



PLÁTANO DE CANARIAS EN LA COCINA

POR
SERGIO Y JAVIER TORRES





Plátano de Canarias en la Cocina

1^a edición.

© ASPROCAN, 2019

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, su tratamiento informático, la transmisión de ningún otro formato o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro y otros medios, sin el permiso previo de los titulares del copyright.

Edición, diseño y maquetación:

Kelsing Comunicación

C/ Sagasta, 20. 3º derecha. 28004 Madrid
Tfno.: (0034) 91 - 4260253
kelsing@kelsing.com
www.kelsing.com

Fotografías: Jordi Play

ISBN: 978-84-09-04989-9

Depósito Legal: M-30772-2018

Impreso en España - Printed in Spain

PLÁTANO DE CANARIAS EN LA COCINA

POR
SERGIO Y JAVIER TORRES



ÍNDICE

| | |
|---|-----------|
| Nota Biográfica de Sergio y Javier Torres | 8 |
| Introducción e historia del producto | 11 |
| Características de la producción y cualidades del producto | 17 |
| Valor nutricional | 21 |
| Conservación, diferentes maduraciones y sus aplicaciones prácticas | 27 |
| El plátano como ingrediente | 33 |
| El plátano en la alta cocina y en la cocina tradicional | 39 |
| Recetas | 42 |
| Bases | 44 |
| Harina de plátano de canarias | 46 |
| Plátano marinado | 48 |
| Mayonesa de plátano | 50 |
| Salsa holandesa de plátano | 52 |
| Plátano verde hervido | 54 |
| Compota agridulce de piel de plátano | 56 |
| Ginebra de plátano | 58 |
| Plátano encurtido | 60 |
| Tofe de plátano | 62 |
| Aligot de plátano | 64 |
| Chips de plátano | 66 |

| | |
|--|------------|
| Con plátano verde | 68 |
| Buñuelos de bacalao y plátano | 70 |
| Bombas de la Barceloneta | 72 |
| Escondidinho | 74 |
| Tortilla de plátano y cebolla | 76 |
| Plátano bravo | 78 |
| Ensaladilla canaria | 80 |
| Carrillera de cerdo con puré sour cream | 82 |
| Crema de raíces con caviar de sagú | 84 |
| Ceviche de lubina canario | 86 |
| Con plátano al punto | 88 |
| Bizcocho de zanahoria y plátano | 90 |
| Plátano con bacon | 92 |
| Pasta de plátano al pesto | 94 |
| Wakaplátano | 96 |
| Huevos benedictine | 98 |
| Plátano con vinagre y vainilla | 100 |
| Albóndigas de cordero con salsa de plátano y yogur | 102 |
| Buñuelos rellenos de tofe de plátano | 104 |
| Con plátano muy maduro | 106 |
| Gominolas de plátano | 108 |
| Pan de plátano | 110 |
| Galletas de plátano y avena | 112 |
| El batido de Albert | 114 |
| Pan con chocolate | 116 |
| Helado de plátano | 118 |
| Empanadillas de morcilla y plátano | 120 |
| Otros | 122 |
| Raviolis de foie y piel de plátano | 124 |
| Tortilla de camarones y plátano | 126 |
| Cóctel isleño | 128 |
| Coliflor con bechamel de plátano | 130 |
| Crep de queso azul, plátano y nueces | 132 |
| Bibliografía | 135 |
| Notas | 136 |



NOTA BIOGRÁFICA

de Sergio y Javier Torres

Sergio y Javier Torres (Barcelona, 1970) cocinan desde los ocho años de edad, cuando su interés por la gastronomía se despertó gracias a su abuela Catalina, con quien descubrieron un mundo de sabores y olores cada vez que recorrían los mercados locales junto a ella.

Ambos se formaron en la Escuela de cocina Arnadi, de Barcelona, con Josep Lladonosa, y posteriormente entraron a formar parte de la plantilla de prestigiosos restaurantes de Europa. Sergio en Alain Ducasse, Le Jardin des Sens, Plaza Athénée o Akelarre, y Javier en El Racó de Can Fabes, Neichel o Philippe Rochat.

En 2008 abrieron su primer restaurante: Dos Cielos, en Barcelona, galardonado en 2017 con dos estrellas Michelin. Y en 2016 llegó el segundo: Dos Cielos Madrid. En 2018 los cocineros deciden cerrar el Dos Cielos de Barcelona para abrir en la Ciudad Condal su proyecto más ambicioso, Cocina Hermanos Torres. Su pasión por difundir la gastronomía también ha llevado a estos dos chefs a colaborar con diversos medios de comunicación como La Vanguardia o Televisión Española, donde su programa Torres en la cocina ha batido récords de audiencia en el último año.

Sergio y Javier Torres son reconocidos por su capacidad de innovación, su confianza en el protagonismo de los productos de calidad y su revisión de la cocina tradicional. Por ello, se han unido a Plátano de Canarias con el propósito de difundir las extraordinarias oportunidades que ofrecen las características, calidad y propiedades del plátano de Canarias para integrarlo de forma fácil y saludable en la cocina actual.

Hasta ahora, el plátano goza de un papel limitado en la restauración debido a que se desconocen claves importantes a la hora de gestionarlo en la cocina, las técnicas que pueden aplicarse para aprovechar su potencial y en general qué nuevas ideas pueden ser atractivas. Con el propósito de resolver esta limitación, los hermanos Torres han desarrollado este innovador trabajo encaminado a facilitar, guiar y resolver muchas de las actuales dudas, y proponer, a través de un manual profesional, toda la información necesaria para la utilización del Plátano de Canarias como un novedoso y singular ingrediente en la cocina.





Sindicato Agrícola del Norte de Tenerife (Drotava)

INTRODUCCIÓN E HISTORIA DEL PRODUCTO

No sólo es el clima de las islas lo que hace grande al Plátano de Canarias sino también el territorio. La compleja orografía de las Islas Canarias – volcánica y marcada por una inmensa red de barrancos- confiere a esta fruta una autenticidad propia que incluso la ha llevado a conseguir el sello de Indicación Geográfica Protegida (IGP), siendo el único plátano en el mundo que ha conseguido este tipo de reconocimiento y protección y que lo acredita como un producto único.

En las "islas" o "las Canarias", como muchos apodian cariñosamente a esta región ultra periférica de la Unión Europea, el plátano ha estado presente desde el siglo XV.

Y es que, finalizada la conquista española de este archipiélago atlántico en el año 1496, el Cavendish –la variedad de plátano que allí se cultiva- viajó desde África Occidental introducido por los portugueses para asentarse en las Canarias. La idea era alimentar a los marinos que cargaban sus barcos de provisiones antes de surcar los mares rumbo a la recién descubierta América, pero el cultivo se dio mejor de lo previsto y rápidamente el plátano se convirtió en parte del



paisaje, siendo muy apreciado por los canarios.

Mucho antes de que esto sucediera, las primeras referencias históricas que se tienen de este alimento datan de 500 a 600 años a.C.

Corresponden a la literatura de la India, más concretamente a los escritos budistas; pero se sabe con certeza que el plátano ha contribuido en favor de la nutrición humana desde tiempos remotos.

Desde el sudeste asiático, donde se localizan los primeros cultivos de Cavendish en países como India y Malasia, saltó a África en el siglo V a través de Madagascar y, finalmente en el siglo



VI llegó al Mediterráneo donde surcaría los mares para asentarse en las Canarias.

Hoy es la forma de vida de aproximadamente 8.000 agricultores canarios, aunque no fue hasta el último cuarto del siglo XIX cuando su cultivo se convirtió en una actividad comercial. Antes de 1870, tan solo lo plantaban y recolectaban las familias isleñas, generación tras generación, para poder consumir la fruta en sus casas; pero fueron la Revolución Industrial y la adopción del vapor en el transporte marítimo los factores responsables de cambiar el curso de la historia.

El valor geoestratégico del archipiélago canario, en un momento en el que las grandes potencias europeas, y sus ansias imperialistas, se repartían las colonias de África Central (la Conferencia de Berlín de 1884 marcó las reglas del juego), fue también decisivo para el inicio de la actividad comercial del Plátano de Canarias. En dicho año se amplió el Puerto de La Luz de Las Palmas de Gran Canaria y también, en 1885, el de Santa Cruz de Tenerife por el creciente número de navieras que atracaban allí conectando el Viejo Continente con África o América del Sur.

Así fue como a partir de la penúltima década del siglo XIX comenzó a generarse en Gran Bretaña un gran mercado para el Plátano de Canarias, aunque generalmente su precio era muy

alto y por tanto poco extendido su consumo.

El siglo XX se presentaba excelente para el Plátano de Canarias hasta el desembarco del mercado bananero mundial en Europa con sus mercancías procedentes de Centroamérica. Las exportaciones de plátano quedaron estancadas durante años; hasta 1913, cuando comenzó la diversificación de destinos y el plátano perdió peso en el mercado británico para ganarlo en el francés y el alemán. Aún así, ante tanta nueva competencia, el Plátano de Canarias tuvo que enfrentarse a otra gran dificultad: las plantaciones necesitan mucha agua y, a diferencia de Centroamérica, en Canarias el agua es un bien escaso.



La construcción de infraestructuras hidráulicas se convirtió en una necesidad indispensable para poder continuar la expansión de dicha fruta: se aprobó la construcción de embalses y las inversiones foráneas para compras y arrendamientos de terreno.

A principios del siglo XX Canarias y España ocupaban el sexto lugar mundial entre los principales países exportadores de plátano ya que su productividad por unidad de superficie era una de las más elevadas; pero todo cambió durante la Primera Guerra Mundial, que contribuyó a hacer decaer los precios y la producción. La Península Ibérica pasó a convertirse en el principal destino para el Plátano de Canarias y terminado el conflicto, aunque se reanudó la exportación externa y Europa se transformó en un gran mercado, la Guerra Civil española supuso un nuevo azote para las relaciones comerciales con la Península. No fue hasta los años 40 cuando el cultivo del plátano pasó íntegramente a manos de propietarios canarios, gracias a sociedades como el Sindicato Agrícola del Norte de Tenerife -que agrupaba a la mitad de los asociados de la provincia y ocupaba el 80% de la exportación-, la Unión Agrícola de las Palmas, la Unión de Gran Canaria, la Bananera de Guía de Gran Canaria, la Unión de Agricultores de Arucas, la Unión de Cosecheros, la Bananera de Tenerife, la Rambla, la Agrícola del Valle de Güímar, de San Andrés y Sauces, de Santa Cruz de la Palma, del Norte de la Gomera, la Corporación de Agricultores de La Palma... por solo citar algunas de las más



destacadas. La quiebra de muchos pequeños exportadores y los reajustes de los grandes hicieron que un número importante de productores vieran en el asociacionismo una salida a la difícil situación.

A partir de los años 50 la Península se convirtió, como había pasado durante el crack del 29 y durante las dos Guerras Mundiales, en el primer destino de exportación del plátano de Canarias, sosteniendo los precios y haciendo factible su cultivo. La España peninsular concentró entonces la totalidad de las exportaciones de plátanos desde Canarias a Europa continental de tal forma que se mantuvo como



único origen proveedor de dicha fruta durante varias décadas. Si bien, el consumo de plátano en la Península por habitante era entonces muy inferior a los actuales, motivo por el que ya entonces el sector platanero canario actuó conjuntamente para la promoción del consumo de esta fruta.

Progresivamente, el plátano de Canarias se consolidó como fruta habitual de consumo de los españoles.

La entrada en España de la banana internacional en 1993 se convirtió en un punto de inflexión para el sector platanero canario, ya que con la creciente mejora del régimen arancelario de la banana y con una producción más industrializada, el plátano de Canarias no podía competir en precio aunque sí en calidad.

La actuación de los productores canarios a favor de una organización regional y la unidad en tor-

producción y responsable de la dirección y ejecución del plan de comunicación y publicidad de la marca colectiva y hoy también Indicación Geográfica Protegida (IGP) Plátano de Canarias.

25 años más tarde de la apertura del comercio a la banana de importación, el Plátano de Canarias se mantiene como referente de calidad en la fruta de España, alcanzando un consumo habitual como fruta en fresco en más de 16 mi-



no a una marca colectiva: *Plátano de Canarias* y la inversión solidaria en comunicación dirigida al consumidor, así como la profesionalización de la comercialización y la gestión de la fase de empaquetado y orientación técnica de la producción, posibilitaron y aún permiten, el sostenimiento de su demanda en España.

De hecho, en 1995 se constituyó la Asociación de Organizaciones de Productores de Plátano de Canarias (ASPROCAN). Organización sin ánimo de lucro que representa a la totalidad del sector platanero en Canarias y que desde entonces se constituyó como encargada de coordinar el control técnico y medioambiental de la

llones de hogares en la Península a donde destina más de un millón de kilos diarios de producción.

Hoy en día, el plátano como sector competitivo representa además una actividad estratégica para el desarrollo económico y social de Canarias y no solo para el sector agrícola. La superficie cultivada en todo el archipiélago es de 9.000 hectáreas, se generan más de 12.000 empleos directos e indirectos al año y se vincula en su proceso de producción y exportación a múltiples empresas de servicios relacionadas, que se benefician directamente de su actividad.





CARACTERÍSTICAS DE LA PRODUCCIÓN Y CUALIDADES DEL PRODUCTO

El Plátano de Canarias no nace de un árbol como pueda parecer a simple vista, sino de una hierba gigante que puede llegar a alcanzar, en los cultivares de mayor porte, los cuatro metros y medio de altura. No se considera árbol, a pesar de su tamaño, por una sencilla razón: podemos hablar del tallo de esta planta -compuesto por mucha agua y materia vegetal- pero no del tronco, porque no contiene nada de madera en su interior. Cada platanera puede "parir" durante su vida útil tan solo una piña; es en ésta donde nacen las "manos" o, dicho de otro modo, ese racimo de plátanos que más tarde encontramos en las fruterías.

En nuestra primera visita a las fincas de Plátano de Canarias lo que más nos llamó la atención es el duro trabajo de cultivo y recolección al que se enfrentan los productores de esta fruta. Como explicábamos antes, las plataneras solo "paren" una piña en su vida y, cuando ésta se corta para la recolección de la fruta, la planta muere y como resultado su tallo se debe cortar.

Pero antes de morir la platanera habrá emitido a algunos "hijos" que crecerán a su alrededor. Es el inteligente sistema de reproducción de esta



planta el que más dificulta el trabajo de los agricultores canarios. Como estos "hijos" nacen a su antojo, para controlarlos, hace siglos apareció en las Islas Canarias la figura del deshijador.

