

INSTRUCCIONES DE LAS PRUEBAS

Master Home 22 - 23

La V edición de **Master Home** está formado por dos pruebas distintas:

PRUEBA 1: COCINA KMO

Consiste en la elaboración de un plato con ingredientes de Km 0.

Cada categoría tiene cuatro recetas que deberá preparar para el día del concurso (ver en el anexo).

El día de la competición se le asignará a cada equipo la receta que debe cocinar. La líder del grupo irá a buscar los ingredientes necesarios al “mercado” de Master Home y luego entre todas prepararán el plato.

Es importante ajustarse a los ingredientes correspondientes del plato y realizar una buena presentación.

RECETAS

Las recetas que debe preparar cada categoría son:

| | |
|--|---|
| Categoría junior: <ol style="list-style-type: none">1. Confit Byaldi (Ratatouille)2. Canelones de calabacín3. Tempura de verduras4. Judías verdes en wok | Categoría senior: <ol style="list-style-type: none">1. Musaka de berenjena2. Patatas a la importancia3. Risotto de calabaza4. Coca de escalivada. |
|--|---|

*En el anexo encontrarás los pasos a seguir para la elaboración de las recetas.

TIEMPO

Se dispondrá de 5 min para seleccionar el material que quieran utilizar y 70 min para elaborarlo.

JURADO

El jurado valorará

- El trabajo en equipo y la comunicación
- Orden y limpieza
- Presentación
- Degustación.

PRUEBA 2: DO IT YOURSELF – CENTRO DE MESA

La prueba consiste en la elaboración de un centro de mesa con materiales reciclados.

El día del concurso se entregará a cada equipo el material con el cual deberá realizar la prueba. Todos los equipos dispondrán del mismo material y no se sabrá qué es hasta el día del concurso.

Esta prueba pone en juego la creatividad de las participantes y su capacidad para trabajar con diferentes materiales y texturas.

TIEMPO

Se dispondrá de 60 minutos.

JURADO

El jurado hará su valoración sobre:

- el trabajo en equipo
- el orden y limpieza
- la creatividad

RECETAS CATEGORÍA JUNIOR

1. CONFIT BYALDI

INGREDIENTES

Para la salda (piperrada):

- 1 diente de ajo
- Media cebolla
- 2 tomates pera maduros
- 2 pimientos rojos
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- Romero

Para el confit byaldi (ratatouille):

- 2 calabacines verdes
- 2 berenjenas
- 4 tomates pera
- 2 pimientos amarillos

Para la vinagreta:

- 2 cucharadas de AOVE
- Sal
- Pimienta
- Tomillo
- Perejil
- Cebollino

PREPARACIÓN

Empezaremos con la salsa (piperrada), que irá en el fondo del recipiente donde colocaremos las verduras, picaremos la cebolla y el diente de ajo y pocharemos a fuego bajo. Cuando éstos empiecen a coger color, añadiremos el pimiento y los tomates pelados y troceados. Sazonaremos con sal y pimienta. Cocinaremos todo el conjunto a fuego bajo, hasta conseguir una salsa densa. Pasaremos por la batidora y rectificaremos de sal. Reservaremos.

Ahora vamos con las hortalizas, con la ayuda de una mandolina o un cuchillo afilado, cortaremos los calabacines, las berenjenas, el pimiento amarillo en finas rodajas de unos 2 mm aproximadamente. Precalentaremos el horno a 175° y mientras montaremos las hortalizas en un recipiente, yo utilicé una fuente de cristal ovalada.

Y llega el momento del montaje, en el fondo de la fuente verteremos la salsa que previamente hemos preparado y, sobre ella, iremos colocando las hortalizas intercaladas, haciendo forma de espiral hasta rellenarlo por completo.

Ahora es el turno de la vinagreta, en un bol mezclaremos el aceite de oliva con la pizca de sal, pimienta, tomillo y perejil y lo verteremos sobre nuestras verduras.

Colocaremos un papel de horno sobre las verduras y al horno, a 175° durante media hora. Pasado ese tiempo retiraremos el papel y dejaremos en el horno otros 10 minutos más para que las verduras se doren un poco. Cumplido el tiempo, sacaremos del horno y emplataremos.

2. CANELONES DE CALABACÍN

INGREDIENTES

- 2 calabacines medianos y gruesos
- Sal
- Pimienta
- 150 g de champiñones frescos
- 150 g de cebolla
- 30 g de aceite de oliva virgen extra
- 100 g de queso de cabra sin corteza
- Salsa de tomate estilo casero
- Queso rallado

PREPARACIÓN

Eliminar los extremos de los calabacines. Con ayuda de una mandolina o un cuchillo afilado, corta a lo largo en láminas finas. Salpimentarlas y cocinarlas al vapor en el microondas (ocho minutos a media potencia dentro de una fuente tapada con film transparente) o a la plancha en una sartén (con un poco de aceite, 3 minutos por cada cara). Reservar en papel de cocina para que absorba parte del agua que contienen.

