



LAS 202 MEJORES RECETAS DE
EL COMIDISTA



MIKEL LÓPEZ ITURRIAGA

PLAZA  JANÉS

www.megustaleerebooks.com

¿Otro libro más de *El Comidista*?

Este es un libro a la antigua. Qué buen reclamo de marketing, ¿no? Ya veo las hordas de gente comprándolo gracias a esta frase. Pero bueno, qué le vamos a hacer. Es verdad. O verdad en parte, porque en realidad contiene sus novedades, sus sorpresillas, sus salidas de tono fuera de lo convencional. Digamos que hay en él producto fresco, además de buenas conservas. Y juro no hacer ni una metáfora gastronómica patillera más.

Lo que intento decir es que la intención de esta obra maestra de la literatura universal que tienes en las manos es limpiar, fijar y dar esplendor a todo lo bueno que, en mi nada humilde opinión, ha dado de sí *El Comidista* en estos dos últimos años, los que han pasado desde la publicación de mi anterior obra maestra de la literatura universal, *La cocina pop*. No encontrarás en él demasiadas extravagancias, porque, después de mucho darle vueltas, he llegado a la conclusión de que lo que la mayoría de vosotros buscáis en un libro de este tipo son soluciones a vuestros dramas del Primer Mundo. Es decir, fórmulas culinarias de las que podáis tirar cuando no sabéis qué coño guisar. Cuantas más y más fiables, mejor. Con un poquito de paja —uso esta palabra en todo su esplendor semántico— introductoria, pero con la chicha de los ingredientes y la preparación bien clarita y sin bobadas que distraigan.

¿Que cómo sé que eso es lo que queréis? Pues aplicando un riguroso método de investigación de mercado, consistente en pensar qué quiero yo cuando compro un libro de cocina. Así que al idear este tocho que sujetas en las manos, intenté que tuviera la máxima cantidad de esas cosas tan viejas y tan poco revolucionarias llamadas recetas. Todas mantienen las consignas básicas de mi blog en el diario *El País*: son fáciles, asequibles y sanas, y su eficacia está probada en los laboratorios secretos de *El Comidista Enterprises*. Muchas han sido publicadas en internet; otras provienen de mis queridas enfervorizadas —el club de *fanses* un tanto perturbadas de ambos sexos que tengo en Facebook— o de mi ayudante más querida to-

davía Mònica Escudero, y otras son inéditas de mi propia cosecha. Es decir, el mismo batiburrillo de anteriores libros pero esta vez multiplicado, ya que nunca publiqué tantos platos a la vez.

Te preguntará por qué 202. O quizá no te lo preguntes, pero te lo cuento igual porque me da la gana. El 202 dos es un número mágico de la cosmogonía bosquimana, que proporciona prosperidad y una vida sexual muy intensa a todo el que lo maneja. Esto es algo que me acabo de inventar para no contar la verdad: se trata de una pequeña parodia/homenaje a las legendarias 1080 recetas de Simone Ortega, y además quedaba bonito en la portada. En cuanto a lo de «mejores», no te creas nada. Son las únicas que había.

Como colofón a esta magna recopilación recetil, no podía faltar el habitual relleno que completa todos mis libros. La diferencia es que en este tiene más utilidad, puesto que reúne guías varias indispensables —desde cómo hacer un caldo hasta cómo sobrellevar una resaca—, listados de productos que deberás almacenar en tu despensa si quieres ponerte exótico y cocinar indio, chino o japonés, más un repaso por las cuatro estaciones de Vivaldi y los productos que están en temporada en cada una de ellas. Y sí, tranquilos todos en la López Ibor y fuera de ella: también incluyo los *greatest hits* del consultorio *Aló Comidista*, con su ya clásica mezcla de información práctica y despropósito psicopatológico.

En resumen, estás ante un libro que no cambiará la historia del mundo, pero sí te enseñará tres o cuatro básicos culinarios, conseguirá que chusques de vez en cuando tras ganarte a tus ligues por el estómago, logrará que tu familia te acepte a pesar de ser un bicho raro y, en definitiva, convertirá tu vida gris en un espectáculo de luz y sonido. Eso si te salen bien las recetas, claro. Si no, ya sabes que la culpa es siempre tuya por no saber qué es rehogar, por conservar las sartenes roñosas de la abuela o por haberte puesto como La Moñoño a vino mientras cocinabas.

