

## EL ALMIREZ

LA COCINA DE  
CADA DÍA CON  
PACHI LARROSA



**El dato.** 'La Verdad' ofrece el mejor curso de cocina impartido por cinco de los mejores chefs de la Región: Firo Vázquez, Pablo González-Conejero, Cruz García, Alejandro Costa y Alfonso Egea. Se inicia el 14 de noviembre, de lunes a jueves, de 18 a 20 horas, durante cuatro semanas, en el Media Markt de Ronda Sur, en Murcia. El precio de inscripción es de 275 euros. Inscripciones, antes del día 10, en el 968 369 100

El Almirez también en: [www.laverdad.es](http://www.laverdad.es) (Canal Gastronomía), en Twitter: @Pachilarrosa, y en: [flarrosa@laverdad.es](mailto:flarrosa@laverdad.es)

### LA RECETA

## Rape con pisto ligero

#### Ingredientes

Los lomos de dos rapés pequeños.  
2 cebollas tiernas.  
Aceite.  
Sal.  
Caldo corto de pescado (con los restos del rape y unas verduras).  
3 dientes de ajo.  
1 pimiento rojo.  
2 tomates maduros.  
1 manojo de ajos tiernos.

Sacamos (o pedimos en la pescadería que nos lo hagan) los lomos a los rapés, de tal manera que tengamos dos porciones por comensal. Los recortamos para igualar y con esos recortes y los demás desechos del rape, más unas verduras, hacemos un

caldo corto de pescado. Para ello, ponemos aceite en una cazuela y sofreímos a fuego fuerte una cebolla, un pimiento verde y un par de zanahorias, todo cortado groseramente. Añadimos los restos de pescado y cuando empiece a pegarse el fondo, añadimos agua, sal, pimienta y una hoja de laurel. Lo tendremos cocinando 20 minutos. En una sartén, sofreímos las cebolletas en una juliana muy fina. Lo hacemos a fuego bajo durante unos 10 minutos, junto con un pellizco de sal. Añadimos los dientes de ajo fileteados, y el pimiento rojo y los toma-

tes cortados en dados pequeños. Cuando la verdura esté blanda, añadimos un poco del caldo que teníamos preparado, damos un hervor y reservamos. En otra sartén, más pequeña, confitamos en abundante aceite un manojo de ajos tiernos y los reservamos. Salpimentamos el pescado y lo asamos a la plancha hasta que adquiera un bonito color dorado. Y ya podemos montar el plato. Ponemos en el centro dos medios lomos de rape montados uno sobre otro; alrededor, un poco del pisto y coronamos con unos ajos tiernos confitados.



### LOS TRUCOS

#### Revuelto de tomate

Doramos tres dientes de ajo picados, añadimos unos tomates en trozos, salpimentamos y lo cocemos a fuego lento aplastando con un tenedor de vez en cuando. Cuajamos encima unos huevos batidos y disponemos perejil picado.



#### Guarnición de berza

Cortamos berza en juliana y la cocemos en agua con sal, un chorrito de aceite y un trozo de jamón. Escurremos bien, formamos que- relles (como croquetas con dos cucharadas soperas) y las doramos a fuego vivo en una sartén.



#### Toque oriental

A unos simples fideos salteados con pollo o pavo (trozos de pechuga previamente fritos) y unas verduritas muy finamente picadas les podemos dar el toque oriental añadiendo sésamo tostado y un chorro de salsa de soja.



### QUÉ BEBER

## Montesierra crianza 2006

Elaborado con las variedades Tempranillo, Cabernet Sauvignon y Moristel, este tinto crianza de la denominación de origen Somontano, que ha pasado 12 meses en barricas de roble americano presenta un color rojo picota de capa media-alta. En nariz destaca la fruta, roja y negra madura como ciruelas, cerezas y mermelada de

frambuesa. Especies y algo de cacao con un toque ligero de tostados. En boca es equilibrado y pulido con buena acidez. Debe servirse a una temperatura de entre 15 y 17 grados

