



en Las Cocinas del Mundo





## Un recetario para Exprimir las posibilidades del Virgen Extra

*Las gastronomías son tan diversas como los idiomas. Con la máxima calidad, es posible lograr que todos hablen en la lengua del Aceite de Oliva Virgen Extra.*

La humanidad, con el tiempo como aliado, ha creado infinidad de formas de alimentarse. El clima y los ingredientes disponibles han forjado durante siglos las cocinas tradicionales y, sobre ellas, se han formado los gustos.

Entre tanta diversidad, surge un ingrediente que alcanza el rango de universalidad. El Aceite de Oliva Virgen Extra es tan versátil que consigue satisfacer los gustos de los cocineros de los rincones más insospechados del planeta.

Pág

6

### *Bélgica - Atelier Belge*

Espárragos a la Flamenca con **Aceite de Oliva Virgen Extra Variedad Picual**

Ensalada de frutas con chocolate, menta y **Aceite de Oliva Virgen Extra Variedad Arbequina**

Velouté de endivias con queso "Vieux Brugge" con **Aceite de Oliva Virgen Extra Variedad Ocal**



10

### *Brasil - Baby Beef Rubayat*

Moqueca de camarón con **Aceite de Oliva Virgen Extra**

Pastel de palmito con **Aceite de Oliva Virgen Extra**

Pirao de peixe con **Aceite de Oliva Virgen Extra**



14

### *China - Tse Yang*

Empanadillas de Pekín con **Aceite de Oliva Virgen Extra**

Pato caramelizado con salsa de jengibre, kunquats y **Aceite de Oliva Virgen Extra**

Mushi con **Aceite de Oliva Virgen Extra**



18

### *Cuba - Baco y Beto*

Enyucado relleno de camarones y chutney de mango con manzana, pasas y **Aceite de Oliva Virgen Extra**

Croquetas de pollo y plátano maduro con **Aceite de Oliva Virgen Extra**

Patacones con guacamoles y cordero desmigado con **Aceite de Oliva Virgen Extra**



22

### *Etiopía - Nuria*

Ternera roja wot con **Aceite de Oliva Virgen Extra**

Lentejas rojas wot con **Aceite de Oliva Virgen Extra**

Pollo dorado wot con **Aceite de Oliva Virgen Extra**



Pág

26

### *India - Tandoori Station*

Pollo tikka con **Aceite de Oliva Virgen Extra**

Pakora de espinacas con **Aceite de Oliva Virgen Extra**

Arroz byriani de cordero con **Aceite de Oliva Virgen Extra**

30

### *Japón - Pombo 18*

Tataki de buey con vinagreta japonesa y **Aceite de Oliva Virgen Extra**

Tempura de espárragos con una vinagreta de soya y **Aceite de Oliva Virgen Extra**

Dorada al vapor con jengibre, puerro, soja y **Aceite de Oliva Virgen Extra**



34

### *México - La Cantina Moctezuma*

Quesadillas de flor de calabaza con **Aceite de Oliva Virgen Extra**

Tostas de ceviche con **Aceite de Oliva Virgen Extra**

Flautas de pollo con **Aceite de Oliva Virgen Extra**



38

### *México - El Mestizo*

Ensalada de nopal con **Aceite de Oliva Virgen Extra**

Tacos Mexicanos de carne al guajillo con **Aceite de Oliva Virgen Extra**

Champiñones al chipotle con **Aceite de Oliva Virgen Extra**



42

### *Perú - El Inca*

Causas limeñas con **Aceite de Oliva Virgen Extra**

Risotto de quinua con setas, jamón y **Aceite de Oliva Virgen Extra**

Papas rellenas de carne con salsa criolla y **Aceite de Oliva Virgen Extra**





Aceites de Oliva  
Experiencia  
Virgen Extra  
de España



## en la Cocina Belga

*La gama de matices que nos da el Virgen Extra es como disponer de un arsenal de sabores y colores para cocinar.*

**Etienne Bastaitls**

Cocinero restaurante Atelier Belge



La gastronomía de Bélgica siempre ha sido sencilla y basada en la búsqueda de productos de calidad. Bosques y mar forman nuestra alacena y sobre ella se elaboran platos muy sabrosos.

En mi opinión, hacerlos con aceite de oliva permite subir un peldaño en la excelencia de la cocina belga. Me encantaría que los cocineros de mi país apostasen cada vez más por el virgen extra, ya que es un gran producto.



### Ingredientes

Para 4 personas

10 espárragos blancos medianos  
40 g de mantequilla clarificada  
40 g de Aceite de Oliva Virgen Extra Variedad Picual  
1 g de azúcar  
3 huevos frescos  
2 g de nuez moscada molida  
3 g de perejil fresco picado  
pimienta negra molida  
sal fina

### Elaboración

Pelar los espárragos blancos y ponerlos al vacío con un poco de azúcar, sal y mantequilla clarificada.

Cocer al horno en modo vapor a 100% durante 18 minutos.

Una vez cocidos, sacar del horno (sin abrir la bolsa) y poner en un bol con agua fría y hielo para cortar la cocción de los espárragos.

Una vez frío, quitar del agua, abrir la bolsa y cortar la raíz para guardar solo la punta.

Por otro lado, cocer los huevos para que se queden duros, una vez acabado, la cocción, enfriarlos y cuando estén fríos, pelarlos y triturarlos semi finos.

Poner en un vasito en el fondo, la mezcla templada de huevos triturados, con mantequilla clarificada, Aceite de Oliva Variedad Picual, nuez moscada, sal, perejil y pimienta negra, encima poner la punta templada de espárragos blancos.