En una sartén, pochar la cebolla picada finamente con el aceite. Cuando haya cogido color, agregar los champiñones picados y rehogar a fuego medio. Pasado unos minutos, añadir el queso de cabra sin piel y troceado. Mezclar un par de minutos para que el queso se derrita y apartar del fuego. Dejar enfriar antes de rellenar.

Precalentar el horno a 250° en modo grill. Pasado el tiempo, colocar dos cucharaditas de relleno bien colmadas en cada lámina, en uno de los extremos. Enrollar y colocar en una fuente de horno engrasada. Cubrir los canelones con salsa de tomate y queso rallado y hornear entre 10 a 15 minutos, lo que tarde en gratinar el queso. Sacar del horno y servir inmediatamente.

3. TEMPURA DE VERDURAS

INGREDIENTES

- Media berenjena
- Medio calabacín
- 5 flores de brócoli
- 5 flores de coliflor
- 4 setas shiitake
- 4 rabanitos
- 2 zanahorias
- 1/4 de calabaza

PARA LA TEMPURA

- 1 huevo
- 150 g. de harina para tempura (si no la encuentras en tu supermercado, sólo tienes que mezclar 100 g. de harina de trigo común, 45 g. de almidón de maíz tipo Maicena y 5 g. de levadura química en polvo)
- 200 ml. de agua helada
- 5 g. de azúcar
- 5 g. de sal
- 3 cubitos de hielo para mantener la masa fría una vez batida

PARA LA FRITURA

- Aceite de oliva virgen extra suave (o aceite neutro de girasol o semillas)
- Una pizca de aceite de sésamo

SALSA PARA ACOMPAÑAR LA TEMPURA

- 150 ml. de agua a temperatura ambiente
- Salsa mirin
- 5 g. de algas kombu
- Salsa de soja

PREPARACIÓN:

Lavamos todas las verduras y pelamos la calabaza. Las troceamos, cortamos el calabacín y la berenjena en rodajas de medio centímetro de espesor. Laminamos la zanahoria y la calabaza en trozos un poco más finos aún. Cortamos las flores de brócoli y de coliflor en cuartos. Hacemos lo mismo con los rábanos, tras cortarles el tallo y el rabo. Troceamos las setas a la mitad. Reservamos todo en un bol.

Echamos el agua fría en un cuenco, cascamos el huevo y lo batimos enérgicamente. Añadimos la pizca de sal y azúcar, vamos añadiendo la harina de tempura poco a poco mientras removemos, al acabar deberíamos tener una mezcla espesa.

Ponemos una sartén al fuego con abundante aceite de oliva virgen extra suave. Le añadimos una cucharadita de aceite de sésamo y calentamos. Cuando el aceite está bien caliente vamos sumergiendo las verduras en la masa, escurrimos el exceso y freímos en el aceite hasta que estén ligeramente doradas. Retiramos a un plato cubierto con papel absorbente para que suelten el exceso de aceite.

Para preparar la salsa que acompaña a las verduras colocamos un cazo con 150 ml. de agua al fuego y cuando esté hirviendo añadimos 5 g. de algas kombu. Lo dejamos infusionar 5 minutos y colamos. Volvemos a poner esa agua al fuego, añadimos un par de cucharadas de salsa de soja y una de salsa mirin y llevamos a ebullición.

Retiramos del fuego, echamos una cucharada de azúcar y removemos hasta que se diluya. Reservamos y dejamos enfriar.

4. JUDÍAS VERDEN EN WOK

INGREDIENTES (3 personas)

- 1/2 Kg judías verdes
- 1 puerro
- 1 cebolleta
- 2 zanahorias grandes
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 pimiento verde
- aceite de oliva virgen extra
- sal

PREPARACIÓN

Lo primero vamos a preparar todos los ingredientes porque en el Wok se hace muy rápido y no tendremos tiempo de hacerlo pues se nos quemaría lo que está calentando.

Lavamos las judías verdes, las quitamos los hilos laterales y los extremos y las partimos en dos tiras y las tiras en 3 trozos. Lavamos bien el puerro y lo picamos muy menudo. Pelamos la cebolleta y también la

picamos muy menuda. Lavamos y raspamos las zanahorias y las cortamos en rodajas finas. Lavamos el pimiento rojo y lo cortamos en taquitos. Lavamos el pimiento verde y lo cortamos en tiras finas.

