabor florales muy marcados. Es bajo en ácido, por lo que se lo considera una especie de limón dulce, como las de Sevilla son naranjas ácidas. Véase *Naranja y pescado blanco*, p. 425.

**Naranja y mango:** Véase *Mango y naranja*, p. 417

**Naranja y manzana:** Véase *Manzana y naranja*, p. 388

**Naranja y melocotón:** Véase *Melocotón y naranja*, p. 408

**Naranja y melón:** Véase *Melón y naranja*, p. 402

**Naranja y menta:** Véase *Menta y naranja*, p. 474

**Naranja y nuez:** Utilice las nueces y las mandarinas de sus adornos de Navidad para preparar un entremés con arándanos agrios o una ensalada con hojas verdes amargas, o para mezclarlas con yogur y un poco de jarabe de arce para el desayuno del día siguiente a la Navidad.

**Naranja y pescado blanco:** Hasta el siglo XVIII, las naranjas se utilizaban con el pescado más o menos como ahora se utiliza el limón. En aquellos tiempos, casi todas las naranjas eran sevillas ácidas, diferentes de las variedades dulces que han dominado el mercado más recientemente. Para tener una auténtica experiencia del siglo XVIII cuando las sevillas son difíciles de encontrar, un sustituto eficaz es una mezcla de dos naranjas dulces y un limón, aunque la cualidad aromática no es exactamente la misma. De manera similar, Mark Hix añade un poco de curaçao con sabor a naranja a su lenguado Véronique. En cuanto a las naranjas dulces, Alan Davidson comenta su gran afinidad con un pescado firme y de sabor fuerte llamado *mérou* («mero»), y da una receta para una salsa elaborada con 40 g de mantequilla y 40 g de harina mezclados con 280 ml de caldo o *bouillon* de carne, 140 ml de zumo de naranja y una pizca de sal. La *sauce maltaise*, a la que se da sabor con naranjas de sangre, se combina a menudo con pescado blanco y firme; véase *Naranja y espárrago*, p. 294.

**Naranja y piña tropical:** Toda la *joie de vivre* de una camisa hawaiana sin el estigma de llevar una puesta. La piña tropical te ciega para el lado oscuro de la naranja (el amargor, la complejidad, el tufo a azufre apenas detectable). Las dos tienen en común sabores de mandarina, frutales y verdes, y a veces se añade zumo de piña tropical al zumo de naranja para darle un sabor a naranja más natural.

**Naranja y pomelo:** Véase *Pomelo y naranja*, p. 430

**Naranja y queso duro:** El queso con cualquier clase de fruta —uvas, manzanas, peras, membrillo— es, por supuesto, completamente indiscutible, al igual que los frutos cítricos en las quesadillas, pero el cheddar con mermelada puede despertar recelos. No obstante, piense en un cheddar maduro, suculento y salado, y en lo delicioso que podría estar atravesado por la dulzura y acidez de la mermelada; he aquí un verdadero equilibrio de sabores. Para un sándwich, pruebe a rallar el queso y utilizar una mermelada fina, ya que los pegotes espesos de naranja pueden resultar demasiado dominantes. Un pan de nueces sería excelente. También se pueden elaborar «tartas de mermelada» utilizando mermelada mezclada con cheddar rallado. Se llenan las tartas y se hornean a 220 °C (marca 7 del gas) durante unos 15 minutos, con mucho cuidado de no quemarlas.

**Naranja y remolacha:** En The Fat Duck, Heston Blumenthal agasaja a los comensales con una jalea de color anaranjado que tiene sabor a remolacha y una jalea carmesí con sabor a naranja. La jalea de remolacha se elabora con remolachas de color dorado, y la de naranja con naranjas de sangre de color rojo oscuro. Los camareros te sugerirán alegremente que empieces por la de naranja.

**Naranja y romero:** Véase *Romero y naranja*, p. 458

**Naranja y rosa:** En muchas recetas, al agua de azahar y al agua de rosas se las considera intercambiables. Como era de esperar, en ambas predominan las notas florales, pero el agua de azahar, que se extrae de las flores del naranjo amargo (de Sevilla), tiene un toque cítrico. Las buenas aguas de flores se hacen en Irán, pero en el Líbano hay una empresa artesana llamada Mymouné que utiliza mé-

todos de destilación tradicionales y no usa ingredientes artificiales. La clave para ambas aguas está en usarlas a gotas, no a cucharadas, para que aporten una misteriosa nota de fondo al plato, como el trémolo de una cítara, no como un redoble de tambor. En la cocina del norte de África se utilizan tradicionalmente en tajines de cordero y pollo y en toda clase de bizcochos y pasteles de almendras. En Francia se usan para dar sabor a las magdalenas y para añadir una nota floral a los zumos de frutas (sobre todo de naranja) y a las ensaladas de zanahoria rallada. Véase también *Canela y naranja*, p. 314.

**Naranja y ruibarbo:** La cáscara de naranja se empareja frecuentemente con el ruibarbo, sobre todo en un *crumble*, pero no en mi cocina. Me parece que la codicia del superácido ruibarbo y la beligerancia de la cáscara de naranja tiran en direcciones opuestas; es el sabor equivalente a palmearte la cabeza mientras te frotas el estómago. Incluso cuando el ruibarbo se cuece en zumo de naranja, que es más suave y no tiene el amargor pujante de la cáscara, mi paladar no detecta ni armonía ni contraste agradable.

**Naranja y semilla de cilantro:** Mire de cerca una semilla de cilantro. Podría ser una mandarina pelada cogida de la mesa de la cocina de una casa de muñecas. Muérdala y descubrirá que también tiene sabor a naranja. Es como la mermelada de naranjas de Sevilla con un fondo de cedro. Sirva gajos de naranja en un jarabe condimentado con semillas de cilantro para que tenga sabor a naranja por capas (una puesta al día de las clásicas naranjas en caramelo), o explore el carácter de naranja especiada del cilantro emparejándolo con algunos de los clásicos sabores frutales afines, como la canela, el pato, el limón o el arándano agrio.

**Naranja y ternera:** Un *bouquet garni* de peladura de naranja, hoja de laurel, tomillo y perejil es muy recomendable para platos de ternera cocidos a fuego lento, como el estofado de carne y vino con aceitunas negras de Elizabeth David. Si acaso necesita dos buenas razones para intentarlo, Fiona Beckett escribe que la peladura seca de naranja utilizada de este modo aumenta la suculencia de los vinos tintos de cuerpo medio.

**Naranja y tocino:** Un codillo con un barniz de mermelada es una maravilla. Utilice una mermelada que esté hecha con muchas naranjas de Sevilla; si está demasiado azucarada, se corre el peligro de hacer codillo con mermelada, que no le gusta a nadie más que al doctor Seuss. La mermelada de naranjas de Sevilla tiene un fuerte sabor amargo que contrarresta la salinidad del codillo. Comérselo es solo parte de la diversión; embadurnar una pieza grande de carne con todo un tarro de mermelada es una experiencia sensual poco corriente.

**Naranja y tomillo:** Véase *Tomillo y naranja*, p. 469

**Naranja y vainilla:** Véase *Vainilla y naranja*, p. 501

**Naranja y zanahoria:** Véase *Zanahoria y naranja*, p. 329

## POMELO

El tío viejo y corpulento de la familia de los cítricos. El pomelo comparte con ellos los sabores cítricos genéricos y parte del carácter de fruta tropical de la naranja, además de un sabor herbáceo y leñoso más pronunciado, pero lo que de verdad lo distingue es su carácter almizclado y sulfuroso. Puede combinar bien con compañeros típicos de la familia cítrica, como el pescado, pero tiene una afinidad particular por ingredientes que comparten su vena amarga, como el queso azul y las hojas verdes. Los pomelos rosados tienden a ser más dulces que los amarillos.

**Pomelo y aguacate:** Esta combinación es un clásico moderno en una ensalada con langosta, ganíbones o cangrejo fresco. En un café de Montpellier se la llama *salade fraîcheur* y se sirve con un vasito de gazpacho al lado. En una tarde de calor bochornoso, fue suficiente para rehidratar el cuerpo y el alma. La brillantez de los sabores es un factor, pero también hay placer en sentir la suavidad mantecosa del aguacate contra las vesículas del pomelo, tersas y onduladas como la arena mojada después de bajar la marea.

**Pomelo y berro:** Comparten una fuerte mineralidad y un amargor que hacen resaltar todo el sabor de las proteínas y grasas. El

queso azul sería la opción más obvia, sobre todo si es un roquefort dulce y salado con su propia cualidad mineral bajo la superficie. Hay que quitar los tallos gruesos antes de mezclar las hojas con gajos de pomelo sin pellejo y desmigajarlos sobre el queso. También se podrían añadir unas nueces. El pato sería excelente en lugar del queso.

**Pomelo y canela:** Véase *Canela y pomelo*, p. 315

**Pomelo y cerdo:** Véase *Cerdo y pomelo*, p. 52

**Pomelo y enebro:** Véase *Enebro y pomelo*, p. 465

**Pomelo y marisco:** Los principales elementos identificadores del sabor del pomelo son la nootkatona, el mercaptano y la naringina, que suenan a los seudónimos que emplearían los usuarios de un foro de internet donde se debatieran los méritos relativos de *Deep Space Nine* y *Star Trek: Voyager*. Y tal vez resulte adecuado, ya que el pomelo tiene sin duda el sabor más extraño en toda la familia de los cítricos. La nootkatona, el elemento más importante (el más «pomelico»), tiene un carácter cálido y leñoso que está presente en otros frutos cítricos, pero inhibido por sus elementos más dominantes. El mercaptano del pomelo, que es el principal responsable del olor de esta fruta y que aporta una nota alta almizclada y tropical al sabor, tiene uno de los umbrales de aroma más bajos conocidos por la ciencia. Es decir, es tan potente que se puede detectar en cantidades extremadamente minúsculas; 0,0001 partes por mil millones, para ser exactos. El sabor extraño y reservado del pomelo le ha valido un lugar especial en la *haute cuisine*; en Les Jumeaux, el restaurante parisense dirigido por los gemelos Gillaizeau, se sirven vieiras con un puré de guisantes partidos y salsa de pomelo rosa, y en Chez Jean se saltean con rebozuelos, fideos chinos y rodajas de pomelo rosa. Más recientemente, la moda del pomelo se ha visto amenazada por el yuzu, una fruta pequeña y arrugada muy popular en Japón. El yuzu tiene sabor a limón y lima, con toques de mandarina, pomelo y pino, y es apreciado sobre todo por su aromática peladura, aunque también se utiliza el zumo. Se puede obtener un sustituto aproximado con zumo de lima y de pomelo a partes iguales. En el Jean Georges de Nueva York, el camarero rocía el plato de vieiras con zumo de yuzu. No le pegue.

**Pomelo y naranja:** El pomelo es un híbrido de la naranja dulce y la toronja, un cítrico grande y verde-amarillento que parece una pera hinchada. Por supuesto, en cuanto a sabor y apariencia se asemeja más a la toronja, pero comparte con la naranja, entre otras cosas, su afinidad por el Campari. Con los dos se elaboran sorbetes refrescantes (y de amargor variable) que combinan con el Campari, pero sus respectivos efectos sobre la bebida se aprecian mejor en un vaso alto. El zumo de naranja es el camino de entrada, los estabilizadores en la intimidatoria incursión en moto por el territorio del Campari, que ayudan a suprimir sus extrañas notas herbáceas y su amargor, tan astringente que el cerebro, al menos en los primeros intentos, se pone en estado de alarma ante tanta toxicidad. El pomelo, en cambio, es bastante amargo de por sí, con sus propias y extraordinarias notas herbáceas-frutales, y mezclado con Campari da lugar a una bebida gloriosamente compleja.

**Pomelo y piña tropical:** Véase *Piña tropical y pomelo*, p. 383

**Pomelo y queso azul:** Véase *Queso azul y pomelo*, p. 91

## LIMA

Es el miembro más duro y penetrante de la familia de los cítricos. El aceite extraído de la cáscara de lima es fuerte y especiado, con notas de pino, lila y eucalipto. Gran parte del aceite que se produce se utiliza para dar sabor a refrescos de cola. El zumo de lima es bastante ácido, lo que explica sus cualidades limpiadoras del paladar, y puede parecer muy salado si se exprime sobre una salsa. Su acidez y su amargor hacen maravillas en contraste con una dulzura igual de voluntaria; caramelo en cola, por ejemplo, calabaza o leche condensada en un pastel de lima ácida. La variedad más fácil de encontrar en el Reino Unido es la lima persa, que se cree que es un híbrido de cidra y lima de los cayos. La lima ácida, o lima gallega, es más pequeña, de piel más gruesa y, a diferencia de la mayoría de las limas persas, tiene semillas. Se dice que tienen un sabor distinto, pero, después de traerme una bolsa a casa desde Estados Unidos para preparar un auténtico pastel de lima ácida, no pude detectar mucha diferencia. También se puede obtener sabor a lima de las limas secas almizcladas (enteras o

molidas), de la lima encurtida y especiada, de la mermelada de lima o del cordial de lima. En cuanto a la lima kaffir, véase *Coco y limón*, p. 411.

**Lima y aguacate:** Véase *Aguacate y lima*, p. 287

**Lima y albahaca:** Esta combinación la puede cultivar uno mismo consiguiendo semillas de albahaca con sabor a lima, que se venden en bastantes sitios. En Tailandia, donde tienen toda clase de variedades de albahaca, la albahaca con sabor a lima se utiliza casi siempre con pescado.

**Lima y anchoa:** Coincidir en un aderezo tailandés para ensalada, elaborado con zumo de lima y salsa de pescado, y en el *nuoc cham*, una salsa para mojar vietnamita que se sirve con rollos de primavera o de verano. Todo lo que te gusta del pescado con cítricos, elevado al cubo. Incluso con una salsa de pescado más ligera, la lima siempre queda en segundo plano, intentando hacer brillar una luz en los negros pensamientos de la salsa de pescado y fracasando heroicamente. Las proporciones, en realidad, son cuestión de gusto y de equilibrio con los otros sabores de la receta. Yo machaco 2 dientes de ajo con una guindilla, y después añado 2 cucharadas de zumo de lima, 2 cucharadas de salsa de pescado y una pizca de azúcar. Es adictivamente delicioso en una ensalada *som tam* hecha en casa; véase *Mango y manzana*, p. 416. Los vegetarianos pueden comprar una «salsa de pescado» hecha con semillas de soja. Véase también *Piña tropical y anchoa*, p. 380.

**Lima y cacahuete:** Véase *Cacahuete y lima*, p. 33

**Lima y calabaza:** La pesada dulzura de la calabaza (especialmente de la variedad butternut) agradece un poco de interferencia de la cortante y especiada lima. Se pueden combinar en un sancocho, o asar trozos de calabaza en una combinación de aceite de oliva y zumo de lima, o probar una *tempura* de calabaza con una salsa de soja, lima y sésamo para mojar. Para preparar una versión tailandesa de la combinación, se cuecen a fuego lento trozos de calabaza en leche de coco especiada. Cuando estén bien cocidos, se añade una mezcla de zumo de lima, salsa de pescado y azúcar de palma. Véase también *Calabaza y tocino*, p. 334.

**Lima y canela:** Son piedras angulares del sabor a cola, en el que es muy corriente que aparezca canela en forma de casia, una especia emparentada con ella pero con un perfil más áspero y de sabor más fuerte, una buena pareja para las cualidades belicosas de la lima. La vainilla es otro de los ingredientes típicos de la cola, junto con el caramelo, la nuez moscada, la naranja, el limón, el cilantro y el extracto de hoja de coca. Yo combino lima y canela en un sorbete. Se hace un jarabe sencillo batiendo con suavidad 200 g de azúcar con vainilla y varias ramas de casia (o canela) en 250 ml de agua, hasta que el azúcar se disuelva. Se cuece a fuego lento y después se deja enfriar. Se guarda en el frigorífico hasta que la canela haya impartido un fuerte sabor al jarabe, y después se cuela. Se exprime el zumo de 3 limas, se cuela y se añade a 200 ml del jarabe de canela, con 2 cucharaditas de zumo de limón y 125 ml de agua. Se refrigerará hasta que esté muy frío y después se congela siguiendo el método habitual de cada uno. Se sirve en un cesto de caramelo para ampliar el tema de la cola deconstruida.

**Lima y chocolate:** Véase *Chocolate y lima*, p. 24

**Lima y coco:** Combinada con la somnolencia tropical del coco, la lima es la burlona insinuación de que debería bajar de la hamaca y hacer ejercicio. Un escarchado de lima en un pastel de coco debe tener una intensidad como el filo de un cuchillo para resaltar entre la dulzura amodorrada. Un poco de coco fresco rallado y un chorrito de zumo de lima pueden hacer que una piña tropical parezca más dulce y más jugosa, y lo mismo hacen con el pescado, crudo o cocinado. Se emparejan en un ceviche muy popular (véase *Lima y pescado blanco*, p. 433). En la India se mezclan tiras de coco fresco con zumo de lima, ajo machacado y guindillas, y se sirve con curry.

**Lima y comino:** Toda una lucha de poderes. Déjelos que peleen por la carne a la parrilla, el maíz tostado o la salsa de tomate. También se puede añadir menta para hacer *jal jeera*, una bebida refrescante popular en la India, en la que se mezclan semillas de comino tostadas y molidas con menta machacada, sal, zumo de lima y agua.

**Lima y guindilla:** Diego Rivera y Frida Kahlo. Esta turbulenta pareja aporta fervor a una enorme variedad de platos mexicanos, entre

ellos los chapulines, saltamontes fritos en zumo de lima y guindilla en polvo, que se comen como aperitivo. Para los que no tienen inclinación o paciencia para cazar saltamontes, los cacahuates con pellejo se sirven de la misma manera, y también la banana frita, la mazorca de maíz, la sandía, las gambas a la plancha y los Doritos. Afortunadamente para los adictos a la lima con guindilla, el condimento se puede comprar ya mezclado en botes o frascos, para poder echárselo a los copos de maíz si uno quiere. En la India, la lima y la guindilla se emparejan en un encurtido de lima (lo mejor para un sándwich de queso desde la mermelada; véase *Naranja y queso duro*, p. 426). Por último, si la dulzura de la salsa de guindilla embotellada le parece un poco empalagosa, se puede refrescar con un chorro de lima para preparar una versátil salsa para mojar.

**Lima y hoja de cilantro:** Véase *Hoja de cilantro y lima*, p. 283

**Lima y jengibre:** Véase *Jengibre y lima*, p. 446

**Lima y limón:** Véase *Limón y lima*, p. 439

**Lima y mango:** Véase *Mango y lima*, p. 416

**Lima y marisco:** Véase *Marisco y lima*, p. 205

**Lima y menta:** Los cubanos cogen menta y lima y añaden ron para hacer mojitos, el cóctel más ubicuo de la última década. ¿Cuál es el secreto de su éxito? Mi teoría es que la lima ácida y la menta refrescante se alían con la pegada del ron y el alud de azúcar para crear algo que está en la encrucijada de la anfetamina y la aromaterapia. Se echa una cucharada de azúcar caster en un vaso alto, con 2-3 cucharadas de zumo de lima. Se añade una ramita de menta y se llena el vaso hasta un tercio con gaseosa. Se remueve para disolver el azúcar y liberar los aceites esenciales de la menta. Se añaden 50 ml de Havana Club y unos cubitos de hielo. Se escuchan sus crujidos sísmicos. Se remueve y se añade más menta y una pajita. Si es lo bastante fuerte, el mojito producirá una agudización de la percepción agradablemente dolorosa, como ponerse las gafas cuando ya llevas lentillas de contacto. También se puede preparar un sorbete de lima servido con un chorrito de ron y guarnecido con hojas de menta.

**Lima y naranja:** Las dos se entrelazan para crear un tenso soporte para el tequila en el número de funambulismo que es el margarita, la bebida combinada más popular en Estados Unidos. Un buen marga-

rita mantiene sus extremos de dulzura, acidez, amargor y sal en un tenue y emocionante equilibrio. Debería dejarle boquiabierto y con los ojos desorbitados. Hay quien prescinde de la sal, al considerar que un buen tequila tiene salinidad propia, pero yo no puedo resistirme. La sal realza la dulzura-acidez y tiene el efecto excitante de mantenerte sediento mientras bebes.

**Lima y pescado blanco:** Para demostrar que tiene confianza en su pescadero, nada mejor que servir un ceviche: tiras de pescado crudo maceradas en zumo de lima (o limón) y generalmente mezcladas con cebolla picada, pimiento, guindilla y cilantro. Cuando el pescado ha tenido la ocasión de «cocerse» en el zumo de lima, se puede añadir leche de coco para que el resultado sea más cremoso. En Ecuador, el ceviche se sirve muchas veces con granos de maíz tostados o palomitas de maíz; en Perú, un acompañamiento más típico es la batata. Se dice que el ceviche surgió cuando los españoles llevaron a Sudamérica la idea árabe de cocinar con fruta. Como versión culinaria de los susurros chinos, no se puede esperar un resultado más sorprendente.

**Lima y pescado graso:** Véase *Pescado graso y lima*, p. 227

**Lima y pollo:** Véase *Pollo y lima*, p. 41

**Lima y sandía:** Véase *Sandía y lima*, p. 359

**Lima y ternera:** La lima es ácida, dulce, un poco amarga, en algunas culturas se utiliza como sustituto de la sal y, por encima de todo, tiene un sabor muy intenso, con un fuerte toque de fruta tropical. La ternera potencia su sabor, respondiendo a la acidez de la lima con un toque metálico propio. El aderezo de *Lima y anchoa*, p. 431, se sirve muchas veces con ternera muy hecha en una ensalada con abundante guindilla, en el plato llamado «tigre llorón». En Vietnam se sirven gajos de lima con *pho* de ternera, y también se usa en una salsa para mojar para la «carne temblorosa», marinada en ajo y soja y servida en hojas de lechuga.

**Lima y tomate:** La sangrita, una bebida popular en México, se elabora con zumos de tomate, lima y naranja, con una pizca de guindilla. Se toma alternándola con tequila. Hay quienes prescinden del zumo de naranja, con lo que la convierten en una forma líquida de mi salsa básica favorita. Los tomates picados con zumo de lima tienen

suficiente complejidad de sabor para considerarse una salsa por derecho propio. Pruebe a exprimir media lima sobre 2 tomates cortados en taquitos y compruebe lo salado y sabroso que sabe. Para que sea más picante, se añaden unas gotas de salsa de guindilla y un poco de cebolla picada. Se sirve con unos trocitos de tortilla.

## LIMÓN

La corteza de limón contiene un elemento llamado citral que se reconoce inmediatamente como «de limón». También hay presentes notas aromáticas de rosa, lavanda y pino, y un ligero toque herbáceo. Todos estos aromas se liberan cuando se ralla una corteza de limón. El zumo tiene un sabor limpio y fresco, dominado por el ácido cítrico. Se puede utilizar con moderación para dar un empuje no identificable a un plato, o en mayores cantidades para aportar un decidido sabor a limón. El limón es sumamente combinable y adaptable: en platos dulces y umami, como condimento o como ingrediente estrella, en cualquier cosa desde aperitivos hasta *petits fours*. Se puede llevar al extremo en una tarta dulce de limón, en confituras de limón ácido, en refrescos de limón amargo y en los limones salados en conserva de Oriente Medio. El sabor a limón también es dominante en el licor italiano limoncello, en la cuajada de limón y en los exquisitos dulces de sorbete de limón que huelen a mirto limón. Para más datos sobre hierbas con sabor a limón, véase *Coco y limón*, p. 411.

**Limón y aceituna:** En Marruecos, se combinan rodajas gruesas y sedosas de limón en conserva y aceitunas verdes color caqui para darle interés al pollo. Como son a la vez amargos, fuertes y picantes, aportan un agradable contrapunto a la dulzura de tajines o platos de cuscús con fruta. También se podrían emparejar en una salsa servida con tarta de queso de cabra o en una ensalada para acompañar al pescado graso.

**Limón y albahaca:** Tan sugerente del verano como un cubo y una pala. Se pueden combinar sus animadores sabores cítricos y de regaliz en una pasta sencilla. Bueno, una pasta *relativamente* sencilla; una vez vi a cuatro italianos discutir durante una hora acerca de la manera exacta

de prepararla correctamente. Para dos personas, se cuecen 200 g de espaguetis hasta que estén *al dente*. Mientras tanto, se calientan 2 cucharadas de aceite de oliva en una sartén pequeña y se ablanda en él un chalote bien picado. Se añaden 2 cucharadas de vino blanco y se cuece a fuego lento durante unos minutos, antes de añadir el zumo y la corteza de un limón no encerado. Se condimenta y se baja el fuego. Cuando la pasta esté lista, se escurre y se añade la salsa de limón con un par de puñados de parmesano rallado, un puñadito de hojas de albahaca rasgadas y 2 cucharadas de mantequilla.

**Limón y alcachofa:** Véase *Alcachofa y limón*, p. 185

**Limón y alcaparra:** Véase *Alcaparra y limón*, p. 148

**Limón y almendra:** Véase *Almendra y limón*, p. 349

**Limón y anchoa:** Véase *Anchoa y limón*, p. 235

**Limón y anís:** Véase *Anís y limón*, p. 264

**Limón y arándano:** Pobre arándano. Sus agradables notas florales quedan eclipsadas por el flujo de jugo agrio que emite al morderlo. De manera similar, la acidez del limón distrae de su perfume floral. Pero un problema compartido es medio problema: con la dulzura redentora del azúcar o la miel, ambos sabores tienen la oportunidad de brillar y forman una embriagadora y perfumada combinación en pasteles y púdines.

**Limón y azafrán:** Funcionan como una pareja de policías vacacionales para mantener en orden la orgía de ingredientes dispares de una paella: pollo, conejo, caracoles, judías verdes, pimientos, mejillones, gambas, alubias, alcachofas y arroz. El azafrán se difunde por el arroz, sonando como una nota de fondo débil pero consistente. Con un floreo despectivo de muñeca como el de un bailaor flamenco, se exprime limón por encima de todo el plato antes de servirlo. De este modo, algunos bocados están animados por un toque cítrico y otros, por una dulzura tranquila y sosegante. Es este equilibrio de sabores lo que hace que sea tan peligrosamente fácil comer paella en cantidades mayores que otros platos más monótonos, lo que seguramente explica que en España se vendan paelleras tan grandes como las antenas para satélites de Goonhilly Downs.

**Limón y brócoli:** Véase *Brócoli y limón*, p. 182

**Limón y caviar:** Véase *Caviar y limón*, p. 222

**Limón y chocolate:** No es una combinación de la que sea fácil salir airoso, pero cuando sale bien puede ser sublime. Yo sueño con hundir una cuchara larga en capas alternas de aromáticas natillas de limón y *ganache* de chocolate negro, con franjas como las de un abejorro en un vaso de cóctel. La versión de Joel Robuchon consiste en servir magdalenas con aroma de limón con cacitos de chocolate.

**Limón y chocolate blanco:** Véase *Chocolate blanco y limón*, p. 504

**Limón y coco:** Véase *Coco y limón*, p. 411

**Limón y comino:** Véase *Comino y limón*, p. 121

**Limón y cordero:** Los succulentos limones en conserva se cuecen a fuego lento en un tajín marroquí. En Grecia se cocina limón ácido con cordero graso. Se dora una pieza de un kilo y medio en aceite de oliva con ajo, y después se cocina a fuego lento en una cazuella bien tapada con el zumo de un par de limones y un poco de orégano. Si empieza a secarse, se añade un poco de agua, pero no demasiada; la intención es servir el cordero en lonchas con sus jugos concentrados y condimentados con limón. Tradicionalmente, el cordero se sirve bastante hecho, con patatas asadas, arroz o alubias blancas.

**Limón y enebro:** Véase *Enebro y limón*, p. 465

**Limón y eneldo:** El carácter cítrico del eneldo se debe al d-limonoeno, un elemento que también está presente en el limón, aunque no tiene necesariamente aroma a limón. Hay quien detecta notas de naranja o notas genéricas de cítricos. La reacción refleja es utilizar limón y eneldo para el pescado, pero en Grecia, donde la combinación es sumamente popular, el limón y el eneldo se utilizan para muchas más cosas (con cordero, con verduras y mezclados con arroz, cebolla y piñones para servir con feta). La combinación es apreciada por su efecto refrescante y su capacidad para realzar la dulzura de otros ingredientes.

**Limón y espárrago:** En su libro *Urban Italian*, Andrew Carmellini y Gwen Hyman hablan con entusiasmo de esta combinación, comentando que en un risotto «el limón se abre paso a través de la succulencia del plato, desarrolla el sabor del espárrago y mantiene frescas

las cosas». Lo que me gusta de su receta es su buena economía doméstica. No se desperdicia nada: el extremo leñoso del tallo se utiliza para dar sabor al caldo, la parte media se cuece, se hace puré y se mezcla con el arroz justo cuando este está listo, y las puntas se blanquean y se añaden enteras para rematar. Me recuerda a un *risi e bisi*; véase *Guisante y queso duro*, p. 293.

**Limón y guindilla:** Véase *Guindilla y limón*, p. 302

**Limón y hoja de cilantro:** Esta receta se difunde más deprisa que un cotilleo. Lo sé porque se la di a alguien, que se la pasó a un tercero que después la hizo para mí y me preguntó si me gustaría tenerla. «Vaya morro», pensé antes de acordarme de que yo la saqué de una tarjeta de recetas de un supermercado. Originalmente era para bacalao, pero todavía no he encontrado un pescado blanco que no se anime con el emparejamiento de limón y cilantro. Se combinan 100 g de pan rallado con la corteza de un limón, un puñado de cilantro bien picado (utilice también las partes finas de los tallos), 50 g de mantequilla derretida, una pizca de virutas de guindilla, sal y pimienta. Se recubren con la mezcla 4 filetes de pescado blanco sin piel colocados en una bandeja de horno engrasada. Se hornea durante 20-25 minutos a 200 °C (marca 6 del gas) si se está usando un pescado con textura similar a la del bacalao, o se ajusta según el caso.

**Limón y huevo:** Véase *Huevo y limón*, p. 194

**Limón y jengibre:** El sabor del jengibre fresco se suele describir como cítrico o de cáscara de limón, y forma una pareja muy armónica con el limón. La salsa de limón es un acompañamiento habitual de los púdines de jengibre, el escarchado de limón va bien con los pasteles de jengibre, y los dos se combinan en un ponche caliente cuya exquisitez, por desgracia, puede pasarte inadvertida cuando más la necesitas. Estar resfriado es una buena demostración, aunque no sea agradable, de lo mucho que la nariz contribuye al reconocimiento de los sabores. Los receptores gustativos de la lengua detectan lo dulce, salado, amargo, ácido y umami, pero son las terminaciones nerviosas olfativas las que detectan las sutiles diferencias entre el sabor alimonado del jengibre y el sabor alimonado del limón. Pruebe este ponche mientras su bulbo olfativo está en plenas facultades.

Ponga un trozo de jengibre fresco de 5 mm en un vaso con el zumo de medio limón, una o dos cucharaditas de miel y una cucharada de whisky, ron o aguardiente. Termine de llenarlo con agua hirviendo, remueva y deje que se infunda hasta que esté lo bastante frío para beberlo.

**Limón y lima:** En jerga cockney, *lemon and lime* («limón y lima») rima con *crime* («crimen») y se utiliza como eufemismo (como en «fue el limón del siglo, tío»). Y resulta muy adecuado, ya que la lima aporrearía al limón hasta matarlo si le dieran media oportunidad. El limón y la lima, por supuesto, pertenecen a la misma familia y sus jugos tienen muchos elementos de sabor en común, pero la lima tiene un carácter dominante, de pino especiado y lila, lo que significa que el zumo de limón es útil para diluir zumo de lima, pero uno no puede esperar saborear las dos frutas a menos que se utilice la corteza. Los caracteres limoneros, rosales y herbáceos son mucho más patentes en la peladura.

**Limón y marisco:** Véase *Marisco y limón*, p. 206

**Limón y menta:** Véase *Menta y limón*, p. 474

**Limón y naranja:** Véase *Naranja y limón*, p. 424

**Limón y ostra:** Véase *Ostra y limón*, p. 219

**Limón y patata:** Una vez vi a un chef regañar a un participante en un concurso de cocina por emparejar a estos dos. Quizá la manera en que se habían combinado no fuera demasiado apetitosa, pero decir que la patata y el limón no pueden trabajar juntos dejaría perplejos a los griegos, que con frecuencia incluyen patatas en platos con salsa de limón. En la India, mezclan un puré tosco de patata con zumo de limón, pan rallado, cilantro y guindilla, dándole forma de tortas que después se fríen y se sirven como tentempié con *chutney* y yogur. Las patatas nuevas se pueden aderezar con aceite de oliva infundido con limón, o con una vinagreta con limón añadido. El puré de patata con limón y pimienta negra puede estar muy bueno con el pescado. Y la señora Leyel daba una receta para un pastel de crema con limón que se elabora mezclando una patata rallada, la corteza y el zumo de un limón, una taza de azúcar y otra de agua, y después horneándolo en una costra doble.

**Limón y perejil:** Una pareja sencilla, refrescante, nada molesta, siempre dispuesta a echar una mano en la cocina profesional, ya sea en forma de *beurre maître d'hôtel* (una combinación de mantequilla y perejil) o en el preparado conocido como *à la meunière*, en el que un pescado, generalmente lenguado, se reboza con harina, se frie en mantequilla clarificada y se sirve con mantequilla morena, zumo de limón y perejil picado. Véase también *Perejil y ajo*, p. 276.

**Limón y pescado ahumado:** Véase *Pescado ahumado y limón*, p. 240

**Limón y pescado blanco:** Véase *Pescado blanco y limón*, p. 213

**Limón y pescado graso:** Véase *Pescado graso y limón*, p. 227

**Limón y pollo:** Si el mundo estuviera organizado de otra manera, se podría medir el grado de limón y pollo de un plato en la escala Limpollo. Un caldo de pollo tailandés, suave y aromatizado con hierba limón: un 2; pollo frotado con limón y después asado con un limón en la cavidad: un 4. Un bocadillo de pollo asado con picante mahonesa de limón: un 5. Un tajín marroquí espeso y especiado y cocinado a fuego lento, hecho con muslos de pollo y limones en conserva: un 9. El 10 se lo lleva el pollo frito rebozado con brillante salsa amarilla que me da demasiada vergüenza pedir en los restaurantes chinos de Occidente.

**Limón y queso de cabra:** Muchos quesos de cabra tienen un carácter cítrico inherente, entre ellos el premiado Cerney de Gloucestershire y el curioso Innes Button de Staffordshire. Juliet Harbutt escribe que el Innes Button «se disuelve en el paladar, dejando un rastro de almendras, miel silvestre, limón, vino blanco y mandarina», lo cual, si se trata de apretar botones, aprieta el mío.

**Limón y romero:** La tarta de limón se sirve tradicionalmente con *crème fraîche*, que tiene una ligera acidez que combina bien con las natillas de limón, endulzadas pero en el fondo agrias. Pero el mejor compañero que yo he probado en una vivaracha tarta de limón es el helado de romero. Después de mucho experimentar poniendo romero en remojo en nata o leche, que da buenos resultados pero exige bastante preparación previa, ahora utilizo esencia de romero de The Hop Farm, en Kent. Se baten 2 yemas de huevo con 50 g de azúcar caster y 2 cucharaditas de harina de maíz hasta que quede

uniforme. Se calientan 275 ml de nata montada, se retiran del fuego, se añaden 2 cucharaditas de glucosa líquida y se bate bien. Poco a poco, mientras se bate, se va añadiendo la mezcla de nata a la mezcla de huevo, y después se devuelve todo a la cazuela y se calienta, removiendo constantemente, hasta que adquiere el espesor de unas natillas. Se retira, se vierte en un recipiente limpio y se tapa la superficie de las natillas con papel film. Se deja enfriar, se le añaden unas 20 gotas de esencia de romero y se enfriá en el frigorífico antes de congelarlo.

**Limón y rosa:** Véase *Rosa y limón*, p. 491

**Limón y semilla de cilantro:** Véase *Semilla de cilantro y limón*, p. 495

**Limón y ternera:** Un éxito en Italia, donde los limones son legendarios. Los exprimen sobre la *bresaola*, un filete de ternera curada con sal y secada al aire, que se sirve en lonchas finísimas, como el jamón de Parma. Es sedosa, con sabor a caza y a veces con un toque mohoso. La ternera cruda y cortada un poco más gruesa que la *bresaola* se llama *carpaccio* y recibe el mismo tratamiento con limón. En Florencia no es raro servir *bistecca alla fiorentina* —gruesos chuletones chamusados sobre leña o brasas de carbón— con una cuña de limón, que no solo anima el sabor de la carne sino que actúa de intermediario entre ella y el chianti local. Hay quien dice que el limón hace que un chianti inferior sepa más afrutado y menos... esto... áspero.

**Limón y tomate:** Véase *Tomate y limón*, p. 372

**Limón y tomillo:** Tan popular que se encuentra en por lo menos tres grados de potencia. Para un impacto mínimo, se combina tomillo picado con la cáscara y el zumo de un limón; está excelente con pescado, cordero o pollo, o como aderezo para alcachofas fritas. Después viene el tomillo limón de hoja blanda, que aporta una nota alta de limón, plena pero agradablemente suave, con un murmullo herbáceo por debajo, obviamente delicioso en cualquier plato donde el limón y el tomillo puedan funcionar a un nivel más suave. El más sutil de todos es el sabor de los limones meyer, que se cree que son híbridos de limón y mandarina, con un vestigio del suave sabor a tomillo de esta última. El emparejamiento del limón y el tomillo se está volviendo bastante frecuente en alimentos dulces. Hace poco los he visto

combinados en recetas para un *drizzle cake* de limón, una quesadilla y un helado. Véase también *Naranja y limón*, p. 424.

## JENGIBRE

Oriundo del sudeste asiático, pero cultivado ya en muchas partes, el jengibre varía considerablemente en sabor dependiendo de dónde se cultiva. En general, el jengibre fresco es alimonado, leñoso y terroso, con un toque de picante. El jengibre jamaicano cultivado en Jamaica tiene fama por su calidad, mientras que el jengibre jamaicano cultivado en Nigeria y Sierra Leona se caracteriza por su suculencia, su picante y un elemento alcanforado que lo distingue claramente de las variedades más alimonadas y que delata su parentesco con el cardamomo. Se dice que el jengibre australiano es el más alimonado, ya que, de todas las variedades, es aquella cuyo aceite contiene más citral con sabor a limón. Popular en todo el mundo como ingrediente dulce y umami, el jengibre se puede encontrar fresco, seco, molido, confitado, encurtido, conservado en jarabe, en forma de jugo y en bebidas refrescantes y alcohólicas.

**Jengibre y ajo:** Véase *Ajo y jengibre*, p. 166

**Jengibre y albaricoque:** Véase *Albaricoque y jengibre*, p. 404

**Jengibre y almendra:** Véase *Almendra y jengibre*, p. 349

**Jengibre y berenjena:** Véase *Berenjena y jengibre*, p. 118

**Jengibre y café:** Véase *Café y jengibre*, p. 29

**Jengibre y calabaza:** En la mayoría de las recetas, las distintas calabazas son intercambiables; por ejemplo, en un pastel de calabaza, donde, una vez que se añaden las especias y el azúcar, pocas personas serían capaces de notar la diferencia. El especiado para un pastel de calabaza es una mezcla de jengibre, canela, clavo, nuez moscada y pimienta inglesa. Con los mismos ingredientes se elabora una popular mezcla inglesa que ahora se llama, bastante despectivamente, «especia mixta» (*mixed spice*). Antes se llamaba «especia para pasteles» (*pudding spice*), que era un nombre mucho mejor, no solo porque es más evocador sino porque evita la confusión con la pimienta inglesa (en inglés, *allspice*), que es algo completamente diferente. Dicho

sea de paso, a pesar de su nombre, la *allspice* o pimienta inglesa no es una mezcla sino una sola especia, que parece un grano de pimienta negra y tiene un sabor dominado por el eugenol, el elemento que le da su sabor al clavo. Se llama *allspice* porque también contiene notas de canela y de nuez moscada. Véase también *Calabaza y romero*, p. 333.

**Jengibre y canela:** El corazón y el alma del muñeco de pan de jengibre. En otros tiempos, la masa se reforzaba con miel y pimienta; en la actualidad, lo más probable es que se haga con melaza y una pizca de clavo. Para elaborar un jarabe con sabor a pan de jengibre para el café, se añaden dos ramas de canela y una cucharadita de extracto de vainilla al jarabe de *Jengibre y cardamomo*, p. 443.