*El carácter del Virgen Extra de la Variedad Picual  
saca lo mejor del espárrago.*

*Etienne Bastaitls*

## *Espárragos a la Flamenca con Aceite de Oliva Virgen Extra Variedad Picual*





*Saca lo mejor de cada producto, también de las frutas.*  
*Etienne Bastaitls*

**Para 4 personas**

**Ingredientes** 2 fresones cortados en 10 trozos • 10 cubitos de melón de 5 g  
10 cubitos de kiwi • 10 cubitos de piña • 10 cubitos de sandía  
10 arándanos • 10 frambuesas • 10 moras • 10 grosellas  
4 hojitas de menta cortadas en juliana fina • 8 g de azúcar  
12 g de chocolate negro • 16 g de Aceite de Oliva Virgen Extra  
Variedad Arbequina

## **Ensalada de frutas con chocolate, menta** *y Aceite de Oliva Virgen Extra Variedad Arbequina*

**Elaboración** Poner en un bol toda la fruta y añadir la menta cortada en juliana, el azúcar y el chocolate negro.

Mezclar suavemente para no aplastar la fruta.

Para finalizar, añadir el Aceite de Oliva Virgen Extra Variedad Arbequina.

Poner en un vasito.

8

**Para 4 personas**

**Ingredientes** 2 endivias • 15 g de mantequilla fresca sin sal  
4 g de sal fina • 10 g de zumo de limón colado  
2 dl de consomé de pollo • 1 dl de nata  
1 dl de leche • 35 g de roux (mezcla de harina y mantequilla para  
espesar) • 20 g de Aceite de Oliva Virgen Extra Variedad Ocal  
aromatizado con tomillo y romero

## **Velouté de endivias con queso “Vieux Brugge”** *con Aceite de Oliva Virgen Extra Variedad Ocal*

**Elaboración** Cortar las bases de las 2 endivias y quitar el centro de esta base (parte muy amarga de la endivia), después cortar en juliana y mezclar con el zumo de limón.

Poner una olla sobre el fuego y añadir la mantequilla. Una vez fundida, añadir la juliana de endivias y la sal fina e ir rehogando hasta que las endivias estén cocidas.

Añadir en esta misma olla el consomé de pollo, la nata, la leche, la mantequilla y hervir la preparación.

Cuando haya hervido, añadir el roux y triturar con la batidora.

Una vez bien emulsionado, volver a levantar y después cortar la cocción.

Añadir la sal fina, mezclar y colar todo a través de un colador de malla fina.

Por otro lado, cortar el queso en daditos.

Poner en un vasito la crema de endivias, los trocitos de queso, un poco de cebollino picado y el Aceite de Oliva Virgen Extra.

*Tomillo y Romero nacieron para ir con el queso,  
el aceite permite unirlos.*  
*Etienne Bastaitls*

9



Aceites de Oliva  
Experiencia  
Virgen Extra  
de España



## en la Cocina Brasileña

*Los cocineros españoles tienen la gran suerte de disponer de aceites de oliva de primer nivel a precios muy asequibles.*

La cocina brasileña es mucho más compleja de lo que parece a simple vista. La necesidad de combinar sabores dispares ha originado una rica gastronomía.

Los cocineros brasileños ya conocen y utilizan aceites de oliva. Los españoles gozan de una notable implantación en el mercado carioca. Sin embargo, los costes del transporte hasta allí hacen que este producto sea aún un lujo, reservado para platos de nivel gastronómico.

**Carlos Valenti**

Cocinero restaurante  
Baby Beef Rubayat



Para 4 personas

**Ingredientes** 40 langostinos pelados, dejando solo la cola • 2 dientes de ajo  
2 ramas de perejil • 1/2 dl de Aceite de Oliva Virgen Extra (para macerar) • 1 cebolleta • 1/2 pimiento rojo • 1/2 pimiento verde  
1 tomate • 2 ramas de cilantro • 1 rama de perejil • 1 dl de Aceite de Oliva Virgen Extra (para rehogar) • 1/2 l de leche de coco  
1/4 dl de aceite de dende • 1 guindilla (al gusto)  
Sal • Pimienta negra

**Elaboración** Macerar los langostinos en ajo, perejil y Aceite de Oliva Virgen Extra durante una hora.

En una cazuela poner un chorro generoso de Aceite de Oliva Virgen Extra y añadir los langostinos, rehogar e incorporar cebolla, pimiento rojo, pimiento verde y tomate. Mezclar y añadir leche de coco, hervir. Añadimos aceite de dende, cilantro, guindilla y pimienta negra.

Hervir durante 3 min y servir en vaso.

*Al macerarlos en virgen extra, los mariscos suman enteros en sabor.*

*Carlos Valenti*

## Moqueca de camarón con Aceite de Oliva Virgen Extra

Brasil

Los vegetales aumentan su intensidad en boca con los matices del aceite.

Carlos Valenti

## Pastel de palmito con Aceite de Oliva Virgen Extra

Para 4 personas

**Ingredientes** Para la masa  
200 g de harina de trigo • 0,20dl de Aceite de Oliva Virgen Extra • sal • 1dl de agua

Para el relleno  
200g de palmito de buena calidad • 50 g de crema de queso  
Aceite de Oliva Virgen Extra para freír

**Elaboración** Hacer una masa con 200 g de harina de trigo, 0,20 dl de Aceite de Oliva Virgen, 5 g de sal fina, 1dl de agua.

Amasar y estirar hasta conseguir una lámina muy fina. Para el relleno usamos queso fresco y palmito. Rellenar tipo empanadillas y freír el Aceite de Oliva Virgen Extra.

Para 4 personas

**Ingredientes** 2,5 dl de Aceite de Oliva Virgen Extra (para confitar)  
0,5 dl de Aceite de dende  
800 g de lubina salvaje limpia.  
2 dl de caldo de carabinero (con cabezas, cebolla, puerro, zanahoria)  
1 cucharada de tomate  
1 cebolleta  
cilantro picado  
50 g de harina de mandioca

**Elaboración** Poner 5 partes de Aceite de Oliva Virgen Extra por 1 parte de aceite de dende y confitar la lubina en esta mezcla durante 5 min a fuego lento.

