

ANTHONY BOURDAIN

LAURE WOOLEVER

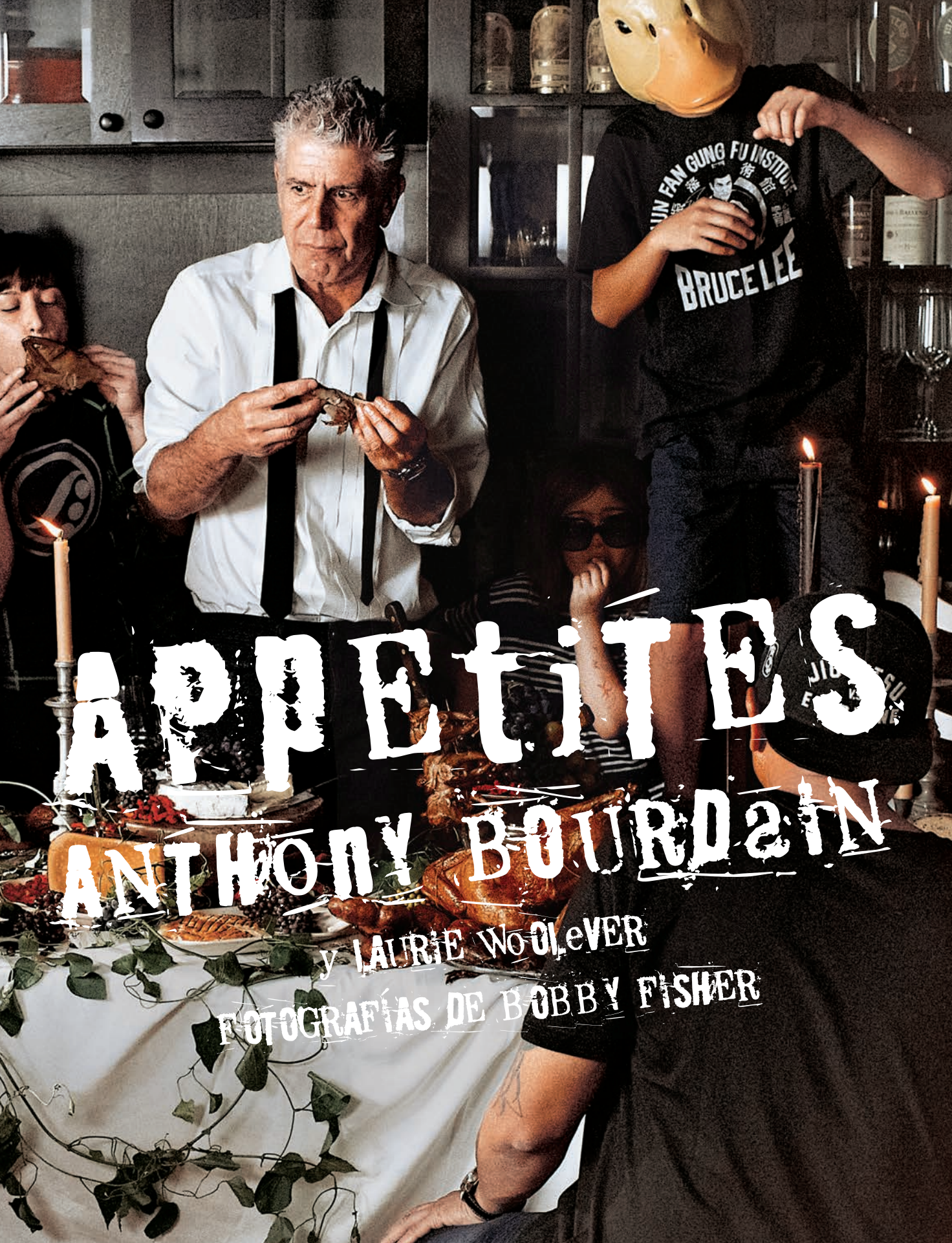


APPETITES

PLANETA
GASTRO



CUBIERTA DE RALPH STEADMAN



APPETITES

ANTHONY BOURDAIN

y LAURIE WOOLVER

FOTOGRAFÍAS DE BOBBY FISHER

SUMARIO



Agradecimientos xi

Introducción xiv

1	EL DESAYUNO	5
2	¡LUCHA!	15
3	ENSAJADAS	21
4	SOPAS	35
5	SÁNDWICHES	65
6	FIESTAS	97
7	NORMAS PARA LAS HAMBURGUESAS	117
8	PASTA	121
9	PESCADO Y MARISCO	145
10	AVES DE CORRAL	155
11	ACCIÓN DE GRACIAS	181
12	CARNE	203
13	ACOMPANAMIENTOS	235
14	POSTRES	257
15	CALDOS, SALSAS Y ALIÑOS	259

Índice 281

BUDDAE JJIGAE

- 1 seta *shiitake* seca
- 4 anchoas secas grandes,
sin cabeza y limpias,
envueltas en una estopilla
- 1 lámina de alga marina comestible
o *kombu* de 7,5 x 13 cm
- ½ cucharadita de sal marina
- 350 g de jamón cocido, cortado
en lonchas de 1,5 cm de grueso
- 1 taza y ½ de *kimchi* de col china
(*tongbaechu*)
- 250 g de pasteles de arroz coreanos
laminados
- 1 cebolla blanca, pelada
y en juliana
- 2 cebolletas (partes de color blanco
y verde claro), en juliana
- 3 salchichas de Frankfurt,
en rodajas
- 250 g de carne de cerdo picada
- 3 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de *gochujang* (pasta de
guindilla fermentada coreana)
- 3 cucharadas de *gochukaru*
(pimienta roja coreana molida)
de grano fino o mediano
- 3 cucharadas de *cheongju* (vino
de arroz coreano)
- 3 cucharadas de alubias cocidas
en conserva
- 1 paquete de *noodles* para *ramen*

