

el plato del **chef**

# MERLUZA

en salsa verde con  
espárragos y alcachofas



SABER MÁS

Con espíritu investigador. Incansable estudioso de las texturas del aceite de oliva, ha creado pan, pasta e incluso caramelos con él. Su saber lo ha compartido en una gira internacional: *Olive Oil World Tour*. [www.pacoroncero.com](http://www.pacoroncero.com).

De la mano de un maestro, **Paco Roncero**, y en un espectacular marco, el restaurante **La Terraza del Casino** de Madrid, nos acercamos a un sencillo plato de pescado en el que se apuesta por el **producto**, pero con alardes extremos de **ingenio, creatividad y buen hacer**.

► por Ana de Letamendía ► fotos F. Ramajo

## PARA 4 PERSONAS

50 min 20 min mínima

- 4 lomos de merluza de 175 g cada uno
- 8 cocochas de merluza
- 4 espárragos blancos
- 2 alcachofas
- 500 ml de fumet de pescado
- 1 cucharada de harina
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 100 g de perejil
- pimienta
- sal.

**1** Picar el ajo y rehogarlo en 1 cucharada de aceite. Escurrir y reservar. Calentar en un cazo 1 cucharada de aceite y añadir la harina (a esta mezcla base que se usa para espesar se la denomina *roux*). Mover con varillas y tostar la harina ligeramente para que no sepa a crudo. Verter el *fumet*, añadir el ajo y mezclar. Reservar.

**2** Pelar los espárragos con ayuda de un pelador, desechando la parte más leñosa. Sacar unas tiras anchas y finas y cortarlas en juliana superfina. Pelar las alcachofas y los tallos, cortar las puntas para que sólo quede el fondo, retirar el heno con un vaciador y trocearlas en 4 partes.

**3** Calentar 1 cucharada de aceite en una sartén, poner los lomos de merluza con la piel hacia abajo y dorar durante 4 minutos; dar la vuelta y continuar 2 minutos más. Salpimentar las cocochas y marcarlas en aceite bien caliente 2 minutos por cada lado.

**4** Escalfar el perejil durante 15 segundos en agua hirviendo con sal. Escurrir y enfriar. Una vez frío, licuarlo con 2 cucharadas de agua helada. Disponer el *roux* en un cazo y añadir el jugo de perejil. Saltear en 1 cucharada de aceite la juliana de espárragos y las alcachofas. Mojar con 3 cucharadas de salsa de perejil y dar un hervor. Incorporar la merluza y las cocochas para que se calienten. Disponer el pescado en el centro del plato, saltear por encima y acompañar con las verduras.



## Protagonista del cambio

El panorama culinario madrileño está viviendo una auténtica revolución. Uno de sus precursores es Paco Roncero, chef y director de La Terraza del Casino y del 'gastrobar' Estado Puro. Y es que el máximo representante de la cocina madrileña de vanguardia domina magistralmente las más evolucionadas técnicas de cocina, posee una desbordante imaginación, una sensibilidad innata y una gran capacidad de innovación.

Ha sido reconocido con 2 estrellas Michelin y es, además, autor de los libros *Bocadillos y ensaladas* y *Tapas del siglo XXI* (editorial Everest). Es Premio Nacional de Gastronomía y en la última edición de Madrid Fusión fue nombrado Cocinero del año.



Cocinero del año en la última edición de Madrid Fusión.

50 min preparación

20 min cocción

mínima dificultad

## el plato del **chef**



En verano te recomendamos disfrutar del universo gastronómico de Roncero al aire libre, en la maravillosa terraza del restaurante. **Sus vistas son, simplemente, espectaculares.**

### El restaurante

La azotea del Casino de Madrid alberga uno de los cinco mejores restaurantes de la capital, **La Terraza del Casino**, un espléndido espacio gestionado por NH Hoteles. En 2007, el decorador internacional Jaime Hayón renovó el local con mimo para conseguir una atmósfera **que envuelve al comensal** y que conecta a la perfección con la cocina imaginativa de Roncero.

Esta filosofía de cuidar los detalles se extiende también a todos los planos. **La bodega**, bajo la supervisión de la sumiller María José Huertas (Premio Nacional de Gastronomía 2003), alberga más de **900 referencias** muy escogidas, y el **servicio**, a cargo del premiado como Mejor Jefe de Sala 2009, Alfonso Vega, es **exquisito e impecable**. De su cocina cabe destacar la selección de la **mejor materia prima, la constante evolución en las técnicas** y una estudiada **presentación de los platos que forman su carta**.

Además de la carta, disponen de **2 menús**: Degustación (128,40 €) y La Terraza, menú ejecutivo que sólo se sirve a mediodía (64,20 €).

**DÓNDE:** La Terraza del Casino, Alcalá, 15 (Madrid).  
Telf. 915 32 12 75. [www.casinomadrid.es](http://www.casinomadrid.es).

Los platos de Paco Roncero son **atrevidas joyas** en las que se identifica y se saborea el producto.

### Los mejores trucos

**MEZCLAS HOMOGÉNEAS.** El *roux* es una mezcla de harina y grasa (mantequilla, manteca, aceite...). En ocasiones forma grumos; para evitarlos, cuando agregues el *fumet* u otro líquido (caldo, fondo, leche, agua...) caliéntalo previamente y no dejes de batir con las varillas. Esta técnica se usa para ligar salsas básicas: bechamel, española, *velouté*...

**ESPÁRRAGOS.** Verdes o blancos, siempre que sean frescos, conviene cortar con la mano el extremo leñoso. A continuación, y sobre todo si son gruesos y blancos, es recomendable pelarlos con un mondador desde la yema hacia abajo.

**COCOCHAS.** Para muchos son las partes más jugosas y apreciadas del bacalao y la merluza. Para la elaboración de esta receta, te recomendamos retirar la piel con un cuchillo afilado. En caso de que las prepares al pilpil, déjala porque contribuirá a dar una textura gelatinosa a la salsa.

**CON TODA SU CLOROFILA.** Una vez escaldado el perejil y para que conserve su brillante tono verde, escúrrelo y ponlo en un bol sobre hielo. Con esta misma técnica puedes refrescar hortalizas y verduras después de haberlas blanqueado. Es un procedimiento muy útil para mantener el color o impedir que se ennegrezcan. Además, potenciarás su sabor y conseguirás una textura supercrujiente. ■



**Perejil.** Es, sin duda, el protagonista de la salsa verde. Si solo empleas las hojas, guarda los tallos porque te pueden servir para condimentar sopas y guisos.

MENÚS, RECETAS Y GALERÍAS DE COCINA EN [MIAPRACTICA.ES](http://MIAPRACTICA.ES)

PRÓXIMO TEMA: ENSALADAS RENOVADAS