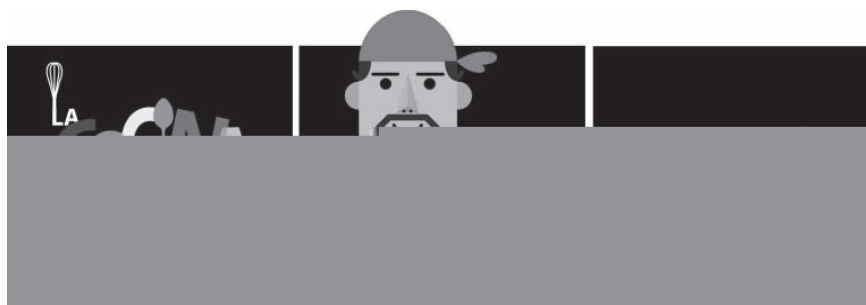


LA COCINA DE JUAN LUIS

Cocina de autor



Nacimiento: 24 abril 1976

Domicilio: Avenida Miguel Angel Blanco, S/N; 30012 Murcia

Tel. 868 910 820

Local: Restaurante la Cancela, designado Restaurante del año, en 2008

Email: info@lacancelarestaurante.es

Formación

- Septiembre 1994. Estudios universitarios Licenciatura de Química. Universidad de Murcia
- 2002-actualidad. Diversos cursos: Como dirigir un grupo, Curso de pastelería, Formación de formadores, Curso de antioxidantes y salud, etc

Actividad profesional

- Iniciada en junio de 1995 como camarero y cocinero en diversos restaurantes
- Desde octubre 2002: Cocinero y gerente de La cancela restaurante

Actividades docentes

- 2007-actualidad. Docente y ponente en varios cursos y talleres especializados: cocina de seducción, tapas y pinchos, cocina creativa, cocina para colectividades, cocina I y II, cocina para deportistas, etc.

lomo de cordero a la miel de romero

Ingredientes y confección para 4 personas

*1 lomo de cordero
100 ml. de miel
100 ml. de agua
C/S. de aceite
100 ml. de vino oloroso
1 ud. de romero
250 gr. de pimiento rojo
250 gr. de cebolla
C/S de ajo
C/S de zanahoria
Vino blanco*

Cacerola, espátula, sartén y batidora

Limpiamos el costillar de cordero. (Las costillas nos servirán para hacer un guiso de costillejas con aletría, por ejemplo. O para la barbacoa que tenemos el domingo con los vecinos).

Nos quedaremos solamente con la parte magra. Doramos en sartén a fuego fuerte por la parte de la piel hasta dorar (De la mar el mero y de la tierra el cordero. España tiene muy buenos corderos, sobre todo por la parte de Castilla-León).

Haremos un caramelo con la miel, el agua, el vino oloroso (jerez, vermut, o ron, ¿por qué no?) y el romero. Pintaremos el lomo con el caramelo e introducimos en horno durante 15 minutos. Durante el tiempo que está en el horno seguiremos pintando cada 5 minutos.

Pocharemos la cebolla y el ajo. A continuación añadimos la zanahoria y el pimiento troceados. Cuando todo está pochado añadimos el vino blanco. Reducimos y trituramos muy bien.

Servimos el cordero cortado en 4 trozos con la crema por debajo de este. Decoramos con unas hojas de romero.

Arroz y cigalas

Ingredientes y confección para 4 personas

400 gr. de arroz
12 cigalas
1 cebolla
1 diente de ajo
50 gr. de tomate frito
10 gr. o 2 ud. de pulpa de pimiento chorizero o ñoras
100 ml. de brandy
1 puerro
1 tomate natural
Cebollino
Aceite de oliva
Sal

Cacerola, espátula, sartén y batidora

Pelaremos las cigalas en crudo. Reservamos las cabezas y las cáscaras por un lado y por otro las colas.

Rehogamos las cabezas y las cáscaras en una olla con un poco de aceite. Añadimos 2 litros de agua y cocemos durante 10 minutos.