Preparar el caldo de carabineros.

Añadir un poco de aceite del confitado y espesar con harina de mandioca hasta que quede con textura de puré.

Mezclar con cebolleta, tomate y cilantro picado.

Confitar no es fácil en cocina, un buen aceite de oliva es imprescindible.

Carlos Valenti

## Pirao de peixe con Aceite de Oliva Virgen Extra



Aceites de Oliva  
Experiencia  
Virgen Extra  
de España



## en la Cocina China

*Desde que cocinamos para los emperadores hasta hoy, los chefs chinos hemos cuidado al máximo la selección de nuestros ingredientes.*

**Kim Hung Lui**

Cocinero restaurante Tse Yang



Introducir en la cocina china el aceite de oliva es una de las mejores ideas de los últimos años. En China cuesta cinco veces más que aquí, pero sus beneficios para el corazón y la salud en general cuentan mucho a la hora de apostar por él.

No es fácil saltar de los aceites de girasol, soja o cacahuete al de oliva. Pero una vez hecho, ganamos en aromas y mejoran las texturas de nuestros platos.

### Ingredientes

Para 4 personas

Para la salsa

Aceite de Oliva Virgen Extra

Agua

Harina

Para el relleno

Carne picada

Col china

Salsa de ostras

Un cubito de caldo de pollo concentrado

Azúcar

### Elaboración

En un bol incorporar todos los ingredientes del relleno y remover. Cubrir con papel film. Dejar macerar en el frigorífico.

Mezclar la harina y el agua para crear una pasta que no debería ser pegajosa, añadir el Aceite de Oliva Virgen Extra para obtener una masa suave. Colocar un paño húmedo por encima. Dejar reposar unos minutos.

Coger una pequeña porción de masa y aplastarla encima de una superficie plana untada de harina, para que no se pegue hasta crear un disco plano de unos 10 cm de diámetro. Repetir esta acción e ir haciendo "discos" hasta terminar la pasta. Incorporar el relleno en los discos y cerrar a la mitad. Freír en Aceite de Oliva Virgen Extra.

*El aceite de oliva es el mejor para freír aquí y en Pekín.*

*Kim Hung Lui*

## Empanadillas de Pekín con Aceite de Oliva Virgen Extra





*Prefiero no correr riesgos cuando trabajo con productos de nivel.*

*Kim Hung Lui*

## ***Pato caramelizado con salsa de jengibre, kunquats y Aceite de Oliva Virgen Extra***

**Para 4 personas**  
**Ingredientes** Aceite de Oliva Virgen Extra • Pechuga de pato cocido  
Jengibre • Azúcar • Salsa de soja • Mirin • Naranjitas chinas (kunquats).

**Para la tempura**  
Harina tamizada  
Una clara de huevo  
Agua con gas muy fría

**Elaboración** Mezclar la harina con la clara de huevo y el agua muy fría hasta formar una papilla espesa. Se debe hacer con varillas manuales, una vez hecho, dejar reposar la masa en frío, hasta el momento de utilizar.

Cortar las pechugas de pato en tiras, rebozarlas en la masa de tempura y freír en sartén con Aceite de Oliva Virgen Extra.

En un wok con Aceite de Oliva Virgen Extra rehogar el jengibre cortadito en migas.

Incorporar abundante azúcar, salsa de soja, un chorrito de mirin y añadimos las rodajitas de naranjitas hasta reducir.

En esta salsa bañaremos los tacos de pato tempurizados y emplataremos.

**Para 4 personas**  
**Ingredientes** Aceite de Oliva Virgen Extra • Aceitunas negras  
Aceitunas verdes • Maíz hervido • Castañas de agua  
Setas shiitake • Un filete de pechuga de pollo  
6 gambas frescas peladas • Taquitos de jamón  
1 ajo • Salsa de ostras • Pimienta • Piñones

**Elaboración** Picar todos los ingredientes muy finos.

En un wok, rehogar el ajo laminado con el Aceite Oliva Virgen Extra, a continuación incorporar los demás ingredientes, añadir una cucharadita de salsa de ostras, una pizca de un cubito de caldo de pollo concentrado, una pizca de pimienta y en el plato le podemos añadir unos piñones.

*La disparidad de ingredientes necesita que un buen aceite de oliva los coordine.*

*Kim Hung Lui*

## ***Mushi con Aceite de Oliva Virgen Extra***



## en la Cocina Cubana

*Cocinar con Aceite de Oliva Virgen Extra acentúa el sabor de los platos, además de ser la opción más saludable.*

**Luis Alberto  
García Molina**

Cocinero restaurante  
Baco y Beto



Los platos de la cocina cubana cambian su sabor cuando están hechos con Aceite de Oliva Virgen Extra.

Los más utilizados, la soja y el girasol, no alcanzan la excelencia del olivo. El coste nos obliga a reservarlo para platos de la gastronomía de más nivel.

Además, sabemos que el de olivo es el aceite más saludable, y ese es un argumento que día a día va cogiendo más importancia.

Para 4 personas  
**Ingredientes** Aceite de Oliva Virgen Extra  
2 yucas grandes  
20 camarones pelados y cocidos

Para el chutney  
1 mango • 1 manzana • Un puñado de pasas  
Azúcar • Vinagre • Canela • Nuez moscada

*Cuando hay muchos ingredientes, el virgen extra ayuda a armonizarlos.  
Luis Alberto García Molina*

## *Enyucado relleno de camarones y chutney de mango, manzana, pasas y Aceite de Oliva Virgen Extra*

**Elaboración** Pelar y cocer en agua y sal las yucas, una vez blandas (20 min) escurrirlas y sacarles la raíz central de la yuca. Aplastar como para hacer puré, agregar un chorrito de Aceite de Oliva Virgen Extra. Hacer pequeñas bolitas de yuca y ponerle dentro una gamba o camarón, cerrar y aplastar de tal forma que queden redondas pero aplastaditas.

