

LA COCINA CANALLA DE CARLOS DURÁN

**CAPITÁN DE LA SELECCIÓN ESPAÑOLA DE COCINA
LA ROJA GASTRONÓMICA**

**RECETAS SORPRENDENTES
PARA REVOLUCIONAR TU MESA**



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).

Diríjase 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 o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: octubre de 2015

Diseño y maquetación: Raro S.L.

Ilustraciones: Rafa Sañudo

Recetas: Carlos Durán

Fotografías y textos a cargo de Miguel Ángel Almodóvar

© Charlie Champagne, 2015

Los derechos sobre la obra han sido cedidos a través de Zarana Agencia Literaria

© de esta edición, Grup Editorial 62, S.L.U., 2015

Salsa Books

Pedro i Pons 9-11, 11.ª Pta.

08034 - Barcelona

www.planetadelibros.com

Imprenta: SYL

Depósito legal: B20493-2015

ISBN: 978-84-15193-74-6

LA COCINA CANALLA DE CARLOS DURÁN

**CAPITÁN DE LA SELECCIÓN ESPAÑOLA DE COCINA
LA ROJA GASTRONÓMICA**

**RECETAS SORPRENDENTES
PARA REVOLUCIONAR TU MESA**

PRESENTACIÓN	8
ESTACIONES Y TEMPORADAS	10
PLATOS SALUDABLES PARA EL CORAZÓN	30
GRANDES OCASIONES	42
RECETAS PARA LOS PEQUES	56
PLATOS ECONÓMICOS QUE PARECEN PALACIEGOS	68
SOLOS ANTE EL PELIGRO: PLATOS PARA SINGLES	82
OFRENDAS A VENUS: RECETAS SENSUALES	96
TAPEO MULTIÉTNICO	112
PROPUESTAS MOOD-FOOD PARA EL BUEN HUMOR Y LA FELICIDAD ..	120
ALIMENTOS PARA EL SEGUNDO CEREBRO	133
SIN GLUTEN	142
ÍNDICE DE RECETAS	151



ras muchos años de amoroso y culinario batallar; tras la taquicardia, el miedo y momentos de pasarlo mal, Carlos Charlie Durán, curtido en innumerables competiciones como capitán de la Selección Española de Cocina, «la Roja Gastronómica», y bruñado en muchas y notables experiencias como chef y como gestor culinario, se ha decidido a poner negro sobre blanco su experiencia evolutiva y a extender sobre el mantel lo aprendido, reflexionado y digerido, en este libro de recetas que pretende ser algo más, quizá mucho más que un recetario al uso y al tanto abuso del «porque yo lo valgo» de estos días.

Son recetas salidas de una cocina de rabiosa modernidad, pero confeccionadas con filosofía de extraordinaria simplicidad en su elaboración, de manera que puedan ser perfectamente reproducibles en cualquier lugar o situación, sin necesidad del aparataje molecular o tecnoemocional, gracias al cual algunos chefs han convertido el hecho culinario en una alquimia trilera de gran laboratorio a la que solo tienen acceso los iniciados metilcelulósicos.


Son a la vez propuestas de cosas que saben a lo que saben, porque el producto está tocado en la justa medida, con referentes que, sin renunciar a la contemporaneidad, poseen una clara identidad gastronómica y unas sólidas raíces de fundamentos coquinaros, a las que se une el aderezo de una cocina saludable, nutritiva y con un toque canalla de jacaranda y guapeza.

Porque la cocina de *Charlie* es en buena medida reflejo de una vida divertidamente airada de jaque al paio, aunque impregnada de la ingenuidad y bárbara fragancia propias de un Cantar de Gesta y diametralmente opuesta a las palabras y viento del falso valiente que ha recorrido los siglos de la literatura hispana.

MIGUEL ÁNGEL ALMODÓVAR



ESTACIONES y
TEMPORADAS



En las últimas décadas y debido a los cultivos forzados, las modificaciones genéticas y la globalización de los mercados, la estacionalidad de los alimentos ha ido perdiendo la rigidez del pasado y podemos disponer casi de cualquier producto todos los días del año. Sin embargo, esta aparente ventaja nos priva de muchos otros grandes beneficios de consumir los productos en su momento natural.

Consumir alimentos de temporada aumenta la calidad de la dieta, ya que, por ejemplo, los melones o las sandías nos aportan una buena hidratación y gran cantidad de minerales imprescindibles para hacer frente a los rigores caniculares, lo mismo que los cítricos del invierno, las naranjas y las mandarinas, nos allegan una valiosísima vitamina C que es muy útil herramienta frente a gripes y resfriados.

Por otra parte, en su temporada los alimentos se expresan infinitamente mejor en cuanto a sus propiedades organolépticas (es decir, las pueden percibir los sentidos, por ejemplo su sabor, textura, olor y color), lo que incrementa el placer gastronómico.

En paralelo, la temporalidad suma variedad a la dieta, evitando la tediosa monotonía de comer casi siempre lo mismo.

