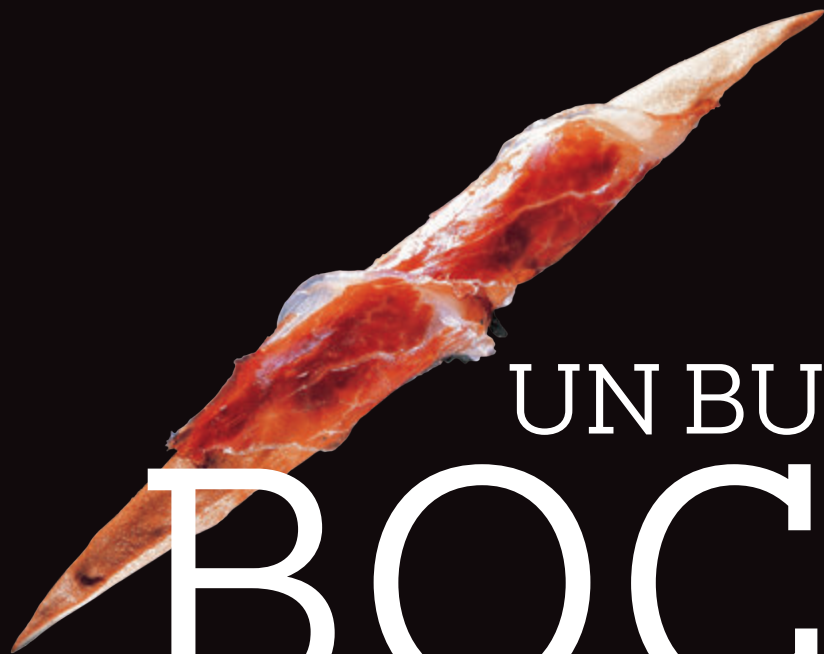




# UN BUEN BOCA

Los mejores bocadillos del mundo: recetas alternativas, sabrosas y originales de los mejores chefs de España para preparar en casa.

# DILLO

Autor CARLOS CRESPO VIADERO

Prólogo de JOSÉ CARLOS CAPEL



# UN BUEN BOCA DILLO

Los mejores bocadillos del mundo: recetas alternativas, sabrosas y originales de los mejores chefs de España para preparar en casa.

Prólogo de  
JOSÉ CARLOS CAPEL



No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Copyright © de las recetas: cada uno de los chefs

**Idea original:** Carlos Crespo Viadero

**Coordinación:** Violaya Sánchez

Copyright © de las fotografías: pág. 11: Egigoren Argazkaik, pág. 17: Pablo Morán Lavilla, pág. 18: Thisisbrv, pág. 23: Restaurante Mugaritz, pág. 30: Becky Lawton, pág. 35: Pablo Zamora, pág. 48: Ninez Minguez, Pág. 54: Álvaro Fernández Prieto, pág. 71: María Pequeño, pág. 78: Francesc Guillaumet, pág. 83: Matias Pérez Llera, pág. 96: Franan, pág. 102: José Antonio Rodríguez Valdés, pág. 119: Soledad Felloza, pág. 138: Jose González, pág. 143: Thisisbrv, pág. 144: Pablo Morán Lavilla, pág. 168: LRV Studio, pág. 174: Egiguren Argazkiak, pág. 179: Miguel Calatayud, pág. 192: Garikoitz Díaz, pág. 197: Laura Costa Rodríguez, pág. 198: Miguel Ángel de la Cruz García, pág. 227: Thisisbrv, pág. 228: José Ignacio Lobo Altuna, pág. 239: Thisisbrv, pág. 240: Joan Pujol-Creus, pág. 254: Pablo Morán Lavilla, pág. 252: Carlos de la Fuente, pág. 264: VICUGO, pág. 287: Restaurante El Retiro, pág. 299: Javier Peñas, pág. 306: Rubén Abascal, pág. 312: Giovanni Campoo, pág. 323: Ochomados Fotografía Gastronómica, pág. 336: Arturo Pardos, pág. 341: cedida por Restaurante La Finca, pág. 342: Atrio Restaurante Hotel

El editor hace constar que se han realizado todos los esfuerzos para localizar y recabar la autorización del propietario del copyright de las imágenes que ilustran esta obra, manifiesta la reserva de derechos de la misma y expresa su disposición a rectificar cualquier error u omisión en futuras ediciones.