Para el chutney: pelar la manzana y el mango, cortar en dados poner en una olla pequeña y agregar todos los ingredientes. A fuego lento dejar cocer durante media hora dando vueltas de vez en cuando hasta que estén bien blandas las frutas. Enfriar.

Se frien en Aceite de Oliva Virgen Extra los enyucaditos y una vez dorados, se les agrega una cucharadita del chutney por encima.



*Siempre que hablamos de empanados, tenemos que hablar de virgen extra.*

*Luis Alberto García Molina*

## **Croquetas de pollo y plátano maduro** *con Aceite de Oliva Virgen Extra*

Para 4 personas

**Ingredientes** 100 ml de Aceite de Oliva Virgen Extra  
100 g de harina  
1l de leche  
Pollo deshuesado de un guiso de la noche anterior  
1 plátano macho maduro  
Sal  
Nuez moscada

**Elaboración** En una olla a fuego medio, poner Aceite de Oliva Virgen Extra a calentar, agregar el pollo desmigado, la harina y remover hasta mezclar bien. Agregar poco a poco la leche hasta deshacer los grumos. Continuar removiendo de vez en cuando, a fuego lento. Cuando transcurran unos 15 min y el burbujeo sea ya dificultoso, rectificamos de sal. Agregar nuez moscada, batir bien y bajar del fuego. Pasar a un recipiente y dejar enfriar mínimo unas 5 horas.

Para liarlas, usar una bolera de helado pequeña o dos cucharas, tomar una pequeña porción y pasarlo por pan rallado y huevo batido. Freír en Aceite de Oliva Virgen Extra.

20



Para 4 personas

**Ingredientes** Para los patacones  
2 plátanos macho verdes y grandes • Aceite de Oliva Virgen Extra  
• 2 aguacates maduros • 1 tomate • Media cebolla • Una cucharadita de cilantro picado • Media manzana  
Para el confitado  
Una pata de cordero • Tomillo • Romero • Sal  
Para la salsa  
Crema fresca de queso • Especies para el cuscús • Cilantro • Sal

## **Patacones con guacamoles y cordero desmigado** *con Aceite de Oliva Virgen Extra*

**Elaboración** Pelar los plátanos, cortar en rodajas, ponerlos a freír en Aceite de Oliva Virgen Extra. Después de fritos, aplastarlos hasta dejarlos como una galleta fina, volverlos a freír y rectificar la sal.

Para el guacamole: cortar los aguacates, sacar la semilla y la pulpa con una cuchara, mezclar con tomate cortado en dados y cebolla cortada fina, cortar en daditos media manzana y agregarla, rectificar la sal.

Poner Aceite de Oliva Virgen Extra en una olla. A fuego muy bajo, poner la pata de cordero troceada y añadir un poco de romero fresco, tomillo y dejar cocer durante una hora o dos a fuego lento (entre 75 y 80°), sin que el aceite haga burbujas. Rectificar de sal.

Para la salsa: licuar el cilantro con la crema de queso y las especies del cuscús y rectificar con un poquito de sal.

Montar un poco de guacamole encima del patacón frito. Sobre el guacamole, añadir el cordero desmigado. Decorar con una hojita de cilantro.

*En los confitados el Aceite de Oliva Virgen Extra nos da un sabor increíble.*

*Luis Alberto García Molina*

21







Aceites de Oliva  
Experiencia  
Virgen Extra  
de España



## en la Cocina Etíope

*El único producto que puede reemplazar por completo a la mantquilla kibe en Etiopía es el Aceite de Oliva Virgen Extra.*

La cocina tradicional etíope se construye, básicamente, sobre carnes salteadas, verduras y ensaladas. Como grasa, en todos los platos, se emplea kibe, una mantquilla clarificada. Me sorprende los buenos resultados en sabor y en presentación que hemos obtenido cambiándola por Virgen Extra.

Desde nuestro tradicional pollo Doro Wot hasta las terneras, que maceramos en frío, sin olvidarnos de los platos vegetarianos, también muy importantes. En todos mejora el sabor con Aceite de Oliva Virgen Extra.

**Alí Habib Rundasa**

Cocinero restaurante Nuria



Para 4 personas

**Ingredientes** 3 cebollas grandes, picadas  
3 cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra  
3 cucharadas de berbere (chile chow-chow)  
3 cucharadas de pasta de tomate  
1 cucharadita de sal (al gusto)  
500 ml de agua  
650 g de carne de ternera, cortado en cubos  
Injera (pan de tef)

*Macerada en aceite, la carne queda más jugosa y aromática.*  
*Ali Habib Rundasa*

## **Ternera roja wot** *con Aceite de Oliva Virgen Extra*

**Elaboración** Freír en Aceite de Oliva Virgen Extra la cebolla a fuego medio hasta que ablande (unos 4 minutos). Añadir el berbere y la pasta de tomate. Seguir rehogando un minuto. Agregar una cuarta parte del agua y la sal. Mezclar y, a continuación, agregar los cubos de carne de vacuno y el resto de agua. Tapar la cacerola y dejar que se cocine a fuego lento durante 1 hora.