Recetas

Aperitivos



Taralli de Puglia

Ingredientes

Para ½ kilo

- 400 g de harina
- 150 ml de vino blanco
- 120 ml de aceite de oliva virgen
- 1 cucharadita de pepperoncino (o guindilla roja seca picada)
- 1 cucharadita de ajo deshidratado
- 1 cucharadita de sal

Los *taralli* son una especie de minirrosquillas de pan que provienen de Italia, concretamente del tacón de la bota a la que se parece el mapa de este país. Este *snack* típico, en el que fui introducido por mi cuñada May, es de esos viciosos que no puedes parar de comer, perfecto para acompañar un vinito o una cerveza sin grandes montajes.

La gracia de los *taralli*, aparte de muy sencillos de preparar, es que admiten múltiples variantes: aquí llevan ajo y guindilla —dos productos nacidos para la coyunda—, pero se les puede echar romero, semillas de hinojo, comino, un poco de queso o lo que se te ocurra. En Puglia también se preparan en versión dulce con azúcar o chocolate, aunque a mí me atrae más la idea de comerlos salados. En cualquier caso, son deliciosos, y muy recomendables para perder el miedo al oscuro y tenebroso mundo de las masas.

Dificultad

Parvulitos del pan.

Preparación

1. Poner la harina en un bol con la sal, el pepperoncino y el ajo. Añadir el aceite y el vino y mezclar con las manos. Dejar reposar 10 minutos, mientras se precalienta el horno a 200 grados.

2. Poner agua abundante en una cazuela grande a hervir, ir haciendo bastoncitos con la masa de 8 o 10 cm de largo y de un dedo meñique de grosor. Hacer un lacito, aplastar ligeramente para que no se abran y hervir de 10 en 10 hasta que suban a la superficie. Sacar con espumadera a un escurridor.

3. Al terminar, hornear con ventilador en bandeja unos 30-35 minutos hasta que estén ligeramente dorados. Dejar enfriar y servir con queso, embutidos, encurtidos, paté o casi cualquier cosa. Y algo para beber, claro.

Plan B

Cambia el ajo por cebolla deshidratada y el pepperoncino por romero.

Pebre chileno

Ingredientes

Para 4 personas

- 2 tomates grandes tipo ensalada (que estén un poco duritos)
- ½ cebolleta o cebolla roja
- 1 chile fresco (o 1 cucharadita rasa de ají en pasta)
- 4 cucharadas de cilantro picado
- 2 cucharadas de zumo de limón
- Aceite de oliva
- Sal
- Mantequilla (opcional)

El pebre es un aperitivo-salsa a base de verduras que sirven en muchos restaurantes chilenos acompañado de pan y mantequilla, para que te entretengas antes de que llegue la comida. Doy fe de que durante mis vacaciones en Chile me entretuve a fondo con él, incapaz de resistir los encantos de semejante delicia y consumiéndolo en cantidades industriales que me dejaban sin hambre para el resto de la comida.

Esta receta —que bien podría ser prima lejana del trempó mallorquín y de la salsa pico de gallo mexicana— es casi el plato nacional chileno, y se puede usar para acompañar prácticamente cualquier cosa: empanadas, bocadillos, carne a la brasa o pollo asado. Y aunque no es su cometido principal, creo que con pasta o unas patatas hervidas y anchoas, bonito o taquitos de queso fresco puede hacer una ensalada muy apañada. Va muy bien para los que no soportan la cebolla cruda, porque pasado un rato y gracias a la acción del limón, esta pierde agresividad. Además es fresca y perfecta para el verano.

Dificultad

Hay que picar verduras.

Preparación

1. Escaldar los tomates unos segundos y pasarlos inmediatamente a un bol con agua helada para quitarles la piel fácilmente. Pelar y cortar a daditos. Pelar la cebolla y cortarla también en cubos pequeños.
2. Si se usa chile fresco, quitarle las semillas y cortarlo en rodajas muy finas. Mezclar este o la pasta de ají con el tomate y la cebolla, y aliñar con el zumo de limón, el cilantro y un poco de sal. Añadir aceite al gusto (2-3 cucharadas). Dejar reposar un rato antes de comer, y servirlo acompañado de pan tostado y, si se quiere, mantequilla.

Plan B

Puedes cambiar el limón por lima y el chile fresco por guindilla seca, sin que la receta sufra ni un poquito.