**Jengibre y cardamomo:** El cardamomo es miembro de la familia del jengibre, un parentesco que es más detectable con la nariz y la boca que con los ojos. Los dos tienen propiedades cálidas con una clara nota cítrica. En la India tienen fama por sus efectos benéficos sobre la digestión, y se los empareja habitualmente en una bebida llamada *panakam*, que se elabora disolviendo azúcar sin refinar en agua caliente con jengibre seco y cardamomo molido, y después filtrándolo y dejándolo enfriar. Yo utilizo esta combinación para el *inji jamun*, una variación del clásico *gulab jamun* —véase *Rosa y cardamomo*, p. 490—, dando sabor a los pequeños *jamuns* con cardamomo, como es habitual, pero sustituyendo el acostumbrado jarabe de rosa por mi jarabe de jengibre. Los *jamuns* se hacen mezclando en una batidora 125 g de leche en polvo, 6 cucharadas de harina normal, una cucharadita de polvo de hornear, una cucharadita de cardamomo molido y 20 g de mantequilla cortada en trozos. Se activa para mezclar y después se añade agua, cucharada a cucharada, hasta que se transforma en una masa sedosa. Se forman con ella 18 bolas del tamaño de ciruelas chinas. Se disuelven poco a poco 400 g de azúcar en 650 ml de agua con 4 o 5 rodajas gruesas de jengibre fresco machacado. Se fríen los *jamuns* en aceite caliente, unos pocos cada vez, bajando el fuego a nivel medio en cuanto están en el aceite, para que se doren despacio. Se sacan y se escurren en papel de cocina antes de sumergirlos en el jarabe de jengibre. Se deja que se enfríen y absorban el jarabe, toda la noche si es posible. Se sacan las rodajas de jengibre y se sirven los *jamuns* fríos o a temperatura ambiente.

**Jengibre y cebolla:** Véase *Cebolla y jengibre*, p. 159

**Jengibre y cerdo:** Se juntan en un sencillo plato japonés llamado *shogayaki* (jengibre frito). El *shogayaki* también se puede preparar con (entre otras cosas) ternera o calamares, pero la versión más popular es, con diferencia, la de cerdo, que es lo que le servirán a menos que el menú indique otra cosa. Se marinan 200 g de filetes de cerdo en lonchas finas en 2 cucharadas de jengibre fresco rallado, 2 cucharadas de salsa de soja y 2 cucharadas de *mirin* durante 15 minutos. Trabajando con rapidez, se escurre la carne, se fríe en aceite vegetal y se reparte entre dos platos. Se echa el marinado en la sartén y se calienta bien antes de verterlo sobre el cerdo. Se sirve con arroz y un cuenco de *miso*.

**Jengibre y chocolate:** Si se muerde un trozo de tallo de jengibre cubierto de chocolate, el crujido del chocolate negro dará paso a una dulzura rasposa cuando los dientes se hundan en la pelusa de las fibras jugosas del jengibre. La amarga complejidad del chocolate negro y su calidad refrescante, casi como la del mentol, aportan el contraste perfecto a la dulzura picante del jengibre. Yo los emparejo en unas galletas parecidas a las florentinas. No son tan bonitas como los variegados de joyería de las frutas confitadas, pero son mucho más sabrosas. Se derriten 15 g de mantequilla sin sal en una cazuela a fuego bajo. Se añaden 40 g de azúcar caster, 2 cucharaditas de harina y 2 cucharadas de nata doble, y se lleva despacio a ebullición. Se cuece a fuego lento durante un minuto y después se añaden 50 g de jengibre glaseado picado y 50 g de almendras en virutas, y se retira del calor. Cuando se ha enfriado a temperatura ambiente, se ponen cucharadas de la mezcla en bandejas de horno forradas, se aplastan con la mano y se les da forma redonda. Hay que procurar dejar un espacio de unos centímetros entre las cucharadas, para evitar que se fusionen en un aglomerado pegajoso dentro del horno. Se hornea a 190 °C (marca 5 del gas) durante unos 12 minutos. Hay que darles unos momentos para que se endurezcan, y después se pasan a una rejilla para que se enfríen. Se derriten 75 g de chocolate negro de calidad y se pinta con él el lado liso de las florentinas, trazando con un tenedor líneas onduladas en el chocolate.

**Jengibre y clavo:** Véase *Clavo y jengibre*, p. 317

**Jengibre y col:** Salteado con col, el jengibre fresco compensa el carácter especiado y refrescante que la col pierde al cocinarse. Las verduras de primavera quedan particularmente bien cocinadas de este modo, ya que tienen hojas densas que no quedan tan flácidas y deshechas cuando se calientan, y un sabor robusto, dulce-amargo y fuerte.

**Jengibre y guindilla:** La guindilla le enseña al jengibre lo que es el picante, y por eso los fabricantes añaden a veces un poco de guindilla a la cerveza de jengibre para darle una pegada extra. La guindilla y el jengibre se emparejan en la salsa que acompaña al pollo con arroz a la hainanesa, que tuvo su origen en la provincia de Hainan, frente a la costa sur de China, pero que es popularísimo en Malasia, Taiwán y Singapur, donde prácticamente se ha adoptado como plato nacional y existen varias cadenas de restaurantes dedicadas a él. Siendo tan popular, tal vez deseen darle una oportunidad. La salsa es simplemente guindilla fresca machacada con jengibre fresco, a veces diluidos con un poco de vinagre, zumo de lima o caldo. El pollo se cuece entero en agua con sal, jengibre y cebolletas. El arroz hay que cocerlo con un poco de grasa de la cavidad del pollo y con el agua en que se coció este, que ahora es un caldo fragante. El pollo se sirve troceado a temperatura ambiente, aliñado con soja y aceite de sésamo, y la salsa de guindilla y jengibre para mojar se pone a un lado. Parece fácil, pero se necesita habilidad para colocar pulcramente el pollo sin piel en la fuente de servir, casi como si se hubiera intentado reconstruirlo.

**Jengibre y huevo:** En China, los «huevos del siglo» se hacen embadurnando huevos crudos de gallina o pata con una mezcla fangosa de cal, sal, ceniza de pino y agua, y después guardándolos durante semanas (o meses) en una vasija de barro o enterrados en la tierra. Cuando se les quita la cáscara, la yema se ha coagulado y ha adquirido un color ámbar, como la jalea de té fría, y la yema es de color gris-verdoso oscuro. Tienen un olor sulfuroso y un penetrante sabor a amoniaco, y se sirven con rodajas de jengibre encurtido, como tentempié. El huevo en conserva inglés está cocido, pelado y encurtido en vinagre, y normalmente se vende en tiendas de pescado frito con patatas y en pubs. En los pubs se mantiene la tradición de enterrar el huevo encurtido en una bolsa de patatas fritas aplastadas (un

buen camarero lo hará por usted). Lo normal es usar patatas fritas con sal y vinagre, pero es mejor utilizar salsa Worcestershire, con sus especias dulces y agrias.

**Jengibre y lima:** Una «mula moscovita» combina vodka, lima y cerveza de jengibre. Si se hace con ginger ale, se queda en burro cojo. Unas gotas de angostura clavan una herradura de amargor metálico en su pegada progresiva. La cerveza de jengibre es más picante, de sabor más pleno y turbia, mientras que el ginger ale es de un color ámbar limpio, con un sabor más sutil que combina bien con alcoholos oscuros como el ron y el whiskey (cuando lleva *e* es norteamericano o irlandés).

**Jengibre y limón:** Véase *Limón y jengibre*, p. 438

**Jengibre y mango:** El jengibre-mango, o cúrcuma zedoaria, no está emparentado con ninguna de estas dos plantas, aunque, como el jengibre, es un rizoma. Oriundo de la India e Indonesia, tiene un gusto que al principio es amargo y después dulce, con un sabor almizclado y aromático que recuerda al mango verde. Se utiliza principalmente en encurtidos y curries. En cuanto al jengibre y el mango, se combinan en una *crème brûlée* tan bien como lo hacen con el marisco, y el chef Jean-Georges Vongerichten los acompaña con *foie gras* en uno de sus platos personales.

**Jengibre y melón:** Véase *Melón y jengibre*, p. 401

**Jengibre y menta:** La menta jengibre tiene un sabor similar al de la menta piperita, con un ligerísimo toque de jengibre. En Estados Unidos son populares los dulces y refrescos que llevan sabor a jengibre y menta, y una ramita de menta o unas gotas de jarabe de menta pueden animar el insípido ginger ale en verano.

**Jengibre y naranja:** Los dos son especiados y cítricos. En Finlandia se utiliza polvo de naranjas de Sevilla con canela, clavo y jengibre en una mezcla de especias para el pan de jengibre. Prueben este pegajoso pastel de jengibre y naranja. Se baten 170 g de mantequilla con 150 g de azúcar moscovado claro hasta que la mezcla quede clara y algodonosa. En esta mezcla se baten 2 huevos, de uno en uno. Se ralla la

cáscara de una naranja grande y se añade a la mezcla. Se echan por encima 170 g de azúcar con levadura, una cucharadita de polvo de hornear y una pizca de sal, y se amasa concienzudamente. Se añaden 3 cucharadas de leche y 4 trozos de jengibre en conserva bien picados. Se pone todo en un molde de 18 cm engrasado y forrado, se alisa la superficie y se hornea a 180 °C (marca 4 del gas) durante 40-50 minutos. Se aplica una capa de mermelada derretida —125 ml deberían bastar— y se deja enfriar.

**Jengibre y pescado blanco:** Las notas cítricas del jengibre fresco lo convierten en un acompañante obvio para el pescado. Donna Hay recomienda forrar el fondo de un vaporizador de bambú con rodajas de jengibre para que impartan su sabor al pescado cocido al vapor. Como guarnición para otros platos, sugiere una maraña de hebras de jengibre fritas. Véase también *Cebolla y jengibre*, p. 159.

**Jengibre y pescado graso:** El jengibre encurtido o *gari*, que acompaña al *nigiri* (pescado con arroz) y al *sashimi*, tiene la misión de refrescar el paladar, asegurándose de que aprecie los deliciosos sabores de cada tipo de pescado fresco. Por la misma razón, los puristas prefieren comer el *sushi* con palillos, porque los dedos (cuyo uso es perfectamente aceptable) podrían transferir el sabor de un pescado a otro. Si va a mojar su *nigiri* en soja, hágalo con la parte del pescado por abajo, procurando coger solo un poco de condimento de la salsa y colocando el *nigiri* de modo que el pescado contacte con su lengua, para saborearlo más. Si lo moja con el arroz por abajo, el *nigiri* empapado de soja se deshará casi con seguridad antes de llegar a la boca. En todo caso, en los buenos restaurantes de *sushi* el chef le habrá ahorrado la decisión condimentando el *nigiri* con una salsa de soja y *wasabi* como mejor le parezca. No se vería bien que usted lo mojara en más soja y *wasabi*. También se considera incorrecto meterse el jengibre en la boca con el *sushi*, o envolverlo en él como un aperitivo, así que hágallo solo cuando no le niore nadie.

**Jengibre y ruibarbo:** La combinación de jengibre y ruibarbo surgió porque se consideraba que era beneficiosa para el intestino, lo que podría explicar que todavía se sigan emparejando a pesar de que, en mi opinión, los dos sabores parecen un poco molestos el uno con el otro. El chef Jason Atherton los sirve encurtidos con una terrina de

*foie gras* prensado y anguila ahumada, y un brioche de jengibre. Delia Smith combina ruibarbo cocido con jalea de naranja elaborada con cerveza de jengibre en lugar de agua, que es lo habitual. Y Andrew Pern, propietario y cocinero de The Star Inn, cerca de Helmsley (North Yorkshire), da una receta para un helado de rizos de ruibarbo con *parkin* de jengibre, que se puede comer en el Star Inn si uno no se anima a prepararlo.

**Jengibre y ternera:** A la ternera le encajan los sabores fuertes, y se la encuentra emparejada con el jengibre en salteados tailandeses y chinos, y en la crujiente carne rebozada con jengibre creada por dos hermanas chinas en Calgary, donde se ha convertido casi en una especialidad local. Una versión menos corriente del emparejamiento es la masa de bizcocho con jengibre machacado para croquetas y escalopes de ternera.

**Jengibre y tomate:** Para hacer una salsa de tomate picante y con sabor a jengibre, la señora Beeton propone cocinar aproximadamente un kilo de tomates maduros en una fuente de loza a 120 °C (marca  $\frac{1}{2}$  del gas) durante 4-5 horas. Se dejan enfriar a temperatura ambiente, se les quita la piel y se mezcla la pulpa con el jugo que haya quedado en la fuente donde se asaron. Se añaden 2 cucharaditas de jengibre en polvo, 2 cucharaditas de sal, todos los dientes de una cabeza de ajo bien picados, 2 cucharadas de vinagre y una pizca de cayena. Se vierte en tarros y se guarda en un sitio fresco. Se podría comer enseguida, pero los sabores mejoran apreciablemente al cabo de unas semanas. Sabrá aún mejor si uno pulveriza su propio jengibre: basta con rallar un poco de jengibre fresco en una bandeja de horno y dejarlo secar durante 3 o 4 días, o menos si está al aire libre y los días son soleados. El rallado seco se guarda en un tarro y se pasa por un moledor de especias cuando sea necesario. Se puede dejar la piel para que el sabor sea más terroso y de nueces, o pelarlo si a uno le gusta más ligero.

**Jengibre y vainilla:** Añada una bola de helado de vainilla al ginger ale en lugar de la cola habitual y tendrá lo que se llama un «boston cooler». Véase también *Jengibre y canela*, p. 443.

## CARDAMOMO

Abra un tarro de vainas de cardamomo y le recordará a una friega para el pecho o a un inhalador para despejar las vías nasales. Como las hojas de laurel y el romero, el cardamomo contiene claras notas de alcanfor y eucalipto. Como miembro de la familia del jengibre, tiene también una cualidad cítrica y floral. Dependiendo de su país de origen, en los cardamomos puede ser más fuerte el sabor de eucalipto o los florales-cítricos. Sea cual sea el que domine, esas notas frescas son útiles para atravesar las grasas, sobre todo con ingredientes que dejan brillar la complejidad del sabor de la especia; por ejemplo, la nata, el chocolate, los frutos secos o el arroz mantecoso.

**Cardamomo y albaricoque:** El cardamomo y el albaricoque se emparejan en piezas de repostería como las pastas danesas de albaricoque, en *crumbles* y en compotas. Los albaricoques secos, cocidos en jarabe con cardamomo, son una especialidad de Cachemira. También se puede probar esta tarta de albaricoque con una lujosa crema pastelera. Se baten 50 g de azúcar caster con 3 yemas de huevo. Se sigue batiendo mientras se añaden 20 g de harina normal y otros 20 g de harina de maíz. Se calientan 300 ml de leche con 3 cardamomos machacados y media cucharadita de extracto de vainilla. Se sacan las vainas y, poco a poco, se mezcla la leche con la masa de huevo. Se pasa todo a una cazuela y se lleva a ebullición hasta que en la superficie estallen grandes burbujas. Se reduce el fuego y se cocina durante unos 5 minutos, hasta que esté muy espeso. Se enfría y se utiliza para rellenar una costra de 23 cm de masa de repostería ya cocida. Se ponen encima unas 15 mitades de albaricoques cocidos y pelados, y se recubre con compota de albaricoque.

**Cardamomo y almendra:** Los países nórdicos se llevan una cantidad desproporcionada de la producción mundial de cardamomo y lo esparcen generosamente en sus pasteles, bollos y pastas. El *pulla* finlandés es un pan dulce trenzado, especiado con cardamomo. El *goro* noruego es una oblea delgada y crujiente con sabor a cardamomo, que parece la cubierta de una antigua Biblia. El *fattigman* se elabora con la misma masa, pero se le da forma con un instrumento de cortar especial y se fríe en freidora. En Suecia, el Martes de Carnaval se prepara un bollo con aroma de cardamomo llamado *semla*, al que se le

quita la parte superior, se le vacía el centro y se llena de pasta de almendra y un pegote de nata. Después se vuelve a colocar la tapa y se espolvorea con azúcar. Los que no sirvan para reposteros pueden encontrarlos en febrero en Ikea.

**Cardamomo y azafrán:** El azafrán comparte con el cardamomo el ansia por todo lo que sea jugoso y cremoso, y complementa muy bien su carácter alimonado. Se pueden emparejar en helados, natillas y pasteles, o utilizar un poco de cada en platos de arroz umamis.

**Cardamomo y café:** Véase *Café y cardamomo*, p. 28

**Cardamomo y canela:** Son como Krishna y su consorte mortal, Radha, amantes legendarios. Juntos añaden una nota dulce y aromática a los postres de leche indios y paquistaníes. Yo los combino en una bebida caliente parecida al *chai* que le da cien vueltas al cacao. Se vierte una jarra de leche en una cazuela con una rama de canela y 2 o 3 cardamomos machacados, y se lleva despacio a ebullición. Se retira del fuego, se cuela en la jarra y se añade azúcar al gusto. También se puede dejar enfriar y usarlo para hacer un fragante batido de plátano.

**Cardamomo y chocolate:** Véase *Chocolate y cardamomo*, p. 21

**Cardamomo y chocolate blanco:** Véase *Chocolate blanco y cardamomo*, p. 503

**Cardamomo y coco:** Véase *Coco y cardamomo*, p. 410

**Cardamomo y cordero:** En Cachemira, el cardamomo se utiliza para enriquecer albóndigas de cordero en un plato llamado *goshtaba*, para el que se machacan concienzudamente pequeños trozos de carne junto con sebo, lo que da como resultado una mezcla sumamente suave, cuya textura se ha comparado con la de la cachemira. Se tarda menos en elaborar un *elaichi gosht*, una combinación de cordero con una cantidad extraordinariamente grande de cardamomo. Esta es la receta de Madhur Jaffrey: se calientan 3 cucharadas de aceite en una cazuela grande y se añaden 2 cucharadas de cardamomo molido muy fino (se pueden moler las vainas junto con las semillas si uno no quiere molestar en quitarlas; añaden un poco de fibra a la salsa). Se remueve una vez y se añaden 900 g de paletilla de cordero cortada en tacos. Se sigue removiendo sobre un fuego fuerte durante 2 minutos, y

después se añaden 2 tomates picados y una cebolla roja pequeña, bien picada. Se remueve durante otros 3 minutos y se añaden media cucharadita de *garam masala*, una cucharada de pasta de tomate, media cucharadita de sal y 625 ml de agua. Se cuece a fuego lento con la tapadera puesta durante una hora u hora y media, y se añade una dosis muy generosa de pimienta negra molida antes de servirlo con pan o arroz.

**Cardamomo y jengibre:** Véase *Jengibre y cardamomo*, p. 443

**Cardamomo y mango:** Es muy popular en la India. La brillantez del cardamomo combinada con la acidez del yogur puede rescatar al mango excesivamente maduro en un *lassi*. Se mezcla la pulpa de un mango con 250 g de yogur, 125 ml de leche, una pizca de cardamomo molido y uno o dos cubitos de hielo. Se prueba para corregir la cantidad de cardamomo y se endulza con azúcar, miel o jarabe de arce, que es muy poco auténtico pero tiene una agradable afinidad por el olor resinoso del mango.

**Cardamomo y pera:** Véase *Pera y cardamomo*, p. 392

**Cardamomo y plátano:** El plátano y el cardamomo se combinan en una sosegante *raita*. Algunos cortan el plátano en rodajas, pero a mí me gusta aplastar un par de plátanos no demasiado maduros y mezclarlos con media cucharadita de cardamomo molido, una pizca de guindilla seca y 150-250 g de yogur, en función de la fluidez exigida por el plato principal (un curry de cordero robusto, fuerte y picante es un compañero excelente).

**Cardamomo y rosa:** Véase *Rosa y cardamomo*, p. 490

**Cardamomo y semilla de cilantro:** Ambas especias tienen notas cítricas muy evidentes. Si el cardamomo le parece demasiado alcachofrado para una receta dulce, «diluyálo» machacándolo con unas semillas de cilantro. La agradable cualidad floral del cilantro combina muy bien con la faceta más dulce del cardamomo.

**Cardamomo y tocino:** Los cardamomos negros son parientes cercanos de los verdes. Tienen el mismo sabor cálido y aromático, pero

son más fuertes y un poco más amargos, y se tuestan sobre un fuego para secarlos, lo que les da un sabor ahumado, como un cardamomo verde después de una juerga. Añadiendo unas cuantas vainas a un estofado o una sopa, se le imparte un sabor sutilmente reminiscente del tocino.

**Cardamomo y vainilla:** Véase *Vainilla y cardamomo*, p. 498

**Cardamomo y zanahoria:** Véase *Zanahoria y cardamomo*, p. 328

## BAYAS Y HIERBAS AROMÁTICAS

*Romero*

*Salvia*

*Enebro*

*Tomillo*

*Menta*

*Grosella*

*Mora*

## ROMERO

El romero tiene un carácter de eucalipto similar al de la salvia, aunque contiene más notas florales y de pino y es más dulce. Existen muchas variedades de romero. Entre las más recomendables por su sabor están el azul de la Toscana, que posee un suave aroma de limón y pino, el de las islas de las Especias o Molucas, que tiene toques de clavo y nuez moscada, y el azul de Sissinghurst, que tiene un pronunciado carácter ahumado que pide a gritos que lo eches en la barbacoa. El romero seco sabe bien cuando ha sido secado con cuidado, pero adquiere el típico sabor a heno de las hierbas secas y pierde buena parte de la complejidad del fresco. Es un acompañante clásico del cordero y del queso de cabra, pero también forma parejas excelentes en platos dulces con el chocolate, la naranja y el limón.

**Romero y aceituna:** Véase *Aceituna y romero*, p. 255

**Romero y ajo:** Véase *Ajo y romero*, p. 167

**Romero y albaricoque:** El *ma'mool* es un postre que se encuentra por todo Oriente Próximo y el norte de África y que normalmente contiene una mezcla de dátiles y frutos secos especiada con canela. La masa migosa ofrece un agradable contraste con el suculento y masticable relleno, que se puede elaborar con toda clase de combinaciones de frutos secos y pasas. Al secarse, los albaricoques pierden algo de su aroma frutal y de lavanda, y pueden volverse bastante ácidos. El romero, que se parece algo a la lavanda, establece parte de su sutil perfume. Se echan 225 g de harina normal en una batidora, se añaden 110 g de mantequilla sin sal, cortada en dados de 1 cm, y se activa hasta formar migas. Poco a poco, se añaden una cucharada de agua de rosas y 3-4 cucharadas de leche, hasta que se forma una masa. Se deja en el frigorífico. Se ponen en una cazuela 120 g de albaricoques secos picados, 100 g de frutos secos variados y picados, una cucharadita de romero bien picado, 50 g de azúcar y 4 cucharadas de agua. Se cocina a fuego medio hasta que se evapore el agua, y entonces se añaden 75 g de almen-

dras molidas, procurando que todo quede bien mezclado. Cuando la mezcla se haya enfriado un poco, se divide la masa en 20 partes y se forma una bola con cada parte. Se aprieta cada bola con el pulgar para crear una especie de cuenco, se llena el hueco con la mezcla de albaricoque y se cierra la masa por encima hasta que ya no se vea. Se colocan las bolas en una bandeja de horno engrasada y se aplana un poco con las púas de un tenedor. Se hornean durante 20 minutos a 160 °C (marca 3 del gas). Una vez frías, se espolvorea azúcar glas.

**Romero y almendra:** Véase *Almendra y romero*, p. 351

**Romero y anchoa:** Véase *Anchoa y romero*, p. 236

**Romero y avellana:** Véase *Avellana y romero*, p. 345

**Romero y calabaza:** Véase *Calabaza y romero*, p. 333

**Romero y castaña:** Véase *Castaña y romero*, p. 336

**Romero y cebolla:** El *socca* que se vende en el mercado viejo de Niza, un pan (o torta, según como se mire) de harina de garbanzo, tostado y con sabor a nueces, pasa a llamarse *farinata* en cuanto cruzamos la frontera con Italia y entramos en Liguria, donde se suele servir con romero y cebolla bien picados. Los *socceurs* o *farinatistas*, o comoquiera que se llamen, tienen planchas especiales para cocinarlo, por lo que resulta difícil obtener los mismos resultados en casa. No importa; seguirá estando delicioso. Se baten 200 g de harina de garbanzos (que en las tiendas indias se llama también harina *gram*), 300 ml de agua un poco caliente, 2 cucharaditas de sal y 3 cucharadas de aceite de oliva. Se deja aparte durante unas horas. Se embadurna un molde redondo y de base sólida de 25 cm (o un molde cuadrado de 20-23 cm) con una buena cantidad de aceite de oliva. Se calienta el molde en el horno a 220 °C (marca 7 del gas), y después se saca y se pone en él la mitad de la masa, en una capa fina. Se vuelve a hornear durante 10-15 minutos (conviene no perderlo de vista, por si empieza a arder). Se saca y se echan por encima romero y cebolla picados muy finos. Se come el primero mientras se va haciendo el segundo.

**Romero y cerdo:** Existe en Florencia una pequeña gran *osteria* llamada Il Cinghiale Bianco. Se cruza el Ponte Vecchio desde la orilla norte del río, esquivando a los vendedores ambulantes senegaleses, se

gira inmediatamente a la derecha y está en la parte izquierda de la bajada del Borgo San Jacopo. (Si gira a la izquierda al salir del puente, encontrará un fantástico pub lleno hasta arriba de flores y con colecciones de dibujos obscenos en las mesas. Pero eso es para otro libro.) Pida la *arista al forno con patate*, carne de cerdo asada y mágicamente tierna en una salsa fuerte y acaramelada con patatas asadas con romero; el romero imparte al plato una embriaguez florentina capaz de provocarte el síndrome de Stendhal sin necesidad de entrar en una iglesia. Retiro lo del síndrome de Stendhal; lo que te da es el síndrome de Estocolmo. No querías marcharte nunca. La *porchetta* del Lazio, más al sur, es carne de cerdo deshuesada y rellena de romero, ajo y (a veces) hinojo, que se asa en un espetón. Está particularmente asociada con las fiestas populares, donde se venden rodajas en bocadillos de pan blanco, a veces con brócoli.

**Romero y chocolate:** Un fondo de chocolate negro hace destacar los sabores frescos y verdes del romero. Si esto les recuerda a la encantadora combinación de *Chocolate y cardamomo* (véase p. 21), es porque el elemento de sabor dominante tanto en el romero como en el cardamomo es el cineol, que también está en la hoja de laurel (los tres están estupendos en postres de leche). El cineol tiene notas de leña, eucalipto y un poco de menta. En el romero, se les unen caracteres de pinienta y alcanfor, mientras que el cardamomo toma una dirección más cítrica y floral. Se podría decir que el chocolate con romero es una alternativa de invierno al chocolate con cardamomo. Esta receta para «potitos de chocolate y crema de romero» fue ideada por el chef David Wilson. En una cazuela de acero inoxidable de base pesada, se mezclan 250 g de azúcar caster, 250 ml de vino blanco seco y el zumo de medio limón. Se calienta suavemente hasta que se disuelva el azúcar, removiendo de vez en cuando. Se añaden 600 ml de nata doble y se cuece, removiendo constantemente, hasta que se espesa. Se añaden un tallo de romero (o una cucharadita de romero seco) y 165 g de chocolate negro rallado. Se lleva a ebullición, removiendo hasta disolver el chocolate, y después se baja el calor y se cuece a fuego lento durante 20 minutos, hasta que la mezcla esté oscura y espesa. Se enfría, se vierte en 8 potitos (o hasta 10, es muy suculento), se tapan y se refrigeran antes de servir.

**Romero y cordero:** El sabor dulce-amargo, a savia verde, del romero atenúa el carácter graso del cordero, y sus notas de pino fresco y eucalipto pueden aligerar las cualidades más peleonas de la carne. Esto podría explicar que el romero se encuentre verdaderamente a sus anchas con piezas grasas o de cordero viejo o colgado durante bastante tiempo. Los italianos emparejan con romero hasta los corderos más jóvenes, incluido el *abbachio* o pascual, un cordero de unas semanas de edad y alimentado con leche, que se asa entero por Pascua. Con cordero picado condimentado con romero se elaboran buenos embutidos y una rica salsa para mezclar con tiras gruesas de pasta. El chef estadounidense Douglas Rodriguez servía cordero picado y filetes de cordero a la plancha con romero sobre panes planos, con uvas pasas, piñones y queso de cabra.

**Romero y guisante:** Véase *Guisante y romero*, p. 294

**Romero y limón:** Véase *Limón y romero*, p. 440

**Romero y naranja:** Las flores de azahar se convirtieron en un popular símbolo matrimonial en el siglo XIX, cuando se utilizaban para decorar pasteles, se incorporaban a los ramos o se bordaba su imagen en los velos de las novias. Significaban buena suerte, inocencia, felicidad y fecundidad. El romero ha tenido asociaciones nupciales desde hace más tiempo aún. Ana de Cléveris lo llevaba en el pelo en su boda con Enrique VIII, y en ocasiones menos solemnes se llevaba como símbolo de fidelidad y recuerdo. La flor de azahar y el romero forman también una pareja feliz. La chef Allegra McEvedy da una receta para un pastel de anacardos molidos y semolina con sabor a naranja, que después de hornearse se rocía con agua de azahar y se recubre con un jarabe con sabor a romero. Es un pastel para ofrecer a una amiga recién llegada de su luna de miel, para hacerle saber que ya no tiene que probarse más vestidos.

**Romero y patata:** Véase *Patata y romero*, p. 133

**Romero y pescado graso:** Cuando el estridente romero se encuentra con el turbulento pescado graso, como las sardinas y la caballa, se pulen las aristas el uno al otro y se convierten, si no exactamente en refinados, sí en una pareja encantadora. Podemos picar un poco de romero y perejil, y mezclarlos con pan rallado y un poco de par-

mesano rallado. Con una cuchara se rellena con esta mezcla el pescado destripado, que se asa a la parrilla y se sirve con limón.

**Romero y queso de cabra:** Véase *Queso de cabra y romero*, p. 83

**Romero y ruibarbo:** Como dice Helen Rennie en culinate.com, recrear en casa un plato de restaurante es como montar un rompecabezas. En el Rendezvous, el restaurante de Steve Johnson en Massachusetts, Rennie comió un ruibarbo crudo con compota de albaricoque seco y arándano seco, pero al principio no supo cómo reproducirlo. Al final resultó que la clave estaba en marinar el ruibarbo en miel y romero durante un par de días. El sabor del romero combina bien con los sabores agudos y frutales de la naranja y del limón, y es fácil ver que esto se puede aplicar también al ruibarbo.

**Romero y sandía:** El romero es el fiel amigo de la barbacoa. Se quitan las agujas frotando el tallo a contrapelo y tendremos una brocheta natural y saborizante para tacos de carne. También se puede aromatizar el humo echando unas ramitas sobre las brasas cuando la carne o las verduras estén casi hechas. El escritor culinario estadounidense Mark Bittman propone asar a la parrilla rodajas de sandía con romero. Se cortan «filetes» de 5 cm de grosor (incluida la cáscara) de una sandía pequeña. Con las púas de un tenedor, se quitan todas las semillas que se pueda sin estropear la pulpa. Se untan los filetes con una mezcla de 4 cucharadas de aceite de oliva, una cucharada de romero bien picado, sal y pimienta, y después se asan durante 5 minutos por cada lado. Se sirve con rodajas de limón. Es un acompañamiento muy bueno para el cerdo a la barbacoa.

**Romero y seta:** En el Alinea de Chicago, Grant Achatz elabora un pastel de setas *matsutake* y caramelo de *matsutake* servido con un dado de jalea de romero y otro de jalea de vinagre de jerez, un poco de sal de piñones y una crema de almáciga. Es una combinación otoñal con fuertes notas de árbol de hoja perenne. El romero es un arbusto perenne, al igual que el lentisco, *Pistacio lentiscus*, cuya resina aromática es la almáciga, utilizada, entre otras cosas, para dar sabor a la goma de mascar en Grecia. Lo de los piñones se explica fácilmente: la muy apreciada *matsutake* no tiene sabor a pino, pero crece bajo los pinos en Japón; su nombre significa «seta de los pinos». Tiene un aroma

fuerte, con una clara nota de canela, aunque el sabor es menos notable. En Japón, las setas se recogen, se asan a la parrilla al aire libre sobre fuego de pino y se comen con salsa de soja. Véase también *Ternera y seta*, p. 67.

**Romero y uva:** Véase *Uva y romero*, p. 363

## SALVIA

Una hierba vigorosa, no apta para todos los gustos. Algunos la encuentran demasiado fuerte o demasiado amarga, o les disgustan las asociaciones medicinales de su sabor a alcancí y eucalipto. La salvia fresca tiene notas más ligeras y alimonadas, pero las pierde al secarse, adquiriendo un carácter más fuerte, de heno enmohecido. Fresca o seca, la salvia tiene una afinidad especial por los alimentos densos, dulces o umamis, que se benefician de su intenso sabor y su acabado amargo: calabaza, alubias blancas, cebollas cocidas, cerdo y pollo.

**Salvia y anchoa:** Véase *Anchoa y salvia*, p. 236

**Salvia y calabaza:** Pruebe una calabaza cruda. Es como darle un beso con lengua a un espantapájaros: paja y hierbas mojadas. Al cocinarla se hace salir su carácter más dulce y suave (en especial de la variedad butternut) a menos que vaya acompañada de salvia. El sabor agresivo de la salvia se pega a la calabaza, revelando su faceta más carnosa y viril. Tanto, que hasta un carnívoro empedernido se dejaría conquistar por esta pareja. El café Chez Panisse las combina en una pizza con queso asiago, y Russ Parsons da una receta para un risotto de calabaza guarnecido con hojas de salvia fritas y nueces tostadas.

**Salvia y cebolla:** Véase *Cebolla y salvia*, p. 162

**Salvia y cerdo:** A Elizabeth David no le gustaba la salvia y decía que tenía un dominante sabor a sangre seca. Decía que los ingleses se habían acostumbrado a esta hierba debido a su frecuente emparejamiento con el ganso y el pato, sobre todo en forma de rellenos de salvia y

cebolla. En la actualidad, lo más probable es que la mayoría de los ingleses asocien el sabor de la salvia con el cerdo, ya que se utiliza mucho en embutidos. En Italia suelen cocer lentamente un lomo de cerdo en leche aromatizada con salvia y limón. Yo lo he hecho en casa, pero en lugar de que mi memoria de sabores me transportara a los tejados rojizos y los pórticos sombríos de Bolonia, la imborrable asociación con las salchichas me llevó directamente a la desangelada sala de desayunos de un B&B a la orilla de un lago de Escocia, rascan-do mi plato en medio de un ensordecedor silencio.

**Salvia y enebro:** Véase *Enebro y salvia*, p. 466

**Salvia e hígado:** Una asociación de sabores legendaria. El hígado les da su merecido a las notas de pino fresco y cedro de la salvia, resaltan-do el sabor a sangre que los dos ingredientes comparten. Pero deten-gámonos un momento a considerar sus texturas. Yo soy incapaz de preparar una brocheta de hígado de pollo y salvia sin antes acariciar-me la mejilla con las aterciopeladas hojas. El hígado cocinado adquiere a veces una cualidad similar, como de ante, y los dos ingredientes juntos me hacen pensar en ropa de campo y valles húmedos, o en tomar un bocado de Ted Hughes.

**Salvia y huevo:** La salvia es feliz en compañía de todos los ingre-dientes clásicos del desayuno inglés, pero esta receta de inspiración turca del chef australiano Neil Perry le da un giro apasionante al em-parejamiento del huevo con la salvia. Se machaca un diente de ajo con una cucharadita de sal y se mezcla con 90 g de yogur griego y un poco de pimienta recién molida. Se deja aparte y se ponen 4 huevos a escalfar. Mientras los huevos se hacen, se calientan 100 g de mante-quilla sin sal en una sartén, se añaden 16 hojas de salvia y se fríe hasta que la salvia está crujiente y la mantequilla, dorada. Se pone un pego-te de yogur en cada plato, se coloca encima un huevo escalfado, se sazona con sal, pimienta y una pizca de pimentón, y se remata echan-do por encima la mantequilla. Perry recomienda poner al lado un poco de guindilla fresa picada. Si lo prefiere, siempre puede freír los huevos.

**Salvia y jamón:** El jamón salado es uno de los pocos ingredientes capaces de hacer salir la faceta divertida de la severa salvia. En la sal-

*timbocca* («saltos en la boca», en italiano) se coloca una loncha de jamón sobre un escalope enharinado de ternera, pavo, cerdo, pollo o incluso sobre un filete de pescado plano como la platija, y se clava una rama de salvia con un palillo de cóctel. Se fríe rápidamente por los dos lados, primero por el de la salvia para dar sabor a la mantequilla. Se mantiene caliente mientras se despronga la sartén con algo que vaya bien con la carne: marsala con la ternera o el pollo, caldo de pescado o vino blanco con la platija, etc.

**Salvia y manzana:** La salvia, rica y dominante, golpea la mesa con su jarra de cerveza y exige la compañía de platos de carne con peso. Se podría pensar que la fresca y frutal manzana aportaría algo de frescura a la asociación, pero no es así. La salvia es tan obstinadamente salvia que, a pesar de los esfuerzos de la manzana, predomina una oscuridad mohosa. Aun así, es una buena combinación para épocas frías; se puede usar para preparar un intenso y satisfactorio relleno para aves de corral, o hacer un estofado de cerdo con *dumplings* de salvia y manzana. Para elaborar los *dumplings*, se ponen en un cuenco 175 g de harina con levadura, 75 g de sebo, de 8 a 10 hojas de salvia picadas y una manzana pequeña para asar, pelada, sin corazón y cortada en taquitos. Se va mezclando poco a poco con suficiente agua fría para obtener una masa pegajosa pero que se pueda trabajar. Se le da forma de bolitas con un par de cucharas, como se haría con unas albóndigas. Se echan en el estofado, se tapa y se cuece a fuego lento durante 15-20 minutos. Se come en un comedor húmedo y en silencio, salvo por el tic tac de un reloj de pared.

**Salvia y piña tropical:** Véase *Piña tropical y salvia*, p. 383

**Salvia y pollo:** Véase *Pollo y salvia*, p. 44

**Salvia y queso azul:** Véase *Queso azul y salvia*, p. 91

**Salvia y queso duro:** Véase *Queso duro y salvia*, p. 98

**Salvia y tocino:** Una amiga organizó un concurso de cocina. Por la noche, las competidoras nos reunimos en su cocina y nos pusimos a picar, cortar, mezclar y blanquear. Tiempo después, se nos unió un hombre nervioso que sacó una receta garabateada, trabajó durante unos cinco minutos, introdujo un plato en el horno y desapareció en la fiesta con una copa de vino. Por supuesto, ganó él. Y yo despegué su receta de la encimera como premio de consolación. Resultó ser

una versión adaptada de la panceta al horno de Delia Smith, con puerro y risotto de salvia. El método del horno puede que no dé como resultado una autenticidad total en cuanto a la textura, pero significa que puedes quedarte con tus amigos (o con los muy influyentes jurados de una competición informal de cocina que solo pretende ser divertida). He aquí cómo lo hizo él. Se busca una cazuela que sea lo bastante grande como para contener todos los ingredientes y que pueda ir directamente del fogón al horno. Se calienta en ella un poco de aceite de oliva y se fríe un paquete de 200 g de lonchas de bacon ahumado con una cebolla bien picada, hasta que esté blanda. Se añaden 175 g de arroz para risotto y se remueve para recubrir los granos de aceite. Después se añaden 75 ml de vino blanco, 500 ml de caldo, 2 cucharaditas de salvia picada y algún condimento. Se cuece un poco y se transfiere a un horno a 150 °C (marca 2 del gas). Se hornea durante 20 minutos, se saca del horno, se añaden 2 cucharadas de parmesano rallado y se vuelve a introducir en el horno durante 15 minutos. Se echan por encima 50 g de parmesano rallado y se sirve.

**Salvia y tomate:** En Italia, la salvia se utiliza para condimentar platos con tomate como las *fagioli all'uccelletto* («judías al pajarrito»): alubias cannellini cocidas simplemente con tomate y salvia. Según Pellegrino Artusi, tradicionalmente se utilizaban los mismos ingredientes para cocinar pajarritos. En el Zuni Café de San Francisco se elabora un pesto de salvia, poniendo primero la hierba en aceite de oliva caliente durante un rato, y después machacándola con más aceite de oliva, ajo, nueces y parmesano. Recomiendan servirlo con platos de tomates asados o a la parrilla.

## ENEBRO

Los sabores de una finca rural: el enebro es el principal elemento de sabor de la ginebra y se empareja con frecuencia con la carne de caza. Aunque los ingredientes amargos se suelen equilibrar con otros dulces, el enebro se empareja a menudo con otros sabores amargos, como la grosella, el agua tónica, el pomelo y la carne poco hecha. Las bayas hay que aplastarlas para que liberen su espeso sabor a árbol de hoja perenne.

**Enebro y aceituna:** Volar es duro para el cuerpo. Después de un montón de twiglets, un puñado de aceitunas, un bloody mary, un sandwich muy pequeño, dos cajas de aperitivos crujientes de origen nacional desconocido, una copa de champán, un paté sospechosamente liso con un panecillo, una copa de vino tinto, una ensalada de tomates cherry explosivamente correosos, un *bourguignon* de ternera cuyo acompañamiento de zanahorias hervidas y puré de patata solo sirve para resaltar la extraña insustancialidad de la carne, como si viniera del fantasma de una vaca, otra copa de tinto, una horrible mousse de chocolate, un Bailey's, un surtido de galletitas de casa de muñecas con queso de silicona, un oporto (muy bueno), dos cafés (nada buenos), una bolsa de Jaffa Cakes, una selección de porciones de sandwich a las tres cuartas partes del vuelo, una taza de té absolutamente vergonzosa, un *scone* con mermelada de frambuesa y nata y, para despejar los oídos en el descenso, un Glacier Fruit de Fox que ha quedado deformado en el fondo de mi bolso, muchas veces siento ganas de algo salado al llegar al JFK. Y no hay mejor cura para esto que un martini sucio. Son como los martinis normales, pero añadiéndoles la salmuera del tarro de aceitunas. La salinidad turbia y oleosa de la salmuera da vida a los aromas de la ginebra. Y hay que ver el apetito que te da.