**Concepto, diseño: y maquetación:** Maya Rolando y Leire Alvarez, Mandaruixa Design

**Diseño de cubierta:** Maya Rolando, Mandaruixa Design

Fotografía de cubierta © Francesc Guillaumet

**Primera edición:** septiembre de 2017

© Editorial Planeta, S. A., 2017

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Planeta Gastro es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-08-17219-2

D. L. B. 5.083-2017

**Impresión:** Egedsa

Impreso en España – *Printed in Spain*

**5** PRÓLOGO, POR JOSÉ CARLOS CAPEL

**7** PRESENTACIÓN, POR CARLOS CRESPO

**8** RECETAS

**357** EPÍLOGO, POR MIKEL ZEBERIO

**359** ÍNDICE DE AUTORES Y RECETAS

# PRÓLOGO

Más de una vez me he preguntado qué es más importante en un bocadillo, si la calidad del pan o su propio relleno. ¿Qué proporciona más satisfacción, la textura y el sabor de una barra crujiente recién horneada o el jamón, el chorizo y otros embutidos, las tortillas, los calamares, los ahumados o los quesos intercalados entre sus dos mitades? ¿Son mejores los bocadillos fríos o los calientes? Confieso que, a pesar de declararme adicto a esta preparación, carezco de respuestas claras.

Se reconozca o no, preparar un buen bocadillo no es nada sencillo. El equilibrio y la armonía entre las partes, la conjunción entre la proteína animal y los hidratos de carbono, constituye una cuestión de principio. Basta con que se desajusten las proporciones o con que las calidades varíen un ápice para que los resultados se malogren.

Nadie puede discutir que los bocatas, bocadillos o como queramos llamarlos son recetas bipolares, el soporte de tantas experiencias gastronómicas satisfactorias como la base de pesadas e irritantes decepciones. Un símbolo del peor fast food, a la vez que el anhelo de los gourmets más refinados. Pueden ser tentempiés, matahambres o comida proletaria, si así se consideran, al tiempo que bocados supersuculentos cuando están bien elaborados. Hay bocatas humildes rabiosamente ricos, como sucede con mi favorito de sardinas en lata, junto a otros pésimos abrumadoramente recargados que aburren con solo leer sus enunciados.

Me refiero a los supuestos «bocadillos de autor o creativos» que con todo desparpajo presumen de contener múltiples ingredientes, casi siempre descabalados: pulpo, jamón de pato, ruqueta, pipas de girasol, aceite de oliva, vinagre de Jerez y puré de mango con cucharadas de kimchi al pimentón de la Vera, además de mostaza de Dijon y jengibre, por poner un ejemplo de entre tantos disparates.

Si consideramos el bocadillo como algo entre dos mitades de pan fermentado, o bien enrollado entre obleas o panes de pita planos, el concepto se agiganta hasta convertirse en un símbolo de la cultura gastronómica

universal. Hasta el punto de que su dispersión geográfica recorre rutas que se pierden por horizontes lejanos, como demuestra Carlos Crespo, ideólogo, impulsor y coordinador de este magnífico libro.

Los bocatas, emparedados, sándwiches, hamburguesas, perritos calientes o *hot dogs* (Alemania, Estados Unidos), *sanguches* (Perú), *panini* (Italia), *döner kebab* (Turquía), shawarma (países árabes), *gyros* (Grecia), burritos (México), *bánh mì* (Vietnam), choripanes (Argentina, Chile y Uruguay) y *broodjes* (Holanda), además de los *wraps*, enmarcan un recetario inabarcable.

El propio pan, ya se sabe, resulta decisivo en la configuración de cualquier bocata. Salvo excepciones, mis preferencias se orientan hacia los panes de trigo, da igual que se trate de panecillos, bollos dulzones o las clásicas barras, aparte de las rosas e incluidos los populares *bagel* del mundo judío. Piezas por lo general más idóneas que los panes multicereales, de trigo y centeno o los ilustrados con frutos secos. No hay reglas fijas ni caben los dogmatismos.