"El deshijado es el alma del cultivo", suelen decir los maestros que se dedican a esta profesión, todo un arte confiado a manos expertas que sabiamente se encargan de elegir los mejores hijos para la finca. La idea de este trabajo es promover que las plataneras crezcan en un círculo de 1 m², para que la piña que nazca de ellas no se entorpezca



con la planta anterior. El deshijador debe elegir adecuadamente por ubicación y profundidad, y además seguir criterios de temporada para evitar que cuelguen demasiado juntas. Una vez que haya decidido cuál es el mejor hijo, quitará el resto.

Todo esto contribuye a que la mano de obra en el cultivo del Plátano de Canarias represente el 30% de los costes de producción porque, todo el trabajo de cultivo y recolección es manual. El esfuerzo de los agricultores tampoco tiene interrupción porque el Plátano de Canarias no sabe de temporadas, ya que el clima de las islas permite que la producción de esta fruta sea continua: ni todas las plantas dan sus piñas al mismo tiempo, ni todas las piñas cuelgan durante el mismo tiempo de la planta.

Es exactamente eso, el clima subtropical de las Islas Canarias lo que dota al Plátano de Canarias de unas características organolépticas propias que lo diferencian de la banana. Mientras los ciclos de producción de la última, tan extendida en Latinoamérica, suelen girar en torno a tres meses -tiempo que la fruta madura en la planta antes de ser cortada-; el Plátano de Canarias suele permanecer en ella durante seis o siete meses. Cuanto más sol y calor recibe (los principales factores responsables de su crecimiento), más azúcares contiene.

Esta mayor acumulación de azúcares se corresponde al tiempo de cultivo, de ahí que el Plátano de Canarias -en Canarias puede estar "cogiendo calor" durante más tiempo en la planta y se corta en un grado de maduración superior a la banana, por lo que acumula una mayor cantidad de azúcares- contenga muchos más.

Sus famosas motitas negras que el gran Arguiñano popularizó en los anuncios televisivos de los 90 también tienen que ver con el tiempo de maduración: aparecen en su piel por unas enzimas que la oxidan y se vuelven de este color por el mayor tiempo de permanencia en la planta. Son un indicador de calidad ya que inciden sobre la piel pero no sobre la pulpa, señalando gráficamente el alto contenido en azúcares del Plátano de Canarias.

De la única piña que nace en cada planta crecen unos 200 plátanos, cantidad aproximada ya que el peso de una piña puede rondar entre 30 y 70 kilos. Una vez esta comienza a formarse se empiezan a desarrollar los plátanos; con sus flores en cada punta que tienen que ser quitadas manualmente, una a una, por los agricultores. Un auténtico trabajo de artesanía que hace que la planta suelte ese líquido pegajoso que seguramente habrás encontrado alguna vez pegado a la fruta en forma de gotitas que se pueden rascar de la piel, pero que no afecta a la calidad

del producto. No quitar la flor, además, puede suponer un riesgo para los agricultores ya que si un hongo llamado *Verticillium theobromae* le afecta, produce una necrosis en la punta de los plátanos que se asemeja a la ceniza de un puro y la fruta se echa a perder. Mientras en Latinoamérica se utilizan avionetas para extinguir las plagas aplicando pesticidas en los campos de bananos, el Plátano de Canarias es mucho más sostenible. No requiere el uso de herbicidas ni fungicidas en campo, y además en los últimos años ha reducido de forma significativa los fitosanitarios. La apuesta por la sostenibilidad del sector se ha venido materializando por el desarrollo de diferentes proyectos y actividades de investigación, financiadas por los propios productores, para la utilización de agentes de control biológico y productos naturales para el manejo de plagas y enfermedades. En esta apuesta por la sostenibilidad también se ha calculado la Huella de Carbono por kilogramo de Plátano de Canarias exportado a la península. El principal problema al que se siguen enfrentando a día de hoy los productores de Plátano de Canarias es el alto consumo de agua, unos 20 litros diarios, que necesita la planta. En las Islas Canarias, a diferencia de Latinoamérica en la que los monzones están a la orden del día, llueve poco y en el cultivo de plátano el agua es el segundo mayor coste de producción después de la mano de obra.

El clima subtropical del cultivo del plátano en Canarias, unido a todas estas labores artesanales de producción, diferentes a las del resto del mundo, han hecho que Plátano de Canarias cuente así con unas características reconocidas y reconocibles de superior calidad. Características que además inciden directamente en la cocina.

Como destacan Sergio y Javier Torres: "lo elegimos por una cuestión de sabor que se refleja en su uso como ingrediente de primera calidad, no es lo mismo cocinar con Plátano de Canarias que con banana. También por proximidad, porque el Plátano de Canarias es de aquí y la banana tiene que viajar muchos kilómetros para llegar a España."





VALOR NUTRICIONAL

Sabor, tamaño, origen, clima, motitas y calidad han sido los elementos con los que el Plátano de Canarias ha obtenido el reconocimiento comunitario europeo de Indicación Geográfica Protegida (IGP); pero si profundizamos un poco más y atendemos a lo que han reconocido médicos expertos sobre su composición veremos que además existen algunas diferencias nutricionales respecto a la banana.

Las plataneras Canarias, al igual que las cultivadas en Centroamérica y Sudamérica, pertenecen al género *Musa acuminata* y a la variedad Cavendish, ya que los colonizadores españoles fueron quienes la llevaron allí.

Aún así, si se observa la tipología de los hidratos de carbono -componente fundamental en las dos frutas- los estudios demuestran que aunque la banana tiene un valor energético mayor (109,6 Kcal en relación a las 96,0 Kcal del plátano), el Plátano de Canarias tiene menor cantidad de almidón y mayor cantidad de azúcares sencillos (sacarosa, glucosa y fructosa), y más proteínas y mayor contenido en potasio (497,8 mg frente a 434,6 mg) y fósforo (59,1 mg frente a 38,6 mg). Estas diferencias en la tipología de los hidratos de carbono



traen consigo varias consecuencias: el plátano, por su mayor contenido en azúcares sencillos, es más dulce que la banana y presenta una textura más blanda. Por el contrario, la banana debido a su mayor contenido en almidones, es menos dulce y su textura es más seca y dura. Este hecho puede deberse, señalan los estudios científicos, a que el clima subtropical y suave del archipiélago canario permite que el grado de madurez se alcance poco a poco, con una permanencia del plátano en la planta mayor, de aproximadamente 6 meses frente a los 3 de la banana. También con la maduración el almidón del plátano se convierte en azúcares sencillos, lo que hace que esta fruta sea mucho más fácil de digerir.

— SOLO PLÁTANO DE CANARIAS ES IGP —

ORIGEN

ÚNICAMENTE EL CLIMA DE
CANARIAS PUEDE HACER CRECER
UNA FRUTA TAN ESPECIAL



AROMA

TAN INCONFUNDIBLE QUE
ES DENOMINADO
"IMPACTO A PLÁTANO"



SABOR

SÓLO CON UN CULTIVO
TRADICIONAL, NATURAL Y
SOSTENIBLE SE CONSIGUE
UN SABOR DELICIOSO



MOTITAS

SU APARIENCIA
EXTERIOR ES ÚNICA



Debido a su contenido en azúcares y a que su índice glucémico también es alto -aumenta conforme va madurando- desde siempre se ha considerado el perfecto alimento para los más deportistas, ya que aporta energía inmediatamente porque sus azúcares pasan rápidamente a la circulación sanguínea. El potasio que contiene, además, es un activador muscular; lo que ayuda a conseguir pleno rendimiento durante el ejercicio.

Respecto al contenido de proteínas que presentan la banana y el plátano, en ambos casos los valores son bajos, pero algo superiores en el caso del plátano canario (1,6g/100g de porción comestible frente a los 1,2g/100g de la banana).

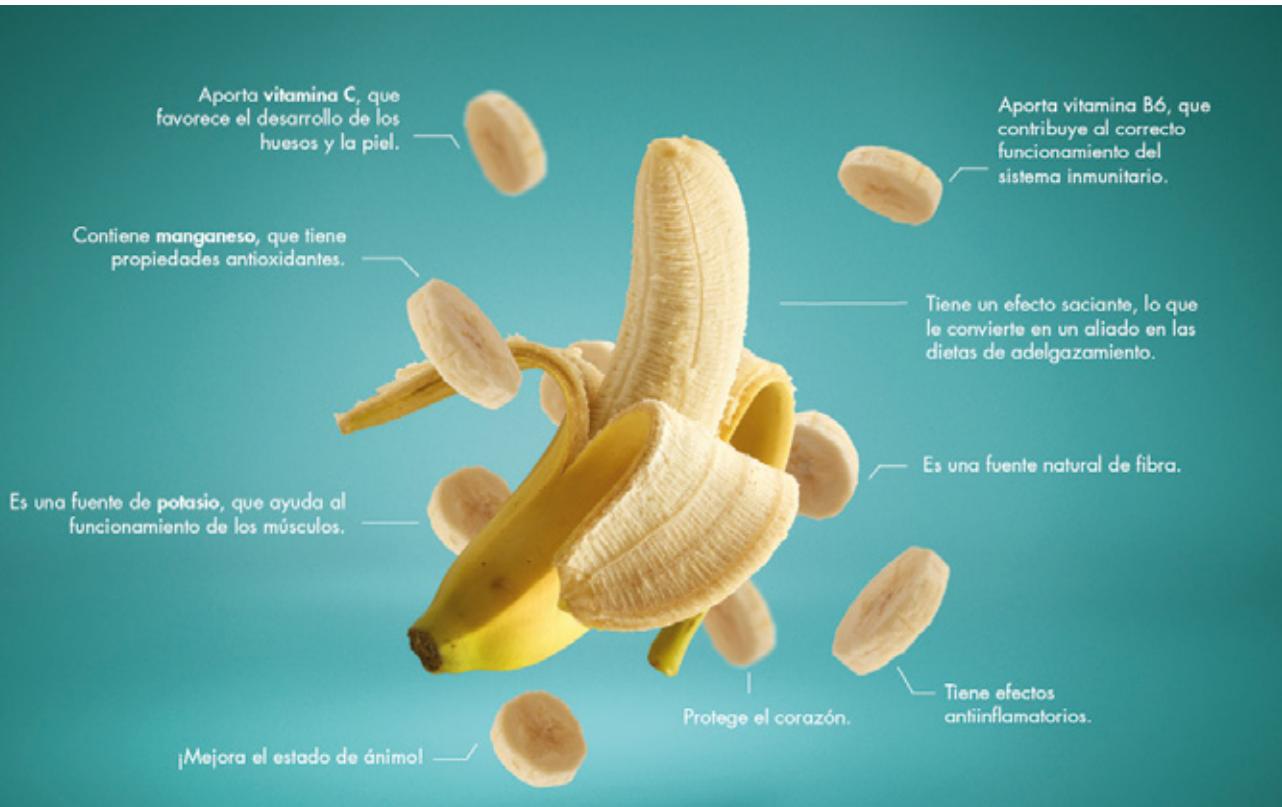
Otro punto nutricional interesante de la fruta más famosa de Canarias es la baja cantidad de sodio que contiene: 0,2 mg frente a los 5,8 mg de la banana. Desde hace años la Organización

Mundial de la Salud (OMS) recomienda rebajar la ingesta de sodio en adultos a menos de 2g/día con el objetivo de reducir la tensión arterial y el riesgo de enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebro vasculares y cardiopatía coronaria en adultos. Todo esto hace que el plátano sea un alimento interesante no sólo para las personas con hipertensión (a las que puede ayudar por el bajo nivel de sodio y también por el alto contenido en potasio y fósforo, ya que quien padece este problema suelen eliminar estos minerales a través de la orina como efecto secundario de los tratamientos farmacológicos a los que se debe someter), sino para cualquiera que quiera prevenir en el futuro una enfermedad cardiovascular.

Una de las últimas investigaciones de la Unidad de Oncología del Hospital Internacional HC de Marbella concluye que el Plátano de Canarias podría coadyuvar al efecto preventivo de algunos tipos de cáncer, por su riqueza en minerales y vitaminas. Además, según explica la investigación, el efecto del alto contenido en fibra que contiene el plátano puede resultar muy beneficioso para ayudar a reducir hasta en un 42% el riesgo de padecer cáncer de colon. Dada su composición, dice el estudio, se encuentra entre los alimentos más beneficiosos en la prevención del cáncer de estómago, de mama, faringe, esófago, pulmón y próstata. Esto se debe a que las concentraciones de vitamina A, B2, B6, C y riboflavina son más elevadas en el Plátano



de Canarias que en la banana. Además, señala otro estudio reciente de la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Castilla la Mancha en colaboración con la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Alfonso X el Sabio de Madrid, que el Plátano de Canarias actúa como regulador de los trastornos de ánimo. Esto es porque la serotonina que necesita nuestro cerebro para combatir la depre-



sión se alimenta de L-triptófano y de potasio y ambos elementos se encuentran muy presentes en la composición del Plátano de Canarias.

Quizás una de las facetas más desconocidas de esta fruta es que es rica en antioxidantes. Lo ha demostrado una investigación del Departamento de Fisiología de la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid, que explica que según el índice de Oxigen Radical Absorbance Capacity -mide el poder antioxidante de los alimentos- un plátano tiene en torno a 880 unidades, y la recomendación diaria está entre 3.000 y 5.000. Señala el estudio que entre los activos antioxidantes del Plátano de Canarias destacan los compuestos fenólicos (terpenos, flavonoides, glucósidos, saponinas, catquinas, taninos, ácido ferúlico y alcaloides), los carotenoides (entre los que figuran la luteína, el betacaroteno, la provitamina A o la neoxantina), aminas biogénicas (serotonina, dopamina y noradrenalina) y fitoesteroles. También mejora el Plátano de Canarias el sistema inmunitario

porque, gracias a las vitaminas que contiene (A, B1, B2, B6 y C) le ayuda a incrementar los mecanismos defensivos frente a las bacterias. Son los datos de una investigación reciente del Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad Complutense de Madrid, que explica que los polifenoles presentes en el Plátano de Canarias tienen un reconocido efecto microbicida contra un gran número de especies bacterianas. Si bien es cierto que el plátano se ha utilizado tradicionalmente a nivel tópico para tratar lesiones y como tratamiento contra la diarrea, hasta hace poco no se conocía la razón científica de esta costumbre: diferentes estudios sugieren que el plátano reduce la formación de un radical libre llamado peroxinitrito, directamente ligado a la inflamación celular.

Por eso muchos médicos recomiendan introducir esta fruta en la dieta de pacientes con enfermedades inflamatorias intestinales, como la enfermedad de Crohn o la colitis ulcerosa. Y para acabar, un estudio más.

