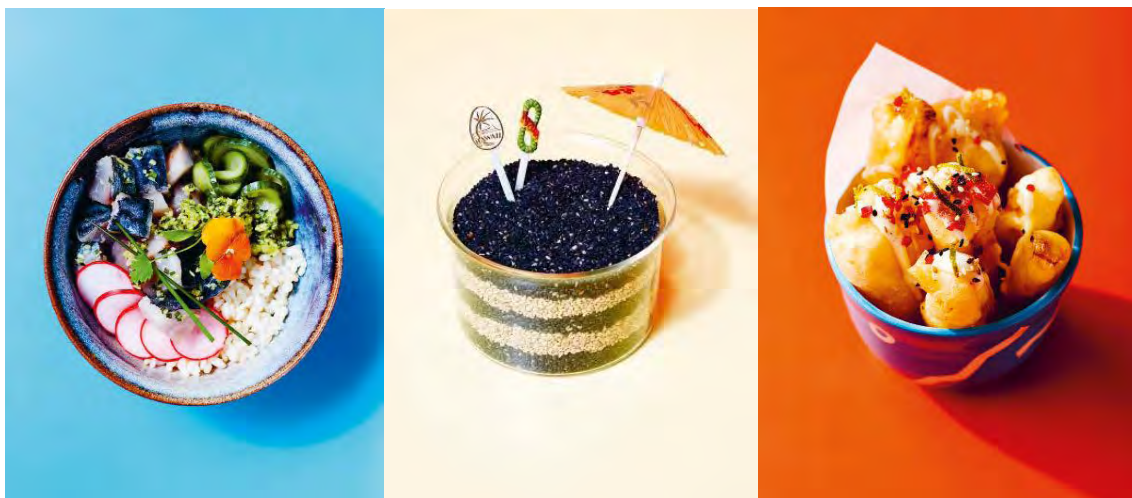




A la venta el 20 de febrero de 2018



POKÉ

Cuencos de sushi de inspiración hawaiana

Celia Farrar y Guy Jackson

- Más de 65 recetas para descubrir la tendencia gastronómica del momento. El poké es sencillo, apetitoso y susceptible de infinitas adaptaciones personales. Se trata de seleccionar un pescado, colocarlo sobre una base de arroz y rematarlo con algún aliño o guarnición. ¡Así de fácil!
- Lunwerg publica el primer recetario en castellano dedicado al poké. La cocina hawaiana ya está instalada en nuestro país, y cada vez son más los restaurantes especializados que abren sus puertas en Madrid, Barcelona, Valencia o Bilbao. Este libro nos invita a traer los sabores de Hawái a nuestra cocina y nos sumerge en el delicioso universo del poké.
- Las recetas incluyen variantes vegetarianas o bajas en hidratos de carbono, así como opciones más atrevidas para los paladares gourmet (marinadas, encurtidos, kimchi y mucho más).
- Celia Farrar y Guy Jackson son dos londinenses que se enamoraron del poké durante un viaje a Los Ángeles en 2012. Tras meses de obsesiva investigación y de probar muchas recetas (con viaje a Hawái incluido), esta experta en moda y este profesional del *branding* crearon la empresa de catering y gastronomía Eat Poke, totalmente dedicada a este plato hawaiano.

La gastronomía hawaiana ha llegado a nuestro país para quedarse. La palabra *poké* resuena cada vez más en nuestro argot culinario, y ya son varios los restaurantes basados en esta cocina tan tropical los que han abierto sus puertas en España. Lunwerg publica ahora el primer recetario en español sobre la base de la gastronomía hawaiana: el *poké*.

Este libro nos inicia en el mundo del *poké* desde los cimientos, con valiosísima información como cuáles son los indispensables en la despensa, cómo se organiza uno de estos cuencos, cómo elegir y preparar el pescado, y cómo cocer el arroz. Las recetas, explicadas paso a paso, van desde las preparaciones más tradicionales a las más innovadoras. La creatividad está en cada uno de los platos. La clave está en seleccionar los ingredientes más frescos posibles.

