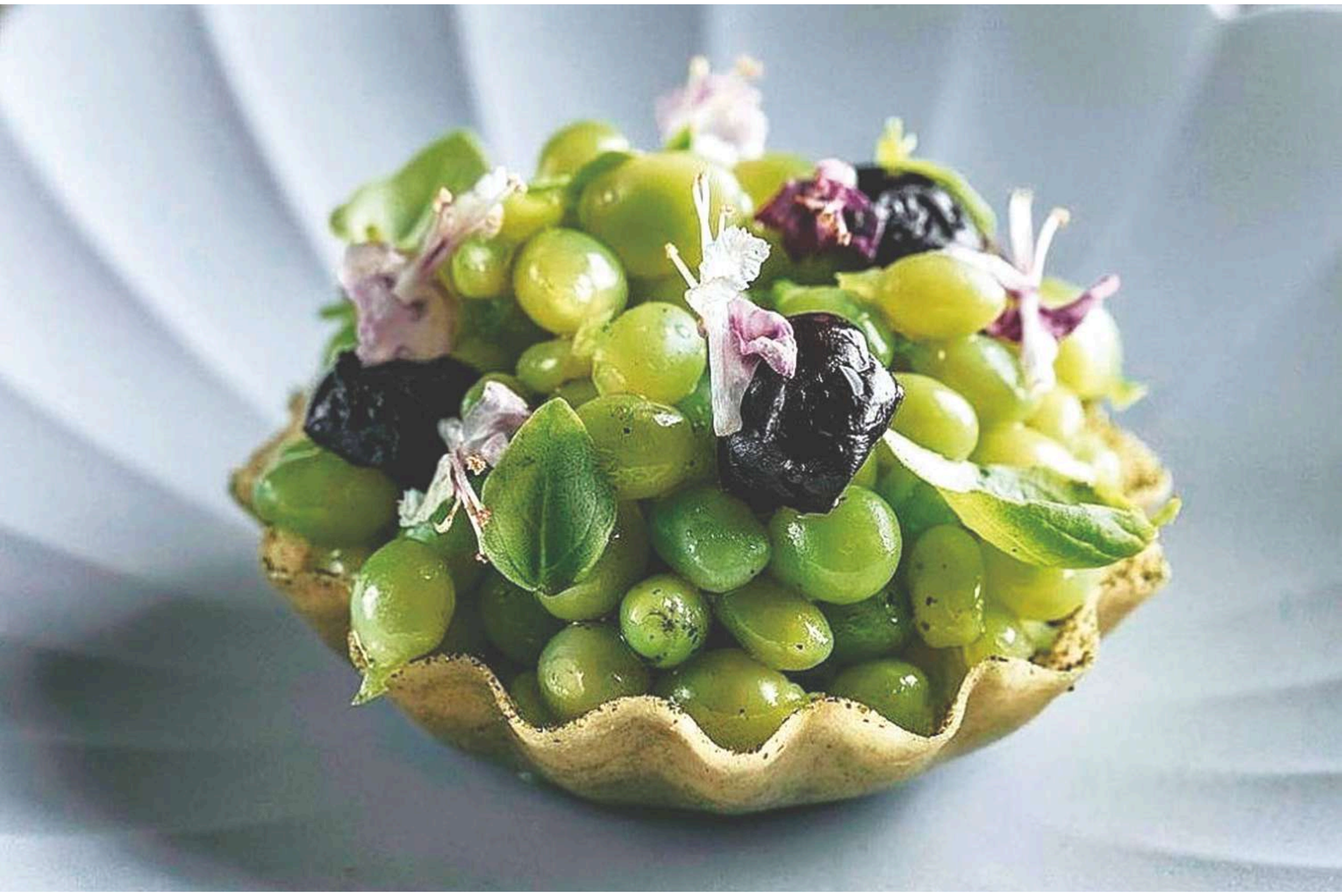
BY ELKANO GOURMET

IDEA BOOK

MALKOA

TARTALETA CRUJIENTE

de guisante lágrima, uva y flores



INGREDIENTES

- 150 g de guisante lágrima fresco
- 40 g de uva verde mini
- 10 g de aceituna negra deshidratada
- Brotes y flores comestibles
- Hojas pequeñas de albahaca o hierbas frescas
- 1 tartaleta salada crujiente
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal en escamas

