

El reportaje del domingo

NOELIA MARTÍNEZ



MIGUEL BARRERA

CHEF CON ESTRELLA MICHELIN EN CASTELLÓ

Calabacín, jurel y almendras

**INGREDIENTES**  
2 calabacines baby con flor, jurel de 250 g, 1 cebolleta, 2 yemas de huevo, salsa de soja, mostaza, mayonesa, 100 g. almendra, 1 diente de ajo, 200 ml agua, 50 ml aceite, 1 cebolla, 2 tomates, pimienta negra, vino de Oporto, 200 ml lima y 50 de aceite oliva.

**ELABORACIÓN**  
Separar el calabacín de su flor, escaldar y vaciar. Marinar el jurel con sal y dejarlo 30 minutos. Limpiar la sal, poner en aceite y reservar. Cocer yemas de huevo con soja 2 horas. Cortar el jurel en tartar. Mezclar en un bol la cebolleta picada, mostaza, mayonesa y yemas. Poner almendra, agua, aceite y diente de ajo en la máquina y turbinar. Cocinar espinas del jurel, vino, aceite y agua 30 minutos a 180 grados. Pasar por colador chino y refinar. Mojar las flores con lima y aceite de oliva.



CARLOS GUTIÉRREZ

CHEF EN MORELLA

'Pilotes de Nadal'

**INGREDIENTES**  
1 kilo pan rallado, 600 g. carne de cerdo picada, 150 g. manteca (sají de cerdo), 50 g. queso rallado, perejil trinchado, caldo de carne, azafrán en hebra de la Mata, 6 huevos y sal.

**ELABORACIÓN**  
Poner la grasa en la sartén hasta que el sají se derrita. Quitar los trozos y dejar solo la grasa que ha soltado en la sartén para cocer con ella la carne, antes salada. Apagar fuego y añadir perejil y queso rallado a la carne. Mezclar. Batir los 4 huevos y añadir a la masa. En otra olla, va el caldo (realizado con pollo, gallina, huesos de ternera, huesos de jamón, punta de pecho de cordero, puerros, cebolla, tomate y azafrán). Con el caldo caliente, no en exceso, se va agregando a la masa el caldo que admita. Se hacen bolas y se pasan por huevo batido. Se dejan reposar tapadas en la nevera y se pondrán a cocer con caldo hirviendo y se sirven con este.



ALESSANDRO MAINO

CHEF EN CASTELLÓ (DEL RITZ DE PARÍS)

Cordero con patatas

**INGREDIENTES**  
Cordero  
Especias como el tomillo y el romero.  
Aceite de oliva.  
Vino.  
Patatas y verduras a elección.

**ELABORACIÓN**  
Para la confección de este plato, en primer lugar, hay que meter la carne de cordero a macerar con tomillo, romero y aceite de oliva. Es preferible realizar este acondicionamiento de la carne la noche anterior a la preparación de la receta. Ese mismo día lo recomendable es sacarlo de la nevera unas horas antes de empezar a cocinarlo, colorar la pieza por ambos lado y reservar. En la misma olla, se puede proceder a colorar las patatas y las verduras, añadir un poco de vino y las hierbas. A continuación se mete en el horno a una temperatura aproximada de 150 grados durante más o menos de horas, dependiendo del tamaño de la pieza. Servir en el centro de la mesa y listo para su degustación.



Las recetas de 'chefs' de Castellón para esta Navidad

Cocineros e 'influencers' de la 'terreta' ponen su granito de arena con ideas para ir practicando el menú navideño. La comida es el alma de los encuentros familiares y gana peso, nunca mejor dicho, en fiestas

Un entrante de la categoría de una estrella Michelin, un caldo con las más tradicionales pilotes de Nadal de un veterano de la cocina comarcal, un buen plato principal firmado por un chef del Ritz. Y para endulzar el paladar, *pastissets* de confitura de naranja de la nueva hornada del Gremi de Forners y roscón dulce casero de una experta en masas con miles de seguidores en Instagram. Todo *made in Castellón*.

Si te toca ser anfitrión o anfitriona en las próximas fechas navideñas y no sabes qué preparar, aquí van unas cuantas ideas de la mano de castellonenses.