Servir caliente con Injera (pan de tef)

*Etiopía*





*Una vieja conocida en España  
con los sabores de África.*

*Ali Habib Rundasa*

## **Lentejas rojas wot** *con Aceite de Oliva Virgen Extra*

**Ingredientes** 500 g de lentejas  
3 cebollas grandes picadas  
120 ml de Aceite de Oliva Virgen Extra  
1 cabeza de ajos pelados y triturados  
1/2 cucharadita de jengibre molido  
1/4 cucharadita de pimienta  
1 cucharadita de sal  
Comino  
Injera (pan de teff)

**Elaboración** Dejar las lentejas en remojo durante 30 minutos. Enjuagar con agua y escurrir.

Calentar el Aceite de Oliva Virgen Extra en una sartén y freír la cebolla y el ajo hasta que se doren. Añadir la mitad del agua junto con el ajo, el jengibre, pimienta y sal. Remover y agregar el agua restante. Llevar a ebullición. Agregar las lentejas. Cocinar a fuego lento, durante unos 40 minutos.

Servir bien caliente con Injera (pan de teff).



Para 4 personas

**Ingredientes** Salsa de tomate • 40 g de pimentón • 1 cucharadita de jengibre rallado • 1 cucharadita berbere • 1/8 cucharadita de cardamomo • 1/8 cucharadita de nuez moscada • 1/8 cucharadita de clavo de olor molido • 1/8 cucharadita de canela • 1/8 cucharadita pimienta • 2 cebollas medianas picadas • 2 dientes de ajo picados • Aceite de Oliva Virgen Extra • 1/2 cucharadita de cúrcuma • 1/4 kg de pollo troceado • Injera (pan de teff)

**Elaboración** Combinar la salsa de tomate, jengibre rallado, chile, cardamomo, nuez moscada, clavo de olor, pimienta y canela para formar la salsa de chile rojo. Reservar hasta que se necesite.

En una sartén sofreír en Aceite de Oliva Virgen Extra la cebolla y el ajo hasta que la cebolla esté pochada. Incorporar la salsa de chile rojo, la cúrcuma y 1 cucharadita de sal.

Agregar el pollo, poner la mezcla en ebullición, luego reducir a fuego lento. Tapar y cocinar unos 30 min.

Servir con Injera. (pan de teff)

*Un guiso de siempre que se puede  
hacer con los productos españoles.*

*Ali Habib Rundasa*

## **Pollo dorado wot** *con Aceite de Oliva Virgen Extra*



Aceites de Oliva  
Experiencia  
Virgen Extra  
de España



## en la Cocina India

*La complejidad de sabores y aromas de la tradición india se enriquece con el Aceite de Oliva Virgen Extra.*

**Nadeem Siraj**

Cocinero restaurante  
Tandoori Station



**Dominar los recursos de la gastronomía india no es sencillo. El país de las especias ha apostado siempre por el aceite de mostaza.**

**Gracias a la incorporación del Aceite de Oliva Virgen Extra que lleva a cabo Nadeem Siraj, las presentaciones de siempre adquieren un nuevo enfoque, novedoso y conservador a la vez.**

**Del calor del tandoori al frío de la maceración, la polivalencia del virgen extra es un aliado en las recetas indias.**

### Ingredientes

Para 4 personas

1 Pechuga de pollo en trozos  
Una cucharadita de pasta de jengibre  
Una cucharadita de pasta de ajo  
Una pizca de comino molido  
Una pizca de pimentón molido  
1 yogur natural  
Una pizca de semilla de cilantro molida  
Sal  
Guindilla en polvo al gusto  
Una pizca de colorante alimentario rojo  
Una cuchara de zumo de limón  
Una cuchara de Aceite de Oliva Virgen Extra

### Elaboración

Lavar los trozos de pechuga de pollo y dejar marinar con el zumo de limón durante 30 minutos. Por otro lado, mezclar todas las especias con el yogur natural y Aceite de Oliva Virgen Extra para obtener una crema. Añadimos unas gotas de colorante, hasta que la mezcla tenga un color rojizo.

Colocamos el pollo en una bandeja y cubrimos con la mezcla de yogur y especias. Tapamos y dejamos marinar durante varias horas. Pasado este tiempo, colocamos el pollo en pinchos y asamos en el horno tandoori 10 minutos. Quedaría listo para servir junto con salsa de tamarindo y yogur con menta.

El Aceite de Oliva Virgen Extra en la mezcla de especias, hará que el pollo no esté seco.

*La textura del Virgen Extra abre un mundo de posibilidades con los marinados.*

*Nadeem Siraj*

## Pollo tikka con Aceite de Oliva Virgen Extra



India

Los vegetales armonizan a la perfección con la reina de las grasas vegetales.

Nadeem Siraj

## **Pakora de espinacas** con Aceite de Oliva Virgen Extra



28

**Para 4 personas**

**Ingredientes** Aceite de Oliva Virgen Extra  
250 g harina de garbanzos  
100 g harina de arroz  
Una pizca de bicarbonato de sodio  
Una pizca de comino  
50 g de jengibre fresco  
Unas ramitas de cilantro fresco  
Guindilla verde fresca al gusto  
Sal  
1 taza de agua  
250 g de espinaca fresca  
Chutney de menta

**Elaboración** Mezclar las harinas, el bicarbonato, la sal y el comino con agua, hasta conseguir una pasta espesa. Dejar reposar.

Cortar el jengibre, el cilantro y las guindillas. Añadirlo a la pasta. Dejar reposar.

Cortar las espinacas y añadir a la pasta.

Calentar abundante Aceite de Oliva Virgen Extra y, con ayuda de una cuchara, hacemos bolitas con la masa y las echamos a freír hasta que se doren.

Dejamos escurrir el aceite sobrante y listo para servir con chutney de menta.

