

J.-F. Mallet

SIMPLÍSIMO

LAS RECETAS

DE

BARBACOA

+ FÁCILES

DEL MUNDO

LAROUSSE



Desde muy joven me encanta cocinar a la brasa. Empecé en mi época de *boy scout*, cuando me ocupaba del fuego y de la comida. La pasión por los asados me viene de entonces. Además, me identifico totalmente con esta cita de Brillat-Savarin: «Se llega a ser cocinero, pero se nace asador».

En esta obra propongo cerca de 200 recetas para barbacoa y plancha. He utilizado los ingredientes preferidos de los incondicionales de la barbacoa: salchichas, tocino, costillas de cerdo, chuletas de buey, chuletas de cordero... sin olvidar el pescado y los crustáceos. He imaginado adobos y combinaciones de sabores para evitar, en lo posible, lo de siempre, aunque conservando el espíritu de pasar un rato agradable entre amigos o en familia alrededor de una barbacoa o una plancha. Debo precisar, asimismo, que todas las recetas aptas para una barbacoa también lo son para una chimenea, y que el placer del olor de los asados no está reservado a la temporada de verano.

En el libro también encontraréis ensaladas, acompañamientos, postres y recetas de salsas para acompañar una sencilla parrillada. Todas estas recetas se pueden preparar junto a la barbacoa, sin pasar por la cocina.

Y, evidentemente, todas las recetas de este libro son facilísimas de preparar, siempre y cuando uno no pierda de vista el fuego ni un solo momento.

¡Y ya no me queda más que desearte grandes momentos junto a la barbacoa y, sobre todo, en la mesa!

MODO DE EMPLEO

Para este libro parto de la base de que en casa dispones de:

- Una barbacoa, una plancha o una chimenea
- Una parrilla, preferiblemente doble, ideal para dar la vuelta a los alimentos con facilidad
- Un tenedor grande para barbacoa
- Unas pinzas para colocar, dar la vuelta y retirar los alimentos
- Una espátula de acero inoxidable para mover los alimentos sobre la plancha
- Un cuchillo (bien afilado)
- Un cepillo metálico para frotar la parrilla
- Unas tijeras

(Si no es así, ¡quizás sea el momento de invertir en estos utensilios!)

¿Qué ingredientes son indispensables?

- **Las hierbas:** las hierbas frescas no tienen parangón; ¡son ideales! Cebollino, cilantro, estragón, perejil, albahaca, eneldo, salvia, menta... Para ciertas recetas yo utilizo también hierbas secas, como orégano, laurel, tomillo, hierbas de Provenza o incluso romero...
- **Las especias:** son fáciles de utilizar e ideales para aromatizar adobos y salsas. Las he usado en abundancia en esta obra: curry, pimentón, comino, semillas de cilantro, especias para paella, especias para cuscús, mezcla de cinco especias... Se conservan muy bien en tarros de cristal, de modo que no dudes en tener de todo tipo para ir alternándolas.
- **Los condimentos:** siempre dispongo de mostaza, pesto y tapenade en mi despensa; en un santiamén te cambian una receta. Mi ingrediente fetiche: la salsa de soja. Decántate por la japonesa, tipo Kikkoman®, la del tapón verde, ya que es menos salada. Para este libro también es útil tener salsa barbacoa, kétchup, Tabasco®, salsa de soja dulce, jarabe de arce, miel, mostaza americana o Savora®, e incluso salsa Worcestershire.

¿Qué modelo de barbacoa o plancha elegir y cómo hacer un buen fuego?

- Todas las recetas de esta obra funcionan con modelos de madera o de carbón, con gas o eléctricos, con tapa o no (salvo para el pollo a la lata, para el cual lo ideal es una barbacoa con tapa). Para el lechón asado, lo ideal sería asarlo en un espetón, o bien pedir que nos lo corten por la mitad para cocinarlo sobre una parrilla. Así que mejor elige tú.
- En mi opinión, barbacoa significa cocinar con fuego de verdad. Luego, si deseas llegar a ser un verdadero rey de la barbacoa, hay que saber encender un fuego con una cerilla.