El chef con Estrella Michelin Miguel Barrera está a inmerso en su nuevo proyecto en Castelló: el restaurante El Rebot, en el hotel NH Mindoro. En su repertorio de recetas hay mil y una apuestas para aplicar. Como ejemplo, una ligera: el calabacín, con jurel y almendras. Una buena carta de presentación para calentar motores.

Carlos Gutiérrez, chef del veterano restaurante Casa Roque de Morella, también ha querido acercarse a su conocimiento transmitido de generación en generación a los hogares de Castellón, «con la receta de *pilotes de Nadal* de la abuela Trini». «Son fechas que pasamos

en familia y este es un plato muy típico que no puede faltar en la zona de Morella y la comarca de Els Ports. En otros lugares también se llaman pelotas de carnaval y se preparan en esa época del año. Hay muchas versiones, según la población y de cada casa», relata.

«Las variaciones van desde qué ingredientes se ponen (con queso, sin queso, con perejil o sin...)» cuenta el cocinero y también profesor-, hasta el tamaño o la forma de comerlas, si son con caldo o sin». El alma de esta receta, sin lugar a dudas, es esta: «Se prepara en familia, todos en reunión, y luego ya se hace el reparto», dice.

Otro experto que acaba de abrir restaurante en Castelló capital y ofrece su conocimiento es Alessandro Maino. A su local recién inaugurado en la avenida Rey Don Jaime, 5, trae toda la experiencia culinaria que ha atesorado en establecimientos de referencia en Francia, desde el L'Atelier de Joël Robuchon al Hotel Ritz. Un chef de prestigio que presenta su receta de cordero con patatas, sencillo pero exquisito.

blación. Pero para quien quiera intentararlo en su horno, desde Panadería Miró Degustaciones les proponen una opción muy de la terreta: los *pastissets* con confitura de naranja. Un paso a paso guiado por Miriam Miró y María José Miró. Son la nueva generación de jóvenes panaderas que está tomando el relevo al frente del negocio familiar que gestiona su padre, José Miró, Maestro Mayor del Gremi de Forners de Castelló.



de seguidores en Instagram con recetas y retos sobre la elaboración de masas caseras. *Pan sin filtros* es su cuenta personal, que abrió hace tres años y donde ya acumula 3.764 fans. «Esta Navidad enseñaré a preparar galletas polacas navideñas. En el puente elaboraré un Stollen, típico de Navidad y muy de moda. Es originario de Alemania y se prepara a principios de diciembre porque requiere una maduración de tres semanas y se consume el día 24, en Nochebuena», explica.

Jany ofrece su receta de roscón casero a **Mediterráneo**, pero su objetivo para estos días es conseguir realizar un roscón vegano 100%, sin huevos ni mante-

La compra de harina para cocinar en casa se disparó en la pandemia. Todo es ponerse manos a la masa

quilla, pero con la textura del tradicional, «que es lo difícil». «Voy a hacer un directo en grupo con otras *instagramers* para dar trucos para elaborar el roscón», añade. En su otra cuenta, *El lunes se amasa*, Jany lanza retos. Ideó la página hace un par de años y la lleva con otra chica de Madrid. «Cada lunes lanzamos un reto para realizar un tipo de masa, salvo el día 6 de diciembre, que descansamos. El próximo lunes 13 será un pan tradicional de Navarra, el Taja, que se caracteriza por no estar greñado sino hundido en su centro con un rodillo; para el 20 de diciembre, los *bagels*, ideales para un *brunch*; y para el 27 uno de panes de Navidad». Hemos llegado al punto de que nos patrocinan marcas y sorteamos lotes de productos entre los participantes. Todo es ponerse manos a la masa. =



MIRIAM Y Mª JOSÉ MIRÓ

PANADERÍA MIRÓ DEGUSTACIONES EN CASTELLÓ

'Pastissets' de naranja

**INGREDIENTES**  
Para 24 'pastissets': 200 ml aceite de oliva, 60 ml de moscatel y 40 ml de anís de Castelló, 120 g. de azúcar, 400 g. de harina de trigo y azúcar glass. Para la mermelada: 6 naranjas, preferiblemente de la variedad navel, azúcar (la mitad del peso de las naranjas peladas) y el zumo de un limón.