**Enebro y cerdo:** La marcada frescura del enebro atraviesa la grasa. El enebro y la carne de cerdo se emparejan tradicionalmente en patés y terrinas, pero no hay que tomarse muchas molestias para disfrutar de esta combinación. Elizabeth David recomienda mezclar bayas machacadas con bulbo de hinojo picado, sal, aceite de oliva y ajo, como condimento para las chuletas de cerdo.

**Enebro y col:** Su asociación más famosa es el *choucroute garnie*, una especie de pesca en el barril de heno para carnívoros, donde los premios son ricos bocados carnosos: temblorosos trozos de panceta de cerdo, salchichas rectas, un pálido y siniestro *boudin blanc*, codillo ahumado, contramuslo de pollo encurtido, muslo en salmuera. Pero el chucrut es mucho más que heno plástico. A mí me encantan las finas tiras de col clara, fermentada en barril, aromatizadas con la fragancia balsámica del enebro. Su poder cortante es lo que impide que la dulzura grasa de la carne domine el plato; es un cínico en una habitación llena de pelmazos corpulentos.

**Enebro y grosella:** Véase *Grosella y enebro*, p. 478

**Enebro y jamón:** Véase *Jamón y enebro*, p. 248

**Enebro y limón:** El enebro domina sobre los otros aromatizantes que dan a la ginebra su característica mezcla de sabores: cilantro, anélica, anís, semillas de hinojo, cardamomo y naranja, entre otros. El limón puede que sea uno de los sabores secundarios más discernibles, pero lo cierto es que el enebro mismo tiene notas cítricas alimonadas. Por eso mismo, el limón es, a su vez, un acompañante clásico de la ginebra: flotando en un gin-tonic, en zumo en un tom collins, en un clásico gin fizz con azúcar, seltz y hielo, o en la batidora con limón amargo, cuyo amargor se debe, como el del agua tónica, a la quinina.

**Enebro y naranja:** Puede que la ginebra con naranja haya pasado de moda discretamente, pero esta resistente pareja invernal sigue encontrando muchas cosas que hacer en el plato. Se utilizan con frecuencia para condimentar carnes de sabor fuerte, como el venado y el pato, pero tienen afinidad por otros ingredientes fuertes y amargos, como la col, la achicoria y el chocolate negro. La Sambresse, de la fábrica de cervezas Brootcoorens, en Bélgica, es una cerveza a la que se le da sabor con peladura de naranja amarga y enebro.

**Enebro y pomelo:** Kingsley Amis recuerda haber saboreado un cóctel llamado salty dog durante un viaje a Nashville, Tennessee. Se moja en agua el borde de un vaso, luego se introduce en sal, se vierten con cuidado una parte de ginebra y dos partes de zumo de pomelo fresco, se añade hielo y se remueve. Amis dice que la ginebra con tónica es «sospechosa» y «una bebida bastante indigna y empalagosa, que es mejor dejar para las mujeres, los jovenzuelos y los destiladores de whisky». Considera que la ginebra con agua es una combinación superior, entre otras cosas porque, si se bebe sin hielo y con solo un chorrito de agua de Malvern, te permite saborear los sabores botánicos sin estropear y apreciar las diferencias entre las marcas. También aprueba la ginebra con cerveza de jengibre y mucho hielo, «una de las grandes bebidas largas de nuestros tiempos».

**Enebro y queso duro:** El pecorino ginepro, popular en Italia, es un queso semiduro de leche de oveja, puesto en remojo en vinagre balsámico y enebro. Es picante y con sabor a nueces, como era de espe-

rar en un pecorino, y el sabor del enebro combina bien con el carácter peleón del queso.

**Enebro y ruibarbo:** Véase *Ruibarbo y enebro*, p. 366

**Enebro y salvia:** El enebro tiene un toque de ese aroma a árbol de hoja perenne, aceitoso pero fresco, que te despeja las vías nasales cuando paseas por un bosque de coníferas. La baya del enebro es, en realidad, la única especia comestible del grupo de las coníferas. También la salvia tiene notas de pino, cedro, pimienta y eucalipto; emparejada con el enebro, dan lugar a un excelente relleno para el pato. Pruebe a mezclar 125 g de pan rallado fresco con 2 cucharadas de salvia picada, 10 bayas de enebro machacadas y un poco de cebolla cocida y picada. Se sazona y se añade un poco de cáscara de naranja o de limón.

**Enebro y ternera:** Véase *Ternera y enebro*, p. 63

## TOMILLO

Este capítulo, aunque está dedicado principalmente al tomillo común, *Thymus vulgaris*, también abarca otras variedades cultivadas, como el tomillo limón y el tomillo naranja. El tomillo común es la planta con la que te rozas por las pistas de montaña y caminos costeros del Mediterráneo; es fuerte, con una calidez dulce y herbácea que puede tender a lo ahumado o a una cualidad medicinal. Para mí, el tomillo es la esencia de lo herbal —de un modo casi neutro— y constituye la espina dorsal de un *bouquet garni* o *herbes de Provence*. Su sabor aromático, dulce y amargo, florece en las salsas de tomate cocidas despacio, en los platos de carne cocinados a fuego lento y en los estofados de alubias. También aporta un fascinante toque de pasto jugoso a los productos lácteos, y cada vez aparece más en platos dulces.

**Tomillo y aceituna:** Estos dos prosperan a duras penas en la tierra pedregosa y abrasada del Mediterráneo. El carácter fragante y salvaje del tomillo forma un bello contraste con la pesada y compleja aceituna, sombría como la campana de una iglesia griega a mediodía.

**Tomillo y ajo:** Véase *Ajo y tomillo*, p. 168

**Tomillo y canela:** Véase *Canela y tomillo*, p. 316

**Tomillo y cebolla:** El tomillo añade intensidad y frescura a una cremosa sopa de cebolla. Se pican en trozos grandes 3 o 4 cebollas y se las hace sudar en un poco de mantequilla y aceite, con unas ramitas de tomillo, hasta que estén bien blandas pero no tostadas. Se añaden 500 ml de caldo de verduras o de pollo y 250 ml de leche. Se sazona, se lleva a ebullición y se cuece a fuego lento durante unos 15 minutos. Se deja enfriar un poco, se quita el tomillo, se licúa y se recalienta para servir. Si le da la vena, añada un poquito de nata y unas hojitas de tomillo.

**Tomillo y cerdo:** A prueba de mal tiempo, gracias a Dios. En un viaje a la Dordoña, llovió durante toda la mañana, la mayor parte de la tarde y torrencialmente durante gran parte de la noche. Cuando escampó, fue solo para que las nubes acumularan gruesas gotas de risa para derramarlas en cuanto alguien se acercara de puntillas a la barbacoa. Llena de optimismo, yo había planeado cocinar salchichas de cerdo con ajo y cebollas fritas con tomillo para preparar bocadillos con pan francés untado con mostaza de Dijon. Majestuosamente empapada, puse en marcha el plan B. Envuelta en capas informes de ropa, me enfrenté a la fría y húmeda cocina, conecté el gas con el fogón y gasté una caja y media de cerillas mojadas intentando encender el maldito trasto. Cuando lo conseguí, encontré una cazuela de hierro, le quité las arañas y eché en ella aceite, las salchichas, unas cebollas cortadas en rodajas y un tarro de alubias de aspecto siniestro. En el jardín repleto de maleza cogí una rama de tomillo, reluciente verde por la lluvia, y la eché a la olla con sal, pimienta y un largo chorro de vino. Lo introduje en el horno, con una oración al santo patrón del butano, y fui a sentarme ante el fuego que mi marido había encendido con un montón de noveluchas viejas acerca de ingleses idealistas que se metían en el lío, que al final salía bien, de mudarse a Francia o a la Toscana, con títulos como *Tropezando con alcachofas* y *Nothing Toulouse*. Pelé unas cuantas capas de GoreTex y vellón. Poco a poco, el olor del cerdo, del tomillo y del ajo sustituyó al hedor mohoso de la casa de vacaciones, que llevaba mucho tiempo vacía. Las alubias tienen un efecto amplificador sobre el aroma y los sabores de la comida. Empecé a sentirme un poquito confortable. Por supuesto, sería una completa exageración llamar *cassoulet* a mi plato,

pero también sería exagerado llamar vacaciones a mis cinco días en Francia.

**Tomillo y chocolate:** Los nuevos mejores amigos. Thomas Keller los sirve juntos en The French Laundry, en el valle californiano de Napa, y en el Per Se de Nueva York, donde, ante tus ojos, se espolvorean láminas oscuras de chocolate con sal marina Maldon y después se untan con aceite de oliva caliente, que va fundiendo el chocolate hasta revelar el helado de tomillo que hay debajo. En el Taillevent, el restaurante parisíense donde Keller trabajó en otro tiempo, servían helado de tomillo con un *moelleux au chocolat* (pastel de chocolate derretido), que es algo más fácil de reproducir en casa. Pruebe las natillas de chocolate antes de calentarlas por segunda vez, y creo que tendrá una pista de por qué esta pareja parece funcionar tan bien. El tomillo hace que la nata sepa como si estuviera recién batida en la granja, con más pasto que pasteurización, y que el chocolate negro se sienta en la boca como el chocolate con leche más fresco. Para elaborar helado de tomillo, se ponen unas 10 ramitas de tomillo con hojas en una cazuela con 275 ml de leche entera, se escaldan y se deja enfriar. Se tapa y se dejan en remojo toda la noche en el frigorífico. Al día siguiente, se calientan de nuevo la leche y el tomillo, y después se cuela. En un cuenco se baten 4 yemas de huevo con 90 g de azúcar caster, y después se vierte poco a poco la leche caliente infundida con tomillo, removiendo todo el tiempo. Se pasa todo a una cazuela limpia y se remueve sobre un fuego bajo, sin dejar que hierva, hasta que la mezcla esté lo bastante espesa como para recubrir el dorso de la cuchara. Se cuela con un colador fino, se añaden 300 ml de nata doble, y después se enfriá y se congela del modo habitual mientras nos dedicamos a preparar los bizcochos. Uno no se puede equivocar con la receta de Galton Blackiston para pasteles de chocolate derretido, transmitida por Delia Smith en varios de sus libros y en su página web.

**Tomillo y cordero:** Una combinación clásica, aunque el romero y la menta tienen una relación más famosa con el cordero. En *Papilles et molécules* («Papillas gustativas y moléculas»), François Chartier, un sumiller de Quebec, analiza alimentos a escala molecular en busca de emparejamientos con vinos. Comenta que el timol es el elemento clave del sabor del tomillo y que también está presente en el cordero, y que existen vinos tintos del sur del Languedoc (Francia) que com-

parten esa nota de sabor y que, por lo tanto, formarían una combinación excepcional.

**Tomillo y limón:** Véase *Limón y tomillo*, p. 441

**Tomillo y marisco:** El tomillo puede ser un poco escandaloso para el marisco delicado, que está más a gusto en compañía de la albahaca o el estragón. Pero en los estofados de marisco robustos (o en los sanchos de Manhattan y Nueva Inglaterra) aporta una nota de fondo deliciosamente especiada, de menta y hierba. Este sencillo plato servirá de ejemplo. Se ablanda media cebolla picada en aceite de oliva y se añaden una lata de alubias cannellini escurridas y lavadas y una rama de tomillo fresco. Se sazona y se deja cociendo muy suavemente a fuego lento mientras se fríen unas gambas en mantequilla y ajo. Se retira el tomillo de las alubias y se sirven en un bonito montón con las gambas encima.

**Tomillo y naranja:** El timol, el elemento responsable del sabor distintivo del tomillo, es también lo que distingue a la mandarina de otros miembros de la familia de la naranja. Inhale el rociado cuando esté pelando una mandarina y detectará una hermosa cualidad herbácea entre los zumbidos cítricos. La naranja y el tomillo se emparejan mucho menos que el limón y el tomillo, pero, cuando se hace, suelen asociarse con aves como la gallina de Guinea y el pavo. Los sabores del tomillo y la naranja también aparecen de manera natural en el tomillo balsámico naranja, que puede ser difícil de encontrar pero tiene un sabor perfumado y almizclado a peladura de naranja que es muy popular en la cocina de las Antillas, y que antes era un condimento habitual para la ternera. A los lectores que tengan tomillo naranja, una tortuga de 45 kilos y, supongo, una cazuela del tamaño de un bote salvavidas, les recomiendo una gigantesca nota a pie de página en *Robinson Crusoe*, de Daniel Defoe, que les ilustrará sobre el modo de cocinarla.

**Tomillo y pescado blanco:** Véase *Pescado blanco y tomillo*, p. 215

**Tomillo y pescado graso:** Véase *Pescado graso y tomillo*, p. 229

**Tomillo y pollo:** Véase *Pollo y tomillo*, p. 45

**Tomillo y queso de cabra:** La práctica de dar sabor al queso con tomillo se remonta a tiempos de los romanos. Es posible que la idea

la sugiriera el sabor natural a tomillo de la leche de animales que pasaban esta hierba. El Roves des Garrigues, que se elabora en la Provenza con leche cruda de cabras Rove, tiene sabor a tomillo, al igual que algunos fetas y el *fleur du maquis*, un queso de oveja de Córcega. (Tanto *garrigue* como *maquis* se pueden traducir como «matorral» o «monte bajo», lo que da una idea de la clase de material aromático y espinoso que han pastado esas cabras.) A las abejas las vuelve locas el tomillo, y la miel de tomillo es muy apreciada en Grecia por su sabor único y agresivo. Qué perfecta estaría vertida sobre el queso.

**Tomillo y seta:** Véase *Seta y tomillo*, p. 117

**Tomillo y ternera:** Delia Smith dice que siempre añade un poco de tomillo a sus estofados de ternera. No se preocupe si no tiene a mano tomillo fresco; el seco puede resultar aún mejor. El tomillo es una de las pocas hierbas cuyo sabor se intensifica al secarse, y en los mejores casos adquiere un carácter especiado y ahumado que complementa su perfume herbáceo, aportando agradables capas de sabor a un plato de carne suculenta. El tomillo naranja y el tomillo alcaravea también van bien con la ternera asada.

**Tomillo y tocino:** Véase *Tocino y tomillo*, p. 246

**Tomillo y tomate:** El tomillo con tomate es bastante parecido al tomate con orégano. El sabor del tomillo se debe a un elemento fenólico llamado timol, que sabe como una versión más suave y simpática del carvacrol, el principal elemento de sabor del orégano. El sabor secundario del orégano se debe al timol, el carvacrol del tomillo, de modo que tienen mucho en común. Evidentemente, se pueden emparejar con sabores similares (cordero, queso de cabra y ajo), aunque el orégano aparece con menos frecuencia en platos dulces (dicho esto, el chef Claude Bosi sirve una sopa fría de naranja de Jaffa y yogur con helado de orégano). Y se dice que los soldados norteamericanos que volvían a casa después de la Segunda Guerra Mundial habiéndose aficionado a la pizza con orégano, fueron los que crearon un mercado para la hierba cultivada, que hasta mediados del siglo xx solo se cultivaba a pequeña escala en Estados Unidos.

## MENTA

La menta es caprichosa. Se pone negra cuando la picas con un cuchillo. En el Reino Unido, la menta verde se empareja con productos de verano como las patatas nuevas, las frutas blandas, las zanahorias baby y los guisantes, y, si no tienes cuidado, sus delicados sabores pueden quedar abrumados por su dulce melancolía. Cuando de verdad se anima la menta es al emparejarla con sabores fuertes, como en el succulento *pho* de vacuno vietnamita o en los *kebabs* de cordero a la parrilla, con el queso feta o con el chocolate negro. En Oriente Medio, la menta piperita se combina a veces con hierba luisa para hacer un té relajante. El sabor diferente de la menta piperita se debe en parte a su contenido de mentol refrescante. La menta piperita se cultiva principalmente por su aceite esencial, que se utiliza en confitería, helados, productos dentales y el licor con sabor a menta *crème de menthe*.

**Menta y aguacate:** Véase *Aguacate y menta*, p. 288

**Menta y ajo:** Enemigos mortales en las guerras del aliento. Los chefs franceses los mantienen separados, mientras que los turcos mezclan menta seca y ajo con yogur espeso y salado para ser servido con verduras asadas. La menta y el ajo aparecen también en este original *dahl* de lentejas rojas de Madhur Jaffrey. Se calientan 2 dientes de ajo aplastados en 2 cucharadas de aceite vegetal o *ghee* con  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de cayena. Cuando el ajo empieza a sisear, se añaden 185 g de lentejas rojas, media cucharadita de cúrcuma y 750 ml de agua. Se remueve, se lleva a ebullición y después se cuece a fuego lento hasta que las lentejas estén tiernas. Se añaden 3-4 cucharadas de menta picada, 3-4 guindillas verdes cortas y una cucharadita de sal. Se sigue cociendo suavemente mientras se fríen otros 2 dientes de ajo cortados en rodajas en 2 cucharadas de aceite vegetal hasta dorarlos. Se añaden a las lentejas, se remueve y se cuece con la tapadera puesta durante uno o dos minutos más. Véase también *Alcachofa y menta*, p. 185.

**Menta y albahaca:** Véase *Albahaca y menta*, p. 309

**Menta y alcachofa:** Véase *Alcachofa y menta*, p. 185

**Menta y anís:** Véase *Anís y menta*, p. 264

**Menta y cacahuete:** La jalea de menta (o unas hojas rasgadas de menta) se combina a veces con la mantequilla de cacahuete en sándwiches. Pruébelo antes de vituperarlo. Quien esté familiarizado con la guarnición de menta picada y cacahuetes tostados que se sirve con muchos platos vietnamitas, podrá imaginar el éxito que puede tener esto. El chef neozelandés Peter Gordon los combina en una ensalada de pepino marinado en lima, que, una vez bien escurrida, puede estar excepcionalmente buena con mantequilla de cacahuete en un bocadillo de pan francés al estilo *bánh-mi*. Véase *Pepino y zanahoria*, p. 272, para más datos sobre estos deliciosos bocaditos vietnamitas.

**Menta y canela:** Véase *Canela y menta*, p. 314

**Menta y cebolla:** Véase *Cebolla y menta*, p. 160

**Menta y chocolate:** El infierno es una galleta de chocolate con leche y menta. De esas que los fabricantes confían en que estemos demasiado borrachos, después de cenar, para escupir en la bandeja las vetas de tierra con sabor a colutorio. El chapucero chocolate con leche y sacarina se une al mentol, que ensancha los senos nasales. He encontrado cosas más apetitosas en el filtro de mi lavavajillas. En cambio, me pueden dar de comer chocolate negro amargo con menta hasta que me duelan los dientes. Aproximadamente en las Navidades de 1978, me di cuenta del potencial del After Eight con menta como símbolo del infinito. En primer lugar, si te ponías a pensar en ello, eran siempre más de las ocho («after eight»). En segundo lugar, estaba la pista sutil, pero no oculta, que el nombre encerraba: Afster 8 = Afster  $\infty$ . ¿Qué venía después de  $\infty$ ? Nada. Exacto. Y estaba la menta misma, fina como una oblea. Primero, el delicado crujido del chocolate negro, amargo como la piel de una ciruela. Después, el blando *fondant*, tan dulce que se te estiran las orejas hacia atrás, hasta que la menta piperita invade tus conductos nasales como una inhalación, no ya refrescándose el paladar sino limpiándolo en seco, y dejándose anhelante del siguiente bocado de chocolate antes de que hayas limpiado con la lengua el último rastro de *fondant* de la bóveda del paladar. Todos parecían argumentos de peso para no dejar nunca de comer. Y qué bien huele el envoltorio. El crujiente envoltorio de un chocolate con menta Bendicks no le resta méritos al envoltorio negro y almizclado del After Eight. Puedo imaginarme abriéndolos, como

esas muestras de perfume que regalan pegadas a las revistas, y aplicándome un poco de Rowntree's n.º 8 detrás de cada oreja.

**Menta y comino:** Véase *Comino y menta*, p. 121

**Menta y cordero:** Véase *Cordero y menta*, p. 74

**Menta y eneldo:** Véase *Eneldo y menta*, p. 275

**Menta y espárrago:** Véase *Espárrago y menta*, p. 189

**Menta y frambuesa:** Véase *Frambuesa y menta*, p. 485

**Menta y fresa:** Véase *Fresa y menta*, p. 378

**Menta y grosella:** Esta combinación intensa, oscura y herbácea tiene un aroma que recuerda a una de esas medicinas para la tos que en realidad te gustan bastante. Se pueden combinar en un pastel doblado o empanadilla. En una pieza cuadrada de masa de repostería de 10 x 10 cm, se ponen una cucharada colmada de mermelada de grosella y unas hojas de menta rasgadas. Se humedecen los bordes con leche, se dobla por la mitad en diagonal y se aprietan los bordes para sellarla. Con un cuchillo se hacen un par de pequeños cortes en la parte superior, se embadurna con leche y se espolvorea azúcar si se desea. Se hornea a 220 °C (marca 7 del gas) durante 12-15 minutos. No caiga en la tentación de poner más mermelada; se escaparía de la masa y se quemaría.

**Menta y guindilla:** Véase *Guindilla y menta*, p. 302

**Menta y guisante:** Los guisantes con menta sabe a Inglaterra en junio. El sabor del guisante es tan brillante y simple como la luz del sol, que la menta nubla con su húmeda y sombría versión del verano.

**Menta e higo:** Véase *Higo y menta*, p. 488

**Menta y hoja de cilantro:** El cilantro puede ser un poco jabonoso, por lo que, en combinación con la frescura máxima de la menta, puede saber más a cuarto de baño que a cocina. Esto se compensa añadiéndolos a una mezcla machacada de chalotes y guindilla para hacer un *sambal* brillante como un jardín. Se diluye la mezcla con zumo de lima o leche de coco. Un *sambal* es básicamente un entremés, popular en el sudeste asiático, y se utiliza para acompañar platos de arroz o fideos, carne o pescado cocinados de manera sencilla, o para untar en los sándwiches. En algunos *sambal*, los ingredientes se machacan has-

ta obtener una pasta; otros pueden incluir frutas o verduras ralladas, sobre todo piña tropical, zanahoria o pepino.

**Menta y jengibre:** Véase *Jengibre y menta*, p. 446

**Menta y lima:** Véase *Lima y menta*, p. 433

**Menta y limón:** La menta verde, que carece del carácter invernal que le da el mentol a la menta piperita, es la variante más cálida y dulce, y lo parecerá aún más en contraste con sabores amargos o ácidos. Pruébelo en una limonada casera. Pele por lo menos entre 2 y 4 limones, sacando la cáscara en tiras largas y finas, y evitando en lo posible la membrana blanca. Eche la peladura en una cazucla con 200 g de azúcar y 200 ml de agua, y cuézala a fuego lento, removiendo hasta que el azúcar se disuelva. Se retira del calor y se dan unos golpes a la peladura de limón para que libere los aceites. Se echa el zumo de los 4 limones en una jarra. Cuando el jarabe de azúcar se ha enfriado del todo, se cuela y se mezcla con el zumo de limón. Se añade agua (con o sin gas) al gusto. Se echan unas ramitas de menta y se deja que se infundan un poco antes de servir.

**Menta y mango:** se combinan en una *raita* de fruta para ser servida con un curry de garbanzos, en un cuscús o con cangrejo en una ensalada de tiras de estilo vietnamita. Pero, como pareja para el mango, la menta no puede compararse con la lima... a menos, claro, que esté en un restaurante indio con un montón de *poppadoms* y una rueda de encurtidos. En este raro caso, un trozo de *poppadom* con un pegote de *chutney* de mango y *raita* de menta es muy superior a la combinación *chutney* de mango/lima encurtida.

**Menta y melón:** Véase *Melón y menta*, p. 401

**Menta y morcilla:** Véase *Morcilla y menta*, p. 57

**Menta y naranja:** ¿Cómo puede gustarle a la gente esta combinación? ¿Es que nunca han bebido zumo de naranja después de cepillarse los dientes?

**Menta y patata:** Pueden aparecer con unos raviolis en Roma. Los entremeses de patata con sabor a menta también son populares en la India, y son dulces y maduros en comparación con muchos sabores

de las patatas fritas británicas. Más cerca de Gran Bretaña, la chef irlandesa Darina Allen añade menta picada a una sopa de patata antes de triturarla y guarnecerla con nata y más menta. Pero las patatas nuevas cocidas a fuego lento con menta y untadas con mantequilla son difíciles de superar, como dice George Orwell en su ensayo *En defensa de la cocina inglesa*, en el que proclama su superioridad frente a los platos de patatas fritas tradicionales en casi todos los demás países.

**Menta y pepino:** Véase *Pepino y menta*, p. 270

**Menta y perejil:** Véase *Perejil y menta*, p. 277

**Menta y pescado graso:** Véase *Pescado graso y menta*, p. 228

**Menta y queso de cabra:** Véase *Queso de cabra y menta*, p. 82

**Menta y sandía:** Para elaborar una magnífica variante del mojito, prepare un jarabe de menta disolviendo 200 g de azúcar en 250 ml de agua sobre un fuego bajo. Se añaden unas 20 hojas de menta rasgadas (hay que rasgarlas para liberar el aceite) y se dejan en remojo hasta que el jarabe tenga un agradable carácter mentolado; después se cuela y se enfriá. Se licúa un poco de pulpa de sandía, se cuela y se echa en un vaso alto con unas cucharadas del jarabe, un chorrito de ron blanco y un poco de hielo.

**Menta y seta:** Véase *Seta y menta*, p. 113

**Menta y ternera:** Un periodista de *Le Parisien* escribió hace poco que, como nación que servía ternera hervida con menta, los ingleses no tenían ningún derecho a hacer comentarios sobre nada que tuviera que ver con la política agraria. En la excursión en autobús de la cocina internacional, venía a decir el periodista, los británicos somos el desdichado niño cuya madre le ha puesto en la fiambra sándwiches de huevo, mientras al resto de Europa le entraban arcadas en sus mochilas. Dejando aparte que nos comemos la menta con cordero asado, y no con ternera hervida, podría haberse informado de que los vietnamitas comen menta con ternera en sus fragantes sopas, ensaladas y rollos de primavera. Y de que, durante la fiesta del Espíritu Santo, los portugueses comparten una comida a base de caldo de ternera especiado y cocido a fuego lento, que se vierte sobre una gruesa rebanada de pan, una tajada de ternera y col guarnecida con una ramita de menta.

## GROSELLA

Una evocadora combinación de sabores afrutados, herbáceos y almizclados, con gusto ácido. Las grosellas tienen un distintivo aroma a seto, la hermosa y embriagadora fragancia de los caminos rurales en las tardes de finales del verano. Para hacerlas agradables al paladar, hay que añadirles azúcar o miel poco a poco, hasta alcanzar el punto óptimo de dulzura. Como a todas las bayas, a la grosella le gusta la manzana, pero para ver lo apasionante que puede ser su sabor, hay que probarla con otros sabores fuertes, como el enebro, el cacahuete y el café.

**Grosella y almendra:** Sarah Raven da una receta para un pastel de grosella y almendra que es tan adecuado para el desayuno como para la merienda. Si el volumen de grosellas parece escaso, es porque su sabor es tan intenso que sería contraproducente utilizar más. Las almendras se refuerzan con extracto de almendra, que da al pastel un sabor parecido al del mazapán. Se baten 200 g de mantequilla con la misma cantidad de azúcar caster. Cuando la mezcla se ponga clara, se añaden 3 huevos, de uno en uno, batiéndolos bien. Se agregan a la mezcla 200 g de almendras molidas y una cucharadita de extracto de almendra. Se pone la mezcla en un molde de fondo suelto de 25 cm, engrasado y forrado, y se echan por encima 200 g de grosellas. Se hornea durante 30 minutos a 180 °C (marca 4 del gas) hasta que esté dorado y firme al tacto. Se echa por encima un poco de azúcar glas y se sirve con nata, *crème fraîche* o yogur griego.

**Grosella y anís:** Antes de que a la industria licorera se le ocurriera endulzar las bebidas alcohólicas con líquidos tonificantes y colocárselas a los adolescentes, teníamos que hacer el trabajo nosotros mismos. Añadíamos lima a la cerveza, naranja a la ginebra, limonada al oporto y grosellas a absolutamente todo: cerveza y grosella, sidra y grosella, Guinnes y grosella, bíter y grosella. (Se lo habíamos añadido al vino blanco, como habíamos oído que hacían los franceses en el *kir*, y al vino tinto en el menos famoso *communard* o *cardinale*, lo cual no es una idea tan descabellada si se piensa en las notas de grosella de la cabernet sauvignon o la pinot noir. Pero por entonces el vino no se vendía mucho en los pubs.) Si querías grosella en algo más fino que la cerveza, pedías un pernod con grosella, que sabía como aquellos

dulces de grosella que chupabas hasta que se agrietaba el recubrimiento afrutado y —con un poco de aprensión, como en un sueño de dientes rotos— podías acceder al centro blanco de regaliz un poco salado. Yo revivo esta combinación emparejando un sorbete fuerte de grosella con helado de pastis. Para elaborar el helado de pastis se mezclan 250 ml de nata doble, 250 ml de leche, 4 yemas de huevo y 150 g de azúcar caster en una cazuela de fondo pesado. Se cuece a fuego lento, removiendo constantemente hasta que las natillas quedan más espesas que la nata. Se cuelan inmediatamente las natillas en un cuenco y se remueven durante uno o dos minutos. Cuando se enfrien, se guardan en el frigorífico hasta que estén bien frías. Se añaden 3 cucharadas de Pernod o Ricard y se congela por el método habitual. Para hacer el sorbete de grosella, se ponen en una cazuela 325 ml de agua y 200 g de azúcar caster y se calienta con cuidado, removiendo de vez en cuando, hasta que se haya disuelto el azúcar. Se añaden 450 g de grosellas y se cuece a fuego lento, con la cazuela tapada, durante unos 5 minutos. Se retira del calor, se enfriá y se cuele con un colador fino. Se refrigerá y se congela del modo habitual.

**Grosella y cacahuete:** Yo esperaba un cierto choque cultural cuando fui a vivir en Estados Unidos, pero lo que de verdad me pilló con la guardia bajada fueron los sándwiches de mantequilla de cacahuete y jalea; no *per se*, sino porque se hacían con mermelada de uva y a veces hasta de fresa. ¿A quién querían engañar al no usar grosella? ¿Y quién era yo, una inglesa, para protestar? La empresa Smuckers, fabricante de la mantequilla de cacahuete Jif, líder del mercado estadounidense, asegura que el sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada se remonta a la Segunda Guerra Mundial, cuando a los soldados se les daban ambos productos en sus raciones. A falta de auténtica mantequilla, se entiende que la variedad de cacahuete triunfará. Después de la guerra, la popularidad del sándwich se disparó, pero, sin ánimo de menospreciar algo casi tan norteamericano como el pastel de manzana, yo no entendía que la dulce fresa o la uva se pudieran considerar mejor compañía para la grasienda y salada mantequilla de cacahuete que la ácida y compleja grosella. No sabía que, en realidad, las grosellas apenas se consumen en Estados Unidos. A principios del siglo xx se descubrió que el grosellero, *Ribes nigrum*, era el portador de una enfermedad que afectaba al pino blanco, que era vital para la floreciente industria de la construcción. Cultivar grosellas

se convirtió en un delito penado por la ley federal, y aunque desde entonces el mantenimiento de la prohibición se ha transferido a la jurisdicción estatal, solo unos pocos estados la han levantado. Por eso el sabor es mucho menos familiar para el paladar estadounidense que para el europeo. Mientras que nuestros dulces morados son casi siempre de grosella, los dulces morados americanos son de uva; concretamente, de uva concord, derivada de una especie nativa de Norteamérica. Aunque los sabores de la grosella y la uva concord son fáciles de distinguir, las dos tienen una cualidad «arísca» en común con la sauvignon blanc, la uva espina y el té verde.

**Grosella y café:** Véase *Café y grosella*, p. 29

**Grosella y chocolate:** Véase *Chocolate y grosella*, p. 23

**Grosella y enebro:** Tanto la grosella como el enebro son bayas de sabor fuerte del norte de Europa, que se emparejan habitualmente en una salsa para carnes oscuras de caza. También dan lugar a una jalea de buen sabor para ser servida con carne oscura y queso duro maduro. Y, asimismo, se puede infundir ginebra con grosellas y azúcar para elaborar un licor potente. En un plano más blando, Lindt elabora una barra de chocolate con leche rellena con mousse de chocolate y una jalea de grosella y enebro.

**Grosella y menta:** Véase *Menta y grosella*, p. 473

**Grosella y queso blando:** Véase *Queso blando y grosella*, p. 102

## MORA

Las moras compradas en la tienda o cultivadas, altas como peinados cardados y brillantes como punteras de bota pulidas, pueden a veces ser agradablemente dulces, pero jamás poseen la intensidad compensadora de la acidez, la mohosidad y las especias fuertes que se adquiere creciendo en la naturaleza. Hay cientos de variedades de moras silvestres, y una mora cogida en un sitio puede saber diferente de otra cogida a unos metros de distancia. Busquen notas de rosa, menta, cedro y clavo por detrás de los sabores genéricos de las bayas. Algunas

hasta tienen un destello de fruta tropical. Al llegar agosto, cuando debería haber muchas para elegir, traten las zarzas como las señoras que piden muestras gratis y, una vez encontrada una estirpe jugosa y llena de sabor, despojen la zarza hasta llenar la terrina de helado. La fruta negra y brillante no será tan dulce como la que ha alcanzado el azul-negro mate de la plena madurez, pero también será menos probable que se le deshaga entre los dedos como el apretón de manos de un adolescente, ya que mantiene su resistencia bulbosa. Aunque las moras pueden añadir un sabor frutal y especiado a los pasteles de vainilla o a las salsas para carne de caza, tienen una afinidad predominante por la manzana, tanta que casi podrían ser monógamas.

**Mora y almendra:** Véase *Almendra y mora*, p. 350

**Mora y chocolate blanco:** La próxima vez que vaya a coger moras en una soleada tarde de finales de verano, guárdese una tableta de chocolate blanco en el bolsillo. Cuando su recipiente empiece a rezumrar jugo granate, busque un lugar frondoso y acogedor y desenruelva con cuidado la chocolatina, que para entonces habrá empezado a derretirse. Seleccione un puñado de las mejores bayas, quiteles los bichos y sumérjalas en el chocolate, con la tranquilidad que da saber que, si se come toda la bolsa, siempre puede coger más.

**Mora y frambuesa:** La mora y la frambuesa pertenecen al mismo género y comparten algunas características de sabor, pero difieren claramente en el carácter almizclado de la mora y su tendencia a deliciosas notas de madera de cedro. Para complicar las cosas, hay frambuesas negras y moras rojas. Una manera segura de distinguir una especie de otra es mirar si el corazón del fruto permanece dentro de la baya al arrancarla; las frambuesas se desprenden limpiamente, con esa cavidad característica que yo miraba con amor cuando era niña, mientras que las moras conservan su base floral leñosa. También existen muchos híbridos de mora y frambuesa. El más antiguo es la frambuesa norteamericana (*loganberry*), que se cree que fue un cruce accidental. A finales de la década de 1880, en California, el abogado y horticultor James Harvey Logan, al intentar cruzar dos variedades americanas de mora, las plantó sin darse cuenta cerca de una antigua variedad de frambuesa europea, y las dos especies hicieron amistad. Como muchos hijos no planeados, la *loganberry* ha tenido sus crisis de

identidad, y es propensa a la acidez. Pero resulta más adecuada para cocinar que la frambuesa europea. Otros híbridos son la *tayberry*, la *tummelberry* y la *boysenberry*, que, aún más confusa acerca de sus orígenes, contiene inconfundibles notas de fresa.

**Mora y manzana:** Véase *Manzana y mora*, p. 387

**Mora y melocotón:** Véase *Melocotón y mora*, p. 407

**Mora y queso de cabra:** Véase *Queso de cabra y mora*, p. 82

**Mora y ternera:** Muchas veces se sirve salsa de mora con el pato y el venado, pero también se puede usar con la ternera y otras carnes. Además de aportar una agradable acidez, el sabor herbáceo y ligeramente especiado de la mora complementa la dulzura natural de la carne.

**Mora y vainilla:** Véase *Vainilla y mora*, p. 501

## AFRUTADOS FLORALES

*Frambuesa*

*Higo*

*Rosa*

*Arándano*

*Semilla de cilantro*

*Vainilla*

*Chocolate blanco*

## FRAMBUESA

Las frambuesas tienen un gusto agridulce y un sabor frutal, floral (sobre todo, de violeta) y de follaje; sus semillas aportan una nota cálida y leñosa. Cuando están maduras, tienen una cualidad intensamente perfumada y una dulzura que anticipa la mermelada de frambuesa. La ubicuidad del sabor de la frambuesa puede hacer que pase inadvertido su encanto, pero hay pocas maneras más deliciosas de empezar el día que una tostada con mantequilla bien untada de mermelada de frambuesa. El sabor de la frambuesa combina armoniosamente con otras frutas agridulces como el albaricoque, la mora y la piña tropical, y también con algunos de los sabores herbáceos más suaves. Como las fresas, las frambuesas tienen algunas notas lácteas inherentes, que las hacen especialmente deliciosas con nata, yogur y queso blando.

**Frambuesa y albahaca:** Sophie Grigson recomienda la combinación de albahaca y frambuesa. Ella las empareja en un helado, y también propone macerar unas hojas rasgadas con frambuesas, azúcar y un chorrito de ginebra o de zumo de limón o lima.

**Frambuesa y albaricoque:** Los dos son miembros de la extensa familia de las rosáceas, y los dos tienen fama por sus finos sabores perfumados, que oscilan entre lo dulce y lo ácido. El albaricoque es un fruto en drupa; carnoso, con un hueso que contiene la semilla. Una frambuesa es un conglomerado de drupitas: cada esfera diminuta es un pequeño fruto que contiene su propio hueso minúsculo. Si se pueden conseguir frambuesas y albaricoques en temporada, en la cima de su dulzura perfumada, no puedo recomendar nada mejor que ponerlos juntos en una fuente y servirlos a temperatura ambiente. La fruta mediocre se puede redimir cocinándola, echando las frambuesas cinco minutos antes de que los albaricoques estén hechos. También se puede preparar esta bonita tarta rústica. Se pasa el rodillo por una masa pastelera hasta dejarla de 5 mm de espesor, se corta un círculo de 23 cm de diámetro y se pone en un molde forrado con papel sulfurizado. Sobre la pasta se colocan rodajas de albaricoque de 1 cm de

grosor, dejando un margen de 1 cm en los bordes. Se ponen frambuesas por encima y se espolvorean una o dos cucharadas de azúcar caster. Se hornea a 200 °C (marca 6 del gas) durante unos 25 minutos, hasta que la masa esté dorada. Se saca y se recubre con mermelada de albaricoque caliente y colada. Se enfriá un poco y se sirve con un poco de nata o helado de vainilla.

**Frambuesa y almendra:** Sin duda, la frambuesa sale beneficiada de su asociación con el sabor suave y dulce de la almendra. La almendra lima las aristas más afiladas de la fruta, pero no interfiere con su sabor sublime. Se pueden probar juntas en una *panna cotta* de almendra con salsa de frambuesa, o en una tarta Bakewell con una buena capa de mermelada, preparada del siguiente modo. Se forra un molde para tartas con masa pastelera dulce y se extienden sobre la base unas 3 cucharadas de mermelada. Se baten juntos 100 g de mantequilla y 125 g de azúcar caster, y después se mezclan poco a poco 3 huevos batidos. Se extiende con cuidado esta mezcla sobre la mermelada y se hornea durante unos 35 minutos a 200 °C (marca 6 del gas). Unos 15 minutos antes de que se cumpla el tiempo, se espolvorea por encima de la tarta una cucharada de almendras en copos. Si va a usar mermelada comprada, la Tiptree Raspberry de Wilkin & Son (en especial la variedad Tiny Tip, que contiene más fruta que la Sweet Tip) captura el sabor de la fruta de una manera que hace que se te aflojen las rodillas. Tiptree elabora también una mermelada sin semillas, que alegrará a los que prefieran no pasarse todo el día escarbándose los molares con una uña, pero que carece de la contribución leñosa que la semilla aporta al sabor general, que tan bien combina con la almendra.

**Frambuesa y avellana:** Paseando por los Dolomitas en septiembre, se puede recoger la suficiente cantidad de ambas cosas para hacer un pastel de avellanas con su relleno de frambuesa. La *Linzertorte* austriaca, una de las recetas de pastel más antiguas que se conocen (de 1696), combina pasta de avellana (a veces de almendra) con un grueso relleno de mermelada (generalmente de frambuesa, pero también se usan de albaricoque y ciruela) y un aspa de masa pastelera encima.

