

dorada de crianza en tres conservas.

Ana Belén Torres Paz
I.E.S. "San Fernando" (Constantina)



● Cortar cada lomo de dorada en tres piezas, obteniendo así veinticuatro trozos que apartaremos en tres grupos de ocho, que prepararemos de la siguiente manera cada uno:

● dorada de crianza marinada

● Picar un poco de eneldo y mezclar con sal.
● Cubrir bien los trozos de la dorada con esta mezcla y dejar **marinar** por espacio de unas 6 horas en la nevera. Seguidamente enjuagar y secar bien, reservándolos hasta su utilización en frío.

● dorada de crianza macerada

● Poner la dorada sazonada con sal en un recipiente inalterable y cubrir con el vinagre de **Cabernet-Sauvignon**. Dejar **macerar** en la nevera hasta que la carne se torne de color blanco, aproximadamente una hora.

● dorada de crianza en escabeche

■ Pelar la zanahoria, la cebolla, limpiar el pimiento y las judías y cortar todo en juliana. A continuación poner una cazuela al fuego, añadir aceite y dorar el ajo laminado. Luego las verduras, sin dar color. Agregar el vinagre, el vino, el tomillo, el comino y el azúcar. Dejar hervir unos minutos y sazonar.

La dorada una vez sazonada, se pasa por harina ligeramente y se fríe en una sartén con aceite de oliva. No se deja dorar y se saca escurriéndola muy bien. Se introduce en el **escabeche** que ya tendremos fuera del fuego y se deja enfriar en un lugar fresco. Cuando esté frío, lo dejaremos en la nevera al menos 24 horas.

● bizcochos

Precalentar el horno a 180 °C.

■ **Engrasar** tres moldes pequeños y rectangulares.

Batir los huevos con la sal y agregar el aceite poco a poco al batido. Añadir con cuidado la harina mezclada con levadura química. Se obtendrá una masa que separaremos en tres partes; la primera estará rellena de almendras, la segunda, de aceitunas negras cortadas en tiritas y la última, de hebras de azafrán.

Verter en los moldes y hornear unos 12 minutos hasta que estén bien cocidos y reservar para usar más tarde.

● puré

Pasar las patatas por un pasapurés, añadir el aceite y el perejil, sazonar y mezclar bien.

● setas salteadas

Limpiar bien las setas con un paño y cortar en **juliana**.

En una sartén añadir aceite para dorar el ajo y **saltear** las setas.

● aceite de tinta

Mezclar el aceite con la tinta con ayuda de un batidor pequeño, sazonar y reservar.

● crujiente

Colocar la piel de la dorada entre dos papeles de hornear con una placa encima.

Poner en el horno a 100°C hasta que se seque la piel y quede crujiente.

elaboración

● presentación

La Dorada en Tres Conservas será servida en recipientes pequeños, diferenciando así los tres métodos de elaboración. En uno de los recipientes dispondremos la Dorada en Escabeche, con un poco de sus verduritas en juliana, acompañada de un dado de bizcocho de aceitunas negras. En otro recipiente, la Dorada Macerada, junto a una quenefa de puré de patatas, la piel crujiente, el bizcocho de azafrán y un poco de aceite de oliva. En el último, la Dorada Marinada, con un fondo de setas salteadas, con un trocito del bizcocho de almendras y un cordón de aceite de tinta.

8 lomos de Dorada
de Crianza del Sur.

Marinado:

- 200 gr. de sal.
- 25 gr. de **eneldo** fresco.

Macerado:

- 0,5 l. de vinagre de Cabernet-Sauvignon.

Escabeche:

- 75 ml. de aceite de oliva virgen.
- 100 gr. de zanahoria.
- 100 gr. de cebolla.
- 100 gr. de pimiento.
- 2 dientes de ajo.
- 100 gr. de judías verdes planas.
- 1 ramita de tomillo.
- 1 cucharadita de azúcar.
- 1 cucharadita de comino.
- 250 ml. de vinagre.
- 250 ml. de vino blanco.
- Sal.

Para freír las doradas:

- Aceite de oliva.
- Harina.

Bizcochos:

- 5 huevos.
- 50 gr. de aceite de oliva.
- 250 gr. de harina.
- 1 cucharadita de sal.
- 2 cucharaditas de levadura química.

Según el sabor del bizcocho:

- 50 gr. de almendras laminadas.
- 15 hebras de azafrán.
- 25 gr. de aceitunas negras sin hueso.

Puré:

- 200 gr. de patatas cocidas.
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen.
- 1 cucharada de perejil picado.
- Sal.