Este plato es conocido como el estofado del ejército coreano y elaborado, según la leyenda, a partir de la comida enlatada sustraída en los establecimientos militares durante el tiempo de guerra. Es la última tendencia en las residencias de estudiantes. Si solo te fijas en los ingredientes, puede parecer horrible, pero es una receta rápida de preparar y está buenísima. Capta la esencia de la buena cocina de los últimos siglos: improvisada, creada en tiempos de guerra y adversidad, nostálgica, sentimental y transformativa.

Para hacer el caldo de anchoas, mezcla la seta, las anchoas, el alga marina, 4 tazas de agua y la sal en una olla mediana y llévalo a ebullición. Reduce a fuego lento y cuécelo durante 30 minutos. Retíralo del fuego, cuélalo, descarta las partes sólidas y reserva el caldo.

Pon en una cazuela poco profunda y grande el jamón cocido, el kimchi, las láminas de pastel de arroz, la cebolla, la cebolleta, el ajo, las salchichas de Frankfurt y el cerdo, formando montones pequeños y separados.

Añade la salsa de soja, el *gochujang*, el *gochukaru* y el *cheongju* a la cazuela. A continuación vierte lentamente el caldo de anchoas que has reservado. Agrega las judías y 1 taza y ½ de agua. Llévelo a ebullición a fuego alto, removiéndolo de vez en cuando con una cuchara de madera.

Cuécelo unos 10 minutos y después añade los *noodles*. Con un cucharón, echa caldo encima de los *noodles* para que se separen. Deja que hierva unos 2-3 minutos más, hasta que los fideos estén en su punto.