Se incluyen un buen montón de ideas para preparar encurtidos, además de algunos clásicos hawaianos, como el salmón lomi lomi. Dos capítulos ponen el broche final con ideas dulces, y algunas bebidas con las que maridar nuestros *poké*. Todo lo que necesitamos para llevar la gastronomía más tropical y refrescante a nuestra casa.

¿Qué es un *poké*?

El nombre de este plato que tiene siglos de historia, *poké*, significa simplemente «cortar» o «seccionar», y **tradicionalmente consiste en trozos de pescado fresco crudo que se sirven espolvoreados con sal marina y mezclados con crujientes algas limu locales**. La cocina hawaiana es una amalgama de influencias culinarias y en los supermercados de Hawái es muy fácil encontrar pasillos enteros de *poké* fresco, con un surtido de sabores de todo el Pacífico, Asia y Europa.

Los cuencos de *poké* son muy personalizables según los gustos o las necesidades dietéticas de cada uno: por ejemplo, si se prepara para vegetarianos, basta con sustituir el atún de nuestro *poké* de ahi tropical por rodajas de aguacate y dados de boniato cocido, o se puede reemplazar el arroz por hojas de repollo cortadas en juliana. Se podría considerar el *poké* como una versión más relajada del sushi, y te animamos a mezclar y combinar los ingredientes de las recetas que vienen a continuación.



“Elige productos locales y de temporada, escoge una marinada, añade un encurtido o un aderezo crujiente y habrás creado tu propio cuenco de soleada felicidad.”

Una preocupación común: el pescado



Para la mayoría de la gente, la idea de seleccionar y manipular pescado crudo constituye la parte más intimidante de elaborar un plato de *poké*. Lo mejor es hablar con nuestro pescadero, que nos puede ayudar con sus conocimientos sobre cómo seleccionar y preparar el pescado más fresco para comerlo crudo.

No es aconsejable elaborar *poké* con pescado de supermercado, salvo que sea de la sección de pescadería donde sirvan el producto fresco del día. En teoría, prácticamente todos los pescados pueden comerse

crudos, pero es recomendable empezar por alguno con el que estemos más familiarizados e ir cogiendo confianza a partir de ahí.

Para que sea más fácil la preparación en casa, podemos pedirle al pescadero que descame el pescado, limpie las vísceras, lo filetee y le quite las espinas.:

No hay que olvidar la responsabilidad que todos tenemos de elegir opciones éticas y sostenibles a la hora de consumir pescado. Una vez más, nuestro pescadero será el primer puerto en el que debemos recalar para informarnos, aunque **guiadepescado.com** es una útil guía online sobre cómo elegir pescado y marisco sostenible.

CÓMO SE ORGANIZA UN CUENCO DE POKÉ

El poké es un estilo culinario relajado y desenfadado, así que en su preparación hay que ser fiel a ese espíritu y no tener miedo de improvisar y buscar nuestro propio estilo mezclando ingredientes insólitos. Muy importante: el pescado es la estrella del espectáculo, así que hay que seleccionarlo cuidadosamente; y ser generosos: escoger un cuenco grande, llenarlo hasta arriba y... ¡zambullirse a fondo!

1. Base

Si se quiere una base, la opción más tradicional sería el arroz blanco, aunque también se puede sustituir por arroz integral o arroz negro que tiene un fantástico sabor y textura, además de beneficios adicionales para la salud. No todas las recetas requieren arroz: se pueden usar toda clase de cereales, pasta u hortalizas. La clave es ir probando hasta que demos con nuestro favorito.

2. Ensalada

Una ensalada de temporada aporta un frescor extra, añade sabor, color y textura crujiente al plato.

3. Proteínas

¡El número principal! ¡La mejor parte, según algunos! Lo mejor, si se puede, es utilizar variedades de pescado y marisco de aquellas islas, desde el clásico ahi (atún) hasta las vieiras. ¡Cuanto más fresco, mejor! También hay opciones veganas y vegetarianas, para todos los gustos.

