

 BORA

SPEINLE WITZIG MANN LAFFER SENN

Cocina con
estrella al
horno de vapor

Recetas
para el
BORA X BO

GRÄFE
UND
UNZER

Contenido

INTRODUCCIÓN

- 7 Cuatro grandes chefs se reúnen junto al horno de vapor

COCINAR COMO CHEF

- 11 ¡Calidad premiada! La cocina con chefs estrella de Alemania

COCINAR SUAVEMENTE

- 14 Cocinar al vapor: Sabor completo
- 16 Cocinar al vapor: Cocinar al vapor y mucho más.
- 17 Vapor combinado: Aire caliente con vapor.
- 18 Método sous vide. Mantiene las propiedades.
- 20 El BORA X BO: Cara a cara con los mejores.
- 22 ¿Horno de vapor en lugar del X BO? ¡También funciona!
- 24 Ajustes y métodos de cocción

RECETAS

- 28 JOHANN LAFER
- 30 Retrato: Johann Lafer: el arte de la cocina sencilla

96	ANDREAS SENN
98	Retrato: Andreas Senn: chef estrella, pero cercano
158	CORNELIUS SPEINLE
160	Cornelius Speille: el arte de la cocina que conecta
232	ECKART WITZIGMANN
234	Retrato: Eckart Witzigmann: el chef del siglo
296	Índice
306	Aviso legal

INFORMACIÓN IMPORTANTE

SOBRE EL GORRO DE COCINERO



Algunas recetas y sus pasos de preparación están marcados con el símbolo de un gorro de cocinero. Junto a esto, hay una leyenda con algunos de los muchos programas automáticos o especiales disponibles en el BORA X BO, que hacen que cocinar sea más fácil. En los programas automáticos, la temperatura de cocción y la humedad ideales están preconfiguradas para toda una serie de pasos de preparación. Los programas especiales como «Leudar masas» o «Secado» toman el control durante las recetas más largas, para que pueda dedicarse a otras cosas.

PARA EL DÍA A DÍA

En los grandes restaurantes, la presentación en el plato es muy importante. Las fotografías que acompañan a las recetas lo corroboran. Sin embargo, en la vida cotidiana, sin un menú de 6 platos, es posible que haya un poco más en el plato, por lo que la mayoría de las recetas están calculadas para porciones más grandes.



Cuatro grandes chefs se reúnen junto al horno de vapor...

Esto podría ser el comienzo de una muy buena historia... o de un libro de cocina extraordinario. En BORA, elegimos esta última opción. El resultado está en tus manos: todo un libro de recetas, elaborado por cuatro grandes maestros de la cocina. Una maravillosa fuente de inspiración y la prueba más interesante: se puede cocinar en casa al nivel de las estrellas. Con BORA, es más fácil.

Todo comenzó con una idea del fundador y CEO de BORA, Willi Bruckbauer: ¿Cómo pedir a los mejores chefs que desarrollen creaciones emocionantes para el nuevo horno de vapor BORA X BO? ¡Pero deben ser recetas que todo el mundo pueda cocinar en casa!. Dicho y hecho: Pudimos inspirar a cuatro de los grandes con la idea. Johann Lafer y Eckart Witzigmann, dos de los mejores chefs más conocidos, están reintroduciendo los clásicos de sus mejores años para el BORA X BO. Frente a ellos, «dos jóvenes salvajes» que ya se han ganado su estrella: Cornelius Speinle y Andreas Senn, cuyas ideas creativas forman un emocionante contraste con respecto a los clásicos.

Para nosotros, en BORA, era increíblemente inspirador a través de los ojos de los cuatro profesionales mientras cocinaban. Al mismo tiempo, nos pareció emocionante observar su manejo del BORA X BO. Y sí, lo admitimos abiertamente: ¡Nos llenan de felicidad los elogios de los mejores chefs para el horno Flex!

