

LIBROS CÚPULA

CHEMA SOLER
CROQUETAS
GOURMET



LIBROS CÚPULA

A la venta el 13 de enero de 2021

LIBROS CÚPULA



CHEMA SOLER

CROQUETAS GOURMET

Fotografías de Matías Pérez Llera

Las recetas de las mejores croquetas del mundo

Chema Soler es el chef de la *Gastrocroquetería*, el primer restaurante del mundo especializado en croquetas gourmet. En este libro desvela más de 80 extraordinarias recetas de croquetas de todo tipo: de carne, de mar, veggies, inspiradas en cocinas del mundo, tradicionales y dulces.

La croqueta es un bocado humilde pero eficaz y uno de los platos más populares del país, con auténticos fans que saben distinguir a la perfección entre sus calidades, sus sabores y sus trucos para rebozar o freír. Nacieron como cocina de aprovechamiento de sobras pero hoy pueden llegar a ser todo un manjar gourmet: pequeñas, delicadas, crujientes por fuera y cremosas por dentro y, sobre todo, sabrosas, muy sabrosas.

El chef valenciano Chema Soler ha creado todo un universo con sus croquetas gourmet y en este libro desvela sus recetas: las hay de toda la vida con un toque diferente, pero también una selección de croquetas de autor originales, innovadoras y sorprendentes, desenfadadas, creativas y de fusión. E incluso hay croquetas dulces, ¡de postre! Porque para Chema Soler casi todo es croquetizable.

LIBROS CÚPULA



De origen francés, las croquetas llegaron a España como una receta económica y de aprovechamiento: se utilizaban los restos de carne de guisos y pucheros, así como el pan sobrante para el empanado. Se convirtió, por tanto, en una receta perfecta para días de fiesta.

Las croquetas están presentes en la gastronomía de nuestro país desde hace siglos y han ido evolucionando y mejorando con los años, hasta el punto de convertirse en tapas creativas y gourmet en nuestros días.

Incluso han cambiado de forma, ya que, inicialmente, las originarias *croquettes a la royal* eran grandes y duras. Cuando llegaron a España, se convirtieron en pequeños montículos crujientes por fuera y muy cremosos por dentro, y, actualmente, las croquetas son pequeñas, crujientes, sabrosas y del tamaño de un bocado.

Ahora los grandes chefs renuevan las recetas tradicionales con toques de imaginación, con nuevos ingredientes procedentes de las cocinas del mundo. Chema Soler se ha convertido en una referencia como el chef de las croquetas gourmet al montar un restaurante monotemático dedicado a este manjar.

“Chema ha logrado con esta obra maestra que se tambalee la imaginación de todos y abrirnos un campo nuevo y genial donde parecía que ya estaba todo inventado alrededor de las croquetas. No en vano ha dedicado toda su carrera a dignificar y aplicar su desbordante creatividad a las tapas y en especial a las croquetas, algo aparentemente sencillo pero técnicamente muy difícil de ejecutar con éxito”. Rodrigo de la Calle

LIBROS CÚPULA

TRUCOS Y SUGERENCIAS para realizar unas buenas croquetas

1. En primer lugar, es importante **tamizar la harina antes** de utilizarla: nos ayudará a evitar que se formen grumos.

2. Para **preparar el roux** (la mezcla de grasa y harina) se puede emplear aceite de oliva, pero yo –en la mayoría de las recetas– prefiero usar mantequilla porque el aceite le aporta un sabor a la masa que no siempre le va bien. Además, cuando la masa reposa se endurece un poco más y resulta más difícil de manipular.

3. **Para que queden mucho más sabrosas**, para preparar la bechamel podemos utilizar mitad leche y mitad caldo del sabor del alimento base; por ejemplo, si son de sepia, utilizaremos caldo de pescado.

4. Hay que **incorporar el líquido caliente poco a poco** y sin dejar de remover con unas varillas.

5. También debemos tener en **cuenta los productos que se añaden a la masa**, pues pueden contener mucha agua; por ejemplo, una sepia congelada suelta más agua que una fresca y aporta un exceso de líquido a la masa.