4. Marinada

Esto es lo que ayuda a diferenciar el poké del sushi o del sashimi. Por lo general, tanto en las recetas de poké más modernas como en las tradicionales el pescado viene marinado, lo cual le da profundidad y sabor al plato.

5. Extras originales

La palabra «original» tiene múltiples connotaciones, pero en este caso se refiere a esos espectaculares extras que añaden una nueva dimensión a nuestro poké. No siempre son necesarios, pero vale la pena probarlos.

6. Aderezos y aliños

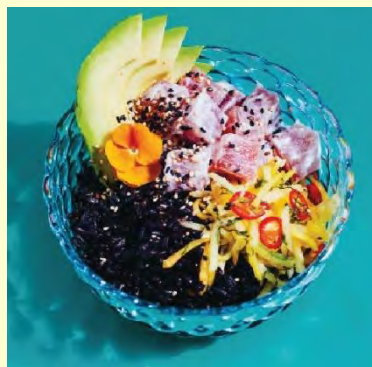
¡La guinda del pastel! Los aderezos y los aliños son el toque sofisticado. Unos de los más populares son los furikake (un condimento rico en umami que normalmente se hace con algas y semillas de sésamo), que aportan profundidad, textura crujiente y sabor y, además, tienen un aspecto precioso.



3 recetas para iniciarse en el mundo del poké

Poké tropical de *ahi*

Este cuenco de buenas vibraciones tropicales es fresco y divertido. La fruta dulce combina de maravilla con el atún en la marinada de coco, y se unen en una especie de exaltación del Pacífico y de las islas del Pacífico Sur en toda su gloria tropical. Es un plato que no decepciona.



Base: 240 g de arroz negro de grano redondo

Marinada: 125 ml de leche de coco entera de bote, 3 cdas. de salsa tamari, 2 cdas. de aceite de sésamo, 1 cda. de jengibre fresco cortado fino, zumo de lima exprimido, 1 pizca de sal, 1 cda. de semillas de sésamo

Poké: 400 g de atún claro fresco en dados de 1,5 cm, ½ cda. de semillas tostadas de sésamo negro, ½ cda. de semillas tostadas de sésamo blanco

Ensalada: ¼ de piña cortada en juliana, 1 mango cortado en juliana, 1 pimiento rojo en daditos, 1 trozo de 4 mm de jengibre fresco cortado en juliana, 1 chile rojo, sin semillas y cortado en rodajas, 2 hojas de cilantro fresco picadas finas, 1 cda. de zumo de lima recién exprimida, 1 pizca de sal, ¼ de aguacate cortado en rodajas

Cocer el arroz y dejar que se enfríe. Preparar la marinada echando todos los ingredientes en una fuente y mezclándolos bien. Pincelar el pescado con la marinada y reservar. En una fuente grande, juntar la piña, el mango, el pimiento, el jengibre, el chile, el cilantro, el zumo de lima y la sal, y mezclarlos. Cuando esté listo para servir, repartir el arroz entre los cuencos, hacer lo propio con el aguacate y añadirles la ensalada. Luego, con una cuchara, colocar el pescado marinado sobre el arroz. Finalmente, esparcir unas pocas semillas de sésamo por encima.

Ceviche de lubina con ensalada de papaya verde

La ensalada de papaya verde tailandesa clásica, la som tam, equilibra a la perfección lo dulce, lo salado y lo ácido con un sutil toque picante del chile. En esta receta se completa con un ceviche de lubina ligeramente curada en lima y leche de coco para añadir una dosis extra de chispa tropical.