Para 2-4 personas





BOCADILLO DE SALCHICHA Y PIMIENTO

Con el paso de los años, he superado muchos demonios, debilidades y hábitos personales poco agradables que se podrían definir como placeres culpables. Pero tengo una obsesión bochornosa que aún no he podido controlar. En los aburridos mercadillos que se celebran en las calles de Nueva York siempre hay los mismos cansados vendedores: el chico de las especias, el hombre de los calcetines largos, el señor de los churros. No hay nada que me guste, excepto las paradas donde venden salchichas y pimientos. Los chicos que las ofrecen trafican con unas salchichas italianas dulces y picantes que no son especialmente buenas, conservadas y servidas a temperaturas que probablemente serían consideradas poco óptimas por el Departamento de Salud del Estado de Nueva York, espachurradas en una plancha sucia y después metidas en panecillo blando con cebolla quemada y pimientos. El resultado es un bocadillo desastroso, grasiento y empapado que suele desmenuzarse en mis manos antes de que llegue a comérmelo. Y antes de que pase una hora me estoy cagando.

Soy consciente de todo esto desde el instante en que los huelo, pero no me puedo resistir. A pesar de conocer bien el inevitable trastorno intestinal, camino sonámbulo como un zombi, voluntaria y alegremente, hacia mi destino, hacia algo repugnantemente delicioso.

Preparada en los presuntamente más higiénicos confines de tu cocina, esta receta con suerte te librará del terrible coste personal de utilizar un baño público.

Calienta una plancha o una sartén de hierro fundido e introduce las salchichas, por tandas si hace falta. Fríelas hasta que estén doradas por todos lados, a punto de reventar sus costuras; entonces, retíralas con unas pinzas y ponlas en un plato grande o en una bandeja. ➡

- 4 salchichas italianas dulces
- 4 salchichas italianas picantes
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 pimiento morrón rojo grande, sin corazón ni semillas, cortado en tiras finas
- 1 pimiento morrón verde grande, sin corazón ni semillas, cortado en tiras finas
- 1 cebolla amarilla grande, cortada en juliana fina
- Sal y pimienta negra recién molida
- 4 panecillos italianos, cortados en rebanadas



RAVIOLIS DE BACALAO SALADO CON SALSA DE LANGOSTA

Saqué mucho provecho de esta receta cuando trabajaba en Coco Pazzo Teatro (mi primer y último trabajo como chef de un restaurante italiano de alto nivel). Es una interpretación personal de un plato que Scott Bryan sirvió durante mucho tiempo en su restaurante Indigo. La inspiración original se debió de perder entre la niebla en los años ochenta, pero esta receta de ahora vivirá para siempre.

Pon el bacalao en un bol grande y cúbrelo con, por lo menos, 2,5 cm de agua fría. Deja el bacalao en remojo durante 24 horas, para rehidratarlo y reducir la intensidad de la sal de la conserva. Debes cambiar el agua una vez cada 60 minutos durante las primeras horas, y después, idealmente, cada pocas horas. En un mundo perfecto, empezarías a preparar la receta por la mañana o por la tarde y terminarías a la mañana o la tarde siguiente. Y no, no tienes que interrumpir tu sueño para cambiar el agua, siempre y cuando antes lo hayas hecho a menudo.

Retira el pescado del agua, sécalo y resérvalo.

En una olla grande, mezcla 1 taza de nata, el tomillo, las ramas de perejil, la hoja de laurel y el ajo, y llévalo a ebullición. Añade el bacalao y baja el fuego. Cuécelo a fuego lento entre 5 y 8 minutos, después retira el pescado con una espumadera y ponlo en un bol limpio. Una vez esté lo suficientemente frío, desmenúzalo en trocitos, con las manos muy limpias. Agrega la carne de los nudillos y otros trozos de langosta, guardando las pinzas y las colas para el evento principal.

Vuelve a llevar la mezcla a ebullición, después reduce a fuego lento-medio para que se cueza durante 10-15 minutos hasta que espese. Pásala por un colador a un bol limpio, mézclala con el aceite y resérvala hasta que se haya enfriado a temperatura ambiente; después, con cuidado, incorpórala al bacalao desmenuzado, mezclándolo todo con la cuchara de madera. Con esta masa vas a rellenar los raviolis, y debería estar lo bastante