Pero ahora es su turno: En las páginas siguientes, dé un paseo por la alta cocina. Déjese inspirar por los maestros y cocine su comida de estrella en casa. Aunque no consiga un premio de la Guía Michelin, no dejará de recibir elogios de la gente que le rodea en su mesa.

Esperamos que disfrute leyendo, descubriendo y cocinando juntos.

Cocinar al vapor

Sabor completo

La cocción al vapor es una forma muy suave y saludable de cocinar. Dado que los alimentos no están directamente en el agua, el sabor y los ingredientes, como las vitaminas y los minerales, se conservan mejor, así como el color, la forma y la estructura. Puede prescindir de la grasa en el proceso de cocción, con el objetivo de cocinar de manera sana y consciente.

Durante la cocción al vapor, los alimentos se encuentran en un recipiente grande de acero inoxidable perforado y está rodeado de vapor de agua caliente. La temperatura de cocción es de hasta 100°. Con este método de preparación, las verduras mantienen su forma y brillan apetitosamente. Además, se potencia el aroma de los alimentos. Y puesto que nada se quema o se pasa al vapor, puede preparar el resto de la comida o estar con sus invitados.

Del agua al vapor

Respecto a la cocción al vapor hay una regla sencilla: Todo lo que puede cocinarse en una olla también puede cocinarse al vapor, es decir, todo tipo de verduras, desde los espárragos hasta las espinacas, guarniciones como el arroz y las patatas, así como muchos tipos de pescado y carne. Para conseguir resultados perfectos, el horno de vapor debe estar siempre precalentado; o debe dejarse enfriar entre medias si se requieren temperaturas más bajas para el siguiente paso de preparación. Los tiempos de cocción suelen ser similares a los tiempos de cocción en la olla. Las verduras o la pasta que quiera reutilizar o recalentar más tarde al vapor es mejor cocinarlas primero «al dente».

Condimentar con cuidado

Al cocinar en vapor de agua, la sal y las especias pueden utilizarse menos, ya que los sabores de los alimentos se mantienen mejor y, por lo tanto, no se requiere tanto condimento. Es mejor añadir especias y mantequilla solo después del proceso

de cocción. Para aromatizar los alimentos, también se pueden colocar verduras, especias y hierbas en un recipiente perforado sobre los alimentos: Los aromas disueltos en el vapor gotean luego sobre los alimentos y le dan un toque intensamente aromático.

Cocinar en varios niveles

Con vapor caliente, se pueden cocinar diferentes platos a la vez en los tres niveles, ya que apenas se produce una transferencia de sabor no deseada. También es posible eliminar o añadir ingredientes o platos individuales de forma continua según su tiempo de cocción durante el proceso de cocción, por lo que todo alcanza el punto perfecto al final.

Para conservar

Muchas verduras pueden conservarse maravillosamente congeladas si se escaldan primero. Para ello, escaldar las verduras unos minutos a 100° / 100% de humedad y, a continuación, cortar la cocción en agua helada. Después de escurrirlas, puede llenar recipientes en porciones y almacenarlo todo en el congelador. Así se conservarán durante varios meses.



¿Horno de vapor en lugar del X BO? ¡También funciona!

¿No tiene un BORA X BO, sino un horno de vapor convencional? No se preocupe: También puede utilizarlo para cocinar las recetas de este libro. Aunque fueron desarrolladas por los mejores chefs en el BORA X BO y para utilizar dicho dispositivo, si toma en cuenta los siguientes consejos, ¡funcionarán igual de bien con cualquier otro aparato!

La temperatura de cocción ideal

En comparación con el horno de vapor convencional, el BORA X BO necesita un poco menos de calor. Esto se debe a que hace circular el aire caliente a gran velocidad y, por tanto, lo transfiere a los alimentos más rápidamente. Tal vez conozca este efecto de una sauna: Si agita una toalla, la circulación del aire se acelera y habrá más sensación de calor.