6. Es muy importante **cocer la masa a fuego lento y sin dejar de remover** durante 1 hora, aunque el tiempo puede depender de la cantidad y de la potencia del fuego (si quedaran muy líquidas habría que subirle de roux).

7. Para aportar cremosidad a las croquetas, se les pueden **añadir unos quesitos a la masa**.

8. Si quieres que queden muy cremosas –casi líquidas– por dentro, puedes **usar hojas de gelatina de sabor neutro**. Cuando la masa repose y haya enfriado, estará lo suficientemente consistente para poder manipularla sin problemas, pero, una vez las croquetas entren en contacto con el aceite caliente, la gelatina perderá su efecto y la masa quedará más cremosa. Eso sí: hay que tener mucho cuidado a la hora de freírlas para que no se abran en la freidora; podríamos hacerle un doble empanado en este caso.

9. Es conveniente **dejar reposar la masa unas 12 horas en el frigorífico** para que esté bien fría antes de dar forma a las croquetas y empanarlas, pasándolas primero por harina, después por huevo batido y, por último, por pan rallado.

10. Hoy en día podemos encontrar **pan rallado de varios tipos**: finos, gruesos, más crujientes y que envuelven mejor la croqueta, como el panko japonés. También puedes prepararlo tú triturando nachos, copos de maíz, kikos (maíz tostado) o quinoa cocida, por ejemplo.



LIBROS CÚPULA



11. Es fundamental **usar un buen aceite** (si es aceite de oliva virgen mucho mejor y, si es de girasol, que sea de alto-oleico), limpio y a una temperatura de entre 180 y 190 °C para que las croquetas se sellen muy rápido y se cree una capa crujiente y protectora. Si el aceite ya se ha utilizado varias veces, le costará alcanzar esa temperatura y, entonces, no se formará la capa exterior crujiente y el aceite penetrará dentro de las croquetas, quedando grasosas y poco sanas.

12. Para evitar que se abran es importante que **las croquetas estén muy frías al introducirlas en la freidora**: el contraste del frío de la croqueta y el calor del aceite hace que se forme una capa exterior más crujiente y selle mejor y más rápido.

13. Al retirarlas, **déjalas siempre reposar sobre papel absorbente** para eliminar el exceso de grasa.

14. El mayor aporte calórico de las croquetas es debido a la fritura, pero resulta muy difícil conseguir esta capa crujiente sin este método de cocción. Una opción es **cambiar el pan rallado por copos de maíz triturados y la fritura por un horneado a máxima potencia**; así, podremos conseguir un resultado similar con un aporte menos calórico.

SOBRE EL AUTOR: CHEMA SOLER

Nacido en Albaida, una pequeña población valenciana en 1980, con un talento innato y un gran espíritu emprendedor, descubrió su vocación de forma repentina y decidió apostar por su pasión. Pasión que, tras pasar por varios restaurantes de prestigio como jefe de cocina, aprender, experimentar y evolucionar, se convirtió en un estilo de cocina propio dotado de una enorme personalidad.

Como él mismo afirma: «Hay que cocinar con alma, recuperando la tradición, la cocina de antes, que se hacía con cariño, mimo y mucho tiempo, y fusionarlo con las nuevas técnicas culinarias y –¿por qué no?– con las maravillosas posibilidades que nos aporta la gastronomía de otros países». Una cocina llena de sabor, técnica, creatividad y mucho umami, unido todo ello a un marcado carácter emprendedor, llevó a Chema Soler a apostar por su primer proyecto personal con la inauguración en 2011 **de La GASTRO-croquetería de Chema** en Madrid.

El chef se decantó por un concepto de alta gastronomía en su versión más desenfadada, un sorprendente restaurante de tapas creativas en el centro de Madrid en el que da rienda suelta a su creatividad. Utiliza la croqueta como punta de lanza para dar a conocer su versión de tapeo gastronómico, y es el primer restaurante del mundo especializado en croquetas gourmet, en el que desarrolla una cocina desenfadada y creativa y fusiona sus dos grandes pasiones: la comida asiática y sus raíces mediterráneas.