ELABORACIÓN

1. Blanquear ligeramente el guisante lágrima en agua con sal durante unos segundos y enfriar en hielo para mantener el color y la textura.
2. Cortar algunas uvas por la mitad y mezclar con los guisantes.
3. Aliñar suavemente con aceite de oliva virgen extra y una pizca de sal.
4. Rellenar la tartaleta con la mezcla formando volumen.
5. Añadir las aceitunas deshidratadas, las flores y las hojas frescas para terminar.
6. Servir muy frío para resaltar el dulzor natural del guisante.

GUISANTE BRASEADOS

al aroma del sarmiento



INGREDIENTES

- 500g de guisantes de lágrima (frescos y recién desgranados).
- Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE) de variedad suave (tipo Arbequina).
- Sal de escamas (Maldon o similar).
- Opcional: Una cucharada de caldo de jamón muy reducido o una yema de huevo de corral para ligar al final.

ELABORACIÓN

- Usa brasa de encina potente y roja, pero sin llama para proteger la malla.
- Atémperalos 10 minutos fuera de la nevera.
- Colócalos en una malla fina con unas gotas de AOVE. Cocina a 5-10 cm de la brasa durante 60-90 segundos, moviendo la rejilla constantemente.
- Estarán listos cuando el verde se intensifique y la piel se tense.
- Fuera del fuego, añade AOVE y sal.

Truco Pro: Sírvelos sobre una yema de huevo tibia. El calor de los guisantes creará una salsa natural increíble con el toque ahumado.

JOYAS DE LA HUERTA

con huevo a baja temperatura



INGREDIENTES

- Guisantes lágrima Malkoa: 80-100g por persona (fresquísimos).
- Huevo: 1 huevo campero o de corral por persona.
- Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE)
- Sal: Unas escamas de sal
- Agua: Para el escaldado rápido.

ELABORACIÓN

1. Prepara el huevo cocinándolo a baja temperatura a 63°C durante 40 minutos o elabora un huevo poché tradicional dejando la yema líquida.
2. Saltea los guisantes lágrima durante apenas 30 o 60 segundos para que mantengan su frescura, color y textura tersa.
3. Dispón los guisantes en el centro del plato fy coloca el huevo con mucho cuidado sobre la cama de guisantes.
4. Espolvorea unas escamas de sal sobre la yema y añade un último hilo de aceite de oliva premium antes de servir.

MAR Y TIERRA

Guisante Lágrima, Gamba Roja y Trufa



INGREDIENTES

- Guisantes lágrima: 80-100g.
- Gambas rojas: 6-8 unidades medianas.
- Chipirones: 2-3 pequeños, limpios.
- Trufa negra: 4-5 láminas frescas.
- AOVE: Variedad Arbequina.
- Otros: Harina, sal fina y escamas.

ELABORACIÓN

1. Limpia las gambas, retirando el cuerpo y manteniendo la cola; limpia y trocea los chipirones, pásalos por harina y fríelos.
2. En una sartén con una gota de aceite, saltea los guisantes lágrima apenas 30-45 segundos a fuego medio; el objetivo es que solo ganen temperatura para no perder su textura "lágrima".
3. Incorpora las gambas a la sartén junto a los guisantes y saltea un minuto más,
4. Emplata los guisantes y gambas como base, reparte los chipirones crujientes por encima y finaliza laminando la trufa fresca.
5. Y un toque de sal y aceite.

LOMO DE MERLUZA

con Guisantes Lágrima y Velouté de Limón



INGREDIENTES

- Guisantes lágrima: 60-80g por persona.
- Merluza de pincho (o bacalao): Un lomo grueso de unos 180g.
- Espárragos trigueros: 3-4 unidades por plato.
- Limón: Media pieza para brasear.
- Salsa Velouté: 100ml (caldo de pescado ligado con un poco de mantequilla y harina).