En las recetas de este libro, hemos tenido en cuenta la diferencia de temperatura. Si utiliza un horno de vapor convencional, deberá aumentar las temperaturas indicadas en el texto de la receta unos 10-20°. Para temperaturas de cocción inferiores a 100°, así como para la cocción al vapor, no es necesario aumentar la temperatura. Puede seguir las instrucciones exactas de la receta.

El nivel de humedad perfecto

Puede encontrar los datos de humedad en nuestras recetas, que son iguales a los de un horno de vapor convencional. Puesto que todos los aparatos tienen diferentes depósitos de agua, es mejor comprobar de vez en cuando si hay suficiente agua en el depósito, especialmente cuando el tiempo de cocción supera la hora o hay grandes cantidades de alimentos para cocinar.

Si las recetas X BO especifican humedad en el rango negativo, los hornos de vapor convencionales deben cambiarse al modo de recirculación (0% de humedad) y la puerta del horno debe abrirse a

intervalos regulares para permitir que la humedad escape de la cavidad del horno.

Si, según la receta, los platos se van a gratinar o cocinar con una humedad de -100%, esto se consigue en hornos de vapor convencionales activando la función de grill al final del proceso de cocción. Utilice el ajuste de temperatura especificado en la receta.

El tiempo de cocción óptimo

En función de los tiempos de cocción de los hornos de vapor convencionales, observará que las recetas de este libro indican tiempos de cocción más cortos. Esto se explica por el hecho de que el BORA X BO transmite el calor más rápido. Por lo tanto, deje un poco más de tiempo para su dispositivo. Lo mejor es comenzar con el tiempo pre establecido y, a continuación, alargar gradualmente hasta conseguir el resultado de cocción deseado. Con algo de experiencia, esto será pan comido. Por cierto, nuestros tiempos no incluyen el tiempo de precalentamiento. Antes de ajustar el temporizador, precaliente el aparato a la temperatura deseada. Si se requieren ajustes diferentes para los pasos de preparación individuales, debe dejar que el X BO se enfrie según sea necesario.

Programas automáticos y especiales

¿Y qué hay de los muchos programas automáticos y especiales? Con esto, el horno de vapor BORA X BO facilitará su trabajo. También puede utilizar un método convencional de preparación.

Algunos ejemplos:

Esterilizar: Hierva los vasos en una fuente durante unos minutos para esterilizarlos.

Derretir chocolate: Esto también puede hacerse en un baño María. Sin embargo, asegúrese de que no se mezcla agua con en el chocolate.

Levar masa: Coloque la masa cubierta en un lugar caliente y déle un poco más de tiempo para fermentar.

Secado: Ajuste la temperatura a 40° (aire recirculado) y deje la puerta del horno abierta para permitir que escape el exceso de humedad. Tenga en cuenta que secar los alimentos toma tiempo.

En las páginas siguientes se muestra una tabla con información detallada sobre los métodos de cocción y los ajustes de temperatura y humedad.



En alturas aireadas

Dorado y esponjoso: gracias a sus programas automáticos, el BORA X BO puede completar con seguridad suflés como la cazuela de patata y queso (ver pág. 250).

Tiempo de preparación: 55 min
Tiempo de espera: 3 días
Tiempo de cocción:
2 h y 30 min
Para 4 personas

Sauerbraten de caza con klösse de patata

Para el sauerbraten

100 g de zanahoria
200 g de apio
60 g de puerro
2 dientes de ajo
4 ramitas de tomillo
1 naranja ecológica
1 cda. de bayas de enebro
1 cda. de granos de pimienta negra
750 g de vino tinto
250 g de vinagre de vino tinto
3 hojas de laurel
100 g azúcar integral de caña
1 anca de venado de 1,2-1,5 kg (deshuesada)
3 cdas. de mantequilla clarificada
Sal natural o marina
Pimienta recién molida
2 cdas. de tomate concentrado
2 cdas. de arándanos rojos (de bote)

Para los klösse de patata

1 kg de sal marina gruesa
900 g de patatas harinosa
50 g de mantequilla
3 yemas de huevo (tamaño M)
75 g de maicena
Sal natural o marina
Nuez moscada
Harina para trabajar