#### BODEGA PIRINEOS

**Dirección:** Carretera De Barbastro A Naval Km. 3,5 Barbastro. Huesca.  
**Tel:** 974 311 2894 **Precio:** 6 euros.



### SAL Y PIMIENTA

## 'Sinpa'

Tenía que pasar en el único país que ha hecho de la picaresca una tradición literaria. Y mucho más, cuando la crisis arrasa haciendas y almas: se ha puesto de moda el arte de irse sin pagar de los establecimientos hosteleros. Una actividad tradicionalmente ligada a comportamientos adolescentes, que ha pasado a convertirse en un conjunto de elaboradas técnicas empleadas por adultos para escaquearse de la cuenta. Según la Agencia para la Picaresca (¿lo ven?, a ver en qué otro país hay una institución así) entre las estrategias que han renacido con la crisis para 'hacerse un sinpa' están las de introducir una cucaracha en la sopa, simular un desmayo (cuando uno ya va terminando el segundo, claro) o distraer al camarero de mil y una maneras. Aunque pudiera parecer que estas actitudes tienen su móvil en lo que se denomina 'robo famélico', los profesionales del sector aseguran que han acabado siendo utilizados por personas de cualquier clase social. Hay hasta una tipología de los establecimientos más expuestos: restaurantes grandes en ciudades, restaurantes de carretera y establecimientos con terraza. Y así, el libro de reclamaciones es un método muy utilizado en hoteles y restaurantes de alta gama, que basan su negocio en el prestigio. La reciente legislación sobre el tabaco ha favorecido la extensión del método del cigarro. Aquello de «salgo a fumar y si te he visto no me acuerdo». Otro más tecnológico es el que utiliza la falta de cobertura en el móvil para «salir un momentito» y hacer mutis por el foro. Y en esto, Internet también tiene su papel. La Agencia para la Picaresca alerta de la aparición de foros y blogs donde se divulgan estas técnicas. Y el último truco: el 'sinpa senior': el señor de provecita edad que se excusa diciendo que sale a atender un momento a su mascota, atada a un árbol frente al local.

Y es que estamos en una economía de perros.

### DÓNDE COMER



El Mr. Wok de la carretera de Alicante. :: E. BOTELLA / AGM

## Oriental

**:: MURCIA.** De vez en cuando no está mal un viaje por mundos exóticos, aunque sea a través del vehículo de la gastronomía. Mr. Wok es un restaurante de todo tipo de comida asiática, con gran variedad de carnes y mariscos bien seleccionados hechos al instante. Comida para todos los gustos y una gran variedad de postres, en una amplísima carta expuesta a la vista para que sea el propio comensal el que se elabore su menú. Por un mismo precio, los clientes pueden repetir hasta que queden saciados. Como ejemplo: Buffet libre. Medio día 8,95 € de L a V (no festivo). Cenas y fin de semana 11,95 €, bebidas e IVA no incluidos. Niños menores de 5 años gratis. Co-

cina asiática, carnes y mariscos hechos a la plancha al instante y a la vista del comensal, con una gran variedad de verduras, elaboradas al momento en woks, con salsas a elegir... todo un despliegue de las cocinas orientales en un gran establecimiento con capacidad para 300 comensales, lo que abre la posibilidad a todo tipo celebraciones, comidas de empresa, etc. La cadena tiene otro establecimiento de las mismas características en el Centro Comercial Thader.

**MR. WOK**  
**Dirección:** Ctra. de Alicante, 12, junto a Seat y Nissan (Zona Atalayas) y C.C. Thader (Parking exterior). Murcia  
**Horarios:** :13:00 a 16:30 horas y de 20:00 a 23:45 horas  
**Tels:** Ctra. de Alicante: 968 235 726  
C. Comercial Thader: 868 811 688

### QUÉ PROBAR

## Aceite de oliva

«Aceite que contiene exclusivamente aceites de oliva que se han sometido a un tratamiento de refinado y de aceites obtenidos directamente de aceitunas». Así reza la etiqueta de aceite de oliva Bernal, una de las marcas que produce la empresa Aceites Manzano, radicada en Beniel y creada en 1966. En su amplio catálogo están presentes aceites de oliva de diferentes gradaciones, además de aceite de orujo, aceite refinado de semillas, aceites de girasol, de soja, todos ellos en diferentes presentaciones y formatos. La empresa cuenta con su propia línea de fabricación de botellas de vidrio.

#### ACEITES MANZANO BENIEL

**Dirección:** Avenida Calvo Sotelo, nº 107 Beniel.  
**Tel:** 968 600 112