ELABORACIÓN

1. Prepara una velouté de pescado suave aromatizada con limón y mantenla caliente a fuego mínimo.
2. Salpimienta el lomo y dóralo en la sartén con AOVE, empezando por la piel hasta que esté crujiente y el interior jugoso.
3. Marca a la plancha los espárragos y las rodajas de limón hasta que caramelicen.
4. Saltea los guisantes lágrima en una sartén aparte apenas 20-30 segundos.
5. Sirve una base de velouté, coloca el pescado en el centro y reparte los espárragos, el limón y tus guisantes por todo el conjunto.

COCOCHA DE MERLUZA

con Guisantes Lágrima y Velouté de Limón



INGREDIENTES

- Guisantes lágrima: 60-80g (frescos y pequeños).
- Cocochas de bacalao: 6-8 unidades limpias.
- Salsa Velouté: 100ml (caldo de pescado ligado con mantequilla y harina).
- Espagueti de mar (algas): 20g (frescas o hidratadas).
- Decoración: Eneldo fresco y flores blancas pequeñas.
- Básicos: AOVE, sal y pimienta blanca.

ELABORACIÓN

1. Calienta la velouté a fuego muy lento; debe tener una textura de seda que cubra el fondo del plato sin llegar a ser una crema espesa.
2. Salpimenta las cocochas y márcalas en la sartén con un hilo de AOVE.
3. Saltea las algas un minuto en otra sartén y añade los guisantes lágrima en el último instante, apenas 20 segundos, para que mantengan su "estallido" característico.
4. Montaje: Vierte una base circular de velouté, coloca el nido de algas con los guisantes a un lado y las cocochas melosas al otro. Corona con el eneldo y las flores.

OSTRA GALEGA

Y Guisante Lágrima en Dos Texturas



INGREDIENTES

- Ostra Gorda (Nº 2 o superior): Una pieza por persona.
- Guisantes lágrima: 30g por ostra (frescos y enteros).
- Caldo de la ostra: El propio agua que suelta al abrirse.
- AOVE: Variedad Arbequina (suave).
- Escamas de sal.

ELABORACIÓN

1. Preparación de la ostra: Abre la ostra con cuidado, recupera su agua natural y fíltrala con un colador fino para eliminar restos de nácar. Reserva la ostra limpia en su concha.
2. Salteado "flash": En una sartén pequeña con una gota de AOVE, saltea los guisantes lágrima durante apenas 20 segundos. Deben coger temperatura pero mantener su "estallido" intacto y su color verde brillante.
3. Aliña la ostra en su concha con una cucharadita de su propia agua filtrada.
4. Coloca los guisantes y échales una gota de aceite en crudo y unas escamas de sal para potenciar su dulzor.

KOKOTXAS DE MERLUZA

en Salsa Verde con Guisantes Lágrima



INGREDIENTES

- 500 g de kokotxas de merluza frescas.
- 150 g de guisantes lágrima
- 3 dientes de ajo.
- 1 guindilla seca (cayena).
- 1 manojo de perejil fresco
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal al gusto.
- Opcional: Un chorrito de vino blanco seco o caldo de pescado suave

ELABORACIÓN

1. Confita los ajos y la guindilla en aceite a fuego muy suave sin que lleguen a dorarse. Retira los ajos.
2. Coloca las kokotxas con la piel hacia abajo en el aceite templado durante 2-3 minutos para que suelten su gelatina.
3. Fuera del fuego, mueve la cazuela en círculos constantes (movimiento de vaivén) junto al perejil picado hasta que la salsa ligue y espese.
4. Añade los guisantes lágrima al final; con el calor residual de la salsa será suficiente para que queden perfectos.

NIDO DE LINGUINE A LA CREMA

con Burrata y Explosión de Guisante Lágrima



INGREDIENTES

- Guisantes lágrima: 80g
- Pasta Linguine: 100g
- Burrata fresca: 1 pieza
- Crema de leche o nata ligera: 50ml.
- Parmesano Reggiano: 20g rallado fino.
- Mantequilla: una nuez pequeña.
- Hierbabuena o menta: 2-3 hojas frescas.
- Básicos: AOVE, sal y pimienta negra.