Tras varios años de éxito, La GASTRO-croquetería se reinventó y evolucionó hasta llegar a su versión más gourmet, convirtiéndose en La Gastro by Chema Soler, pero sin perder su carácter desenfadado y original, apostando por una cocina de autor basada en la tradición, las raíces y su creatividad. Tras esta evolución, el chef se lanzó con un nuevo proyecto más ambicioso y, en 2017, inauguró La Gastro Salvaje, una versión más callejera, canalla y atractiva, que fusiona la comida mexicana-asiática y –como no podía ser de otra forma– mediterránea.



<https://lagastrodechema.com/>

LIBROS CÚPULA

CROQUETAS VEGETALES ASADAS

INGREDIENTES

Para la masa de croquetas vegetales:

110 g de margarina
120 g de berenjena
1 manojo de espárragos trigueros
120 g de judías verdes
200 g de brócoli
100 g de calabacín
120 g de puerro
145 g de harina
900 ml de leche desnatada
c/s de sal

Para el empanado:

c/s de harina
c/s de huevo batido
c/s de cereales
c/s de copos de maíz triturados

Para la fritura:

c/s de aceite de oliva virgen extra

Para el emplatado:

150 g de ensalada de algas



Opción ideal si estáis a dieta y un día os queréis dar un homenaje, ya que es la croqueta menos calórica que encontraréis en todo este recetario. Eso sí, en vez de frita, empanada con copos de maíz y horneada.

ELABORACIÓN

Croquetas vegetales:

- Calentar la margarina en una cazuela hasta que se derrita y saltear a fuego alto toda la verdura cortada muy fina. Bajar el fuego, incorporar poco a poco la harina tamizada sin dejar de remover y cocer durante 10 minutos.
- Agregar la leche poco a poco sin dejar de remover y proseguir con la cocción a fuego lento durante 35 minutos (se podría triturar un poco) hasta que la masa adquiera consistencia.
- Dar el punto de sal. Echar la masa en una fuente y dejarla enfriar.
- Cubrir la superficie con film transparente y dejarla reposar en el frigorífico unas 12 horas.
- Precalentar el horno a 220 °C.
- Cuando la masa esté bien fría, bolear las croquetas y pasarlas por la harina, el huevo batido y los cereales mezclados con copos de maíz.
- Colocarlas en una bandeja de hornear y asarlas en el horno de 5 a 10 minutos, hasta que queden crujientes.

Emplatado:

Servir la croqueta acompañada de la ensalada de algas.

LIBROS CÚPULA

CROQUETAS NIGIRI DE SALMÓN

INGREDIENTES

Para la masa de croquetas nigiri de salmón:

150 g de arroz de sushi
360 g de lomo de salmón
15 g de vinagre de sushi
200 g de bechamel
c/s de sal

Para el empanado:

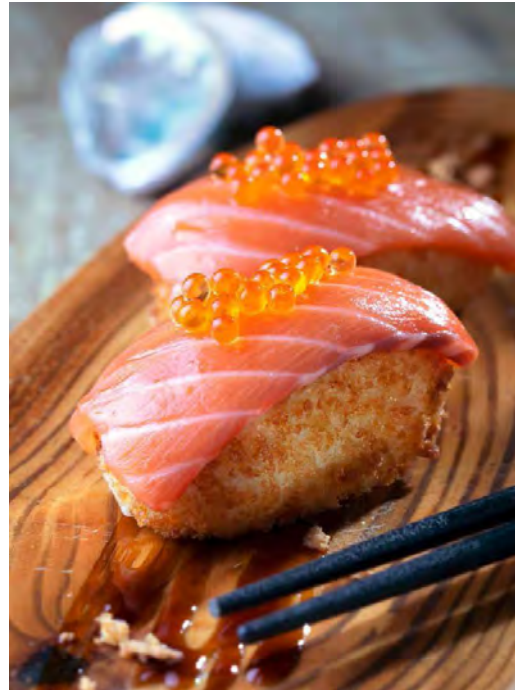
c/s de harina
c/s de huevo batido
c/s de panko

Para la fritura:

c/s de aceite de oliva virgen extra

Para el emplatado:

c/s de salsa teriyaki
30 g de huevas de trucha
c/s de salsa de soja



Como no podía ser de otra manera, apasionado de la comida asiática que soy, llega el tiempo del sushi. Para todos los fans de este manjar japonés: ¡convertimos el sushi en croqueta!