Para la setas salteadas:

- 1 diente de ajo picado.
- 100 gr. de setas cultivadas.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- Sal.

Para el aceite de tinta:

- 25 ml. de aceite de oliva virgen.
- 2 bolsitas de tinta de calamar.

■ ingredientes

* Ingredientes para 4 raciones.

Lomos de dorada con risotto de boletus, pesto y puré de calabaza y cítricos.

Sergio Muñoz Muñoz
Consortio Escuela de Hostelería
de Málaga (Málaga)

ingredientes

8 lomos de Dorada de Crianza del Sur.

Para el risotto:

- 100 gr. de mantequilla.
- 100 gr. de arroz.
- 50 gr. de boletus.
- 500 ml. de **fumet** de pescado.
- 250 ml. de nata.
- 100 gr. de queso parmesano rallado.

Para el pesto:

- 100 gr. de piñones
- 1 manojo de albahaca fresca.
- 25 ml. de aceite de girasol.
- 2 dientes de ajo.
- Aceite para freír.

Para el puré de calabaza y cítricos:

- 350 gr. de calabaza.
- 1 ralladura de naranja.
- 1 ralladura de limón.
- Sal y pimienta.

* Ingredientes para 4 raciones.



elaboración

pesto

Freír los piñones hasta que tomen color, escurrir muy bien y dejar enfriar. Echar el ajo, los piñones, la albahaca en el aceite de girasol. Triturar y sazonar estos ingredientes.

risotto

Derretir la mantequilla en un cazo, dorar los **boletus**, añadir el arroz y rehogar. Agregar el **fumet de pescado** hirviendo y agua poco a poco, conforme lo necesite, todo ello sin dejar de remover. Sazonar y esperar a que el arroz esté en su punto. Echar la nata, el queso parmesano rallado y mover hasta que esté cremoso.

puré de calabaza

Cocer la calabaza en abundante agua con la ralladura de naranja y limón. Una vez cocida, escurrir, triturar controlando la densidad y, si estuviera muy espeso, añadir un poco del agua de la cocción. Luego pasar por el **chino** fino y sazonar con sal y pimienta.

dorada

Sazonar los lomos de dorada e impregnarlos de aceite. Meterlos en el horno a 180 °C durante cuatro minutos aproximadamente.

presentación

Extender una **lágrima** de puré de calabaza a lo largo de todo el plato. En el centro, un bouquet de risotto en el que apoyaremos los lomos de dorada.

Terminar la presentación del plato con unos detalles de pesto y una hoja de albahaca frita. (*En la fotografía aparece media ración*).



bolsita de dorada “tartare” con tapenade, mayonesa de mostaza verde y aceite de ñoras.

Juan Francisco Cabero Méndez
I.E.S. “Atenea” (Sevilla)



Con ayuda de un **bitero** hacer una cuadrícula en el fondo del plato con la mayonesa de mostaza verde, poner encima una bolsita de pasta brick y terminar el plato con un poco de tapenade y un cordón de aceite de ñoras.

ingredientes

4 lomos de Dorada de Crianza del Sur.

Para la dorada:

- 8 unidades de langostino.
- 500 gr. de **chalota** picada en brunoise.
- 30 ml. de aceite de oliva.
- 1 cucharadita de mostaza antigua.
- 4 hojas de pasta brick.
- 10 ml. de zumo de limón.
- Sal y pimienta.
- 2 hojas de verde de puerro.

Para la tapenade:

- 40 gr. de aceitunas negras sin hueso.
- 20 gr. de piñones.
- 20 ml de aceite de oliva.
- 1 diente de ajo.
- Sal.

Para la mayonesa de mostaza verde:

- 50 gr. de mayonesa.
- 50 gr. de mostaza verde.

Aceite de ñoras:

- 40 ml. de aceite de oliva.
- 4 ñoras.

* Ingredientes para 4 raciones.

dorada

Quitar la piel a los lomos de dorada y picarlos a cuchillo muy finos. Después cortar en trocitos muy pequeños los langostinos y mezclar con la mostaza, el aceite, el zumo de limón, la sal, la pimienta y la chalota. Combinar bien y reservar.

tapenade

Poner todos los ingredientes en un mortero y machacar hasta convertirlo en una pasta.

mayonesa de mostaza verde

Mezclar la mayonesa con la mostaza y reservar.

aceite de ñoras

Coger las ñoras y ponerlas en remojo la noche antes. Sacarle la carne de la piel con ayuda de una **puntilla**. Triturar esta carne con el aceite.

para terminar el plato

Extender una hoja de **pasta brick**, rellenarla con el picadillo de dorada, cerrarla formando una bolsita y atarla con una tira de verde de puerro que previamente habremos blanqueado. Hacer cuatro bolsitas de la misma forma. Hornear las bolsitas a 180 °C unos cinco minutos.

elaboración

presentación



lomo de dorada al té verde sobre cous-cous y lasaña de verduras.