De los bocadillos me fascina su informalidad, en paralelo a su envergadura gastronómica. Entre mis favoritos, tres muy especiales. En primer término, el pepito de ternera, en vías de extinción, a pesar de constituir un verdadero hito de la cultura culinaria española. No dejo atrás el sándwich club, tan delicioso como mal elaborado en tantos hoteles de medio mundo, del que pienso fundar un club de seguidores en fechas próximas. Y por supuesto, los molletes andaluces rellenos de sardinas en lata gallegas conservadas en aceite de oliva, un placer a precio de saldo.

De las grandes meriendas a las mejores cenas pasando por los tentempiés de media mañana, los bocadillos engloban una cultura para descubrir y disfrutar en el sentido más amplio.

JOSÉ CARLOS CAPEL

# PRESENTACIÓN

A muy pocos metros del restaurante La Bodega del Riojano, en la calle Tantín (Santander), se encuentra la Cocina Económica, un centro gestionado por las Hijas de la Caridad de San Vicente de Paúl, dirigido durante muchos años por sor María Asunción, toda una institución en la ciudad. Aquí tienen cabida iniciativas muy diversas con la finalidad de obtener alimentos y recursos para atender a las decenas de personas que, por atravesar momentos de dificultad, acuden diariamente.

Desde La Bodega del Riojano hemos colaborado con nuestras vecinas en acciones puntuales, pero deseábamos establecer una relación de apoyo más continuado, llevando a cabo un proyecto que no caducase. Sin obviar que realizamos una actividad empresarial de hostelería, siempre hemos procurado dotarla de una impronta cultural y social, de manera que comenzamos a fraguar una idea sencilla pero que aunaba ambos aspectos y podía resultar efectiva para nuestro propósito.

Pretendíamos involucrar a amigos cocineros pidiéndoles una receta de un bocadillo y darles el formato de un libro que pudiéramos comercializar y así materializar esos recursos en alimentos, en bocadillos reales para la Cocina Económica. De ahí surgiría la idea original del libro *Dame un bocadillo*, finalmente titulado *Un buen bocadillo*.

Partíamos de una edición modesta y con poca infraestructura, pero contábamos en su realización con el ta-

lento y la ayuda inestimable de mi gran amigo Carlos Rolando, Premio Nacional de Diseño, fallecido poco tiempo antes de poner en marcha este proyecto.

Desde el principio la acogida resultó un éxito, todos los cocineros contactados nos brindaron su apoyo, y las recetas, junto con sus correspondientes fotografías, fueron llegando. Pronto se desbordaron nuestras previsiones. La iniciativa trascendió de tal manera que cocineros amigos de amigos y otras personalidades relacionadas con la gastronomía, desde panaderos hasta críticos, periodistas o interioristas, mostraron su interés en participar en el libro colaborando con esta causa.

Finalmente, un proyecto solidario de ámbito local con una edición limitada se ha convertido en un ambicioso proyecto editado y distribuido por la editorial Planeta Gastro, que esperamos contribuya a conseguir un mundo más justo y solidario dignificando la vida de las personas que acuden a la Cocina Económica.

Mi profundo agradecimiento a cada una de las personas que han colaborado aportando generosamente sus recetas; a Maya Rolando, que prosiguió el trabajo iniciado por su padre; a Carlos Hernández de Sande, y especialmente a Violaya Sánchez García por la implicación y el tiempo dedicado a este proyecto.

CARLOS CRESPO VIADERO

## AITZOL ZUGASTI

Asesor gastronómico.  
[www.aitzolzugasti.com](http://www.aitzolzugasti.com)

## JOXE MIGUEL E IÑAKI ZENDOIA / KATXIÑA

Chefs de la Bodega  
Katxiña, Orio, Guipúzcoa

# MOLLETE DE MENDRESKA DE BONITO CON PIPERRADA INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

### PARA EL MOLLETE

300 g de harina floja  
100 g de harina panificable  
220 g de agua  
4 g de levadura prensada  
40 g de manteca de cerdo  
7,5 g de sal

### PARA LA PIPERRADA

2 cebollas  
2 pimientos verdes  
2 dientes de ajo  
1 pimiento morrón  
Sal  
AOVE

### PARA LA MENDRESKA

1 mendreska de bonito de 1,2 kg  
Sal gorda  
Carbón vegetal

# ELABORACIÓN

## EL MOLLETE

Añadimos a la amasadora las harinas, la sal, la manteca de cerdo y el agua. Amasamos durante 10 minutos e incorporamos la levadura. Amasamos durante 5 minutos más.