**Frambuesa y chocolate:** Véase *Chocolate y frambuesa*, p. 23

**Frambuesa y chocolate blanco:** Las frambuesas agrias por naturaleza forman una gran pareja con el dulce sabor lácteo del chocolate blanco. Las «bayas escandinavas heladas con salsa caliente de chocolate blanco», de Ivy, combinan pequeñas bayas recién sacadas del congelador con una salsa caliente de chocolate blanco mezclada con nata doble. Los contrastes de sabor y de temperatura son deliciosos, y, con su dulzura moderada por la nata, el chocolate blanco sirve para resaltar la acidez y el sabor perfumado de las bayas en lugar de sofocarlas, como sucede muy a menudo con este emparejamiento.

**Frambuesa y coco:** Véase *Coco y frambuesa*, p. 411

**Frambuesa y fresa:** Véase *Fresa y frambuesa*, p. 377

**Frambuesa e higo:** La frambuesa y el higo forman una combinación armoniosa, y una de las descripciones más comunes para el sabor de los buenos higos (sobre todo de la famosa variedad violeta de Burdeos) es «mermelada de bayas». También muchos higos llevan la palabra *miel* en su nombre: miel de otoño, miel italiana y el menos evocador miel de Peter. Judy Rodgers, del Zuni Café, escribe que su postre favorito son los higos bañados en leche de manteca y después rebozados en harina, freídos en aceite de cacahuete y servidos con nata montada, frambuesas y miel de lavanda.

**Frambuesa y melocotón:** El gran chef francés Auguste Escoffier creó el melocotón Melba para la diva Dame Nellie Melba, cantante de ópera australiana. Al parecer, la idea se le ocurrió cuando estaba escribiendo la receta de los *pêches cardinal au coulis de framboise*, que la gran diva había solicitado. El melocotón Melba es prácticamente lo mismo: melocotones con una salsa de frambuesa y almendras frescas si es temporada, pero con la adición de helado de vainilla. Véase también *Melocotón y vainilla*, p. 408.

**Frambuesa y menta:** Michel Roux recomienda servir bayas con una *crème anglaise* (o natillas) con sabor a menta. Con frambuesa y menta también se obtiene un buen aliño, especialmente para una ensalada de queso de cabra: una cucharada de vinagre de frambuesa, otra de zumo de limón recién exprimido y 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra. Se añaden sal, pimienta y una cucharada de menta picada, y se mezcla bien.

**Frambuesa y mora:** Véase *Mora y frambuesa*, p. 479

**Frambuesa y piña tropical:** Las Fruit Salads de Barratt, uno de los grandes logros en el campo de los dulces baratos, combinan los sabores de la frambuesa y de la piña tropical. James Beard escribió acerca de la notable afinidad entre las dos frutas. Siendo un estadounidense nacido en 1903, es muy poco probable que llegara a probar una Fruit Salad, pero es posible que hubiera bebido un refresco «Queen's Favorite», una mezcla de piña tropical, frambuesa y vainilla. La combinación también forma el núcleo de un combinado francés que se elabora con Chambord, un licor que contiene frambuesas negras, hierbas y miel. Se ponen en una coctelera 40 ml de vodka, 20 ml de Chambord y 30 ml de zumo de piña, se añade hielo, se agita y se cuela en un vaso frío para cócteles.

**Frambuesa y queso de cabra:** Véase *Queso de cabra y frambuesa*, p. 81

**Frambuesa y vainilla:** Véase *Vainilla y frambuesa*, p. 499

## HIGO

Los higos frescos son dulces, con un ligero sabor a baya eclipsado por el perfume embriagador que desarrollan cuando están completamente maduros. En este estado son muy difíciles de transportar, de modo que para obtener el sabor óptimo hay que vivir cerca de una fuente de confianza o cultivarlos uno mismo. Los higos secos adoptan una personalidad mucho más vigorosa, con un potente equilibrio entre lo agrio y lo dulce parecido al de los albaricoques secos. Algunos higos secos tienen un carácter azucarado y fermentado, tan suntuoso como un vino encabezado; otros tienen más sabor a nueces. En mi opinión, los higos secos pardos y de piel gruesa pueden tener una cualidad medicinal. Tanto los higos frescos como los secos son muy compatibles con especias dulces y con ingredientes grasos y salados, como el queso azul y el jamón.

**Higo y almendra:** Aunque las avispas son demasiado impacientes para esperar, la gota de néctar que parece miel en el «ojo» de un higo

indica que está maduro y listo para ser comido. También puede servir de recordatorio de que el sabor a miel de los higos hace buena pareja con la almendra. Juntos forman una combinación ligera y parecida al turron. Si no puede encontrar higos frescos, o si las avispas los han estropeado todos, compre higos secos y elabore el merecidamente famoso pan de higo español, una especie de bizcocho denso en el que se muelen higos con especias, semillas y almendras. Se sirve en rodajas con queso manchego.

**Higo y anís:** Las semillas de anís estallan como diminutos fuegos artificiales de regaliz cuando se emparejan con ingredientes dulces y pegajosos como los higos secos. Pique 4 o 5 higos secos oscuros y mézclelos en una tarrina de queso crema con una cucharada de semillas de anís machacadas y una pizca de sal. Sírvalo sobre las galletas fibrosas y oscuras que se venden en las tiendas de comida sana.

**Higo y avellana:** Véase *Avellana e higo*, p. 344

**Higo y canela:** Véase *Canela e higo*, p. 324

**Higo y chocolate:** Algunos aficionados a los higos secos aseguran que saben a chocolate. A mí eso me suena un poco demasiado optimista. Aunque los mejores higos secos despliegan una fascinante e impresionante gama de sabores dulces —a melaza oscura, jarabe de arce, mieles diversas y tal vez un poco de caramelo salado—, no son en realidad los tipos de sabores que se encuentran en el chocolate. Las únicas notas comunes que yo percibo son los sabores ácidos, de baya roja, identificables en los higos maduros y en algún chocolate negro con mucho cacao. En el «salami» dulce que elabora Seggiano en Calabria, el chocolate se combina con almendras, manzana, pera y muchos higos *dottato* secos, famosos por su glorioso sabor y su poca granulosidad. Si puede hacerse con uno, cómaselo como se comería un salami de verdad, entre rebanadas de pan blanco. En otro lugar de Calabria, la marca de confitería italiana Nicola Colavolpe hace un *panettone* de higo y chocolate con una corteza de avellana azucarada; aquí, en casa, una visita a una buena tienda de comestibles italianos nos permitirá hacernos con una caja de madera llena de higos rellenos con nuez, naranja y corteza de lima, y recubiertos de chocolate oscuro. La contribución española son los rabitos royale, higos pequeños cubiertos de chocolate con *ganache* de coñac y chocolate. Y en Seatt-

le, una empresa llamada The Greek Gods elabora un helado de higo y chocolate.

### **Higo y frambuesa:** Véase *Frambuesa e higo*, p. 485

**Higo e hígado:** El antiguo precursor romano del *foie gras* se llamaba *iecur ficutum*, de *iecur*, que significa «hígado», y *ficutum*, derivado de *ficus*, en referencia a los higos con los que se alimentaba a las aves. Muchos idiomas europeos modernos han tomado erróneamente *ficutum* como la raíz de las palabras con que designan el hígado: *fegato* en italiano, *hígado* en español, *figado* en portugués. La palabra inglesa, *liver*, se deriva del sajón occidental, *libban*, que significa «vivir», lo que denota lo en serio que se toman este órgano los muy bebedores europeos del norte. En la actualidad, a los gansos para *foie gras* se los alimenta con una combinación de grano y grasa, y los higos aparecen solo al final, en forma de compota o *chutney* para acompañar el *foie gras*.

### **Higo y jamón:** Véase *Jamón e higo*, p. 249

**Higo y menta:** Giorgio Locatelli recomienda servir higos con un sorbete de menta y un poco de menta picada. Si está en Grecia o Turquía a finales del verano, cuando se canse de coger higos maduros y calientes de la higuera y de sorberlos como si fueran ostras dulces, sírvalos cortados, con su mejor balsámico y un poco de menta fresca, o combínelos en una ensalada con feta o halloum a la plancha.

**Higo y naranja:** El pomólogo Edward Bunyard describía los higos secos como picantes y empalagosos, desestimándolos como «adecuados solo para paladares juveniles». No se puede negar que son fenomenalmente dulces, pero hay que decir en su defensa que tienen una complejidad que garantiza que su dulzura nunca sea monótona. La naranja se empareja muchas veces con el higo, ya que la acidez de una compensa la dulzura del otro, y además son compañeros de temporada. Antes de Navidad, yo preparo estas barritas de higo y naranja para servir con vino caliente. Se pican 250 g de higos secos y se cuecen a fuego lento en zumo de naranja con la peladura de una naranja durante unos 20 minutos, hasta que estén blandos. Se añade una cucharada de mantequilla, se mezcla todo y se retira del fuego, dejándolo a un lado. En una batidora se mezclan 75 g de harina con levadura,

75 g de azúcar,  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de bicarbonato y una pizca de sal. Se añaden 100 g de mantequilla fría, cortada en cubitos de 1 cm, y se activa hasta que la mezcla tenga textura de pan rallado. Se añaden 100 g de avena aplastada con el rodillo. La mitad de esta mezcla se vierte en un molde redondo de 20 cm untado con mantequilla, se echa por encima la mezcla de higos (que deben estar muy picados o pasados antes por la batidora) y después se pone la otra mitad de la mezcla seca. Se hornea a 190 °C (marca 5 del gas) durante 30 minutos, hasta que la superficie adquiera un color tostado claro.

**Higo y nuez:** Los higos secos se combinan con nueces en muchas pastas y galletas, pero a mí me parece mucho más romántica la idea, contada por Jane Grigson, de abrir un higo fresco, introducir en él una nuez entera sin cáscara, cerrarlo y dejarlo secar al sol. En la Provenza lo llaman *nougat du pauvre* «turrón de pobre».

### **Higo y queso azul:** Véase *Queso azul e higo*, p. 89

### **Higo y queso blando:** Véase *Queso blando e higo*, p. 102

**Higo y queso de cabra:** Abra unos higos maduros y vinosos y lleñe cada uno con una cucharadita de queso de cabra. Ciérrelos apretando y hornéelos a 180 °C (marca 4 del gas) durante 10-15 minutos. Cómasselos con los dedos cuando se hayan enfriado lo suficiente. A algunos les gusta envolver el higo en un poco de jamón. La versión de este trío que hace el chef Eric Ripert es un helado de *parfait* de queso de cabra y tocino, servido con higo asado y avellana en un caramelo de vino tinto.

### **Higo y queso duro:** Véase *Queso duro e higo*, p. 96

**Higo y vainilla:** *Tempus fugit*. Llegará el día en que todos tengamos dentadura postiza y, a pesar de su perfume embriagador y floral, esta pareja llena de semillas parecerá tan atractiva como un golpe en el ojo con una barra de pan. Disfrútelos mientras pueda, en mermelada de higo con vainilla, en un helado o en un *ma'mool* migoso; prepare la receta de *Romero y albaricoque*, p. 455, utilizando vainilla en lugar de agua de rosas en la masa y un relleno de higos sin romero.

## ROSA

Ay, rosa, qué enfermiza eres. Se necesita tanto azúcar para equilibrar su astringencia natural que la adición de rosa suele dar como resultado una dulzura empalagosa. Y su carácter floral y almizclado, a menos que pongas cuidado, te hace acordarte de cuando te apretaban contra el escote perfumado de tu tía. La rosa necesita que la equilibren con ingredientes amargos, como el chocolate, el café y las peladuras de cítricos, o con especias con una punta amarga, como el clavo. Otra alternativa es utilizar agua de rosas en cantidades muy moderadas para obtener una insondable nota de fondo, como se podría hacer con la vainilla. En general, la rosa se utiliza en forma de agua de rosas, pero en los supermercados de Oriente Medio se pueden comprar pétalos de rosa secos y mermelada de rosas. Los pétalos de rosa cristalizados, que se utilizan principalmente para decorar pasteles, se venden en tiendas de alimentación finolis. Los pétalos frescos de rosas del jardín se pueden usar como ingrediente siempre que no hayan sido rociados con productos poco apetitosos; se puede encontrar una lista de especies adecuadas en *The Oxford Companion to Food*, editado por Alan Davidson.

**Rosa y albaricoque:** Véase *Albaricoque y rosa*, p. 405

**Rosa y almendra:** Véase *Almendra y rosa*, p. 351

**Rosa y azafrán:** El Mashti Malone's es una legendaria heladería de Los Ángeles, propiedad de una pareja de hermanos iraníes. Casi todos sus helados están hechos con agua de rosas. Se podría pensar que es una propuesta comercial bastante limitada, pero en muchas cocinas de Oriente Medio la rosa es un sabor tan ubicuo y versátil como la vainilla. El helado estrella del Mashti combina la rosa con astillas de nata —trozos de nata congelada—, y entre otras especialidades hay un mágico helado de azafrán y agua de rosas con pistacho. Se puede crear un efecto similar congelando 150 ml de nata doble en una capa fina durante 2 horas, y después rompiéndola en fragmentos pequeños y mezclándolos con un helado casero.

**Rosa y café:** Véase *Café y rosa*, p. 30

**Rosa y cardamomo:** El *gulab jamun* indio compite con otras bellezas empapadas de almíbar como la *baklava*, el *loukades* y el *baba de ron*

por el título de postre más dulce del mundo. Consiste en bolas fritas de una masa elaborada principalmente con leche y con la forma de una fruta llamada *jamun*. Lo típico es darles sabor con cardamomo: o bien se introducen unas semillas en el centro, o bien se mezcla la especia molida con la masa. *Gulab* significa «rosa», que es el sabor del jarabe en el que se remojan las bolas. Hay una receta para mi versión con jarabe de jengibre en *Jengibre y cardamomo*, p. 443.

**Rosa y chocolate:** El amargor del chocolate negro es mejor pareja que la leche para el sabor dulce de la rosa, aunque mi amor eterno a la delicia turca de Fry pueda sugerir otra cosa. Qué exótico era morder el espeso y cremoso chocolate con leche y hundir los dientes en una jalea con sabor a rosa. Decir que estaba «lleno de promesas orientales» puede ser un poco exagerado, sobre todo teniendo en cuenta que la chocolatina estaba hecha a las afueras de Bristol, pero a mí no me importaba. En la tele, una belleza morena con demasiado maquillaje en los ojos solo tenía que morder la chocolatina para ser arrebatada a lomos de un corcel árabe blanco por un jeque de mandíbula cuadrada. Yo todavía soy parcial, a pesar de que en estos tiempos lo más probable es que satisfaga mi afición a esta combinación preparando helado de rosa con trozos de chocolate con leche. En una cazuela de fondo pesado, se calientan a fuego lento 250 ml de nata doble y 250 ml de leche con 4 yemas de huevo y 150 g de azúcar. Se remueve hasta que la mezcla se haya espesado, y después se cuela en un cuenco y se remueve durante uno o dos minutos más. Se enfría, se refrigerá y se añaden 2 cucharaditas de agua de rosas. Se comprueba la potencia, añadiendo más gotas hasta que se alcanza el nivel deseado de sabor a rosa, teniendo en cuenta que el proceso de congelación lo rebajará un poco. Se congela en una heladera, añadiendo un puñado de virutas de chocolate después de batir la mezcla pero cuando aún está blanda, antes de meterla en la heladera.

**Rosa y limón:** Están juntos en las cajas de delicias turcas, tan concienzudamente empolvadas con harina blanca de maíz y azúcar que hay que ponerlas a la luz para saber cuál es cada sabor. Para el paladar, parecen venir de lugares muy diferentes en el espectro de sabores, aunque los dos contienen los aceites esenciales geraniol, nerol y citronelol. Intenten imaginarse al limón sin el sobresalto cítrico y podrán detectar sus notas florales, delicadamente perfumadas. La rosa y el li-

món se emparejan también en un plato persa llamado *faludeh*, uno de los primeros postres helados de los que hay constancia, ya que se remonta por lo menos al año 400 a. C. El hielo se bajaba de las montañas y se añadía a fideos muy finos, condimentados generalmente con jarambe de rosa y zumo de limón.

**Rosa y manzana:** Unas gotas de agua de rosas darán un toque exótico al zumo de manzana. Añadiendo dos dedos de vodka con vainilla se obtiene lo que a partir de ahora se denominará sherezade.

**Rosa y melón:** Véase *Melón y rosa*, p. 402

**Rosa y naranja:** Véase *Naranja y rosa*, p. 426

**Rosa y pepino:** Véase *Pepino y rosa*, p. 271

**Rosa y pollo:** Véase *Pollo y rosa*, p. 44

## ARÁNDANO

Los arándanos me ponen de los nervios. No toda la culpa es suya. Lo que pasa es que todo ese rollo de los antioxidantes y las sustancias fitoquímicas les da un aire de santidad que se agrava con esa coronita ensanchada que tienen en lo alto, y que parece el cuello de la sotana de un niño de coro. Además, la florescencia blanca de su piel me recuerda a la palidez leprosa de un viejo y triste Kit Kat (aunque se supone que es señal de que las bayas no se han manipulado mucho). El sabor del arándano está concentrado en la piel, así que, cuanto más pequeños sean, mejor. Si están un poco deslucidos, se los puede desviar del camino de la virtud cociéndolos con azúcar y desatando su potencial aromático.

**Arándano y almendra:** Véase *Almendra y arándano*, p. 347

**Arándano y canela:** Al cocinar los arándanos se hace salir su sabor; para mejorarlo aún más se puede añadir un poco de canela. Marion Cunningham sugiere mojar bollos de arándanos calientes, primero en mantequilla derretida y después en azúcar con canela.

**Arándano y limón:** Véase *Limón y arándano*, p. 436

**Arándano y manzana:** Véase *Manzana y arándano*, p. 384

**Arándano y melocotón:** Véase *Melocotón y arándano*, p. 406

**Arándano y queso azul:** Los arándanos tienen una acidez que los hace especialmente buenos cuando se emparejan con el queso azul en ensaladas. Warren Geraghty, el chef del West de Vancouver, sirve un disco de brioche tostado con mantequilla de canela bajo una quesadilla horneada de queso azul, rematado con arándanos cocidos en oporto, vainilla y azúcar moreno.

**Arándano y semilla de cilantro:** Véase *Semilla de cilantro y arándano*, p. 494

**Arándano y seta:** La fruta con setas es un emparejamiento común y apreciado en el norte de Italia. El chef Marc Vetri combina boletos y arándanos en una lasaña, y es prudente con las bayas; el comensal debe encontrar un pequeño estallido de arándano solo de vez en cuando. Otro plato popular es el risotto de arándanos y setas, que se suele hacer con caldo de carne.

**Arándano y vainilla:** El sabor de los buenos arándanos debe tener una nota alta floral y un acabado cremoso y frutal. La vieja y querida vainilla, la amiga de todos, resalta esta cualidad y se combina con el sabor del arándano en la receta más redentora de esta fruta, un pastel de arándanos y vainilla. Se ponen en un cuenco 175 g de mantequilla ablandada, 175 g de azúcar caster, 3 huevos grandes, 225 g de harina con levadura, una cucharadita de polvo de hornear, 3 cucharadas de leche y 2 cucharaditas de extracto de vainilla, y se bate con una batidora eléctrica durante 2-3 minutos o hasta que esté todo bien mezclado. Se añaden 125 g de arándanos. Se vierte la mezcla en un molde redondo de 23 cm, engrasado y forrado, y se hornea a 180 °C (marca 4 del gas) durante 45 minutos o hasta que la masa haya subido y esté pardo-dorada. Se deja enfriar durante 10 minutos, se saca del molde y se deja que se enfríe del todo. Se baten 200 g de queso crema con 100 g de azúcar glas y 5 cucharadas de nata agria. Se extiende esta mezcla sobre el pastel y se colocan por encima 125 g de arándanos.

## SEMILLA DE CILANTRO

Las semillas de cilantro tienen un delicioso carácter cítrico y balsámico, no muy diferente de una versión mejorada de esas bolas de madera aromatizadas que alguna gente tiene en los cajones de la ropa interior. Aportan un sabor asombrosamente bello que se utiliza como único aromatizante en galletas dulces o para compensar el amargor del vino cuando se calienta. Al fin y al cabo, su sabor recuerda al de la clásica combinación para calentar vino: naranja, canela y clavo. Las semillas de cilantro aportan un toque fragante y femenino a las mezclas de curry, a las pastas y a las mezclas de especias para encurtir. Son también uno de los ingredientes vegetales fundamentales de la ginebra. Un moledor de pimienta lleno de semillas de cilantro tostadas puede crear hábito con facilidad.

**Semilla de cilantro y aceituna:** Véase *Aceituna y semilla de cilantro*, p. 255

**Semilla de cilantro y ajo:** La Bella y la Bestia. El sabor de la semilla de cilantro es tan suave y bello que verlo mezclado con mucho ajo, sin nada más que un aliño con sal y el aceite en el que se ablandaron, es como salir con la jefa de un salón de tatuajes. No obstante, esta mezcla para condimentar, llamada *taklia*, es popular en Egipto y Turquía. Se ablandan en aceite de oliva o mantequilla 3 dientes de ajo cortados en rodajas y se machacan en un mortero con una cucharadita de semillas de cilantro, unas pizcas de sal y (optativo) una pizca de cayena. Se usa en sopas de espinacas o lentejas, o para condimentar el queso crema.

**Semilla de cilantro y arándano:** Las semillas de cilantro pueden contener hasta un 85 por ciento de linalool, un elemento de sabor con una cualidad leñosa, floral y ligeramente cítrica que es un componente clave del sabor a arándano sintético. Recién molidas, pueden aportar una fragante nota de fondo a los bollos de arándanos hechos en casa. También podemos ser más aventureros, como en el Ottolenghi de Londres, y preparar una ensalada de cuscús con pimiento, cebolla roja, arándanos silvestres, granos de pimienta rosa y semillas de cilantro.

**Semilla de cilantro y café:** Marruecos es uno de los principales cultivadores y consumidores de cilantro. Las semillas se utilizan para dar sabor al café exprés, añadiendo una cualidad floral (rosa, lavanda) y cítrica. Pruebe a añadir una cucharadita de semillas de cilantro a 6 cucharadas de granos de café antes de molerlo, y seguir a partir de ahí.

**Semilla de cilantro y cardamomo:** Véase *Cardamomo y semilla de cilantro*, p. 494

**Semilla de cilantro y cerdo:** La semilla de cilantro es un héroe olvidado del mundo de los sabores. En combinación con otros aromáticos, se utiliza en curries, ketchup y encurtidos; en productos derivados del cerdo, como las salchichas de Frankfurt, la mortadela, las salchichas francesas y la morcilla, y desempeña un raro papel estelar en el *afelia*, un estofado de cerdo popular en Chipre y Grecia. Hacer *afelia* es la manera perfecta de llegar a conocer esta especia. Se marina un kilo de carne de cerdo para filetes, cortada en tacos, en 250 ml de vino tinto, 2 cucharadas de semillas de cilantro machacadas y un poco de sal y pimienta, durante 4-24 horas. Se escurre la carne, reservando el marinado, se seca y se recubren los trozos con mucha harina. Se doran en aceite de oliva y después se añade el marinado a la cazuela, con suficiente agua para cubrir la carne. Se tapa y se cuece durante 45-60 minutos, quitando la tapadera hacia el final si hay que reducir la salsa. Prepárese para una ráfaga que huele a carne estofada en vino caliente.

**Semilla de cilantro y comino:** Véase *Comino y semilla de cilantro*, p. 123

**Semilla de cilantro y hoja de cilantro:** Concéntrese mucho y podrá detectar un toque de sabor a hoja de cilantro en la tranquila y fiable semilla de cilantro. En general, son muy diferentes, y más o menos tan intercambiables como las ramitas de menta verde y los Tic Tacs.

**Semilla de cilantro y limón:** Harold McGee describe la semilla de cilantro como alimonada y floral. Otros consideran que la nota cítrica recuerda más a la naranja. Se piense lo que se piense, las semillas se emparejan eficazmente con el limón. Muchas veces se utilizan juntas para marinar aceitunas, y también dan muy buenos resultados con el

pescado. En el siglo XIX se les unía con frecuencia la canela, como combinación para condimentar la leche de almendras o los pudines de crema. La señora Lee da una receta para una bebida llamada *citronelle ratafia*: se combinan 2 litros de coñac con las cáscaras de 12 limones, 28 g de semillas de cilantro, 10 ramas de canela machacadas y un almíbar de azúcar elaborado con 900 g de azúcar disueltos en 700 ml de agua. Se deja un mes, es de suponer que en un lugar oscuro, y después se cuela y se embotella.

**Semilla de cilantro y manzana:** Cuando el perfume floral de las semillas de cilantro se mezcla con la ácida y frutal manzana, el resultado se parece mucho al albaricoque y es especialmente delicioso. Pruébelas emparejadas en un helado. Se pelan 500 g de manzanas ácidas (por ejemplo, Granny Smith), se les quita el corazón, se pican y se ponen en una cazuela con 2 cucharadas de zumo de limón y 75 g de azúcar. Se cuece a fuego lento, con la cazuela tapada, hasta que estén blandas. Se añaden 2 cucharaditas de jalea de lavanda y una cucharadita de semillas de cilantro un poco tostadas y recién molidas, y se deja enfriar. Se baten 300 ml de nata para montar hasta que esté bastante espesa, y se añade a la mezcla de manzana. Se congela de la manera habitual. Si no tiene lavanda, puede usar grosella roja, pero la lavanda y la semilla de cilantro tienen sabores muy armoniosos.

**Semilla de cilantro y naranja:** Véase *Naranja y semilla de cilantro*, p. 427

**Semilla de cilantro y queso de cabra:** Los expertos en especias detectan notables diferencias entre la semilla de cilantro de la India, con forma de huevo, que es más dulce y cremosa, y la semilla redonda y más especiada común en Europa y Marruecos. Las dos poseen la cualidad floral y cítrica que hace de la semilla de cilantro una buena pareja para el queso de cabra.

## VAINILLA

Una fragancia y un sabor populares en todo el mundo. La vainilla es una orquídea cuyas vainas de semillas se fermentan y curan para pro-

ducir el condimento. Es originaria de México, pero ahora se cultiva en Tahití, Madagascar e Indonesia. La vainilla tahitiana es muy apreciada por su carácter frutal y especiado, que algunos describen con referencias específicas a la cereza y el anís. La vainilla de Madagascar es el tipo con el que más familiarizados estamos; la mexicana es más especiada, suculenta y terrenal. Los aztecas utilizaban vainilla para dar sabor al chocolate, y esta fue su única función culinaria hasta que Hugh Morgan, el boticario de Isabel I, empezó a recomendar sus otras aplicaciones. Por supuesto, todavía es imprescindible para elaborar la mayoría de los chocolates, pero además es el sabor favorito para helados en todo el mundo, un añadido cada vez más popular en platos umami, y funciona de maravilla como sabor de fondo en postres y licores. Las vainas tienden a dar el sabor más puro, pero el extracto de vainilla, la vainilla en polvo y las agradables pastas granulosas son también muy útiles. La vainilla natural es cara, debido al trabajo que implica su producción, y para satisfacer la enorme demanda creada por la elaboración de pasteles, galletas, helados, confituras y bebidas refrescantes y alcohólicas, se produce una variedad sintética en cantidades mucho mayores que la vainilla misma; de hecho, el 97 por ciento de la vainilla que se consume como saborizante es sintética. La vainillina, el principal componente de la esencia y del extracto de vainilla, es el elemento de impacto de carácter de la vainilla, y se aisló por primera vez en 1858. En 1874 se convirtió en uno de los primeros sabores sintetizados, utilizando material de árboles coníferos. En la actualidad, la vainillina se extrae del aceite de clavo, del material de desecho de la industria del papel y la pulpa de madera, y de los productos petroquímicos. A muchas personas ni se les ocurriría utilizar esencia de vainilla, pero en catas a ciegas organizadas por la revista estadounidense *Cook's Illustrated*, el grupo de cocineros y expertos en repostería fue incapaz de detectar mucha diferencia en natillas y bizcochos hechos con una gama de extractos y esencias. Aunque las natillas elaboradas con esencia de vainilla se consideraron ligeramente inferiores, los expertos prefirieron el producto sintético en los bizcochos, debido sobre todo a su mayor intensidad de sabor, probablemente atribuible a la mayor proporción de vainillina por mililitro en la esencia que en el extracto.

**Vainilla y albaricoque:** Véase *Albaricoque y vainilla*, p. 405

**Vainilla y anís:** Véase *Anís y vainilla*, p. 267

**Vainilla y arándano:** Véase *Arándano y vainilla*, p. 493

**Vainilla y avellana:** Véase *Avellana y vainilla*, p. 345

**Vainilla y cacahuete:** Véase *Cacahuete y vainilla*, p. 36

**Vainilla y café:** Pruebe a derramar un café exprés recién hecho sobre un buen helado de vainilla. Los italianos lo llaman *affogato*, y un camarero bromista me dijo una vez en Roma que viene de «Affogato mata los zapatos». Sea casualidad o no, la combinación funciona. La proteína de la nata se une a los taninos del café, haciéndolo menos amargo y suave en el paladar, aunque también se diluye un poco el sabor.

**Vainilla y cardamomo:** Ocupan el segundo y el tercer puestos, detrás del azafrán, en la lista de precios de las especias. Es un lujo emparejarlos en una *crème pâtissière* para una tarta recubierta de fruta (véase *Cardamomo y albaricoque*, p. 449) o en un helado, donde sus sabores dulces, especiados y florales se combinan maravillosamente. Muchos chefs prefieren la vainilla tahitiana para este tipo de recetas, por ser más dulce y afrutada que las variedades de Madagascar y México. También contiene menos cantidad del elemento de sabor habitualmente dominante, la vainillina, y más notas florales.

**Vainilla y castaña:** Véase *Castaña y vainilla*, p. 336

**Vainilla y cereza:** Véase *Cereza y vainilla*, p. 357

**Vainilla y chocolate:** Los dos son oriundos de México, donde la práctica de dar sabor al chocolate con vainilla se remonta a tiempos de los aztecas. En la actualidad, la mayoría de las chocolatinas están condimentadas con vainilla de alguna manera. Los chocolateros californianos Scharffen Berger muelen vainas enteras de vainilla con sus semillas de cacao, siguiendo el camino del fundador, John Scharffenberger, que creía que el chocolate gana mucho con la vainilla. En el otro extremo de la escala, a muchos chocolates baratos se les da sabor con una cantidad abrumadora de esencia de vainilla para compensar su falta de sabor a cacao. Si siente curiosidad por cómo sabe el chocolate sin vainilla, pruebe las chocolatinas del chocolatero francés Bonnat. Véase también *Chocolate blanco y chocolate*, p. 503.

**Vainilla y clavo:** La vainilla y el clavo, los sabores de «especias para homear», se transfieren muchas veces al vino por gentileza de la vai-

nillina y del eugenol que están presentes de manera natural en las barricas empleadas para el envejecimiento. Se dice que el roble francés, con su grano apretado, contiene estos sutiles sabores, mientras que el roble americano, de grano más grueso, sobre todo cuando está tostado, tiene más pronunciadas las notas de coco y herbáceas (véase *Eneldo y coco*, p. 274). Cuando escribo esto, un barril nuevo de roble francés con capacidad para trescientas botellas cuesta unos setecientos dólares, mientras que uno de roble americano se vende por aproximadamente la mitad. Para ahorrar costes, a veces los vinicultores insertan duelas nuevas en barriles viejos que han perdido sabor, o, para economizar aún más, echan virutas de madera en redes, como bolsas de té gigantes, en los enormes tanques de acero inoxidable en los que se almacenan muchos vinos modernos. Muchos bebedores dicen que las virutas imponen un carácter unidimensional de vainilla, del tipo que se encuentra en algunos chardonnays de segunda, pero hasta los vinicultores de primera fila están recurriendo a esta medida abaratadora o incorporándola de manera parcial.

**Vainilla y coco:** Véase *Coco y vainilla*, p. 413

**Vainilla y frambuesa:** Cuando yo tenía alrededor de seis años, estaba siempre dando la lata a mi madre para que me comprara un Arctic Roll. Me encantaba la imposibilidad —como la de un barco en una botella— del cilindro de helado rodeado de mermelada de frambuesa y encerrado en una esponja de vainilla aparentemente sin costuras. ¿Cómo lo había hecho Birds Eye? ¿Era un trozo de un único e inmenso «rollo ártico», tan largo como el oleoducto de los Urales, en el que se había bombeado helado mediante fuerzas de magnitud inimaginable? ¿Y cómo es que podías descongelarlo sin que el helado se saliera y sin que la esponja se empapara? Ahora me gusta decirme a mí misma que he superado mi afición a las confituras elaboradas, en favor de ingredientes muy sencillos y muy caros, preparados sin apenas complicaciones: frambuesas frescas, por ejemplo, cuya elegancia con aroma de violeta se realza con un poco de crema Chantilly, preparada con azúcar glas, extracto de vainilla y nada más. Entonces, mi marido me llevó a La Cuisine de Joel Robuchon, en Covent Garden, y yo pedí Le Sucre para postre. Le Sucre es una golosina navideña de azúcar, iridiscente, semitransparente, inflada de manera parecida a como los sopladores de vidrio inflaban botellas de coñac, llena de mascarpo-

ne y mousse de frambuesa, y sujetala al plato con un anillo de merengue rosa espolvoreado con pan de oro, sobre un *coulis* de bayas variadas con polvo de pistacho, junto a una perfecta *quenelle* de helado de vainilla. Y pensé «al cuerno con lo simple» mientras reventaba la burbuja con el dorso de la cuchara. Así es como hay que comer.

**Vainilla y fresa:** Véase *Fresa y vainilla*, p. 379

**Vainilla e higo:** Véase *Higo y vainilla*, p. 489

**Vainilla y huevo:** Véase *Huevo y vainilla*, p. 197

**Vainilla y jengibre:** Véase *Jengibre y vainilla*, p. 448

**Vainilla y manzana:** Es bien sabido que el helado de vainilla —o las buenas natillas con sabor a vainilla— combina de maravilla con el pastel o el *crumble* de manzana. Pero ¿qué me dicen de moler azúcar con vainilla hasta reducirlo a un polvo fino y espolvorearlo sobre buñuelos calientes y crujientes? Se cuelan 100 g de harina normal con una pizca de sal, se abre un pozo en el centro y se echa en él un huevo. Se bate bien y, poco a poco, se va añadiendo una mezcla de 100 ml de leche y 3 cucharadas de agua helada para obtener una masa uniforme y no demasiado fluida. Se deja en el frigorífico mientras se pelan 3 o 4 manzanas, se les quita el corazón y se cortan en aros de 1 cm. Se sumergen en el batido, asegurándose de que quedan completamente cubiertos, y se fríen en 3-4 cm de aceite, un minuto por cada lado. Se sirven espolvoreados con el azúcar molido con vainilla. En lugar de la leche se puede usar sidra.

**Vainilla y marisco:** Una combinación que hay que abordar con mucha prudencia. Sin duda queda genial en manos de Alain Senda-rens, el pionero francés de la *nouvelle cuisine*, al que se considera el primero que emparejó las dos cosas. Se dice que creó su plato de langosta en *beurre blanc* de vainilla para complementar el excelente borgoña que había en la bodega del restaurante en el que trabajaba en aquella época; la vainilla en la salsa armonizaba con las notas mante- cosas y dulces de caramelo tostado, impartidas al vino envejecido en barricas de roble.

**Vainilla y melocotón:** Véase *Melocotón y vainilla*, p. 408

**Vainilla y mora:** Pásese una tarde de finales de verano recogiendo

moras. Vuelva a casa cuando todavía sea de día. Lave las moras y es- tófelas a fuego lento con azúcar, deteniéndose poco antes de que estén absolutamente dulces. Enfriélas, cuélelas y, mientras el aire se tiñe de azul, sírvelas con helado de vainilla. Un poco de panal de miel desmenuzado sobre cada ración sería una guarnición magnífica.

**Vainilla y naranja:** La vainilla y la naranja se hacen norteamericanas bajo la forma del legendario *Creamsicle*, la versión estadounidense de lo que los británicos llamamos *Mivvi*. Los dos consisten en un helado de vainilla con palo, envuelto en un escarchado con sabor a fruta. Tal vez le interese probar la combinación más adulta de *panna cotta* de vainilla con gajos de naranja helados, o buscar un frasco de esencia *Fiori di Sicilia*, que añade un intenso carácter floral, de naranja y de vainilla a los merengues y bizcochos como el *panettone*.

**Vainilla y nuez:** Véase *Nuez y vainilla*, p. 341

**Vainilla y nuez moscada:** Elizabeth David dice que el sabor de las hojas de laurel frescas tiene reminiscencias de nuez moscada y vainilla, y comenta lo bien que funcionan en la crema dulce. En estos tiempos no es raro encontrar una *panna cotta* de hoja de laurel en los menús de los restaurantes de vanguardia. La nuez moscada y la vainilla unen fuerzas para crear una dulzura embriagadora, casi demasiado perfumada, que resulta particularmente irresistible en tartas de natillas caseras. Olvídense de los *macaroons* amazacotados y de las tarrinas monas: las tartas de natillas son intensas, honradas e intoxicantes.

**Vainilla y piña tropical:** Véase *Piña tropical y vainilla*, p. 384

**Vainilla y plátano:** Véase *Plátano y vainilla*, p. 400

**Vainilla y ruibarbo:** Véase *Ruibarbo y vainilla*, p. 367

**Vainilla y tomate:** Cuando se usa con moderación, la vainilla mexicana, que tiene una cualidad especiada, arranca un carácter especiado similar a los platos de tomate, y al mismo tiempo le quita filo a la acidez. Algunos recomiendan un toque de vainilla mexicana en un chile con carne y salsa de tomate, pero un cocinero más atrevido po- dría emparejar las dos cosas solas en una sopa. Claude Bosi, del Hibis- cus de Londres, las lleva en una dirección dulce en un plato con fragmentos de frambuesas heladas.

## CHOCOLATE BLANCO

El chocolate blanco se elabora con manteca de cacao, leche, azúcar y vainilla, y son las variaciones en proporción y calidad de estos cuatro ingredientes las que explican las diferencias existentes entre las distintas variedades a la venta. La vainilla es casi siempre, y con diferencia, el sabor más fuerte. Un ilustre chocolatero me dice que las posibilidades de variar el sabor del chocolate blanco son tan limitadas que ninguna marca de calidad ofrecería más de una chocolatina de chocolate blanco puro en su gama de productos. La manteca de cacao tiene un gusto fuerte, pero no necesariamente muy agradable, y casi todos los fabricantes de chocolate desodorizan la manteca en sus productos, a pesar de que el proceso, al igual que la pasteurización, suprime también algunos de los sabores buenos. El problema se podría solucionar tostando ligeramente los granos. Dicho esto, los chocolateros venezolanos El Rey no desodorizan, y muchos dicen que su chocolatina, elaborada con un 34 por ciento de manteca de cacao, es la que mejor sabe del mercado. Es menos dulce que la mayoría de los chocolates blancos y con un sabor más fuerte a chocolate. Al chocolate blanco Green and Black's se le inyectan muchas semillas de vainilla y sabe igual que un helado de vainilla, dulce y jugoso, con toques de fresa y licor de albaricoque que recuerdan lo mucho que puede ganar el chocolate blanco con sabores que equilibren la acidez.

**Chocolate blanco y aceituna:** Véase *Aceituna y chocolate blanco*, p. 253

**Chocolate blanco y almendra:** El chocolate blanco es tan dulce porque carece de los sólidos de cacao que les dan su amargor equilibrador al chocolate con leche y sobre todo al chocolate negro. Las almendras, tostadas de manera especial, pueden diluir esa dulzura, y puede que esa fuera la intención de Nestlé cuando las incluyó en su primera chocolatina norteamericana de chocolate blanco, lanzada en los años cuarenta. Combínelas usted mismo y podrá aumentar el contenido de almendras además de usar su chocolate blanco favorito. Se tuestan en el horno 150 g de almendras blanqueadas durante 8-10 minutos a 180 °C (marca 4 del gas), hasta que estén doradas, y se dejan a un lado. Se forra una bandeja de horno con papel sulfurizado. Se ponen 200 g de chocolate blanco en un recipiente colocado (pero sin

tocarla) sobre una cazuela con agua hirviendo. Cuando esté completamente derretido, se le añaden las almendras, y después se extiende la mezcla sobre el papel vegetal. Tenga en cuenta que después la partirá en trozos, así que no la extienda en una capa demasiado fina. Deje que se enfrie un poco y después refrigeréla hasta que se solidifique. En Estados Unidos esto se llama *bark*. Se pueden agregar también unas bayas ácidas secas, para darle más pegada al *bark*.

**Chocolate blanco y azafrán:** Artisan du Chocolat elabora una elegante tableta rosa-dorada de chocolate blanco con azafrán. Dicen que el chocolate blanco hace salir el sabor a heno del azafrán. Yo añadiría que el sabor a vainilla y miel del chocolate blanco enciende una luz en la complejidad floral del azafrán.