Aliño: el zumo de 10 limas, 4 cdas. de jengibre fresco cortado fino, 2 dientes de ajo pelados y machacados, 6 cdas. de salsa de pescado, 2 cdas. de azúcar moreno, 2 chiles rojos poco picantes cortados en daditos

Ensalada: 240 g de mango verde cortado en juliana, 360 g de papaya verde cortada en juliana, 160 g de zanahorias cortadas en juliana, 360 g de tomates cortados en ocho, 2 puñados grandes de cilantro fresco, picados fino

Marinada: 120 ml de leche de coco entera de bote, 140 ml de zumo de lima recién exprimido, 60 ml de agua fría, 1 chile rojo poco picante cortado en daditos, 1 cda. de sal marina

Ceviche: 2 lubinas frescas grandes fileteadas, sin espinas y sin piel y cortadas en dados de 1 cm



Juntar y batir todos los ingredientes del aliño hasta que el azúcar se haya disuelto. Mezclarlos luego con las frutas y hortalizas ya preparadas y reservar. Para hacer la marinada, mezclar la leche de coco, el zumo de lima y el agua en otra fuente aparte. Añadir los dados de lubina y mezclar bien, junto con los chiles y la sal. Dejar que se marine durante 5 minutos. Para servir, repartir la ensalada entre cuatro cuencos y colocar encima el ceviche de lubina.

Poké de tofu y shiitake

Una versión vegetariana del poké. El tofu es un excelente vehículo de sabores y aquí se combina con un aliño de miso dulce y unas ácidas setas shiitake encurtidas con soja.

Base: 240 g de arroz negro de grano redondo

Poké: 500 g de tofu firme y fresco, 400 g de setas shiitake encurtidas con soja, 100 ml de salsa miso dulce, 2 cdas. de furikake de nori

Ensalada: 3 zanahorias cortadas en juliana, 100 g de rábanos cortados en rodajas finas con una mandolina, 50 g de edamame sin vaina, cocinado según las instrucciones del envase, 5 g de algas wakame deshidratadas, rehidratadas en agua fría durante 5 minutos

Cocer el arroz y dejar que se enfríe. Escurrir el tofu, secarlo envolviéndolo en papel de cocina y cortarlo en dados de 1,5 cm. Reservar. Cortar en lonchas las setas shiitake encurtidas, quitando los tallos, y reservar. En una fuente, mezclar todos los ingredientes de la ensalada. Para servir, repartir el arroz en cuatro cuencos. Poner encima los dados de tofu, las rodajas de shiitake y verter un chorro generoso de aliño de miso y de furikake. Servir con la ensalada de acompañamiento. Podemos darle más chispa con unos pepinillos adicionales, setas enoki frescas y cebolleta.



CONTENIDO DEL LIBRO

Introducción

Los indispensables en la despensa del poké

La despensa de los profesionales del poké

Cómo se organiza un cuenco de poké

Cómo elegir pescado para el poké

Cómo preparar el pescado para el poké

Cómo cocer el arroz

Cuencos

Encurtidos y fermentados

Marinadas y aderezos

Acompañamientos y aperitivos

Algo dulce

Bebidas



El camino que nos llevó al poké

*"Nuestra historia con el poké comenzó en 2012. En un viaje a Los Ángeles, alguien llevó a Celia a un pequeño puesto medio escondido de comida llamado Poke Poke, en Venice Beach, donde el personal servía ollas de delicioso pescado marinado a una hambrienta cola de surfistas, patinadores y clientela local. En compañía de Guy, otro entusiasta de la comida, ambos empezamos a pensar en cómo podíamos traernos a Londres esa alegría y desenfado culinarios. Tras meses de obsesiva investigación y de probar muchas recetas (con atrevido viaje a Hawái incluido), pusimos en marcha **Eat Poke, el primer puesto callejero de poké de Londres**, que actualmente se instala regularmente en los mercadillos de restauración de Kerb, Street Feast y Druid Street.*

Ahora queremos compartir nuestro poké contigo. Debido a los antecedentes de Celia en el mundo de la moda y a los de Guy en el branding, el diseño juega un papel importante en nuestros platos y en nuestro primer libro de recetas. Esperamos que disfrutes elaborando estos originales, saludables y sabrosísimos cuencos tropicales."

