

PLACERES
GASTRONOMÍA



por Mònica Escudero

CALDO ASIÁTICO, VOLCANES DE SABOR

 PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER
PressReader.com +1 604 278 4604
COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

Todo, absolutamente todo, cabe en los volcánicos boles donde se sirven estas recetas orientales, ancestrales unas, modernas otras. Lo dulce y lo amargo, lo cítrico y lo picante, lo carnívoro y lo vegano... Un mundo de sabores explosivos ahora retratado en textos y fotografías en forma de libro.

Tantanmen

En la página anterior, *tantanmen*, versión japonesa de los fideos *dan* de Sichuan. Puede convertirse en plato vegano si se sustituye la carne picada por soja texturizada y se quita el huevo.

Sopa Tom yam con noodles

Langostinos, caldo de pollo y chile rojo son algunos de los ingredientes esenciales de esta sopa tan sabrosa gastronómicamente como poderosa en lo nutritivo.



kioskoymas#r.lozano@udlilib

A PIPPA MIDDLEHURST, más conocida como Pippy Eats por el nombre de su cuenta de Instagram, le gusta comer en boles “grandes y hondos, donde ya se ha mezclado el sabor de los ingredientes, listos para que nos los comamos sin complicaciones”, cuenta en la introducción de su último libro, *Bowls & Broths: caldos y sopas asiáticos* (Cinco Tintas, 2022).

Por sus páginas y servidos en sus recipientes predilectos desfilan aromáticos curris con langostinos o pollo; *ramen* de pato asado, de espeso caldo de cerdo —*tonkotsu*— o vegano con setas y garbanzos crujientes; empanadillas con diferentes rellenos, y salsas e incluso postres con combinaciones de sabores peculiares, que van desde la naranja con pimienta de Sichuan hasta el miso con chocolate. También aporta interesantes apuntes sobre los ingredientes que podemos comprar en la próxima visita a un supermercado oriental y cómo preparar en casa bases para usar en otros platos, como polvo de chile asado o los sencillos y versátiles huevos *ramen*.

La mayoría de las recetas que comparte no son tradicionales, sino accidentes afortunados que se hicieron un hueco en su repertorio habitual nacidos del asalto a la nevera o el congelador o de experimentos culinarios caseros. La base de muchos de ellos: un caldo de extraordinario sabor, textura y la combinación ideal de aromas, que se infundirán con ayuda de una larga cocción a temperatura suave, convirtiendo alas y patas de pollo, cebollas asadas o huesos de espinazo de cerdo en un manjar.

Las pastas caseras también tienen gran presencia en los boles de Middlehurst, con explicaciones claras e ingredientes sencillos; algunas de ellas —como los *noodles* estirados a mano o los *udon*— no requieren de herramientas especializadas ni ingredientes exóticos. Para los menos pacientes, siempre ofrece alternativas para cocinar con fideos u obleas para empanadillas compradas o con otro de los grandes protagonistas de la cocina asiática: el arroz, que prepara con pollo rebozado tierno y crujiente —*torikatsudon*—, ternera estofada con cebolla y huevo o *lu rou fan*, un guiso de cerdo con un punto dulce, típico de Taiwán. —EPS



Hot pot

Carne, pescado, marisco, cefalópodos, verduras y setas se dan la mano en esta receta contundente aliñada con chile rojo. Todo un volcán de sabores.

PLACERES
GASTRONOMÍA

Hot pot

En Japón tienen el *shabu*; en Vietnam lo llaman "barco de vapor"; el caldero coreano se llama *jeongol*, y en China hay más de 30 variedades, como el caldero de Sichuan, el *hot pot* de marisco de Cantón o el caldero de cordero de Pekín. Para replicarlo en casa se necesita una fuente de calor móvil.