**ELABORACIÓN**  
Para los 'pastissets', mezclar todo en un bol grande y amasar a mano hasta que coja forma, ni muy dura ni blanda. Dividir la masa en porciones de 20 a 40 g. y poner cada una entre dos papellits para que no se pegue. Se aplasta con botella de vino o rodillito, y en el centro se pone una bolita de confitura (del día anterior), se dobla y se cierran los bordes. Hornear hasta verlo doradito y luego rebozar con glass. Para la confitura: lavar y pelar naranjas, y quitar la parte blanca (que no quede en la pulpa y muy poca en la piel). Trocear, quitar pepitas y cocer la pulpa en cazuela 40 minutos a fuego lento. Remover. Añadir azúcar, zumo de limón y cocer 10 minutos.



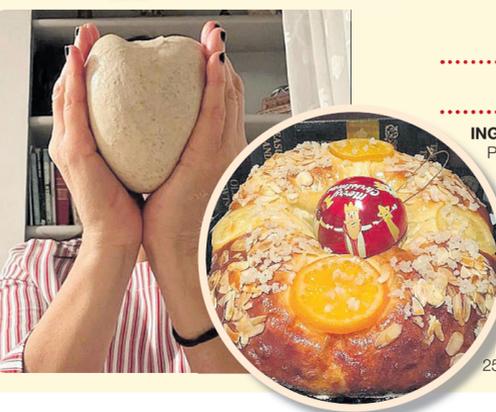
'JANY'

INSTAGRAMER 'DE LA HARINA' DESDE CASTELLÓ

Roscón 'casero'

**INGREDIENTES**  
Para el prefermento: mezclar harina de fuerza 75 g., 40 g. leche infusionada con canela y piel de cítricos y 5 g. levadura fresca. Usar cuando doble de tamaño. Para la masa: El prefermento anterior. 250 g de harina de fuerza, 10 g de levadura fresca, dos huevos L, 40 g de leche infusionada, 50 g de azúcar moreno, 25 g (miel, almibar o sirope de agave), 35 g mantequilla, 2,5 sal y 12,5 g agua de azahar.

**ELABORACIÓN**  
Mezclar y amasar todo menos la mantequilla que se añade cuando el gluten está desarrollado. Fermentar hasta que la masa doble su tamaño. Bolear la masa firmemente creando tensión. Poner un poco de harina por encima y hundir con fuerza el nudillo del dedo índice. Si el gluten está bien se hará un agujero redondo perfecto y nada pegajoso. Meter la mano en el agujero y rodar como se liaba la lana. Reposar 10 minutos. Estirar y agarrar el agujero. Ponerlo en papel de horno y que fermente. Esperar a tocar la masa y que recupera su forma lentamente. Pintar de huevo o almibar, decorar de huevo o almibar, pincelar y horno a 160 grados.



guía IDEAS PARA UN MENÚ EQUILIBRADO

- APERITIVOS**
- El Colegio de Nutricionistas de la Comunitat ha preparado para 'Mediterráneo' una lista de aperitivos saludables para estas Navidades: crudités de zanahoria, pepino o apio acompañados de patés vegetales (como por ejemplo los de humus de garbanzos o lentejas), mousse de berenjena asada, paté de queso batido con mejillones en escabeche.
  - Minibrochetas de tomate cherry con mozzarella.
  - Rollitos de calabacín con queso feta.
  - Guacamole casero.
- PLATOS**
- Ensaladas de tomate.
  - Ensalada de aguacate y cebollitas tiernas.
  - Ensalada templada de espinacas crudas con champiñones, berenjena asada y tomates secos.
  - Crema de calabaza.
  - Crema de calabacín y manzana.
  - Puding templado de merluza y langostinos con mayonesa casera.
  - Pollo o pavo al horno con cebolla y manzana.
- POSTRES**
- Brochetas de fruta bañadas en chocolate puro.
  - Manzanas al horno con canela. O peras al vino.
  - Calabaza asada.
  - Yogur con frutos rojos y trozos de almendra o nueces.