**Chocolate blanco y café:** Para mí, la combinación de café con el suculento sabor lácteo del chocolate blanco puede ser un poco demasiado reminiscente del chapucero *café au lait* hecho con leche UHT (pasteurizada a temperatura ultra-alta), como se prepara a veces en Francia. La leche UHT se hiere a alta temperatura, causando una reacción de Maillard en la que se generan características de caramelo dulce, que no existen en la leche fresca. La mejor combinación de chocolate blanco y café que conozco es la de la tableta Blanc Café de Café Tasse, que contiene granos de café molidos que aportan un acusado contraste amargo al chocolate blanco.

**Chocolate blanco y cardamomo:** En Rococo se vende una tableta de chocolate blanco infundido con cardamomo. La combinación me recuerda a los postres lácteos indios, dulces y especiados, como el *kheer* y el *kulfi*, deliciosos y un poco sofocantes al mismo tiempo.

**Chocolate blanco y caviar:** Véase *Caviar y chocolate blanco*, p. 221

**Chocolate blanco y chocolate:** A casi todas las tabletas de chocolate, sea negro, con leche o blanco, se les añade sabor con algún tipo de vainilla. A los baratos más aún, para compensar la ausencia básica de carácter chocolatero. La vainilla es el sabor primario del chocolate blanco. Ello me hace pensar que, cuando un buen chocolate negro o con leche se combina con chocolate blanco (en una trufa de chocolate negro, por ejemplo, recubierta de chocolate blanco), con lo que

se aumenta su contenido de vainilla diluyendo los sólidos de cacao, lo que se está haciendo es rebajar el chocolate oscuro. Es como añadir un whisky mezclado a tu whisky de malta.

**Chocolate blanco y coco:** Adelante, prepare un pastel de coco y póngale un grueso escarchado de chocolate blanco. Pero se lo advierto, es como quedar enterrado vivo en el escarchado. Las frambuesas podrían ser su san bernardo.

**Chocolate blanco y frambuesa:** Véase *Frambuesa y chocolate blanco*, p. 485

**Chocolate blanco y fresa:** Véase *Fresa y chocolate blanco*, p. 377

**Chocolate blanco y limón:** El buen chocolate blanco, como el Pierre Marcolini o el Bianco de Venchi, tiene a veces un carácter natural de limón. El chocolate blanco se puede emparejar con limón en un pastel, como el pastel de chocolate blanco con limón de Rose Beranbaum, relleno de rica cuajada de limón y rematado con una crema de chocolate blanco y cuajada de limón. Ella lo llama Woody's Lemon Luxury Layer Cake; te llena la boca en todos los sentidos.

**Chocolate blanco y mora:** Véase *Mora y chocolate blanco*, p. 479

**Chocolate blanco y piña tropical:** El chocolate blanco es un fiel amigo de las bayas rojas, pero también combina bien con las frutas tropicales. Piense en cómo las notas de piña tropical y granadilla complementan la vainilla en un chardonnay envejecido en roble. Pero cuidado, se sube a la cabeza y no hay que tomar mucho.

## BIBLIOGRAFÍA

- Achatz, Grant, *Alinea*, Ten Speed Press, 2008. Véase pp. 366 y 459.
- Acton, Eliza, *Modern Cookery for Private Families*, Longman, Brown, Green & Longmans, 1845. Véase p. 210.
- Allen, Darina, *Darina Allen's Ballymaloe Cookery Course*, Kyle Cathie, 2011. Véase p. 475.
- Allen, Gary, *The Herbalist in the Kitchen*, University of Illinois, 2007. Véase p. 260.
- Amis, Kingsley, *Everyday Drinking*, Bloomsbury, 2008. Véase p. 465.
- Ansel, David, *The Soup Peddler's Slow and Difficult Soups: Recipes and Reveries*, Ten Speed Press, 2005. Véase p. 120.
- Apicio, *Cookery and Dining in Imperial Rome*, ed. y trad. J. Dommers Vehling, Dover, 1977. Véase pp. 165 y 204.
- Arndt, Alice, *Seasoning Savvy*, Haworth Herbal Press, 1999. Véase p. 26.
- Artusi, Pellegrino, *The Art of Eating Well* (1891), trad. Kyle M. Phillips III, Random House, 1996. Véase pp. 125, 249, 290, 362 y 463.
- Audot, Louis Eustache, *French Domestic Cookery*, Harper & Brothers, 1846. Véase p. 124.
- Baljekar, Mridula, *Real Fast Indian Food*, Metro, 2000. Véase p. 59.
- Bayless, Rick, *Rick Bayless's Mexican Kitchen*, Scribner, 1996. Véase pp. 24, 82, 286 y 424.
- Beard, James, *Theory & Practice of Good Cooking*, Knopf, 1977. Véase pp. 245 y 486.
- Beeton, Isabella, *Mrs Beeton's Book of Household Management*, S. O. Beeton, 1861. Véase pp. 175 y 448.
- Beranbaum, Rose, *Rose's Heavenly Cakes*, Wiley, 2009. Véase p. 504.
- Bittman, Mark, *How to Cook Everything Vegetarian*, Wiley, 2007. Véase pp. 95, 365 y 459.
- Blumenthal, Heston, *The Big Fat Duck Cookbook*, Bloomsbury, 2008. Véase pp. 178, 21, 254, 345, 369, 378 y 426.
- Boswell, James, *A Journey to the Western Islands of Scotland*, J. Pope, 1775. Véase p. 271.
- Brillat-Savarin, J. A., y L. Francis Simpson, *The Handbook of Dining*, Longman, Brown, Green, Longmans & Roberts, 1859. Véase pp. 40 y 169.
- Bunyard, Edward A., *The Anatomy of Dessert*, Dulau & Co., 1929. Véase pp. 336, 357 y 488.

- Burbidge, F. W, *The Gardens of the Sun*, John Murray, 1880. Véase p. 89.
- Burnett, John, *Plenty and Want: A Social History of Food in England from 1815 to the Present Day*, Nelson, 1966. Véase p. 368.
- Byrne, Aiden, *Made in Great Britain*, New Holland, 2008. Véase p. 266.
- Campion, Charles, *Fifty Recipes to Stake Your Life On*, Timewell Press, 2004. Véase p. 159.
- Cannas, Puling y Francesconi, *Dairy Goats Feeding & Nutrition*, CABI, 2008. Véase p. 80.
- Carême, Marie-Antoine, *L'Art de la Cuisine*, 1833. Véase p. 215.
- Carluccio, Antonio, *The Complete Mushroom Book*, Quadrille, 2003. Véase p. 114.
- Carmellini, Andrew, y Gwen Hyman, *Urban Italian*, Bloomsbury, 2008. Véase p. 437.
- Castelvetro, Giacomo, *The Fruit, Herbs and Vegetables of Italy* (1614), trad. Gillian Riley. Viking, 1989. Véase p. 186.
- Chartier, François, *Papilles et Molécules*, La Presse, 2009. Véase p. 469.
- Chiba, Machiko, *Japanese Dishes for Wine Lovers*, Kodansha International, 2005. Véase p. 179.
- Christian, Glynn, *How to Cook Without Recipes*, Portico, 2008. Véase p. 123.
- Clark, Sam y Sam, *The Moro Cookbook*, Ebury, 2001. Véase p. 57.
- Clifford, Sue, y Angela King, *The Apple Source Book: Particular Uses for Diverse Apples*, Hodder & Stoughton, 2007. Véase p. 386.
- Coates, Peter, *Salmon*, Reaktion, 2006. Véase p. 228.
- Cook's Illustrated* ([www.cooksonline.com](http://www.cooksonline.com)). Véanse pp. 253 y 497.
- Corrigan, Richard, *The Clatter of Forks and Spoons*, Fourth Estate, 2008. Véanse pp. 152 y 366.
- Cunningham, Marion, *The Breakfast Book*, Knopf, 1987. Véase p. 492.
- David, Elizabeth, *A Book of Mediterranean Food*, Lehmann, 1950. Véase p. 135.
- , *Italian Food*, Macdonald, 1954. Véanse pp. 61, 66, 119, 211, 249, 460 y 501.
- , *French Provincial Cooking*, Michael Joseph, 1960. Véanse pp. 225, 229, 261, 350 y 427.
- , *Spices, Salt and Aromatics in the English Kitchen*, Penguin, 1970. Véanse pp. 386 y 464.
- , *An Omelette and a Glass of Wine*, Penguin, 1986. Véanse pp. 370 y 405.
- Davidson, Alan, *Mediterranean Seafood*, Penguin, 1972. Véase p. 425.
- , *North Atlantic Seafood*, Macmillan, 1979. Véanse pp. 213 y 226.
- , *The Oxford Companion to Food*, OUP, 1999. Véase p. 194.
- Davidson, Alan y Jane, *Dumas on Food*, Folio Society, 1978. Véanse pp. 194, 201, 203 y 401.

- De Rovira, Dolf, *Dictionary of Flavors*, Wiley Blackwell, 2008. Véase p. 383.
- Del Conte, Anna, *The Classic Food of Northern Italy*, Pavilion, 1995. Véase p. 401.
- Dolby, Richard, *The Cook's Dictionary and Housekeeper's Directory*, H. Colburn & R. Bentley, 1830. Véase p. 171.
- Douglas, Norman, *Venus in the Kitchen*, Heinemann, 1952. Véase p. 52.
- Dumas, Alejandro. Véase Davidson, Alan y Jane.
- Dunlop, Fuchsia, *Shark's Fin and Sichuan Pepper*, Ebury, 2008. Véanse pp. 73 y 159.
- Esquire Handbook for Hosts, ed. P. Howarth, Thorsons, 1999. Véase p. 217.
- Farley, John, *The London Art of Cookery*, Fielding, 1783. Véase p. 204.
- Fearnley-Whittingstall, Hugh, *The River Cottage Meat Book*, Hodder & Stoughton, 2004. Véanse pp. 176 y 243.
- , *River Cottage Every Day*, Bloomsbury, 2009. Véase p. 193.
- Fearnley-Whittingstall, Hugh, y Nick Fisher, *The River Cottage Fish Book*, Bloomsbury, 2007. Véanse pp. 201, 212, 240, 356.
- Field, Eugene, *The Writings in Prose and Verse of Eugene Field*, C. Scribner's Sons, 1896. Véase p. 389.
- Fisher, M. F. K., *Consider the Oyster*, Duell, Sloan & Pearce, 1941. Véase p. 219.
- Floyd, Keith, *Floyd on Britain and Ireland*, BBC, 1988. Véase p. 147.
- Gill, A. A., *The Ivy: The Restaurant and its Recipes*, Hodder & Stoughton, 1997. Véase p. 171.
- Gladwin, Peter, *The City of London Cook Book*, Accent, 2006. Véase p. 44.
- Glass, Leonie, *Fine Cheese*, Duncan Petersen, 2005. Véase p. 94.
- Glasse, Hannah, *The Art of Cookery Made Plain and Easy*, 1747. Véanse pp. 74, 138, 210, 228, 229 y 236.
- Graham, Peter, *Classic Cheese Cookery*, Penguin, 1988. Véanse pp. 91 y 393.
- Graves, Tomás, *Bread and Oil: Majorcan Culture's Last Stand*, Prospect, 2001. Véase p. 405.
- Grigson, Jane, *English Food*, Macmillan, 1974.
- , *Fish Cookery*, Penguin, 1975. Véase p. 189.
- , *Jane Grigson's Vegetable Book*, Michael Joseph, 1978. Véanse pp. 207, 380.
- , *Jane Grigson's Fruit Book*, Michael Joseph, 1982. Véanse pp. 358, 388 y 489.
- Grigson, Sophie, *Sophie Grigson's Herbs*, BBC, 1999. Véase p. 483.
- Harbott, Juliet, *Cheese: A Complete Guide to over 300 Cheeses of Distinction*, Mitchell Beazley, 1999. Véase p. 440.
- Hay, Donna, *Marie Claire Cooking*, Murdoch, 1997. Véase p. 267.
- , *Flavours*, Murdoch, 2000. Véase p. 447.

- Henderson, Fergus, *Nose to Tail Eating*, Macmillan, 1999. Véase pp. 65 y 191.
- Henderson, Fergus, y Justin Piers Gellatly, *Beyond Nose to Tail*, Bloomsbury, 2007. Véase pp. 60 y 65.
- Hieatt, Constance B., Brenda Hosington, y Sharon Butler, *Pleyn Delit: Medieval Cookery for Modern Cooks*, University of Toronto, 1996. Véase p. 205.
- Hill, Tony, *The Spice Lover's Guide to Herbs and Spices*, Wiley, 2005. Véase p. 314.
- Hirsch, Dr Alan, *Scentsational Sex*, Element, 1998. Véase p. 333.
- Hollingworth, H. L., y A. D. Poffenberger, *The Sense of Taste*, Moffat Yard & Co., 1917. Véase p. 44.
- Hooper, Edward James, *Western Fruit Book*, Moore, Wilstach & Keys, 1857. Véase p. 381.
- Hopkinson, Simon, y Lindsey Bareham, *Roast Chicken and Other Stories*, Ebury, 1994. Véase p. 128.
- , *The Prawn Cocktail Years*, Macmillan, 1997. Véase p. 288.
- Horn, Ken, *A Taste of China*, Pavilion, 1990. Véase p. 166.
- Jaffrey, Madhur, *Madhur Jaffrey's Quick and Easy Indian Cookery*, BBC, 1993. Véase p. 450.
- Jaffrey, Madhur, *Madhur Jaffrey's Ultimate Curry Bible*, Ebury, 2003. Véase p. 471.
- James, Kenneth, *Escoffier: The King of Chefs*, Continuum, 2002. Véase p. 408.
- Kamp, David, *The United States of Arugula*, Broadway, 2006. Véase p. 224.
- Kapoor, Sybil, *Taste: A New Way to Cook*, Mitchell Beazley, 2003. Véase pp. 122 y 239.
- Katzen, Mollie, *Still Life with Menu Cookbook*, Ten Speed Press, 1994. Véase p. 191.
- Kaufelt, Rob, y Liz Thorpe, *The Murray's Cheese Handbook*, Broadway, 2006. Véase p. 83.
- Keller, Thomas, *The French Laundry Cookbook*, Workman, 1999. Véase pp. 28 y 222.
- Kennedy, Diana, *Recipes from the Regional Cooks of Mexico*, Harper & Row, 1978. Véase p. 286.
- Kitchen, Leanne, *Grower's Market: Cooking with Seasonal Produce*, Murdoch, 2006. Véase p. 381.
- Lanchester, John, *The Debt to Pleasure*, Picador, 1996. Véase p. 8.
- Lang, Jenifer Harvey, *Tastings*, Crown, 1986. Véase p. 92.
- Larkcom, Joy, *Oriental Vegetables*, John Murray, 1991. Véase p. 181.
- Lawson, Nigelia, *How to be a Domestic Goddess*, Chatto & Windus, 2000. Véase p. 356.
- , *Forever Summer*, Chatto & Windus, 2002. Véase p. 36.

- Lawson, Nigelia, *How to Eat*, Chatto & Windus, 1998. Véase p. 101.
- Levere, Peter, *Aphrodisiacs*, Blandford, 1985. Véase p. 189.
- Lewis, Elisha Jarrett, *The American Sportsman*, Lippincott, Grambo & Co., 1855. Véase p. 319.
- Leyel, C. E., y O. Hartley, *The Gentle Art of Cookery*, Chatto & Windus, 1925. Véase p. 439.
- Locateili, Giorgio, *Made in Italy*, Fourth Estate, 2006. Véase pp. 114, 135, 339, 370, 397 y 488.
- Luard, Elisabeth, *Truffles*, Frances Lincoln, 2006. Véase p. 169.
- Maarse, H., *Volatile Compounds in Foods and Beverages*, CRC Press, 1991.
- Mabey, Richard, *The Full English Cassoulet*, Chatto & Windus, 2008. Véase p. 111.
- Marinetti, La *Cucina Futurista* (1932), trad. Suzanne Brill. Trefoil, 1989. Véase p. 421.
- Marsili, Ray, *Sensory Directed Flavor Analysis*, CRC Press, 2006. Véase p. 66.
- McGee, Harold, *McGee on Food and Cooking*, Hodder & Stoughton, 2004. Véase pp. 44, 134, 152, 209, 222, 247, 249, 264, 276, 283, 402 y 495.
- Michelson, Patricia, *The Cheese Room*, Michael Joseph, 2001. Véase p. 341.
- Miller, Mark, y Andrew McLauchlan, *Flavored Breads*, Ten Speed Press, 1996. Véase p. 144.
- Miller, Mark, *Coyote Café*, Ten Speed Press, 2002. Véase p. 267.
- Ojakangas, Beatrice A., *Scandinavian Feasts*, University of Minnesota, 2001. Véase p. 235.
- Oliver, Jamie, *Jamie's Dinners*, Michael Joseph, 2004. Véase p. 399.
- Olney, Richard, *The French Menu Cookbook*, Collins, 1975. Véase pp. 45, 168 y 381.
- Parsons, Russ, *How to Pick a Peach*, Houghton Mifflin Harcourt, 2007. Véase pp. 268 y 460.
- Paston-Williams, Sara, *The National Trust Book of Traditional Puddings*, David & Charles, 1983. Véase p. 388.
- Pern, Andrew, *Black Pudding and Foie Gras*, Face, 2008. Véase pp. 56 y 448.
- Perry, Neil, *The Food I Love*, Murdoch, 2005. Véase p. 461.
- Phillips, Henry, *History of Cultivated Vegetables*, Henry Colburn & Co., 1822. Véase p. 212.
- Plath, Sylvia, *The Bell Jar*, Heinemann, 1963. Véase p. 39.
- Pomés, Leopold, *Teoria i pràctica del pa amb tomàquet*, Tusquets, 1985. Véase p. 369.
- Puck, Wolfgang (www.wolfgangpuck.com). Véase p. 238.
- Puck, Wolfgang, *Wolfgang Puck's Modern French Cooking for the American Kitchen*, Houghton Mifflin, 1981. Véase p. 222.
- Purner, John F., *The \$100 Hamburger: A Guide to Pilots' Favorite Fly-in Restaurants*, McGraw-Hill, 1998. Véase p. 99.

- Raven, Sarah, *Sarah Raven's Garden Cookbook*, Bloomsbury, 2007. *Véase* p. 476.
- Reboux, Paul, *Book of New French Cooking*, trad. Elizabeth Lucas Thornton, Butterworth, 1927. *Véase* p. 329.
- Renowden, Gareth, *The Truffle Book*, Limestone Hills, 2005. *Véase* p. 170.
- Robuchon, Joel, *The Complete Robuchon*, Grub Street, 2008. *Véase* p. 437.
- Roden, Claudia, *A New Book of Middle Eastern Food*, Penguin, 1985. *Véase* p. 422.
- Roden, Claudia, *The Book of Jewish Food*, Viking, 1997. *Véase* p. 73.
- Rodgers, Judy, *The Zuni Café Cookbook*, Norton, 2002. *Véanse* pp. 248, 249, 463 y 485.
- Rose, Evelyn, *The New Complete International Jewish Cookbook*, Robson, 2004. *Véase* p. 119.
- Rosengarten, David, *Taste*, Random House, 1998. *Véanse* pp. 181, 222, 227 y 260.
- Round, Jeremy, *The Independent Cook*, Barrie & Jenkins, 1988. *Véase* p. 363.
- Roux, Michel, *Eggs*, Quadrille, 2005. *Véanse* pp. 101 y 485.
- Saint-Ange, E., *La Bonne Cuisine de Madame E. Saint-Ange*, trad. Paul Aratow, Ten Speed Press, 2005. *Véase* p. 334.
- Saulnier, Louis, *Le Répertoire de La Cuisine*, Barron's Educational Series, 1914.
- Saveur Editors, *Saveur Cooks Authentic Italian*, Chronicle, 2008. *Véase* p. 287.
- Schehr, Lawrence R., y Weiss, Allen S., *French on the Table, on the Page, and in French Culture*, Routledge, 2001. *Véase* p. 211.
- The Silver Spoon*, Phaidon, 2005. *Véase* p. 186.
- Slater, Nigel, *Real Fast Food*, Michael Joseph, 1992. *Véanse* pp. 226 y 388.
- Smith, Delia ([www.deliaonline.com](http://www.deliaonline.com)). *Véanse* pp. 463 y 468.
- Smith, Delia, *Delia Smith's Complete Cookery Course*, BBC, 1982. *Véase* p. 267.
- , *Delia's How to Cook Book One*, BBC, 1998. *Véase* p. 324.
- , *Delia Smith's Summer Collection*, BBC, 1993. *Véase* p. 373.
- , *Delia Smith's Whiter Collection*, BBC, 1995. *Véase* p. 356.
- Tan, Christopher, *Slurp: Soups to Lap Up and Love*, Marshall Cavendish, 2007. *Véase* p. 19.
- Thompson, David, *Thai Food*, Pavilion, 2002. *Véanse* pp. 35, 112 y 239.
- Toussaint-Samat, Maguelonne, *A History of Food*, Blackwell, 1992. *Véase* p. 170.
- Ublemann, Karl, *Ublemann's Chef's Companion*, Pyre & Spottiswoode, 1953. *Véase* p. 124.
- Vetri, Marc, y David Joachim, *Il Viaggio di Vetri: A Culinary Journey*, Ten Speed Press, 2008. *Véase* p. 493.
- Waltuck, David, y Andrew Friedman, *Chanterelle: The Story and Recipes of a Restaurant Classic*, Taunton, 2008. *Véase* p. 189.

- Weinzweig, Ari, *Zingerman's Guide to Good Eating*, Houghton Mifflin Harcourt, 2003. *Véase* p. 253.
- Weiss, E. A., *Spice Crops*, CABI, 2002. *Véase* p. 80.
- Wells, Patricia, *Bistro Cooking*, Kyle Cathie, 1989. *Véase* p. 224.
- , *Patricia Wells at Home in Provence*, Scribner, 1996. *Véase* p. 30.
- White, Florence, *Good Things in England*, Jonathan Cape, 1932. *Véase* p. 229.
- Willan, Anne, *Reader's Digest Complete Guide to Cookery*, Dorling Kindersley, 1989. *Véase* p. 260.
- Wolfert, Paula, *The Slow Mediterranean Kitchen*, Wiley, 2003. *Véase* p. 367.
- Wright, John, *Flavor Creation*, Allured, 2004.
- , *Mushrooms: River Cottage Handbook No. 1*, Bloomsbury, 2007. *Véase* p. 114.
- Wybauw, Jean-Pierre, *Fine Chocolates: Great Experience*, Lannoo, 2006. *Véase* p. 263.
- Ziegler, Herta, *Flavourings: Production, Composition, Applications*, Wiley-VCH, 2007.

## OTROS

- Buttery, Ron G., Gary R. Takeoka, Michael Naim, Haim Rabinowich y Nam Youngla, *Analysis of Furaneol in Tomato Using Dynamic Headspace Sampling with Sodium Sulfate*, *J. Agric. Food Chem.*, 2001, 49 (9) pp. 4.349-4.351. *Véase* p. 372.
- Claps, S., L. Sepe, G. Morone, y V. Fedele, *Differenziazione sensoriale del latte e della caciotta caprina in rapporto al contenuto d'erba della razione*. En: *Proceedings of I formaggi d'alpeggio e loro tracciabilità*, Agenzia Lucana perlo Sviluppo-Associazione Nazionale Formaggi Sotto il Cielo, 2001, pp. 191-199. *Véanse* pp. 79-80.
- Kurobavashi, Yoshiko, Yuko Katsutni, Akira Fujita, Yasujiro Morimitsu, y Kikue Kubota, *Flavor Enhancement of Chicken Broth from Boiled Celery Constituents*, *J. Agric. Food. Chem.*, 2008, 56 (2) pp. 512-516. *Véase* p. 138.
- Simons, Christopher T., Michael O'Mahony, y E. UC Davis Carstens, *Taste Suppression Following Lingual Capsaicin Pre-treatment in Humans*, *Chemical Senses*, 2002, 27 (4) pp. 353-365. *Véase* p. 298.

## AGRADECIMIENTOS

Me gustaría dar las gracias a mi marido, Nat, por el tiempo que ha dedicado a este libro a pesar de estar preparando uno propio.

Estoy muy agradecida a mi editor, Richard Atkinson, por su valiosísima ayuda a la hora de organizar el texto y darle una forma admirable al libro. Gracias también a Peter Dawson, Polly Napper, Natalie Hunt, Xa Shaw Stewart, Katie Bond, Emma O'Bryen, Penelope Beech, David Foy y todas las personas encantadoras que he conocido en Bloomsbury, por dedicar tanta atención y volcarse con tanto entusiasmo en este proyecto.

Asimismo, doy las gracias a mi agente, Zoe Waldie, de Rogers, Coleridge & White, sin cuyos ánimos y consejos este libro habría corrido el riesgo de quedarse en una mera idea.

Agradezco también a James Lever, William Fiennes, Joanna Bamford y Todd Bridge de La Cave à Fromage; a Lucy Thomas de Innocent Drinks; a Nicola Franklin de O. W. Loeb & Co. Wines; a Carol Brys y Marie Wright de Internacional Flavors and Fragrances Inc.; a Pete Brown, Kate Johns y John Lowery; así como a todos los parientes, amigos, chefs, vendedores de delicatessen, aficionados a la cocina y taxistas que han compartido conmigo sus conocimientos y sus opiniones acerca de las combinaciones de sabores a lo largo de estos tres últimos años.

## ÍNDICE DE RECETAS

- aceitunas marinadas con semillas de cilantro, 255  
aderezo de aguacate, menta y yogur, 288  
aderezo de espárrago con cacahuete, 188  
adobo filipino, 46  
*afelia*, 495  
*aillade*, 337  
*ajoblanco*, 164  
*alo o gobi*, sopa, 243  
alubias a la barbacoa, 243  
arroz con mango y coco, 414-415  
arroz frito con huevo, 193  
atún con mucho ajo, 224
- bagna cauda*, 234  
*bai kaprow*, 307  
Bakewell, tarta, 484  
*bánh mì*, 272, 312  
*bark* de chocolate blanco y almendra, 502-503  
barritas de coco, cereza, caramelo y chocolate, 410  
barritas de higo y naranja, 488-489  
berenjena japonesa con jengibre y soja, 118-119  
berenjenas con fragancia de pescado, 118  
Big Mac, pastel de, 276  
*bigoli* en salsa, 157  
*bruschetta* de alubias con salvia y cebolla, 162
- caldo verde, 129  
*castagnaccio*, 336  
*cha que*, 312  
champiñones rellenos de queso de cabra, 115  
*chou farci*, 173  
*chutney* de cebolla y berenjena, 162  
*citronelle ratafia*, 496
- dafoutis* de cereza y vainilla, 357  
*cobbler* de melocotón y moras, 407  
coco quemado, 409  
*coeurs à la crème* con mermelada de higos, 102  
coliflor asada con comino, 120  
coliflor con sal y pimienta y salsa de chile, 179  
cordero asado griego con orzo de tomate, 371-372  
cordero con cardamomo, 450-451  
cordero con Pernod y hierbas provenzales, 71  
cordero con salsa de alcachofas, 147-148  
costra de limón y hoja de cilantro para pescado, 438  
*cranachan* de ruibarbo y almendra, 365  
*crumble* de almendra y mora, 350  
cuscús dulce de pera y canela, 391
- dhal* de comino y limón, 121  
*dhal* de menta y ajo, 471  
*dumplings* de salvia y manzana, 462
- empanadas chinas (*dumplings*) de eneldo y carne de cerdo, 273  
encurtidos de pepinillo y zanahoria, 272  
ensalada de cacahuetes y zanahoria, 36  
ensalada de coliflor, nueces y dátiles, 179  
ensalada de pollo de Buffalo, 90  
espaguetis a la Corfú, 320  
espaguetis con *aglio, olio e peperoncino*, 298  
espaguetis con limón y albahaca, 435-436  
estofado de calabaza, alubias y romero, 333
- fabada, 55  
*farinata* con romero y cebolla, 456  
fideos con cerdo picante y cacahuetes, 49

fideos con hojas de cilantro y cacahuetes, 281  
fideos fritos con brócoli y ajo, 181  
florentinas de jengibre, chocolate y almendras, 444  
*fool* de queso de cabra y frambuesa, 81

*gado gado*, aderezo, 32  
galletas de anís y almendra, 262  
galletas de semilla de hinojo para el queso, 85  
gallina en pepitoria, 351  
guisantes fritos con salsa de estragón, 290-291

helado de chocolate y rosa, 491  
helado de romero, 440-441  
helado de semilla de cilantro y manzana, 496  
helado de sorbete de grosella y Pernod, 477  
helado de tomillo, 468  
huevos escoceses, 51

*inji jamum*, 443

*khoresh* de ruibarbo y cordero, 365-366  
*labna* (queso de yogur) con nueces y miel, 103  
*lassi* de cardamomo y mango, 451  
licor de café y naranja, 30  
linguini con brócoli, tocino, piñones y tomates secados al sol, 183

*ma'mool* de albaricoque y romero, 455  
morcilla, habas y menta, 57

natillas de coco, 192

olla de Lincolnshire poacher, 99

pan de maíz con guindillas y tocino, 303  
pan de ostras, 321  
pan plano de hojas de cilantro y coco, 281  
*panzanella* de otoño, 175  
pasta de albahaca, menta y calabacín, 309  
pastel de alcachofas y cerdo, 184  
pastel de alcachofas y guisantes, 290  
pastel de arándanos y vainilla, 493  
pastel de cardamomo con costra de café, 28  
pastel de emergencia, 343  
pastel de grosella y almendra, 476  
pastel de inducción de azafrán, 259  
pastel de jengibre y naranja, 446-447  
pastel de manzana y avellana, 385  
pastel de menta y grosella, 473  
pastel de naranja y almendra, 422  
pastelitos de morcilla y puerro, 55  
patatas fritas con pimentón, 130  
perdiz con peras, 42  
pescado frito marinado con cúrcuma y eneldo, 212  
pizza con queso de cabra y ajo, 79  
plátanos que se hacen monjas, 412  
pollo al horno Fitzrovia, 316  
pollo con estragón, 266  
pollo con pimientos, 43  
pollo *kung pao*, 34  
potitos de chocolate y romero, 457  
*poulet à la clamat*, 293  
*poulet au comté*, 43  
pudín de pera y cruasán de almendras, 390-391  
*puttanesca* para vagos, 256

quesadilla de calabaza especiada, 332  
quesadilla de canela y pomelo, 315  
*ratatouille*, 168  
rigatoni con alcachofas y guisantes, 186-187  
risotto de panceta y salvia, 462-463  
risotto de remolacha y queso de cabra, 126  
*roulade* de merengue de avellana con fresas, 376

*saag gosht* con mucho cilantro, 282  
salmón en nata agria con eneldo, 225  
salsa de anís estrellado, 265  
salsa de berros para el pollo, 145  
salsa de tomate con jengibre, 448  
salsa de tomate enriquecida con ajo y albahaca, 163-164  
*saltibarsei*, 125  
sándwich de gambas con sésamo y pepinillos encurtidos, 270  
sándwich de pollo infundido con clavo y cebolla, 158-159  
*scones* de pesto (para queso blando de cabra), 310  
*shoigayaki*, 444  
*som tam*, 416  
sopa armenia de comino y albaricoque, 120  
sopa de alubias negras con piña tropical y hojas de cilantro, 381-382  
sopa de cebolla cremosa y tomillo, 467  
sopa de chirivías y guisantes, 323  
sopa de chocolate con almendras saladas, 19-20

sopa de cordero, almendras y arroz, 70-71  
sopa de crema de tomate y patata, 135  
sopa de nueces y apio, 338  
sopa de patata y hojas de cilantro, 284  
sopa de setas silvestres, 134  
sopa de setas y castañas, 111  
sopa húngara de cerezas, 312  
sorbete de lima y canela, 432

tarta de avellanas e higos, 344  
tarta de chocolate con leche y nuez moscada, 25  
tarta de chocolate negro y cardamomo, 21  
tarta de huevo, 195  
tarta de queso de cabra y romero, 83-84  
tiras de queso azul y brevas, 89  
tortas marineras de agua dulce, 334

vinagreta de aguacate con fresa, 375-376  
yogur con huevo frito y salvia, 461

## ÍNDICE ALFABÉTICO

- abbachio* (cordero lechal), 458  
abejas, 393  
absenta, 262  
aceite de mostaza, 59, 61, 143  
aceituna, 147, 210, 233, 247, 251-256,  
295, 298, 327, 421, 435, 464, 466  
Achatz, Grant, 9, 366, 459  
achicoria, 235, 465  
*achmaltz* (grasa de pollo), 191  
Acton, Eliza, 210  
*adobo* (estofado filipino), 46-47  
Adrià, Ferran, 9, 280  
Aelfrico, 382  
*affogato* (helado con café), 498  
África, norte de  
    comino y semilla de cilantro, 123  
    romero, 455  
    tajín, 335, 365, 423, 427  
África occidental, 32, 35  
afrodisíacos, 189, 318  
After Eight, chocolate con menta, 472  
*Agaricus arvensis*, 110  
*Agaricus bisporus*, 115  
*aglio, olio e peperoncino* (espaguetis con ajo y  
guindilla), 298  
*agnello alla romagnola* (cordero con guisan-  
tes), 74  
agua tónica, 425, 463, 465  
aguacate, 285-289  
agua de flores, 426-427  
Aikens, Tom, 211  
*aillade*, salsa, 337, 343  
ajo, 163-168  
ajo elefante, 163  
alazor, 259  
albahaca, 307-311  
albahaca lima, 431  
albaricoque, 403-406  
albóndiga, 26, 53, 70, 71, 225, 304, 316,  
343, 450, 462  
alcachofa, 183-187  
alcachofa de Jerusalén, 186  
alcaparra, 146-150  
alcaparrón, 147, 149  
alcaravea, semillas, 192  
Alciatore, Jules, 219  
Alejandra, reina, 408  
Alejandro I, zar, 424  
Alemania  
    *Himmel und Erde*, 57  
    ligústico, 139  
    patatas fritas, 130  
    quesos, 94  
    rábanos picantes, 66  
    *Rotwurst*, 54  
    *Rouladen*, 68  
    vino Spätlese, 88  
Alfonso, mango, 366  
alga marina, 225, 360  
algodón de azúcar, 332, 376, 380  
*aligot* (patatas con queso), 97  
Alinea, Chicago, 366, 459  
alioli, 165, 167  
alitas Buffalo, 138  
Allen, Darina, 475  
Allen, Gary, 260  
allicina, 164  
almáciga, 459  
almieja, 113, 135, 201, 203, 244  
almendra, 346-352  
almuerzo del labrador, 389  
*aloo matar* (patatas con guisantes), 130  
Alpes, 87  
Alsacia, 122, 123  
Alto Adige, 248  
alubia blanca, 55, 259, 437, 460  
Amador, Juan, 136  
amaretti, galletas, 350  
Amaretto, 346, 347, 355, 365, 376  
Ambassade d'Auvergne, L', en París, 97  
*amchoor* (polvo de mango), 414  
Amedei, chocolate, 20

América del Sur, 148, 284  
 América Latina, 196  
*American Psycho*, 137  
 Amis, Kingsley, 465  
*amok* (pescado en leche de coco), 412  
 Ana de Cléveries, 458  
 anacardo, 334  
 ancho, variedad de guindilla, 23, 63  
*anchovies*, 233  
 Ancona, 247  
 Andalucía, 94  
 anetol, 262, 264  
 Ángeles, Los, 224, 238, 490  
 ángeles a caballo, 220  
 angostura, *bitter*, 446  
 anguila, 52, 207, 224, 238, 448  
 anguila ahumada, 240, 448  
 anís estrellado, 176, 241, 262-266, 307, 311, 327, 391  
*ankimo* (hígado de rape), 59  
 Ansel, David, 120  
 Anthony's, Leeds, 178  
 Antibes, 42, 211  
 Antigny, *Blanche d'*, 408  
 Antigua, playa de, 52  
 Antillas, 469  
 Antoine's, Nueva Orleans, 219  
 Apicio, 165  
 apio, 135-139  
 apio-nabo, 136, 137, 169, 191, 211, 327  
 Apollo 11,  
 misión, 383  
 Apulia, 105  
 arándano, 492-493  
 arándano agrio, 425  
 arbequina, aceituna, 247  
 Arbroath, ahumado, 240  
 arenque, 126, 152, 223, 228, 238, 279  
 arenque ahumado, 238, 240  
 Argelia, 28  
 Argentina, 54, 57, 66, 277  
 arico, queso, 82  
*arista al forno con patata* (cerdo con patatas y romero), 457  
*Armas de mujer*, película, 29  
 Armenia, 120  
 Arndt, Alice, 26  
 Arômes au Gène de Marc, queso, 105  
 arroz con coco, 413

arroz con pollo a la hainanesa, 445  
 arroz silvestre, 331, 343  
 Artic Roll, 499  
 Artisan du Chocolat, 503  
*ärtsoppa* (sopa de guisantes y jamón), 243  
 Artusi, Pellegrino, 125, 249, 290, 362, 463  
 Aruba, 61  
 asafétida, 165  
 asiago, queso, 460  
 Asturias, 53, 55, 90, 91  
 Atherton, Jason, 447  
 atún, 66, 122, 145, 152, 214, 224, 225-226  
 Audot, Louis Eustache, 124  
 Australia, 220, 442  
 Austria, 484  
 Aux Charpentiers, París, 387  
 avellana, 342-346  
 Aveyron, 87  
*av golémono*, 48, 194  
 azafán, 72, 211, 259-261, 365, 423, 436, 450, 490, 503  
 azahar (flores de naranjo), 28, 391, 421, 423, 424, 458  
 Azerbayán, 74  
 aztecas, 497  
 azúcar sin refinar, 443

baba de ron, 490-491  
*baba ghanoush* (plato de berenjenas), 118  
 Babbo, restaurante, Nueva York, 74  
 baby bella, champiñón, 115  
 bacalao, 211, 215, 279  
 bacalao salado, 292  
 Baci, 20  
 Bahía, en Brasil, 204  
 Baker, Nicholson, 423  
 Bakewell, tarta, 349, 484  
*baklava*, 490  
 Bali, 412  
 Baljekar, Midula, 59  
 bálsamo de limón, 411  
 bálticos, países, 126, 225  
 Bangalore, 352  
*bacon*, queso de cabra, 82  
 Barcelona, 165  
 Bareham, Lindsey, 128, 288  
*baos* (dulce), 410  
*bastilla*, pastel, 348