Para ver más ingredientes,
pase la página →

SAUERBRATEN DE CAZA

1. Pelar la zanahoria y el apio, limpiar y lavar bien el puerro, y cortar todo en trozos del tamaño aproximado de una nuez. Pelar el ajo y picar grueso. Lavar el tomillo y escurrirlo con unas sacudidas. Lavar la naranja con agua caliente, secarla y rallar la piel. Machacar las bayas de enebro con los granos de pimienta en el mortero.
2. Poner el vino, el vinagre y 250 g de agua en una olla. Añadir los ingredientes preparados junto con el laurel y el azúcar, llevar a ebullición y dejar que se enfrie. Secar la carne con papel de cocina y ponerla en el adobo una vez frío. Dejar marinar en el frigorífico durante 2-3 días dándole la vuelta unas dos o tres veces.
3. Sacar la carne el día que se vaya a preparar y dejar que escurra bien. Colar el adobo y conservar el líquido. Calentar la mantequilla clarificada en un asador grande, dorar la carne por todos los lados y salpimentar. A continuación, sacar del asador y reservar.
4. Poner la verdura marinada en el asador caliente y sofreír durante 8-10 minutos. Añadir el tomate concentrado y freír removiendo bien. Verter el líquido colado anteriormente y poner la carne sobre la verdura. Estofar en el X BO (a 150°/0% de humedad) unas 2-2,5 horas a una temperatura interior de 90°. Despues sacar la carne y ponerla en el recipiente de cocción no perforado. Dejar que se enfrie el X BO a unos 50° y volver a meter el sauerbraten para mantenerlo caliente hasta el momento de servirlo.

5. Colar en un cazo el jugo que se acumule en el asador. Reducirlo durante 5-8 min a fuego medio para que quede espeso. Añadir los arándanos rojos a la salsa y condimentar con sal y pimienta.

KLÖSSE DE PATATA

6. Poner un tapete para hornear en el recipiente de cocción no perforado y espolvorear la sal gruesa. Lavar las patatas bajo el grifo y, en caso necesario, limpiarlas con un cepillo para verduras. Colocarlas con piel sobre la sal. Unos 45 min antes de que termine el tiempo de cocción, introducir la bandeja en el BORA X BO para que las patatas se hagan a la vez que el sauerbraten. Sacar y dejar que se enfríen un poco.





7. Partir por la mitad las patatas asadas, colocarlas con el lado del corte hacia abajo en el prensapatatas, triturar y retirar las pieles. Despues de la primera pasada, prensar una segunda vez las patatas con el prensapatatas en un cuenco. Así la masa adquirirá una consistencia suave.

8. Derretir la mantequilla en un cazo pequeño. Batir las yemas en un cuenco y añadir las patatas, la maicena y la mantequilla derretida. Mezclar todo muy bien y condimentar con 1 cdt. de sal y nuez moscada recién rallada. Poner la masa de las patatas en una superficie enharinada, formar un rollo de unos 5 cm de grosor y dividir en diez o doce trozos de igual tamaño. Con las manos mojadas, dar forma de bola o klösse a los trozos.

9. Poner agua con sal a hervir en una olla grande y baja. Echar los klösse, reducir el fuego y dejar que cuezan durante 10-12 min. Cuando suban a la superficie, sacarlos con una espumadera.

GAJOS DE MANZANA GLASEADOS

10. Lavar las manzanas, cortar en cuartos y quitar las semillas. Exprimir el limón. Cortar en gajos finos los cuartos de manzana con piel y echar el zumo de limón por encima.

11. Calentar en una sartén la mantequilla, rehogar los gajos de manzana a fuego medio y caramelizar añadiendo el azúcar y una pizca de sal. Verter el zumo y cocer en él los gajos de manzana durante unos 5 min. Retirar del fuego.

