Alta cocina

Adelanta la remolacha y el postre. Sirve el rape recién salido del horno, con el hojaldre crujiente.

Entrante	Remolacha asada con queso de cabra y avellanas
Plato principal	Rape Wellington con puré de apionabo y mantequilla de limón
Postre	Panna cotta de naranja con pistachos

Lista de la compra

Pescado y refrigerados
650 g de rape limpio (2 lomos de grosor parecido), 80 g de jamón serrano, 300 g de queso fresco de cabra, 2 láminas de hojaldre de mantequilla (unos 275 g cada una), 1 huevo, 150 g de mantequilla, 600 ml de nata, 6 g de gelatina

Fruta y verdura
500 g de remolacha, 250 g de espinacas, 600 g de apionabo, 1 limón sin tratar, 3 naranjas (1 sin tratar), 1 vaina de vainilla

Despensa
35 g de avellanas, 25 g de pistachos sin sal, 55 g de azúcar, 100 ml de vino blanco seco, 100 ml de fondo de pescado, aceite de oliva, vinagre de manzana, sal, pimienta

Plan de cocina

T es la hora a la que sirves el entrante. En este ejemplo, a las 18:00.

La víspera	Refrigera la panna cotta al menos 6 horas. Asa y enfría la remolacha. Tuesta las avellanas.
T-90 min · 16:30	Prepara el puré. Saltea, escurre y enfría las espinacas. Seca el rape para dos Wellington pequeños.
T-55 min · 17:05	Envuelve y refrigera los Wellington. Pela las naranjas a lo vivo, suaviza el queso y precalienta el horno.
T-15 min · 17:45	Hornea los Wellington. Aliña y emplata la remolacha.
T · 18:00	Sirve el entrante. Reduce el vino y el fondo para la salsa.
T+15 min · 18:15	Comprueba la temperatura del rape y termina la cocción si hace falta. Calienta el puré e incorpora la mantequilla a la salsa.
T+30 min · 18:30	Deja reposar brevemente los Wellington, corta y emplata.
T+55 min · 18:55	Desmolda la panna cotta y sirve con naranja y pistachos.

Enfría pronto los alimentos cocinados, tápalos y refrigéralos. Recalienta por completo antes de servir.

Higiene en la cocina · Instituto Federal Alemán de Evaluación de Riesgos
Temperatura interna del pescado · FoodSafety.gov

ENTRANTE

Remolacha asada con queso de cabra y avellanas

15 minutos de trabajo · 45–60 minutos en el horno

Ingredientes

- 500 g de remolacha
- 300 g de queso fresco de cabra, 30 ml de nata
- 35 g de avellanas
- 2 cucharadas de aceite de oliva, 1 cucharada de vinagre de manzana
- Sal, pimienta



Ejemplo de emplatado generado con IA

Preparación

01 Asa las remolachas sin pelar en una fuente tapada a 190 °C con calor arriba y abajo durante 45–60 minutos. Enfría, pela y corta en gajos.

02 Tuesta, enfría y pica las avellanas. Bate el queso con la nata hasta que quede liso.

03 Aliña la remolacha con aceite, vinagre, sal y pimienta justo antes de servir.

Emplatado

Agrupa los gajos, añade porciones ovaladas de queso con dos cucharillas y reparte las avellanas.

PLATO PRINCIPAL

Rape Wellington con puré de apionabo y mantequilla de limón

35 minutos de trabajo · unos 30–40 minutos en el horno

Ingredientes

- 650 g de rape limpio (2 piezas de 4–4,5 cm de grosor)
- 2 láminas de hojaldre de mantequilla, 80 g de jamón serrano, 250 g de espinacas
- 1 huevo, 1 cucharada de aceite de oliva, sal, pimienta
- 600 g de apionabo, 70 ml de nata, 30 g de mantequilla
- 100 ml de vino blanco, 100 ml de fondo de pescado, 120 g de mantequilla fría
- 1 limón sin tratar



Ejemplo de emplatado generado con IA

Preparación

01 Saltea las espinacas con poco aceite, enfría, escurre y seca bien. Seca el rape y salpimiéntalo ligeramente. Solapa el jamón, extiende encima una capa fina de espinacas y envuelve cada lomo.

02 Corta el hojaldre a medida y sella cada pieza. Pon el cierre abajo, pinta con huevo batido y refrigera 20 minutos.

03 Hornea a 205 °C con calor arriba y abajo durante 30–40 minutos. Mide desde un lado en la parte más gruesa y cocina hasta alcanzar al menos 63 °C en el centro. Si el hojaldre se dora demasiado, cúbrelo sin apretar con papel de aluminio. Reposa 5 minutos.

04 Cuece el apionabo en dados en agua con sal, escurre y tritura con nata y 30 g de mantequilla. Reduce el vino y el fondo a unos 60 ml. Fuera del fuego, monta con la mantequilla fría en dados, zumo y un poco de ralladura de limón y sal.

Emplatado

Deja a la vista el corte de dos rodajas gruesas. Extiende el puré al lado y sirve la mantequilla de limón separada del hojaldre.

POSTRE

Panna cotta de naranja con pistachos

20 minutos de trabajo · al menos 6 horas de frío

Ingredientes

- 500 ml de nata, 55 g de azúcar
- 6 g de gelatina o la dosis indicada en el envase
- 1 vaina de vainilla, ralladura de 1 naranja sin tratar
- 2 naranjas para los gajos, 25 g de pistachos



Ejemplo de emplatado generado con IA

Preparación

01 Hidrata la gelatina en agua fría. Cuece suavemente durante 4 minutos la nata, el azúcar, la vainilla y su vaina, y la ralladura.

02 Retira del fuego y saca la vaina. Disuelve la gelatina escurrida y cuela en cuatro moldes enjuagados en frío. Tapa y refrigera al menos 6 horas.

03 Pela dos naranjas a lo vivo, separa los gajos y recoge el zumo. Sumerge brevemente los moldes en agua templada y desmolda. Pica los pistachos.

Emplatado

Coloca los gajos y un poco de zumo a un lado. Añade los pistachos al servir.