India

**Para 4 personas**

**Ingredientes** 200 g de cordero en trozos • 250 g arroz basmati  
Un tomate fresco • Una cucharadita de pasta de jengibre  
Una cucharadita de pasta de ajo • Una pizca de cilantro fresco  
Una cebolla pequeña • Una pizca de comino molido  
Una pizca de guindilla molida • 4 g de clavo  
Una pizca de cúrcuma • Una rama pequeña de canela  
4 g de cardamomo • 2 anises estrellados  
Una pizca de Sal • 100 g yogur natural  
Un vasito de Aceite de Oliva Virgen Extra

**Elaboración** Dejar en remojo el arroz basmati, y mientras, cortamos la cebolla en juliana y el tomate en dados. Freír en Aceite de Oliva Virgen Extra la cebolla con el cardamomo, la canela, el clavo y el anís estrellado. Cuando la cebolla esté dorada, añadimos el tomate y, después, las demás especias molidas junto con el yogur. Freímos la pasta unos minutos.

Echar a la pasta los trozos de cordero y freír hasta que suelte todo el agua. Añadir agua hasta cubrir y dejar cocinar a fuego lento hasta que la carne esté tierna.

Escurrir el arroz y añadir a la carne, junto con un poco más de agua, Aceite de Oliva Virgen Extra y sal. Dejar cocer hasta que el agua se consuma.

Por último, añadimos el cilantro fresco y se deja reposar.

India

La potencia de carnes como el cordero se domina con un buen virgen extra.

Nadeem Siraj

## **Arroz byriani de cordero** con Aceite de Oliva Virgen Extra



29





Aceites de Oliva  
Experiencia  
Virgen Extra  
de España



## en la Cocina Japonesa

*El Aceite de Oliva Virgen Extra permite realizar los platos de la cocina japonesa mejorando la textura y respetando al máximo cada producto.*

Gran conocedor de la gastronomía tradicional japonesa, Hung Fai Chu ha logrado mejorar los resultados de su cocina gracias al Aceite de Oliva Virgen Extra.

En Japón, el respeto al producto destaca como una de las grandes preocupaciones de los cocineros y los consumidores así lo exigen.

A pesar del peso de la tradición, Hung Fai ha cambiado aceites de sésamo o girasol por el de oliva, mejorando el sabor y la textura de sus presentaciones.



**Hung Fai Chiu Chi**

Cocinero restaurante Pombo 18



Para 4 personas

**Ingredientes** 400 g de lomo de buey  
50 g de pimientos rojos  
50 g de pimientos verdes  
50 g de cebolleta  
80 g de mayonesa  
20 ml de Aceite de Oliva Virgen Extra  
20 ml de vinagre de vino, o de arroz  
Sal  
Pimienta

**Elaboración** Para la salsa: picar en brunoise muy fina las verduras, y colocar en un bol. Añadir la mayonesa, el Aceite de Oliva Virgen Extra y el vinagre, mezclar todo bien y reservar.

Para el tataki: limpiar la carne hasta obtener unos lomos limpios de unos 100 g aproximadamente de forma rectangular. En una sartén bien caliente, añadir unas gotas de aceite, colocar la carne y dorar por las cuatro caras, manteniendo el centro del lomo crudo, sellando el exterior con el calor.

Colocar la carne en una tabla de corte y filetear, en lonchas uniformes.

Emplatamos, añadir la salsa en un lateral y salpimentar.

*La mahonesa gana en textura gracias al aceite de oliva virgen extra.  
Hung Fai Chiu Chi*

## Tataki de buey con vinagreta japonesa y Aceite de Oliva Virgen Extra





La resistencia al calor abre un horizonte nuevo en la fritura.

Hung Fai Chiu Chi

## Tempura de espárragos con una vinagreta de soya y Aceite de Oliva Virgen Extra

- Para 4 personas**
- Ingredientes** Un manojo de espárragos • 200 g de harina de tempura  
1 huevo • 20 g de fécula de patata • 200 ml agua con gas  
Sal • 1 l de Aceite de Oliva Virgen Extra
- Para salsa**  
Zummo de un limón • Zummo de una lima  
Zummo de una naranja • 100 ml Aceite de Oliva Virgen Extra
- Para decorar**  
50 g hojas de espinaca • 50 g algas goma wakame

- Elaboración** Pelar y cortar los espárragos. Para la masa de tempura, emplear solo la yema del huevo y desechar la clara, incorporar en un bol, harina, fécula y agua bastante fría. Remover de forma homogénea hasta conseguir el espesor de una masa de crepes y reservamos en el frigorífico.
- Para preparar la decoración del plato, hacemos unos crujientes de espinacas. Para ello, freímos las hojas en aceite de oliva a temperatura media, en torno a 120°. Una vez fritas, reservar sobre papel absorbente.
- Para la salsa, mezclar bien el zumo de los cítricos y añadimos el Aceite de Oliva Virgen Extra, emulsionando todo el conjunto.
- Subir la temperatura del aceite y rebozar los espárragos en la masa de tempura. Freír a fuego fuerte, en torno a 170°.
- Escurrir, emplatar y servir.

- Para 4 personas**
- Ingredientes** 600 g de dorada en filetes limpios de espinas y piel  
50 g de jengibre fresco • 50 g de puerro  
60 ml de Aceite de Oliva Virgen Extra  
60 ml de salsa de soja  
Hierbas aromáticas: romero, eneldo, tomillo...

- Elaboración** En una vaporera, colocamos los filetes de pescado y, en el agua, las hierbas aromáticas. Cocer al vapor el pescado.
- Mientras, cortamos el jengibre pelado y el puerro en una juliana muy fina, incorporamos en una sartén, y añadimos el Aceite de Oliva Virgen Extra y la salsa de soja.
- En cuanto el pescado este cocido, bañamos con la salsa, emplatamos y servimos.
- Importante no añadir sal.

Por su equilibrio, el virgen extra armoniza el pescado con el jengibre.