Paté de tomates secos y aceitunas

Ingredientes

Paté

- 200 g de queso crema (tipo Philadelphia) a temperatura ambiente
- 50 g de tomates secos
- 30 g de aceitunas negras sin hueso
- 3 cucharadas de miel
- 75 ml de vino blanco
- 75 ml de caldo de verduras
- Pan tostado

Pesto

- 1 cucharada de cacahuetes salados
- 1 manojo de perejil
- Aceite de oliva virgen extra

Este paté de tomates secos viene del fin del mundo, más concretamente del restaurante Aldea en Puerto Natales, una bonita ciudad de la Patagonia. En las pocas mesas con las que cuenta este establecimiento se sirven platos que mezclan productos y técnicas locales con sabores mediterráneos. Pero lo importante es que Pato, el señor que lleva los mandos en la cocina, sabe lo que hace: descendiente de vascos, aprendió en el restaurante de Berasategui en San Sebastián, algo que se nota en el rigor técnico de su comida y en la ausencia de chorradas superfluas.

El paté fue una de las sorpresas de los aperitivos. Elaborado con aceitunas, queso crema y tomates secos, despojaba a estos últimos de esa agresividad que a veces resulta un poco molesta, sin quitarles su inconfundible carácter. El chef tuvo a bien pasarme la receta, ideal para tener en la nevera y darle un buen tiento cada vez que llegas fa-

mélico a casa. El pesto de cacahuetes es opcional, pero acompaña muy bien a este gran descubrimiento.

Dificultad

Para los que no han tocado un tomate seco en su vida.

Preparación

1. Juntar los tomates secos, la miel, el vino y el caldo de verduras en una cazuela pequeña. Poner al fuego y cuando hierva, retirarlos, taparlos y dejar enfriar.
2. Triturar los tomates con el líquido que haya podido quedar, el queso crema y las aceitunas. Dejar reposar un par de horas como mínimo en el refrigerador.
3. Para el pesto, triturar los cacahuetes con perejil al gusto, e ir añadiendo aceite de oliva hasta que quede una especie de salsa.
4. Servir el paté en tostadas y encima el pesto.

Plan B

Para alegrarlo un poco, usa aceitunas verdes picantes en vez de negras.

Hummus y baba ganush

Ingredientes

Para 4 personas

- 400 g de garbanzos cocidos
- 1-2 limones
- 1 cucharada colmada de tahini
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva (unas 4 cucharadas soperas)
- Sal
- Pimentón para decorar
- Pan de pita y crudités para servir

Ahí va un 2×1 de aperitivos muy básicos pero no por ello menos deliciosos: hummus y baba ganush, dos pilares del picoteo en la cocina árabe y judía que ya han alcanzado el estrellato internacional, sobre todo el primero.

Para variar, las versiones que os ofrezco no son las tradicionales, sino las que prepara mi amiga y colaboradora Mònica Escudero. He probado tropecientos hummus y otros tantos baba ganushes, y creo que los suyos son de los mejores por el equilibrio entre los ingredientes y, sobre todo, el uso de un producto que seguramente pondrá en pie de guerra a los plastas de la corrección culinaria: el aceite de sésamo. «Me gusta mezclarlo con el tahini porque el resultado es más sutilmente tostado que usando solo este último», explica Mònica.

En cuanto al baba ganush, lo fundamental es tratar con cierta delicadeza la berenjena, deshaciéndola con las manos. «Buscamos que queden trocitos y grumos. Si se pasa por la batidora, te lo cargas.» La ración que proponemos de este último producto es generosa, pero vale la pena estirarse porque sirve como acompañamiento para casi todo: «Lo puedes comer como salsa para una pasta fría con feta

y aceitunas negras, untado sobre cualquier cosa o directamente a cucharadas, rollo vacaburra».

Hummus

Dificultad

Para memos.

Preparación

1. Exprimir los limones.
2. Triturar los garbanzos con la mitad del zumo de limón, el ajo, el tahini, el aceite de sésamo, 3 cucharadas de aceite y sal, hasta conseguir la textura y consistencia deseadas. Corregir con más limón al gusto.
3. Decorar con pimentón y un chorro de aceite de oliva y servir con pan de pita recién tostado y crudités.

Ingredientes

Para 4 personas

- 2 berenjenas grandes
- 1 cucharada colmada de tahini
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 1-2 limones
- 2 dientes de ajo
- Una pizca de comino
- Aceite de oliva
- Sal
- Semillas de sésamo tostado para decorar (opcional)
- Pan de pita y crudités para servir

Baba ganush