A continuación trituramos el caldo con las cigalas y colamos. Reservamos con calor. Cortamos las cebollas pequeña. Cortamos el ajo y rehogamos en olla con aceite. Añadimos la cebolla. Cuando todo esté pochado añadimos la salsa de tomate, la pulpa y el vino blanco. Reducimos. Incorporamos el arroz. Le damos unas vueltas para sellar el grano. Vamos añadiendo caldo poco a poco conforme el arroz vaya absorbiendo caldo (como si fuera un risotto). Chafamos las cigalas entre papel film y las rellenamos con el puerro, tomate natural y cebollino

Sólo nos queda la presentación. En un aro, rellenamos de arroz. Encima de este ponemos las cigalas (A mí me gustan crudas pero las podemos meter en el horno durante dos minutos) Terminamos con unas ramitas de cebollino.

Suerte.

Mejillones en escabeche de cítricos

Ingredientes y confección para 4 personas

2 kg. de mejillones
C/S de aceite de oliva
1 cebolla
5 ajos
1 zanahoria
C/S de sal
C/S de laurel
C/S de pimienta en grano
C/S de pimentón
100 gr. de vino blanco
500 gr. de caldo de mejillones
C/S de zumo de limón
C/S jengibre
Huevas de salmón
Pan de molde
Tinta de calamar

Cacerola, espátula de goma o madera

Limpiamos los mejillones. Pondremos en una cazuela con un poco de agua hasta que se abran. Limpiamos de cáscara y pelos. Reservamos. Colamos el caldo obtenido de la cocción.

Partimos la cebolla en juliana. Ponemos en una cacerola con un poco de aceite, los ajos, la zanahoria, el laurel, el jengibre y la pimienta. Una vez sofrito añadimos la harina y el pimentón. Mezclamos bien y añadimos el vino blanco. Regamos con el caldo de los mejillones y dejamos reducir hasta la mitad. Rectificamos de sal y de ácido con el zumo de limón. Apartamos del fuego y añadimos los mejillones.

Cortamos el pan de molde en forma de concha o lo más parecido. Mezclamos un sobre de tinta de calamar con caldo de mejillones. Pintamos con una brocha el pan de molde y horneamos hasta que quede crujiente.

Ponemos encima de cada rebanada de pan un mejillón y un poquito de verdura del escabeche y terninamos con unas huevas de salmón.

Lasaña de calabacín y espinacas

Ingredientes y confección para 4 personas

1 kg. de espinacas
1 calabacín
3 dientes ajo
50 gr. pasas
50 gr. piñones
C/S Brandy
Para la bechamel:
50 ml. de aceite de oliva virgen extra
50 gr. harina
C/S de nuez moscada
C/S de pimienta molida
C/S de sal
500 ml. de leche
C/S de queso

Cacerolas, sartén, espátula de goma o madera, cuchillo, varillas, aros de acero Inoxidable y boles

Limpiamos las espinacas debajo del chorro de agua. Cortamos los tallos y nos quedamos con las hojas. Cortamos en trozos. Las cocemos en agua hirviendo con sal durante unos 2 minutos. Colamos e introducimos en agua con hielo para cortar la cocción. Escurrimos y reservamos. Ponemos las pasas a remojo con el brandy. Pelamos los ajos y cortamos en láminas. Los ponemos en una sartén con el aceite. Doramos. Incorporamos las espinacas y los piñones, salpimentamos. Reservamos.

Para la bechamel:

Ponemos en una cacerola el aceite, cuando empieza a calentarse incorporamos las especias. A continuación la harina y doramos un poco. Cuando la harina se ha diluido añadimos la leche previamente caliente. Removemos hasta que nos quede una consistencia cremosa. Rectificamos de sal.

Mezclamos la bechamel con las espinacas. Reservamos.

Cortamos el calabacín en rodajas lo más finas que podamos.

En un aro de acero inoxidable, vamos montando capas de espinacas y de calabacín, alternándolas hasta conseguir la altura deseada. Terminamos con una capa de calabacín. Rallamos queso e introducimos en horno para gratinar ese queso durante 3 minutos.