Ingredientes

(Para 4-6 personas)
Para el caldo *málà*: 2 cucharadas de aceite de sabor neutro, 4-5 cucharadas de pasta *málà*, 3 litros de caldo *chintan* (elaborado con dos kilos de alitas de pollo asadas, un trozo de raíz de jengibre, 2 cucharadas de salsa de soja, 4 setas *shiitake* secas hervidas tres horas a fuego mínimo), 2 estrellas de anís, 4 chiles rojos secos, 1 cucharada de granos de pimienta de Sichuan, 2 hojas de laurel, 1 trozo de jengibre de 5 centímetros (cm) en rodajas, 6 dientes de ajo.
Para la sopa suave: 1 cucharada de bayas de *goji*, 2 setas *shiitake* secas, 5 cebolletas, 1 trozo de

jengibre de 5 cm en rodajas, 3 litros de caldo *chintan* de pollo (ver receta *dumplings*).
Para los acompañamientos: 400 gramos (g) de *noodles* de *ramen* frescos o 200 g secos, 400 g de tiras finas de ternera (a la venta en la sección de congelados de supermercados orientales); 200 g de bolas de pescado, de gamba o de ternera; 200 g de langostinos crudos, pelados y desvenados; 200 g de aros de calamar; 200 g de dados de tofu frito esponjoso, 200 g de setas *enoki* y *shimeji*, 250 g de *pak choi* sin las hojas, 1 repollo chino pequeño en trozos de 2,5 cm (1 in), 6-12 *dumplings* o *won ton*.

Elaboración

Para preparar el caldo *málà*, calentar el aceite a fuego medio en el recipiente escogido y freír la pasta *málà* hasta que empiece a despedir aromas. Añadir el caldo y remover para integrar bien la pasta. Agregar el resto de los ingredientes secos de la sopa y llevar a ebullición a fuego bajo. Reducir el fuego y mantener una ebullición suave hasta el momento de servir. ■ Para preparar el caldo suave, añadir las bayas de *goji*, las setas *shiitake*, la cebolleta y el jengibre al caldo de pollo en el *hot pot* y llevar a ebullición a fuego bajo. Reducir el fuego y mantener una ebullición suave hasta el momento de servir. ■ Para servir, colocar el *hot pot* sobre la fuente de calor, en el centro de la mesa. Disponer los acompañamientos en platos a su alrededor, junto a las salsas. Cada comensal necesitará un bol y palillos chinos o cubiertos para servirse.

Salsas para acompañar

Fantástica con carne: en un bol, 1 cucharada de salsa de soja clara con 1 de aceite de sésamo y 1 yema de huevo. **Fresca y picante:** mezclar ½ puñadito de cilantro picado, 4 cucharadas de salsa de pescado, 1 chile rojo ojo de pájaro picado fino y el zumo de 1 lima. **Simple y clásica:** mezclar 1 cucharada de vinagre de arroz negro *chinkiang*, ½ cucharadita de aceite de sésamo, 1 cucharada de salsa de soja clara y 1 cucharadita de jengibre rallado. **Dulce y picante:** mezclar 2 cucharadas de zumo de lima, 2 de azúcar de palma, 2 de salsa de soja clara, 2 dientes de ajo rallados y 1 chile rojo picado fino.

Tantanmen

El *tantanmen* es la versión japonesa de los fideos *dan*, típicos de Sichuan: los ingredientes son muy similares, con cambios sutiles. Para transformar la receta en un plato vegano se puede usar caldo vegetal, sustituir la carne picada por soja texturizada y eliminar los huevos.

Ingredientes

(Para 2 personas)
Para la salsa de carne: 1 cucharada de aceite de sabor neutro, 100 g de ternera picada, 100 g de cerdo picado, 1 cucharadita de polvo de cinco especias chinas, 2 cucharadas de vino de arroz *shaoxing*, 2 cucharadas de salsa dulce de habas de soja o *hoisin*, ½ cucharadita de salsa de soja oscura, ½ cucharadita de pimienta negra recién molida.
Para condimentar los boles: ¼ de cucharadita de granos de pimienta de Sichuan molidos y tamizados,

1 cucharadita de semillas de sésamo tostado, ¼ de cucharadita de azúcar moreno claro, 2 cucharaditas de vinagre de arroz negro *chinkiang*, 4 cucharaditas de salsa de soja clara, 2 cucharadas de pasta de sésamo china, aceite de pimienta de Sichuan al gusto.
Para el huevo *ramen*: 1 huevo, 1 cucharada de salsa de soja clara, 1 cucharada de *mirin*.
Para servir: 2 *pak choi* sin las hojas, 200 g de fideos de *ramen* frescos, 600 mililitros (ml) de caldo de pollo, 1 cebolleta.