LOS AUTORES

Celia Farrar y Guy Jackson son dos londinenses que se enamoraron del poké durante un viaje a Los Ángeles en 2012. Tras meses de obsesiva investigación y de probar muchas recetas (con viaje a Hawái incluido) crearon la empresa de catering y gastronomía Eat Poke, totalmente dedicada a este plato hawaiano. Celia es experta en moda y Guy profesional del *branding*.



Ficha Técnica

POKÉ

Cuencos de sushi con inspiración hawaiana

Celia Farrar y Guy Jackson

Lunwerg. 2018

17,5 x 21,5 cm. / 144 pp. / Cartoné

PVP c/IVA: 19,95 €

A la venta desde el 20 de febrero de 2018

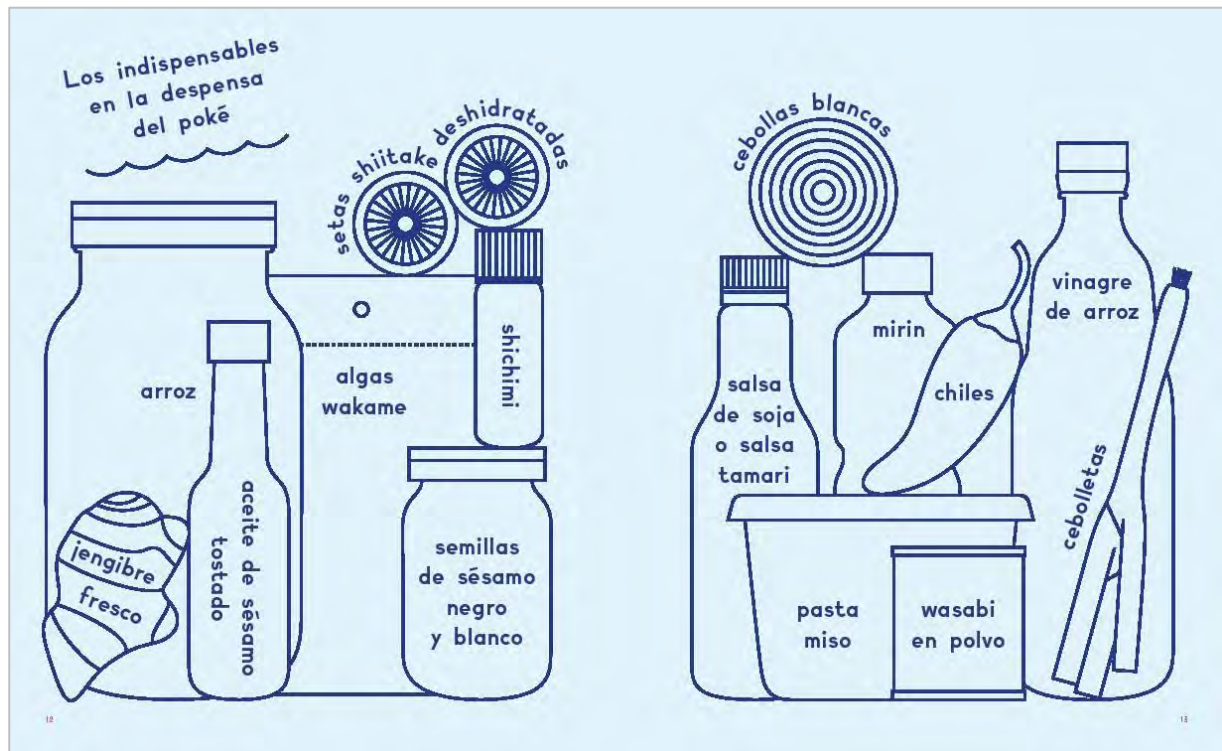
MÁS INFORMACIÓN PARA PRENSA E IMÁGENES:

Lola Escudero - Directora de Comunicación de Lunwerg

Tel.: 91 423 37 11 - 680 235 335 - lescudero@planeta.es

Facebook.com/lunwerg @lunwergfoto

CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO – Imágenes de las páginas interiores



