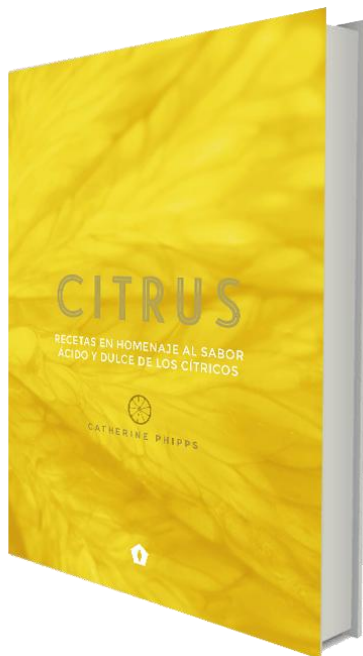


Recetas en homenaje al sabor ácido y dulce de los cítricos

Catherine Phipps

DOSSIER DE PRENSA



**DULCES, ÁCIDOS, AMARGOS Y
EVOCADORES, POCOS ALIMENTOS
SON TAN VERSÁTILES Y
TRANSFORMADORES COMO LOS
CÍTRICOS.**

Desde la naranja sevillana hasta el yuzu o el pomelo, la bergamota o la azamboa, los cítricos son la familia de ingredientes más estimulante para cocinar.

Ensaladas frescas, caldos aromáticos, el feliz matrimonio del marisco con los cítricos, recetas de carne de origen asiático y mediterráneo, conservas y encurtidos, e infinidad de pasteles, tartas, bizcochos y cócteles...

A lo largo de 170 recetas, **Catherine Phipps** explora la miríada de usos de naranjas, limones y sus parientes.

*Fascinante e intemporal, **Citrus** combina placer, conocimientos alimentarios e inspiración culinaria.*

Catherine Phipps es autora de varios libros de cocina y alimentos, le gusta crear sus propias recetas y difundirlas.

Aprendió a cocinar de la manera tradicional, siguiendo a su madre en la cocina de su casa en la localidad de Lincolnshire. Después de dejar la carrera de Derecho, decidió perseguir sus sueños y dedicarse a la cocina y la divulgación de los alimentos. Durante un periodo corto estuvo regentando un



restaurante en el Caribe.

Desde que regresó al Reino Unido, ha escrito varios libros, y colabora con algunos medios de comunicación como The Guardian's y el programa de cocina de Radio 4's.

Catherine pasa gran parte de su vida buscando y desarrollando nuevas fórmulas para cocinar todo tipo de alimentos. Actualmente Catherine vive en Ealing con su familia, donde enseña a sus hijos a disfrutar de la comida, cómo cocinar y, lo que es más importante, cómo hacerla la taza perfecta de té.

Contenidos

Introducción

Tipos de cítricos

Notas acerca de los cítricos

Conservas saladas de cítricos

Sopas

Platillos

Ensaladas

Platos principales

Platos para acompañar

Postres

Repostería

Conservas dulces y golosinas

Bebidas

"Escribir sobre los cítricos estos últimos meses ha resultado una experiencia gozosa. Como otros escritores culinarios que residen en el frío norte, soy capaz de vivir indirectamente a través de los ingredientes que utilizo. Con un limón italiano me siento transportada hasta colinas con huertos en terrazas, desde las que se ve el azul del mar de Capri en la distancia y percibo una ligera brisa enriquecida con el aroma del azahar. Es una imagen romántica y evocadora, y el mero hecho de sostener en la mano y oler un limón puede convertir en cálido el día invernal más gris.

He tenido la suerte de (brevemente) vivir en un lugar donde podía recoger del árbol a diario limas, naranjas amargas y pomelos. Incluso ahora tengo ocasión de visitar a mis

padres en Grecia, donde el penetrante olor a cítricos siempre llega mezclado con el de las hierbas campestres polvorientas y resinosas. Sin embargo, cuando me paro a pensar en los cítricos y las cosas con que los asocio, me doy cuenta de que la gran mayoría de mis recuerdos se centran en mi hogar. Recuerdo el momento en que entré en la cocina y sorprendí a mi hijo [...]