Elaboración

Cocer el huevo durante seis minutos en agua hirviendo, enfriar en agua helada y pelarlo. Poner en un recipiente pequeño con tapa junto a las salsas y 100 mililitros de *dashi* o agua fría. Dejar reposar de un día para otro en la nevera. ■ Llevar a ebullición una olla grande con agua salada. Blanquear el *pak choi* 30 segundos, sacar y reservar. ■ Cocer los fideos en la misma agua según las instrucciones del fabricante. Escurrir y enjuagar con abundante agua fría, para evitar que se peguen. Reservar. ■ Para la salsa, calentar el aceite de sabor neutro a fuego alto en una sartén de fondo grueso o en un *wok*. ■ Añadir la carne picada y dorar al menos un minuto sin remover. Remover y cocer cinco minutos más hasta que haya perdido todo el rosa. ■ Agregar el polvo de cinco especias chinas y prolongar la cocción 30 segundos. ■ Poner el vino de arroz, remover e incorporar la salsa dulce de habas de soja o *hoisin*, la salsa de soja oscura y la pimienta negra. Remover bien, bajar el fuego y cocinar dos minutos más. ■ Poner el huevo en una taza con agua hirviendo, para que se caliente poco a poco. Calentar el caldo hasta que humee. ■ Para montar el plato, repartir todos los condimentos en dos boles. Añadir el caldo caliente y remover bien para que todo se mezcle y poner los *noodles*, la salsa de carne, medio huevo *ramen*, la cebolleta cortada muy fina y el *pak choi* laminado.

Sopa Tom yam con noodles

Majar y estrujar los ingredientes aromáticos antes de añadirlos ayuda a liberar sus compuestos: se deberían cocer a fuego lento para que puedan ceder sus aromas al caldo.

—skoymas#r.lozano@udlilibras.com

Ingredientes

(Para 4 personas)

Para el caldo: 8 langostinos grandes con la cabeza, 1 cucharada de aceite neutro, 1 litro de caldo *chintan* de pollo (ver receta de *hot pot*), 6 hojas de lima rasgadas y majadas, 2 tallos de hierba de limón majados, 1 *galangal* de 10 cm en láminas finas, 1 chile rojo ojo de pájaro (opcional), 325 g de tomates de pera baby, 300 g de setas de ostra o *shimeji*, 2 cucharadas de azúcar de palma, 2 cucharadas de *nam*

prik pao (pasta de chile tailandés), 4 cucharadas de salsa de pescado, 410 g de leche evaporada.

Para condimentar los boles:

4 cucharadas de zumo de lima, 2 cucharaditas de azúcar extrafino, 4 cucharaditas de salsa de pescado.

Para servir: 400 g de *noodles ba mee* (de huevo) o 200 g secos, 1 puñadito de cilantro troceado bastante, 1 puñadito de hojas de albahaca tailandesa deshojada (opcional).

Elaboración

Retirar las cabezas de los langostinos retorciéndolas y estirándolas para separarlas del cuerpo. Reservar. ■ Pelar los langostinos, poner las cáscaras con las cabezas y retirarles el intestino con ayuda de un palillo. Reservar la carne de los langostinos. ■ Agregar las cabezas y las cáscaras al aceite calentado a fuego medio en una sartén grande. ■ Sofreír hasta que adquieran un rojo encendido y despidan aroma, y aplastar con el dorso de una cuchara de madera o de un tenedor. Añadir el caldo de pollo y despegar los residuos del fondo de la sartén. ■ Llevar a una ebullición suave. Incorporar las hojas de lima, la hierba limón, el *galangal* y el chile entero (opcional). Dejar que el caldo hierva con suavidad entre 5 y 10 minutos (sin pasarse para no perder los aromas). ■ Colar el caldo en un colador de malla fina forrado con una tela de muselina y devolver a la sartén. ■ Añadir los tomates, las setas y el azúcar de palma y hervir con suavidad tres o cuatro minutos o hasta que el azúcar se haya disuelto. Bajar el fuego al mínimo y agregar el *nam prik pao*, la salsa de pescado y la leche evaporada, y remover para que todo se mezcle. ■ Añadir los langostinos y mantenerlos a fuego bajo uno o dos minutos, o hasta que justo adquieran un tono rosado. Una vez cocidos, sacarlos del caldo y reservar. ■ Llevar a ebullición una olla grande con agua salada, cocer los *noodles* siguiendo las instrucciones del fabricante, escurrir y enjuagar con abundante agua fría. ■ Para montar los boles, condimentar cada uno con 1 cucharada de zumo de lima, ½ cucharadita de azúcar y 1 cucharadita de salsa de pescado. Añadir 300 mililitros de caldo, repartir los tomates y las setas entre los boles y remover bien. ■ Depositar los *noodles ba mee* en el centro y rematarlos con los langostinos, el cilantro y la albahaca tailandesa (opcional).