Poké de salmón con kale ponzu

Para 4 personas

Base

- 240 g de arroz negro de grano redondo

Poké

- 300 g de salmón fresco cortado en dados de 1 cm
- 3 cdas. de marinada shoyu (pág. 79)

Ensalada

- 4 manojos generosos de col kale, sin troncos duros y con las hojas separadas
- 1 chorrito de aceite de oliva
- 2 cdas. de hojas de cilantro fresco picadas en trozos grandes
- 60 g de edamame con vaina, cocinado según las instrucciones del envase
- 2 cdas. de semillas tostadas de sésamo blanco

Aliño ponzu (con estas dosis se prepara de más, para varias ocasiones)

- 120 ml de salsa de soja tamari
- 60 ml de vinagre de arroz
- el zumo de 1 limón
- 1 cda. de jugo de yuzu embotellado

Guarnición

- 1 cda. de nueces de macadamia tostadas y troceadas
- cebollitas cortadas en rodajas finas
- furikake de nori (pág. 93)

¡Dale chispal!
Rodajas de aguacate

Nos encantan las marinadas cítricas para los pescados más grasos, como el salmón. Esta kale ponzu fue una de las primeras recetas que pusimos a prueba en los mercadillos callejeros de restauración y pronto se convirtió en una de las favoritas de los clientes.

Cocer el arroz según las instrucciones de cocción (pág. 25) y dejar que se enfríe.

Echar el pescado en la marinada shoyu para que se empape ligeramente de esta. Probar y ajustar el punto de sazón si es necesario.

Para la ensalada, embadurnar la col kale con un poco de aceite hasta que se quede tierna, y luego echarla en un recipiente con el cilantro, el edamame y las semillas de sésamo.

Mezclar los ingredientes del aliño ponzu y verterlo con una cuchara sobre la ensalada.

Colocar el arroz en cuatro cuencos, y poner encima la kale y el pescado. Esparcir por encima las nueces de macadamia tostadas, las cebollitas y el furikake.



Poké tropical de ahí

Para 4 personas

¡Dale chispal!

Papaya cortada en daditos pequeños para un extra de fruta

Anacardos tostados para un extra crujiente

Flores comestibles

Base

- 240 g de arroz negro de grano redondo

Marinada

- 125 ml de leche de coco entera de bote
- 3 cdas. de salsa tamari (o salsa de soja suave)
- 2 cdas. de aceite de sésamo
- 1 cda. de jengibre fresco cortado fino
- zumo de lima exprimido
- 1 pizca de sal
- 1 cda. de semillas de sésamo

Poké

- 400 g de atún claro fresco en dados de 1.5 cm (también sirve bonito del norte)
- ½ cda. de semillas tostadas de sésamo negro
- ½ cda. de semillas tostadas de sésamo blanco

Ensalada

- ¼ de piña cortada en juliana
- 1 mango cortado en juliana
- 1 pimiento rojo (morcón) en daditos (opcional)
- 1 trozo de 4 mm de jengibre fresco cortado en juliana
- 1 chile rojo, sin semillas y cortado en rodajas
- 2 hojas de cilantro fresco picadas finas
- 1 cda. de zumo de lima recién exprimido
- 1 pizca de sal
- ¼ de aguacate cortado en rodajas

Este cuenco de buenas vibraciones tropicales es fresco y divertido. La fruta dulce combina de maravilla con el atún en la marinada de coco, y se unen en una especie de exaltación del Pacífico y de las islas del Pacífico Sur en toda su gloria tropical. Es un plato que no decepciona.

Cocer el arroz según las instrucciones de cocción (pág. 25) y dejar que se enfríe. Preparar la marinada echando todos los ingredientes en una fuente y mezclándolos bien. Si la consistencia es demasiado espesa, añadir un poco de agua. Pincelar el pescado con la marinada y reservar.

En una fuente grande, juntar la piña, el mango, el pimiento morrón (si se usa), el jengibre, el chile, el cilantro, el zumo de lima y la sal y mezclarlos.