Alejandro Loaiza Vela
Consortio Escuela de Hostelería de Cádiz (Cádiz)
accésit



ingredientes

8 lomos de Dorada de Crianza del Sur.

Para la dorada:

- 500 ml. de aceite de oliva .
- 50 gr. de té verde.
- 2 cucharadas de cebollino picado.
- Sal.

Para el cous-cous:

- 100 gr. de patata.
- 50 gr. de cebolla en **juliana**.
- 1 diente de ajo.
- 1 litro de **fumet de pescado**.
- 75 gr. de **cous-cous**.
- Unas hebras de azafrán.
- Un chorreón de aceite.
- 1 unidad de cayena.
- Sal.

Para la lasaña:

- 200 gr. de calabacín cortado en láminas.
- 100 gr. de cebolla en **brunoise**.
- 150 gr. de manzana Royal Gala en daditos.
- 350 gr. de tomate cortado en daditos.
- 25 gr. de azúcar.
- 10 ml. de vinagre de Jerez.
- 1 cucharadita de jengibre.
- 100 gr. de azúcar moreno.

Para la vinagreta:

- 100 ml. de aceite de oliva.
- 25 ml. zumo de naranja.
- Sal.

Para decorar:

- Canónigos.
- Tomate cherry.
- Cebollino.
- Sal maldón.

* Ingredientes para 4 raciones.

cous-cous

- Rehogar el ajo con el aceite, luego añadir la cebolla, la cayena y la patata pelada y cortada en trozos regulares.
- Agregar el fumet y cocer durante veinte minutos. Triturar, colar y poner a punto de sal.
- Después incorporar hebras de azafrán. Por último, colar el cous-cous en este caldo hirviendo durante cinco minutos.

dorada

- Calentar el aceite hasta que esté templado e **infusionar** el té verde por espacio de diez minutos. A continuación, **confitar** la dorada en este aceite unos cuatro minutos. Para terminar, **marcar** la piel en la plancha.

vinagreta

- Batir el aceite y añadir poco a poco el zumo de naranja, poner a punto de sal.

lasaña

- **Blanquear** el calabacín y reservar.
- Hacer un sofrito con el tomate, manzana, cebolla y el resto de los ingredientes. El sofrito tendrá una cocción de unos 20 minutos a fuego lento y apartar.
- Montar la lasaña con una capa de calabacín, luego se rellena de sofrito, y otra capa de calabacín, así sucesivamente. Por último, espolvorear con azúcar moreno y **glasear**.



presentación

- Hacer una base de cous-cous sobre la que colocaremos los lomos de dorada ya confitadas.
- Espolvorear con **sal maldon** y cebollino. Colocar la lasaña cortada en porciones cuadradas como **guarnición**.
- Adornar el plato con unas hojas de canónigos, un tomate cherry y **aderezar** con la vinagreta de naranja.

dorada de crianza confitada con tártaro de bonito y boquerón, algaramuza de algas, falso risotto de marisco, tuétano de dorada y pecorinno, canelón de falso ragout de gulas, manitas del bosque, salvia y txacoli, con batido de soja y oliva.

Miguel de Pablos González
Consorcio Escuela de Hostelería
de Islantilla (La Antilla)



ingredientes

4 lomos de Dorada de Crianza del Sur.

Para confitar la dorada:

- 200 ml. de aceite de oliva virgen.
- 1 diente de ajo morado.
- Sal.

Para el tártaro de bonito:

- 100 gr. de bonito limpio.
- 300 gr. de boquerón.
- Zumo de 1/2 limón.
- 2 cucharadas de aceite de maíz.
- Jengibre en polvo.
- Pimentón agrídulce.
- Sal.

Para la algaramuza de algas:

- 100 gr. de algas "judías verdes".
- Aceite de oliva para freír.

Para el falso rissotto de mariscos:

- 100 gr. de arroz.
- 100 gr. de trigo tierno.
- 1 puerro en juliana.
- 25 gr. de pecorinno rallado.