70

Dumplings de ternera en caldo agripicante

El *suantang jiaozi* son *dumplings* de ternera y ajo chino en un caldo de vinagre especiado con aceite de pimienta y cilantro. La receta tiene su origen en Xi'an (noroeste de China).

—skoymas#r.lozano@udlilibras.com

Ingredientes

(Para 4 personas)

Para los dumplings: 500 g de carne de ternera picada (con un 20% de grasa), 3 cucharadas de vino de arroz *shaoxing*, 1 cucharada de salsa de soja clara, 1 cucharadita de aceite de sésamo, 1 cucharadita de sal marina fina, 1 cucharadita de azúcar moreno claro, 3 cucharadas de agua, 1 cucharada de grasa de ternera o de pato fundida, ½ repollo chino, 2 cebolletas, 1 trozo de jengibre de 5 cm, 4 ajos chinos, 24-30 obleas para *dumplings*.

Para el caldo de vinagre: 200 ml de vinagre de arroz negro *chinkiang*, 150 ml de agua, 1 cucharada de

azúcar moreno claro, 1 rama de canela, 2 hojas de laurel, 2 estrellas de anís, 1 cucharadita de semillas de hinojo, 1 cucharadita de granos de pimienta de Sichuan, 1 cucharada de semillas de cilantro.

Para condimentar los boles:

4 cucharadas de salsa de soja clara, 2 cucharaditas de azúcar moreno claro, 4 cucharaditas de aceite de sésamo, 8 cucharadas de aceite de pimienta de Sichuan o de aceite picante con chili crujiente (*laoganma*), 1 puñadito de cilantro picado bastante, 4 cucharadas de semillas de sésamo tostadas, 4 cucharadas de agua caliente.

Elaboración

■ Mezclar la ternera, el vino *shaoxing*, la salsa de soja clara, el aceite de sésamo, la sal, el azúcar, el agua y la grasa en un cuenco. Remover con cuchara de madera en el sentido de las agujas del reloj hasta obtener una pasta espesa. ■ Agregar el repollo chino, la cebolleta y el ajo chino picados y el jengibre rallado (con su jugo), y remover hasta que quede todo combinado. Guardar el relleno en el frigorífico y preparar el caldo. Añadir el vinagre a un cazo junto al agua, el azúcar moreno claro y las especias. Poner a fuego suave hasta que el líquido se haya calentado y el azúcar se haya disuelto. Retirar el cazo del fuego y dejar que el caldo repose y se infusione. ■ Depositar una oblea para *dumplings* en la mano y disponer 1 cucharadita colmada de relleno en el centro. Unir los bordes y presionar la masa para sellar el *dumpling*. Repetir el proceso con el resto de las obleas y disponer los *dumplings* en una bandeja forrada con papel vegetal. ■ Pasar los *dumplings* a una vaporera forrada con papel vegetal (o con un par de hojas de col) dejando al menos un centímetro de separación. Colocar la vaporera sobre una olla con agua hirviendo y cocer los *dumplings* al vapor entre 8 y 10 minutos. ■ Condimentar cada bol con 1 cucharada de salsa de soja clara, ½ cucharadita de azúcar moreno claro, 1 cucharadita de aceite de sésamo, 2 cucharadas de aceite de pimienta de Sichuan o de aceite picante, cilantro picado y 1 cucharada de semillas de sésamo. Agregar el caldo de vinagre y 1 cucharada de agua caliente. Remover para combinarlo todo y añadir los *dumplings*. —EPS

EL PAÍS SEMANAL



**Dumplings de temera
en caldo agripcante**

Podría ser una pintura del
expresionismo abstracto...,
pero es una receta ancestral
cuyos orígenes se sitúan
en el noroeste de China.