



UN BUEN
BOCA

Los mejores bocadillos del mundo: recetas alternativas, sabrosas y originales de los mejores chefs de España para preparar en casa.

DILLO

Azul CARLOS CRESPO VIADERO

Prólogo de JOSE CARLOS CAPEL



ÍNDICE

PORTADA

SINOPSIS

PRÓLOGO, POR JOSÉ CARLOS CAPEL

PRESENTACIÓN, POR CARLOS CRESPO

RECETAS

MOLLETE DE MENDRESKA DE BONITO CON PIPERRA-
DA

JAPO BURGUER

GUA BAO DE PAPADA IBÉRICA CONFITADA

BOCADILLO DE SARDINAS

BOCADILLO DE ALITAS DE POLLO Y AJETES

BRUSCHETTA DE TOMATE CHERRY CON ANCHOAS

MOLLETE JAPONÉS DE MOLLEJAS DE TERNERA

BOCADILLO DE PAN FRITO, SALMÓN Y VEGETALES

BOCADILLO DE CALAMARES CON MAYONESA DE LI-

MA

SLOPPY CLARA'S

FOCACCIA DE PAVO Y MANGO

MINI HOT DOG

MOLLETE ANTEQUERANO CON RABO DE COCHINO

BOCADILLO DE ASADILLO MANCHEGO Y ANCHOAS

BOCADILLO DE POLLO, ACEITUNAS Y ESCABECHES

BOCATA IBÉRICO

BOCADILLO «MONTE Y HUERTA»

HAMBURGUESA EN PAN DE LECHE Y CARNE CONFI-

TADA

BOCADILLO «CHIQUINHO»

TORTA VIETNAMITA

SÁNDWICH DE RABO DE TORO

«CRAB & RABBIT»

BOCATA DE PAN DE ALGAS Y CENTOLLO
BOCATA IBÉRICO
BOCADILLO DE PAN DE TORTILLA CON CHATO
BOCADILLO DE RABAS
PAN DE CRISTAL CON CHISTORRA, QUESO Y RÚCULA
BOCADILLO DE ROAST BEEF CON RÚCULA Y PARME-
SANO
BOCADILLO DE POLLO HORNEADO CON SALSA CU-
RRY
BOCADILLO DE ERIZO DE MAR
CHIN-TEN-PIE DE VERDEL
CHANCLAS CHINA POBLANA
SÁNDWICH MIXTO DE POLLO Y SALMÓN MARINADO
BOCADILLO DE BRISKET DE PAVO
COCA DE MORTADELA ITALIANA CON MOZZARELLA
TACO DE MORRO DE CERDO CON ENCURTIDOS Y
ANTXOA
BOCADILLO DE CHOCOS CON JUGO DE SUS CABE-
ZAS
BOCADILLO DE SALMÓN MARINADO CON MAYONE-
SA
BOCADILLO DE «COCHINITA» PIBIL
BOCATINOS VARIADOS DE BONITO
BOCADILLO DE RIÑONES AL JEREZ
ANCHOAS A LA BARQUEREÑA CON VENTRESCA DE
BONITO
PAN DE ACEITE, PANCETA ADOBADA Y MOZZARELLA
BOCADILLO DE STEAK TARTAR
BOCADILLO DE «PALO» DE RABO DE TORO Y ALCA-
CHOFAS
ENTRE PAN Y PAN DE SARDA MARINADA
BOCADILLO DE PRESA IBÉRICA CON SALSA DE FOIE
BOCATA DE MAGANOS CON CEBOLLA ROJA DE LIÉ-
BANA
«HAWAI BOMBAY»
BOCADILLO CRUJIENTE DE BLACK ANGUS
BOCADILLO DE VENTRESCA, GUINDILLAS Y CA-
CAHUETES

