

# Caldos y fondos

Los fondos sirven de base líquida para ciertos platos; también sirven para elaborar salsas u jugos, son sus cimientos.

Se preparan, generalmente, a base de retales de animales (carne o pescado), guarniciones aromáticas (verduras, hierbas, condimentos, especias...) y agua.

En general, los fondos no llevan sal (aunque podemos encontrar alguna elaboración que nos indique que pongamos).

Muchos de los fondos de cocina tienen un aspecto muy parecido. Para evitar cualquier error hay que señalar cada fondo (nombre + fecha de elaboración)

1. FONDOS NATURALES: **agua, leche, zumos y licuados...**
2. FONDOS ELABORADOS:
  - Fondos claros: fondo blanco de carne (ave, ternera...), fondo de **pescado, fumet de pescado, fondo vegetal...**
  - Fondos oscuros: demi-glace, Glace, fondo de marisco, fondo moreno de carne, fondo moreno ligado, fondo de animales de caza, **marmite...**
  - Fondos ligados:
    - Claros (ligados con roux blanco / velouté) \*
    - Morenos (ligados con roux moreno) \*

\*el roux, una salsa base elaborada a partir de harina y mantequilla de la que podemos obtener tres variantes, el roux claro o blanco (harina poco tostada), el roux rubio o amarillo (harina un poco tostada) y el roux oscuro o tostado (harina bastante tostada).

Fondo blanco de Ternera:

2 k de huesos o retales, 200g de mirepoix, 200 g de mirepoix (cebolla + zanahoria), 100g. de puerro emincé, 100 g apio emincé, 1 bouquet garnié, 2 dientes de ajo sin pelar, 1 clavo de olor, 1cc de pimienta blanca en grano, agua

Blanquear los huesos, Juntar los elementos en agua fría. Hervir, espumar y cocer 4 horas a fuego lento y tapado. Dejar enfriar, desengrasar y colar.

Fondo blanco de ave:

2 k de alas de pollo o gallina o carcasas, 400g de mirepoix, 200g. de puerro emincé, 200 g apio emincé, 200g de champiñón a cuartos, laurel, tomillo, tallo de perejil, 1 piel de limón seca, agua.

Blanquear las carnes. Juntar los elementos en agua fría dar un hervor, espumar y cocer 4 horas a fuego lento y tapado. Dejar enfriar, desengrasar y colar.



**Fondo de pescado:**

2 k de retales de pescado magro desangrado, 200 g de mirepoix, 100g. de puerro emincé, 100 g apio emincé, 100g de champiñón a cuartos, laurel, romillo, hinojo, tallo de perejil, 1cc de pimienta blanca en grano.

Juntar los elementos en agua frío y cubrir con agua. Llevar a ebullición, espumar y cocer 20 min a fuego lento y tapado. Dejar enfriar y colar.

**Fumet de pescado:**

50 g de mantequilla, 50 g de aceite, 2 k de retales de pescado magro desangrado, 200 g de mirepoix, 100g. de puerro emincé, 100 g apio emincé, 100g de champiñón a cuartos, laurel, romillo, hinojo, tallo de perejil, 1cc de pimienta blanca en grano, 200g de vino blanco.

*Se recomienda no utilizar pescados grasos & atún, salmón...a no ser que sean platos "fuertes" como marmitako...)*

Calentar las grasas, rehogar las verduras, desglacear con el vino y evaporar, añadir las espinas (sin agallas, ojos, tripas...), añadir las especias, mojar con agua, hervir, espumar, cocer a fuego lento 20 min. tapado. Enfriar. Desgrasar y colar.

**Fondo vegetal:**

150g de aove, ½ kg de cebolla emincé, ¼ zanahoria emincé, 4 ajos emincé, ¼ de puerro emincé, 100g de apio emincé, 1/4 chirivía emincé, 100g de champiñón emincé, 100g de col emincé, 200g calabacín emincé, 200g judía verde emincé 200g de nabo emincé, 1 bouquet garnié, agua.

Rehogar la cebolla y los ajos sin que tomen color y añadir el resto de hortalizas, estofar durante 15 min, mojar con agua y cocer poché durante 1 hora. Enfriar y colar.

