

GastronomizArte

Clara Gastearena Serrano

2020/2021

Anexo externo:

- *Recetario*
- *Flyer explicativo para la exposición*



Facultad de
Ciencias Sociales
y Humanas - Teruel
Universidad Zaragoza

Recetario

Nugget in shot:

Ingredientes nugget:

- 40gr de pechuga de pollo
- 60gr de maíz tostado
- 1 cucharada de maicena
- 300ml de aceite de girasol

Ingredientes de la salsa agridulce:

- 350ml de zumo de naranja
- 4 cucharadas soperas de salsa de soja
- 1 cucharada de vino blanco
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- 1 cucharada de kétchup
- 1 y ½ cucharadas de maicena
- Sal
- 1 cucharada de agua

Ingredientes arroz:

- 100 gr. de arroz integral
- ¼ de pastilla de caldo concentrado
- 200ml de agua
- 1 diente de ajo
- 2 cuch. de aceite de oliva

Receta:

Dejamos enfriar el pollo en el congelador durante una hora y lo cortamos de forma alargada. Mientras se enfría la pechuga, trituramos el maíz tostado y los mezclamos con la maicena en un plato. Con la carne ya troceada, batimos un huevo y procedemos a rebozarla pasándola una vez siguiendo este proceso: huevo, maíz, huevo, maíz. Y dejamos reposar en la nevera para que el rebozado se asiente bien.

Mientras tanto, procedemos a preparar la salsa agridulce. Agregamos en una cacerola el zumo junto con el vino, lo llevamos al fuego y removemos hasta que se haya calentado la mezcla. Separamos un poco y diluimos ahí la maicena. Una vez hecho esto, volvemos a introducirlo en la cacerola junto con la salsa de soja y removemos. Finalmente, añadimos el kétchup, el agua y el azúcar hasta conseguir una salsa homogénea y añadimos sal al gusto. Apartamos del fuego y dejamos que se enfríe. Si queremos la salsa a baja temperatura conviene hacerla en día de antes.

Para el arroz, calentamos en una olla pequeña el aceite y agregamos el arroz y el ajo. Dejamos que se doren un poco los ingredientes y añadimos el agua junto con la pastilla de caldo. Dejamos cocer hasta que se haya evaporado el agua y colocamos a un lado.

Finalmente, sacamos la carne de la nevera y calentamos a fuego medio una sartén con bien de aceite de girasol. Introducimos la carne en el aceite durante unos 3 minutos y la retiramos. Subimos un poco el fuego y volvemos a introducirla en el aceite para que quede crujiente por fuera. Finalmente la colocamos sobre papel de cocina para retirar el exceso de aceite.

Con los ingredientes ya preparados, solo queda emplatar. Cogemos un vaso de chupito alargado o uno de cortado y colocamos el arroz, colocamos el pollo dejando parte entre el arroz para que aguante vertical. Dejamos un cm aproximadamente del vaso para añadir arriba la salsa agridulce y ya hemos finalizado el plato.



Nota. Adaptación de *Nugget in Shot* elaboración propia,
de Clara Gastearena, 2021. CC



Nota. Adaptado de *Detalle de Nugget in Shot* elaboracion propia, de Clara Gastearena, 2021. CC

Salade d'artiste:

Ingredientes ensalada:

- 40gr de espinacas frescas
- 30gr de col lombarda
- 15gr de almendras
- 15gr de pistachos
- 60gr de bacon ahumado
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de aceite con hierbas provenzales

Ingredientes tomate confitado:

- 250gr de tomates cherry
- 60gr de azúcar moreno
- 1 ramita de albahaca

Ingredientes vinagreta:

- 1 ½ cucharada de mostaza
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharadita de vinagre de manzana

Receta:

Previamente, cogeremos una aceitera e introduciremos en ella aceite de oliva junto a una mezcla de hierbas provenzales y dejaremos que se asienten los sabores durante unos días. Este paso es opcional.

Para preparar los tomates confitados es importante escoger unos tomates que no estén excesivamente maduros. Los lavamos y colocamos una olla con agua en el fuego. Al lado dejamos preparado un bol con agua fría. Cuando el agua esté hirviendo, introducimos nuestros tomates y los escaldamos durante un minuto para después sacarlos y colocarlos en el bol con agua fría. Retiramos la piel de los tomates y preparamos otra olla. Ahí colocamos nuestros tomates, los rociamos con el azúcar e introducimos la albahaca. Ésta mezcla la dejaremos durante unas 10 o 12 horas en la olla. Trascorrido ese tiempo, colocamos la olla a fuego bajo y dejamos que se cuezan con el azúcar y su propio jugo durante aproximadamente 20 o 30 minutos. Finalmente, los metemos dentro de un tarro y los dejamos enfriar.