Además, los alimentos de temporada suelen ser bastante más económicos, ya que al llegar al mercado o a las tiendas en gran cantidad, los precios tienden a la baja. Por último, consumiendo alimentos de temporada contribuimos a sostener, preservar y mejorar el medioambiente, respetando los ciclos naturales y las zonas de producción de los alimentos, para evitar que se implanten monocultivos intensivos que agotan la tierra, disminuyendo la huella de carbono en el transporte, el gasto energético y la necesidad de reciclar los materiales de empaque, en su mayoría plásticos.

A continuación, sin jujana y sin rodeo, unas atractivas propuestas de primavera, verano, otoño e invierno.

PRIMAVERA

ENSALADA DE SARDINAS MARINADAS CON PÉTALOS DE TOMATE Y ESCAROLA

DIFICULTAD FÁCIL

TIEMPO DE MARINADO 6 HORAS

TIEMPO DE PREPARACIÓN 10 MINUTOS

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

- 200 g de sardinas
- 3 ajos tiernos
- 1 tomate Raff
- 1 tomate pera
- 1 tomate kumato
- 80 g de escarola fina
- 100 g de azúcar
- 50 g de sal
- 1 dl de vinagre de frambuesa
- 1 dl de vino blanco
- 1 dl de aceite de oliva extra
- 1 diente de ajo
- 50 g de pimienta en grano

ELABORACIÓN

- Limpiar y escamar las sardinas y abrirlas en lomos, reservándolas en frío.
- Mezclar el azúcar y la sal con el vinagre y el vino blanco. Introducir las sardinas en esta mezcla y dejarlas marinando por espacio de 6 horas.
- Cortar los tomates en cuatro partes, quitarles las pepitas y guardarlas. Guardar los pétalos de tomate y confitarlos con aceite de ajo, guindilla y laurel.
- Sacar las sardinas del marinado, lavarlas en abundante agua fría y cortarlas de punta a punta (para que salgan medios rombos). Reservarlas.

PRESENTACIÓN

- En un plato hondo, hacer un cordón de una reducción de vinagre balsámico. Se colocan en forma cilíndrica tres trozos de sardinas y alternando entre ellas tres semillas de tomate. Colocar al lado unas hojas de menta, brotes de escarola y los pétalos de tomate.
- Refrescar con hojas de menta y cilantro y aceite de oliva extra.

LOMO DE CONEJO RELLENO DE FOIE Y FRESILLAS CON SALTADO DE ESPINACAS AL VERMOUTH ROJO

DIFICULTAD MEDIA

TIEMPO DE PREPARACIÓN 1 HORA 45 MINUTOS

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

- 1 lomo de conejo deshuesado
- Redaño de cordero
- 100 g de *foie micuit*
- 200 g de fresillas
- 1 dl de salsa de carne
- 1 dl de *vermouth* rojo
- 50 g de pistachos
- 200 g de espinacas
- Escamas de sal
- Pimienta molida

ELABORACIÓN

- Estirar el redaño de cordero y cortar un cuadrado del tamaño de un plato. Una vez cortado, superponer el lomo de conejo por encima. Salpimentarlo.
- Colocar unos bastones de *foie micuit* y unas fresillas ligeramente machacadas. Enrollar sobre el lomo de conejo y cortar el exceso de redaño. Atarlo con hilo de bramante y taparlo con papel transparente. Dejar reposar por espacio de 60 minutos.
- En una sartén caliente, saltear las espinacas y los pistachos, previamente limpios. En otra sartén caliente, marcar el conejo uniformemente. Tras marcarlo, ponerlo en una fuente de horno y asar a 200 °C por espacio de 6 minutos. A continuación, quitar con cuidado el hilo. Poner el conejo en una sartén con el *vermouth* rojo y la salsa de carne. Reducir y salsear.

PRESENTACIÓN

- Colocar las espinacas en un plato en forma de círculo. Cortar el conejo en dos trozos y colocarlo encima de las espinacas. Salsear y decorar con hojas de espinacas crudas.

MOUSSE DE CHOCOLATE NEGRO CON CREMOSO DE ALBARICOQUE

DIFICULTAD M=DI A

TIEMPO DE PREPARACIÓN 30 MINUTOS

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

- 225 g de nata semimontada
- 175 g de chocolate de cobertura (71 % de cacao)
- 125 g de azúcar
- 2 hojas de gelatina
- 3 yemas de huevo
- 1 clara de huevo
- Azúcar glas

ELABORACIÓN

- Montar las yemas de huevo con el azúcar.
- Por otro lado, derretir el chocolate y añadirlo a las yemas, hasta obtener una masa homogénea. A continuación, incorporar la nata y reservar.
- Poner al fuego una sartén y saltear los albaricoques. Añadir el azúcar y 2 cucharadas de agua. Dejar que cueza durante un par de minutos y, posteriormente, introducir la fruta en un vaso americano y triturarla hasta obtener un puré fino.
- Montar la clara de huevo a punto de nieve. Añadir azúcar glas y seguir batiendo con una varilla durante 10 minutos, hasta obtener consistencia de merengue.

PRESENTACIÓN

- En una copa de cocktail, poner el puré de albaricoque.
- Con ayuda de una manga pastelera, verter el *mousse* de chocolate encima del puré de albaricoque.
- Encima del *mousse*, pondremos el merengue.