Es facilísimo. Forma bolas grandes con papel de periódico pero sin apretarlas demasiado, y colócalas en el centro de la chimenea. Dispón encima unas ramitas secas y luego ramas un poco más gruesas. Siempre deben estar cruzadas, ya que, si están colocadas en el mismo sentido, es menos eficaz. Enciende el papel de periódico por varios lugares con una cerilla. Cuando la madera prenda, añade troncos más gruesos y sopla un poco sobre la brasa para aumentar la llama y hacer que el fuego arda bien. Luego basta con añadir leña regularmente para generar la cantidad suficiente de brasa, ya que los alimentos no deben estar en contacto directo con las llamas, dado que se carbonizarían. También puedes usar un líquido para encender fuego o carbón para ir más deprisa, pero no es tan divertido, aparte de que algunos no son más que productos químicos. Pero sobre todo, nunca utilices gasolina ni alcohol para encender el fuego.

¿Qué acciones realizar?

- **Marinar o adobar:** poner un ingrediente en remojo en una preparación aromática para aromatizarlo o para que quede más tierno.
- **Pelar un cítrico:** existen dos formas de pelar un cítrico. Para los principiantes, y para lograr una piel muy fina, es mejor usar un rallador de queso sobre la piel del cítrico, y pasar una sola vez por la zona, sin alcanzar la membrana blanca. Para obtener pieles que parezcan fideos, utiliza un rallador de cítricos. Pero lo ideal es invertir en un rallador Microplane, un rallador de lujo, que puedes encontrar en todas las buenas tiendas de utensilios de cocina.
- **Conseguir el punto de cocción:** el secreto es no perder nunca de vista la barbacoa o la plancha. He indicado los tiempos de cocción como referencia, pero estos varían en función del modelo de barbacoa y de la intensidad de la brasa.
- **Para las brochetas:** si usas brochetas de madera, no te olvides de ponerlas en remojo en agua al menos 30 minutos para que no se chamusquen.

¿Cómo cuidar de la parrilla o la plancha?

- Con las barbacoas de leña o de carbón es preferible cepillar la parrilla mientras están calientes.
- Con las barbacoas de gas con rejilla de acero inoxidable, puedes cepillarlas tanto en caliente como en frío.
- Las parrillas de acero o revestidas de porcelana cocida o sin cocer deben cepillarse en frío.

Esto es todo. Por lo demás, solo tienes que seguir las recetas! Otros dos consejos: no permitas que los niños se acerquen al fuego e instala tu barbacoa en un suelo estable. ¡Que no se arruine la fiesta!

ESPÁRRAGOS CON PANCETA Y ESTRAGÓN



Espárragos verdes
x 12



Panceta ahumada
12 lonchas (finas)



Estragón
½ ramito

 **Sal y pimienta**



Preparación: 10 min

Cocción: 20 min

Barbacoa/plancha

- Envuelve los **espárragos** con unas ramitas de **estragón** y con las lonchas de **panceta ahumada**.
- Ásalos 20 minutos, dándoles la vuelta de vez en cuando.
- Salpimienta y degusta.



BROCHETAS PARA APERITIVO



Panceta ahumada
12 lonchas (finas)



Tomates cherry
x 24



Queso mimolette
(o similar) 180 g

 **Pimienta**



Preparación: 5 min

Cocción: 5 min

Plancha

- Corta el **mimolette** en 24 trozos y las lonchas de **panceta** por la mitad.
- Envuelve los trozos de **mimolette** con la **panceta ahumada**.
- Monta las brochetas con los dados de **mimolette** y los **tomates cherry**.
- Ásalas 5 min. Salpimienta y degusta.



OSTRAS A LA BARBACOA



Ostras
x 12 (grandes)



Salsa barbacoa
1 cucharada



Kétchup
1 cucharada



Salsa de soja
1 cucharada



Tabasco®
Unas gotas



Preparación: 10 min

Cocción: 15 min

Barbacoa

- Mezcla la **salsa barbacoa**, el **kétchup**, la **salsa de soja** y el **Tabasco®**.
- Dispón las **ostras** 5 min sobre la rejilla de la barbacoa para abrirlas.
- Retira la valva superior, reparte la salsa entre las **ostras**, coloca de nuevo las valvas y luego ásalas 10 min.



HIGOS CON CARNE DE LOS GRISONES



Higos
x 8



Carne de los Grisones
(o cecina) 16 lonchas



Cacahuets tostados
4 cucharadas

 **Aceite de oliva**



Preparación: 10 min

Cocción: 5 min

Barbacoa/plancha

- Corta los **higos** por la mitad. Monta 4 brochetas intercalando los **higos** con las lonchas de **carne de los Grisones**.
- Ásalas 5 min, dándoles la vuelta una vez.
- Degústalos con un chorrito de **aceite de oliva** y esparce unos **cacahuets** troceados.

