



To take away!

Arroz de bogavante.

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

- 200 gr. de arroz bomba.
- 1 bogavante.
- 1 litro de caldo de pescado.
- 2 tomates.
- 1 pimiento verde.
- 1/2 cebolla.
- 1 diente de ajo.
- almendras.
- 4 gr de agar agar.
- aceite.
- sal.

INGREDIENTES CALDO DE PESCADO

- 1/4 cabeza de rape.
- 1 cebolla.
- 1 tomate.
- 1,5 litros de agua.

Buenos días a todos, después del programa del domingo de cuina i guanya, en el que mi compañero Dani y yo pasamos a la semifinal, he creído interesante colgar la receta del plato que preparé para el casting.

La idea era preparar uno de los platos que más domino y preparo, el arroz de bogavante. La problemática que se me planteó es que teníamos que preparar un plato que se tenía que montar y presentar durante la mañana, entonces desconocía el tiempo que pasaría hasta que lo probara el jurado. Por todo ello la idea era la de conseguir transformar un plato que debe comerse recién cocinado, para gozar del arroz en su punto, a un plato más bien seco y estructurado por capas, de manera que pudiera montarlo en el momento de la presentación sin miedo de que el arroz se pasara, de esta idea nació la idea de Arroz de Bogavante, TO TAKE AWAY!!

Utilizar los mismos ingredientes que la receta tradicional, pero desfragmentándolos en capas, para darle sentido y convertirlo en un plato factible. Después de varias pruebas, esquemas y de estudiarlo detenidamente el resultado fue el siguiente; Primera capa de Caldo gelatinizado; Segunda de arroz seco y crujiente; tercera emulsión con los ingredientes del sofrito (tomate, cebolla, ajo y pimiento); Cuarta Bogavante; Todo ello regado con un aceite concentrado de bogavante, rayadura de almendra y cebollino.

Me pareció una idea interesante y que podía quedar muy bien, el resultado era un plato muy resultón y rico, ahí va la receta.

MANOS A LA OBRA

Para el caldo: Un caldito sencillo con pocos ingredientes, en este caso yo lo preparé con cabeza de rape, aunque podríamos utilizar pescado de roca o gerret.

1. Colocamos una olla alta a fuego alto con un poco de aceite. Introducimos el tomate y la cebolla cortados a la mitad y el rape. Dejamos que se sofriá durante 2 o 3 minutos, mientras damos vueltas con una espátula o tenedor de madera. A continuación introducimos el agua y

damos vueltas con una espátula o tenedor de madera. A continuación introducimos el agua y tapamos para que comience a hervir. Salar al gusto. En 35 o 40 minutos tendremos un caldito de pescado perfecto para nuestra receta. Pasado este tiempo hay que colarlo un par de veces. Una vez tengamos el caldo lo reservamos a fuego bajo, para utilizarlo en breve.

Para el aceite de bogavante:

1. Introducir en la sartén la cabeza del bogavante cortada en trozos, añadir aceite de oliva y encender el fuego. Cocinar a fuego muy lento durante todo el tiempo que dure la preparación del plato. Este aceite cogerá el sabor del bogavante y servirá para regar el plato una vez terminado.

Para el arroz:

1. En otra olla, a fuego medio/alto introducimos un poco de aceite, la cola del bogavante entera y las pinzas golpeadas. Dejamos sofreír entre 3 y 5 minutos hasta que cojan un color rojizo. Pasados estos minutos sacar el bogavante y reservar.
2. En el mismo aceite que nos ha quedado introducir el arroz bomba, sofreír entre 1 y 2 minutos y continuamente introducir la cola y pinzas del bogavante y el caldo de pescado. Salar al gusto.
3. Cocinar a fuego lento durante 16 minutos. Mientras se cocina encender el horno a 150 grados.
4. Extraer la cola y pinzas y colar el arroz. Es importante guardar el caldo, ya que con el prepararemos la gelatina.
5. Esparcir el arroz escurrido sobre un papel sulfurizado y colocar sobre la bandeja de horno. Hornear a 150 grados durante 25 minutos. Este paso es importante para frenar la cocción del arroz y secarlo, dándole un toque crujiente.
6. Después de 25 minutos ya tenemos el arroz listo para emplatar.

Para la gelatina de caldo:

1. Calentar 250 ml de caldo y añadir 4 gr de agar agar. Es importante que el caldo llegue a una temperatura de 80 – 85 grados.
2. Verter la mezcla en un plato hondo grande o bandeja.

3. Introducir en la nevera durante 45 minutos, hasta que gelifique. Ya tenemos la gelatina de caldo lista para emplatar.

Para la emulsión:

1. Pelar y cortar en dados no muy grandes los tomates.
2. Cortar el pimiento verde en trozos no muy grandes.
3. Pelar y cortar la cebolla en dados pequeños.
4. Introducir el tomate, el pimiento, la cebolla y el diente de ajo en un recipiente para batidora. Batir hasta que tenga una consistencia líquida e ir introduciendo el aceite para que emulsione. Salar al gusto.
5. Introducir en la nevera hasta el momento de emplatar.

Bogavante:

1. Con la ayuda de unas tijeras sacar la carne de la cola y de las pinzas del bogavante.
2. Cortar a rodajas finas la carne del bogavante extraída en el punto anterior y reservar.

Emplatar:

1. Cortar un cilindro de gelatina con un molde redondo y centrarla en el plato. En este punto volvemos a colocar el molde cilíndrico, ya que lo montaremos dentro de él.
2. Sobre la gelatina poner una capa de arroz de unos 2,5 centímetros y prensar suavemente con la ayuda de una cuchara para que al desmoldar no se desmorone.
3. A continuación colocamos una capa fina de la emulsión que tenemos en frío.
4. Ahora es el momento de coronar el plato con nuestro protagonista estrella, el bogavante.
5. Regar con unas gotas de aceite de bogavante.
6. Rayar una almendra sobre el plato.
7. Adornar con un cebollino cortado por la mitad.



Receta 006
Platos principales
6 de Octubre 2014

Ingredientes principales
arroz, bogavante, caldo de
pescado, gelatina.