Para la vinagreta, juntamos la mostaza, el vinagre y la miel en un bol pequeño y removemos hasta que tenga un aspecto uniforme. Dejamos aparte.

Para la ensalada, introducimos el bacon, previamente cortado en trocitos, y freímos hasta que quede crujiente. Dejamos aparte. Proseguiremos, colocando las espinacas y la col sobre una tabla de cocina y cortándolas al estilo juliana hasta conseguir tiras finas.

Para finalizar, colocaremos nuestra mezcla de hortalizas en un bol. Encima de estas colocaremos el resto de nuestros ingredientes al gusto y para finalizar añadiremos la vinagreta, la sal y nuestro aceite aromatizado.



Nota. Adaptado de *Salade d'artiste* elaboración propia, de Clara Gastearena, 2021.
CC



Nota. Adaptado de *Detalle de Salade d'artiste* elaboracion propia, de Clara Gastearena, 2021. CC

Colors d'a mía Tierra:

Ingredientes trucha:

- 1 trucha entera sin cabeza y abierta por la mitad
- 3 o 4 láminas de jamón
- 50g de harina de trigo
- Aceite de oliva
- Queso parmesano

Ingredientes salsa de almendras:

- 50 gr. de almendras
- 2 cuch. de aceite de oliva
- Sal al gusto
- 15 gr. de pan
- 1 diente de ajo
- 250 ml de leche evaporada
- 75 gr. de cebolla
- 1 piza de nuez moscada
- Unas gotas de tinte alimentario azul

Ingredientes patatas chips:

- 1 patata
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimentón dulce

Receta:

Para comenzar, prepararemos la salsa de almendras. Comenzaremos desmigajando el pan y tostándolo levemente en una sartén con el aceite. Retiraremos el pan de la sartén y añadiremos en esta misma el ajo y la cebolla, previamente cortados en trozos muy pequeñitos, hasta que se doren. Entonces añadiremos el pan que habíamos retirado y las almendras machadas. Removeremos todos los ingredientes hasta que se estén bien mezclados y continuaremos añadiendo la leche evaporada (se puede utilizar también leche entera o nata si no disponemos de ésta). Dejaremos que los ingredientes se cocinen hasta que hierva un poco y añadiremos la nuez moscada. Retiramos la sartén del fuego y procedemos a triturarlo todo con una batidora eléctrica hasta conseguir una salsa sin grumos. Para finalizar añadimos la sal al gusto y el tinte, y removemos hasta conseguir un color uniforme. Dejamos la salsa reposar.

Proseguimos con las patatas para la guarnición. Pelamos la patata y la lavamos con agua. La secamos y procedemos a cortarla en láminas muy finas. Introducimos las láminas en un bol con agua del tiempo y las lavamos durante unos minutos. Después las escurrimos y las secamos con cuidado utilizando papel de cocina. Preparamos una cacerola con abundante aceite de oliva y la ponemos a fuego medio hasta notar que el aceite está caliente. Entonces introducimos con cuidados nuestras láminas de patata para que no se peguen unas a otras. Las dejaremos freír hasta que estén doradas y las retiraremos para dejarlas sobre papel de cocina para que se vaya el exceso de aceite. Una vez tengamos todas listas, las espolvoreamos con el pimentón y la sal hasta que estén todas especiadas. Reservamos a un lado.

Entonces comenzaremos a preparar la trucha. Para esto la limpiamos bien e introducimos 3 o 4 de las lonchas de jamón, dependiendo del tamaño, dentro de la trucha. Después pasaremos el pescado por la harina, sacudiéndola ligeramente para eliminar la harina que sobra. Preparamos una sartén con aceite que cubra aproximadamente 1 cm de su profundidad y la calentamos a fuego medio. Introducimos la trucha enharinada, dejamos que se dore por los dos lados y la retiramos de la sartén.

Completamos la elaboración colocando en el plato primero nuestras patatas en el centro que servirán de base para la trucha, que colocaremos a continuación. Para finalizar echamos por encima nuestra salsa de almendras y decoramos con escamas de queso parmesano.