Hung Fai Chiu Chi

## Dorada al vapor con jengibre, puerro, soja y Aceite de Oliva Virgen Extra



## en la Cocina Mexicana

*La cocina de México tiene una gama de sabores que va más allá del picante y que el virgen extra potencia.*

**M<sup>a</sup> Carmen Hernández**

Cocinero restaurante  
La Cantina Moctezuma



Los cocineros mexicanos conocen bien el Virgen Extra, pero por su coste, lo reservan para presentaciones en crudo, básicamente ensaladas. Para nosotros, en nuestro restaurante, el lujo es poder usarlo para todo.

Desde una fritura a un ceviche o el pico de gallo, el resultado final de nuestros platos gana mucho con el virgen extra.

Gracias a sus características, nos permite sacarle el máximo partido a los sabores propios de cada ingrediente.

**Para 4 personas**

**Ingredientes** Aceite de Oliva Virgen Extra • 1 lata pequeña de flor de calabaza • Tortillas de maíz o trigo  
Mantequilla • 1/4 de cebolla • Queso para gratinar  
Sal

**Para la salsa picante**  
Aceite de Oliva Virgen Extra • 1 tomate • 1 jalapeño  
1/8 de cebolla • 1 rama de cilantro • Sal

*Una manera diferente de disfrutar de las flores de calabaza.*

*M<sup>a</sup> Carmen Hernández*

## Quesadillas de flor de calabaza con Aceite de Oliva Virgen Extra

**Elaboración** Se escurre la flor de calabaza en un colador. En una sartén se derrite la mantequilla y un poco de Aceite de Oliva Virgen Extra. Agregar la cebolla en cuadros y pochar, agregar la flor de calabaza ya cortada y sal al gusto.

En una sartén poner unas gotas de Aceite de Oliva Virgen Extra. Las tortillas se rellenan de flor y queso, se doblan por la mitad y se pasan por la sartén, vuelta y vuelta, hasta que se derrita el queso. Para la salsa picante, picar muy finos todos los ingredientes y triturarlos con la batidora hasta emulsionar. Acompañar con esta salsita picante el plato.



*Para matizar la potencia del ceviche,  
Aceite de Oliva Virgen Extra y aguacate.*

*M<sup>a</sup> Carmen Hernández*

## **Tostas de ceviche** *con Aceite de Oliva Virgen Extra*



36

**Para 4 personas**

**Ingredientes** Tortillas de maíz  
2 filetes de perca  
1 vaso de zumo de limón  
3 tomates  
1/2 cebolla morada  
1 ramita de cilantro  
Aceite de Oliva Virgen Extra  
2 aguacates maduros  
Sal  
Pimienta negra molida

**Elaboración** Cortar los filetes de perca en cuadros. Se colocan en un bol con el zumo de limón y la sal,

Se deja marinar toda la noche. Al día siguiente, se escurre el zumo de limón, se cortan los tomates y la cebolla en cuadros y se agrega al pescado junto con el cilantro. Añadir Aceite de Oliva Virgen Extra al gusto, salpimentar.

En otro bol, colocar los aguacates pelados con un poco de cebolla en cuadros, cilantro, sal y un poco de zumo de limón. Se machacan hasta hacer una pasta.

Las tortillas de maíz se fríen en Aceite de Oliva Virgen Extra hasta hacer una tostada. Una vez frita, poner una capa de guacamole y, por encima, el ceviche.

México

**Para 4 personas**

**Ingredientes** Aceite de Oliva Virgen Extra  
1 pechuga de pollo pequeña  
2 tomates maduros  
1/2 cebolla  
Sal  
Tortillas de maíz  
Lechuga  
Nata  
Queso rallado

**Elaboración** Cocida la pechuga con sal, laurel, cebolla y ajo se deshebra, se corta el tomate en cuadros y la cebolla en juliana. En una sartén se pone Aceite de Oliva Virgen Extra al gusto. Ya caliente, se fríe la cebolla durante 5 minutos, agregar el tomate y cuando ya este sofrito, incorporar el pollo y sal al gusto.

Para hacer las flautas, se calientan las tortillas de maíz en el microondas durante un minuto, se coloca el relleno y se enrollan. Para que no se abran, se pinchan en el centro con un palillo y se fríen en Aceite de Oliva Virgen Extra. Ya fritas, se decoran con la lechuga cortada en juliana, nata espesa y queso rallado.

México

*Gracias al virgen extra conseguimos unas flautas crujientes y doradas.*  
*M<sup>a</sup> Carmen Hernández*

## **Flautas de pollo** *con Aceite de Oliva Virgen Extra*



37





Aceites de Oliva  
Experiencia  
Virgen Extra  
de España



## en la Cocina Mexicana

*En México siempre decimos que el picante va aparte, pero a mí me gusta que el virgen extra vaya por dentro y por fuera.*

El aceite de oliva llegó a México antes de lo que muchos piensan. Una de las recetas mexicanas más internacionales, la ensalada César, se elabora con una salsa de Aceite de Oliva Virgen Extra y anchoa.

En general, para todos nuestros platos, ya sean ceviches, marinados, fritos o ensaladas, el Aceite de Oliva Virgen Extra representa un paso adelante en el resultado final, con el añadido de que es el más saludable de todos los que podemos usar.

**Malechor Martínez**

Cocinero restaurante El Mestizo



Para 4 personas

**Ingredientes** 150 g de nopales en salmuera escurridos y cortado en tiras  
1 tomate pera cortado en cubos  
5 ramitas de cilantro finamente picado  
250 g de cebolla finamente picada  
Aceite de Oliva Virgen Extra  
Sal al gusto

*Cuando se utiliza en crudo, el virgen extra no tiene rival.*

*Malechor Martínez*

## Ensalada de nopal con Aceite de Oliva Virgen Extra

**Elaboración** En un bol poner los nopales, agregar la cebolla, el cilantro y el tomate.

Aliñarlo con el Aceite de Oliva Virgen Extra y agregar sal al gusto.





