

ELLE

gourmet

65
recetas

PARA COMER
A CUERPO
DE REY (MAGO)

**REINVENTA
LOS CLÁSICOS**

TRUFA, CORDERO, MARISCO
EN SU VERSIÓN MÁS COOL

**A TODO
XMAS!**

RESTAURANTES
DE MODA, IDEAS
BRILLANTES Y
REGALOS FOODIE

**Virgilio
Martínez**

EL CHEF QUE
REVOLUCIONA LA
COCINA PERUANA

**DULCE
NAVIDAD**

**Postres
con estrella**

¿Y SI EN VEZ DE AZÚCAR...?

¿Te has planteado alguna vez sustituir en tus recetas el azúcar por otros ingredientes más sanos? Nuestro último flechazo es el edulcorante Huxol, a base de sucralosa, un derivado del azúcar pero sin calorías. ¡Apenas notarás la diferencia! (www.infusionesmilford.es).



A CUATRO MANOS

El restaurante del hotel Mandarin Oriental en Barcelona, a cargo del gaditano Ángel León, se convertirá en un espacio de diálogo entre chefs que se unirán en los fogones cocinando a cuatro manos. ¿La cita? El 14 de enero, con el rey de las verduras Rodrigo de la Calle; y en febrero, con el gallego Pepe Solla. Un lujo a dos bandas (www.mandarinoriental.com/barcelona).

SI ERES AMANTE DE LA 'SLOW FOOD', FICHA EN CANAL COCINA EL PROGRAMA DE FEDERICA BARBARANELLI: **'SENCILLO Y NATURAL'**



CUANDO LLEGA EL FRÍO...

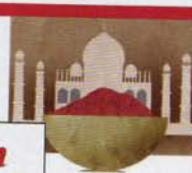
Llegan las ganas de un buen caldito caliente. ¿Lo último de Aneto? Un fumet natural de marisco y pescado de roca ideal para tus guisos y salsas marineras. Encuentra recetas en caldoaneto.com.

DE MAYOR QUIERO SER COCINERO

¡Cocinar, cocinar y cocinar! Ahora todos nos hemos apuntado a la moda de sacar el máximo partido a nuestros fogones en casa. Los últimos en abrir son los chicos de Cocinea (Plomo, 10, Madrid, www.cocinea.es), una escuela con talleres de cocina saludable tanto para niños como para adultos. Un regalo original que seguro te agradecerán con una deliciosa cena.



Por Lady Spoon



DEL 'DAL' AL 'NAAN'

El probable dilema se centra en elegir entre *hari phali ka poriyal*, *dal*, *punjabi chole* o *saag paneer*. O lo que es -respectivamente- lo mismo: judías verdes, lentejas, garbanzos o espinacas. Son los candidatos a acompañar las recetas de Benares Madrid, un *must* en la agenda de *gastronovedades* del otoño. Aspira a ser lo que Punto MX es a la gastronomía mexicana: el destino de la alta cocina india en la ciudad (a poder ser, con futurible estrella Michelin).

Es la sede madrileña de Atul Kochhar, un chef indio de elegancia británica que ya considero mi maestro en mi culturización gastronómica en torno a su país. Hasta ahora, apenas me limitaba a saber que *basmati* es un arroz fino y largo del Himalaya. Ahora sé que el *tandoor* es un infalible horno de arcilla al que se someten a altas temperaturas frutas y vegetales (*phal phool*) o pollo, que, con el apellido *murg*, es una receta con *chutney* de menta. En él se hornea el aliado de estas multiculturales recetas: sus panes. Estas tortas planas tienen como básico el *naan*; equivalente integral, *roti*; y versión con mantequilla, *paratha*. A la plancha, es *chapatti*.

Para adentrarse en el listado de platos de Benares, anota más trucos lingüísticos. Como *hits*, están la mezcla de especias bautizada como *masala*; *raita* es la salsa de yogur con pepino para equilibrar el picante; y *pilaf* o *pilau* es arroz cocinado con especias.

Memorizar algunas elaboraciones es un reto. Ahí van: *achaar* o *aachar* significa escabeche; *jalfrezi* equivale a saltear; *dum* es cocinar al vapor; *bharta* o *bhurta*, puré; *bhuna* implica fritura; y *bhunana*, asado.

Entre las recetas a anotar, están el *curry*, guiso con especias de carne o pescado, productos que sí, en cambio, se marinan, deshuesan y elaboran en *tandoor*; dan lugar al *tikki*. Hay más: la *samosa* es una empanada de forma triangular; *bhaji* o *bhajji* son croquetas vegetales fritas; y *dhansak* es pollo con puré de lentejas.

Si consigues una de las mesas de Benares Madrid, elige entre menú por 65 euros o carta (de 60 a 80 euros). No te pierdas el *Atul's signature curry*: el cordero *Rogan Josh* de Cachemira.

FOR SARA CORIAT FOTOS: COLIENA RENTMEESTER / TRUNK ARCHIVE/ PLATO HEARST / D.R.