- 450 g de bacalao salado
- 1 taza y $\frac{1}{4}$ de nata para cocinar espesa
- 2 ramas de tomillo fresco
- 2 ramas de perejil fresco
- 1 hoja de laurel
- 8 dientes de ajo
- 1 langosta (unos 900 g), cocida al vapor, sin caparazón y cortada (ver página 85)
- $\frac{3}{4}$ de taza de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta negra recién molida
- 2 cucharadas de hojas de perejil picadas
- $\frac{1}{4}$ de taza de harina, o más si hace falta
- 450 g de masa de pasta fresca, extendida en hojas (receta siguiente)
- $\frac{1}{2}$ taza de harina de sémola, o más si hace falta
- 2 cucharadas de mantequilla sin sal
- 2 chalotas, peladas y finamente picadas
- $\frac{1}{2}$ taza de vino blanco seco
- 1 taza y $\frac{1}{2}$ de caldo de marisco (ver página 264)
- Cebollino picado, como guarnición

ALMEJAS CON CHORIZO, PUERRO, TOMATE Y VINO BLANCO

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 170 g de chorizo de la mejor calidad, cortado en finas lonchas
- 1 puerro grande o 2 medianos (solo las partes blancas), cortado en láminas (unas 2 tazas y $\frac{1}{2}$)
- 4 dientes de ajo, pelados y finamente picados, más 2 dientes de ajo, pelados y cortados por la mitad
- Sal y pimienta negra recién molida
- 1 bote (800 g) de tomate triturado
- 4 docenas de almejas pequeñas, limpias
- 4 rebanadas gruesas de pan de masa madre crujiente

El chorizo tiene que estar blando y ser de color rojo intenso; de la variedad que suelta grasa de color anaranjado brillante cuando lo calientas.

En una sartén grande, calienta 2 cucharadas de aceite a fuego medio-alto, después añade el chorizo y saltéalo, removiéndolo con una cuchara de madera, hasta que desprenda la grasa y quede crujiente y dorado por los lados, unos 5 o 7 minutos. Agrega la cucharada de aceite restante, el puerro y el ajo picado, y mézclalo todo para que quede bien impregnado de aceite. Salpimienta y póchalo hasta que las verduras estén tiernas, unos 5 minutos. Vierte el vino, aumenta la potencia del fuego y espera hasta que el vino se haya reducido a la mitad. Añade el tomate y deja que la mezcla hierva rápido. Agrega las almejas, trabajando por tandas si hace falta para que no se amontonen unas sobre otras. Tapa la sartén y cuece hasta que las almejas se abran.

Mientras tanto, tuesta el pan y frota la superficie de las rebanadas con ajo.

Sirve la mezcla de almejas caliente en un bol poco profundo con el pan tostado con ajo a un lado.

Para 4 personas





¡MEDAZO DE BISTEC!

Elige bien la carne. Si compras un entrecot o un filete de ternera, por ejemplo, insiste en que te den el final del lomo, que tiene menos tejido conectivo. Si compras solomillo, coge el final del costillar, por la misma razón. Escoge el veteado: la grasa blanca debería extenderse a través del tejido muscular.

Recela cuando ponga «alimentado con hierba». Aunque en principio es algo bueno, la carne de un animal alimentado solo con hierba será menos grasa y más blanca. Mejor pide a tu carnicero que la vaca haya sido alimentada con hierba y grano.

La forma de preparar el bistec la dejo a tu elección: a la parrilla o dorado en una sartén de hierro fundido precalentada, o bañándolo con mantequilla y terminándolo de hacer en el horno a 200 °C.

Pero lo hagas como lo hagas, cuando esté hecho o casi hecho, *¡déjalo reposar antes de pincharlo, cortarlo o manipularlo de cualquier otro modo!*

Debe reposar en la tabla 5 minutos enteros; *después* córtalo en sentido contrario a la veta.





HÍGADO DE TERNERA CON BEICON, PUERRO, MANZANA Y CALVADOS

Hígado... alcohol... ¡fuego!