BOCADILLO DE POLLO CON MAYONESA AL CURRY
BOCADILLO DEL «TERCER TORO»
«BOSCO»
BOCADILLO DE BONITO, PIMIENTO Y QUESO FRESCO
CHAPATA DE TXITXARRO A LA PARRILLA CON CEBOLLA
AJOARRIERO AHUMADO CON ESPINACAS, SETAS Y AJO
BOCADILLO DE TORTILLA DE PATATA SIN HUEVO
BOCATA DE PAN DE ESCANDA Y PITU DE CALEYA
SÁNDWICH DE PLÁTANO MACHO Y TXANGURRO
TORTA DE ACEITE DE OLIVA CON TORTILLA DE CHALOTA
SÁNDWICH DE JAMÓN IBÉRICO, MOZZARELLA Y VINA-
GREGTA
«MI CHIVITO, TU PEPITO»
BOCADILLO DE LOMO DE VENADO Y ENCURTIDOS
MOLLETE DE CHAMPIÑONES Y PAPADA DE BELLOTA
BACALAO, BERENJENA Y MIEL
BOCADILLO CON VERDURAS ASADAS Y SALSA DE
SOJA
BOCADILLO DE CARETA DE CERDO
«TIERRA MAGNA»
EL BOCADILLO DE MI ABUELA ELVIRA
BOCATA DE ROAST BEEF DE VACA PINTA
«WEMBLEY»
BOCADILLO DE PIERNA ASADA A BAJA TEMPERATU-
RA
REVUELTO DE LA CASA SOBRE TORTO DE MAÍZ
BOCADILLO DE TERNERA ASADA
TACOS AL PASTOR
BOCADILLO DE POLLO CON CURRY
BOCADILLO DE COSTILLA DE CERDO, CEBOLLA MO-
RADA Y MENTA
BOCADILLO DE HUEVA DE MÚJOL
BOCADILLO DE PASTRAMI CON CREMA DE TOMATES
BOCADILLO DE REVUELTO DE PICADILLO
BOCADILLO ANDALUSÍ DE CORDERO

MOLLET DE BOGAVANTE AZUL Y AGUACATE
BOCADILLO CAÑADÍO
BOCADILLO «EL TARTUFO»
BOCADILLO CROCANTE DE HONGOS Y TRUFA
BOCADILLO DE HUEVOS FRITOS, PATATAS Y CHISTO-
RRA
BOCATA DE CALAMARES
BOCATA DE CALAMARES Y LIMÓN
BOCADILLO CELESTIAL
BOCADILLO CANALLA
BOCADILLO DE BONITO CON TOMATE Y RÚCULA
BOCADILLO DE CERDO ASTUR-CELTA
BOCADILLO VEGETAL DE JAMÓN Y FOIE
BOCADILLO DE ANTXOAS, TOMATE Y ALBAHACA
TORTA DE MILANESA
SÁNDWICH RÚSTICO
MOLLETE DE ALGAS CON RABO DE VACA TUDANCA
BOCADILLO DE SARDINA LLAMA Y OLIVADA
BOCADILLO DE BACALAO A LA RIOJANA
BOCADILLO DE VENTRESCA CON PIMIENTOS DEL PI-
QUILLO
BOCADILLO DE CORDERO PICANTE MARINADO
BOCATA CRUJIENTE, EMBUTIDOS MALLORQUINES Y
COL
LA SPANISH BURGER
BOCATA DE CALAMARES
«ME MUERO POR TUS HUESOS»
BLINI DE YEMA GLASEADA, TRIGO, GALLINA Y ACEDE-
RA
MINITACOS DE CARRILLERA CON VERDURAS EN CEVI-
CHE
SANDUCHE DE PORCHETTA BRUTAL
«BOCATA CARACOL» BOCADILLO DE CARACOLES A
LA ROMANA CON ORTIGAS
TOSTA DE PAN CON BONITO EN SALAZÓN Y QUESO
BRIOCHE DE TINTA DE CALAMAR Y OREJA DE CERDO
PAN DE VINO TRITICUM CON TARTAR DE CORINTO
«SIN FRONTERAS»

BOCADILLO DE HUEVO COCIDO, TOMATE Y JAMÓN
YORK

GLOSARIO

EPÍLOGO, POR MIKEL ZEBERIO

ÍNDICE DE AUTORES Y RECETAS

NOTAS

CRÉDITOS

Gracias por adquirir este EBOOK

Visita Planetadelibros.com y descubre una
nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos

Fragmentos de próximas publicaciones Clubs de lectura con los
autores Concursos, sorteos y promociones Participa en presenta-
ciones de libros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre
parte

Com-

SINOPSIS

Demasiado a menudo pensamos en los bocadillos como último recurso para resolver una comida rápida o para salir del paso. No obstante, cada vez hay más gente que entiende que entre dos pedazos de pan se puede esconder un auténtico manjar, una delicia gastronómica.

Esto es precisamente lo que propone esta obra, más de un centenar de recetas de grandes chefs que han creado pequeñas maravillas culinarias para satisfacer a todos los paladares. Y es que, como apunta el reconocido gastrónomo Mikel Zeberio, «entre pan y pan, todo está más rico».