Para la salmorra:

- 2 dientes de ajo.
- 1 ñora remojada.
- 1 tomate maduro asado.
- 1 cebolla asada.
- 50 gr. de almendras tostadas.
- 50 gr. de hígado de rape.
- 3 cucharadas de

aceite de oliva.

- 1 copita de manzanilla.

Para el puré de mariscos:

- 12 colas de langostinos.
- 50 gr. de jamón curado.
- 1 copa de brandy.
- 1 cucharadita de pimentón picante.
- 2 cucharadas de aceite.

Para el caldo de pescado:

- Espinas de la dorada.
- Cáscaras de los langostinos.
- El verde de un puerro.
- 2 litros de agua.

Para el batido de soja:

- 25 ml. salsa de soja.
- 50 ml. aceite de oliva virgen.

Para el canelón:

Para las manitas:

- 2 manitas de cerdo limpias.
- 50 gr. de zanahoria.
- 1 hoja de laurel.
- Perejil, salvia y mejorana.

Para el ragout:

- 100 gr. de gulas.
- 50 gr. de puerro en brunoise.
- 50 gr. de zanahoria en brunoise.
- 1 copa de Txacolí
- 2 hojas de salvia.
- 4 hojas de acelga sin la penca.

elaboración

dorada de crianza

Poner el aceite a calentar y dorar el diente de ajo. Apartar y dejar enfriar.

Colocar en una bolsa de vacío cada lomo de dorada sazonado y repartir el aceite entre las cuatro bolsas. Envasar y cocer al vapor a 80°C durante 8 minutos.

tártaro de bonito

Sacar los filetes a los boquerones, lavarlos bien y secarlos.

Picar los dos pescados con un cuchillo afilado, **macerar** con el zumo de limón, un poco de sal, media cucharadita de jengibre y una **punta** de pimentón. En último lugar añadir el aceite de maíz y dejar reposar en la nevera.

algaramuza de algas

Poner las algas a **desalar** en agua por espacio de unos 30 minutos, escurrir y secar muy bien. Freírlas en aceite caliente hasta que queden crujientes.

salmorra

Dorar el ajo picado, añadir el hígado de rape cortado en daditos pequeños, cuando esté dorado humedecer con la manzanilla y dejar **reducir** un poco.

Triturar las verduras asadas e incorporar al sofrito, poner la carne de la ñora y las almendras picadas. Se baña con un poco de caldo de pescado y se deja cocer a fuego lento unos 30 minutos.

Para acabar se sazona, tritura y se reserva.

caldo de pescado

Lavar bien el verde del puerro, freír las espigas de las doradas y ponerlo junto con las cáscaras de los mariscos en una cacerola con agua. Dejar cocer unos 30 minutos a fuego suave. Una vez cocido colamos el caldo.

batido de soja

Verter la soja y el aceite en un recipiente y batir.

puré de mariscos

Poner en una sartén el aceite y calentar. A continuación, dorar el trozo de jamón por todas las caras y retirarlo de la sartén. Añadir los langostinos y rehogarlos bien, luego el pimentón y flambear con el brandy antes de que este se queme; dejarlo reducir un poco y posteriormente apartarlo. Por último, picar todo muy fino hasta hacerlo puré y reservar.

risotto

Verter en una cacerola un poco de aceite. Freír el puerro, añadir el arroz, el **trigo tierno** y rehogarlo un poco, a su vez iremos añadiendo caldo de pescado hirviendo y removiendo todo el tiempo. Cuando esté casi tierno el arroz, echar un par de cucharadas de **salmorra**, y el puré de mariscos. Remover bien y terminar añadiendo el **pecorinno** rallado.

Dejar reposar unos minutos y servir inmediatamente.

manitas

Dejar las manitas en sal durante una hora. Enjuagarlas y ponerlas en una cacerola con agua a cocer, junto con la zanahoria, el laurel, la salvia, la mejorana y el perejil. Cuando estén tiernas, tardarán aproximadamente unas 4 horas, sacarlas del caldo, quitarle los huesos y cortarlas en daditos.

ragout

Poner en una sartén un poco de aceite, rehogar el puerro y la cebolla, luego añadir las manitas, la salvia y mojar con el txacolí. Dejar reducir y apartar. Luego mezclar con las gulas.

canelón

Con las hojas de la acelga hacer una especie de canelones rellenos del ragout, envolver con papel film apretando para que no pierda la forma y cocer al vapor unos dos minutos.

presentación

Colocar en un plato, con ayuda de un molde circular, un poco de tártaro al lado un canelón de ragout cortado a la mitad, dos cucharadas de rissotto y encima la dorada con la piel hacia arriba. Decorar con las algas fritas y un cordón de batido de soja y aceite

ensalada de dorada al jengibre con reducción de oloroso y fideos chinos fritos.