Siempre se ha dicho que los plátanos engordan, pues parece ser que no, sino que son uno de los mejores aliados en las dietas de adelgazamiento según una investigación de la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid y el Comité Paralímpico Español.

Por un lado, el Plátano de Canarias tiene un alto contenido en pectina, una fibra soluble que aumenta la producción de mucina en las paredes intestinales y, con ello, aumenta la sensación de saciedad. Por otro, contiene hormonas como la grelina (con una incidencia directa sobre el control de peso corporal) y la leptina, que ayuda a alcanzar el estado de saciedad y aumenta el gasto energético. Ambas, dice el estudio, se encuentran en mayor proporción en el Plátano de Canarias que en la banana.

Dicho todo esto, ¿sabrías diferenciar una banana de un plátano? Puedes hacerlo fijándote en sus características morfológicas: mientras el Plátano de Canarias es curvo, la banana es recta; además el Plátano de Canarias suele ser mucho más pequeño en longitud y en grosor, algo que es un indicador de calidad. También la textura y el color nos aportan nuevos datos, el Plátano de Canarias tiene una pulpa más amarilla con sus características "motitas" que se hicieron famosas en los anuncios de los 90. Estas pintas negras que aparecen en la piel del plátano durante el proceso de maduración se deben a una elevada actividad enzimática. Es decir, la oxidación de los compuestos fenólicos del plátano es la responsable de que aparezcan esos colores pardos en la fruta. También es destacable la frescura con la que el plátano llega al consumidor dado que la situación geográfica de las Islas Canarias con respecto a Europa continental hace que el transporte tenga una duración muy corta en comparación con la banana de otros orígenes. Esto permite el corte en un estado de maduración más avanzado (con unas mejores características organolépticas) y que el producto llegue a su destino con mayor calidad.



CONSERVACIÓN, DIFERENTES MADURACIONES Y SUS APLICACIONES PRÁCTICAS



Basta teclear un par de palabras en Google –“conservar” y “plátano”– para hacerse partícipe de los ríos de tinta que han corrido sobre el tema en los últimos años. Aparecerán un sinfín de trucos y consejos explicando cosas como que es mejor envolver los plátanos de Canarias en papel de periódico y meterlos en la nevera para que duren más tiempo o que hay que guardarlos en una bolsa hermética junto con medio limón. Lamentablemente no podemos daros respuesta al sinfín de ideas que aparecen en la red porque, sencillamente, no tenemos certeza de que sean útiles; pero lo que sí sabemos es que dejarlos en la nevera es un error garrafal.

El Plátano de Canarias crece acumulando sol y calor –como decíamos antes, estos dos agentes son los principales responsables de los azúcares que contiene–, por lo que al ser una fruta subtropical es conveniente conservarla a temperatura ambiente. El frío extremo de la nevera puede “quemar” el plátano, cristalizándolo y provocando que acabe negro, y el calor extremo tampoco le sienta bien: durante los meses de verano hay que tener cuidado de no exponerlo a contrastes de tem-



peratura o dejarlo en zonas cálidas. Lo recomendable en un restaurante es conservarlo a unos 10-12 grados de temperatura en un lugar fresco y posiblemente seco, como puede ser el caso de una bodega similar a las del vino o una despensa sin humedad.

Y no hay que dejarlo nunca dentro de bolsas de plástico cerradas, porque el plátano necesita respirar; de lo contrario, fermentará.

También hay que tener especial cuidado con el etileno o eteno, una fitohormona que producen las frutas – entre ellas el Plátano de Canarias – que se emite en forma de gas y que es la responsable del rápido proceso de maduración tanto de la fruta en cuestión como de otras que se encuentren cerca, como si se tratara de un contagio. Para evitarlo, lo más recomendable es separar el plátano del resto de frutas a la hora de conservarlo.

Las piñas de plátanos verdes cosechados en Canarias se envían en barco y llegan a la Península tras 36 horas de viaje. Cuando llegan a tierra, pasan por las plantas de maduración, donde permanecen durante tres o cuatro días, con el objetivo de que todos los plátanos lleguen al consumidor con el mismo punto de color y sabor.



ENCURTIR, MARINAR Y OTRAS FORMAS DE CONSERVACIÓN

Como decíamos, lo recomendable en el restaurante es conservarlo a entre 10 y 12°C en un lugar seco y alejado de otras frutas, pero para ir un paso más allá queremos proponeros algunas ideas de conservación que nosotros hemos desarrollado no sólo para alargar la vida útil del Plátano de Canarias, sino también para darle nuevas aplicaciones como ingrediente de cocina.

Es el caso, por ejemplo, del plátano encurtido. Como ya sabéis, encurtir es una técnica de conservación milenaria que consiste en introducir un alimento en una solución con vinagre, en algunas ocasiones junto a hierbas aromáticas y/o especias. Cebollitas, aceitunas, guindillas, pepinillos, zanahoria, coliflor... Si cualquier alimento se puede encurtir –en los últimos años este método de conservación se ha puesto de absoluta moda tanto en la alta cocina como en las tabernas gastronómicas–, ¿por qué no probar con el Plátano de Canarias?

Aunque la idea a simple vista pueda parecer descabellada, lo cierto es que tras ponernos manos a la obra el resultado fue estupendo. El Plátano de Canarias, una vez encurtido, sigue manteniendo su sabor dulce; pero el vinagre utilizado durante el proceso le otorga un punto ácido muy refrescante.

Además el plátano encurtido –que se puede preparar de dos formas, tanto con la fruta aún verde como cuando está en su punto– se puede aplicar a infinidad de recetas. De las que nosotros hemos desarrollado con él en este manual, quizás lo que más nos ha sorprendido es el toque que le aporta a salsas como la mayonesa o la holandesa. También es interesante usarlo para preparar algo parecido a la clásica receta de fresas con vinagre, sustituyendo las fresas por Plátano de Canarias: todo un recetón.

Otra forma de conservarlo para que la fruta aguante durante un largo periodo de tiempo es marinándolo. Esta técnica de cocina te

permitirá usar el plátano como si de un fruto seco se tratara. El plátano marinado te servirá tanto para preparar un pan de plátano como para preparar el aperitivo perfecto: beicon con plátano marinado, nuestra reinterpretación de una receta tan conocida y recurrente en muchos bares y restaurantes del país como son los dátiles con beicon.

Para preparar el marinado tan sólo se necesitan tres ingredientes: sal, azúcar y ralladura de limón. El procedimiento consiste en dejar reposar el plátano canario en la nevera durante uno o dos días, envasado al vacío junto con la mezcla de los ingredientes antes citados, para después secarlo en el horno y conseguir una textura parecida a la del dátil, la ciruela pasa o el orejón. No hace falta decir que, al sacar tanto partido a la fruta con esta técnica, el plátano marinado se puede aplicar a infinidad de recetas: más allá de las que nosotros hemos desarrollado en este manual, podréis añadirlo también ensaladas, postres, bizcochos... dejad volar vuestra imaginación.

Por el momento hemos visto dos nuevos métodos de conservación del Plátano de Canarias – encurtido y marinado – que te ayudarán a sacar el máximo partido a esta fruta. Cuando el plátano está al punto, otra forma buena de aprovecharlo es añadirlo a una bebida destilada para aromatizar el alcohol. El resultado de esta técnica te permitirá tanto personalizar cócteles como otorgar un punto diferente a muchos postres. Nosotros la hemos aplicado a la ginebra para elaborar nuestra ginebra de Plátano de Canarias –te proponemos la receta en las páginas que siguen–, pero puedes emplear cualquier otro espirituoso.

Finalmente queremos señalar, explicándolo con tan solo un par de pinceladas porque más adelante retomaremos el tema –más que de una técnica de conservación se trata de dar uso a una parte de la fruta que hasta el momento siempre ha sido desechada: la piel del Plátano de Canarias, que preparar chutney o mermeladas con esta parte de la fruta también es una forma de alargar su vida útil.

DIFERENTES MADURACIONES Y SUS APLICACIONES PRÁCTICAS

A cada Plátano de Canarias, su receta. O más bien, a cada punto de maduración de esta fruta porque dependiendo de si está verde y duro, al punto o ya muy maduro, podemos o no aplicarlo a diferentes recetas.

En la siguiente rueda de maduraciones aclaramos lo que para nosotros representa un plátano al punto y qué es lo que entendemos por un plátano verde o muy maduro cuando lo aplicamos a las recetas que hemos desarrollado en este manual. Porque ese es el objetivo de este libro, aprender a aplicar –como ingrediente– el Plátano de Canarias verde, al punto y muy maduro a la cocina salada; por eso las recetas están estructuradas en sus diferentes puntos de maduración para facilitarte el trabajo a la hora de pensar qué hacer con él en cada momento.





EL PLÁTANO COMO INGREDIENTE

Todos conocemos las virtudes del Plátano de Canarias en fresco, pero como ya hemos explicado esta fruta ofrece extraordinarias oportunidades para integrarla de forma fácil y saludable a la cocina profesional. Si hasta el momento, su utilidad como ingrediente estaba estrechamente relacionada con el mundo dulce -solo hay que consultar algún recetario tradicional para comprobar que los azúcares que contiene lo han convertido en un elemento indispensable de la repostería-; nosotros queremos demostrar en este manual todas las posibilidades que tiene como ingrediente de la cocina salada.

COMO SUSTITUTO DEL HUEVO

Las primeras investigaciones que llevamos a cabo en nuestro centro de I+D, en nuestro nuevo restaurante Cocina Hermanos Torres de Barcelona, nos llevaron a entender que el Plátano de Canarias puede ser un perfecto sustituto del huevo. ¿En qué se traduce esto? En que puede servirnos para ligar salsas como la mayonesa o la holandesa, como ya avanzábamos en el capítulo anterior. Esta nueva técnica que hemos desarrollado podría suponer un avance para la cocina vegana, ya que con ella se pueden preparar algunas de las salsas más tradicionales de la historia de la cocina sin tener que emplear huevo.

Para que el Plátano de Canarias funcione como sustituto de éste se debe utilizar cuando está al punto en su maduración: es decir, en ese mo-



mento en el que no ha generado tantos azúcares en su interior, por lo que no aportará tanto dulzor a las salsas. Nosotros además preferimos encurtirlo para evolucionar el sabor de esta fruta hacia don-

de más nos conviene y como ya hemos señalado con él se puede elaborar salsas como la mayonesa o la holandesa; pero queremos matizar que al igual que el Plátano de Canarias se puede utilizar como ligazón de estas dos salsas, también se puede emplear en muchas otras.

Recordemos, por ejemplo, algunas de sus derivadas: si a la salsa holandesa le añades estragón y un poco de vinagre en la emulsión de la mantequilla conseguirás una salsa bernes, y si a la mayonesa le agregas alcacarras, mostaza, cebollas, aceitunas y rábano obtendrás una salsa tártara.

COMO SUSTITUTO DE LA PATATA

Cuando el Plátano de Canarias aún está verde también puede ser, en cocina salada, el perfecto sustituto de la patata. Es otra de las conclusiones a las que hemos llegado durante nuestra investigación en nuestro centro de I+D, y hemos querido aplicar este resultado a un gran número de recetas que aparecen en este manual.

Es el caso de las chips de plátano que os proponemos en las próximas páginas o del "plátano bravo", un recetón para preparar las clásicas bravas que se sirven en los bares de un modo diferente, utilizando plátano; de nuestra ensaladilla de plátano que homenajea a las Islas Canarias reinterpretando la clásica ensaladilla rusa. También es el caso de la crema de raíces con caviar de sagú, la tortilla de plátano con cebolla, o las bombas de la Barceloneta que preparamos con Torta del Casar y pato, nuestra reinterpretación de una de las tapas más conocidas de Barcelona; por citar solo algunas recetas más.

Para que el Plátano de Canarias pueda sustituir a la patata el truco consiste en hervirlo primero, con piel, en agua abundante y sal. Y hay que hacerlo siempre y cuando esté verde porque en este punto de maduración aguanta mejor la cocción, es menos dulce y tiene un sabor más suave. No es una técnica nueva ya que en las Islas Canarias

así se ha hecho durante años para preparar cremas y purés, lo nuevo que nosotros aportamos es el sinfín de aplicaciones de la técnica que, al margen de las recetas que aquí os presentamos, todavía puede ser aún más libre: sustituyendo la patata por el Plátano de Canarias puedes llegar tan lejos como tu imaginación te permita.

Como decíamos, normalmente es necesario hervirlo primero, aunque existen casos aislados. Es el ejemplo de las chips de Plátano de Canarias que anteriormente mencionábamos. No es necesario hervir el plátano verde para prepararlas, sino que tan sólo hay que freírla a fuego suave porque la concentración de azúcar de esta fruta hace que queden crujientes. Aunque el plátano al punto también se puede freír, no lo recomendamos porque se puede quemar fácilmente y te podemos garantizar que las chips no quedarán tan crujientes como con el plátano verde.

Una vez elaboradas puedes servirlas solas, junto a una salsa para dippear o incluso como guarnición de un plato. Además puedes prepararlas en diversos cortes y formatos –desde alargadas en forma de bastones, como solemos hacer con las patatas fritas a la francesa, hasta en rodajas, como hacemos con las patatas panaderas–; todo depende de cómo te interese que sean para la receta que acompañarán.



COMO SUSTITUTO DE LA HARINA DE TRIGO

Cada vez es más habitual encontrar personas con problemas de celiaquía –según confirman diversos estudios, los celiacos aumentan cada año un 15% en España–; lo que se traduce en que es cada vez también más necesario, por parte de los cocineros, ofrecer opciones sin gluten en los menús adaptando las recetas al tipo de alimentación que las personas con problemas de celiaquía requieren.



Y el Plátano de Canarias es un buen aliado. Durante la investigación que hemos desarrollado en nuestro centro de I+D nos dimos cuenta, reflexionando sobre los pancakes de plátano que tan de moda están entre los seguidores de la alimentación saludable, que la harina de plátano puede sustituir a la de trigo en todas las recetas que incluyan esta última. No sólo en cocina dulce, como se ha hecho hasta el momento, sino también en cocina salada.

Con la harina de plátano que se consigue triturando el plátano verde, deshidratándolo en el horno y moliendo el resultado cuando el plátano está duro y ha perdido todo el agua, se pueden preparar desde unas buenas arepas rellenas de cualquier ingrediente, hasta gnocchis o pastas para elaborar una buena receta italiana o las bombas de Torta del Casar que nosotros proponemos en las páginas que siguen, nuestra reinterpretación de una de las tapas más conocidas de Barcelona: las bombas de la Barceloneta.