*El lomo, que a veces queda seco, así sale muy jugoso.*

*Malechor Martínez*

**Para 4 personas**  
**Ingredientes** 200 g de lomo de cerdo cocido  
1 diente de ajo  
1 chile guajillo  
Aceite de Oliva Virgen Extra  
Sal al gusto  
4 tortillas de maíz

## **Tacos mexicanos de carne al guajillo** *con Aceite de Oliva Virgen Extra*

**Elaboración** Se desmenuza el lomo de cerdo y se sofríe en Aceite de Oliva Virgen Extra con ajo, chile guajillo troceado y sal al gusto  
Poner las tortillas a calentar y, una vez calientes, rellenarlas con el lomo.



**Para 4 personas**

**Ingredientes** Aceite de Oliva Virgen Extra  
250 g de champiñones frescos  
1 diente de ajo  
Chile chipotle adobado al gusto  
Sal

*Todo el sabor de México en un plato sencillo y rápido.*

*Malechor Martínez*

## **Champiñones al chipotle** *con Aceite de Oliva Virgen Extra*

**Elaboración** Se limpian los champiñones, se filetean al igual que el ajo y se sofríen en Aceite de Oliva Virgen Extra.  
Agregar el chile chipotle y poner sal al gusto.





## en la Cocina Peruana

*A pesar de seguir siendo un producto de lujo en Perú, se extiende el consumo más allá de la alta gastronomía.*

**Magalli Ferrari**

Cocinero restaurante El Inca



El gusto por el Aceite de Oliva Virgen Extra está haciendo que algunos hayan plantado olivares, como sucede en la provincia de Tagna. En Perú se conoce el Aceite de Oliva desde el siglo XIX, pero siempre reservado a las élites del país.

En las últimas décadas, se está notando un incremento del consumo. El precio es un poco menos prohibitivo, sus beneficios lo avalan y la cocina peruana parece estar pensada para los buenos virgen extra.

**Para 4 personas**

**Ingredientes** Aceite de Oliva Virgen Extra  
Patatas cocidas y prensadas  
Aji amarillo, tratado y triturado en pasta  
Limón y lima  
Queso fresco  
Mahonesa  
Aguacate  
Cebolla roja cortada en taquitos  
Atún rojo macerado en Aceite de Oliva Virgen Extra

**Elaboración** Amasar la papa prensada añadiendo la pasta de aji amarillo, el zumo del limón, la lima y Aceite de Oliva Virgen Extra. Trabajar la masa hasta conseguir una consistencia adecuada.

Para preparar el relleno, mezclar en un bol atún, finamente picado, cebolla roja y mahonesa

Presentar la tapa colocando en un molde una capa del puré de patata, encima incluir el relleno preparado y una capa fina de aguacates. Terminar la tapa con otra capa de puré de patata.

Para finalizar, poner una capa de salsa huancaína y un trocito de aguacate.

*El atún macerado en virgen extra mejora el sabor de nuestro plato más conocido.*

*Magalli Ferrari*

## Causas limeñas con Aceite de Oliva Virgen Extra



*Compensamos el bacon y el queso con los beneficios del virgen extra.*

*Magalli Ferrari*

## **Risotto de quinua con setas, jamón y Aceite de Oliva Virgen Extra**



44

**Para 4 personas**

**Ingredientes** Aceite de Oliva Virgen Extra  
1/2 kg de quinua remojada y cocida en agua con sal y se cuele y reserva  
1 cebolla blanca cortada en brunoise  
2 dientes de ajo cortados  
1/2 kg de setas variadas  
300 g de bacon cortado en cuadraditos  
2 cucharadas de preparado de ají amarillo en pasta  
100 g de queso parmesano

**Elaboración** Sofreír en Aceite de Oliva Virgen Extra el bacon, la cebolla, el ajo y el ají amarillo, a continuación, añadir las setas y dar varias vueltas hasta que estén al punto.

Verter la quinua y mezclar con todo el sofrito, colocar el parmesano antes de servir.

Este preparado es ideal para acompañar carnes o aves asadas.

Perú

**Para 4 personas**

**Ingredientes** 1 kg de patatas cocidas y prensadas • 1 huevo • Sal • Pimienta

**Para el relleno**  
Carne picada mixta ternera/cerdo (a 50%) • Cebolla blanca cortada en brunoise  
• Ajo cortadito • Ají amarillo preparado en pasta • Pasas • Huevos cocidos cortados en brunoise • Aceitunas cortadas en brunoise • Sal y Pimienta blanca al gusto

**Para la salsa**  
Aceite de Oliva Virgen Extra • Cebolla roja cortada en juliana  
Cilantro cortado en brunoise • Pasta preparada de ají amarillo  
Sal y pimienta al gusto

## **Papas rellenas de carne con salsa criolla y Aceite de Oliva Virgen Extra**

**Elaboración** Para preparar el relleno, sofreír la cebolla con Aceite de Oliva Virgen Extra hasta el punto de caramelizar. Añadir el ajo y el ají. Rehogar la carne al punto. Salpimentar al gusto.

Quitar del fuego y añadir el huevo, las pasas y las aceitunas.

Para hacer las papas, colocar la masa de la patata en la palma de la mano extendida, introducir la carne preparada y cerrar, pasar por huevo y pan. Sofreír en Aceite de Oliva Virgen Extra.

Para la salsa, colocar todos sus ingredientes en un bol y mezclar bien.

Presentar las papas calientes y con la salsa.

Perú

*Tortilla española o papas rellenas, patatas y virgen extra siempre cuajaron bien.*

*Magalli Ferrari*



45



Cuando la calidad alcanza la excelencia, se consigue que un producto guste a paladares variopintos.  
Quedó demostrado en la Experiencia Virgen Extra del Salón Internacional del Club de Gourmets 2012,  
con el aval unánime de cocineros, expertos y público.





Interprofesional del  
aceite  
de  
**Oliva**  
español