Caballa con aromas de moscatel y uvas

Ingredientes y confección para 4 personas

*4 ud. de caballa
1 ud. de cebolla
200 ml. de vino moscatel
8 uvas
Palomitas
Aceite de oliva
Sal*

Cacerola, espátula de goma o madera

Cortamos la cebolla en juliana y empezamos a sofreir con un poquito de aceite y sal. Cuando empiece a dorar añadimos el vino y dejamos reducir. Limpiamos las caballas de espinas y sacamos los cuatro lomos. Ponemos los lomos en una bandeja de horno en forma de rosco. Asamos durante 3 minutos A 200°. (El horno estará previamente caliente). Limpiamos las uvas de huesos y reservamos.

Ponemos el pescado sobre un plato. En medio de cada rosco un poco de cebolla y encima un trocito de uva.

Crema de olla gitana con berberechos

Ingredientes y confección para 4 personas

500 gr. de garbanzos
400 gr. de calabaza
500 gr. de judías verdes
4 patatas medianas, 2 cebollas, 2 ajos, 1 cucharadita de pimentón, 1 pera
100 ml de salsa de tomate
C/S de hierbabuena
C/S de sal
C/S de aceite
200 gr. de Berberechos

Cacerola, espátula, sartén y batidora

Si los garbanzos a utilizar son secos deberemos dejarlos en remojo la noche antes. Si son en conserva estarán listos para cocinar en cualquier momento. En una olla con agua incorporaremos los garbanzos, las bajocas o judías verdes, troceadas, dejándolos cocer durante unos tres cuartos de hora. Si tenemos olla express con 10 minutos nos bastará. Tras esta cocción se añaden las patatas troceadas y la calabaza. Podríamos prescindir de la patata pero entonces el caldo no quedaría tan espeso.

En una sartén se prepara un sofrito de cebolla cortada y tomate. Cuando ya esté dorado y listo se agrega una cucharadita de pimentón, procurando que no se queme. Preparado este sofrito se añadirá a la olla donde cuecen el resto de elementos con un poco de hierbabuena seca.

Se deja cocer todo hasta comprobar que la cocción lo ha dejado todo tierno. Trituramos todo hasta conseguir una crema de la textura deseada. Rectificamos de sal y hierbabuena. Cortaremos la pera en láminas. Espolvoreamos azúcar y quemamos con un soplete hasta caramelizarla.

Abrimos los berberechos en una olla con un chorrito de aceite. Conforme se vayan abriendo los vamos retirando para no prolongar la cocción. Reservamos.

En un plato hondo ponemos la crema. Los berberechos (sin cáscara) encima de esta a modo de tropezones y terminamos con un crujiente de pera. Le pondremos una hojita de hierbabuena fresca para darle un toque verde.

Tallarines negros de sepia con berberechos

Ingredientes y confección para 4 personas

*500 gr. de harina
5 huevos
2 sobres de tinta de sepia
4 l. de caldo de pescado
500 gr. de berberechos
2 dientes de ajo
Perejil*

Cacerolas, sartén, espátula de goma o madera, cuchillo y boles

Pondremos los berberechos en un bol con agua y un chorro de vinagre para que suelten la tierra. Pondremos el caldo en una olla a cocer.

Haremos una masa con la harina, los huevos y la tinta de la sepia. Cuando la tengamos lisa y homogénea, formaremos unas 4 bolas y las pasaremos por la máquina para estirla y formar los tallarines. Reservamos en un plato con harina. Sumergimos en el caldo hirviendo durante 5 minutos, removiendo para que no se nos pegue.

Mientras tanto cortaremos el ajo y lo pondremos en una sartén con aceite para dorarlo. Incorporamos los berberechos y tapamos para que se vayan abriendo.

Escurrimos la pasta, le añadimos un poco de aceite de oliva y emplatamos. Quitamos las cáscaras de los berberechos y los ponemos encima de la pasta. Espolvoreamos con perejil picado.