Dejamos que fermente hasta que doble su volumen, tapado con un paño caliente. Lo cortamos en 6 trozos, boleamos y dejamos que fermente de nuevo de la misma manera.

Precalentamos el horno a 200 °C y cocemos durante 10-15 minutos. Reservamos.

## LA PIPERRADA

Pelamos el ajo y lo cortamos en láminas.

Pelamos las cebollas, limpiamos los pimientos verdes y los picamos en fina juliana.

Ponemos el ajo junto al aceite; cuando comience a bailar, añadimos la cebolla.

Dejamos que se poche durante 5 minutos e incorporamos el pimiento verde, que dejaremos pochar.

Precalentamos el horno a 200 °C. Introducimos el pimiento morrón previamente untado con aceite y sal.

Lo asamos por los dos lados durante 30 minutos.

Reservamos el jugo. Dejamos que repose y lo pelamos.

Lo cortamos en tiras y lo añadimos a la elaboración anterior. Rectificamos de sal y reservamos.

## LA MENDRESKA

Ponemos en marcha la parrilla con el carbón.

Salamos la mendreska por los dos lados y la asamos durante 5 minutos por cada lado. Reservamos y retiramos las láminas.

## MONTAJE

Ponemos el mollete en la parrilla para que coja un bonito color dorado. Cortamos por la mitad y añadimos un poco del jugo del asado del morrón.

Ponemos las láminas y la piperrada y servimos.



# MOLLETE DE MENDRESKA DE BONITO CON PIPERRADA

# JAPO BURGUER



## ALBERT RAURICH / DOS PALILLOS

Ex jefe de cocina del restaurante elBulli, es chef de los restaurantes Dos Palillos, galardonado con una estrella Michelin, y Dos Pebrots, ambos en Barcelona.

## JAPO BURGUER INGREDIENTES PARA 10 PERSONAS

### PARA LAS HAMBURGUESAS

200 g de aguja de ternera picada  
40 g de grasa de ternera  
16 g jengibre  
16 g de salsa de soja  
10 g de aceite de jengibre RB  
8 g de cebollino  
4 g de pan de molde

### PARA LA SALSA

8,5 g de salsa Tonkatsu Bulldog  
7 g de hon-mirin  
5,7 g de kétchup  
3,8 g de salsa de soja  
0,02 g de xantana

### PARA EL PAN

300 g de masa pao RB  
7 g de sésamo negro  
1 g de aceite de sésamo tostado

### PARA LAS LÁMINAS DE PEPINO

90 g de pepino  
4,5 g de shiso rojo liofilizado

### PARA LA HOJA DE SHISO

10 g de shiso verde fresco

# ELABORACIÓN

## LAS HAMBURGUESAS

En una gastro estiramos la carne de ternera picada, la grasa de ternera picada y cortada mas fina a cuchillo.

Añadimos el jengibre fresco rallado (8 g) y el jengibre cortado en brunoise (8 g), el aceite de jengibre, la salsa de soja, el cebollino, y el pan rallado; mezclamos todo bien pero suavemente para que no haga correa.

Dejamos reposar la carne filmada a piel en la nevera para que no haga correa.

Hacemos bolas de 28 gramos y damos forma de hamburguesa. Guardamos en una bandeja con papel sulfurizado.

## LA SALSA

En un cazo, mezclamos la salsa de soja con la salsa de tonkatsu, la de ketchup, y el mirin.

Con el túrmix, ligamos una tercera parte de la salsa con la xantana. Mezclamos con el resto de la salsa.

Quitamos el aire en un recipiente con la máquina de vacío.

Ponemos en biberones.

## EL PAN

Hacemos un churro con la masa y cortamos en trozos de 25 gramos. Boleamos y encima de cada bola pincelamos un poco de aceite de sésamo y ponemos sésamo negro tostado.

Ponemos a fermentar en la fermentadora durante 20 minutos a 28 °C.

Una vez fermentado, cocemos al vapor durante 10 minutos y guardamos en el congelador.

## LAS LÁMINAS DE PEPINO

Limpiamos el pepino. Cortamos y desechamos las puntas.

