



Recetas sabrosas, originales y frescas

10 en gastronomía, 0 en complicación: Pablo Albourne “Gipsy Chef” le saca partido a la excelencia *Crianza de Nuestros Mares*

- El chef apuesta por la cocina más sencilla y auténtica al emplear las herramientas mínimas para sus elaboraciones
- Máximo respeto a tres productos con los más altos estándares de calidad
- A la sal, en chicharrón o cruda: recetas que demuestran el potencial gastronómico de nuestras doradas, lubinas y corvinas

(14 feb-2020). Respetar el origen de un producto a través de técnicas que se han seguido desde tiempos inmemoriales. Este es el sello de **Pablo Albourne, más conocido como Gipsy Chef**, caracterizado por trasladar la esencia de su cocina a cualquier lugar. Un cocinero que no necesita utensilios complejos para crear recetas únicas; **sus manos son su herramienta más utilizada** para elaborar platos de éxito.

Apuesta por la sencillez y la diferencia

Avalado por años de experiencia y al frente de sus dos restaurantes de Sitges, Gipsy Chef ofrece recetas que **mezclan la tradición con la innovación y que aportan un toque único**. Esto lo convierte en un cocinero de referencia para aquellos que quieran preparar platos de calidad en el ámbito doméstico y en el día a día, con decenas de miles de seguidores en las redes sociales.

Albourne ha aprovechado el potencial culinario de los pescados de *Crianza de Nuestros Mares* para la elaboración de tres recetas, cada una de ellas con un cocinado diferente. **A la sal, en chicharrón o en crudo** han sido las formas elegidas para poner de manifiesto la versatilidad de las doradas, lubinas y corvinas.

Recetas Crianza de Nuestros Mares:

Lubina CdNM a la sal, hinojo y ensalada de rabanito y naranja

✓ Ingredientes

1 lubina limpia Crianza de Nuestros Mares de 800 a 1000g, 1,5kg de sal gruesa, hierbas frescas (romero, tomillo, perejil, menta, albahaca), 1 bulbo de hinojo, 1 pimiento rojo, 200g de mantequilla, 1 clara de huevo.



Para la ensalada

5 cucharadas de vinagre de Jerez, 1 naranja, 1 manojo de rabanitos, 1 taza de aceite de oliva virgen extra, 2 cebollas tiernas, sal y pimienta recién molida.

✓ Elaboración

Poner en un frasco el vinagre, el zumo de naranja, una cucharadita de mostaza en grano, sal, pimienta, aceite y 5 rabanitos cortados en gajos pequeños. Picar todas las hierbas y el pimiento, mezclar con la sal, la clara de huevo y reservar. Cortar el hinojo en juliana y rellenar la lubina junto con la mantequilla. Hacer una cama de sal en la bandeja, colocar la lubina y cubrir con el resto de sal. Cocinar 25 minutos por kilo de pescado en horno precalentado a 200°C.

<https://www.youtube.com/watch?v=z3Hx9-wLcBc>

Chicharrón de dorada CdNM

✓ Ingredientes

1 dorada limpia Crianza de Nuestros Mares de 700g, 1 cucharadita de comino molido, 1 cdta de pimienta negra molida, 1 cdta de orégano seco, 1 cdta de pimentón ahumado de la vera, 3 cucharadas de vinagre, 3 cda de agua, 1 puñado de hojas de cilantro, 1 parte de harina de trigo por media parte de harina de garbanzo, sal y aceite de oliva.



✓ Elaboración

Mezclar todas las especias con el vinagre y el agua. Cortar el pescado en rodajas finas, sazonar y marinar. Dejar reposar 1 hora. Pasar por harina y freír. Freír también el cilantro y acompañar con él el pescado.

Colocar una cama de hojitas de escarola frisé de las que están más amarillas, coger unas uvas y cortarlas en rodajitas. Salpimentarlas, añadir aceite de oliva y colocar encima el pescado.

<https://www.youtube.com/watch?v=XI3q3D9THdo&t>

Corvina cruda a la Tahitiana

✓ Ingredientes

300g de lomo de corvina *Crianza de Nuestros Mares*, ½ pepino cortado en rodajas muy finas, 1 tomate maduro en dados, ½ cebolla morada en juliana muy fina, ½ zanahoria cortada en tiras con un pelador, ½ chile fresco picado muy fino, 2 limas, 1 taza de leche de coco (sin azúcar, espesantes o conservantes y con no menos del 70% de coco), 1 puñado de hojitas de menta y sal y pimienta recién molida



✓ Elaboración

Cortar el pescado en rodajas muy pequeñas y, en la misma tabla, salpimentarlo y echarle un toque de tabasco u otro picante. Disponerlo en un plato, cortar una lima y remover todos los ingredientes. Cortar unas rodajas de pepino, tomates cherry, cebolla morada o dulce y zanahoria. Salpimentar todos estos ingredientes y añadirlos junto al pescado. Removerlo bien y dejarlo reposar durante unos 15 o 20 minutos. Una vez pase este tiempo, ponerle un chorro de aceite de oliva y leche de coco. Por último, incorporarle unas hojitas de menta.

<https://www.youtube.com/watch?v=-1dUTyFUDgY>

Más información: ramon.arias@agrfoodmarketing.com - Tlf: 650 39 02 23



[crianzadenuestrosmares](https://www.facebook.com/crianzadenuestrosmares)



[crianzadenuestrosmares](https://www.instagram.com/crianzadenuestrosmares)



www.crianzadenuestrosmares.com



[@Nuestros_Mares](https://twitter.com/Nuestros_Mares)



www.youtube.com/channel/UCYGaazvGqtLUkDFBGcz8FpA