[...] Por encima de todo, valoro los cítricos por su utilidad. Son simplemente los ingredientes más útiles que se pueden tener en la cocina. Aparte de su complejidad de sabores, pueden transformarse por completo. Acentúan el sabor de algunos ingredientes salados y destacan el dulzor de otros. Realzan los ingredientes, individualmente y en conjunto. Pueden aportar simultáneamente profundidad y ligereza, alegrando el plato más insulso. El ácido cítrico evita que los alimentos oscurezcan. Los cítricos preservan los alimentos y poseen cualidades cuajantes. También sirven para «cocer» y ablandar carnes y pescados. Incluso favorecen que la leche se convierta en suero de leche, queso o yogur. Además, son buenos para la salud: no solo son ricos en antioxidantes y vitamina C, se sabe que son buenos para la hipertensión o la depresión. Son simplemente milagrosos." Catherine Phipps

Sopa de lima y pollo con tortillas de maíz

4 raciones

Para el pollo y la marinada
2 pechugas de pollo sin hueso ni piel, ahorradas
Raspadura fina y zumo de 1 lima
1 cucharadita de chipotle en polvo,
1 de ajo en polvo y 1 de orégano seco
½ cucharadita de sal ahumada
1 cucharadita de aceite de oliva

Para la sopa
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla roja, troceada
2 pimientos rojos, troceados
2 ramas de apio, troceadas
500 g de tomates muy maduros
1 cabeza de ajos, separada en dientes
1 pimiento chipotle, entero pero sin semillas
3 cucharadas de tallos de cilantro picados (reserve las hojas para la decoración)
Una rama de tomillo

1 litro de caldo de pollo
200 g de alubias negras cocidas (opcional)

Para decorar

1 aguacate
Zumo de 1 lima
2-3 cucharadas de aceite de oliva
2-3 tortillas de maíz, cortadas en triángulos
100 ml de crema agria
Unas hojas de cilantro
Queso curado rallado, tipo manchego, gruyere o Cheddar (o véase entradilla de la receta)

Este es un plato con diversos elementos que deben añadirse hacia el final de la receta. No es propiamente una sopa de tortilla (no me gustan las tortillas remojadas, mejor como acompañamiento crujiente), sino un cruce entre esto y la sopa de lima. Pueden cambiarse los ingredientes de la decoración: el queso feta desmigado –una versión salada del queso curado, o un guacamole en lugar del aguacate.

Ponga las pechugas de pollo en un cuenco. Mezcle los ingredientes de la marinada y viértalos sobre el pollo. Deje marinar 1 hora. Caliente bien la plancha y cocine en ella el pollo 3-4 minutos por cada lado hasta que quede cocido. Reserve.

Caliente el aceite para la sopa en una cazuela grande. Añada la cebolla, el pimiento rojo y el apio. Sofría a fuego lento hasta que quede transparente y empiece a caramelizar (10-15 minutos). Mientras, ponga los tomates, los dientes de ajo sin pelar y el chile en una sartén de base gruesa y áselos más o menos el mismo tiempo hasta que el tomate empiece a hervir. Si los ajos y el chile puenen hechos antes que el tomate, síquelos y resérvelos. Pèle los dientes de ajo y échelos al vaso de la trituradora con los tomates sin pelar y el chile. Triture bien.

Añada los tallos de cilantro y la ramita de tomillo a la cazuela con la cebolla y deje cocer un par de minutos. Vierta la mezcla del tomate y deje sofreír 5 minutos hasta que empiece a reducir. Incorpore el caldo de pollo y siga cociendo durante 15-20 minutos.

Para decorar, corte el aguacate en dados y vierta el zumo de lima. Caliente el aceite en una sartén grande y fría los triángulos de tortilla hasta que queden crujientes y dorados. Desmenace el pollo y añádalo a la sopa junto con las alubias, si las usa. Retire la ramita de tomillo y sirva la sopa decorada con las tortillas, el aguacate, la crema agria, las hojas de cilantro y el queso.



CITRUS

Recetas en homenaje al sabor ácido y dulce de los cítricos

Catherine Phipps

Páginas 256 | PVP 29,95 €

[Cinco Tintas Editorial](http://CincoTintasEditorial.com)