ELABORACIÓN

- Enjuagar bien el arroz para que suelte el almidón y dejarlo reposar 15 minutos.
- Ponerlo en una arrocera eléctrica y añadir el agua (casi doble cantidad de agua que de arroz). Dejar que se haga hasta que la arrocera se detenga automáticamente (unos 15-20 minutos).
- Retirar el arroz de la arrocera, extenderlo en una bandeja y mezclarlo con parte del salmón cortado en dados pequeños para que se cocine con el propio calor del arroz.
- Aliñar con el vinagre de sushi y dar el punto de sal. Añadir la bechamel (para que aporte cremosidad), remover bien para que se integre todo y dejar enfriar la masa.
- Con las manos humedecidas, tomar una porción de arroz y formar bolitas ovaladas apretándolas con los dedos en la palma de la mano.
- Empanar las croquetas nigiri pasándolas por la harina, el huevo batido y el panko.
- Freírlas en aceite de oliva virgen extra a 185 °C hasta que estén doradas, retirarlas de la freidora y dejarlas reposar sobre papel absorbente.

Emplatado:

Dibujar unas líneas de salsa teriyaki en la base del plato antes de disponer las croquetas en el mismo. Decorar cada una de ellas con una lámina de salmón y unas huevas de trucha. Acompañarlas con un pequeño bol con salsa de soja.

LIBROS CÚPULA

CROQUETAS DE GALLETA MARÍA CON COLACAPO

INGREDIENTES

Para la masa de croquetas de galleta María:

1 l de nata 15 % MG
½ rama de canela
450 g de galletas María
175 g de azúcar
Para el empanado:
c/s de harina
c/s de huevo batido
c/s de galletas María trituradas
Para la fritura:
c/s de aceite de girasol

Para el ColaCao:

150 ml de nata 15 % MG
350 ml de leche entera
75 g de azúcar
180 g de ColaCao
2 hojas de gelatina



ELABORACIÓN

Croquetas de galletas María:

- En una cazuela, calentar la nata con la rama de canela para que infusione.
- Retirar la rama de canela, romper las galletas María y añadirlas junto con el resto de los ingredientes.
- Cocer sin dejar de remover durante unos 15 minutos.
- Triturar con la ayuda de una túrmix hasta eliminar todos los grumos.
- Echar la masa en una fuente forrada con film o papel vegetal para que no se pegue y dejarla enfriar.
- Cubrir la superficie con film transparente y dejarla reposar en el frigorífico unas 12 horas.
- Cuando la masa esté bien fría, bolear las croquetas y pasarlas por la harina, el huevo batido y las galletas María trituradas.
- Freírlas en aceite de girasol a 190 °C, retirarlas de la freidora y dejarlas reposar sobre papel absorbente.

ColaCao:

En una cazuela, calentar la nata con la leche, el azúcar y el Cola-Cao a fuego bajo. Añadir las hojas de gelatina (previamente hidratadas en agua fría) y remover hasta que se disuelvan por completo. Dejar enfriar removiendo de vez en cuando.

Emplatado:

Presentar las croquetas en un vaso de café con el ColaCao frío.

LIBROS CÚPULA

CROQUETAS GOURMET

Chema Soler

Libros Cúpula

19 x 24 cm.

216 páginas

Cartoné

PVP c/IVA: 22,90 €

A la venta desde el 13 de enero de 2021



Para más información a prensa:

Lola Escudero. Directora de Comunicación Libros Cúpula

Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335

lescudero@planeta.es