Nota. Adaptación de *Colors d'a m'ia Terra* elaboración propia, de Clara Gastearena, 2021. CC



Nota. Adaptación de *Detalle de Colors d'a m'ia Terra* elaboración propia, de Clara Gastearena, 2021. CC

Ensō:

Ingredientes masa de arroz:

- 100gr de harina de arroz glutinosa
- 120 ml de agua
- 40gr. de azúcar
- Maicena
- 180gr de chocolate blanco fondant

Relleno:

- 200gr. de cerezas deshuesadas
- 20gr. de azúcar
- 2 cucharadas de licor de melocotón
- 1 rama de vainilla
- Corteza de naranja
- 1 cucharada de mantequilla

Ingredientes salsa de naranja:

- 120 ml de zumo de naranja
- 1 cucharada de maicena
- 2 cucharadas de azúcar

Ingredientes salsa de frambuesa/ arandanos:

- 80 gr. de fruta
- 50 ml de agua
- 1 cucharada de azúcar
- ½ cucharada de maicena

Receta:

Para comenzar, prepararemos nuestras 3 salsas de frutas. Comenzaremos por la de naranja. Eliminamos la pulpa del zumo y lo llevamos al fuego en una cazuela pequeña. Dejamos que se vaya calentando a fuego medio mientras añadimos el azúcar. Una vez caliente, separamos parte del zumo y diluimos la maicena en él hasta que no queden grumos y volvemos a juntar con el resto en la cazuela. Bajamos a fuego medio y cocinamos removiendo a menudo hasta que reduzca y consigamos una textura cremosa.

Continuamos con la salsa de frambuesa. Limpiamos las frambuesas y las colocamos en una cacerola pequeña junto al resto de los ingredientes excepto la maicena. Dejamos que la mezcla se caliente a fuego medio y vamos removiendo de vez en cuando. Una vez caliente la trituramos con la batidora eléctrica hasta conseguir una consistencia uniforme. Entonces, siguiendo el proceso anterior con la salsa de naranja, separamos parte en un vaso y diluimos la maicena hasta eliminar cualquier grumo. Reincorporamos al resto de la mezcla y removemos en el fuego hasta conseguir una consistencia cremosa igual que la otra. Para hacer la salsa de arándanos seguiremos el mismo proceso que para ésta. Una vez tenemos nuestras 3 salsas, las dejamos enfriar en la nevera.

Procederemos entonces a preparar el relleno de cereza de nuestros mochis utilizando de base los pasos que explica Arzak en su libro Arzak recetas, pero con algún cambio.

Colocamos en un bol las cerezas junto al licor y el azúcar (podemos utilizar guindas en almíbar, en cuyo caso no será necesario el azúcar), lo mezclamos todo bien y dejamos que se macere durante un par de horas. Después, quitamos el líquido y lo reservamos a un lado. Calentamos la mantequilla en una sartén y salteamos en ella las cerezas con la corteza de naranja, la vainilla y una cucharada del líquido reservado anteriormente. Una vez se haya evaporado parte del líquido, apagamos el fuego. Entonces procederemos a triturarlas con la batidora hasta conseguir una pasta homogénea que dejamos enfriar e introducimos entre ½ hora o ¾ de hora en el congelador.

Mientras se enfrían las cerezas, preparamos la masa de los mochis. Para empezar, colocamos la harina y el azúcar en un bol apto para el microondas y los mezclamos. Sobre esto vamos añadiendo el agua poco a poco removiendo con la mano hasta conseguir una textura homogénea. Tapamos el bol utilizando papel film y lo introduciremos en el microondas durante 2 minutos aproximadamente a potencia alta.

Transcurrido ese tiempo, lo sacamos del microondas y removemos la masa hasta que adquiera elasticidad. Entonces la volveremos a tapar una vez más y la calentaremos durante otros 2 minutos y repetiremos el proceso anterior. Una vez la masa se vuelva más brillante, espolvoreamos una superficie horizontal con la maicena y amasaremos en ella la mezcla. Una vez consigamos la textura suave y elástica típica de un mochi, la dividiremos en 5 o 6 partes iguales, haciendo una bola con cada una de ellas. Proseguimos chafando cada una de las bolitas y añadiendo en su centro nuestro relleno de cerezas. Las cerramos con cuidado de que el relleno quede todo en el interior y le volvemos a dar forma esférica. Es importante que las trabajemos sobre la maicena o harina de arroz para que no se nos peguen. Cuando tengamos todas hechas, procedemos a calentar el chocolate blanco en un recipiente apto para el microondas, con cuidado para que se derrita, pero no se queme. Preparamos una cubitera de silicona con forma redonda y vertemos en ella suficiente chocolate como para crear una capa fina que cubra toda su superficie. Cuando el chocolate se haya endurecido un poco, introducimos en el molde nuestros mochi con cuidado procurando que encaje bien y cubrimos con más chocolate. Si nos sobrasale parte del mochi podemos introducir la cubitera en el congelador hasta que se quede más duro, cortar lo restante y después cubrir la parte de arriba con más chocolate. Ya tenemos nuestros bombones finalizados.