Cuando esté listo para servir, repartir el arroz entre los cuencos, hacer la propia con el aguacate y añadirles la ensalada. Luego, con una cuchara, colocar el pescado marinado sobre el arroz. Finalmente, esparcir unas pocas semillas de sésamo por encima.

85

Salsa sriracha casera

Con cualquiera de las dos recetas se preparan unos 120 g

Salsa sriracha fresca

Preparación: 10 minutos

- 150 g de chiles jalapeños (o de la variedad Fresno) lavados y troceados
- 2 dientes de ajo pelados
- 1 cda. y cuarto de sal marina
- 1.5-3 cdas. de azúcar de palma (o 1.5-2 cdas. de azúcar moreno)
- 60 ml de vinagre blanco destilado
- 60 ml de agua

Colocar todos los ingredientes en un robot de cocina y triturarlos hasta obtener una pasta homogénea. Pasarla a una cacerola pequeña y calentarla a fuego fuerte hasta que hierva. Luego reducirlo lo suficiente para mantener una cocción viva durante 5 minutos. Retirar la salsa del fuego y reservarla para que se enfríe a temperatura ambiente. Verterla finalmente en una botella esterilizada. Esta salsa puede conservarse bien en la nevera durante 1 mes.



87

86



108

109



108

iChôped!

La relación amorosa de Hawái con el chôped se remonta a la Segunda Guerra Mundial y sigue viva hoy en día. Si vas a cualquier supermercado

hawaiano, encontrarás pasillos enteros dedicados a este embutido enlatado. Aquí te presentamos nuestra versión casera del popular spam musubi, o musubi de chôped, potenciado con un glaseado de teriyaki, kimchi y piña.

Chôped casero

Para preparar una barra

Salmuera

- 600 ml de agua
- 600 ml de salsa de soja tamari
- 150 g de azúcar
- 2 anises estrellados
- 3 chiles rojos picantes cortados en trozos grandes

Chôped

- 1 paleta de cerdo de 1 kg
- 300 g de jamón cortado en daditos
- 2 dientes de ajo pelados y machacados
- 1 cda. de sal marina

Colocar todos los ingredientes de la salmuera en una cacerola grande a una olla y cocerlos, removiendo hasta que el azúcar se haya disuelto. Dejar que se enfríe del todo.

Para el chôped, poner la paleta de cerdo en una fuente grande y echarle la salmuera por encima. Taparla y dejarla toda la noche en la nevera para que se marine.

Precalentar el horno a 170°C. Sacar la paleta de cerdo y desmenuar la salmuera. Picar la paleta con una picadora de carne manual (o con el accesorio de picar carne de tu robot de cocina). Juntarlo luego con el jamón, el ajo y la sal. Meter toda esa carne en una lata circular, presionando firme y uniformemente por todos lados, para formar una barra. Cubrir la lata/barra con papel de aluminio bien apretado y meterla en el horno al baño maría. Hornearla durante 2,5-3 horas (la temperatura interna de la carne debería alcanzar los 68°C).

Musubis de chôped

Para 4 musubis

Para montar los musubis, moldear el arroz de sushi en cuatro montoncitos rectangulares usando la palma de una mano y el pulgar y el índice de la otra. Poner cada montón de arroz en el centro de una hoja de nori tostada y rodearlo el furikake por encima. Freír el chôped en la salsa teriyaki hasta que esté caliente y crujiente. Colocar el chôped, ya frito, sobre el arroz y rematarlo poniéndole encima el kimchi o la piña gratinada.

- 120 g de arroz blanco de grano redondo cocido según las instrucciones (pág. 25), condimentado y ya enfriado
- 4 hojas de alga nori tostadas
- furikake de nori (pág. 93)
- 350 g de chôped casero (véase arriba) cortado en cuatro rebanadas rectangulares
- 60 ml de salsa teriyaki
- 80 g de kimchi (comprado en tienda) o 4 cortes rectangulares de piña pelada y gratinada

105