Batali, Mario, 74, 266  
 bautista, mango, 358  
 Bayles, Rick, 24, 82, 286, 424  
 Bayona, 248  
 Beacon, restaurante, Nueva York, 332  
 Beard, James, 245, 486  
 bearnesa, salsa, 71, 74, 188, 267, 370  
 beaufort, queso, 343  
 beaujolais, vino, 101  
 becada, 59  
 bechamel, salsa, 279  
 Beckett, Fiona, 427  
 beduinos, 28  
*beef penang*, 62-63  
*beef rendang*, 62  
*beef-on-weck*, bocadillo, 67  
 beenleigh blue, queso, 88, 90  
 Beeton, señora, 175, 340, 448  
 bejín gigante, 112  
 Belazu, 253  
 Bélgica, 131, 465  
 bellini, cóctel, 408  
 Bellow, Saul, 63  
 beluga, caviar, 221  
 Ben and Jerry, 356  
 Bendicks, chocolate con menta, 472  
 Bennett, Alan, 356  
 benzaldehído, 346, 355  
 Benzi, François, 221  
 Beranbaum, Rose, 504  
 berberechos, 204  
 berenjenas, 117-119  
 berkswell, queso, 92, 95  
 Bernhardt, Sarah, 408  
 berro, 39, 48, 56, 80, 88, 92, 124, 143-146, 151, 191, 223, 225, 234, 238, 288, 322, 339, 357, 388, 392, 423  
 berro terrestre, 144  
 berza, 172  
*beurre blanc*, 500  
*beurre maître d'hôtel*, 440  
*beurre noir*, 344  
*beurre noisette*, 344  
 Bibendum, Londres, 374  
*biff à la Lindström* (plato de carne), 150  
 bígaro, 132  
 Birds Eye, 499  
 Biron, David, 381  
*biryani*, pollo, 261

biscotti, 262, 264  
*bistecca alla fiorentina* (filete), 441  
 Bistro Moderne, Nueva York, 170  
 Bittman, Mark, 95, 365, 459  
 bizcocho Victoria, 423  
 Blackiston, Galton, 468  
 Bleu de Termignon, queso, 87  
 blinis, 222, 238  
 Bloody Mary, 138, 373  
 BLT (bocadillo de bacon, lechuga y tomate), 374  
 Blue Elephant, restaurantes, 62  
 Blumenthal, Heston, 9, 178, 221, 254, 345, 369, 378, 426  
 «Boiled Beef and Carrots», canción, 69  
 boina escocesa, guindilla, 302  
 boleto, seta, 109-115, 117, 493  
 Bolivia, 32  
 bollo, 170, 215, 244, 260, 303, 315, 356  
 Bolonia, 321, 461  
 bolonchesa, salsa, 321  
 Bonnat, 498  
 boquerón, 233  
 Borgoña, vino de, 133  
 Bornholm, 126  
 borraja, 268, 378  
*borsch*, 124, 125, 152  
 Bosi, Claude, 470, 501  
 boston cooler, 448  
 botarga, 248  
*boudin blanc*, 464  
*boudin noir*, 54  
 Boulud, Daniel, 170, 189  
*bouquet garni*, 466  
*bouguignon de vaca*, 68  
*bourride*, 167  
 boursin, queso, 101  
*boysenberry*, 480  
 brahmáni, cultura, 165  
 Bramley, manzana, 384, 386  
 Bras, Michel, 377  
*brasata di coda di bue* (rabo de toro estofado), 62  
 Brasil, 34-35, 129, 204, 209  
 brema, 215  
*bresaola*, 324, 441  
 Bresse, pollo de, 208  
 Bretaña, 209, 350  
 brie, queso, 100, 102-103, 378, 393

brie de Meaux, 105  
Brillat-Savarin, Anthelme, 40, 44, 169  
Brillat-Savarin, queso, 100, 105, 378  
brioche, 493  
brocciu, queso, 100, 104  
brócoli, 181-183  
brócoli chino, 181  
brócoli de brotes morados, 234  
Brotoocoorens, cerveza, 465  
brunoise, 334  
bruscietta, 162, 172, 461  
bubble-and-squeak, 173  
Bubby's, Tribeca (Nueva York), 244  
budismo, 165  
Buffalo, Nueva York, 67  
bullabesa, 59, 134, 214, 260  
Bulli, El, Roses (Cataluña), 280, 360  
Bunyard, Edward A., 336, 357, 488  
Burbidge, F. W., 89  
Burdeos, 218  
Burdeos, vino de, 133  
Burge, Spencer, 67  
Burke, David, 151  
Bumett, John, 368  
burrata, queso, 104  
burrito, 287  
Buttery, Ron G., 372  
Byrne, Aiden, 266

caballa, 114, 151, 223, 226, 227, 228-229, 236, 241, 367, 458  
caballa ahumada, 241  
Cabana, chocolatina, 410  
cabernet sauvignon, 302, 478  
cabrales, queso azul, 88, 90, 91  
cabra, 63  
cabrito, 63  
cacahuete, 33-36, 49, 128, 136, 188, 281, 299-300, 362, 397, 472, 477  
acciatore de pollo, 45  
Cachemira, 449, 450  
Cadgwith Cove, Cornualles, 206  
Cádiz, 83  
caerphilly, queso, 94  
café, 27-31  
afé au lait, 503  
Café Tasse, 503  
café, tiendas de, 28

café turco, 30  
cafés argelinos, en el Soho, 28  
caimán, 203  
Caines, Michael, 292  
Cairo, El, 121  
cajún, cocina, 158  
calabacín, 10, 309  
calabaza, 88, 110, 312, 319, 330-334, 431, 442, 460  
calabrese, boccoli, 181  
Calabria, 487  
calamar, 179, 192, 444  
*Calanitha nepetha*, 113  
caldo de papa, 284  
Calgary, 448  
California, 267, 274, 287, 368, 480  
calvados, 86  
*Calvatia giganteum*, 112  
Calvi, 104  
Camarga, 255  
camarón, 131  
Cambalou, 87  
Camboya, 213, 412  
camembert, 102, 104, 171, 178  
campari, 408, 430  
Campion, Charles, 159  
Canarias, islas, 81  
canela, 311-316  
cangrejo, 132, 159, 185, 194, 201, 204, 205, 209, 224, 428, 474  
cangrejo de río, 209  
cannellini, alubias, 162, 463  
cañónigo, 344, 364  
Cantal, 94  
cantalupo, melón, 400, 401  
cantarello, 90, 109, 110, 113  
Canteen, The, San Francisco, 244  
Cantón, 193  
*cantuccini*, galletas, 362  
Capaldi, Raymond, 49  
caponata, 370  
caprílico, ácido, 80  
capsaicina, 298, 302  
caramelo, 379, 380, 384, 398  
carapulcra (estofado), 51  
carbonnade de boeuf, 91  
carciofi alla guida (alcachofas fritas), 185  
carciofi alla romana (alcachofas con menta), 185

cardamomo, 449-452  
*cardinale* (cassis y vino tinto), 476  
Carême, Marie-Antoine, 215, 424  
Caribe, 284  
Carlos, restaurante, Illinois, 117  
Carluccio, Antonio, 114  
Carnellini, Andrew, 437  
«cama temblorosa», 434  
carnero, 69, 73, 80, 140, 147-148, 204  
*carpaccio*, 441  
*carpetbag* australiano (carne rellena de os-tras), 220  
Carrier, Robert, 386  
carvacrol, 470  
carvona, 275  
casia, 311, 315, 346, 432  
*cassoulet*, 468  
castaña, 334-337  
Castelvetro, Giacomo, 186  
*castradina* (carnero y col), 73  
Castries Crème, 32  
Cataluña, 208, 369  
causa (ensalada de puré de patata), 261  
Cavaillon, melón, 402  
Caviar Kaspia, París, 238  
caviar, 190, 221-223  
*cavolo nero*, 172  
cayena, guindilla, 63  
caza, 463, 478, 479  
cebolla, 40, 55, 58, 62, 94, 95, 111, 128, 157-163, 165, 173, 191, 217, 225, 242, 291, 328, 370-371  
cebolla de primavera, 242  
cebollino, 95, 157, 165, 267  
celtic promise, queso, 86  
centollo, 131, 209  
cerdo, 46-54, 110, 124, 143, 158, 169, 173, 184, 203, 218, 269, 273, 291, 300, 312, 317, 322, 331, 334, 358, 362, 380, 385, 392, 403, 444, 456-457, 460-461, 464, 467, 495  
cerdo asado, 52  
cerdo salado, 53, 322  
cereza, 355-358  
cereza ácida, 73, 312, 356  
cereza glaseada, 356, 410  
cereza Jubileo (*Cherries Jubilee*), 357  
Cemey, queso de cabra, 81, 440  
cervelas, embutido, 170  
cerveza, 335, 465, 476  
cerveza de jengibre, 446, 448, 465  
César, ensalada, 237  
ceviche, 206, 432, 434  
Cha Ca La Vong, Hanoi, 212  
chai, 450  
chalote, 32, 42-43, 47, 54, 62, 64, 66, 111, 112, 114, 145, 165, 185, 217, 473  
Chambord, licor, 486  
*champ*, 57  
champán, 343, 401, 403, 408  
Champaña, región, 87  
champiñón, 109, 112, 113, 116  
champiñón blanco anisado, 110  
Champion, Harry, 69  
*chana dhal*, 121  
chanquete, 227-228  
Chanterelle, restaurant, 189  
Chantilly, crema, 449  
Chaokoh, leche de coco, 409  
chapulines (saltamontes fritos), 433  
chardonnay, 237, 417, 449, 504  
Charentais, melón, 400, 401, 402  
Chartier, François, 469  
Château Mouton Rothschild, 68  
cheddar, queso, 82, 92, 94, 96, 97, 214, 253, 389, 393, 426  
Chejov, Anton, 187  
Chendgu, provincia, 73  
Chez Jean, París, 429  
Chez Panisse, Berkeley (California), 460  
chianti, vino, 441  
Chiba, Machiko, 179  
chicle, 384  
chihuahua, queso, 82  
Child, Julia, 415  
chile con carne, 63, 501  
chile en nogada, 340  
chimichurri, salsa, 66  
China  
anís estrellado, 264, 266  
beicon, 241  
berros, 143  
brócoli, 181  
cebollas de primavera, 161  
comida en la calle, 50  
cordero y comino, 73  
*dumplings*, 273  
huevos, 193, 196, 445

jengibre, 448  
 marisco, 208, 209  
 wok, 193  
 chipotle, guindilla, 287  
 Chipre, 255, 270, 495  
 chirimoya, 383  
 chirivía, 40, 95, 212, 242, 319, 322-324, 339  
 chocolate, 19-26  
 chocolate blanco, 502-504  
 chorizo, 218, 297, 300, 392  
 Choron, Alexandre Étienne, 370  
*choucroute de la mer*, 239  
*choucroute garnie*, 173, 239, 464  
*chowder*, 131, 135, 431  
 Christian, Glynn, 123  
 Christie, Julie, 56  
 chucrut, 172, 464  
*cloutney*, 162  
 cidra, 430  
 cigarrillo, 22, 30, 259, 356  
 cinarina, 183  
 cinco especias, 311  
 cineol, 457  
 Cinghiale Bianco, Il, Florencia, 456  
 Cinnabon, bollo, 315  
 ciruela pasa, 220, 251, 391, 405, 424  
 cisne, 39, 44, 45  
 citral, 202, 411, 435  
 cítrico, ácido, 435  
 citronela, 411  
 citronelol, 491  
*clafoutis*, 357, 391  
 clamato, 372  
*clapshot*, 132  
 Clark, Sam y Sam, 57  
 clavel, 422  
 clavo, 316-318  
 Clément Faugier, 337  
 Cluizel, Michel, 22  
 Coates, Peter, 228  
*cobbler*, 406  
 cochinillo, 52  
 cocina judía  
     huevo con cebollas de primavera, 191  
     lox y queso crema, 103  
     pastrami, 175  
     pescado, 241  
     rábano picante, 152

*tsimmes*, 69  
 cocina medieval, 205  
*cock-a-leekie*, sopa, 40  
 coco, 409-413  
 codillo, 175, 428  
 codorniz, 39, 44, 51, 109, 192, 220, 363  
 Cointreau, 405, 421  
 col, 172-176  
 col china, 172  
 col de Saboya, 173  
 col gallega, 129  
 col roja, 67, 335, 386  
 col tronchuda, 181  
 cola, 430, 432, 448  
 Colavolpe, Nicola, 487  
*colcannon*, 129  
 coles de Bruselas, 172, 173, 175, 246, 319, 335  
 coliflor, 177-181  
 colmenilla, 45, 109, 116, 124, 189  
 colmenilla seca, seta, 116  
 Colombia, 128, 135, 284  
 Colston Bassett, Stilton, 81  
 comida cruda, movimiento crudista, 286  
*communard* (cassis y vino tinto), 476  
 comté, queso, 44, 92, 98, 343  
 concord, uva, 362, 478  
 Conran, Terence, 24  
 Contaldo, Gennaro, 134  
 Contini, Mary, 254  
*Cook's Illustrated*, revista, 253, 497  
 Coq d'Argent, Londres, 363  
 Córcega, 63, 103, 104, 335, 470  
 cordero, 69-75  
 Corea, 52, 65, 209, 301  
 Corfú, 320  
*corned beef* (carne picada en conserva), 276  
 Cornualles, 65, 260  
*Coronation Street*, 130  
 Corrigan, Richard, 152, 366  
 Costa Azul, 42  
 Côtes du Rhône, vino, 99  
*coulommier*, 114  
*coupe d'Antigny*, 408  
*coupe Vénus*, 408  
*court-bouillon*, 216  
*cranachan*, 365  
 Cranfield, Universidad de, 84  
 Creamsicles, 501

crema pastelera, 449, 498  
*crème anglaise*, 485  
*crème brûlée*, 197, 446  
*crème caramel*, 178, 197  
*crème de châtaigne*, 334  
*crème de menthe*, 471  
*crème de noisette*, 342  
*crème fraîche*, 440  
*crépinettes*, 291  
 crimini, champiñones, 113, 115  
*croûte baron* (setas y tocino), 116  
 cruasán, 384, 390  
 Cuba, 61, 409, 433  
 Cuchman, Tim, 360  
*cucina bianca*, 177  
*Cuento de Otoño* (Eric Rohner), 364  
 cuerno de la abundancia, seta, 114  
 Cuisine de Joel Robuchon, La, Londres, 499  
 culantro, 280  
*culen skink* (sopa escocesa), 240  
 Cunningham, Marion, 492  
 Curaçao, 61  
 curaçao, licor, 421  
 cúrcuma, 121, 180, 212, 228, 239, 259, 274, 282, 313, 412  
 curry, 494, 495  
 cuscús, 345, 391, 474, 494  
 Cynar, 184

Dal Pescatore, Mantua, 331  
 Dalmacia, 73  
 Dalston Dinner, 128  
 damas de honor, 349  
*dan dan*, fideos, 49  
 dátiles, 455  
*daube*, 255  
 David, Elizabeth, 9, 61, 66, 119, 135, 211, 225, 229, 249, 261, 350, 370, 386, 401, 405, 427, 460, 464, 501  
 Davidson, Alan, 194, 201, 213, 226, 425  
 decenal, 283  
 Defoe, Daniel, 469  
 Del Conte, Anna, 401  
 delicia turca de Fry, 491  
 Delmonico's, restaurante, Nueva York, 22  
 derby, queso, 98  
 desayuno completo inglés, 53, 116

Desde Rusia, con amor, 159  
*dhal*, 311, 415, 471  
 diablos a caballo, 220  
 dimetil-sulfuro (DMS), 170, 174  
 Dinamarca, 126  
 dióxido de azufre, 403, 405  
 divinidad, dulce, 342  
 Diwali, 328  
 Dolby, Richard, 171  
 Dolomitas, 484  
 Domaine Eyguebelle, 402  
 Domfrontais, calvados, 86  
 Domori, 253  
 Dordoña, 467  
*dottato*, higos, 487  
 Double Gloucester, queso, 180  
 Doublemint de Wrigley's, 160  
 Douglas, Norman, 52  
 Doyenne du Conice, pera, 390, 393  
 Dr. Brown's Cel-Ray, refresco, 139  
 Ducasse, Alain, 143  
 Duchat, M., 337  
 Dufresne, Wylie, 328  
 duke of York, patatas, 133  
*dukkah*, 123  
 dulce de leche, 341  
 Dumas, Alejandro, 20, 124, 334, 402  
*dumplings*, 462  
 Dunlop, Fuchsia, 73, 159  
 durio, 89  
*dusbara* (sopa con menta), 74  
*duxelles*, 112

eau de vie (aguardiente), 390  
 Ecuador, 434  
 Egipto, 121, 494  
 eglefino, 213, 238, 279  
 eglefino ahumado, 239-240  
*ekte gjestost*, queso, 80  
*elaichi gosht* (plato de cordero y cardamomo), 450  
 embutidos, 48, 51, 53, 56, 104, 116, 158, 170, 171, 184, 218, 237, 241, 242, 278, 299, 312, 334-335, 458, 461  
 Emilia Romaña, 74  
 emmental, queso, 246  
 empanada de pipián (de patata y cacahuete), 128

empanadilla, 112, 113, 273, 473  
 enchilada, 82  
 encurtidos, 65, 67, 68, 80, 148, 161, 166, 172, 184, 188, 268-269, 272, 274, 276, 301, 431, 442, 445, 447, 464, 474, 495  
 endorfinas, 300  
 endrina, 268  
 enebro, 463-466  
 eneldo, 202, 272-276  
 Enrique VIII, rey, 458  
 ensalada rúcoise, 227  
 ensalada de col, 88, 329, 386  
 ensalada griega, 84, 254  
 ensalada rusa, 274  
 ensalada Waldorf, 137, 338  
 eperlano, 229  
 Époisses, queso, 84  
 Escandinavia  
 pescado, 225  
 regaliz, 264  
 remolacha, 126  
 escaravía, 323  
 Escocia, 40, 51, 52, 56, 176, 190, 240, 271, 365, 461  
 Escoffier, Auguste, 186, 357, 408, 485  
 espaguetis, 61, 68, 148, 157, 167, 236, 243, 244, 298, 320, 436  
 espaguetis a la boloñesa, 68, 243, 320  
 espaguetis a la carbonara, 244  
 España  
 ajoblanco, 164, 350  
 alcachofa, 184  
 almendra, 94, 202, 349, 351  
 anís, 263, 268  
 azafrán, 72  
 cebolla y pimiento, 161  
 fabes, 55  
 guindilla, 81, 300  
 higo, 487  
 jamón serrano, 246-247  
 morcilla, 54, 55  
 paella, 208, 436  
 picada, 342-343  
 quesos, 91, 94  
 sofrito, 280  
 tomate, 371  
 tortilla, 131, 261  
 espárrago, 187-190

«especia mixta», 442  
 especia para el pastel de calabaza, 33, 442  
 especia para pasteles (*pudding spice*), 442  
 especias para encurtir, 494  
 Espelette, guindilla de, 98, 226  
 Esquivel, Laura, 44  
 Estados Unidos, 96, 470  
 cacahuete, 21  
 café, 31  
 calabaza, 319  
 canela, 315  
 col y ternera, 175  
 cordero, 69  
 eneldo, 226, 269  
 jengibre, 446  
 margarita, bebida, 433-434  
 marisco, 194, 203, 204, 340  
 melocotón, 317  
 ostra, 218  
 sandwich de mantequilla de cacahuete y jalea, 477  
 ternera, 53, 68  
 estofado de cazador, 45  
 Estonia, 126  
 estragol, 262  
 estragón, 10, 71, 74, 83, 94, 110, 114, 117, 188, 202, 225, 262, 265, 266, 290, 293, 469  
 esturión, 221, 238  
 etil-caproato, 97  
 etileno, 288  
 Etiopía, 317  
*Eton mess*, 376, 379  
 Eugenia, emperatriz, 408  
 eugenol, 237, 243, 307, 317, 371, 398, 443  
 Europa Oriental  
 cereza ácida, 73  
 empanadilla, 112  
*kishka*, 54  
 pescado, 241  
 salmón ahumado, 103  
 Evelyn, John, 382  
 Extremadura, 300

fabada, 53, 55  
*fabes* (alubias blancas), 55

*faggots* (despojos de cerdo), 291  
*fangoli all'uccelletto* (alubias al estilo pajarito), 463  
 «falso cangrejo», 237  
*farudeh* (fideos con sabor a rosa), 492  
*farikal* (cordero con col), 73  
*farinata* (pan de garbanzos), 456  
 Farley, John, 204  
 Farmer, Fannie, 277  
 Farmer's Market Café, Suffolk, 134  
 Fat Duck, The, restaurante, Bray, 426  
*fattigman* (fritos condimentados con cardamomo), 449  
 Fatty Crab, The, Nueva York, 62, 358  
 Fearnley-W hittingstall, Hugh, 176, 193, 201, 212, 240, 243, 356  
*fegato alla veneziana* (hígado de ternera con cebolla), 59  
 Fence Gate Inn, Burnley, Lancashire, 67  
 Fernández de Oviedo, 379  
 Ferrero Rocher, 20, 344  
*fesenjan* (pato con nueces), 42  
 feta, queso, 75, 79, 82, 83, 209, 254, 360, 437, 470, 471  
 fideo, 33, 41, 49, 68, 111, 181, 281, 283, 300, 473, 492  
*fidget pie*, 244  
 Field, Eugene, 389  
 Filadelfia, 62  
 filbertona, 345  
*filet mignon*, 92  
 filete Wellington, 63  
 Filipinas, 46, 58, 286  
 Fillioux, Mère, 171  
*fines herbes*, 264  
 Finlandia, 176, 274, 446  
 Fiori di Sicilia, 501  
*fish and chips* (pescado con patatas fritas), 213  
 Fisher, M.F.K., 219  
 Fisher, Nick, 240  
 flan de natillas, 409  
*flaó* (pastel de queso de cabra), 82  
 fletán, 216  
*fleur du maquis*, queso, 470  
 Flinn, Anthony, 178  
 Florencia, 125, 441, 456  
 florentinas, galletas, 444  
 Floyd, Keith, 147

focaccia, 255  
*foie gras*, 56, 63, 170, 171, 184, 203, 266, 446, 448, 488  
 fontina, queso, 393  
 fool, 81  
 Fortnan, H. & Son, 126, 239  
*foudjou* (queso de cabra en tarro), 79  
 fourme d'ambert, queso, 88, 90  
 Fowlers Forest Dairy, productos lácteos, 98  
*fragola*, variedad de uva, 362  
 frambuesa, 23, 81, 350, 360, 365, 377, 406, 411, 479-480, 483-486, 499  
 Francia  
 aceituna, 252, 255  
 agua de flores, 426-427  
 alcachofa, 184  
 almendra, 351  
 berros, 144, 145  
*boudin noir*, 54  
 cerezas, 357  
*choucroute garnie*, 53  
 coliflor, 179  
 fresa, 378, 379  
 guisantes, 291, 293  
 jamón, 246  
 marisco, 113  
 melón, 401, 402  
 menta, 471  
 perejil, 279  
 pescado, 212, 214, 226  
 platos de patatas, 133  
 quesos azules, 87  
 quesos de cabra, 80, 82  
 quesos de corteza lavada, 84, 85  
 quesos duros, 94  
 remolacha, 124  
 tomillo, 468  
 tortilla, 195

Franco-Condado, 85  
 Frangélico, 342, 345  
*frangipane*, 344  
 French Laundry, The, valle de Napa, 468  
 fresa, 263, 364, 366, 372, 375-379, 401, 483  
 fresa Romanoff, 424  
 Fribnrgo, 85  
 Fries Nagelkaas, queso, 95  
 Frisia, 95

*frittata*, 193  
Fruit Salads, de Barratt, 486  
ftaluro, 338  
Fuerteventura, 82

*gado gado*, 32, 128  
Gagnire, Pierre, 86  
*gajar halwar* (postre de zanahoria y leche), 328

gala, pastel, 51  
Gales, 40, 86, 94, 291

galia, melón, 400

Galicia, 94

gálico, ácido, 317

galletas, 85, 100

Galliano, 262, 265, 267

gallina de Guinea, 469

Galvin at Windows, Londres, 122

gamba, 32-34, 54, 148, 201, 202, 203-205, 207, 209, 210, 254, 316, 320, 340, 373, 469

*ganjatang*, 52

*ganache*, 437

ganso, 44, 176, 269, 336, 460  
Gardner, Ava, 222  
Garfunkel, Art, 387  
*gari* (jengibre encurtido), 447  
*garum*, 236

Gaskell, Elizabeth, 130

Gaston's, Arkansas, 99

Gavroche, Le, Londres, 404

gazpacho, 360, 373

gefilte, pescado, 152

Gein, Ed, 389

*gelo di melone* (sopa de sandía), 359

Georgia, 42, 338

Geraghty, Warren, 493

geraniol, 491

Gerard, John, 66

Gewürztraminer, vino, 122

*gianduia*, pasta, 20

Gidleigh Park, Devon, 292

Gill, A. A., 171

Gillaizeau, gemelos, 429

ginebra, 271, 295, 366, 463, 464, 465, 476, 483, 494  
ginger ale, 446

Giono, Jean, 350

Gladwin, Peter, 44  
Glamorgan, salchichas, 95  
Glass, Leonie, 94  
Glasse, Hannah, 74, 138, 210, 228, 229, 236  
glicocola o glicina, 210  
Gloucester Old Spot, cerdo, 385, 403  
glutámico, ácido, 210, 369  
Goa, 40  
Goo Goo Cluster, 21  
Gordon, Peter, 196, 472  
gorgonzola, 88, 91, 115, 295  
*goro* (oblesas condimentadas con cardamomo), 449  
*gosht aloo* (cordero con patatas), 129  
*goshtabā* (albóndigas de cordero), 450  
gouda, 341  
Gourmet Burger Kitchen, cadena, 196  
Graham, Peter, 91, 393  
granadilla, 286, 368, 417, 424, 504  
Grand Marnier, 421  
Granny Smith, manzanas, 33  
grasa de ganso, 254  
*gravadlax*, 225  
Graves, Thomas, 405  
grazalema (queso de cabra), 83  
Grecia  
    aceitunas, 254  
    alcaparras, 148  
    apio y cordero, 136  
    *avgolémono*, 194  
    eneldo, 274  
    higo, 488  
    limón, 437, 439  
    pescado, 236  
    semilla de cilantro, 495  
    *skordalia*, 127, 148, 167  
    tomate, 371  
Greek Gods, The, 488  
Green and Black's, 95, 502  
*gremolata*, 277  
Griffith, Melanie, 29  
*Grifola frondosa*, 45  
Grigson, Jane, 189, 207, 358, 388, 489  
Grigson, Sophie, 483  
*grillade des mariniers* (ternera con cebollas), 62  
*griottes* (cerezas Morello), 73  
grosella, 476-478

gruyère, 43, 92, 95, 97, 115, 180, 209, 214  
guacamole, 280, 282, 287  
guayacol, 237  
guindilla, 297-304  
Guinnes, 476  
guisante, 73-74, 130, 193, 205, 239, 243, 249, 274, 289-295, 323, 473  
guisante de semilla grande, 290  
*gulab jamun*, 402, 443, 490  
gumbo, 208, 209  
Gyngell, Skye, 401  
*gyudon* (filete con cebollas), 62  
  
habanero, variedad de guindilla, 302, 424  
*haggerty*, 129  
*haggis*, 75, 132  
Hainan, provincia de, 445  
Haití, 358  
halloumi, queso, 79, 82, 488  
Hamburgo, 67  
hamburguesa, 99, 134  
hamburguesa con queso, 99  
Hangtown, fritura de ostras, 218-219  
Hanoi, 212  
Harbutt, Juliet, 440  
harina de avena, 75, 365  
*harissa*, 123  
Harry's Bar, Venecia, 408  
Harvey Wallbanger, 264-265  
Hawai, 225, 245  
Hay, Donna, 267, 447  
Hazan, Marcella, 66  
Hazlewood, Lee, 287  
Heathcote, Paul, 21  
Heine, Heinrich, 380  
Heinz, ketchup de tomate, 134  
helado napolitano, 379  
Henderson, Fergus, 60, 65, 191  
Hendrick's, ginebra, 271  
*herbes de Provence*, 466  
Hibiscus, en Londres, 501  
Hieatt, Constance B., 205  
hierba limón, 411, 440  
hierba luisa, 411, 471  
hígado, 58-60  
hígado de buey, 59  
hígado de cerdo, 58  
hígado de cordero, 58, 60  
  
hígado de pollo, 59, 461  
hígado de rape, 59  
hígado de salmonete, 59  
hígado de ternera, 58, 60  
hígado de venado, 60  
higo, 486-489  
Hill, Tony, 314  
*Himmel und Erde* (manzana con patata), 57  
hinduismo, 165  
hinojo, 225, 260, 262, 264, 391, 464  
hinojo marino, 209, 226  
Hix, Mark, 425  
*hořinové selivo* (estofado griego), 48  
hoja de cilantro, 279-285  
Holanda, 95, 264  
holandesa, salsa, 187, 267, 424  
Hollingworth, H. L., 44  
Holstein, Friedrich von, 190  
Hom, Ken, 16  
Hooper, Edward James, 381  
Hop Farm, Kent, 440  
Hopkinson, Simon, 128, 288, 374, 386  
«hormigas en un tronco», 136  
*Horticulturalist and Journal of Rural Art and Rural Taste*, The, 294  
Hosington, Brenda, 205  
*hot pot* de Lancashire, 129  
Houston Trails End Café, Utah, 99  
Howard, Philip, 110  
huevo, 190-197  
huevo Benedict, 244  
huevo de codorniz, 190, 191, 192  
huevo de faisán, 190  
huevo de gaviota, 190, 191  
huevo de oca, 190  
huevo de pata, 190, 191  
huevos con patatas, 131  
«huevos de un siglo», 445  
huevos mexicanos (huevos con guindilla), 301  
huevos rancheros (huevos en salsa de tomate), 196  
Hughes, Ted, 461  
*hukar begendi* (cordero con berenjena), 72  
Hungria, 300, 312  
hunza, albaricoque, 406  
Hyman, Gwen, 437

Ibiza, 82  
 Ibsen, Henrik, 291  
*ikan bilis* (anchovas secas), 409  
 Ikea, 450  
 Imaizumi, Teruo, 224  
*inam bayildi* (berenjenas rellenas), 370  
 India  
 ajo, 166  
*alo gobi*, 180  
 asafétida, 165  
 cardamomo, 450, 451, 503  
 coco, 410  
 comino, 121, 123  
*dhal*, 311  
 eneldo, 275  
*garj halwar*, 328  
 guindilla, 302  
*gulab jamun*, 402, 443, 491-491  
 higadito de pollo, *tandoori* de, 59  
 hígado, 59  
 hoja de cilantro, 282  
*jeera aloo*, 122  
 jengibre mango, 446  
 jengibre, 443  
*keema, curry*, 74  
*kormas*, 41  
*lassi*, 451  
 lima, 432, 433  
 limón, 439  
 mango, 415  
 marisco, 204, 208  
 melón, 402  
 menta, 474  
 pepino, 34  
 pescado, 228  
 plato de patatas, 130  
 semilla de cilantro, 123, 496  
 Indonesia  
 aguacate, 286  
*beef rendang*, 62  
 cacahuete y coco, 32  
 clavo, 316  
*gado gado*, 128  
 jengibre mango, 446  
*satay*, 35  
 vainilla, 497  
 Innes Button, queso de cabra, 440  
*insalata pantesca* (ensalada de patata), 135  
 Instanbul Meze, Londres, 277

instintos, 286  
 Inventato, doctora Maria Grazia, 296  
 Irán (Persia)  
 agua de azahar, 426  
 agua de rosas, 491  
 alinendras, 351  
 asafétida, 165  
 azafrán, 72  
 eneldo, 274  
*fesenjan*, 42  
*khoresh*, 136  
 ruibarbo, 367  
 Irlanda, 57, 129, 175  
 Isabel I, reina, 44, 497  
 Isabel II, reina, 45  
 isabella, uva, 362-363  
 isoamil-acetato, 393  
 isotiocianato, 61  
 Italia  
 aceitunas, 251, 255  
*alcachofa baby*, 93  
*alcachofa*, 184, 186  
 almendras, 349  
 avellanas, 342, 345  
 brócoli, 181  
 calabaza, 331  
 carne con canela, 61  
 embutidos, 48, 53, 299  
 enebro, 465  
 espárrago, 212  
 guindilla, 298  
 higo, 487  
 jamón, 246-247, 248  
 limón, 437, 441  
 marisco, 201-202  
 pescado, 211-214, 225, 236  
 queso de corteza lavada, 87  
 quesos, 96, 104-105  
 rabo de brócoli, 48  
 romero, 456-457, 458  
*saltimbocca*, 68  
 salvia, 323  
*sanguinaccio*, 54  
 setas, 111, 113  
 tomate, 368, 374  
 trufa, 69  
*vitello tonnato*, 66  
 Ivy, The, Londres, 485

jabalí, 169-170  
*Jaffa Cakes*, 23  
*Jaffrey*, Madhur, 450, 471  
 jainitas, 165  
*jal jeera* (bebida de lima y comino), 432  
 jalapeño, variedad de guindilla, 302  
 jalapeño Jack, queso, 96  
 Jamaica, 442  
 jambalaya, 208  
*jambon cru*, 249  
*jambon persillé*, 279  
 jamón, 241, 242, 245-251, 279  
 jamón de Parma, 193, 247, 248, 249, 251, 441  
 jamón serrano, 226, 246-247, 249, 251  
 Japón  
*ankimo* (hígado de rape), 59  
 berenjena, 118  
 berros, 145  
 calabaza, 331  
 col, 173  
 guisantes, 294  
 huevo, 192, 195, 196  
 jengibre, 444  
*matsutake*, setas, 459  
 pescado, 225  
*shiitake*, seta, 111  
 ternera con cebollas, 62  
 yuzu, 429  
 jarabe de arce, 26, 33, 337, 339, 341, 345, 364, 425, 487  
 Jarman, Derek, 259  
 Jean Georges, Nueva York, 429  
*jeera aloo* (plato de patatas), 122  
 jengibre, 442-448  
 jengibre-mango, 446  
 jerez, 19, 89, 111, 164, 314, 351  
 Jersey Royal, patatas, 122  
 Johnson, doctor Samuel, 271  
 Johnson, Steve, 459  
 Jumeaux, Les, París, 429  
  
 Kahlua, licor de café, 27  
*kai lan* (brócoli chino), 181  
 kalamata, aceituna, 254  
*kalio* (estofado de ternera), 62  
 Kapoor, Sybil, 122, 239  
 Katzen, Mollie, 191  
  
 kaya (mermelada de coco), 191-192  
*kebab*, 72, 73, 271, 471  
*kebab chelow*, 72, 83  
*kecap manis* (condimento de semillas de soja), 263, 359  
*kedgeree*, 239, 409  
*keema, curry*, 74  
*keema naan* (pan plano), 282  
 Keen's, queso cheddar, 93, 97  
 Keller, Thomas, 28, 222, 468  
*keneffa* (pasta de canela y almendra), 348  
 Kennedy, Diana, 286  
 Kerala, 412  
 kétchup, 134, 217, 285, 371, 495  
 KFC (Kentucky Fried Chicken), 316  
*khamang kakadi* (chutney), 34  
*kheer*, 503  
*khoresh* (plato de cordero), 136, 365-366  
*kibbeh*, 159  
*kimchi* (col encurtida), 172, 192, 301  
*kir* (vino con cassis), 476  
*kinsch*, 355, 398  
*kishka* (morcilla), 54  
 Kitchen W8, en Londres, 110  
 Kitchen, Leanne, 381, 492  
 KitKat, 313  
 kiwi, 401  
 kiwiburger, 196  
*kluay buat chi* (plátano estofados en leche de coco), 412  
*kolmino patio* (curry de marisco), 208  
 Konditor & Cook, 392  
*kormas*, 41  
*kulebjaka* (pastel), 114  
*kulfi*, 503  
*Kummelweck*, 67  
  
*laab pla* (pescado con menta), 228  
*labskaus*, 67, 150  
 lactonas, 414  
 Ladurée, París, 404  
*Laetiporus sulphureus*, 45  
 Lagrein, uva negra, 29  
 laguiole, queso, 97  
*laksa* (sopa de fideos), 41  
 Lanchester, John, 8  
 Lang, Jenifer Harvey, 92  
 Langen, Alemania, 136  
 langosta, 132, 137, 143, 171, 185, 190,

201, 202, 203, 207, 228, 244, 320, 332, 428, 500  
 langosta Thermidor, 209  
 langostino, 132, 206, 228  
 langres, queso, 87  
 Languedoc, 337, 469  
*lantulaatikko* (nabo y nuez moscada), 176  
 Laos, 212, 274  
 Larkcom, Joy, 181  
 lasaña, 493  
*lassi*, 415, 451  
 laurel, hoja de, 366, 449, 457, 501  
 lavanda, 333, 366, 495  
 Lawson, Nigella, 33, 36, 101, 356  
 Lazio, 186, 457  
 Le Stanc, Dominique, 93  
 Lear, Edward, 293  
 Leary, Denis, 244  
 leche, 60, 79, 80, 81, 87, 89, 94, 98, 148, 161, 255, 409  
 leche de manteca, 485  
 Lee, Jeannie Cho, 417  
 Lee, señora, 496  
 Leith, Prue, 375  
 lenguado, 113, 207, 210, 440  
*lenguado bonne femme*, 114  
 lenguado de Dover, 216  
 lenguado Véronique, 216, 425  
 lentejas, 246, 294, 471  
 lentionina, 109  
 Lersch, Martin, 90  
 Levene, Peter, 189  
 Lewis, Elisha Jarrett, 319  
 Leyel, señora, 439  
 Líbano, 103, 282, 339, 426  
*Libro de cocina de Bagdad*, 70  
 liebre, 56, 109  
 liebre, estofado de, 56  
 Liguria, 456  
 ligústico, 139, 338  
 lima, 430-435  
 lima de los cayos, 430  
 lima kaffir, 411  
 lima persa, 430  
 limburger, queso, 94  
 limón, 435-442  
 limón amargo, 465  
 limonada, 474  
 limoncello, licor, 435

linalool, 494  
 Lincolnshire Poacher, queso, 92, 99  
 Lindt, 478  
*linguine alle vongole*, 372  
*Linzertorte*, 484  
 liptauer, queso, 149  
 Lisboa, 278  
 Lituania, 125  
 livarot, queso, 85, 86  
 Liverpool, 67  
*lobscouse*, 67  
 Locatelli, Giorgio, 114, 135, 339, 370, 397, 488  
 Logan, James Harvey, 480  
*loganberry* (framuesa norteamericana), 480  
*lop yuk* (tocino chino), 241  
*loukades*, 490  
*loukenkas*, salchichas, 218  
*lox*, 103, 161  
 Luard, Elisabeth, 169  
 lucio, 171  
 Ludlow, 403  
 Luis XIV, rey de Francia, 179  
 Luisiana, 186, 208, 218  
 Lukins, Sheila, 239  
 luna, 95, 383  
 Lynch, David, 28  
 Lyon, 171

*ma'mool* (confitura rellena), 455, 489  
 Mabey, Richard, 111  
 Macadamia, nueces de, 356  
 Macao, 203  
 macaroons, 404, 501  
 macarrones con queso, 168  
 macis, 138, 216, 291, 318-319, 320  
 Madagascar, chocolate de Armano, 23  
 Madeira, vinos de, 69, 171, 189  
*Madonna della Salute*, Venecia, 73  
*mafe* (estofado de África Occidental), 32, 35  
 magdalena, 411, 427, 437  
 Maggi, cubitos de caldo, 139  
 Mahón, queso de, 94, 405  
 Maison du Chocolat, La, 263  
 majorero, queso, 81-82  
*Makrillsopa*, 226  
 Malasia  
 coco, 409

jengibre, 445  
*laksa*, 41, 412  
 marisco, 205  
 sandía, 358  
 Maldon, sal marina, 468  
 Malibú, ron, 409  
 Mallorca, 405  
 Maltesers, 65  
*mam nem* (salsa para mojar), 380  
 manchego, queso, 82, 92, 94, 246, 487  
 mandarina, 165-166, 173, 283, 417, 421, 424-427, 429, 440, 469  
 Manet, Édouard, 406-407  
 Mangaro Lait 50 %, 22  
 mango, 213, 288, 366, 414-417, 446, 451, 474  
 Manhattan (cóctel), 355-356  
 Manhattan, sancocho de, 469  
 manteca de cacao, 502  
 Mantel, Hilary, 349  
 manzana, 384-390  
*mar i muritanya* (carne con marisco), 208  
 Marco, restaurante, Londres, 204  
 Marcolini, Pierre, 504  
 marcona, almendra, 94, 253  
 margarita, 433  
 Marinetti, Filippo Tommaso, 421  
 Markoff, Katrina, 26  
 Marrakech, 313  
 marrasquino, cerezas, 355-356, 408  
*marrons glacés*, 334  
 Marruecos  
 almendras, 348  
 comino, 123  
 cordero, 70  
 ensalada, 311  
 limones en conserva, 435  
 pera, 391  
 semillas de cilantro, 495, 496  
 tajín, 437, 440  
 zanahoria, 329  
 Mars, chocolatinas, 21  
 Marshmallow Fluff, 36  
 Marsilio, Ray, 66  
 Martes de Carnaval, 449  
 martini, 253, 285, 295-296, 464  
 Mashita, Ichiro, 224  
 Mashti Malone's, Los Ángeles, 490  
 Massachusetts, 321, 459

mastuerzo, 143, 144, 345, 367  
 matari, granos de café, 28  
 Matchmakers, 23  
*matsutake*, setas, 67, 459  
 Mayan Gold, patata, 127  
 mazapán, 27, 346, 349, 355, 476  
 McDonald's, 196, 215  
 McEvedy, Allegra, 458  
 McGee, Harold, 44, 134, 152, 209, 222, 247, 249, 264, 276, 283, 402, 495  
 McLauchlan, Andrew, 144  
 McMuffin, 244  
 McPhee, Colin, 412  
 Mediterráneo, 148, 423, 466  
 medula, hueso de, 66  
 mejillón, 33, 113, 201, 202, 206, 208, 244, 436  
*melanzane parmigiana* (berenjenas al horno), 370  
 Melba, Dame Nellie, 485  
 Melba, melocotón, 485  
 melífero, melón, 400, 401  
 melocotón, 89, 249, 317, 350, 404, 406-408, 417, 485  
 melón, 249-250, 350, 359, 400-403  
 membrillo, 379, 388, 426  
 Menorca, 94, 405  
 menta, 57, 74, 82, 113, 121, 160, 185, 189, 471-475  
 menta jengibre, 446  
 menta piperita, 446, 471, 472, 474  
 menta verde, 29, 275, 471, 474, 495  
 mentol, 13, 444, 471, 472  
 mercaptano, 429  
 Merenda, La, Niza, 93, 104, 239  
 merengue, 21, 22, 29, 126, 197, 342, 376, 388, 500, 501  
 mermelada, 14, 29, 30, 33, 99, 102, 104, 162, 195, 243, 283, 356, 36, 376-377, 411, 421, 426, 428  
 Mesnier, Roland, 349  
 metil-isotiocianato, 149  
*meunière, à la*, 440  
 México  
 aguacate, 286  
 cacahuetes, 33, 300  
 canela, 313  
 guindilla, 300, 301, 340  
 hoja de cilantro, 82, 382

lima, 33, 434  
 mango, 415  
 marisco, 204  
 mole, salsa, 24, 301, 345  
 nueces, 340  
 tomate, 434  
 vainilla, 497-498, 501  
 meyer, limón, 425  
 Michelson, Patricia, 341  
 miel, 337, 364, 470  
*mignonette*, 217, 360  
 Milleen's, queso, 81  
 Miller, Mark, 144, 267  
*mirepoix*, 158  
 miristica, 319, 321, 323  
 mirto limón, 411  
*mishmishiya* (tayín de cordero y albaricoque), 70  
 miso, 119, 331, 444  
 Mivvi, 501  
*moelleux au chocolat* (pastel de chocolate fundido), 468  
 mojito, 433, 475  
 Moka (Yemen), 28  
 moka, granos de café, 28  
 mole, salsa, 24, 301, 345  
*mole de cacahuate*, 300  
*molee* (pescado en leche de coco), 412  
 Moltisanti, Christopher, 36  
 Mornofuku, bollería, Nueva York, 88  
 Mont Blanc, 22  
 Montbéliard, salchicha, 53  
 Monte Carlo, en Minneapolis, 285  
 Montecarlo, 187  
 Monterey Jack, 82, 169  
 Montgomery, queso cheddar, 93  
 Montmorency, cereza, 73  
 Montpellier, 428  
 Montserrat, 52  
 moras, 478-480  
 morcilla, 54-58, 387  
 morcipán, 57  
 Morello, cereza, 73, 312, 356  
 Morgan, Hugh, 497  
 Morenay, salsa, 215  
 mortadela, 170, 495  
 moscatel, vino, 361, 363  
 mostaza, 11, 13, 67, 94, 146, 151, 172, 209, 225-226