LA PIEL TAMBIÉN ES UN INGREDIENTE

Hasta ahora era considerada como un producto de desecho que tan solo debía cumplir una función: proteger el interior de la fruta. Concluido el objetivo, lo más habitual es que la piel del Plátano de Canarias acabe directamente en la basura. Pero nosotros recomendamos conservarla, porque con ella se pueden elaborar mermeladas que no siempre tienen que ser dulces.

La mermelada agridulce que nosotros hemos desarrollado en las recetas de este manual -preparada con piel de plátano, azúcar, vinagre, chalota, cúrcuma, enebro, clavos de olor y guindilla ojo de halcón- es el perfecto ejemplo de cómo, aplicada a diversas elaboraciones, la piel del plátano puede convertirse también en un ingrediente de la cocina salada. También, como explicábamos en el capítulo anterior muy brevemente, puede considerarse incluso como una técnica de conservación de la fruta.

EL PLÁTANO DE CANARIAS EN LA COCTELERÍA

Utilizar el plátano en coctelería tampoco es ninguna locura. Como señalábamos en el capítulo anterior, cuando está al punto se puede añadir a una bebida destilada para dar aroma al alcohol, lo que nos descubre un gran universo creativo.

La idea se nos ocurrió envasando al vacío el Plátano de Canarias junto a una ginebra y dejando reposar la mezcla resultante cuánto más tiempo mejor -si se deja más el alcohol cogerá una densidad todavía más interesante-. Nosotros elegimos la ginebra, pero se puede optar por seguir la misma técnica con muchos otros destilados para así poder elaborar vodka de plátano, aguardiente de plátano... ¿Después? Échale imaginación, ya que cualquier cóctel puede prepararse con el licor resultante: desde tu cóctel favorito -a nosotros nos encanta el gintónic de plátano, por ejemplo- hasta nuestro "cóctel isleño" que rinde homenaje a las Canarias.



MARIDAJES POCO COMUNES

¿Pondrías Plátano de Canarias a una receta con aguacate? Nosotros sí, un claro ejemplo de ello es nuestra receta del "wacaplátano", es decir, el guacamole que preparamos con plátano. ¿Prepararías unos buñuelos de bacalao con Plátano de Canarias? Pues nosotros también lo hemos hecho. Esta fruta admite en cocina salada muchas más combinaciones de las que hasta ahora se conocen y la clave para ello es tan simple como reducir el sabor dulce que le proporcionan los azúcares que contiene con técnicas como las que hemos visto anteriormente.

Con él se puede preparar hasta un ceviche de pescados, porque la acidez de la lima que se utiliza para la leche de tigre equilibrará esta receta. También, puede maridar bien con las carnes ya que puede ser parte del acompañamiento como podréis ver en nuestra receta de carrillera de cerdo con puré sour cream.

Y no sólo eso, incluso una de las elaboraciones que encontrarás en las páginas de este manual combina el Plátano de Canarias con hortalizas como la coliflor. Otro maridaje muy poco común es el de las empanadillas de morcilla



que hemos creado contrastando el sabor del plátano muy maduro con el de este embutido elaborado a base de sangre del cerdo.

Como podéis observar, el Plátano de Canarias puede convertirse en un ingrediente muy versátil si se sabe manejar en la cocina profesional. Por eso, os dejamos a disposición todas nuestras recetas no sólo para que las reproduzcáis tal cuál -si queréis podéis hacerlo-; sino también para que además os sirvan de inspiración para crear otras futuras.





EL PLÁTANO EN LA ALTA COCINA Y EN LA COCINA TRADICIONAL

Mientras que el plátano sí ha formado parte de la gastronomía de las Islas Canarias a lo largo de su historia, en la península su uso como ingrediente -al margen de la repostería- nunca ha tenido demasiado tirón, ni en la alta cocina ni en la cocina tradicional. Solo algunos chefs osados, como Juan Mari Arzak, se atrevieron hace años a presentar esta fruta en sus platos junto a combinaciones tan inusuales y sorprendentes para la época como la mermelada de cebolla, los calamares o el foie gras.

Y algo hay que tener claro: quien genera las tendencias gastronómicas que luego aplica el resto de la restauración es la alta cocina. Por lo que si no se dedica tiempo a descubrir a fondo la utilidad de un producto es fácil que acabe olvidado en un cajón. Es un poco lo que creemos que le ha pasado durante años al Plátano de Canarias.

Basta con revisar los recetarios canarios del último siglo para observar que incluso en su lugar de procedencia pocas veces se ha empleado como ingrediente de la cocina salada. Aunque también es cierto que, si bien no goza demasiado protagonismo en muchas recetas, una



de las más antiguas es la del plátano verde hervido que más adelante os enseñamos a preparar y que tiene muchísima más utilidad. Las abuelas canarias así cocinaban esta fruta, hirviéndola hasta que se blandaba y Triturándola con un poco de mantequilla, sal y otras especias para elaborar con ella el tradicional puré de plátano que a día de hoy se sigue tomando en las Islas Canarias.

El por qué nunca se ha pensado demasiado en el Plátano de Canarias como ingrediente -cuando en Asia y en Latinoamérica existen mil y un platos populares que usan la banana en cocina salada- sigue siendo una incógnita.

Pero tratando de dar respuesta a esta pregunta creemos que no se culpabilizar a la fruta por no reunir las características necesarias -que las reúne-, sino a la falta de investigación que ha acabado relegando su uso como ingrediente al mundo de la repostería.

Algo que debe cambiar y en lo que hemos centrado todos nuestros esfuerzos de los últimos meses. Queremos que este manual se convierta en un manifiesto para reinventar el Plátano de Canarias en todas las cocinas a lo largo y ancho del país.

¿Por qué no usas plátano de Canarias? ¿Por qué no sabes utilizarlo o tienes miedo de su rápida maduración? No te preocupes porque tenemos soluciones para todo. Prueba de ello son

las cuarenta elaboraciones que siguen a este capítulo. Platos que combinan todo tipo de ingredientes y que hacen brillar al Plátano de Canarias como se merece, platos fáciles que no te tomarán mucho tiempo y que pueden ayudarte a salir de algún apuro, platos más elaborados que requieren una cierta destreza por parte del cocinero, platos ingeniosos que tienen por objetivo dejar volar tu imaginación... En definitiva, platos para todos los gustos y bolsillos con los que podrás renovar tu carta e incluir esta saludable fruta en tu menú.

Esperamos que con este manual aprendas tanto del Plátano de Canarias como hemos aprendido nosotros, para no volver nunca a olvidar que es uno de los mayores tesoros gastronómicos que tenemos en nuestro país.



RECETAS

BASES

HARINA DE PLÁTANO DE CANARIAS

INGREDIENTES PARA 100g

- Plátano verde, 1 kg



PASO A PASO

- 1 Pela los plátanos y corta sus extremos. Haz un corte longitudinal de punta a punta en cada uno de ellos, así será mucho más fácil pelarlos.
- 2 Córtalos en rodajas de 1cm y ponlos a deshidratar en el horno, en una bandeja con papel de horno a 50°.
- 3 Cuando estén duros y hayan perdido todo el agua, muélelos hasta conseguir una polvo fino.

TRUCOS TORRES



- Los molinillos eléctricos de café son perfectos para conseguir que la harina adquiera la textura idónea.
- Si te cuesta mucho pelar los plátanos ayúdate de una cuchara para hacer palanca.
- Si te da miedo dejar el horno encendido durante muchas horas existen deshidratadores eléctricos que facilitarán el trabajo. Si el horno no alcanza temperaturas bajas, puedes ponerlo a la menor e ir controlando que no se tuesten demasiado dándoles la vuelta. Además, si pones un paño o cuchara bloqueando el cierre de la puerta podrás disminuir la temperatura y facilitar la evaporación de agua.



PLÁTANO MARINADO

INGREDIENTES PARA 5 PLÁTANOS

- 5 plátanos al punto
- Azúcar, 1kg
- Sal, 100g
- La ralladura de un limón

TRUCOS TORRES



- Esta técnica te permitirá conservar el plátano durante un largo periodo de tiempo.
- El secado puedes hacerlo tanto en el horno como en una deshidratadora.
- Procura no sobrepasar nunca los 55°C para que los plátanos no se pongan negros.
- Este plátano lo podemos usar como si fuera un fruto seco: para ensaladas, para postres, bizcochos, etc.

PASO A PASO

- 1 Mezcla en un bol el azúcar con la sal y la ralladura de limón.
- 2 Pela los plátanos y disponlos en una fuente con una cama hecha con la mezcla de azúcar y sal. Termina de cubrirlos cuando queden todos estirados y sin tocarse.
- 3 Déjalos reposar en la nevera entre 24 y 36 horas.
- 4 Transcurrido el tiempo, retira los plátanos de la marinada y lávalos ligeramente en agua con cuidado de que no se rompan.
- 5 Estíralos en una bandeja de horno con papel sulfurizado en la base e introducelos en el horno a 55°C durante 12 horas más hasta que cojan un poco de color caramelizado y queden con una textura parecida a la de un dátil, una ciruela pasa o un orejón.
- 6 Envásalos y guárdalos.



MAYONESA DE PLÁTANO

INGREDIENTES PARA UNOS 300 GRAMOS

- 1 plátano encurtido
(ver la receta en página 60)
- Aceite de semilla, 200g
- Sal, c/s



PASO A PASO

- 1 Tritura el plátano con un poco de sal.
- 2 A continuación bate la mezcla mientras añades lentamente el aceite de semilla, como si de una mayonesa común se tratara.
- 3 Reserva en frío.

TRUCOS TORRES



- En la mayonesa todo es cuestión de equilibrio entre el líquido y la grasa por lo que te será más fácil montarla si añades una cucharada de agua.
- El aceite de semilla se puede sustituir por aceite de oliva, dependiendo de la elaboración para la que necesitemos la mayonesa.



SALSA HOLANDESA DE PLÁTANO

INGREDIENTES PARA UNOS 300 GRAMOS

- Mantequilla, 250g
- 1 plátano encurtido (ver la receta en página 60)
- Sal y pimienta, c/s



PASO A PASO

- 1 Funde la mantequilla al baño María para separar la parte grasa del suero de la misma.
- 2 Separa y decanta la parte grasa de la mantequilla (es la que necesitas para montar la salsa holandesa).
- 3 Tritura con ayuda del turmix el plátano encurtido hasta conseguir una pasta fina y homogénea y agrega un poco de sal.
- 4 Agrega la mantequilla clarificada a hilo, sin dejar de batir, para ligarla como si de una mayonesa se tratara.
- 5 Cuando la salsa quede bien montada estará lista para usar. Si quieres mantenerla caliente, déjala en un baño María o cerca de una fuente de calor protegida con plástico film a contacto para que no se seque la primera capa.

TRUCOS TORRES

- Si añades un poco de estragón a esta base, o simplemente encordes el plátano usando vinagre de estragón, conseguirás una salsa bearnesa sin huevo apta para veganos o alérgicos a este alimento.



PLÁTANO VERDE HERVIDO

INGREDIENTES

- Plátanos verdes, c/s
- Agua, c/s
- Sal, c/s

PASO A PASO

- 1 Corta los extremos de cada plátano y haz un corte longitudinal entre sus puntas.
- 2 A continuación cuécelos en agua y sal durante unos 20 minutos aproximadamente. retíralos cuando floten.
- 3 Péloslos y reservalos en frío.

TRUCOS TORRES



- Esta elaboración nos servirá para convertir al plátano en el perfecto sustituto de la patata.



COMPOTA AGRIDULCE DE PIEL DE PLÁTANO

INGREDIENTES PARA UNOS 250 GRAMOS

- 4 o 5 pieles de plátano
- Azúcar, 100g
- Vinagre, 30g
- Chalota, 50g
- 1 cucharadita de cúrcuma
- Unas bayas de enebro
- 2 clavos de olor
- 1 guindilla ojo de halcón

PASO A PASO

1 Corta los extremos del plátano y haz un corte longitudinal de una punta a otra para extraer la piel, reservando el plátano para otra elaboración.

2 Apoya la piel obtenida contra una tabla para quitar así su corteza exterior, de color amarillo. Extráela con un cuchillo y quédate con su interior, más carnosos.

3 Hervir en agua esta carne junto con unas gotas de limón y sal, durante 20 minutos. Tras la cocción, déjala enfriar y córtala en pequeños daditos.

4 Dispón los daditos de piel de plátano, el azúcar, la chalota bien picada, el vinagre de Jerez y las especias en un cazo en el fuego y deja cocer la mezcla entre 30 y 40 minutos a fuego suave, hasta que tenga una textura similar a una compota.

TRUCOS TORRES

- Cuando cueza ten especial cuidado en remover, pues lleva mucho azúcar y se quemará fácilmente. Para asegurarte de que no se quema puedes ir añadiendo un poco de agua durante la cocción.
- Puedes pelar el plátano verde entero con un pelador para posteriormente extraer la pulpa de la piel.
- A nosotros nos gusta al natural, con los tropezones de los daditos de la piel, pero también puedes darle un golpe de turmix para que la compota quede más fina.



GINEBRA DE PLÁTANO

INGREDIENTES PARA 750 MILILITROS

- 2 plátanos (al punto o maduro), c/s
- Ginebra HHTT, 750 ml



PASO A PASO

- 1 Introduce la ginebra en una bolsa al vacío junto con los plátanos pelados.
- 2 Envaza todo y deja reposar la mezcla entre seis y ocho días en la nevera.
- 3 Filtra la ginebra por una estameña o trapo de algodón limpio para recuperar únicamente el líquido.
- 4 Reserva en una botella de cristal a punto para usar.

TRUCOS TORRES



- Con esta ginebra no solo aprenderás a preparar el cóctel isleño de la página 128, sino una infinidad de tragos, incluso un gintonic de plátano excepcional.



PLÁTANO ENCURTIDO

Se puede preparar de dos formas, con plátano verde o con plátano al punto.

CON PLÁTANO VERDE....

INGREDIENTES

- 2 plátanos verdes
- Vinagre de vino blanco, 300g
- Agua mineral 600g

PASO A PASO

- 1 Pela los plátanos con ayuda de una puntilla si es necesario.
- 2 Cuécelos en una olla con agua hirviendo durante unos cinco o diez minutos.
- 3 Retíralos del agua y déjalos enfriar durante unos minutos antes de quitarles la piel y resérvarlos en la nevera.
- 4 Prepara la mezcla de agua con vinagre y envásala en una bolsa al vacío junto con los plátanos.

TRUCOS TORRES



- Para decidirte entre encurtir el plátano durante 12 o 24 horas, piensa en la receta que quieres preparar con él. Si quieres usar el plátano con vinagre a modo de postre apenas necesitará 12 horas; para emplearlo en una mayonesa en cambio será mejor dejarlo encurtir durante 24 horas.

