

FÁCILES Y RESULTONAS COMIDAS DE VERANO

Una buena lata o carnes para las barbacoas, soluciones estivales también para gourmets.

Un agradable primer plato es un gazpacho de tomate raf con el toque de Martín Berasategui

El verano supone una ruptura con los hábitos cotidianos. Cambia también la forma de alimentarse, y desde luego se dedica mucho menos tiempo a la cocina. El ocio es importante y no es cosa de pasarse el día pegado a los fogones. Además, también es un momento propicio para compartir con los amigos, para celebrar cenas al aire libre, pero sin complicarse la vida. Y en este sentido hay soluciones fáciles que hacen posible no sólo comer muy bien, sino quedar estupendamente si se trata de invitar en casa.

Empecemos. Un primer plato ligero, refrescante, que guste a todos: gazpacho; más veraniego imposible. Si no sabe hacerlo o simplemente no le apetece, no es baladí acudir a alguno de los muchos que se venden envasados. Una novedad es el que comercializa la empresa Santa Teresa, que acaba de lanzar su gazpacho de tomate raf. Galardonado con la medalla de oro del congreso Vive las verduras de este año, para su elaboración se ha contado con el asesoramiento del cocinero vasco Martín Berasategui, que ha optado por una fórmula suave, y la calidad de un tomate considerado gourmet. El envase de 500 ml., 2,80 euros. Tampoco es mala idea preparar una buena ensalada, pero no una cualquiera. Por ejemplo, resulta deliciosa con perdiz en escabeche. Y como no hay nada que no solucione una buena lata, resulta interesante adquirir las que posiblemente son las mejores: las de la empresa conquense La Ponderosa (lata con una unidad de unos 530 gr., 20 euros). Perdiz roja limpia, eviscerada y entera, muy jugosa y de escabeche sutil. Sólo hay que trocearla y servir sobre un bouquet de lechugas variadas, aliñándolas al gusto.

El mejor fondo de armario gastronómico son las conservas. Con unas sencillas sardinillas se puede hacer un plato de diez. Sobre todo, si el que avala la receta es uno de los cocineros de moda en Madrid. Juanjo López, del restaurante La Tasquita de Enfrente, ha ideado una receta que llama causa de sardinillas (la causa es un plato típico peruano con una base de patatas). El chef sustituye las papas por un puré espeso de calabaza, al que añade comino, y sobre el conjunto coloca el contenido de una lata de sardinillas en aceite de oliva. Las sardinillas más sibaritas son las de Ramón Peña, elaboradas a mano. Muy delicadas, con un inconfundible sabor a mar, la lata de aproximadamente unas 35 piezas sale por unos 8 euros.

Pero, sin duda, la barbacoa es la reina de las comidas estivales. Y lo más cómodo es que le sirvan las carnes en el propio domicilio. Como hace Solobuey (Tel.: 915 071 232. www.solobuey.net) que las preparan fileteadas, en porciones, envasadas al vacío, con o sin hueso. Chuletones gallegos, ternera del Guadarrama, cordero lechal de Zamora, o cortes de cerdo ibérico (presa, secreto) de la mejor calidad, para que vayan directamente a las brasas (un kilo de solomillo de buey, 26 euros; de chuleton, 43,26 euros). Para acabar, el postre. Sirven los helados, pero mejor algo más liviano, como los melocotones en almíbar. Son magníficos los de la empresa valenciana Jalancina, que producen artesanalmente (tarro de 450 gr., 6 euros). Un consejo: prepárelos en puré, en copa de martini, y vierta encima una crema de queso marcarpone con yema de huevo. Una delicia.

Sushi a domicilio

Una opción perfecta es encargar una bandeja de sushis. En Kotobuki (Tel.: 915 537 900. www.kotobuki.es) lo llevan a casa Bandejas variadas (nigiris, temakis, makis) de distintos pescados y excelente calidad (Kotobuki bento, con 27 piezas, 16 euros).