Moti Mahal, restaurante, Londres, 116  
 Motorail, tren, 247-248  
*Mouettes d'Arvor*, Les, 226  
*moules frites*, 131  
*monstreros* (setas de los coros de bueyes), 113  
 mozzarella, 100, 101, 104, 119, 133, 187, 201, 251, 253, 256, 285, 289  
*mu shu* (torta de setas), 112  
 muesli, 343, 347, 356  
 Mula Moscovita, 446  
 Múnbai, 302  
 Munster, queso, 85, 122  
 Murdoch, Iris, 347  
 Muscadet, 252  
*mussaman*, curry, 32, 35, 38  
 musulmán, 352  
 Mymouné, 426

nabo, 51, 64, 75, 132, 176-177  
*nam phrik kapi* (pasta de gambas con guindilla), 205  
*nam prik ong* (salsa para mojar), 54  
 Nando's, restaurantes, 41  
 napa, col, 172, 468  
 Napoleón I, emperador, 208-209  
 Napoleon III, brasserie, París, 271  
 Nápoles, 101, 245  
 naranja, 10, 30, 160, 264, 283, 314, 329, 388, 402, 404, 408, 421-428, 430, 433, 446, 458  
 naranja amarga, 421  
 naranjs china (kumquat), 422  
 naranja de sangre, 160, 421, 424, 425  
 naranja de Sevilla, 421, 425, 426, 427, 428, 446  
 naringina, 429  
 nashi, pera, 65, 390, 391  
 Nashville, en Tennessee, 465  
*nasi lemak* (arroz de coco), 191, 409  
 nata, 378, 407, 484, 490  
 natillas, 197, 485  
 navaja (molusco), 207  
 Navidad, 40, 42, 137, 138, 174, 311, 349  
 nectarina, 83, 89, 406, 408  
 nepitella (calamento), 113  
 nerol, 491  
 Nestlé, 313, 502

Niagara-on-the-Lake, Ontario, 414  
 Nicky's Vietnamese Sandwiches, Nueva York, 272  
 nicotina, 337  
 Nigeria, 442  
*nigiri* (pescado con arroz), 447  
 níspero, 405, 406  
 Niza, 93, 233, 456  
 Nobu, 143, 170  
 Nocilla, 20  
 Noma, restaurante, Copenhague, 222  
 nonpareil, alcaparra, 150  
 nootkatona, 429  
 Normandía, 65, 86, 87, 101  
 Noruega, 73, 80, 449  
 nougat, 489  
 nueces encurtidas, 65  
 Nueva Inglaterra, 67, 218  
 Nueva Inglaterra, rollo de langosta, 137  
 Nueva Inglaterra, sancocho de, 131, 469  
 Nueva Orleans, 151, 219  
 Nueva York, 22, 33, 67, 74, 88, 135, 161, 180, 196, 214, 245, 272, 328, 332, 358, 360, 362, 429, 468  
 Nueva Zelanda, 189, 196, 228  
 nuez, 25, 27, 30, 41, 42, 65, 75, 83, 86, 89, 90, 96, 98, 101, 103, 113, 119, 126, 132, 137, 138, 144, 146, 159, 161, 166, 173, 174, 176, 179, 183, 207, 208, 210, 265, 278, 309, 330, 337-342, 356, 363, 392, 410, 417, 425, 489  
 nuez moscada, 25, 119, 132, 161, 176, 179, 194, 318-321  
*nuoc nam* (salsa para mojar), 380  
 Nutella, 20

ñoquis, 95, 97, 131, 261

O Ya, restaurante, Boston, 360  
*Odisea, La*, 54  
*oeufs à la neige*, 197  
*oeufs Jessica*, 189  
*o-hitashi*, ensalada, 145  
 Ojakangas, Beatrice, 235  
 ojo de pájaro, guindilla, 40  
*okonomi-yaki* (huevo con col), 192  
 Oliver, Jamie, 399

Olivieri, Pat y Harry, 62  
 Olney, Richard, 45, 168, 381  
*omelette Rothschild*, 404  
 oporto, 8, 81, 89, 137, 363, 401, 464, 476, 493  
 orégano, 35, 63, 254, 255, 371, 437, 470  
 oreja de cerdo, 50  
 Orgeat, 351  
 Oriente Medio  
 agua de rosas, 490  
 cerezas ácidas, 73  
 comino y semillas de cilantro, 123  
 huevo, 196  
 limón, 435  
 menta, 471  
 Orso, restaurante, Londres, 79, 182  
 Orwell, George, 475  
 Oscietra, caviar, 221-222, 343  
*osso buco*, 277  
 ostra, 151, 186, 216-220, 222, 265, 321, 360  
 ostra Rockefeller, 219, 265  
 Ottolenghi deli, Londres, 494  
 ouzo, 262  
*Oxford English Dictionary*, 291, 382  
*oyakodon* (plato de arroz), 196

*pa amb tomàquet* (pan con tomate), 165, 369  
 pacana, 25, 338  
 pacharán, 268  
*pad thai*, 301  
 paella, 208, 261, 338, 436  
 País Vasco, 226, 296  
 palomitas de maíz, 210, 346, 372, 413, 434  
 pan de higo, 487  
 pan de maíz, 303  
 pan de oro, 67  
 pan plano, 281, 282  
*panakam* (bebida de jengibre y cardamomo), 443  
 panceta, 43, 47, 49, 55, 68, 74, 152, 170, 173, 242, 290, 374-375, 464  
*paneer*, queso, 83  
 panettone, 487, 501  
 panna cotta, 126, 412, 484, 501  
 Pantelleria, 135  
 panzanella, 175, 311  
 papaya, 202, 416

paprika, 300, 338  
 Paquistán, 450  
 pargo colorado, 213  
 París, 97, 226, 238, 271, 293, 327, 370, 387, 404, 429, 468  
*Parisién, Le*, 475  
 parmesano, queso, 82, 90, 93, 94, 95, 97, 109, 172, 181, 183, 185, 187, 209, 234, 290, 309, 339, 463  
 parmigiano-reggiano, 92, 245  
 parsi, cocina, 208  
 Parsons, Russ, 268, 460  
*pasta all'americana*, 374  
*pasta alla norma*, 370  
*pasta gianduja* (masa de chocolate y avellana), 20  
 pastas danesas, 449  
 pastel de fruta, 100  
 pastel de granja, 130, 134, 151  
 pastel de otoño, 385  
 pastel de pescado, 144, 240, 271  
 pastel de vainilla, 413  
 pastel volteado, 384  
*pasticcio* (pastel dulce y umami), 61  
 pastis, 10, 252, 262, 264, 322, 351, 477  
*pastitsio* (plato de pasta), 61, 320  
 Paston-Williams, Sara, 388  
 pastrami, 139, 175  
 patata, 35, 42, 44, 46, 122, 125, 127-135, 148, 186, 189, 213-214, 228, 235, 254, 261, 275, 278, 439  
 patatas bravas, 304  
 patatas fritas, 130, 131, 132, 134, 213-214, 228  
 patatas fritas «a la inglesa», 94, 245, 445-446, 475  
 patatas fritas a la francesa, 134  
 Patio 13, Lisboa, 278  
*patlican biber* (cordero con berenjenas), 119  
 pato, 42, 269, 336, 389, 404, 423, 460, 466, 479  
 pavlova, 29, 377, 379  
 pavo, 39, 40, 44, 65, 175, 245, 269, 462, 469  
 Peanut Butter & Co, 33  
 Peanut Butter Cups, 21  
*pêches aiglon*, 408  
 pecho, ternera, 69

pecorino, queso, 92, 96, 113, 246, 290, 341  
 pecorino ginepro, queso, 465  
 pecorino romano, queso, 82, 116, 375  
 Pedro Ximénez, jerez, 89, 314  
 Pelaccio, Zakary, 358  
 Pensilvania, 242  
 pepinillo, 148, 268, 271  
 pepinillos encurtidos, 268, 271  
 pepino, 268-272  
 Per Se, Nueva York, 468  
 pera, 25, 42, 65, 83, 86, 90, 336, 344, 388, 390-393  
 percebe, 132  
 perdiz, 42, 43, 45, 246  
 perejil, 66, 114, 207, 219, 240, 276-279, 330, 340, 440  
*peri peri* (plato de guindilla), 40, 41  
 perifollo, 264  
 Pern, Andrew, 56, 71, 448  
 Pernod, 71, 202, 253, 266, 327, 476, 477  
 Perroche, queso de cabra, 83  
 Perry, Neil, 461  
 Persia, véase Irán  
 Pérsico, golfo, 227  
*persillade*, 276  
 Perú, 35, 51, 261, 434  
 pescado ahumado, 103, 144, 149, 161, 207, 237-241, 356  
 pescado blanco, 47, 97, 114, 133, 149, 151, 167, 189, 207, 209-216, 235, 250, 254, 261, 265, 271, 278, 279, 284, 292, 323, 412, 425, 434, 438  
 pescado graso, 52, 59, 66, 114, 122, 126, 144, 149, 152, 223-229, 279, 302, 350, 367, 447, 458  
 pesto, 93, 116, 281, 285, 307, 309, 310, 340, 463  
 Petersham Nurseries, 401  
 Petiot, Jacques, 138  
 petits pois, 291  
 pez de San Pedro, 211, 212  
 pez espada, 224, 228  
 Phillips, Henry, 212  
*pho* (sopa), 312, 434, 471  
*pho bo*, 236  
*phrik náam pla* (salsa de pescado y guindillas), 205  
 Piemonte, 20, 169, 234, 342, 345, 374

*picada* (salsa de ajo y frutos secos), 208, 342-343  
*pierogi* (empanadillas), 112  
 pilaf, 58, 70, 73, 331  
 pimentón, 24, 42, 59, 82, 130, 149, 299, 300, 461  
 pimienta inglesa (*allspice*), 310, 442-443  
 piniento, 43, 103-104, 119, 161, 208, 295-297, 302, 373  
 Pirn's, 270  
 Pinot Noir, 159, 476  
 piña colada, 265, 383, 412  
 piña tropical, 90, 97, 208, 245, 250-251, 265-266, 363, 379-384, 412, 417, 426  
 piñones, 39, 54, 65, 93, 183, 195, 281, 309, 333, 334, 336, 343, 349, 356, 437, 458  
*pi pérade*, 224, 296  
*piri piri* (plato de guindillas), 40  
*pirozlik* (empanadillas), 112  
 piruleta de sandía, 359  
 pirúvico, ácido, 160  
 pissaladière, 233, 236  
 pistacho, 73, 292, 328, 346, 359, 378, 379, 490  
*pistacio lentiscus*, 459  
 pistou, 93  
 pizza, 48, 79, 104, 149, 164, 192, 225, 233, 236, 238, 256, 285, 392, 460, 470  
*pizza bianca*, 133  
 «placer del caballero, el», 233  
 platanoffie, 398  
 plátano, 397-400  
 Plath, Sylvia, 39  
 platija, 210, 215, 462  
 Platina, historiador, 337  
*Pleurotus euosmos*, 110  
 Plinio, 228  
 Poffenberger, A.D., 44  
*poires Belle Hélène* (peras con salsa de chocolate), 25  
*poke* (atún crudo), 225  
 polen de hinojo, 266  
 polenta, 54, 59, 115  
 poliporo frondoso, seta, 45  
 pollo, 39-46  
 pollo a la circasiana, 42  
 pollo de bosque, seta, 45  
 pollo Marengo, 208  
 pollo Maryland, 399  
*pollo tornato*, 66  
 Polonia, 58, 275  
 pomelo, 52, 91, 315, 383, 428-430, 465  
 Pómés, Leopold, 369  
 ponche caliente, 438  
 pont l'évêque, queso, 85, 86  
 Popayán (Colombia), 128  
 popadoms, 474  
*porchetta* (cerdo relleno con romero), 457  
 portabella, setas, 115  
 Porto Ercole, Toscana, 201  
 Portugal  
 caldo verde, 129  
 cebolla y pimiento, 161  
 col tronchuda, 181  
 hoja de cilantro, 50  
 marisco, 203  
*peri peri*, 40  
 tarta de natillas, 87  
*pot au feu*, 318  
 Pot Noodle, 68  
 potimarrón, calabaza, 331  
*poulet à la clamart*, 293  
*poulet aux écrevisses* (pollo con cangrejos de río), 208  
*poulet des Landes*, 171  
 Pralus, 22  
*premonata* (ternera estofada), 63  
 Presley, Elvis, 397  
 Prosecco, 185, 363, 408  
 Provenza, 59, 71, 167, 186, 233, 402, 470, 489  
 provolone, queso, 62  
 Puck, Wolfgang, 222, 238  
 pudín de carne y riñones, 220  
 pudín de sebo, 242  
 Puebla (Méjico), 340  
 puerro, 40, 55, 110, 157, 158, 165, 242  
 Puerto de Santa María, 131, 371  
 Puerto Rico, 280  
*pulgogi* (ternera con peras Nashi), 65  
*pulla* (pan dulce), 449  
 pulpo, 203, 206  
*punsch* (licor dulce), 243

quatre-épices, 317  
 quesadilla, 82, 102, 192, 288, 332, 349, 378, 379, 423, 442, 493  
 queso azul, 87-92  
 queso blando, 100-105, 150, 223, 289, 310, 315, 378  
 queso de cabra, 79-84  
 queso de corteza lavada, 81, 84-87, 94, 122, 123, 133, 167, 245, 267, 341, 389  
 queso de leche de búfala, 91  
 queso de yogur, 103  
 queso duro, 92-100  
 queso fresco, 82  
 quesos de leche de oveja, 79, 90, 94, 166, 255, 465  
 quiche lorraine, 239, 244  
 quinina, 425, 465  
 quinoa, 341

*rabitos royale* (higos recubiertos de chocolate), 487  
 rabo de buey, 62, 203, 324  
*radette*, 97  
 ragú, 53, 61, 321, 337  
 Rainbow Room, Nueva York, 33, 36  
 raita, 122, 160, 270, 450, 474  
 raki, 262  
 Ranhofér, Charles, 22  
 rape, 59, 203, 207, 208, 210, 248, 250  
 raque, 243, 262  
 Rasoi Vineet Bhatia, Londres, 415  
 ratafia, 496  
*ratatouille*, 99, 168, 373  
 ratte, la, patata, 133  
*rau ram* («menta picante»), 41  
 Raven, Sarah, 476  
 ravioli, 56, 74, 88, 474  
 raya, 149, 210, 214, 344  
 Reblochon, queso, 133  
 Reboux, Paul, 329, 330  
*red flannel*, picadillo, 67, 150  
 Redzepi, René, 222  
 Reese's, mantequilla de cacahuete, 21  
 refrescos, 139, 311, 355, 430, 435, 446, 486  
 regaliz, 225, 253, 260, 262, 268, 397, 477  
 Reid, Robert, 40

remolacha, 123-126  
*rempeyek kacang* (tentempié de cacahuete), 32  
 Rendezvous, en Massachusetts, 459  
 Rennie, Helen, 459  
 Renowden, Gareth, 170  
 requesón, 100  
 Ridge Lytton Springs, 274  
 riesling, 312, 408, 414  
*rillettes*, 269  
 Rioja, vino de, 132, 304  
 Ripert, Eric, 489  
*risi e bisi*, 293, 438  
 risotto, 94, 110, 115, 117, 126, 135, 151, 163, 178, 181, 205, 239, 242, 249, 260, 292, 437, 460, 493  
 Ritz, hotel, en Londres, 143  
 roble, barriles de, 237, 274, 499, 500, 504  
 Robuchon, Joel, 222, 235, 437, 499  
 Rococo, 503  
 rodaballo, 114, 208, 210-211, 216, 292  
 Ródano-Alpes, 208  
 Roden, Claudia, 73, 422  
 Rodgers, Judy, 248, 249, 485  
 Rodríguez, Douglas, 458  
 Rogue Creamery, Oregon, 245  
 Rogue river blue, queso, 88  
 Rohner, Eric, 364  
 Rolling Stones, 385  
 rollito de California, 224  
 rollitos de mayonesa y berros, 143  
 Roma, 249  
 Romagna, 125  
 Romanesco, 182  
 romanos  
     asafétida, 165  
     canela, 62  
     garum, 236  
     tomillo, 470  
 Romerijo, restaurante, El Puerto de Santa María (Cádiz), 131, 132  
 romero, 10, 39, 83, 133, 167, 236, 255, 294, 333, 336, 345, 364, 440, 455-460  
 romero de las islas de las Especias, 455  
 romesco, salsa, 299  
 ron, 30  
 roquefort, queso, 87, 89, 91, 244, 364, 429  
 rosa, 30, 44, 490-492

Rose, Evelyn, 119  
 Rosengarten, David, 181, 222, 227, 260  
*rosolje* (pescado con remolacha), 126  
 Rosso, Julee, 239  
*rösti*, 129  
 rôtisseries, 42  
*rotwurst* (morcilla), 54  
 rouille, 8, 59  
*roujiamo* (bocadillo de carne caliente), 50  
*rouladen*, 68, 356, 376  
 Round, Jeremy, 363  
 Roux, Michel, 101, 485  
 Roves des Garriguers, queso de cabra, 470  
 Rovira, Dolf de, padre, 383  
 Rowntree's, 473  
 Ruán, 252  
 ruibarbo, 52, 57, 267, 364-368, 427, 447, 459  
 Rusia  
     borscht, 124, 125, 152  
     caviar, 223  
     cerezas ácidas, 73  
     *kuleb jaka*, 114  
     nueces, 338  
     setas, 112, 114  
 Russ and Daughters, Nueva York, 161  
*Russula xerampelina*, 113  
 Ryan, Meg, 29

*saag goshi* (cordero con espinacas), 282  
 Saboya, 29, 73, 133, 172, 222  
 Sachertorte, 404  
 Saint Marcellin, queso, 105  
 Saint-Ange, Madame E., 334  
 sal amoniacial, 264  
 sal de apio, 135, 191  
*salade friséeaux lardons et oeuf poché*, 244  
 salchichas de Estrasburgo, 53  
 salchichas de Francfort, 53, 464, 495  
 Salers, queso, 94  
 salmón, 103, 114, 126, 147, 151, 152, 223, 224, 226, 228, 229  
 salmón ahumado, 103, 144, 148, 149, 150, 161, 238, 239-240, 271  
 salmonete, 59, 114, 223, 225, 228  
 salmuera, 46  
 salsa de ostras, 34, 181, 217, 220  
 salsa de pan, 158-159  
 salsa de pescado, 234, 299, 380, 409, 431  
 salsa tártara, 148, 149, 271  
 salsa Worcestershire, 138, 233, 237, 446  
 salsas, 44, 45, 53, 75, 111, 158, 208, 226, 240, 302  
 salsifi, 323, 324  
 saltamontes, 433  
*salitibasciai* (sopa de remolacha), 125  
*salimbocca*, 68  
 Salty Dog, 465  
 salvia, 44, 91, 98, 162, 236, 383, 460-463, 466  
*samak quivarnali* (pescado con lima), 227  
*sambal belasau* (pasta de gambas con guindilla), 205  
 sambal, 473  
 Sambresse, La, cerveza, 465  
 sambuca, 253, 262, 263, 267, 401  
 samosa, 413  
 San Antonio, Texas, 63  
 San Daniele, jamón, 247-248  
 San Marzano, tomate, 368  
 San Matteo, 30  
 Sancerre, 189  
 Sanders, coronel, 316  
 sandía, 26, 53, 84, 220, 272, 285, 303, 314, 315, 358-360, 417, 433, 459, 475  
 sándwich de club, 244, 245, 381  
 sándwiches de espuma, 36  
 sándwiches de huevo, 58  
 sangre  
     *black pudding*, 54  
     en el hígado, 58  
 sangrita, 434  
*sanguinaccio* (morcilla), 54, 56  
 Santini, Nadia, 331  
 Santorini, 369  
 Saratoga Club House, estado de Nueva York, 245  
 sardina, 206, 223, 226-229, 277, 458  
 sashimi, 152, 225, 447  
 satay, 32-33, 35, 300  
*satsiví* (estofado de pollo y nueces), 42  
 satsuma, naranja, 421  
*sauce Chorón*, 370  
*sauce gribiche*, 149  
*sauce maltaise*, 213, 424, 425  
*sauce normande*, 113  
*sauce paloise*, 74

Sauternes, 8, 343, 364  
 sauvignon blanc, 189, 205, 302, 478  
 Savoy, Londres, 240  
 Savoy, Guy, 187, 327  
 scampi, 207  
 Schafft Berger, chocolateros, 498  
 Schafft Berger, John, 498  
*schinacciata* (pan), 267, 364  
*schmitzel* de Viena, 190  
 scorzonera, 323  
 Scoville, escala de picante, 302  
 Searle, Philip, 265  
 Seattle, 487-488  
 seffa, 391  
 Seggiano, 487  
 Selva Negra, pastel, 356  
 semilla de cilantro, 494-496  
 semilla de apio, 48, 135-137  
 semillón, 408  
*semla* (bollos con aroma de cardamomo), 449  
 Senderens, Alain, 202, 221, 500  
 sesos, 344  
 sesos de buey, 149  
 seta, 45, 67, 104, 109-117  
 seta castaña, 79  
 seta con sabor a frutos secos, 114  
 seta de cardo, 112  
 seta de chopo, 114  
 seta de los coros de brujas, 113  
 seta gamba (rúsula color hoja seca), 113  
 seta ostra, 229  
 Sevruga, caviar, 221, 235  
 Shaanxi, provincia, 50  
 Shake Shack, Nueva York, 360  
*shakshuka* (huevos en salsa de tomate), 196  
 Shanghai, 166  
*sharbat* (leche con almendras), 352  
 shepherd's purse, queso, 88, 91, 129  
 sherezade, 492  
 shiitake, setas, 109, 111, 113, 171  
*shogayaki* (jengibre frito), 444  
 Sichuan, provincia, 34, 49, 118, 159, 311  
 Sicilia, 30, 45, 135, 214, 228, 262, 359, 370, 501  
 sidra, 86  
 sidra de pera, 86-87  
 Sierra Leona, 442  
 Sierra Nevada, 218

*Sillsallad* (pescado con remolacha), 126  
 Simon, Paul, 196, 387  
 Sinatra, Frank, 222  
 Sinatra, Nancy, 287  
 Singapur, 89, 205, 445  
 Siria, 102, 103, 401  
 sisimbrio, 146, 235  
 Sissinghurst Blue, romero, 455  
*skordalia* (patatas con ajo), 127, 148, 167  
 Slater, Nigel, 26, 226, 388  
 Smith, Delia, 267, 324, 356, 448, 463, 467, 468  
 Smuckers, empresa, 477  
 Snickers, 21  
*socca* (pan de harina de garbanzos), 456  
 sofrito, 239, 280, 295, 307, 339  
 soja, salsa de, 8, 32, 34, 47, 49, 119, 181, 193, 196, 273, 431, 460  
 soja, semillas de, 263, 431  
 sopa de cebolla francesa, 95  
*sopa de lima* (sopa de pollo y lima), 41  
*Soprano, Los*, 36, 137, 296  
*spaghetti alla vongole*, 202  
 spätlese, vino, 88  
*speck* (jamón), 248  
 Square, The, restaurante, Londres, 110  
 Sri Lanka, 315  
 St John, restaurante, Londres, 66  
 Stamp, Terence, 56  
 Star, The, restaurante, Helmsley (Yorkshire), 56, 448  
*steak au roquefort*, 91  
*steak tartare*, 65  
 stilton, queso, 8, 65, 81, 87, 89, 91, 145, 363, 364, 389  
 stinking bishop, queso, 85, 87, 122  
 stroganoff, 67, 110  
 Sudáfrica, 41  
 Sudeste Asiático  
     cacahuetes, 33  
     coco, 62, 191, 409  
     hoja de cilantro, 284  
     jengibre, 442  
     *kaya*, 191  
     mango, 381, 415  
     marisco, 208, 209  
     menta, 473  
     pescado, 226, 233  
 Suecia, 126, 243, 264, 275, 449

Suiza, 40, 85, 169, 170, 208  
 sulfuros, 109, 164  
 supercatadores, 177  
*Supercrema Gianduja*, 20  
*surp'tur'*, 203, 292  
 sushi, 151, 152, 195, 224, 447

tabasco, salsa de, 219, 288  
 tabule, 11  
*tacos al pastor* (tacos de cerdo con piña), 380  
*tagliata* (carne de vaca con sisimbrio), 146  
*tagliatelle*, 93, 111, 402  
 Tailandia, 32, 136  
     albahaca, 263, 307, 310, 431  
     coco, 300, 409  
     curry, 35, 301, 308, 412  
     guindilla, 299  
     hoja de cilantro, 41, 206, 283  
     jengibre, 448  
     lima, 33, 431  
     mango, 414  
     marisco, 204  
     *mussaman*, curry, 128  
     *nam prik ong*, 54, 205  
     pescado, 212, 228, 239  
     setas, 112  
     *som tam*, 416  
     «tigre llorón», 63, 236  
 Taillevent, París, 226, 468  
 Taiwan, 445  
*taklia* (mezcla de condimentos), 494  
 taleggio, queso, 87  
*tamago yaki* (tortilla), 195  
 Tan, Christopher, 19  
 tapas, 233, 274, 304, 321  
 tapenade, 252  
 taramasalata, 222  
*tarator* (salsa de nueces y ajo), 337, 343  
 Tarragona, 299  
 tarta de almendras de Santiago (con almendras y limón), 349  
 tarta de limón de Lancaster, 349  
 tarta de natillas, 87, 501  
 tarta Tatin, 380, 391, 392  
*Tartare* de ternera, 64  
 tartas, 25  
*tartiflette*, 133  
 Taruschio, Franco, 374

*Taxi Driver*, película, 389  
 tayberry, mora, 480  
 tayín, 70, 120  
 Tee and Cakes, 26  
 Tenerife, 82  
 tentación de Jansson, 235  
 tequila, 151, 433, 434  
 ternera, 60-69  
 terpinoleno, 323  
 Terry, Edward, 380  
 Terry's, naranja de chocolate, 423  
 Texas, 63  
 Thackeray, William Makepeace, 69  
*thit heo kho tieu* (cerdo con coco), 49  
 Thompson & Morgan, 175  
 Thompson, David, 35, 112, 239  
 Thompson, William, 363  
 Tía María, licor, 27  
 «tigre llorón», ensalada, 63, 236, 434  
 tilapia, 212, 213  
 tímalo (pescado), 224, 229  
 timol, 469, 470  
 Tinguely, Jean, 42  
 Tiptree, mermelada, 484  
 tiranisu, 30, 397  
*Titanic*, 399  
 TMAO (óxido de trimetilamina), 210  
 Toad Sweat, serie, 302  
 Toblerone, 19  
 tocino, 241-246  
 Todiwala, Cyrus, 413  
 toffee, 249, 337, 339, 347, 376, 384, 397, 398, 403, 406, 410  
 tofu, 32, 33, 39, 159, 238  
 tojo, 413  
 Tokyo Kaikan, Los Ángeles, 224  
*tom Yam kha kai* (gambas en leche de coco), 204  
*tom yang gung* (sopa de leche de coco y hierba limón), 113  
 tomate, 26, 35, 45, 68, 99, 104, 116, 134, 135, 164, 196, 215, 251, 256, 304, 310, 368-375  
 tomillo, 39, 45, 46, 117, 168, 215-216, 246, 253, 316, 441, 466-470  
 tomillo alcaravea, 467  
 tomillo balsámico naranja, 469  
 tomillo limón, 441, 466  
 tomillo naranja, 466, 467, 469

*tonkatsu* (carne de cerdo frita), 173  
*torta della nonna* (torta de limón y piñones), 349  
torta, 24, 26, 57, 112, 161, 168, 262, 288, 334, 345, 347, 349, 367, 377, 439, 456  
tortelli, 331  
tortilla, 41, 96, 112, 116, 122, 129, 131, 143, 170, 188, 193, 195-196, 240, 261, 304, 332  
tortilla Arnold Bennett, 240  
«tortuga», sabor a, 25  
Toscana, 51, 113, 146, 162, 172, 201, 248, 255, 336, 364, 455  
tournedos Rossini, 69, 170  
Toussaint-Samat, Maguelonne, 170  
Tovey, John, 327  
transanetol, 264  
Tre Torri, 227  
Trentino, 115  
triptófano, 300  
Trotter, Charlie, 324  
trucha, 99, 144, 145, 151, 223, 224, 228, 239, 240, 350  
trucha ahumada, 144, 151, 239  
trucha marina, 356  
trufa, 29, 45, 69, 81, 105, 109, 117, 133, 135, 163, 165, 168-172, 187  
tsatsiki, 166, 270  
*tsvikili* (aderezo de remolacha y rábano picante), 152  
tunneberrys, 480  
Turquía  
    apio y cordero, 136  
    avellanas, 345  
    cordero y cerezas ácidas, 73  
    higo, 488  
    menta, 270  
    pepino, 270  
    pollo circasiano, 41  
    ruibarbo, 367  
    semilla de cilantro, 494  
Twain, Mark, 172, 358  
*Twin Peaks*, 28

uñaná, platos, 13, 15, 26, 44, 46, 48, 58, 61-62, 65, 70, 80, 92, 99, 113, 116, 127, 163, 176, 183, 195, 210, 241, 246, 266, 283, 409, 435, 497  
*Uno de los nuestros*, 53  
*uova al purgatorio* (huevos en salsa de tomate), 196  
uva, 361-364  
uva espina, 367, 477

vacherin, queso, 85, 133  
*vacherin glace*, 29  
*vada pav* (pastelito de puré de patata), 302  
vainilla, 21, 24, 25, 27, 28, 36, 56, 102, 197, 221, 267, 268, 302, 313, 328, 336-337, 341-342, 345, 357-358, 367-368, 379, 384, 400, 408, 413, 432, 448, 489, 493, 496-501  
vainilla de Madagascar, 497, 498  
vainilla de Tahití, 357, 497, 498  
vainillina, 355, 497  
Valrhona, 20, 23, 81  
*vatapá* (estofado de marisco), 33-34, 204  
venado, 60, 87, 109, 465, 479  
Venchi, 504  
Venecia, 73, 131, 157, 293, 408  
Venezuela, 502  
Vera, La, valle, 300  
verduras de primavera, 445  
Verri, Marc, 493  
Victoria, reina, 11, 44, 190, 357, 423  
vieira, 56, 57, 110, 112, 144, 149, 174, 179, 201, 203, 205, 206, 222, 242, 244, 292, 323, 417, 429  
Viena, 190, 404  
Vietnam, 33  
    aguacate, 286  
    canela, 312  
    guarniciones, 50, 431, 434  
    hojas de cilantro, 41, 281, 283  
    menta, 228, 472, 475  
    pescado, 202, 212  
    piña tropical, 380  
    platos de cerdo, 49  
Vieux Boulogne, queso, 84  
Vin Santo, 362  
vinagre balsámico, 369, 401  
vinagreta, 50, 185

vinicultura, 364, 499  
vino, 92, 100, 168, 184, 324, 361-364, 464  
vino cocido, 313  
vino de uvas heladas, 414  
viognier, vino, 388  
*vitello tonnato*, 66  
vodka, 30  
Vongerichten, Jean-Georges, 446  
Vosges Haut-Chocolat, 26, 253

*xim-xim de galinha* (pollo con gambas secas), 209

*yaknit zahra* (estofado de cordero), 282  
Yemen, 28  
yin y yang, 161  
yogur, 59, 72, 119, 122, 166, 266, 268, 270, 282, 287, 288, 303, 328, 375, 401, 425, 431, 451, 461, 470, 471, 483  
Young, Paul A., 81  
Yucatán, 41  
*yuk hwe* (ternera con peras asiáticas), 65  
yukon gold, patatas, 133  
yuzu, 429

Zafferano, restaurante, Londres, 169  
zanahoria, 327-330  
zanahorias Vichy, 330  
Zanzíbar, 316  
zedoaria (jengibre mango), 446  
zinfandel, 274  
Zola, Émile, 87, 124, 408  
Zuni Café, San Francisco, 249, 463, 485

## ÍNDICE DE COMBINACIONES

- Aceituna**, 251-256  
ajo, 252  
alcaparra, 252  
almendra, 253  
anchoa, 233  
anís, 253  
chocolate blanco, 253  
enebro, 464  
guindilla, 298  
jamón, 247  
limón, 435  
marisco, 253  
naranja, 421  
patata, 254  
pescado blanco, 210  
pimiento, 295  
queso de cabra, 254  
romero, 255  
semilla de cilantro, 255  
temera, 255  
tomate, 256  
tomillo, 466  
zanahoria, 327
- Aguacate**, 285-289  
avellana, 286  
café, 286  
chocolate, 286  
eneldo, 273  
fresa, 375  
guindilla, 287  
hoja de cilantro, 280  
lima, 287  
mango, 288  
marisco, 288  
menta, 288  
nuez moscada, 318  
pepino, 288  
pescado graso, 224  
piña tropical, 379  
pollo, 39
- pomelo, 428  
queso azul, 88  
queso blando, 289  
tocino, 289  
tomate, 289  
uva, 361
- Ajo**, 163-168  
aceituna, 252  
albahaca, 163  
almendra, 164  
anchoa, 233  
avellana, 342  
berenjena, 117  
brócoli, 181  
cebolla, 165  
cerdo, 46  
col, 172  
coliflor, 177  
cordero, 165  
guindilla, 298  
hígado, 58  
hoja de cilantro, 280  
jengibre, 166  
marisco, 201  
menta, 471  
nuez, 337  
patata, 127  
pepino, 166  
perejil, 276  
pescado blanco, 167  
pescado graso, 224  
pollo, 167  
queso blando, 101  
queso de cabra, 79  
queso de corteza lavada, 85  
romero, 167  
semilla de cilantro, 494  
seta, 109  
ternera, 61
- tomate, 369  
tomillo, 168  
trufa, 169
- Albahaca**, 307-311  
ajo, 163  
anís, 307  
clavo, 307  
coco, 307  
framboesa, 483  
huevo, 308  
lima, 431  
limón, 435  
marisco, 202  
menta, 309  
nuez, 309  
pollo, 310  
queso blando, 310  
queso de cabra, 310  
queso duro, 93  
tomate, 310
- Albaricoque**, 403-406  
almendra, 347  
canela, 311  
cardamomo, 449  
cerdo, 403  
comino, 120  
cordero, 70  
chocolate, 404  
framboesa, 483  
jengibre, 404  
mango, 414  
melocotón, 404  
naranja, 404  
queso de cabra, 80  
queso duro, 405  
romero, 455  
rosa, 405  
seta, 109  
vainilla, 405

**Alcachofa**, 183-187  
cerdo, 184  
cordero, 184  
guisante, 290  
jamón, 247  
limón, 185  
marisco, 185  
menta, 185  
ostra, 186  
patata, 186  
queso duro, 93  
tocino, 186  
trufa, 187

**Alcaparra**, 146-150

aceituna, 252  
anchoa, 147  
coliflor, 178  
cordero, 147  
limón, 148  
marisco, 148  
patata, 148  
pepino, 148  
perejil, 277  
pescado ahumado, 149  
pescado blanco, 149  
pescado graso, 149  
queso blando, 150  
queso de cabra, 80  
remolacha, 150  
ternera, 61  
tomate, 369

**Almendra**, 346-352

aceituna, 253  
ajo, 164  
albaricoque, 347  
anís, 262  
arándano, 347  
avellana, 343  
azafrán, 259  
café, 27  
calabaza, 331  
canela, 348  
cardamomo, 449  
cereza, 355  
coco, 348  
coliflor, 178  
cordero, 70

chocolate, 19  
chocolate blanco, 502  
espárrago, 348  
framboesa, 484  
fresa, 376  
grosella, 476  
guindilla, 299  
higo, 486  
jengibre, 349  
limón, 349  
manzana, 384  
marisco, 202  
melocotón, 350  
melón, 350  
mora, 350  
naranja, 422  
pera, 390  
pescado graso, 350  
plátano, 397  
pollo, 351  
queso duro, 93  
romero, 351  
rosa, 351  
ruibarbo, 365  
uva, 361

**Anchoa**, 233-237

aceituna, 233  
ajo, 233  
alcaparra, 147  
berro, 234  
brócoli, 234  
cebolla, 157  
coco, 409  
coliflor, 235  
cordero, 71  
guindilla, 299  
huevo, 190  
lima, 431  
limón, 235  
patata, 235  
pescado blanco, 210  
piña tropical, 380  
queso blando, 101  
queso duro, 237  
remolacha, 124  
romero, 236  
salvia, 236

ternera, 236  
tomate, 236

**Anís**, 262-268  
aceituna, 253  
albahaca, 307  
almendra, 262  
azafrán, 260  
canela, 311  
cerdo, 47  
coco, 263  
cordero, 71  
chirimía, 322  
chocolate, 263  
espárrago, 188  
fresa, 263  
grosella, 476  
guindilla, 299  
guisante, 290  
higo, 487  
huevo, 264  
limón, 264  
manzana, 264  
marisco, 202  
melón, 400  
menta, 264  
nabo, 176  
naranja, 264  
nuez, 338  
ostra, 265  
pepino, 268  
pera, 391  
pescado blanco, 265  
pescado graso, 224  
piña tropical, 265  
plátano, 397  
pollo, 266  
queso de cabra, 266  
queso de corteza lavada, 85  
queso duro, 94  
ruibarbo, 267  
seta, 110  
ternera, 267  
tocino, 241  
tomate, 370  
uva, 267  
vainilla, 267  
zanahoria, 327

**Api**, 135-139  
cacahuete, 136  
castaña, 334  
cebolla, 158  
cerdo, 118  
cordero, 136  
huevo, 191  
jamón, 247  
manzana, 137  
marisco, 137  
nuez moscada, 319  
nuez, 338  
ostra, 217  
patata, 137  
pescado blanco, 211  
pollo, 138  
queso azul, 138  
queso blando, 101  
rábano picante, 138  
ternera, 139  
trufa, 169  
zanahoria, 327

**Arándano**, 492-493

almendra, 347  
canela, 492  
limón, 436  
manzana, 384  
melocotón, 406  
queso azul, 493  
semilla de cilantro, 494  
seta, 493  
vainilla, 493

**Avellana**, 342-346

aguacate, 286  
ajo, 342  
almendra, 343  
café, 27  
caviar, 343  
cereza, 355  
chocolate, 20  
framboesa, 484  
fresa, 376  
higo, 344  
manzana, 385  
pera, 344  
pescado blanco, 344  
plátano, 344

pollo, 345  
romero, 345  
vainilla, 345  
zanahoria, 346

**Azafrán**, 259-261  
almendra, 259  
anís, 260  
jamón, 247  
manzana, 137  
marisco, 137  
nuez moscada, 319  
nuez, 338  
ostra, 217  
patata, 137  
pescado blanco, 211  
pollo, 138  
queso azul, 138  
queso blando, 101  
rábano picante, 138  
ternera, 139  
trufa, 169  
zanahoria, 327

**Berenjena**, 117-119

ajo, 117  
cordero, 72  
guindilla, 118  
jamón, 248  
jengibre, 118  
nuez, 338  
nuez moscada, 119  
pimiento, 119  
queso blando, 119  
tomate, 370

**Berro**, 143-146

anchoa, 234  
cerdo, 143  
chirimía, 322  
huevo, 143  
marisco, 143  
naranja, 423  
nuez, 144  
patata, 144  
pescado ahumado, 144  
pescado graso, 144  
pollo, 145  
pomelo, 428  
queso azul, 145

queso de cabra, 146  
remolacha, 124  
ternera, 146

**Brócoli**, 181-183  
ajo, 181  
anchoa, 234  
cacahuete, 31  
cerdo, 48  
coliflor, 182  
guindilla, 182  
limón, 182  
nuez, 339  
queso azul, 88  
queso duro, 94  
ternera, 183  
tocino, 183