Félix Carmona Rojas
Consortio Escuela de Hostelería "La Laguna" (Baeza)
ganador



● En el plato en el que se sirva la ensalada, disponer un molde de letra japonesa en el centro.

● Pintar el hueco del molde con aceite de oliva y repartir por encima semillas de sésamo tostado. Retirar el molde con cuidado.

● Mezclar todas las verduras y las frutas, **aderezar** con un poco de la vinagreta e introducir en un molde circular. Seguidamente, poner unas láminas finas de dorada, e iremos alternando. Repetir este proceso dos veces y terminar con el doble de la dorada.

● Colocar el molde encima de la letra japonesa y retirarlo con cuidado. A continuación, situar encima de la ensalada los fideos chinos.

● Para finalizar, disponer un cordón de la reducción de oloroso alrededor de la ensalada y terminar de decorar el plato con unos tallitos de cebollino.

presentación

elaboración

dorada macerada

Echar en el fondo de un recipiente el azúcar y la mitad de la sal. Mezclar ambos ingredientes. Encima de esta combinación poner los lomos de dorada. Luego, aliñarlos con una mezcla de jengibre, vinagre de arroz y tabasco. El siguiente paso es cubrir los lomos con el resto de la sal y el azúcar.

Macerar en el frigorífico durante dos horas y después dejar en el congelador hasta el día siguiente que descongelaremos para emplearlo.

vinagreta

Mezclar todos los ingredientes y reservar. La sal y el azúcar lo pondremos a nuestro gusto.

reducción

Poner los ingredientes en una cacerola baja y reducir a la plancha. Cuando posea el punto de espesor que deseamos, apartar del fuego y dejar enfriar.

decoración

Freír los fideos de arroz en aceite caliente y escurrir muy bien.

ensalada

Lavar muy bien la naranja y el limón. Cortar en rodajas muy finas en el cortafiambre y luego disponer las rodajas en cuartos. Enjuagar el calabacín y cortarlo en círculos muy finos. Impregnar las rodajas en vinagre de arroz con sal y un poco de azúcar, dejarlas un tiempo para que no se repitan.

Lavar y cortar la cebolleta en **bastones**, tanto la parte blanca, como la verde. De la misma forma, pelar, limpiar y cortar el jengibre. Cocerlo en la reducción para que éste de sabor y pierda un poco de fuerza. Una vez cocido picarlo y reservar. Lavar los canónigos en agua muy fría, secar y reservar.

ingredientes

8 lomos de Dorada de Crianza del Sur.

Para la dorada macerada:

- 200 gr. de sal.
- 150 gr. de azúcar.
- Unas gotas de tabasco.
- Media cucharadita de jengibre en polvo.
- 2 cucharaditas de vinagre de arroz.

Para la vinagreta:

- 3 cucharadas de aceite de oliva.
- 3 cucharadas de vinagre de arroz.
- 3 cucharadas de salsa de soja.
- Sal.
- Azúcar.

Para la reducción:

- 100 ml. de Oloroso.
- 100 ml. de Ribera del Duero.
- 50 ml. de vinagre de arroz.

Para la ensalada:

- 1 unidad de naranja.
- 1 unidad de limón.
- 150 gr. de calabacín.
- 1 unidad de cebolleta.
- 25 gr. de jengibre fresco.
- 8 tallitos de canónigos.

Para decorar:

- Fideos de arroz.
- Sésamo tostado.
- Cebollino.

* Ingredientes para 4 raciones.



dorada a la plancha con parmentier de anchoas y salsa ligera de perejil con crujiente de aceitunas.

Javier García Paiva
I. E. S. "Arroyo Hondo" (Rota)



presentación

elaboración

parmentier

Cocer las patatas peladas y troceadas en el fumet de pescado, añadir las anchoas y el zumo de limón. Cuando las patatas estén tiernas escurrir un poco si tienen abundante líquido. Luego triturar las patatas y colarlas. Sazonar si hace falta y añadir un poco de pimienta blanca.

crema

Hervir el **fumet**, luego echarlo en una batidora con el perejil. Triturarlo de manera muy fina y colar este batido. El caldo resultante **emulsionarlo** con la mantequilla fundida como si de una mayonesa se tratase, sazonar y reservar.