CON PLÁTANO AL PUNTO....

INGREDIENTES

- 2 plátanos al punto
- Vinagre de vino blanco, 300g
- Agua mineral, 600g

PASO A PASO

- 1 Pela los plátanos reservando la piel para poder hacer la mermelada agridulce que te proponemos en la página 56.
- 2 Prepara la mezcla de vinagre y agua.
- 3 Envaza la mezcla junto con el plátano en una bolsa al vacío y reserva entre 12 a 24 horas en la nevera antes de usarlo. Dependiendo del punto de acidez que busques.



TOFE DE PLÁTANO

INGREDIENTES PARA UN KILOGRAMO APROXIMADAMENTE

- 5 plátanos
- Mantequilla, 200g
- Azúcar, 100g
- Yuzu, 3g
- Sal, c/s



PASO A PASO

- 1 Funde a temperatura baja la mantequilla. Pela y corta el plátano y rehógale lentamente –sin piel– con la mantequilla hasta que se deshaga.
- 2 Funde el azúcar en la sartén para hacer un caramelo.
- 3 Tritura el plátano que previamente has escalfado con la mantequilla en el robot de cocina hasta que quede frío.
- 4 Añade a la pasta conseguida en el robot de cocina el caramelo en caliente y tritura hasta que la mezcla quede fría.
- 5 Termina con una cucharadita de yuzu y un poquito de sal para potenciar el sabor.

TRUCOS TORRES



- Si añades un poco de agua al azúcar evitarás que se queme el caramelo. Puedes añadir también unas gotas de zumo de limón para evitar que el caramelo se empanice, es decir, que se creen grandes cristales en él.
- Si lo quieres frío, añade 50 gramos de agua o leche para que no te quede demasiado espeso. Para servirlo caliente, mantenlo a una temperatura de 60°C, así evitarás que se corte.
- Si no tienes yuzu, usa limón o lima.



ALIGOT DE PLÁTANO

INGREDIENTES

- Plátano verde hervido, 250g (ver receta página 54)
- Patata, 250g
- Queso Tomme d'Auvergne, 150g
- Mantequilla, 40g
- Nata, 40g
- Agua c/s
- Pimienta negra c/s
- Sal c/s

TRUCOS TORRES



- Las patatas quedan mejor si las cueces con su piel, bien limpia, así guardarán más almidón y el puré no quedará tan agudo.
- Si tienes la mantequilla a temperatura ambiente será más fácil realizar la mezcla, aunque no es estrictamente necesario.
- Si no encuentras el Tomme d'Auvergne puedes poner un Compte o un queso de Raclette.
- Si la guarnición se enfria se pondrá dura, pero siempre puedes volver a calentarla en un cazo con un poquito de leche, aunque lo ideal es hacer y servir.

PASO A PASO

- 1 Cuece las patatas con agua y sal. Mientras se cuece todo, ralla el queso.
- 2 Pela las patatas y disponlas junto al plátano verde hervido en el robot de cocina para preparar el puré. Añade también un poco de mantequilla y un chorrito de nata para aligerarlo. Cuando quede bien fino, devuélvelo al fuego en una cazuela y ve añadiendo el queso rallado mientras remueves para que coja textura y al separar la cuchara haga un hilo de puré. Salpimenta y sirve.



CHIPS DE PLÁTANO

Existen dos maneras de prepararlas:riendo el plátano o deshidratándolo. Nosotros preferimos la segunda porque el plátano quedará menos graso, ya que no absorberá tanta cantidad de aceite.

INGREDIENTES

- 2 plátanos al punto
- Aceite para freír, c/s (solo para las chips de plátano frito)

PASO A PASO

1 Chips de plátano frito: pela y corta el plátano en láminas finas, en rodajas o a lo largo con ayuda de una mandolina, y añádelas una a una al aceite caliente para que no se peguen. Cuando tomen color y dejen de burbujejar, escúrrelas y déjalas secar en papel absorbente. Despues salpimenta para acabar.

2 Chips de plátano deshidratado: pela y corta el plátano de la misma manera que para freírlo y dispón las láminas en una bandeja protegida con papel sulfurizado. Dispón la bandeja en el horno a 55-60°C hasta que el plátano quede seco.

TRUCOS TORRES



- Si no dispones de mandolina para laminar te será más fácil optar por la opción de laminarlo horizontalmente con un cuchillo o con un pelador de verdura para hacerlo vertical.
- Si dejas el plátano laminado entre dos papeles de horno durante una hora, para que suelte su agua, después la fritura será más crujiente.
- Si tienes plátanos verdes serán mejores para freír, en cambio los que estén en su punto son mejores para deshidratar.
- Se queman mucho antes que las chips de patata, debido a su cantidad de azúcar.



A close-up photograph of several ripe green bananas. The bananas are curved and overlap each other, showing their yellowish-green skin and some brown spots where they are ripening.

CON PLÁTANO VERDE

BUÑUELOS DE BACALAO Y PLÁTANO

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

PARA LOS BUÑUELOS

- Plátano verde hervido, 125g (ver receta en página 54)
- Bacalao desmigado, 250g

PARA LA PASTA CHOUX

- Harina, 90g
- Agua de cocción, 105ml
- Aceite de oliva virgen extra, 50ml
- Un diente de ajo
- Una ramita de perejil

PASO A PASO

1 Introduce el bacalao en una olla de agua hirviendo y apaga el fuego. Deja el bacalao dentro durante unos minutos para que se cocine con el propio calor residual.

2 Retira el bacalao y guarda el agua de la cocción.

3 En otra cazuela al fuego, con el aceite de oliva, rehoga el ajo y el perejil bien picados. Antes de que se quemen o cojan color, agrega el agua de la cocción del bacalao de un solo golpe. Deja levantar el hervor antes de apagar el fuego y agrega la harina de una sola vez. Con ayuda de una espátula de madera, remueve bien para que este último ingrediente se integre bien.

4 Cuando la harina está bien disuelta vuelve a encender el fuego y cocina el choux durante un par de minutos. Dispón la masa resultante en un bol y, sin parar de remover con ayuda de una espátula, agrega uno a uno los huevos, con cuidado que se disuelvan bien antes de agregar el siguiente para conseguir una masa homogénea y sin grumos.

5 Cuando tengas la pasta choux agrega el bacalao junto con el plátano verde cocido. Cháfalo con ayuda de unas varillas hasta que se integren bien los ingredientes. Filma la piel y reserva en la nevera hasta el momento de freír.

6 Fríe los buñuelos en un cazo al fuego con abundante aceite caliente, formando una bola de masa con ayuda de dos cucharas soperas. Cuando estén bien crujientes retira, escurre y dispón encima de un papel absorbente para quitar el exceso de grasa.



BOMBAS DE LA BARCELONETA

INGREDIENTES

- Patata monalisa, 300 g
- Plátano verde hervido, 250g (ver página 54)
- 2 o 3 cucharadas de Torta del Casar
- Pimentón, una cucharadita
- 1 chalota
- Magret de pato, 180g
- Oporto, 150ml
- Pan rallado para rebozar, c/s
- 1 huevo
- Aceite de oliva, c/s
- Sal y pimienta, c/s

PASO A PASO

1 Cuece las patatas con la propia piel en una olla de agua hirviendo hasta que estén bien tiernas.

2 Déjalas enfriar un poco antes de pelarlas. Pela también el plátano verde hervido. Y en caliente haz un puré fino con la patata y el plátano, bien pasándolo por pasapurés o bien chafándolo con un tenedor hasta conseguir que quede fino y liso. Añade después dos o tres cucharadas de Torta del Casar, un chorrito de nata, un poco de pimentón, sal y pimienta. Guárdalo en la nevera.

3 Para el relleno separa la grasa de la carne del magret y pica bien la carne con ayuda de un robot picadora o a cuchillo.

4 Pela y pica la chalota con ayuda de un cuchillo, pójala en una sartén con unas gotas de aceite de oliva y cuando esté bien pochada agrega la carne picada de pato, salpimenta y cocina separándola con ayuda de una espátula o una cuchara de remover para que no quede apelmazada.

5 Cuando esté bien cocinada añade el vino de oporto y deja reducir por completo. Saca el puré de la nevera y con ayuda de las manos (bien limpias) forma bolas de puré que chafarás con las dos manos para disponer un poco de relleno en el centro. Cierra de nuevo la bola dejando el relleno de pato en el interior de la misma.

6 Con todas las bolas formadas solo quedará rebozarlas: pásalas por un poco de huevo batido para después rebozarlas bien con el pan rallado. Fríe las bolas o bombas (como decimos en Barcelona) en un aceite caliente, hasta que tengan un color dorado por el exterior y estén bien calientes en el interior.

TRUCOS TORRES



- Puedes acompañarlo con una mayonesa de plátano con pimentón.
- Hemos preparado estas bombas con Torta del Casar y pato, pero tradicionalmente se hacen con patata y van llenas de una boloñesa picante. Se pueden hacer con rellenos de todo tipo: carnes, verduras e incluso pescado.
- En el rebozado al igual que en el relleno también puedes darles un toque sustituyendo el pan rallado por panko (pan chino en copos), kikos, nachos rotos, polenta, etc.



ESCONDIDINHO

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

- Aligot de plátano (ver pag 64), 300g
- Carne mixta (125g de cerdo y 125g de ternera)
- 1 cebolla
- 3 tomates maduros
- 1 cucharadita de miel
- 1 zanahoria
- 3 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 vasito de vino rancio
- Queso parmesano rallado, c/s
- Aceite de oliva virgen extra c/s
- Sal y Pimienta, c/s

TRUCOS TORRES



- Puedes hacer otro pastel sustituyendo la carne por verduras, tofu o seitán.
- Nosotros hemos desglasado con vino rancio pero puedes usar vino blanco, brandy, mosto... o prescindir de ello, solo que ayudará a arrancar del fondo de la cazuela todo el sabor de la carne que se haya podido pegar.

PASO A PASO

- 1 Marca la carne picada a fuego fuerte en suficiente aceite. Cuando esté dorada, añade la cebolla y la zanahoria bien picada, además del ajo laminado y la hoja de laurel.
- 2 Tritura los tomates con ayuda de un túrmix mientras se terminan de pochar las otras cosas. Cuando estén bien triturados, pásalos por un chino.
- 3 Cuando las verduras estén bien pochadas desglasálas con el vino rancio y déjalas reducir antes de añadir el tomate triturado y colado. Déjalas que cocinen unos minutos al tiempo que las salpimentas y les añadimos un poquito de miel para contrarrestar la acidez del tomate. Deja todo cocinar, redúcelo bien y reserva.
- 4 Coloca la carne en una fuente apta para horno haciendo una cama para colocar encima el aligot cubriendo por completo la boloñesa. Espolvorea el parmesano rallado por encima y da un golpe de grill en el horno para que se gratine el queso.
- 5 Un poco de perejil picado por encima culminará este estupendo y contundente plato.



TORTILLA DE PLÁTANO Y CEBOLLA

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

- 5 plátanos verdes hervidos (ver receta página 54)
- 6 huevos enteros
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- Pimienta negra, c/s

PASO A PASO

- 1 Pela el plátano verde hervido, córtalo en panderas (en rodajas finas) y résérvalo. Pela y corta la cebolla en juliana y el ajo en rodajas finas, pójalo todo en una sartén con un poco de aceite de oliva hasta que tome un color caramelo claro.
- 2 Añade el plátano cortado en la cebolla ya pochada y reserva.
- 3 Bate los huevos en un bol y mézclalos con la cebolla pochada con el ajo y el plátano. A continuación, salpimenta la mezcla y deja reposar unos minutos para que todo se impregne bien.
- 4 Haz una tortilla en una sartén antiadherente con un poco de aceite de oliva. Vierte los huevos con el plátano cuando la sartén esté muy caliente. Dale la vuelta cuando se cocine de un lado, con ayuda de un plato o con la tapa de la propia sartén. Déjala cocinar de un lado y otro dependiendo de lo hecha que te guste la tortilla y sírvela en un plato finalmente.

TRUCOS TORRES

- Deja reposar el plátano, la cebolla y el ajo con el huevo, unos minutos. Así conseguirás que el plátano se empape bien de huevo, quedando más jugoso y transmitiendo su sabor al huevo.
- Existen tantas recetas de tortilla de patatas como cociner@s. Cada uno tiene sus truquillos, los cuáles podemos aplicar a esta fantástica tortilla de plátano y cebolla: un poco de leche o nata en el huevo, batir las claras por separado, añadir alguna yema más... incluso en el corte de los ingredientes para la tortilla hay trucos.
- Al tratarse de una tortilla puedes acompañarla con pan o con una tostada para hacer pinchos: fría, caliente, con mayonesa... existen multitud de posibilidades.



PLÁTANO BRAVO

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

PARA EL PLÁTANO FRITO

- 3 plátanos verdes hervidos (Ver receta página 54)
- Aceite de oliva 0.4° para freír, c/s
- Sal, c/s

PARA EL MOJO

- 3 dientes de ajo
- Comino en grano, 5g
- Aceite de girasol, 100g
- Aceite de oliva virgen extra, 50g
- Vinagre, 15g
- Pimentón, 15g
- 3 guindillas secas

PARA EL ALIOLI DE AJO ASADO

- 1 cabeza de ajo
- 1 huevo
- Aceite de semilla, 300g

PASO A PASO

1 Corta en rodajas de 5 cm de grosor, como mínimo, los plátanos verdes; hazles un pequeño agujero en el centro con un sacabola, procurando no llegar al fondo y fríelos hasta que queden bien crujientes.

2 Elabora el mojo triturando los ajos, las guindillas, el comino, el vinagre, el pimentón y aceite de oliva virgen extra. Añade a esta mezcla el aceite de girasol al gusto (cuanto más aceite le pongas, menos intenso será su sabor) y corrige el punto de sal.

3 Para el alioli, envuelve el ajo asado con papel de aluminio y mételo en el horno a 180°C, hasta que quede blando.

4 Hecho esto, extrae la carne del ajo y añádelo al vaso del robot de cocina junto con el huevo y un poco de sal. Turbina mientrasañades lentamente el aceite de girasol y de oliva.

TRUCOS TORRES



- Procura secar el plátano antes de freírlo, pues el agua hará que te salpique el aceite caliente.
- Si no dispones de robot para triturar el mojo también puedes hacerlo con mortero, siguiendo el mismo orden, a excepción de la sal que deberás añadirla al principio.
- Es importante añadir un poco de sal al huevo del alioli porque conseguirás más proteínas emulsionantes y será más difícil que se te corte.
- Para extraer la carne del ajo asado con mayor rapidez, corta uno de los extremos de la cabeza de ajos y aprieta el resto con la mano sobre un vaso. Deja caer el contenido del ajo dentro de él.