Para finalizar esta elaboración, cogemos el plato y colocamos en un lado un poco de cada una de nuestras salsas una al lado de otra y, con la ayuda de una brocha, realizamos un círculo con ellas. Otra forma de hacerlo es colocar un vaso en el centro de plato y poner las salsas alrededor de este con mucho cuidado, levantamos el vaso y obtenemos una circunferencia perfecta. Y como último paso, pondremos con cuidado nuestro bombón en el centro del círculo frutal.



Nota. Adaptado de *Ensō* elaboración propia, de Clara Gastearena, 2021. CC



Nota. Adaptado de *Detalle de Ensō* elaboración propia, de Clara Gastearena, 2021, CC

Flyer informativo

Para facilitar la comprensión de la exposición de las obras, se ha creado este flyer que se ve a continuación.

Aquí se explica brevemente el proyecto y se pone a disposición del espectador un código QR. Escaneando este pueden acceder a una página de Instagram donde encontrarán las recetas completas de cada plato.

Además, también sirve como método para acercar a espectador y artista, pudiendo enviar a través de mensajes cualquier duda que puedan poseer con respecto al trabajo o las diferentes elaboraciones.

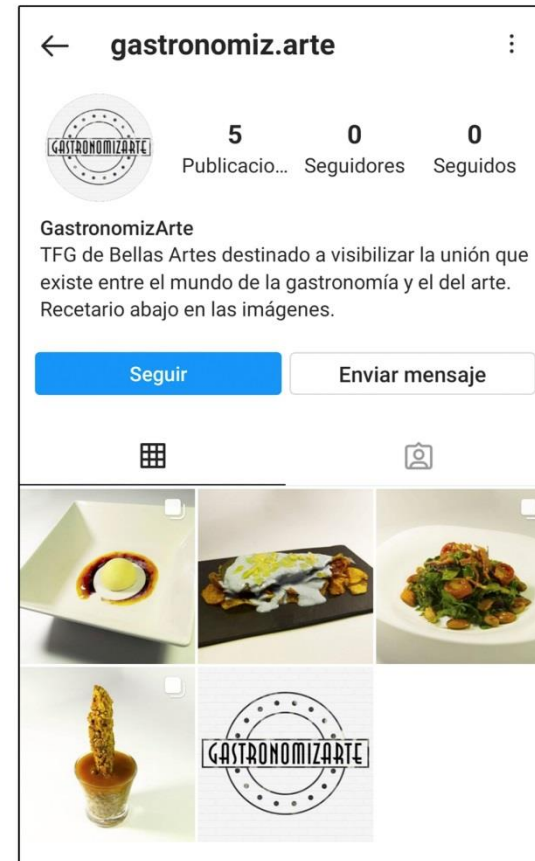


Parte delantera

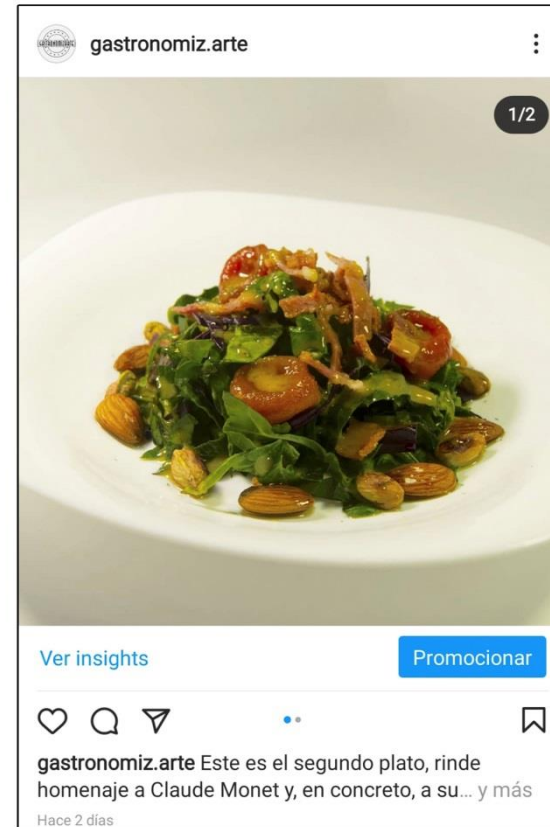


Parte trasera

Cuenta de Instagram:



Cuenta de Instagram:



Cuenta de Instagram:

