



COCINA TRADICIONAL 2016

INGREDIENTES

- 1kg de Acelgas / 6 dientes de Ajo
- 5 tomates maduros / 10g de tomate seco
- 500g de garbanzos / 1 saco de carbón
- 1,5 k de parpatana sin limpiar
- 200 g de pescado de roca / 1 miga de pan artesanal
- 1c/s pimentón dulce / Almejas
- 1c/s de aceite de oliva / 1c/s de aceite de girasol
- 1c/c de sal / 1c/s de pimienta negra
- 1c/s de comino en grano

DIFICULTAD

Media

**BAR FEDUCHY
FOODIE CORNER**

Cocido de Acelgas con Parpatana de Atún rojo elaborado con Carbón

Cocinero: Roberto Sánchez Ureba

ASÍ SE HACE

1. Aceite de Carbón: Preparamos un rescoldo de carbón hasta que se apague la llama, vertemos en aceite de girasol y reservamos dos días, colamos y reservamos.
- 2.- Miga de pan al carbón: Preparamos un majado de tomate seco, ajo, aceite de girasol, sal, pimienta, comino, y reservamos elaboramos un pan artesanal con mucha miga, cogemos un trocito de miga y con una brocha empapamos la miga y la elaboramos en el rescoldo del carbón.
- 3.- Aceite de Atún y Pescado: Despiezamos la parpatana de atún separando la carne de las puyas y reservamos, igualmente con el pescado de roca, en aceite de oliva a fuego lento conseguimos aromatizar el aceite.
- 4.- Garbanzos: En una olla exprés se cuecen los garbanzos previamente remojados, le añadimos las acelgas y la hoja de laurel, cuando los garbanzos estén tiernos retiramos el agua y reservamos un poco, echamos un vaso de aceite de jugo de atún, refreímos pan y ajo hasta que se doren y retiramos, y metemos en mortero para majarlos añadiendo sal, comino y pimienta y apartamos, aparte hacemos un sofrito con el aceite de jugo de atún que refreímos el tomate que cuando esté vertemos en la olla de los garbanzos y reducimos con el majado.
5. Emplatado: En un plato hondo vertemos el cocido, la parpa tana la marcamos al carbón y colocamos encima, el lomito de pescado de roca igual, las almejas la abrimos al vapor y las colocamos arriba, goteamos con gotas de carbón, algunas acelgas las separamos y las colocamos finas para la decoración, se sirve con guarnición de miga de pan al carbón.