ENSALADILLA CANARIA

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

- 3 plátanos verdes hervidos (ver receta página 54)
- 2 zanahorias
- Guisante verde, 100g
- Judía verde, 100g
- Ventresca de atún en conserva, 150g
- Mayonesa de plátano, 80g
- El verde de una cebolla tierna

PASO A PASO

- 1 Hierve tanto la zanahoria (con la piel) como los guisantes verdes y la judía verde previamente cortada en bastoncitos, por separado, respetando los tiempos ya que la zanahoria tardará más en cocer que los otros vegetales.
- 2 A continuación deja enfriar la zanahoria para cortarla en cubitos con más facilidad. Finalmente junta las verduras con el plátano verde hervido cortado en daditos del mismo tamaño.
- 3 Emplata disponiendo primero una cama de mayonesa, coloca después las lascas de ventresca y encima añade las verduras y el verde de cebolla a modo de decoración.

TRUCOS TORRES

- Si cortas la zanahoria en frío los cubitos no se deformarán.
- Reserva la mayonesa para añadirla en el último momento.
- Puedes cortar la cocción de los guisantes y las judías metiéndolas en un baño de agua y hielo. Quedarán al punto y mantendrán su color natural.



CARRILLERA DE CERDO CON PURÉ SOUR CREAM

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

PARA LA CARRILLERA

- 4 carrilleras de cerdo
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 2 zanahorias
- Puerro
- Tomate maduro
- Jengibre
- Vino, 500ml
- Caldo de ave, 500ml
- Harina de trigo, c/s
- Aceite de oliva virgen extra, c/s
- Azúcar, c/s
- Mantequilla, 25g
- Sal, c/s
- Pimienta, c/s

PARA LA SOUR CREAM

- Queso fresco, 80g
- 2 plátanos verdes hervidos (ver receta pág. 54)
- El zumo de $\frac{1}{2}$ limón
- Sal, c/s
- Un manojo de cebollino picado
- Medio pepino

PASO A PASO

- 1 Salpimenta las carrilleras y enharinalas. Márcalas en una cazuela con un poco de aceite a fuego suave y retíralas cuando estén doradas.
- 2 Corta la verdura en dados grandes y póchala lentamente en la misma olla. Una vez esté lista mójala con el vino y deja que se reduzca hasta la mitad. Cuando haya reducido reintroduce las carrilleras en la olla y cúbrelas con caldo. Cúcelas unos 60 minutos o hasta que estén tiernas.
- 3 Retira con cuidado la carne, coloca la salsa resultante y redúcela hasta la mitad. Después lígala con una nuez de mantequilla y vuelve a introducir las carrilleras dentro para que laquen bien. Reserva.
- 4 Para la sour cream simplemente Tritura el plátano verde ya cocinado y después arréglalo con el queso crema, el zumo de limón, un poco de la misma ralladura y bien de cebollino picado. Remueve bien para incorporar los ingredientes y añade por último unos daditos de pepino pelado.

- 5 Coloca una buena cucharada de sour cream en un plato hondo y encima dispón la carrillera bien lacada, un cordón de aceite de oliva y unas puntas del mismo cebollino que culminarán este plato.



TRUCOS TORRES



- Si no tienes mucho tiempo siempre puedes hacer las carrilleras en una olla a presión.
- Si la cazuela es muy ancha y tiene demasiada evaporación puedes volver a mojar con agua o caldo para que no queden secas.
- Nada más verter el vino rasca bien el fondo de la olla para recuperar los azúcares caramelizados de la carne y las verduras.

CREMA DE RAÍCES CON CAVIAR DE SAGÚ

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

- Patata monalisa, 100g
- 2 plátanos verdes hervidos (ver receta pág. 54)
- Mandioquiña, 80g
- Tupinambur, 80g
- Mantequilla, 30g
- Nata líquida, 100ml
- PARA EL CAVIAR DE SAGÚ
 - Caldo de pescado, 100ml
 - Tinta de calamar, 7g
 - Perlas de tapioca (sagú), 20g
 - Sal/pimienta, c/s
 - Aceite de oliva virgen extra, c/s
 - Una nuez de mantequilla, c/s

TRUCOS TORRES



- Puedes controlar el espesor de la crema poniéndole más o menos nata; si te queda demasiado espesa aligérala con un poco más de crema de leche.
- Hay que hervir los tubérculos por separado ya que, además de tener tiempos de cocción muy distintos, en el caso del topinambur el agua quedará de un verde azulado oscuro y podría teñir el resto de ingredientes si se hierva todo junto.
- Tanto la mandioquiña como el sagú son productos brasileños. El segundo es fácil de encontrar en tiendas afrolatinas, comadados o tiendas especializadas; pero en el caso de la mandioquiña la cosa se complica. Puedes sustituirla por cara o ñame o simplemente prescindir de ella si no la encuentras.

PASO A PASO

- 1 Hierva las raíces por separado, cada una con su agua y sin pelar. Cuando estén cocidas y tiernas escúrrelas, déjalas enfriar un poco y pélas. Pela también el plátano verde hervido cuando aún esté tibio.
- 2 Introduce todas las raíces y el plátano en un vaso de triturar junto con la mantequilla y la nata. Tritura hasta tener una crema bien untuosa y emulsionada y, por último, arregla de sal y pimienta.
- 3 Para cocer el sagú dispón un cazo con abundante agua en el fuego, como si unos macarrones o espaguetis se tratara, y cuando hierve añade un poco de sal y el sagú. Cocínalo durante unos 5 minutos antes de escurrir y enfria con agua fría. Réservalo.
- 4 Pon un poco de fumet, el sagú y la tinta de calamar en el mismo cazo donde has cocinado el sagú, llévalo a hervor y termina de cocinarlo durante 2 minutos. Lígalo con una pequeña nuez de mantequilla al final.
- 5 Dispón una buena cantidad de crema en un plato sopero y coloca en el centro, encima de la crema, una cucharada del sagú con tinta. Un cordón de aceite de oliva virgen extra culminará esta fácil y fantástica receta.



CEVICHE DE LUBINA CANARIO

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

- Filete de lubina, 400g
- 2 plátanos verdes encurtidos (ver receta página 60)
- Cebolla Morada c/s
- Guindilla roja c/s

PARA EL MAÍZ CRUJIENTE

- Cancha 50g
- Aceite de oliva 0.4° c/s

PARA LA LECHE DE TIGRE

- Zumo de 4 limas
- Puntas de pescado (las colas de la lubina)
- Caldo de pescado 100 ml
- Una ramita de apio
- Cebolla morada 50g
- Una cucharadita de aji amarillo
- Cilantro fresco
- Sal/pimienta blanca c/s
- Una ramita de cilantro fresco

TRUCOS TORRES



- Puedes servir el ceviche resultante en una media lima vacía. Para ello, parte la lima en dos y con ayuda de un cuchillo afilado retira un poco de la pulpa. Con una cuchara pon una montañita de ceviche en cada lima de manera que cada comensal pueda cogerla como si de una cuchara se tratara. Se puede exprimir un poco la lima antes de comer el ceviche para aportarle aún más acidez.

PASO A PASO

- 1 Limpia y filetea la lubina, reserva la parte mas noble y usa la parte de la cola (sin piel) para la leche de tigre.
- 2 Introduce la cola del pescado en un vaso de batidora con el zumo de lima, el caldo de pescado, la cebolla morada y el apio, pelado y deshojado. Agrega también el cilantro y el aji amarillo al gusto. Termina de triturar y reserva media hora antes de colarlo por un colador fino.
- 3 Corta la lubina sin piel en lingotes e introducelos en un bol. Moja y cubre el pescado con la leche de tigre. Deja reposar la mezcla hasta que veas que el pescado cambia de color y se vuelve más blanquecino.
- 4 Fríe y tuesta la cancha en una sartén al fuego con un poco de aceite de oliva suave (hay que tener la tapa puesta porque explota como si de una palomita se tratara). Cuando quede abierta salpimiéntala y resérvala en un papel absorbente.
- 5 Sirve el ceviche cortado en un plato alargado, dispón por encima un poco de la cancha fría y un poco de plátano verde encurtido. Solo quedará agregar unos brotes de cilantro a modo decoración y un buen cordón de aceite de oliva virgen extra. Agregar a modo de decoración también la cebolla y unas rodajas de guindilla roja.



The background features a large, solid yellow rectangular area on the left side. A diagonal shadow line, transitioning from dark brown at the top to light yellow at the bottom, runs from the top-left corner towards the bottom-right.

CON PLÁTANO AL PUNTO

BIZCOCHO DE ZANAHORIA Y PLÁTANO

INGREDIENTES

- Harina de trigo, 500g
- 4 plátanos al punto
- 1 zanahoria
- Azúcar, 250g
- Aceite arbequina, 50g
- Aceite de girasol, 35g
- Agua, 65g
- Impulsor o levadura química, 30g
- Sal, c/s
- 2 plátanos marinados
(ver receta en página 48)



PASO A PASO

- 1 Mezcla la harina con el azúcar, el impulsor y la sal. A continuación, añade el agua y mezcla y después el aceite y vuelve a mezclar. Por último, añade el plátano machacado y la zanahoria rallada y mezcla de nuevo.
- 2 Unta el molde con mantequilla y espolvorea harina a los bordes y al fondo. Añade el plátano marinado. Corta en daditos la masa y cuécela a 170º C durante 45 minutos con el horno previamente precalentado.

TRUCOS TORRES



- Si tamizas la harina pasándola por un colador te asegurarás de que no quedan grumos.
- Encamisar el molde pintándolo de mantequilla y espolvoreando harina después ayudará a que el bizcocho no se pegue si usamos un molde metálico. Con uno de silicona no hará falta seguir este proceso.
- Mezclar los ingredientes en el orden de la receta mejorará el resultado final.
- Puedes conservarlo congelado bien fijado una vez lo has cocinado y enfriado.



PLÁTANO CON BACON

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

- 3 plátanos marinados (ver receta pág. 48)
- 6 u 8 lonchas de panceta ahumada
- Aceite de oliva suave, c/s

PASO A PASO

- 1 Corta el plátano marinado en rodajas de 5cm de largo y enrulla cada pieza en una loncha de panceta ahumada.
- 2 Una vez envueltos todos los trozos, márcalos y dóralos en una sartén con unas gotas de aceite de oliva, a fuego alto.

TRUCOS TORRES



- Si te resulta difícil sujetar la loncha de panceta ahumada alrededor del trozo de plátano puedes ayudarte un palillo que lo atraviese para que se sujete y retirarlo después de marcarlo o servirlo con el mismo palillo.



PASTA DE PLÁTANO AL PESTO

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

PARA LA PASTA

- Plátanos grandes al punto, 200g
- Harina de trigo, 250g
- 1 cucharada sopera de agua
- Sal, c/s
- Harina de trigo para estirar, c/s

PARA EL PESTO

- Albahaca, 200g
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva virgen extra, 70g
- Piñones, 50g
- Parmesano, 50g
- 6 tomates cherry
- Sal, c/s
- Pimienta negra, c/s

TRUCOS TORRES



- Es importante que al filmar lo hagas a piel, es decir, que el papel transparente quede en contacto directo con la masa, rodeándola por completo. También puedes envasarla al vacío, luego será más fácil estirarla.
- Es importante que el agua en el que se cueza la pasta tenga bien de sal.
- Puedes sustituir los piñones por otros frutos secos más baratos como las nueces, las avellanas y las almendras.
- Puedes sustituir el parmesano por otro queso curado tipo manchego.

PASO A PASO

1 Tritura bien el plátano para a continuación mezclar con él la harina, la sal y la cucharada de agua. Cuando tengas una masa uniforme y firme, fílmala y déjala reposar durante una hora. Posteriormente, alísala con un rodillo y córtala en forma de tallarines o espaguetis como más te guste.

2 Para hacer el pesto asegúrate de lavar bien la albahaca, y tras ello, tritúralo con el robot de cocina junto al ajo, los piñones el parmesano y un poquito de agua fría para ayudar a ligar. Ve añadiendo el aceite montándolo como si de una mayonesa se tratara.

3 Cuece la pasta en agua hirviendo con abundante sal durante unos 2 minutos, cuéllala y mezcla el pesto con la pasta en caliente junto con un vaso del agua de cocción. Termina el plato colocando los tomates cherry, cortados a la mitad y bien aliñados y salpimentados, encima de la pasta.



WAKAPLÁTANO

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

- 1 aguacate
- 1 plátano al punto
- 2 tomates
- Media cebolla tierna
- Un cuarto de guindilla roja fresca
- Cilantro, c/s
- Un chorrito de zumo de lima
- Un poco de ralladura de lima
- Aceite de oliva virgen extra, 30ml
- Sal y pimienta, c/s
- Chips de plátano, (ver receta página 66)

TRUCOS TORRES



- Para mantener el aguacate verde y que no se oscurezca deja el hueso dentro del wakamole para conservarlo. Se dice que así se mantiene de la misma manera que se mantiene en el interior del fruto.
- También puedes agregar vitamina C añadiendo zumo de lima. Le aportará además sabor frescor al plato.



PASO A PASO

- 1 Abre los aguacates por la mitad y saca el hueso clavando el cuchillo en él y girándolo para desencajarlo.
- 2 Con la ayuda de una cuchara saca la pulpa del aguacate para introducirla en un vaso de témix junto con el plátano pelado. Agrega también un poco de sal y pimienta, un buen chorro de aceite de oliva virgen extra, unas gotas de zumo de lima y un poco de su ralladura. Tritura hasta conseguir un puré fino y untuoso, sin grumos. Reserva tapado con un plástico film para que no se oxide en contacto con el aire.
- 3 Escalda los tomates para pelarlos y vaciarlos de semillas. Corta la pulpa de los tomates en daditos de 1 cm de arista. Reserva.
- 4 Corta también del mismo tamaño unos daditos de cebolla roja e, igualmente el verde de la cebolla tierna en aros. Reserva.
- 5 Mezcla el puré de aguacate y plátano con el tomate y la cebolla roja, solo quedará añadirle el cilantro bien picado y un poco de la guindilla fresca roja bien picada también. Rectifica de sal y pimienta. Reserva en la nevera para servir bien frío.
- 6 Dispón en un bol el wakaplátano y agrega unos daditos de guindilla fresca, unos daditos de cebolla roja y de tomate a modo decoración, los aros del verde de cebolla, un cordón de aceite de oliva virgen extra y unos copos de flor de sal. Por último, clava los chips de plátano verde en el wakaplátano.