PRÓLOGO

Más de una vez me he preguntado qué es más importante en un bocadillo, si la calidad del pan o su propio relleno. ¿Qué proporciona más satisfacción, la textura y el sabor de una barra crujiente recién horneada o el jamón, el chorizo y otros embutidos, las tortillas, los calamares, los ahumados o los quesos intercalados entre sus dos mitades? ¿Son mejores los bocadillos fríos o los calientes? Confieso que, a pesar de declararme adicto esta preparación, carezco de respuestas claras.

Se reconozca o no, preparar un buen bocadillo no es nada sencillo. El equilibrio y la armonía entre las partes, la conjunción entre la proteína animal y los hidratos de carbono, constituye una cuestión de principio. Basta con que se desajusten las proporciones o con que las calidades varíen un ápice para que los resultados se malogren.

Nadie puede discutir que los bocatas, bocadillos o como queramos llamarlos son recetas bipolares, el soporte de tantas experiencias gastronómicas satisfactorias como la base de pesadas e irritantes decepciones. Un símbolo del peor fast food, a la vez que el anhelo de los gourmets más refinados. Pueden ser tentempiés, matahambres o comida proletaria, si así se consideran, al tiempo que bocados supersuculentos cuando están bien elaborados. Hay bocatas humildes rabiosamente ricos, como sucede con mi favorito de sardinas en lata, junto a otros pésimos abrumadoramente recargados que aburren con solo leer sus enunciados.

Me refiero a los supuestos «bocadillos de autor o creativos» que con todo desparpajo presumen de contener múltiples ingredientes, casi siempre descabalados: pulpo, jamón de pato, ruqueta, pipas de girasol, aceite de oliva, vinagre de Jerez y puré de mango con cucharadas de kimchi al pimentón de la Vera, además de mostaza de Dijon y jengibre, por poner un ejemplo de entre tantos disparates.

Si consideramos el bocadillo como algo entre dos mitades de pan fermentado, o bien enrollado entre obleas o panes de pita planos, el concepto se agiganta hasta convertirse en un símbolo de la cultura gastronómica universal. Hasta el punto de que su dispersión geográfica recorre rutas que se pierden por horizontes lejanos, como demuestra Carlos Crespo, ideólogo, impulsor y coordinador de este magnífico libro.

Los bocatas, emparedados, sándwiches, hamburguesas, perritos calientes o *hot dogs* (Alemania, Estados Unidos), *sanguches* (Perú), *panini* (Italia), *döner kebab* (Turquía), shawarma (países árabes), *gyros* (Grecia), burritos (México), *bánh mì* (Vietnam), choripanes (Argentina, Chile y Uruguay) y *broodjes* (Holanda), además de los *wraps*, enmarcan un recetario inabarcable.

El propio pan, ya se sabe, resulta decisivo en la configuración de cualquier bocata. Salvo excepciones, mis preferencias se orientan hacia los panes de trigo, da igual que se trate de panecillos, bollos dulzones o las clásicas barras, aparte de las roscas e incluidos los populares *bagel* del mundo judío. Piezas por lo general más idóneas que los panes multicereales, de trigo y centeno o los ilustrados con frutos secos. No hay reglas fijas ni caben los dogmatismos.

De los bocadillos me fascina su informalidad, en paralelo a su envergadura gastronómica. Entre mis favoritos, tres muy especiales. En primer término, el pepito de ternera, en vías de extinción, a pesar de constituir un verdadero hito de la cultura culinaria española. No dejo atrás el sándwich club, tan delicioso como mal elaborado en tantos hoteles de medio mundo, del que pienso fundar un club de seguidores en fechas próximas. Y por supuesto, los molletes andaluces rellenos de sardinas en lata gallegas conservadas en aceite de oliva, un placer a precio de saldo.

De las grandes meriendas a las mejores cenas pasando por los tentempiés de media mañana, los bocadillos engloban

una cultura para descubrir y disfrutar en el sentido más amplio.

JOSÉ CARLOS CAPEL

PRESENTACIÓN

A muy pocos metros del restaurante La Bodega del Riojano, en la calle Tantín (Santander), se encuentra la Cocina Económica, un centro gestionado por las Hijas de la Caridad de San Vicente de Paúl, dirigido durante muchos años por sor María Asunción, toda una institución en la ciudad. Aquí tienen cabida iniciativas muy diversas con la finalidad de obtener alimentos y recursos para atender a las decenas de personas que, por atravesar momentos de dificultad, acuden diariamente.