PRESENTACIÓN

12. Corte el sauerbraten de caza en rodajas y servir con los klösse de patata en platos. Añadir un poco de salsa de arándano y adornar la carne con las rodajas de manzana glaseadas. Servir inmediatamente.



Nunca ha sido tan fácil cocinar tan bien: Gracias a su **distribución óptima del calor**, el BORA X BO garantiza unos resultados de cocción perfectos, incluso si se introducen tres bandejas llenas a la vez. Puede controlar la humedad con precisión e incluso reducirla, para que hasta los platos crujientes sean todo un éxito. Y para cocinar con precisión, el termómetro de alimentos de cuatro puntos lo mejora todo: cuando la comida alcanza la temperatura deseada, el proceso de cocción se detiene automáticamente.

Para los gajos de manzana

glaseada

3 manzanas

1 limón

1 cda. de mantequilla

1 cda. de azúcar integral de caña

Sal natural o marina

70 g de zumo de manzana

CONSEJO PROFESIONAL

Añadir las yemas, la maicena y la mantequilla rápidamente a las patatas aún calientes para que se integren bien con ellas.



Suflé de canela y chocolate

SUFLÉ

1. Derretir un poco de mantequilla. Untar los moldes de suflé con la mantequilla derretida y espolvorear con azúcar. Mantener los moldes fríos hasta que se utilicen.
2. Partir el chocolate en trozos pequeños. Calentar la leche y la canela en polvo en un cazo, calentar la mantequilla en otro cazo. Añada la harina y tostar. Verter gradualmente la leche caliente con canela, junto con la harina, y remover enérgicamente.
3. Retirar la mezcla del fuego y transferir a un recipiente para mezclar. Añadir el licor y el chocolate y mezclar todo.
4. Separar las claras de las yemas. Incorporar las yemas una a una a la mezcla de chocolate. Poner las claras de huevo y 1 pizca de sal en un bol alto y batir con la batidora a punto de nieve, añadiendo poco a poco el azúcar. Incorporar las claras en dos o tres tandas a la mezcla de chocolate.
5. Verter la mezcla de suflé en los moldes preparados, justo hasta el borde. Colocar en la rejilla de horno y cocinar en el X BO (a 170°/40% de humedad) en el nivel inferior del estante durante 12-15 min.

PRESENTACIÓN

6. Retire los suflés del horno, espolvorear con cacao en polvo y servir inmediatamente.

Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo de horneado: 15 min
4 personas

Para el suflé

100 g de chocolate amargo
(70% cacao)
200 g de leche (o leche de avena)
1 cdta. de canela en polvo
50 g de mantequilla
50 g de harina (o harina de espelta tipo 630)
2 cdas. de licor de chocolate (o Baileys)
4 huevos (tamaño M)
Sal natural o marina
75 g de azúcar integral de caña

Además

4 moldes de suflé (de unos 150 ml)
Mantequilla para engrasar
Azúcar integral de caña cruda para esparcir
Cacao en polvo para espolvorear



Programa automático
«Suflé» (Paso 5)



Costillas con verduras de raíz, espinacas y rábano picante

COSTILLAS

1. Secar las costillas con papel de cocina. Envasar al vacío con el aceite y cocinar al vapor en el X BO sobre la rejilla de horno (a 68°/100% de humedad) durante aprox. 24 h.

PURÉ DE ZANAHORIAS

2. Pelar y cortar en trozos las zanahorias, poner en el recipiente perforado y cocinar al vapor en el X BO (a 90°/100% de humedad) unos 25 min. Derretir la mantequilla. Exprimir la lima. Hacer un puré con las zanahorias con los siguientes ingredientes por zanahoria: 75 g de crème fraîche, 50 g de mantequilla, 5 g de sal, nuez moscada y la mitad del zumo de lima. Mantener caliente.