HUEVOS BENEDICTINE

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

- Cuatro huevos de gallina
- Salmon ahumado, 150g
- Brotes de espinacas, 15g
- Cuatro panes al vapor
- Salsa holandesa de plátano, 200 (ver receta página 52)

PASO A PASO

1 Para los huevos poché puedes usar la técnica clásica. Pon a hervir agua en un cazo con un poco de sal y vinagre, para el fuego, remueve el agua en movimientos circulares para que se cree un remolino en el centro y rompe en él los huevos. Un vez hecho esto vuelve a subir el fuego para que el propio hervor cierre la clara. Cocínalo durante un par de minutos y retíralo.

2 Pon el pan al vapor en la sartén o plancha, de ambos lados, hasta que queden dorados. Coloca encima unas lascas de salmón ahumado, seguido de unos brotes de espinaca previamente aliñados con aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta.

3 Coloca los huevos poché encima del salmón y acaba con la salsa holandesa de plátano.

TRUCOS TORRES



- También puedes cocinar los huevos a baja temperatura disponiéndolos (enteros con la cáscara) en el horno a vapor a 65°C o en el ronter (también a 65°C) durante 30 minutos. Transcurrido el tiempo guárdalos o úsalos para servir.
- Los huevos benedictine se suelen hacer con una rebanada de pan inglés. Pero nosotros hemos preferido usar pan al vapor, que hoy en día puedes encontrar en tiendas especializadas y/o grandes superficies. También puedes hacerlo casero usando la receta de los baos de chocolate y plátano (ver página 116), solo que para darles la forma adecuada para este plato en vez de bolearlos se estiran con ayuda de un rodillo y se pliegan a la mitad poniendo en medio de las dos mitades un trozo de papel sulfurizado que hará que no se pegue durante la cocción al vapor.



PLÁTANO CON VINAGRE Y VAINILLA

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

- Plátano al punto encurtido suave (Ver receta página 60)
- Leche de coco
- Vaina de vainilla
- Helado de vainilla
- Hojitas de menta



PASO A PASO

- 1 Retira el plátano de la bolsa al vacío, con cuidado de no romperlo.
- 2 Cótalo en rodajas y disponlo en un bol con un poco del mismo vinagre del encurtido.
- 3 Abre y raspa las semillas del interior de la vaina de vainilla para disolverlas con ayuda de una cuchara en un poco de la leche. Agrega la mezcla al plátano y remueve un poco para homogeneizar los ingredientes hasta que veas como la leche espesa ligeramente debido al vinagre.

TRUCOS TORRES



- Si quieres una receta 100% vegana puedes usar leche de coco en vez de leche de vaca que, además de ser de origen vegetal, dará un toque muy especial al postre.



ALBÓNDIGAS DE CORDERO CON SALSA DE PLÁTANO Y YOGUR

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

PARA LAS ALBÓNDIGAS DE CUELLO DE CORDERO

- Carne de cuello de cordero picada, 400g
- Canela, 5g
- Comino en polvo, 5g
- Una cebolla
- Miga de pan, c/s
- Leche, c/s
- Unas hojas de perejil
- Un huevo

PARA EL RESTO DE LA RECETA

- Nata 30g
- Un yogur griego
- Comino en polvo c/s
- Seis u ocho aceitunas de kalamata
- Unas hojas de menta fresca
- Un plátano al punto



PASO A PASO

- 1 Pon a remojo la miga de pan con la leche, pocha la cebolla y tuesta los piñones en el horno a temperatura suave. Hecho esto, mézclalo todo con la carne y amasa. Añade también el huevo, el comino, el perejil picado, la canela, sal y pimienta y sigue mezclando y amasando la carne.
- 2 Para la salsa calienta la nata en un cazo al fuego y añade también el plátano. Reduce ligeramente hasta que coja un poco de cuerpo, retira del fuego y Tritura con ayuda del turmix. Agrega las aceitunas de Kalamata cortadas a daditos, el yogur griego, un poco de comino, sal y pimienta y un poco de menta picada. Reserva.
- 3 Dora las albóndigas, previamente enharinadas, en una sartén con un poco de aceite de olivas.
- 4 Para el emplatado coloca una base de salsa con las albóndigas encima y termina con un poco de menta cortada en juliana.

TRUCOS TORRES



- Si no tienes mucha habilidad con el cuchillo pide a tu carnicero te deshuese la pieza.
- Nosotros hemos hecho las albóndigas con una parte muy económica del cordero, pero obviamente se puede hacer con cualquier otra parte, o incluso con otras carnes como pollo, cerdo o ternera.



BUÑUELOS RELLENOS DE TOFE DE PLÁTANO

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

- Harina de trigo, 150g
- Leche, 250ml
- Cuatro huevos
- Mantequilla, 50g
- Sal, 5g
- Impulsor, 10g
- Azúcar, 50g
- Un chorrito de licor de anís dulce
- Tofe de plátano, 150g



PASO A PASO

- 1 Calienta en un cazo al fuego la leche junto con la piel de limón y la mantequilla. Cuando hierba retira la piel de limón y retira el cazo del fuego. Agrega la harina de golpe y remueve hasta que se integre bien y quede una pasta homogénea. Pasa la mezcla a un bol limpio.
- 2 Agrega un huevo y remueve hasta que se absorba por completo. Agrega el segundo huevo y remueve de nuevo, así hasta añadir los cuatro huevos.
- 3 Introduce esta pasta en una manga pastelera y deja reposar en la nevera hasta que esté bien fría.
- 4 En un cazo o sartén con aceite para freír, bien caliente, deja caer pelotitas de masa dentro. Retira cuando hayan suflado y tengan color y escúrrrelas encima de un papel absorbente. Mójalas en un poco de anís dulce y espolvorea azúcar.
- 5 Sírvelas junto con el tofe de plátano o rellena con él los buñuelos.

TRUCOS TORRES



- Cuando los frías ve moviéndolos con ayuda de una araña para que se den la vuelta y se frían uniformemente.





**CON PLÁTANO
MUY MADURO**

GOMINOLAS DE PLÁTANO

INGREDIENTES PARA UNOS 500 GRAMOS

- Plátano maduro, 400g
- Azúcar, 200g
- Dos hojas de gelatina
- Zumo de limón, 35ml
- Proteína de patata, c/s
- Dextrosa, c/s



PASO A PASO

- 1 Pon a hidratar las dos hojas de gelatina. Lleva a ebullición el plátano, junto con el azúcar y el zumo de limón. Tras ello introduce las hojas de gelatina y pasa la mezcla por un robot de cocina.
- 2 Pon la mezcla en moldes con papel de horno añadiendo solo hasta una altura de dos centímetros. Una vez se hayan enfriado corta las gominolas al tamaño que más te guste y rebózalas con la proteína de patata y la dextrosa.

TRUCOS TORRES



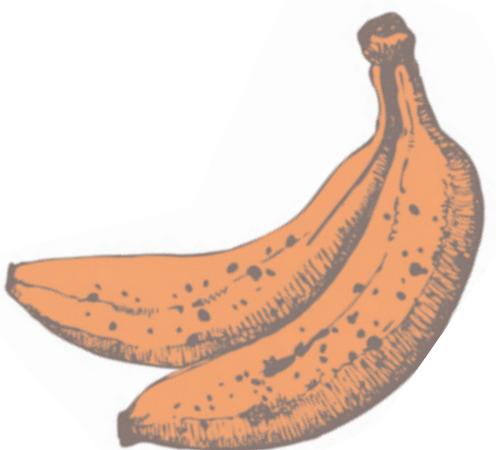
- Para hidratar las gelatinas dispón un par de cubitos de hielo. El agua fría hará que se hidraten mejor.
- Si no dispones de moldes individuales también puedes usar un molde grande de metal, previamente forrado con papel sulfurizado o film, para cortarlos cuando ya estén fríos.
- Estas golosinas se pueden rebozar con lo que te apetezca: virutas de chocolate, azúcar moreno... o incluso se pueden servir tal cual. La proteína de patata y la dextrosa harán que no se humedezca tanto el rebozado.



PAN DE PLÁTANO

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

- Harina, 185g
- Tres plátanos muy maduros
- Mantequilla pomada, 75g
- Azúcar moreno, 150g
- Cinco huevos medianos
- Vainilla en jarabe, 5g
- Impulsor, 5g
- Un pellizco de sal
- Un poco de canela
- Un poco de nuez moscada
- Nueces, 90g
- Un plátano marinado
(ver receta página 48)



PASO A PASO

- 1 Mezcla en un bol los plátanos ya chafados con el azúcar moreno, los huevos enteros y la sal. Añade también la mantequilla pomada y mezcla bien hasta conseguir una crema homogénea y bien integrada. A continuación añade los ingredientes secos, la harina tamizada, la vainilla, la nuez moscada, la canela y el impulsor. Sigue mezclando y agrega por último las nueces troceadas y unos daditos del plátano marinado.
- 2 Pasa esta mezcla a un molde metálico y alargado, previamente encamisado o cubriendo con papel de horno, sin llegar a llenarlo del todo (solo $\frac{3}{4}$ partes) para que cuando suba no se salga la masa.
- 3 Introdúcelo en el horno a 180°C durante 20-25 minutos, o hasta que esté bien cocinado. Para saberlo pincha con una puntilla limpia el centro del pan: si el cuchillo sale limpio sabrás que está listo y podrás retirarlo del horno para dejarlo enfriar.

TRUCOS TORRES

- La mantequilla pomada no es más que mantequilla a temperatura ambiente, es decir, cuando no está demasiado dura y se puede manipular fácilmente.
- Para intolerantes a la lactosa o a los frutos secos puedes substituir las nueces por otro fruto seco o prescindir de ellas. Por otro lado, la mantequilla también se puede sustituir por margarina vegetal.



GALLETAS DE PLÁTANO Y AVENA

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

- Cuatro plátanos muy maduros
- Avena, 120g
- Canela, 10g
- Azúcar, 15g
- Almendra marcona, 25g

TRUCOS TORRES



- Esta es una receta fácilmente adaptable a tus gustos o necesidades. Puedes cambiar el cereal por mijo o teff. Incluso puedes añadir frutos secos, virutas de chocolate, pasas... O añadir especias, cacao en polvo, vainilla o cualquier otra cosa que se te ocurra al puré de plátano.
- Ten cuidado a la hora de enfriar la masa de las galletas, ya que si está demasiado tiempo en el congelador no podrás cortarla. Si esto sucede aflójala un poco antes de empezar a cortar.
- Cuando hornees las galletas déjalas enfriar y guárdalas en un recipiente hermético para que no se humedezcan.

PASO A PASO

- 1 Tras pelar los plátanos machácalos con ayuda de un tenedor hasta obtener una pasta homogénea y sin grumos. Mézclalos bien con el resto de ingredientes hasta que queden los sabores bien integrados.
- 2 Pon la masa sobre el papel film y haz una ballotine, es decir un rulo, teniendo en cuenta que éste será del diámetro que presenten las galletas. Mete la ballotine en el congelador y cuando esté bien fría córtala con un cuchillo bien afilado, con un grosor de al menos 1 cm.
- 3 Dispón las galletas una vez cortadas, separadas en una bandeja de horno cubierta con papel para horno, e introdúcelas en el horno pre-calentado a 180°C durante unos 20 minutos.



EL BATIDO DE ALBERT

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

- Dos plátanos muy maduros
- Cuatro fresones
- Un yogur natural
- Leche, 200ml
- Cuatro o cinco galletas doradas
- Una cucharada de miel, c/s
- Una hojita de menta



PASO A PASO

- 1 Pela los plátanos y tritúralos junto al resto de ingredientes con ayuda del brazo de la túrmix.
- 2 Cuando tengas un batido homogéneo y bien fino, sírvelo muy frío, colocando encima las hojitas de menta como decoración.

TRUCOS TORRES



- Este batido aporta mucha energía. Puedes ponerle o quitarle ingredientes según tus gustos: leche de coco, frutas, frutos secos... existen infinitas posibilidades según el gusto de cada uno.
- Si te gusta más o menos espeso debes controlar la cantidad de leche que añades al batido.
- Según la madurez del plátano debes añadirle más o menos miel, ya que cuanto más maduro esté el plátano más azúcares concentrados contendrá.



PAN CON CHOCOLATE

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

PARA EL PAN (BAO)

- Harina de repostería, 260g
- Mantequilla, 6g
- Agua, 90g
- Levadura prensada, 10g
- Azúcar, 15g
- Leche, 100g
- Sal, 2g

PARA LA CREMA DE CHOCO PLÁTANO

1

- Azúcar, 10g
- Mantequilla, 15g
- Plátano muy maduro, 300g
- Ron de caña, 15g

2

- Azúcar, 150g
- Nata, 90g
- Un poco de nuez moscada
- Un pellizco de sal
- Chocolate con leche, 125g
- Chocolate negro, 125g
- Manteca de cacao, 125g
- Mantequilla, 125g

TRUCOS TORRES



- Tanto la crema del relleno como la del pan, por separado, pueden servir para una multitud de elaboraciones tanto dulces como saladas.

PASO A PASO

1 Mezcla la harina con la sal, el azúcar y la mantequilla en el bol de la amasadora a continuación agrega agua y sigue amasando.

2 Deshaz la levadura prensada en la leche y agrégalo también al bol. Sigue amasando hasta que la masa quede bien lisa.

3 Bolea la masa en pequeñas porciones y coloca cada porción en una bandeja con papel sulfurizado en la base para que fermenten hasta que doblen su tamaño.

4 Cuando los bollos fermenten, cocínalos al horno a 90°C durante unos 10 minutos.

5 Para el relleno de chocolate y plátano dispón el azúcar con la mantequilla en una sartén y caramelízalo a fuego suave para que no se queme.

6 Añade al caramelo, el plátano hecho puré y el ron de caña. Mezcla bien hasta que tengas una crema homogénea. Reserva.

7 Haz otro caramelo en una sartén limpia con los 150 gramos de azúcar. Cuando tenga color añade la nata líquida, la nuez moscada y la sal. Levanta el hervor y fuera del fuego agrega el puré de plátano y mantequilla que has preparado previamente. Mezclar bien antes de añadir los chocolates y la mantequilla.

8 Dispón la crema de choco en una manga pastelera. Haz un agujero en los panes y rellena con la crema de chocolate y plátano y pláncalos en la sanwichera para que queden calientes y crujientes por fuera a la vez que semilíquidos y esponjosos en el interior.