Con un pelador, sacamos tiras de piel longitudinales alternando una línea sí y otra no.

Cortamos el pepino por la mitad y después a láminas finas de 0,2 mm de ancho, ponemos con unos 4,5 g de condimento yukari de shiso rojo; mezclamos bien y reservamos.

## LA HOJA DE SHISO

Cortamos en chiffonnade fina desechando los rabos de las hojas. Reservar.

## ALBERTO CHICOTE / YAKITORO

Chef del restaurante Yakitoro en Madrid y presentador de los programas de televisión «Pesadilla en la cocina» y «Top Chef».

## GUA BAO DE PAPADA IBÉRICA CONFITADA INGREDIENTES

½ papada de cerdo.  
1 dl de aceite de oliva virgen extra  
6 panes gua bao  
½ pepino  
1 cebolleta fresca  
2 cucharadas de salsa Houdini  
1 cucharada de kimchi  
1 cucharada de moka de aceite  
de sésamo  
1 cucharada de AOVE

# ELABORACIÓN

Lavamos bien la papada y la dejamos sumergida en agua fría durante 6 horas.

Metemos la papada escurrida en compañía del aceite en una bolsa de vacío y metemos en el horno de vapor a 80 grados durante 12 horas.

Sacamos, enfriamos en abatidor o en agua con hielo.

Abrimos la bolsa, escurrimos el aceite y colocamos la pieza, con el «cuero» hacia abajo en una barbacoa lo más alejada del calor posible, que casi no se dore. Pasadas unas horas la pieza estará caliente y tostada por el lado que no vamos a comer, el de la piel.

Trinchamos la papada de 1 cm de grosor y lo ponemos dentro de los gua baos recién cocinados al vapor.

Acompañamos de la salsa, el pepino en láminas y la cebolleta picada.

Para la salsa, mezclamos la salsa Hoisin y el kimchi, emulsionamos los aceites y reservamos.

# GUA BAO DE PAPADA IBÉRICA CONFITADA





# BOCADILLO DE SARDINAS

ALEJANDRO  
ORTIZ CAYÓN /  
BODEGA DEL  
RIOJANO

Jefe de cocina de la  
Bodega del Riojano,  
Santander.

BOCADILLO DE SARDINAS  
INGREDIENTES PARA 1 PERSONA

1 pan de flauta  
10 unidades de sardinas en conserva  
10 unidades de piparras ácidas  
1 aguacate  
Alioli  
Sal  
Sriracha

# ELABORACIÓN

Abrir el pan y tostar levemente y colocar todos los ingredientes de forma armoniosa.

## ANDONI LUIS ADURIZ / MUGARITZ

Chef de Mugaritz (dos Estrellas Michelin), traspasa las fronteras de la gastronomía para reflexionar sobre temas como la sostenibilidad, las percepciones o la memoria. A través del juego y la experimentación busca alimentar la curiosidad y el deseo de sus comensales.

## BOCADILLO DE ALITAS DE POLLO Y AJETES INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

8 alitas de pollo  
Aceite de oliva  
4 dientes de ajo

### PARA LOS AJETES

1 manojo de ajos tiernos  
2 yemas de huevo  
1 diente de ajo  
250 g de aceite de oliva  
Sal

### PARA LA SALSA

100 g de pasta de tomate  
Pimienta de Espelette

4 panecillos Extreme de The Loaf

# ELABORACIÓN

## LAS ALITAS DE POLLO

Colocamos todos los ingredientes en una olla de boca ancha. El aceite debe cubrir por completo las alitas. Las confitamos a 90 °C durante 1 hora.

Una vez tiernas, las retiramos del aceite y las deshuesamos mientras estén aún calientes.

Se conservan en la nevera sumergidas en el mismo aceite en el que fueron confitadas.

## LOS AJETES

Limpiamos los ajetes de tierra. Los asamos en una parrilla hasta que estén tiernos.

## LA SALSA

Con una batidora eléctrica trituramos las yemas de huevo con el ajo y la sal. Sin dejar de batir, agregamos el aceite de oliva en hilo fino hasta incorporarlo todo formando una emulsión.

Incorporamos la pimienta de Espelette a la salsa de tomate.

Mezclamos la emulsión de yema, ajo y aceite con la pasta de tomate y la pimienta de Espelette.