ESPUMA DE RÁBANO PICANTE

3. Pelar y cortar las chalotas en dados. Limpie el apio y cortarlo en trozos. Rehogar en aceite caliente. Desglasar con vino blanco y reducir ligeramente, añadir el caldo vegetal, hervir todo y cocinar a fuego medio hasta que se reduzca a un tercio. Pelar y rallar el rábano. Batir el caldo con la crème fraîche hasta que quede espumoso, después añadir el rábano picante, dejar reposar brevemente y tamizar. Condimentar con sal, pimienta y el resto del zumo de lima.

CORAZONES DE ZANAHORIA

4. Pelar las zanahorias y hacer un corte longitudinal sin dañar el «corazón». Cocinar en el X BO en la rejilla de horno (a 70°/0% de humedad) durante aprox. 45 min. Quitar la parte exterior de las zanahorias y cocinar al vapor el «corazón» en el recipiente perforado (a 90°/100% de humedad) unos 20 min.

PRESENTACIÓN

5. Freír la costilla en la parrilla teppanyaki o en la sartén con un poco de aceite y cortar contra las fibras. Poner en platos, añadir los corazones de zanahoria y verter el puré. Batir la espuma de rábano picante y añadir. Adornar con hojas de espinacas y tiras de tubérculos al gusto.

Tiempo de preparación: 55 min
Tiempo de cocción:
25 h y 30 min
Para 4 personas

Para la carne

1 kg de costillas de ternera
2 cdas. de aceite de oliva

Para el puré de zanahoria

500 g de zanahorias
500 g de zanahorias amarillas
100 g de mantequilla
1 lima
150 g de crème fraîche
Sal natural o marina
Nuez moscada

Para la espuma de rábano picante

1 chalota
100 g de apio
1 cda. de aceite de oliva
50 g de vino blanco
250 g de caldo vegetal
25 g de raíz de rábano picante
40 g de crème fraîche
Sal natural o marina
Pimienta recién molida

Para los corazones de zanahoria

4 zanahorias pequeñas

Para la presentación

Aceite para freír
Espinacas al gusto
Tiras de tubérculos al vapor



Programa especial
«sous vide» (Paso 1)
Programa automático
«Zanahorias» (Paso 2)

Tiempo de preparación: 50 min
Tiempo de cocción: 55 min
4 personas

Para la crema de huevo

3 huevos (tamaño M)
500 g de fondo de pescado ligero
Sal natural o marina
10 g de salsa de soja ligera
20 g de mirin (vino de arroz japonés)

Para el té de cilantro

70 g de champiñones marrones
80 g de setas shiitake
3 g de dientes de ajo
18 g de aceite de sésamo
1 cebolleta
5 g de jengibre
30 g de cilantro verde
1 g de estrella de anís molido
1 g de copos de guindilla
Sal natural o marina
2 cdas. de maicena

Para los champiñones marinados

4 champiñones frescos (shiitake o champiñones marrones)

Además

4 chawans (tazones de té japoneses, u otros tazones) de 160 ml de contenido

Crema de huevo japonesa con champiñones y té de cilantro

CREMA DE HUEVO JAPONESA

1. Cascar los huevos en un recipiente y batir cuidadosamente durante 10 segundos. Incorporar poco a poco el fondo. Sazonar con 5 g de sal, salsa de soja y el mirin.

2. Dividir la crema de huevo uniformemente por los tazones, cubrir con film transparente y colocar en el recipiente perforado. Cocinar al vapor la crema de huevo en el X BO (a 90°/80% de humedad) durante 40-50 min hasta que cuaje ligeramente, pero que continúe algo líquida. Sacar del horno y retirar el film.

TÉ DE CILANTRO

3. Mientras tanto, limpiar los champiñones y pasar un paño si hace falta, cortar en trozos pequeños. Pelar el ajo y picar grueso. Calentar 15 g de aceite de sésamo en una sartén y freír brevemente los champiñones y el ajo a fuego medio.

4. Limpiar y lavar la cebolleta, pelar el jengibre. Picar fino. Lavar el cilantro verde y sacudirlo para secarlo, arrancar las hojas. En una olla, calentar a fuego lento 400 g de agua, añadir los champiñones. Añada la cebolleta, el jengibre, el cilantro, la estrella de anís y los copos de guindilla. Hervir sin tapa a fuego medio a unos 150°. Sazonar con sal y aceite de sésamo y tamizar con un colador. Remover la maicena con agua hasta que espese y ligar el fondo.