HELADO DE PLÁTANO

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

- Dos plátanos muy maduros
- Dos claras de huevo
- Nata, 50ml
- Bebida vegetal de coco, 500ml
- Un chorrito de ron blanco
- Azúcar moreno, 50g
- Leche evaporada, 50g
- Sal, c/s

PASO A PASO

- 1 Pela y chafa los plátanos hasta obtener un puré fino y liso. Añade la leche evaporada, el ron blanco y la leche de coco además de un pellizco de sal.
- 2 Bate las claras de huevo en un bol con ayuda de unas varillas junto con el azúcar moreno hasta que estén a punto de nieve.
- 3 Bate también la nata hasta que esté semi-montada.
- 4 Incorpora las claras montadas a la nata semimontada con ayuda de una lengua y haz movimientos envolventes para no quitar el aire y que no se baje la mezcla. También, usando la misma técnica, añade el puré de plátano con ron y mezcla hasta que esté bien incorporado y tengas una mezcla homogénea.
- 5 Introduce la mezcla en el congelador durante unas 5 horas y remueve cada hora con unas varillas para romper los cristales de hielo que se van formando. Cuantas más veces lo remuevas, durante las 5 horas más cremoso quedará el helado.

TRUCOS TORRES



- Este helado se puede comer tal cual o puede servir para acompañar multitud de postres como una coulant o un brownie de chocolate.
- Esta técnica se usaba antiguamente para hacer helados. El alcohol no actuará como anticongelante con lo que ayudará a conseguir un helado más cremoso.



EMPAÑADILLAS DE MORCILLA Y PLÁTANO

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

PARA LA MASA

- Harina de maíz 180g
- Agua 120 ml
- Clara de huevo 100g
- Sal y pimienta c/s

PARA EL RELLENO

- Morcilla de cebolla 200g
- Dos plátanos muy maduros
- Dos ajos tiernos

TRUCOS TORRES



- Esta masa para empanadillas es apta para celiacos ya que la harina de maíz no contiene nada de gluten.
- Nosotros las hemos rellenoado de morcilla y ajete pero puedes rellenarlas de lo que más te apetezca.
- Al igual que le añadimos agua podemos usar otro líquido para dar sabor y color a la masa. Nosotros hemos hecho las empanadillas a mano pero existen gadgets de cocina para cerrarlas.

PASO A PASO

- 1 Mezcla la harina de maíz con la clara de huevo, el agua, la sal y la pimienta, y amasa hasta que tengas una masa homogénea. Déjala reposar unos minutos antes de comenzar a formar las empanadillas.
- 2 Desmenuza la morcilla de cebolla para elaborar el relleno y corta también los ajetes en pequeñas rodajas. En una sartén con unas gotas de aceite de oliva dora la morcilla para que sude y pierda un poco de la grasa, además cográ más sabor. A continuación agrega los ajetes y sigue salteando hasta que quede bien cocinado. Reserva fuera del fuego.
- 3 Chafa o tritura bien los plátanos muy maduros hasta obtener un puré fino y cremoso. Reserva.
- 4 Para formar las empanadillas dispón una bolita de la masa, bien boleada previamente con las manos, y coloca otro papel sulfurizado encima. Con ayuda de un cazo o una cazuela haz presión encima de la masa para que quede bien chafada y plana, como una moneda. Cógela con cuidado con las manos, dispón primero un poco del puré de plátano y a continuación pon un poco del relleno de morcilla. Cierra la empanadilla plegándola por la mitad y presionando por los bordes para unir los dos lados.
- 5 Fríe todas las empanadillas formadas o hazlas en el horno. Si las fríes utiliza una sartén con aceite abundante a temperatura alta para que la masa no se empape de aceite. Si decides cocinarlas en el horno disponlas en una bandeja de horno cubierta con papel y hornéalas unos minutos hasta que queden listas y la masa esté crujiente y con un tono dorado.



OTROS

RAVIOLIS DE FOIE Y PIEL DE PLÁTANO

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

PARA LA PASTA

- Harina, 315g
- Yema de huevo, 165g
- Sal, c/s
- Un chorrito de leche

PARA EL RELLENO

- Foie entero, 300g
 - Mermelada agrodulce de piel de plátano, 100g (ver página 56)
 - Sal/pimienta, c/s
- ADEMÁS
- Cebollino, c/s
 - Unas chips de plátano (ver receta página 66)

TRUCOS TORRES



- Si envasas la masa al vacío para dejarla reposar perderá aire y a la hora de estirar será más fácil.
- Si no dispones de un aro cortapastas para cortar el foie puedes hacer bolitas con las manos ayudándote de un descorazonador de manzanas.
- Para cerrar los raviolis utiliza aros de distintos tamaños para poder usar uno para cerrar y otro para cortar.

PASO A PASO

- 1 Haz un volcán con la harina dentro de un bol para preparar la masa. Agrega la yema de huevo, la leche y la sal. Mezcla y amasa hasta conseguir una masa homogénea. Haz una bola, tapa con film y deja reposar en la nevera una hora.
- 2 Mientras tanto prepara el relleno. Corta el hígado de pato en rodajas de 2 cm de grosor. Con ayuda de un troquel o cortapastas, cortar unos discos. Reserva los recortes para el caldo.
- 3 Dispón un poco de mermelada encima de cada trozo de foie, salpimenta y reserva en la nevera.
- 4 Estira la masa con ayuda de una máquina de estirar pasta o de un rodillo. Pinta la masa con un poco de yema y dispón los discos de foie con la mermelada con una separación considerable para poder cerrarlos luego. Estira otro trozo de masa y colócalo encima de la primera. Presiona bien con un aro cortapastas y corta los raviolis. Resérvalos en una bandeja bien enharinada.
- 5 Calienta el caldo de ave junto con los recortes de foie, para que se funda bien la grasa. Una vez el foie haya soltado toda su grasa y sabor, círelalo y arregla el caldo poniéndolo a punto de sal y pimienta. Añade además un toque de vinagre de Jerez y una nuez de mantequilla para ligar.
- 6 Hierve los raviolis en una olla con agua y abundante sal durante un par de minutos. Escúrrelos y déjalos cocinar un minuto más en el propio caldo de ave.
- 7 Sírvelos en un plato cubiertos del caldo y dispón unas puntas de cebollino y unas chips de plátano por encima de cada ravioli.



TORTILLITA DE CAMARONES Y PLÁTANO

INGREDIENTES

- Agua mineral, 500g
 - Harina de trigo, 75g
 - Harina de plátano, 25g
 - Una cucharadita de ajo en polvo
 - Sal y pimienta, c/s
 - Unas ramitas de cebollino
 - El verde de una cebolla tierna
 - Aceite para freír, c/s
- PARA LA MAYONESA DE RAIFOR
- Una lima
 - Raifor, 20g
 - Plátano al punto encurtido, 30g (ver receta página 60)
 - Aceite de semilla, 200ml

TRUCOS TORRES

- Es importante la temperatura del aceite para que la receta quede como en la foto, con muchos huecos y muy ligera. Si nos pasamos de cantidad de masa en la sartén quedará parecido a un crep.
- Igualmente importante es la temperatura de la mezcla, es necesario que este bien fría.

PASO A PASO

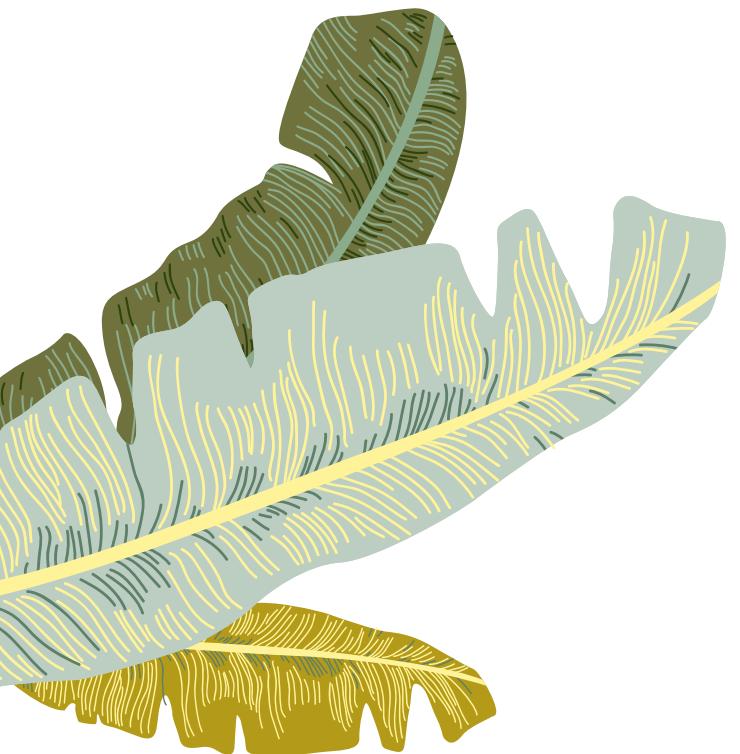
- 1 Mezcla en un bol el agua bien fría, la harina de trigo, la harina de plátano, el ajo en polvo, sal y pimienta y remueve bien hasta tener una mezcla homogénea. Déjala reposar en la nevera unos minutos.
- 2 Mientras tanto prepara la mayonesa colocando en un vaso de túrmix el plátano encurtido, la sal, la ralladura de la lima y el rai-for rallado. Tritura y monta con el aceite de semilla hasta conseguir la textura deseada. Reserva en una manga pastelera.
- 3 Cubre el fondo de una sartén pequeña con aceite para freír. Caliéntalo bien hasta que empiece a humear y dispón una cucharada de la mezcla preparada dejando que chispee. Rellena los huecos que puedan haber quedado y dispón encima los camarones y el cebollino. Deja freír controlando la temperatura del aceite para que no se queme. Cuando quede bien crujiente, retira y colócalo encima de un papel absorbente.
- 4 Coloca por encima unos aros de verde de cebolla, unos puntos de mayonesa de rai-for y lima y un poco de ralladura de la misma lima antes de servir.



CÓCTEL ISLEÑO

INGREDIENTES

- Licor de plátano, 400 ml
- Sirope de vainilla, 800 ml
- Nata, 120 ml



PASO A PASO

- 1 Introduce en la coctelera todos los ingredientes, haz dry shake (bate la coctelera sin hielo) para emulsionar la nata.
- 2 A continuación añade el hielo y bate energéticamente durante 10 minutos.
- 3 Cuela en la copa.

TRUCOS TORRES



- Para el sirope de vainilla, infusión 100ml de agua, 100 g de azúcar y dos vainas de vainilla llevándolos a hervor y dejándolos reposar hasta se enfrién.
- Al igual que la mayoría de las recetas de este libro, puedes jugar con las proporciones o incluso con los ingredientes, o usar otros elementos aromáticos para adaptarlos al gusto de cada uno.



COLIFLOR CON BECHAMEL DE PLÁTANO

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

- Coliflor blanca, 1/4
- Brócoli, 1/4
- Coliflor morada, 1/4
- Coliflor amarilla, 1/4

PARA LA BECHAMEL

- Leche, 200ml
- Nata, 200ml
- Caldo de ave, 200ml
- Mantequilla, 60g
- Harina de plátano, 50g
- Una pizca de nuez moscada
- Canela en polvo, c/s
- Sal, c/s

TRUCOS TORRES

- Puedes gratinarla también con un poco de queso por encima. Un poco de yema de huevo en la bechamel, una vez hecha y siempre fuera del fuego, ayudará a que gratine mejor.
- Nosotros hemos hecho el plato con coliflores de colores para hacer el plato más atractivo, pero se puede hacer perfectamente con coliflor.

PASO A PASO

- 1 Limpia las coliflores y el brócoli y córtalos en arbolitos, sacándole la parte de los tallos.
- 2 En una olla de agua hirviendo con abundante sal, cuece las coliflores hasta dejarlas en su punto -con 10-15 minutos será suficiente-.
- 3 Calienta en una olla la leche junto a la nata y el caldo de ave. Al mismo tiempo, en un cazo limpio, funde a fuego suave la mantequilla y, a continuación, añade la harina de plátano. Cuando la mezcla sea homogénea, cocina un poco la harina antes de agregar la mezcla de leche, nata y caldo bien caliente mientras remueves energicamente con unas varillas para evitar grumos. Deja cocinar y espesar, sin parar de remover, durante un par de minutos.
- 4 Coloca las coliflores en el centro del plato y cúbrelas con la bechamel. Un golpe de salamandra, o en el grill del horno, será suficiente para dejar el plato listo para servir.



CREP DE QUESO AZUL, PLÁTANO Y NUECES

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

- Harina de plátano, 125g
- 2 huevos
- Leche, 250ml
- Mantequilla, 50g
- Azúcar, 5g
- Una pizca de sal
- Un poco de mantequilla para la sartén

PARA EL RELLENO

- 1 escarola frisé
- 2 plátanos al punto
- Queso azul 80g
- Unas nueces

PARA LA VINAGRETA

- 3 cucharadas soperas de caldo de ave
- 1 cucharada sopera de salsa de soja
- 2 cucharadas soperas de vinagre de Jerez
- 1 cucharada sopera vinagre de Módena
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta, c/s

PASO A PASO

- 1 Funde la mantequilla y mézclala con la leche, la harina, los huevos, el azúcar y la sal. Triturar todo con el túrmix hasta que quede bien homogenizado. Reserva.
- 2 Limpia la escarola sacando las hojas más amarillas e introduciéndolas en un baño de agua con hielo para devolverle su tersura y frescor. Déjala en el agua unos minutos antes de escurrirla y centrifugarla para eliminar el exceso de agua.
- 3 Funde en una sartén caliente un poco de mantequilla sin que haya exceso únicamente para engrasar toda la superficie. Puedes ayudarte de un papel para extenderla y/o eliminar el exceso.
- 4 Vierte una cucharada de la mezcla previamente preparada y extiéndela balanceando la sartén para cubrir todo el fondo y que quede una capa fina.

- 5 Deja cocinar al fuego un par de minutos antes de darle la vuelta y, hecho esto, cocínala un minuto más. Repite la acción para hacer más creps.

TRUCOS TORRES



- La masa del crep permite todos los rellenos e infinidad de elementos aromáticos. Podéis darla un toque propio añadiendo hierbas frescas o secas como el perejil, estragón, menta o incluso un poco de romero o albahaca.
- Al prepararse con harina de plátano se convierten automáticamente en creps aptos para celiacos.





BIBLIOGRAFÍA

- Luis Miguel Pérez Marrero (2000).
El plátano canario en el contexto internacional, su historia agrocomercial.
ASPROCAN.
- Juan Sebastián Nuez Yáñez (2005).
El mercado mundial de plátanos y las empresas productoras en Canarias, 1870-2000.
Instituto de Estudios Canarios
- Antonio J. López Farré (2017).
Plátano de Canarias y salud.
ASPROCAN y Grupo Editorial CTO

NOTAS



NOTAS



NOTAS