**Marmite:**

2 k de jarrete desangrado, 200g de cebolla entera, 200g de cebolla quemada (partida por la mitad), 200g de zahorias enteras, 100g de nabos enteros, 100g de apio entero, 1 b.G. 1cc de pimienta blanca en grano, 10g de sal, 4 l. de agua.

Blanquear la carne y lavar. Juntar en una cacerola el jarrete y el agua, llevar al hervor, espumar y añadir todos los elementos. Dejar cocer 4 h tapado a fuego lento, dejar enfriar. Desengrasar y colar. Se puede recuperar toda la guarnición y la carne. Éste fondo sirve de base al consomé, por esta razón se sala al principio.

**Fondo moreno de buey:**

100g de aove, 2 k de huesos o retales, 200g de mirepoix, 100g de apio emincé, 40g de concentrado de tomate, 2 dientes de ajo, laurel y tomillo, 1cc. De pimienta negra en grano, 15g de ceps (boletus) secos, 200g de vino tinto, agua.

Dorar los huesos en el aceite caliente, añadir la cebolla y dorar bien, añadir las zanahorias y rehogar, añadir el apio y rehogar. Rehogar el concentrado. Añadir el ajo y rehogar. Añadir las especias y ceps y remover. Mojar con el vino, evaporar. Mojar con agua fría, hervir, espumar. Cocer 4 horas tapado a fuego lento. Dejar enfriar, desengrasar y colar.

Fondo moreno de cordero:

100g de aove, 2 k de huesos o retales, 200g de mirepoix, 100g de apio emincé, 100g de champiñón a ¼, perejil, 40g de concentrado de tomate, 4 dientes de ajo aplastados, laurel, romero y tomillo, 1cc. De pimienta negra en grano, agua fría.

Dorar los huesos en el aceite caliente, añadir la cebolla y dorar bien, añadir las zanahoria y rehogar, añadir el apio, champiñones, perejil y rehogar. Rehogar el concentrado. Añadir los ajos y rehogar. Añadir las especias y mojar con agua fría, hervir, espumar. Cocer 4 horas tapado a fuego lento. Dejar enfriar, desengrasar y colar.

Fondo de marisco:

100 g de aove, 1 k de retales de marisco (gamba, cigala, cangrejo, galera..) , 200g de mirepoix, 50g de puerro emincé, 50g de champiñón emincé, 3 ajos rotos, 2cs de concentrado de tomate, 100g de brandy, 1 hoja de laurel, 2r de tomillo, 1cc de pimienta negra en grano, 3l de fumet de pescado.

Dorar en aove los retales de marisco y decantar, en la misma grasa dorar lentamente la cebolla, añadir la zanahoria y dorar, incorporar el champiñón y evaporar todo el agua. Añadir el ajo, el puerro y rehogar. Incorporar el marisco, flambear con el brandy, evaporar, añadir las especias y el concentrado de tomate, mojar con el fumet, hervir, espumar, cocer 15 min infundir ½ hora, colar y reservar.

Fondos de animales de caza: Igual que el fondo moreno de buey, pero con retales de caza (jabalí, faisán, liebre..) y cocinado sólo 1 hora en lugar de 4h.

Velouté: Ligar 1 l de fondo blanco con roux blanco, fécula o almidón

Fondo moreno ligado: Ligar cualquier líquido oscuro con roux, almidón o fécula.

Demi-glace: Reducción de un fondo a textura de napado ligero con sabor intenso.

Glace: Reducción de la demi-glace. Su sabor es muy intenso y el napado es mucho más consistente. No confundir con extracto.



# Fondo moreno de buey

## Ingredientes para 7

100 g. de aove  
2 k de huesos y retales de buey  
100 g. de cebolla a corte mirepoix  
100 g. de zanahoria mirepoix  
100 g. de apio emincé  
40 g. de concentrado de tomate  
2 dientes de ajo  
Laurel y tomillo  
1 c.c. de pimienta en grano  
15 g. de ceps secos  
200 g. de vino tinto  
Agua potable

Dorar los huesos y/o retales en el aceite caliente. Añadir la cebolla y dorar bien. Añadir las zanahorias y rehogar, añadir el apio y rehogar. Incorporar y rehogar el concentrado. Añadir el ajo y rehogar.