Desde La Bodega del Riojano hemos colaborado con nuestras vecinas en acciones puntuales, pero deseábamos establecer una relación de apoyo más continuado, llevando a cabo un proyecto que no caducase. Sin obviar que realizamos una actividad empresarial de hostelería, siempre hemos procurado dotarla de una impronta cultural y social, de manera que comenzamos a fraguar una idea sencilla pero que aunaba ambos aspectos y podía resultar efectiva para nuestro propósito.

Pretendíamos involucrar a amigos cocineros pidiéndoles una receta de un bocadillo y darles el formato de un libro que pudiéramos comercializar y así materializar esos recursos en alimentos, en bocadillos reales para la Cocina Económica. De ahí surgiría la idea original del libro *Dame un bocadillo*, finalmente titulado *Un buen bocadillo*.

Partíamos de una edición modesta y con poca infraestructura, pero contábamos en su realización con el talento y la ayuda inestimable de mi gran amigo Carlos Rolando, Premio Nacional de Diseño, fallecido poco tiempo antes de poner en marcha este proyecto.

Desde el principio la acogida resultó un éxito, todos los cocineros contactados nos brindaron su apoyo, y las recetas, junto con sus correspondientes fotografías, fueron llegando.

do. Pronto se desbordaron nuestras previsiones. La iniciativa trascendió de tal manera que cocineros amigos de amigos y otras personalidades relacionadas con la gastronomía, desde panaderos hasta críticos, periodistas o interioristas, mostraron su interés en participar en el libro colaborando con esta causa.

Finalmente, un proyecto solidario de ámbito local con una edición limitada se ha convertido en un ambicioso proyecto editado y distribuido por la editorial Planeta Gastro, que esperamos contribuya a conseguir un mundo más justo y solidario dignificando la vida de las personas que acuden a la Cocina Económica.

Mi profundo agradecimiento a cada una de las personas que han colaborado aportando generosamente sus recetas; a Maya Rolando, que prosiguió el trabajo iniciado por su padre; a Carlos Hernández de Sande, y especialmente a Violaya Sánchez García por la implicación y el tiempo dedicado a este proyecto.

CARLOS CRESPO VIADERO

RECETAS

AITZOL ZUGASTI

Asesor gastronómico. www.aitzolzugasti.com

JOXE MIGUEL E IÑAKI ZENDOIA / KATXIÑA

Chefs de la Bodega Katxiña, Orio, Guipúzcoa

MOLLETE DE MENDRESKA DE BONITO CON PIPERRADA

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

PARA EL MOLLETE

300 g de harina floja
100 g de harina panificable
220 g de agua
4 g de levadura prensada
40 g de manteca de cerdo
7,5 g de sal

PARA LA PIPERRADA

2 cebollas
2 pimientos verdes
2 dientes de ajo
1 pimiento morrón
Sal
AOVE

PARA LA MENDRESKA

1 mendreska de bonito de 1,2 kg

Sal gorda

Carbón vegetal

ELABORACIÓN

EL MOLLETE

Añadimos a la amasadora las harinas, la sal, la manteca de cerdo y el agua. Amasamos durante 10 minutos e incorporamos la levadura. Amasamos durante 5 minutos más.

Dejamos que fermente hasta que doble su volumen, tapado con un paño caliente. Lo cortamos en 6 trozos, boleamos y dejamos que fermente de nuevo de la misma manera.

Precalentamos el horno a 200 °C y cocemos durante 10-15 minutos.

Reservamos.

LA PIPERRADA

Pelamos el ajo y lo cortamos en láminas.

Pelamos las cebollas, limpiamos los pimientos verdes y los picamos en fina juliana.

Ponemos el ajo junto al aceite; cuando comience a bailar, añadimos la cebolla.

Dejamos que se poche durante 5 minutos e incorporamos el pimiento verde, que dejaremos pochar.

Precalentamos el horno a 200 °C. Introducimos el pimiento morrón previamente untado con aceite y sal.

Lo asamos por los dos lados durante 30 minutos.

Reservamos el jugo. Dejamos que repose y lo pelamos.

Lo cortamos en tiras y lo añadimos a la elaboración anterior. Rectificamos de sal y reservamos.