SETAS

5. Si es necesario, limpiar las setas con un paño, quitar el tallo y colocar en el recipiente sin perforar con 60 g de té de cilantro. Cocinar al vapor en el X BO (a 100 grados/100% de humedad) aprox. 5 min. A continuación, dejar enfriar las setas y cortar en rodajas.

PRESENTACIÓN

6. A la hora de servir, añadir el té de cilantro restante sobre la crema de huevo y adornar con las rodajas de champiñones. Añadir un poco de aceite de sésamo y comer caliente.





Verduras a la papillote

VINAGRETA

1. En un recipiente, mezclar el agua del tomate con 6 g de sal, vinagre y aceite de oliva.

VERDURA

2. Poner los garbanzos en un colador, y enjuagar y escurrir bien.
 3. Lavar los tomates, cortar los tomates cherry por la mitad, quitar el tallo de los tomates valencianos y cortar en rodajas. Limpiar las setas y cortar por la mitad. Lavar la coliflor y cortar en trozos pequeños. Escurrir las alcachofas. Pelar la cebolla y cortar en gajos. Lavar el orégano y sacudirlo para secarlo, arrancar las hojas.
 4. Cortar cuatro trozos grandes de papel de horno. Colocar cada trozo de papel de horno en un recipiente profundo para llenarlos, y luego añadir una rodaja de tomate valenciano, 20 g de garbanzos y aproximadamente 50 g de las verduras preparadas.
 5. Espolvorear las verduras con 20 g de vinagreta y 1 cda. de aceite de oliva, espolvorear con orégano. Doblar el papel de horno sobre los ingredientes y sellar firmemente con un hilo de cocina. Cocer los paquetes en el X BO (140° / 0%) unos 10 minutos.
- ## PRESENTACIÓN
6. Sacar los paquetes del horno, colocar en un plato y servir las verduras en el papel de horno. Abrir los paquetes solo cuando estén en la mesa para conservar mejor el aroma. Adornar los garbanzos y las verduras con orégano fresco al gusto. Combinar con pesto casero y lascas de parmesano.

Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo de cocción: 10 min
4 personas

Para la vinagreta

200 g de agua del tomate
(pág. 105)
Sal natural o marina
5 g de vinagre de Jerez
4 cdas. de aceite de oliva

Para las verduras

80 g de garbanzos de bote
50 g de tomatitos cherry
1 tomate valenciano
50 g de champiñones
50 g de coliflor
50 g de alcachofas de bote
1 cebolla roja
Orégano al gusto
4 cdas. de aceite de oliva

Además

Hilo de cocina

CONSEJO PROFESIONAL

Para cuatro paquetes, se necesitan aproximadamente 200 g de verduras mixtas. Las variedades utilizadas pueden variar según la temporada y el gusto. Otras buenas opciones son los espárragos, las zanahorias baby o el brócoli.

Tiempo de preparación: 45 min
Tiempo de espera: 30 min
Tiempo de cocción: 39 min
4 personas

Chuletas de cordero con cortezas de berenjena

Para las cortezas de berenjena

½ berenjena
½ calabacín
Sal natural o marina
3 ramitas de perejil
1 ramita de tomillo
1 ramita de romero
1 diente de ajo
30 g de olivas verdes
30 g de olivas negras
30 g de pan blanco
4 cdas. de aceite de oliva
100 g de mantequilla
1 yema de huevo (tamaño M)
Sal natural o marina
Pimienta blanca recién molida
Zumo de limón

Para las chuletas de cordero

600 g de cordero deshuesado
Sal natural o marina
Pimienta recién molida
2 cdas. de aceite de oliva