Añadir las especias y ceps secos y remover. Mojar con el vino tinto y evaporar. Mojar con agua fría, hervir, espumar.

Cocer 4 horas tapado a fuego lento. Dejar enfriar, desengrasar y colar.

- Si queremos un fondo Moreno ligado deberemos ligar el líquido resultante con roux, almidón o fécula.
- Si queremos una Demi-Glace reduciremos el fondo a textura de napado ligero con sabor intenso
- Si queremos una Glace reduciremos la Demi-galce. Su sabor es muy intenso y el napado es mucho más consistente. No confundir éste término con extracto.



# Cazuelita de cuscús integral con choricitos

## Ingredientes para 7

### Fondo vegetal:

150 g de aove  
½ k cebolla emincé  
¼ k zanahoria emincé  
4 ajos emincé  
¼ k puerro emincé  
100 g apio emincé  
¼ k chirivía emincé  
100 g champiñón emincé  
200 g de calabacín emincé  
200 g judías verdes emincé  
200 g de nabo emincé  
1 bouquet garnie (tomillo,  
laurel, ajedrea, oregano)  
Agua embotellada

### Para el cuscús:

700 g cuscús integral eco  
2 cebollas grandes cortadas  
ciseler  
1 pimiento rojo cortado en  
brunoise  
1 pimiento verde cortado en  
brunoise  
2 dientes de ajo ciseler  
400 g de choricitos pequeños  
Laurel  
Sal  
Aove

Para el fondo vegetal rehogar la cebolla y los ajos sin que tomen color y añadir el resto de hortalizas, estofar durante 10/15 minutos, mojar con agua y cocer a fuego medio durante 45min/1hora. Enfriar y colar.

Cortar las hortalizas y dorar a fuego medio en el siguiente orden: cebolla, pimiento y, por último, ajo.

Añade los choricitos y cocina.

Pon el cuscús en una receta con tapa, incorpora el laurel, sal y riega con un chorro generoso de aove.

Hierve el caldo y mide en una jarra o similar la misma cantidad de caldo que de cuscús.

Incorpora el caldo caliente al cuscús, tapa y deja reposar tapado aprox. 5/8 minutos.

Mezcla el cuscús con las hortalizas y los choricitos.

Sirve en cazuelitas individuales.



# Rossejat de fideus con allioli negat

Ingredientes para 6 raciones  
de 80g

Fumet:

80 g aove  
200 g cebolla emincé  
200 g zanahoria emincé  
50 g puerro emincé  
4 ajos emincé  
2 cc pimentón dulce  
200 g tomate rallado  
200 g de retales de marisco  
(las galeras son una buena  
opción, son asequibles y  
sabrosas, cangrejo de mar,  
**cabezas de gambas...**)  
1,5 kg de pescado de roca o  
cabeza de rape (o ambos)  
3 l de agua potable

Preparación de los fideos:

480 g de fideos del núm. 2

Aove

Allioli negat:

2 ajos crudos

100 g aove

Perejil picado

Acabados:

1 gamba roja

1 langostino pelado

Fumet

Fideos

Allioli negat

Fumet:

Calentar el aceite, saltear los retales de marisco y decantar. En la misma ola añadir la cebolla y la zanahoria, dorar lentamente e incorporar el puerro y el ajo. Rehogar, añadir el pimentón y el tomate, deja evaporar el agua de vegetación. Añadir el pescado de roca (limpio de agallas y ojos), rehogar y mojar con el agua. Llevar a hervor y cocer durante 20 minutos. Incorporar el marisco salteado, cocer 5 minutos más y dejar infusionar. En función del sabor deseado lo debemos reducir. A más reducción, más sabor.

Preparación de los fideos:

Mezclar todo y colocar a fuego sabe (o al horno a 160º) hasta que se tuesten.

Allioli negat:

Majar en un mortero el ajo con un poco de sal, añadir el perejil y el aove. Ligar y reservar.

Acabados:

Calentar el fumet. Calentar una paella o cazuela y añadir los fideos y el fumet hirviendo, sazonar y añadir el allioli negat. Cocer a fuego suave dos o tres minutos. Cuando empiecen a secarse los fideos, acomodar las gambas y los langostinos y acabar en el horno.