- 230 g de beicon, cortado en dados pequeños
- 700 g de hígados de ternera, cortados transversalmente en lonchas de entre 0,5 y 1 cm
- Sal y pimienta negra recién molida al gusto
- ½ taza de harina
- 1 o 2 cucharadas de aceite de girasol
- 2 puerros (solo las partes blancas), en dados
- 1 manzana Granny Smith o una manzana ácida similar, sin corazón y en dados
- ½ taza de Calvados
- ¾ de taza de caldo de ternera o de caldo oscuro universal (ver página 260)
- 1 cucharada de mantequilla sin sal
- Puré de patatas (ver página 196)

ACCESORIOS ESPECIALES

- Plato forrado con papel de periódico

Pon el beicon en una sartén (que tenga tapa, ya que la necesitarás más adelante) a fuego medio, añadiendo un poco de agua si hace falta, y saltéalo, removiendo con una cuchara de madera, hasta que haya soltado la mayor parte de la grasa y esté ligeramente dorado. Retíralo y ponlo en el plato forrado con papel de periódico para que escurra; elimina la grasa y seca o limpia la sartén.

Salpimienta los hígados por ambos lados y espolvoréalos con harina, eliminado el exceso. Calienta 1 cucharada de aceite en la sartén hasta que humee, añade los hígados, por tandas si hace falta, y fríelos durante 1 minuto por cada lado, con cuidado de que no se hagan demasiado (deberían estar de color rosado por dentro). Si ves que la harina o algún otro ingrediente se quema, añade otra cucharada de aceite. Con unas pinzas, retira los hígados y ponlos en una fuente de servir. Añade los puerros a la sartén a fuego alto, removiéndolos y rascando los trocitos pegados con una cuchara de madera. Sazona con sal y pimienta, y agrega la manzana y el beicon; continúa cocinándolo a fuego alto hasta que todo esté dorado y los jugos se hayan evaporado.

Con decisión, y con las mangas protegidas y el cabello recogido, así como con la tapa de la sartén a mano, añade el Calvados —que, para tu seguridad, habrás vertido en otro recipiente— a la sartén caliente. Si lo haces bien, deberías contemplar una breve y espectacular llamarada. No te asustes, desaparecerá rápidamente. Si arde durante demasiado tiempo o la llama es muy alta, tapa la sartén y el fuego se extinguirá casi al instante. Cuando las llamas desaparezcan, deja que la mezcla se cueza otros 30 segundos; después agrega el caldo y redúcelo un poco. Añade la mantequilla y remuévelo todo a fuego alto. Pruébalo y corrige la sazón a tu gusto; a continuación, introduce la mezcla en la fuente para servir junto con los hígados. (Puede que quieras cortarlos en porciones pequeñas para que sean más fáciles de servir). Sírvelo de inmediato con puré de patatas al lado.

Para 4-6 personas






Tuxford & Tebbutt Creamery
TRADITIONAL CHEESE MAKERS
SINCE 1780

[14]

POSTRES

Que les jodan a los postres.

Vale. No es verdad. Me gustan los postres. Pero si tuviera que renunciar a un plato de por vida, escogería los postres. Lo cierto es que no sé elaborar masas. Quizá sea esa la razón por la que siempre he desconfiado de los profesionales de la masa: saben hacer algo para lo cual yo he demostrado ser un inútil.

Quizás es que no me va el dulce. Te dirán que el azúcar refinado es veneno, y probablemente tengan razón. Claro que también decían lo mismo de la heroína y luego resultó que era saludable, ¿no?

De acuerdo, quizá no.

De hecho, a veces disfruto con un poco de chocolate o algo dulce al final de una buena comida. Pero después... **QUIERO QUESO!**

El queso es mágico. El plato de queso es irremplazable. Todo el conocimiento acumulado por la humanidad y todas las fuerzas misteriosas del mundo natural residen en el queso.

No sirve cualquier queso. El que me apetece después de una buena comida es el rey de los quesos: el **Stilton**. Y me gustaría acompañarlo con un buen oporto.

Ya lo sé, posiblemente hay «mejores» quesos por el mundo.

Es posible.

Pero lo dudo.