

GASTRONOMÍA



Dificultad: media
Preparación: 45'
Cocción: 35'
Para 4 personas

BECADA ESCABECHADA CON VERDURITAS DE TEMPORADA

Javier Chozas. Jefe de cocina de la
Escuela de Hostelería de Toledo



BECADA ESCABECHADA

4 dientes Ajo.

2 Cebolla.

1 Zanahoria.

50 ml. Zumo de naranja.

100 ml. Vino blanco.

40 ml. Vinagre de módena.

400 ml. Jugo de ave.

100 ml. Aceite de oliva v.e.

C/s sal y pimienta en grano.

Tomillo y romero.

VERDURITAS DE TEMPORADA

100 gr. mezclum de lechugas
50 gr. Brotes tiernos
40 gr. Romanesco
30 gr. Zanahoria
30 gr. Cebollita francesa

35 gr. Coliflor
35 gr. Remolacha
40 gr. Apio-nabo
45 gr. Calabacín
20 gr. Madroños
30 gr. Nueces



Preparacion becada escabechada

Para la elaboración de la becada, la chamuscaremos para la retirada de los plumones, una vez chamuscada marcar en el aceite previamente salpimentada. Una vez marcada, reservar. En ese mismo recipiente marcar los ajos cortados a la mitad, acto seguido incorporar la cebolla en láminas. Para finalizar el pochado agregar la zanahoria laminada, dejar pochar lentamente. Una vez pochado todos los ingredientes incorporar el vino blanco, dejar evaporar el alcohol y acto seguido incorporar ambos vinagres. Por último colocar el jugo de ave y las especias. Agregar la becada entera y reservar sus vísceras para luego ligar el escabeche. Dejar cocinar la becada a fuego muy lento durante 1 h. 30 minutos.





Preparacion verduritas de temporada

Racionar las verduritas y cocinar en agua con sal durante el tiempo necesario para cada una de ellas, una vez al dente, introducir en agua muy fría para paralizar la cocción. En el momento de su consumo saltear sobre una pequeña cantidad de aceite de oliva.





Presentación

En un plato alargado, colocar a un lado jamón deshidratado, al otro el escabeche ligado con las vísceras de becada. En la zona central colocar la verdurita salteada, entre esta colocar la becada escabechada. Para decorar y guarnecer colocar el mezclum y los brotes tiernos. Regar con un aceite de oliva aromático y unas escamas de sal maldon.

Para maridar un vino espumoso



NIVAL



ALMA DE CAZADOR



Botas de caza impermeables, ligeras y robustas
de fabricación española.

www.nival.com.es