**Cacahuete**, 31-36

apio, 136  
brócoli, 31  
canela, 32  
cerdo, 49  
coco, 32  
cordero, 32  
chocolate, 20  
espárrago, 188  
grosella, 477  
guindilla, 299  
hoja de cilantro, 281  
lima, 33  
manzana, 33  
marisco, 33  
menta, 472  
patata, 128  
pepino, 34  
plátano, 397  
pollo, 34  
ternera, 35  
tomate, 35  
uva, 362  
vainilla, 36  
zanahoria, 36

**Café**, 27-31

aguacate, 286  
almendra, 27  
avellana, 27  
canela, 27

cardamomo, 28  
cereza, 28  
clavo, 317  
chocolate, 28  
chocolate blanco, 503  
grosella, 29  
jengibre, 29  
naranja, 30  
nuez, 30  
plátano, 398  
queso de cabra, 80  
rosa, 30  
semilla de cilantro, 495  
ternera, 31  
vainilla, 498

**Calabaza**, 330-334

almendra, 331  
canela, 312  
castaña, 331  
cerdo, 331  
guindilla, 331  
jengibre, 442  
lima, 431  
manzana, 332  
marisco, 332  
nuez moscada, 319  
queso azul, 88  
queso de cabra, 333  
romero, 333  
salvia, 460  
seta, 110  
tocino, 334

**Canela**, 311-316

albaricoque, 311  
almendra, 348  
anís, 311  
arándano, 492  
cacahuete, 32  
café, 27  
calabaza, 312  
cardamomo, 450  
cerdo, 312  
cereza, 312  
clavo, 313  
coco, 409  
cordero, 313  
chocolate, 313

fresa, 376  
higo, 314  
jengibre, 443  
lima, 432  
manzana, 385  
menta, 314  
naranja, 314  
nuez, 339  
pera, 391  
piña tropical, 380  
plátano, 398  
queso blando, 315  
sandía, 358  
ternera, 61  
tomate, 315  
tomillo, 316  
zanahoria, 316

romero, 336  
seta, 111  
vainilla, 336

**Caviar**, 221-223  
avellana, 343  
coliflor, 221  
chocolate blanco, 221  
huevo, 222  
lirón, 222  
ostra, 222  
patata, 128  
pescado ahumado, 238  
plátano, 223  
pollo, 39  
queso blando, 223

**Cebolla**, 157-163

ajo, 165  
anchoa, 157  
apio, 158  
cerdo, 158  
azafrán, 450  
café, 28  
canela, 450  
coco, 410  
cordero, 450  
chocolate, 21  
chocolate blanco, 503  
jengibre, 443  
mango, 451  
pera, 392  
plátano, 451  
rosa, 490  
semilla de cilantro, 451  
tocino, 451  
vainilla, 498  
zanahoria, 328

pescado ahumado, 161  
pescado graso, 225  
pimiento, 161  
pollo, 40  
queso duro, 94  
remolacha, 162  
romero, 456  
salvia, 162  
seta, 111  
ternera, 62  
tocino, 242  
tomate, 370

tomillo, 467  
zanahoria, 328

**Cerdo**, 46-54  
ajo, 46  
albaricoque, 403  
alcachofa, 184  
anís, 47  
apio, 48  
berro, 143  
brócoli, 48  
cacahuete, 49  
calabaza, 331  
canela, 312  
castaña, 334  
cebolla, 158  
clavo, 317  
coco, 49  
col, 173  
comino, 50  
chirivía, 322  
enebro, 464  
eneldo, 273  
guindilla, 300  
guisante, 291  
hoja de cilantro, 50  
huevo, 51  
jengibre, 444  
manzana, 385  
marisco, 203  
morcilla, 55  
nabo, 51  
ostra, 218  
patata, 51  
pepino, 269  
pera, 392  
pescado graso, 52  
piña tropical, 380  
pomelo, 52  
remolacha, 124  
romero, 456  
ruibarbo, 52  
salvia, 460  
sandía, 358  
semilla de cilantro, 495  
seta, 110  
ternera, 53  
tocino, 53  
tomate, 53

tomillo, 467  
trufa, 169  
uva, 362

**Cereza**, 355-358  
almendra, 355  
avellana, 356  
café, 28  
canela, 312  
coco, 410  
cordero, 72  
chocolate, 356  
melocotón, 406  
nuez, 356  
pescado ahumado, 356  
plátano, 398  
queso de cabra, 357  
vainilla, 357

**Chirivía**, 322-324

anís, 322  
berro, 322  
cerdo, 322  
guisante, 323  
marisco, 323  
nuez, 339  
nuez moscada, 319  
patata, 323  
pescado blanco, 212  
plátano, 323  
pollo, 40  
queso duro, 95  
ternera, 324  
tocino, 242

**Chocolate**, 19-26

aguacate, 286  
albaricoque, 404  
almendra, 19  
anís, 263  
avellana, 20  
cacahuete, 20  
café, 28  
canela, 313  
cardamomo, 21  
castaña, 22  
cereza, 356  
coco, 22  
cebolla, 158  
cerdo, 317

chocolate blanco, 503  
framboesa, 23  
fresa, 23  
grosella, 23  
guindilla, 23  
higo, 487  
jengibre, 444  
lima, 24  
limón, 437  
menta, 472  
morcilla, 56  
naranja, 423  
nuez, 25  
nuez moscada, 25  
pera, 25  
piña tropical, 381  
plátano, 399  
queso de cabra, 81  
remolacha, 125  
romero, 457  
rosa, 491  
sandía, 359  
tocino, 26  
tomate, 26  
tomillo, 468  
vainilla, 498

**Chocolate blanco**,

502-504  
aceituna, 253  
almendra, 502  
azafrán, 503  
café, 503  
cardamomo, 503  
caviar, 221  
coco, 504  
chocolate, 503  
framboesa, 485  
fresa, 377  
limón, 504  
mora, 479  
piña tropical, 504

**Clavo**, 316-318

albahaca, 307  
café, 317  
canela, 313  
cebolla, 158  
cerdo, 317

jengibre, 317  
manzana, 386  
melocotón, 317  
naranja, 423  
queso duro, 95  
ternera, 318  
tocino, 242  
tomate, 371  
vainilla, 498

**Coco**, 409-413

albahaca, 307  
almendra, 348  
anchoa, 409  
anís, 263  
cacahuete, 32  
canela, 409  
cardamomo, 410  
cerdo, 49  
cereza, 410  
chocolate, 22  
chocolate blanco, 504  
eneldo, 274  
framboesa, 411  
fresa, 377  
guindilla, 300  
hoja de cilantro, 281  
huevo, 191  
lima, 432  
limón, 411  
mango, 414  
marisco, 203  
pescado ahumado, 239

pescado blanco, 412

piña tropical, 412

plátano, 412

pollo, 412

remolacha, 413

ternera, 62

vainilla, 413

zanahoria, 328

**Col**, 172-176

ajo, 172

castaña, 335

cebolla, 173

cerdo, 173

cordero, 73

enebro, 464  
guindilla, 301  
huevo, 192  
jengibre, 445  
manzana, 386  
marisco, 174  
nuez moscada, 319  
patata, 129  
pescado ahumado, 239  
pollo, 174  
queso azul, 88  
ternera, 175  
tocino, 175  
trufa, 170  
zanahoria, 329

**Coliflor**, 177-181

ajo, 177  
alcaparra, 178  
almendra, 178  
anchoa, 235  
azafrán, 260  
brócoli, 182  
caviar, 221  
comino, 120  
chocolate, 178  
guindilla, 179  
marisco, 179  
nuez, 179  
nuez moscada, 179  
patata, 180  
queso duro, 180  
trufa, 181

**Comino**, 120-123

albaricoque, 120  
cerdo, 50  
coliflor, 120  
cordero, 73  
hoja de cilantro, 282  
limón, 432  
marisco, 204  
menta, 74  
morcilla, 56  
nabo, 75  
nuez moscada, 320  
patata, 129  
queso de cabra, 75  
romero, 458  
ruibarbo, 365  
tomate, 371  
tomillo, 468

**Enebro**, 463-466

mango, 415  
marisco, 203  
menta, 121  
patata, 121  
pepino, 122  
pescado graso, 122

queso de corteza lavada, 122  
remolacha, 123  
semilla de cilantro, 123  
zanahoria, 329

**Cordero**, 69-75

ajo, 165  
albaricoque, 70  
alcachofa, 184  
alcaparra, 147  
almendra, 70  
anchoa, 71  
anís, 71  
apio, 136  
azafrán, 72  
berenjena, 72  
cacahuete, 32  
canela, 313  
cardamomo, 450  
castaña, 335  
cebolla, 159  
cereza, 72  
col, 73  
comino, 73  
eneldo, 274  
guisante, 73  
hoja de cilantro, 282  
limón, 437  
marisco, 204  
menta, 74  
morcilla, 56  
nabo, 75  
nuez moscada, 320  
patata, 129  
queso de cabra, 75  
romero, 458  
ruibarbo, 365  
tomate, 371  
tomillo, 468

**Enebro**, 463-466

aceituna, 464  
cerdo, 464  
col, 464  
grosella, 478  
jamón, 248  
limón, 465  
naranja, 465

pornelo, 465  
queso duro, 465  
ruibarbo, 366  
salvia, 466  
ternera, 63

**Eneldo**, 272-276

aguacate, 273  
cerdo, 273  
coco, 274  
cordero, 274  
guisante, 274  
huevo, 192  
limón, 437  
marisco, 275  
menta, 275  
patata, 275  
pepino, 269  
pescado ahumado, 239  
pescado blanco, 212  
pescado graso, 225  
remolacha, 125  
seta, 112  
ternera, 276

**Espárrago**, 187-190

almendra, 348  
anís, 188  
cacahuete, 188  
guisante, 292  
huevo, 193  
jamón, 249  
limón, 437  
marisco, 204  
menta, 189  
naranja, 424  
patata, 189  
pescado blanco, 212  
pescado graso, 226  
queso duro, 95  
seta, 189  
trufa, 189

**Frambuesa**, 483-486

aceituna, 298  
albaricoque, 483  
almendra, 484  
avellana, 484  
coco, 411

chocolate, 23  
chocolate blanco, 485  
fresa, 377  
higo, 485  
melocotón, 485  
menta, 485  
mora, 479  
piña tropical, 486  
queso de cabra, 81  
vainilla, 499

**Fresa**, 375-379

aguacate, 375  
almendra, 376  
anís, 263  
avellana, 376  
canela, 376  
coco, 377  
chocolate, 23  
chocolate blanco, 377  
framboesa, 377  
melocotón, 407  
melón, 401  
menta, 378  
naranja, 424  
pepino, 378  
piña tropical, 381  
queso blando, 378  
ruibarbo, 366  
tomate, 372  
uva, 362  
vainilla, 379

**Grosella**, 476-478

almendra, 476  
anís, 476  
cacahuete, 477  
café, 29  
chocolate, 23  
enebro, 478  
menta, 473  
queso blando, 102

**Guindilla**, 297-304

aceituna, 298  
aguacate, 287  
ajo, 298  
coco, 411

anchoa, 299  
anís, 299  
berenjena, 118  
brócoli, 182  
cacahuete, 299  
calabaza, 331  
cerdo, 300  
cocó, 300  
col, 301  
coliflor, 179  
chocolate, 23  
hígado, 59  
hoja de cilantro, 301  
huevo, 301  
jengibre, 445  
lima, 432  
limón, 302  
mango, 415  
marisco, 204  
menta, 302  
naranja, 424  
nuez, 340  
ostra, 218  
patata, 130  
pescado graso, 226  
pimiento, 302  
piña tropical, 381  
pollo, 40  
queso de cabra, 81  
queso duro, 96  
sandía, 359  
ternera, 63  
tocino, 303  
tomate, 304

**Guisante**, 289-295

alcachofa, 290  
anís, 290  
cebolla, 291  
cerdo, 291  
cordero, 73  
chirivía, 323  
enebro, 274  
espárrago, 292  
huevo, 193  
jamón, 249  
marisco, 205  
menta, 473  
patata, 130

pescado ahumado, 239  
pescado blanco, 292  
pescado graso, 292  
pollo, 293  
queso duro, 293  
rábano picante, 294  
romero, 294  
ternera, 294  
tocino, 243

### Hígado

ajo, 58  
cebolla, 58  
guindilla, 59  
higo, 488  
manzana, 59  
morcilla, 56  
pescado graso, 59  
remolacha, 60  
salvia, 461  
ternera, 63  
tocino, 60  
trufa, 170

### Higo, 486-489

almendra, 486  
anís, 487  
avellana, 344  
canela, 314  
chocolate, 487  
framuesa, 485  
hígado, 488  
jamón, 249  
menta, 488  
naranja, 488  
nuez, 489  
queso azul, 89  
queso blando, 102  
queso de cabra, 489  
queso duro, 96  
vainilla, 489

### Hoja de cilantro, 279-285

aguacate, 280  
ajo, 280  
cachahuite, 281  
cerdo, 50  
coco, 281

comino, 282  
cordero, 282  
guindilla, 301  
lima, 283  
limón, 438  
mango, 415  
marisco, 205  
menta, 473  
naranja, 283  
patata, 283  
perejil, 284  
pescado blanco, 284  
piña tropical, 381  
pollo, 41  
queso de cabra, 82  
sandía, 359  
semilla de cilantro, 495  
tomate, 285

### Huevo, 190-197

albahaca, 308  
anchoa, 190  
anís, 264  
apio, 191  
berro, 143  
caviar, 222  
cebolla, 191  
cerdo, 51  
coco, 191  
col, 192  
comino, 192  
eneldo, 192  
espárrago, 192  
guindilla, 301  
guisante, 193  
jamón, 193  
jengibre, 445  
limón, 194  
marisco, 194  
morcilla, 56  
nuez moscada, 194  
ostra, 218  
patata, 131  
perejil, 277  
pescado ahumado, 239  
pescado graso, 227  
pimiento, 296  
plátano, 195  
pollo, 196

### Jamón, 246-251

aceituna, 247  
alcachofa, 247  
apio, 247  
berenjena, 248  
castaña, 248  
enebro, 248  
espárrago, 248  
guisante, 249  
higo, 249  
huevo, 193  
melocotón, 249  
melón, 249  
pera, 392  
pescado blanco, 250  
piña tropical, 250  
salvia, 461  
tomate, 251

### Jengibre, 442-448

ajo, 166  
albaricoque, 404  
almendra, 349  
berenjena, 118  
café, 29  
calabaza, 442  
canela, 443  
cardamomo, 443  
cebolla, 159  
cerdo, 444  
clavo, 317  
col, 445  
chocolate, 444  
guindilla, 445  
huevo, 445  
lima, 446  
limón, 438  
mango, 446  
melón, 401  
menta, 446

naranja, 446  
pescado blanco, 447  
pescado graso, 447  
ruibarbo, 447  
ternera, 448  
tomate, 448  
vainilla, 448

### Lima, 430-435

aguacate, 287  
albahaca, 431  
anchoa, 431  
cacahuete, 33  
calabaza, 431  
canela, 432  
coco, 432  
comino, 432  
chocolate, 24  
guindilla, 432  
hoja de cilantro, 283  
jengibre, 446  
limón, 439  
mango, 416  
marisco, 205  
menta, 433  
naranja, 433  
pescado blanco, 433  
pescado graso, 227  
pollo, 41  
sandía, 359  
ternera, 434  
tomate, 434

### Limón, 435-442

aceituna, 435  
albahaca, 435  
alcachofa, 185  
alcaparra, 148  
almendra, 349  
anchoa, 235  
anís, 264  
arándano, 436  
azafrán, 436  
brócoli, 182  
caviar, 222  
coco, 411  
comino, 121  
cordero, 437  
chocolate, 437

chocolate blanco, 504

enebro, 465  
eneldo, 437  
espárrago, 437  
guindilla, 302  
hoja de cilantro, 438  
huevo, 194  
jengibre, 438  
lima, 439  
marisco, 206  
menta, 474  
naranja, 424  
ostra, 219  
patata, 439  
perejil, 440  
pescado ahumado, 240  
pescado blanco, 213  
pescado graso, 227  
pollo, 440  
queso de cabra, 440  
romero, 440  
rosa, 491  
semilla de cilantro, 495  
ternera, 441  
tomate, 372  
tomillo, 441

### Mango, 414-417

aguacate, 288  
albaricoque, 414  
cardamomo, 451  
coco, 414  
comino, 415  
guindilla, 415  
hoja de cilantro, 415  
jengibre, 446  
lima, 416  
manzana, 416  
marisco, 417  
melocotón, 417  
menta, 474  
naranja, 417  
pescado blanco, 213  
piña tropical, 417  
ruibarbo, 366

### Manzana, 384-390

almendra, 384  
anís, 264

apio, 137  
arándano, 384  
avellana, 385  
cacahuete, 33  
calabaza, 332  
canela, 385  
cerdo, 385  
clavo, 386  
col, 386

hígado, 59  
mango, 416  
marisco, 387  
mora, 387  
morcilla, 387  
naranja, 388  
nuez, 388  
nuez moscada, 320  
pera, 388  
piña tropical, 382  
queso blando, 102  
queso de corteza lavada, 86  
queso duro, 389  
rábano picante, 389  
remolacha, 389  
rosa, 492  
salvia, 462  
semilla de cilantro, 496  
tocino, 244  
vainilla, 500  
zanahoria, 329

### Marisco, 201-209

aceituna, 253  
aguacate, 288  
ajo, 201  
albahaca, 202  
alcachofa, 185  
alcaparra, 148  
almendra, 202  
anís, 202  
apio, 137  
azafrán, 260  
berro, 143  
cacahuete, 33  
calabaza, 332  
cerdo, 203  
coco, 203  
col, 174  
coliflor, 179

comino, 203  
cordero, 204  
chirivía, 323  
eneldo, 275  
espárrago, 204  
guindilla, 204  
guisante, 205  
hoja de cilantro, 205  
huevo, 194  
lima, 205  
limón, 206  
mango, 417  
manzana, 387  
morcilla, 57  
nuez moscada, 320  
nuez, 340  
patata, 131  
pepino, 270  
perejil, 206  
pescado ahumado, 207  
pescado blanco, 207  
pescado graso, 228  
pimiento, 207  
piña tropical, 208  
pollo, 208  
pomelo, 429  
queso duro, 208  
seta, 112  
ternera, 209  
tocino, 244  
tomate, 372  
tomillo, 469  
trufa, 171  
vainilla, 500

**Melocotón**, 406-408  
albaricoque, 404  
almendra, 350  
arándano, 406  
cereza, 406  
clavo, 317  
framboesa, 485  
fresa, 407  
jamón, 249  
mango, 417  
mora, 407  
naranja, 408  
queso azul, 89

uva, 408  
vainilla, 408

**Melón**, 400-403  
almendra, 350  
anís, 400  
fresa, 401  
jamón, 249  
jengibre, 401  
menta, 401  
naranja, 402  
pepino, 402  
rosa, 402  
sandía, 359  
uva, 402

**Menta**, 471-475  
aguacate, 288  
ajo, 471  
albahaca, 309  
alcachofa, 185  
anís, 264  
cacahuete, 472  
canela, 314  
cebolla, 160  
comino, 121  
cordero, 74  
chocolate, 472  
eneldo, 275  
espárrago, 189  
framboesa, 485  
fresa, 378  
grosella, 473  
guindilla, 302  
guisante, 473  
higo, 488  
hoja de cilantro, 473  
jengibre, 446  
lima, 433  
limón, 474  
mango, 474  
melón, 401  
morcilla, 57  
naranja, 474  
patata, 474  
pepino, 270  
perejil, 277  
pescado graso, 228  
queso de cabra, 82

sandía, 475  
seta, 113  
ternera, 475

**Mora**, 478-480  
almendra, 350  
chocolate blanco, 479  
framboesa, 479  
manzana, 387  
melocotón, 407  
queso de cabra, 82  
ternera, 480  
vainilla, 501

**Morcilla**, 54-58  
cebolla, 55  
cerdo, 55  
cordero, 56  
chocolate, 56  
higado, 56  
huevo, 56  
manzana, 387  
marisco, 57  
menta, 57  
patata, 57  
ruibarbo, 57  
tocino, 58

**Nabo**, 176-177  
anís, 176  
cerdo, 51  
cordero, 75  
nuez moscada, 176  
patata, 132  
ternera, 64  
zanahoria, 177

**Naranja**, 421-428  
aceituna, 421  
albaricoque, 404  
almendra, 422  
anís, 264  
azafrán, 423  
berro, 423  
café, 30  
canela, 314  
cebolla, 160  
clavo, 423  
chocolate, 423

enebro, 465  
espárrago, 424  
fresa, 424  
guindilla, 424  
higo, 488  
hoja de cilantro, 283  
jengibre, 446  
lima, 433  
limón, 424  
mango, 417  
manzana, 388  
melocotón, 408  
melón, 402  
menta, 474  
nuez, 425  
pescado blanco, 425  
piña tropical, 426  
pomelo, 430  
queso duro, 426  
remolacha, 426  
romero, 458  
rosa, 426  
ruibarbo, 427  
semilla de cilantro, 427  
ternera, 427  
tocino, 428  
tomillo, 469  
vainilla, 501  
zanahoria, 329

**Nuez**, 337-342  
ajo, 337  
albahaca, 309  
anís, 338  
apio, 338  
berenjena, 338  
berro, 144  
brócoli, 339  
café, 30  
canela, 339  
cereza, 356  
coliflor, 179  
chirivía, 339  
chocolate, 25  
guindilla, 340  
higo, 489  
manzana, 388  
marisco, 340  
naranja, 425

**Ostra**, 216-220  
alcachofa, 186  
anís, 265  
apio, 217  
caviar, 222  
cebolla, 217  
cerdo, 218  
guindilla, 218  
huevo, 218

nuez moscada, 321  
pera, 392  
perejil, 340  
plátano, 340  
pollo, 41  
queso azul, 89  
queso blando, 103  
queso de cabra, 83  
queso de corteza lavada, 86  
queso duro, 341  
remolacha, 341  
seta, 113  
ternera, 65  
uva, 363  
vainilla, 341  
zanahoria, 330

**Patata**, 127-135  
aceituna, 254  
ajo, 127  
alcachofa, 186  
alcaparra, 148  
anchoa, 235  
apio, 137  
azafrán, 261  
berro, 144  
cacahuete, 128  
caviar, 128  
cebolla, 128  
cerdo, 51  
col, 129  
coliflor, 180  
comino, 121  
cordero, 129  
chirivía, 323  
eneldo, 275  
espárrago, 189  
guindilla, 130  
guisante, 130  
hoja de cilantro, 283  
huevo, 131  
limón, 439  
marisco, 131  
menta, 474  
morcilla, 57  
nabo, 132  
nuez moscada, 132  
perejil, 278  
pescado ahumado, 240  
pescado blanco, 213  
pescado graso, 228  
pollo, 42  
queso de corteza lavada, 133  
queso duro, 96  
rábano picante, 151

remolacha, 133  
romero, 133  
seta, 134  
ternera, 134  
tocino, 134  
tomate, 134  
trufa, 135

**Pepino**, 268-272  
aguacate, 288  
ajo, 166  
alcaparra, 148  
anís, 268  
cacahuete, 34  
cebolla, 161  
cerdo, 269  
comino, 122  
eneldo, 269  
fresa, 378  
marisco, 270  
melón, 402  
menta, 270  
pescado blanco, 271  
pescado graso, 229  
queso de cabra, 271  
rosa, 271  
ruibarbo, 367  
sandía, 360  
tomate, 373  
zanahoria, 272

**Pera**, 390-393  
almendra, 390  
anís, 391  
avellana, 344  
canela, 391  
cardamomo, 392  
castaña, 336  
cerdo, 392  
chocolate, 25  
jamón, 392  
manzana, 388  
nuez, 392  
plátano, 393  
pollo, 42  
queso azul, 90, 90  
queso de cabra, 83  
queso de corteza lavada, 86

queso duro, 393  
ternera, 65

**Perejil**, 276-279  
ajo, 276  
alcaparra, 277  
hoja de cilantro, 284  
huevo, 277  
limón, 440  
marisco, 206  
menta, 277  
nuez, 340  
ostra, 219  
patata, 278  
pescado ahumado, 240  
pescado blanco, 278  
pescado graso, 279  
seta, 114  
ternera, 66  
tocino, 279  
zanahoria, 330

**Pescado ahumado**, 237-241  
alcaparra, 148  
berro, 144  
caviar, 238  
cebolla, 161  
cereza, 357  
coco, 239  
col, 239  
eneldo, 239  
guisante, 239  
huevo, 239  
limón, 240  
marisco, 207  
patata, 240  
perejil, 240  
queso blando, 103  
rábano picante, 241

**Pescado blanco**, 209-216  
aceituna, 210  
ajo, 167  
alcaparra, 149  
anchoa, 210  
anís, 265  
apio, 211

avellana, 344  
azafrán, 211  
coco, 412  
chirivía, 212  
eneldo, 212  
espárrago, 212  
guisante, 292  
hoja de cilantro, 284  
jamón, 250  
jengibre, 447  
lima, 433  
limón, 213  
mango, 213  
marisco, 207  
naranja, 425  
patata, 213  
pepino, 271  
perejil, 278  
queso duro, 214  
rábano picante, 151  
seta, 114  
tocino, 215  
tomate, 215  
tomillo, 215  
uva, 216

**Pescado graso**, 223-229  
aguacate, 224  
ajo, 224  
alcaparra, 149  
almendra, 350  
anís, 224  
berro, 144  
cebolla, 225  
cerdo, 52  
comino, 122  
eneldo, 225  
espárrago, 226  
guindilla, 226  
guisante, 292  
hígado, 59  
huevo, 227  
jengibre, 447  
lima, 227  
limón, 227  
marisco, 228  
menta, 228  
patata, 228  
pepino, 229

perejil, 279  
rábano picante, 152  
remolacha, 126  
romero, 458  
ruibarbo, 367  
seta, 114  
ternera, 66  
tomillo, 229

**Pimiento**, 295-297  
aceituna, 295  
berenjena, 119  
cebolla, 161  
guindilla, 302  
huevo, 296  
marisco, 207  
pollo, 43  
queso blando, 103  
ternera, 297  
tocino, 297  
tomate, 373

**Piña tropical**, 379-384  
aguacate, 379  
anchoa, 380  
anís, 265  
canela, 380  
cerdo, 380  
coco, 412  
chocolate, 381  
chocolate blanco, 504  
framboesa, 486  
fresa, 381  
guindilla, 381  
hoja de cilantro, 381  
jamón, 250  
mango, 417  
manzana, 382  
marisco, 208  
naranja, 426  
plátano, 383  
pomelo, 383  
queso azul, 90  
queso duro, 97  
salvia, 383  
tocino, 245  
uva, 363  
vainilla, 384

**Plátano**, 397-400  
almendra, 397  
anís, 397  
avellana, 344  
cacahuete, 397  
café, 398  
ternera, 66  
tomillo, 229

**Pollo**, 39-46  
aguacate, 39  
ajo, 167  
albahaca, 310  
almendra, 351  
anís, 266  
apio, 138  
avellana, 345  
azafrán, 261  
berro, 145  
cachahuite, 34  
caña, 336  
caviar, 39  
cebolla, 40  
coco, 412  
col, 174  
chirivía, 40  
guindilla, 40  
guisante, 293  
hoja de cilantro, 41  
huevo, 196  
lima, 41  
limón, 440  
marisco, 208  
nuez, 41  
ostra, 219  
patata, 42

**Queso azul**, 87-92  
aguacate, 88  
apio, 138  
arándano, 493  
berro, 145  
brócoli, 88  
calabaza, 88  
col, 88  
higo, 89  
melocotón, 89  
nuez, 89  
pera, 90  
piña tropical, 90  
pollo, 90  
pomelo, 91  
salvia, 91  
seta, 115  
ternera, 91  
tocino, 245  
trufa, 92  
uva, 363

**Queso blando**, 100-105  
aguacate, 289

ajo, 101  
albahaca, 310  
alcaparra, 150  
anchoa, 101  
apio, 101  
berenjena, 119  
canela, 315  
caviar, 223  
fresa, 378  
grosella, 102  
higo, 102  
manzana, 102  
nuez, 103  
pescado ahumado, 103  
pimiento, 103  
seta, 104  
tomate, 104  
trufa, 105  
uva, 105

**Queso de cabra**, 79-84  
aceituna, 254  
ajo, 79  
albahaca, 310  
albaricoque, 80  
alcaparra, 80  
anís, 266  
berro, 146  
café, 80  
calabaza, 333  
cereza, 357  
cordero, 75  
chocolate, 81  
framboesa, 81  
guindilla, 81  
higo, 489  
hoja de cilantro, 82  
limón, 440  
menta, 82  
mora, 82  
nuez, 83  
pepino, 271  
pera, 83  
remolacha, 126  
romero, 83  
sandía, 84  
semilla de cilantro, 496  
seta, 115  
tomillo, 470

**Queso de corteza lavada**, 84-87  
ajo, 85  
anís, 85  
comino, 122  
manzana, 86  
nuez, 86  
patata, 133  
pera, 86  
tocino, 87

**Queso duro**, 92-100  
albahaca, 93  
albaricoque, 405  
alcachofa, 93  
almendra, 93  
anchoa, 237  
anís, 94  
brócoli, 94  
cebolla, 94  
clavo, 95  
coliflor, 180  
chirivía, 95  
enebro, 465  
espárrago, 95  
guindilla, 96  
guisante, 293  
higo, 96  
manzana, 389  
marisco, 208  
naranja, 426  
nuez, 341  
nuez moscada, 321  
patata, 96  
pera, 393  
pescado blanco, 214  
piña tropical, 97  
plátano, 98  
pollo, 43  
salvia, 98  
seta, 115  
ternera, 98  
tocino, 245  
tomate, 99  
uva, 100

**Rábano picante**, 150-153  
apio, 138

guisante, 294  
manzana, 389  
ostra, 151  
patata, 151  
pescado ahumado, 241  
pescado blanco, 151  
pescado graso, 152  
remolacha, 152  
ternera, 66  
tocino, 152  
tomate, 374

**Remolacha**, 123-126  
alcaparra, 150  
anchoa, 124  
berro, 124  
cebolla, 162  
cerdo, 124  
coco, 413  
comino, 123  
chocolate, 125  
eneldo, 125  
hígado, 60  
huevo, 196  
manzana, 389  
naranja, 426  
nuez, 341  
patata, 133  
pescado graso, 126  
queso de cabra, 126  
rábano picante, 152  
ternera, 67

**Romero**, 455-460  
aceituna, 255  
ajo, 167  
albaricoque, 455  
almendra, 351  
anchoa, 236  
avellana, 345  
calabaza, 333  
castaña, 336  
cebolla, 456  
cerdo, 456  
cordero, 458  
chocolate, 457  
guisante, 297  
limón, 440  
naranja, 458

patata, 133  
pescado graso, 458  
queso de cabra, 83  
ruibarbo, 459  
sandía, 459  
seta, 459  
uva, 363

**Rosa**, 490-492  
albaricoque, 405  
almendra, 351  
azafrán, 490  
café, 30  
cardamomo, 490  
chocolate, 491  
limón, 491  
manzana, 492  
melón, 402  
naranja, 426  
pepino, 271  
pollo, 44

**Ruibarbo**, 364-368  
almendra, 365  
anís, 267  
azafrán, 365  
cerdo, 52  
cordero, 365  
enebro, 366  
fresa, 366  
jengibre, 447  
mango, 366  
morcilla, 57  
naranja, 427  
pepino, 367  
pescado graso, 367  
romero, 459  
vainilla, 367

**Salvia**, 460-463  
anchoa, 236  
calabaza, 460  
cebolla, 162  
cerdo, 460  
enebro, 466  
hígado, 461  
huevo, 461  
jamón, 461  
manzana, 462

piña tropical, 383  
pollo, 44  
queso azul, 91  
queso duro, 98  
sandía, 459  
seta, 459  
uva, 363

**Sandía**, 358-360  
canela, 358  
cerdo, 358  
chocolate, 359  
guindilla, 359  
hoja de cilantro, 359  
lima, 359  
melón, 359  
menta, 475  
ostra, 360  
pepino, 360  
queso de cabra, 84  
romero, 459  
tomate, 360

**Ternera**, 60-69  
aceituna, 255  
ajo, 61  
alcaparra, 61  
anchoa, 236  
anís, 267  
apio, 139  
berro, 146  
brócoli, 183  
cacahuete, 35  
café, 31  
canela, 61  
cebolla, 62  
cerdo, 53  
clavo, 318  
coco, 62  
col, 175  
chirivía, 324  
enebro, 63  
eneldo, 276  
guindilla, 63  
guisante, 294  
hígado, 63  
huevo, 64  
jengibre, 448  
lima, 434  
limón, 441  
marisco, 209  
menta, 475

**Seta**, 109-117  
ajo, 109  
albaricoque, 109  
anís, 110  
arándano, 493  
calabaza, 110  
cebolla, 111  
cerdo, 110  
enebro, 112  
huevo, 112  
jamón, 461  
manzana, 462

mora, 480  
nabo, 64  
naranja, 427  
nuez, 65  
ostra, 220  
patata, 134  
pera, 65  
perejil, 66  
pescado graso, 66  
pimiento, 297  
queso azul, 91  
queso duro, 98  
rábano picante, 66  
remolacha, 67  
seta, 67  
tocino, 68  
tomate, 68  
tomillo, 470  
trufa, 69  
zanahoria, 69

**Tocino**, 241-246

aguacate, 289  
alcachofa, 186  
anís, 241  
brócoli, 183  
calabaza, 334  
cardamomo, 451  
cebolla, 242  
cerdo, 53  
clavo, 242  
col, 175  
chirivía, 242  
chocolate, 26  
guindilla, 303  
guisante, 243  
hígado, 60  
huevo, 244  
manzana, 244  
marisco, 244  
morcilla, 58  
naranja, 428  
ostra, 220  
patata, 134  
perejil, 279  
pescado blanco, 215  
pimiento, 297  
piña tropical, 245  
plátano, 399

pollo, 245  
queso azul, 245  
queso de corteza lavada, 87  
queso duro, 245  
rábano picante, 152  
salvia, 462  
seta, 116  
ternera, 68  
tomate, 374  
tomillo, 246  
trufa, 171

**Tomate**, 368-375

aceituna, 256  
aguacate, 289  
ajo, 369  
albahaca, 310  
alcaparra, 369  
anchoa, 236  
anís, 370  
berenjena, 370  
cacahuete, 35  
canela, 315  
cebolla, 370  
cerdo, 53  
clavo, 371  
cordero, 371  
chocolate, 26  
fresa, 372  
guindilla, 304  
hoja de cilantro, 285  
huevo, 196  
jamón, 251  
jengibre, 448  
lima, 434  
limón, 372  
marisco, 372  
nuez moscada, 321  
patata, 134  
pepino, 373  
pescado blanco, 215  
pimiento, 373  
pollo, 45  
queso blando, 104  
queso duro, 99  
rábano picante, 374  
salvia, 463  
sandía, 360  
seta, 116

**Trufa**, 168-172

ajo, 169  
alcachofa, 187  
apio, 169  
cerdo, 169  
col, 170  
coliflor, 181  
espárrago, 189  
hígado, 170  
huevo, 170  
marisco, 171  
patata, 135  
pollo, 171  
queso azul, 92  
queso blando, 105  
seta, 117  
ternera, 69  
tocino, 171

**Uva**, 361-364

aguacate, 361  
almendra, 361  
anís, 267  
cacahuete, 362

cerdo, 362  
fresa, 362  
melocotón, 408  
melón, 402  
nuez, 363  
pescado blanco, 216  
piña tropical, 363  
pollo, 363  
queso azul, 363  
queso blando, 105  
queso duro, 100  
romero, 363

**Vainilla**, 496-501

albaricoque, 405

anís, 267

arándano, 493

avellana, 345

cacahuete, 36

café, 498

cardamomo, 498

castaña, 336  
cereza, 357  
clavo, 498  
coco, 413  
chocolate, 498  
framuesa, 499  
fresa, 379  
higo, 489  
huevo, 197  
jengibre, 448  
manzana, 500  
marisco, 500  
melocotón, 408

mora, 501

naranja, 501

nuez, 341

nuez moscada, 501

piña tropical, 384

plátano, 400

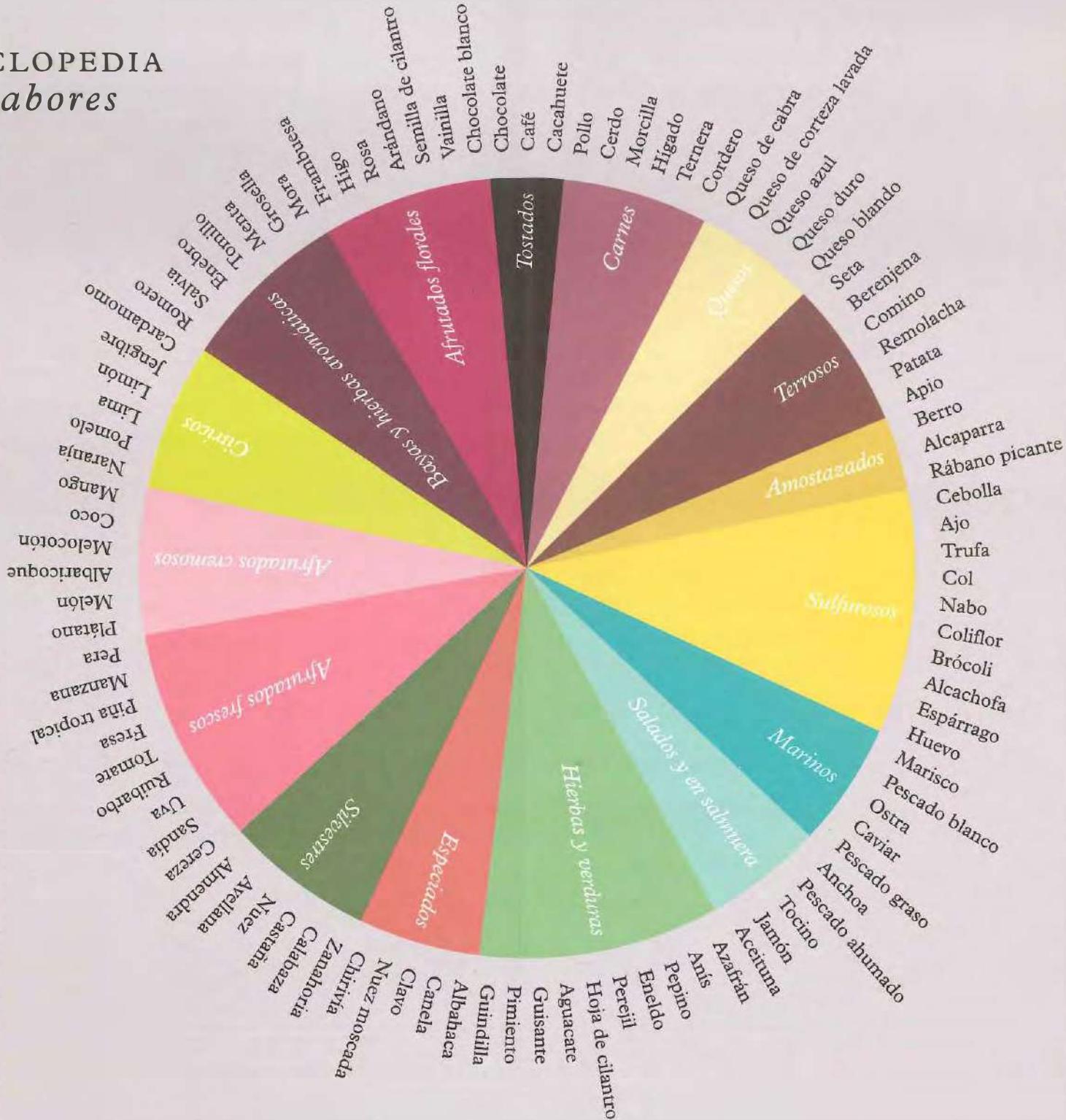
ruibarbo, 367

tomate, 501

**Zanahoria**, 327-330  
aceituna, 327  
anís, 327  
apio, 327  
avellana, 346  
cacahuete, 36  
canela, 316  
cardamomo, 328  
cebolla, 328  
coco, 328  
col, 329  
comino, 329  
manzana, 329  
nabo, 177  
naranja, 329  
nuez, 330  
pepino, 272  
perejil, 330  
ternera, 69



# LA ENCICLOPEDIA DE LOS sabores



Un compendio único de combinaciones de sabores

«La cena nunca volverá a ser aburrida.»  
Psychologies

Tostados  
Carnes  
Quesos  
Terrosos  
Amostazados  
Sulfurosos  
Marinos  
Salados y en salmuera  
Hierbas y verduras  
Especiados  
Silvestres  
Afrutados frescos  
Afrutados cremosos  
Cítricos  
Bayas y hierbas aromáticas  
Afrutados florales

«Este libro extraordinario merece un lugar en todas las estanterías de una buena cocina.»  
Spectator

PVP 26,90€

ISBN: 978-84-9992-013-9



Síguenos en  
[www.editorialdebate.com](http://www.editorialdebate.com)