## ACABADO

Marcamos el panecillo con un cuchillo de sierra y lo tostamos en el horno. Marcamos las alitas de pollo en una sartén antiadherente hasta que estén bien tostadas. Sacamos el pan del horno y lo abrimos. Untamos el pan con un poco de salsa. Repartimos las alitas de pollo y los ajetes. Lo servimos caliente.



## BOCADILLO DE ALITAS DE POLLO Y AJETES

# BRUSCHETTA DE TOMATE CHERRY CON ANCHOAS



## ANDREA TUMBARELLO / DON GIOVANNI

Chef del restaurante  
Don Giovanni en Madrid y  
promotor de la cadena de  
*trattorias* de bolsillo Piccolo  
Andrea.

## BRUSCHETTA DE TOMATE CHERRY CON ANCHOAS INGREDIENTES PARA 1 PERSONA

2 rebanadas de bruschetta  
6 hojas de albahaca fresca  
12 tomates cherry  
8 mitades de anchoas limpias de raspas  
100g de queso Pecorino en polvo  
Aceite de oliva virgen

## ELABORACIÓN

Tostamos las rebanadas de bruschetta al horno; cuando estén lo suficientemente doradas les rallamos con un rallador de queso los tomates cherry y extendemos por toda la superficie, picamos las anchoas y las repartimos en las tostadas, espolvoreamos el queso Pecorino en polvo y regamos con aceite de oliva.

Para terminar las coronamos con la albahaca picada y... ¡¡¡a disfrutar!!!

CARLOS  
LANGREO,  
VICENTE  
DE LA RED Y  
GABRIEL  
ZAPATA /  
BACIRA

Chefs de Bacira, cocina  
fusión del Mediterráneo  
y Asia.

MOLLETE JAPONÉS  
DE MOLLEJAS DE TERNERA  
INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

PARA LOS MOLLETES

4 panes bao  
200 g de mollejas de ternera  
Harina  
1 puerro  
1 cebolla  
4 hojas de shiso verde  
20 g de pepino holandés  
8 g de cebolleta china

PARA LA MAYONESA JAPONESA  
DE AJÍ AMARILLO

200 g de mayonesa japonesa  
20 g de pasta de aji amarillo

PARA EL CHIMICHURRI

1 pimiento rojo  
1 pimiento verde  
3 cebollas moradas  
2 cucharadas de orégano seco  
1 bote de pasta de aji panca  
2 cucharadas de ajo molido  
200 ml de AOVE  
50 ml de vinagre de Jerez  
Sal fina  
Comino molido al gusto

# ELABORACIÓN

## LOS PANES

Cocemos los panes durante 2 minutos en una vaporera o, si no se tiene, al vapor.

## LAS MOLLEJAS DE TERNERA

Las mollejas las blanqueamos en agua con un poco de harina, una pieza de puerro, una cebolla y una zanahoria durante 20 minutos y se marcan en la plancha hasta que estén muy doradas con sal ahumada.

## EL SHISO

Preparamos el shiso en juliana.

## EL PEPINO HOLANDÉS Y CEBOLLETA CHINA

Cortamos en bastones la parte verde del pepino, y la cebolleta china, en juliana muy fina.

## LA MAYONESA

Mezclamos los ingredientes en un bol metálico y con la ayuda de una barilla lo homogeneizamos, hasta que estén bien integrados entre sí. Reservamos en un biberón en la nevera.

## EL CHIMICHURRI

Picamos en brunoise muy fina los pimientos y la cebolla morada y los mezclamos en un bol con la ayuda de una cuchara con el resto de ingredientes. Reservamos en cámara.

## MONTAJE Y EMPLATADO

Introducimos el bao en la vaporera durante 2 minutos.

Marcamos la molleja de ternera en la plancha con sal ahumada.

Sacamos el bao y lo abrimos por la mitad. Disponemos sobre la abertura la mayonesa de ají amarillo, una cucharilla por mollete.

Colocamos las mollejas marcadas dentro del bao.

Añadimos la juliana de shiso verde, los bastones de pepino holandés y la juliana de cebolleta china, terminamos con el chimichurri, al gusto, y lo cerramos.

# MOLLETE JAPONÉS DE MOLLEJAS DE TERNERA