crujiente

Echar la miga de pan en el mortero y añadir la leche, machacar hasta obtener una pasta. Agregar aceitunas y mezclar bien. Poner la pasta entre dos papeles de hornear y pasarle el rodillo hasta obtener una torta muy fina, hornear entre los dos papeles a 140 °C hasta que quede seco y crujiente.

dorada

Colocar en la plancha los lomos de dorada sazonados por la parte de la piel, para que éstos estén crujientes. Después, disponer los lomos en una placa de hornear y terminar la cocción en el horno a 180 °C, durante tres minutos.

compota

Cocinar las cebollas en el aceite de oliva y dejar sudar lentamente sin color. Añadir el resto de los ingredientes y continuar la cocción, lentamente hasta que el líquido evapore. Sazonar.



Rociar el fondo del plato con la crema de perejil. Poner encima un poco de parmentier, ir alternando un lomo de dorada y otro poco de parmentier, terminando con la compota y un toque final de crujiente de aceitunas negras.

ingredientes

8 lomos de Dorada de Crianza del Sur.

Para el parmentier:

- 500 ml. de **fumet de pescado**.
- 1 kg de patatas.
- 3 filetes de anchoas.
- Zumo de 1/2 limón.
- Pimienta blanca.

Para la crema:

- 500 ml. de fumet de pescado.
- 1 mano de perejil.
- 200 gr. de mantequilla.
- Sal y pimienta.

Para la compota:

- 100 gr. de cebolla en **brunoise**.
- 500 gr. de tomate **concasse**.
- 50 ml. de vinagre de Jerez.
- 1 cucharada de concentrado de tomate.
- 2 dientes de ajo picados.
- 75 gr. de azúcar moreno.
- 150 ml. de aceite de oliva.
- 1 hoja de laurel.
- 1 ramita de tomillo.
- Sal y pimienta.

Para el crujiente de aceitunas:

- 100 gr. de miga de pan.
- 8 unidades de aceitunas negras picadas.
- 2 cucharadas de leche.

* Ingredientes para 4 raciones.

milhojas de dorada y pisto con su velouté de chiclanero y azafrán, aceite de aceitunas negras y tallarines de calamar.

Alicia Rubio Cía
I. E. S. "Huerta del Rosario"
(Chiclana de la Frontera)



ingredientes

8 lomos de Dorada de Crianza del Sur.

Para la volouté:

- 500 ml. de **fumet de pescado**.
- 25 gr. de harina.
- 25 gr. mantequilla.
- 1 copita de vino Chiclanero.
- Unas hebras de azafrán tostado.

Para el aceite de aceitunas negras:

- 100 ml. de aceite de oliva.
- 50 gr. de aceitunas negras sin hueso.

Para los tallarines de calamar:

- 2 calamares medianos.
- Aceite de oliva.
- Sal.

Para el pisto:

- 150 gr. de calabacín.
- 125 gr. de pimiento rojo.
- 200 gr. de tomate rojo.
- 125 gr. de cebolla.
- Aceite de oliva.
- Sal.

presentación



Disponer en el plato los trozos de dorada, intercalándola con las verduras. En un lado, poner un **bouquet** de tallarines de calamar acompañado de dos cordones: uno de velouté de Chiclanero y otro de aceite de aceitunas negras.

elaboración

velouté

Hacer un **roux** con la mantequilla y la harina, bañar con el vino y dejar evaporar el alcohol. Verter el **fumet**, cocinar a fuego suave sin parar de remover, agregar las hebras de azafrán que previamente habremos tostado y sazonado. Probar la salsa, cuando no sepa a harina cruda, apartar del fuego y colar si es necesario. Reservar al baño maría.

aceite de aceitunas negras

Echar los ingredientes en el vaso de la batidora y triturar muy bien. Guardar en un **bitero** para su posterior utilización.

tallarines de calamar

Limpiar los calamares, abrirlos a lo largo, enrollar y cortar en tiras muy finas para así obtener los tallarines. Sazonar y saltear con un poco de aceite de oliva.

pisto

Limpiar las verduras. Cortar, por un lado, la cebolla, los calabacines y los tomates en rodajas y por otro, los pimientos en rectángulos medianos.

En una sartén con un poco de aceite de oliva preparar las verduras hasta que estén tiernas. Sazonarlas antes de servir.

doradas

Los lomos de dorada se sazonan y se cocinan en la plancha con unas gotas de aceite. Para el emplatado, los cortamos en dos, con lo que quedan cuatro trocitos por persona.



* Ingredientes para 4 raciones.