Para ver más ingredientes,
pase la página →

CORTEZAS DE BERENJENA

1. Limpiar y lavar las berenjenas y los calabacines, y cortar en dados de unos 3 mm. Salar los dados ligeramente y dejar marinar unos 30 minutos.
2. Mientras tanto, lavar las hierbas y sacudirlas para secarlas, arrancar las hojas, y picar muy fino. Pelar los ajos, deshuesar las aceitunas y picarlas. Retirar la corteza del pan blanco y rallarlo finamente.
3. Calentar el aceite de oliva en una sartén. Escurrir los dados de berenjena y calabacín, y freír en aceite caliente hasta que queden crujientes. Freír un poco el ajo y dejar que se enfrié.
4. En un cuenco, batir la mantequilla hasta que quede esponjosa. Incorporar la yema de huevo y el pan blanco a la mantequilla batida y, después, añadir las verduras y las aceitunas frías. Condimentar con sal, pimienta y zumo de limón.

CHULETAS DE CORDERO

5. Secar el cordero con papel de cocina y salpimentar. Calentar el aceite en una sartén y freír la carne a fuego medio.
6. Luego, colocar en la rejilla de horno y cocinar en el X BO (a 90° /0% de humedad) unos 25-30 min a una temperatura interna de 46°. A continuación, retirar, cubrir con las cortezas de berenjena y gratinar a 220° /-100% de humedad unos 6 min hasta que la corteza quede dorada ligeramente. Volver a retirar la carne, dejar que el X BO se enfrié hasta los 50° y mantener el cordero caliente dentro del horno.



El complemento perfecto para el BORA X BO y mucho más que un simple cajón hermético puro: el multicajón BORA es adecuado para precalentar platos, así como para regenerar, mantener calientes y descongelar alimentos. Es posible incluso la cocción a temperaturas bajas.







¡Ningún trabajo es demasiado pequeño para que el gran chef lo haga en persona!

VERDURA

7. Limpiar, lavar y cortar las judías diagonalmente y en trozos. Colocar con las habas en el recipiente perforado. Cocinar al vapor en el X BO (a 100° / 100% de humedad) aprox. 3 min. Luego, dejar enfriar un poco las habas y pelarlas, si se desea.
8. Calentar el aceite de oliva y la mantequilla en una sartén, remover las judías durante ½ minuto y sazonar con un poco de sal.

PRESENTACIÓN

9. Mientras, el caldo de cordero en un cazo pequeño. Cortar las chuletas de cordero. Repartir el caldo de cordero caliente sobre platos, poner la carne con las verduras y echar una pizca de sal marina y pimienta molida.

Para las verduras

12 judías
2 cdas. de habas
2 cdas. de aceite de oliva
20 g de mantequilla
Sal natural o marina

Para la presentación

Un poco de caldo de cordero (casero o comprado)
Sal natural o marina
Granos de pimienta negra

CONSEJO PROFESIONAL

Con suerte, tendrá **habas tiernas acabadas recién cosechadas**. Solo hay que rehogarlas en un poco de mantequilla. No hace falta escaldarlas ni pelarlas.

La nueva sencillez en la cocina.



1 horno de vapor, 4 grandes chefs, 86 recetas

Johann Lafer, Andreas Senn, Cornelius Speinle y Eckart Witzigmann han creado para la marca premium BORA unas recetas excepcionales que tienen algo en común: calidad, creatividad y sabor al más alto nivel. Ya sea un asado o sauerbraten de caza con klöße de patata, un mousse de arroz negro con zanahorias estofadas y granizado de mango con un refrescante toque cítrico, un helado de vainilla sobre bizcocho de chocolate con chips de grosella negra, o un carpaccio de pulpo con tartar de berenjena y pesto de hierbaluisa, en este libro se unen supuestos polos opuestos: alta cocina y recetas cotidianas, sofisticación y facilidad. ¡Encuentre su inspiración!

**Una maravillosa fuente de ideas y la forma más sencilla
de celebrar la gastronomía.**

ISBN 978-3-8338-8528-0



9 783833 885280