ELABORACIÓN

1. Cuece la pasta en abundante agua con sal hasta que esté al dente.
2. Mientras tanto, en una sartén amplia, calienta la nata con el parmesano y la mantequilla a fuego suave hasta que se cree una salsa ligada y cremosa. Salpimenta ligeramente.
3. En una sartén pequeña aparte, saltea los guisantes lágrima con un hilo de AOVE durante solo 20 segundos.
4. Escurre la pasta y saltéala en la sartén de la crema de parmesano.
5. Sirve la pasta formando un nido en el centro del plato. Coloca la burrata encima y reparte los guisantes lágrima.

GUISANTES LÁGRIMA

al Perfume de Vainilla



INGREDIENTES

- Guisantes lágrima: 100g (la máxima calidad posible).
- Vaina de vainilla: ½ unidad.
- Aceite de Oliva Virgen Extra: 50ml (variedad Arbequina por su dulzor).
- Caldo de ave o de jamón: 50ml (muy clarificado, casi transparente).
- Gelatina de jamón (opcional): Unos dados minúsculos para el fondo.
- Sal: Escamas.

ELABORACIÓN

1. Infusión: Abre la vaina de vainilla, raspa las semillas y mézclalas con el aceite. Caliéntalo a fuego mínimo (sin que llegue a humear) durante 10 minutos.
2. Atemperado: En una sartén pequeña, pon un par de cucharadas del aceite de vainilla y añade los guisantes. Saltéalos con un movimiento de vaivén durante 20 segundos; lo justo para que brillen y se templen.
3. Finalización: Sirve un fondo muy ligero de caldo caliente en el plato. Coloca los guisantes en el centro y termina con unas gotas extras del aceite de vainilla y un toque de sal.

LÁGRIMA A LA BRASA,

con Coliflor y Trufa Negra



INGREDIENTES

- Guisantes lágrima: 100g.
- Coliflor: 1/2 pieza (solo las flores blancas).
- Trufa negra (Tuber Melanosporum): 10-15g.
- Leche o nata ligera: 100ml.
- Mantequilla: una nuez.
- Sal y pimienta blanca.

ELABORACIÓN

1. Crema de coliflor: Cuece las flores de coliflor en la leche hasta que estén muy tiernas. Tritúralas con la mantequilla hasta obtener una crema de seda, muy blanca y lisa.
2. Coloca los guisantes lágrima en una rejilla fina o colador de hierro sobre las brasas. Saltéalos apenas 30 segundos con un hilo de AOVE; deben coger el aroma del fuego sin perder su humedad interna.
3. Extiende una lágrima de crema de coliflor en el fondo de un plato oscuro (para que contraste). Reparte los guisantes por encima.
4. Toque final: Ralla la trufa negra generosamente.

GUISANTE LÁGRIMA

con Jamón 2.0



INGREDIENTES

- Guisantes lágrima: 250g (la máxima calidad, brillantes).
- Jamón Ibérico: 80g (cortado en dados pequeños).
- Foie gras micuit: 50g (cortado en dados o desmigado).
- Cebolla morada: 1/2 pieza (picada finamente).
- Ajo: 1 diente.
- Caldo clarificado de jamón: 100ml.
- AOVE y Sal en escamas.

ELABORACIÓN

- Sofrito: Pocha la cebolla morada picada en AOVE hasta que esté transparente. Añade el ajo y los dados de jamón, salteando 30 segundos para que suelten su grasa.
- Guisantes: Incorpora los guisantes lágrima y vierte el caldo de jamón caliente. Cocina a fuego fuerte solo 1 minuto; el guisante debe quedar terso y entero.
- Ligado final: Retira del fuego y añade los dados de foie. Remueve con suavidad para que el calor residual los funda ligeramente, creando una salsa cremosa que envuelva todo el conjunto.

MALKOA

guisantes lágrima

BY ELKANO GOURMET

www,elkanogourmet.com

943 22 43 40

info@elkanogroup.com