Ponemos el wok en el fuego y cuando empiece a calentar echamos un poco de aceite de oliva virgen extra. Iremos añadiendo los ingredientes para que se hagan revolviendo continuamente. Lo primero el puerro y la cebolleta hasta que esté bien blando. Luego pondremos el resto al tiempo, las judías, los pimientos y las zanahorias.

Cuando esté bien caliente bajamos el fuego para que se haga a fuego medio, salamos y tapamos para que se hagan con su vapor. Depende de si os gustan las verduras más o menos al dente el tiempo que tendrán que estar haciéndose. Si os gusta que queden crujientes con 15 minutos es suficiente.

RECETAS CATEGORÍA SENIOR

1. MUSAKA DE BERENJENA

INGREDIENTES

- 3 berenjenas
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 500 g de patatas
- 500 g de carne de cordero picada
- 5 cucharadas de pasta de tomate
- 800 g de tomates en lata (enteros, pelados)
- 1 cucharadita de comino
- 1 ramita de romero
- ½ cucharadita de canela
- 3 cucharadas de mantequilla
- 5 cucharadas de harina
- 750 ml de leche
- 1 huevo
- 100 g de queso parmesano
- 100 g de nuez moscada
- 100 g de sal
- 100 g de pimienta
- 100 g de aceite para freír
- 100 g de aceite para engrasar

PREPARACIÓN

Corta la berenjena en rodajas de aproximadamente 1 cm/0,5 pulgadas; luego, pica la cebolla y el ajo. Sala ambos lados de las rodajas de berenjena, colócalas sobre el papel absorbente y déjalas reposar allí durante unos 20 minutos.

Mientras tanto, lava y cepilla las patatas y ponlas a hervir con cáscara durante unos 15 minutos a fuego medio. Precalienta el horno a 200°C.

Usa el papel absorbente para secar las berenjenas dando pequeños golpecitos. Calienta aceite en una sartén sobre un fuego medio-alto y fríe las rodajas de berenjena hasta que estén doradas de ambos lados. Pásalas a un plato con papel absorbente y déjalas reposar allí unos instantes.

Para hacer la salsa bechamel, derrite mantequilla en una cacerola sobre fuego medio. Añade la harina tamizada y revuelve continuamente hasta que se haya formado una pasta. Cuando comience a hervir, reduce el fuego a mínimo y añade leche de forma gradual sin dejar de batir. Bate con fuerza hasta que

la salsa alcance una consistencia suave, y luego déjala reposar unos 3-4 minutos hasta que se haya espesado. Saca la olla del fuego.

Luego, bate y agrega el huevo. Condimenta con nuez moscada, sal y pimienta al gusto.

Engrasa una fuente para horno. Corta las patatas en rodajas gruesas y distribúyelas sobre la fuente en una capa uniforme. Añade un poco de sal. Luego, añade una capa de berenjenas, luego la salsa con la carne; espolvorea con queso, y luego vierte la salsa bechamel por encima. Hornea la musaka en un horno precalentado a 200 °C durante 35 minutos o hasta que la parte de arriba haya cuajado y esté dorada.

2. PATATAS A LA IMPORTANCIA

INGREDIENTES (4 personas)

- 800 gr de patata
- 3 huevos
- 1 cebolleta
- 2 dientes de ajo
- 100 ml de vino blanco
- Harina
- Aceite de oliva virgen extra
- Hebras de azafrán
- 700 ml de caldo
- Perejil
- Sal

PREPARACIÓN

Pela las patatas, córtalas en rodajas de 1 centímetro aproximadamente y sazónalas. Bate los huevos en un bol. Extiende la harina en un plato. Pasa las patatas por huevo batido y harina. Fríelas brevemente en una sartén con aceite y escúrrelas sobre un plato forrado con papel absorbente de cocina. Reserva.

Pela y trocea los ajos y májalos en el mortero. Añade las hebras de azafrán y el vino. Mezcla bien. Pon un poco de aceite en una tartera. Pica la cebolleta finamente y ponla a pochar. Sazona. Añade 1 cucharada de harina y rehógala brevemente. Agrega el majado y mezcla bien. Coloca las patatas y cúbreelas el caldo. Cocínalas a fuego suave durante 15-16 minutos, removiéndolas de vez en cuando. Pon a punto de sal. Espolvoréalas con perejil picado y sirve.

3. RISOTTO DE CALABAZA Y QUESO AZUL

INGREDIENTES

Para la crema de queso:

- 100 g. de queso azul (roquefort o cabrales)
- 100 ml de leche
- 15 g. de mantequilla
- Aceite de oliva virgen extra
- Una pizca de nuez moscada y sal (al gusto)

Para hacer el risotto:

- 500 g. de calabaza limpia
- 300 g. de arroz para risotto Scotti
- 1 cebolla mediana
- Caldo (de pollo o de verduras, 1 litro)
- Vino blanco (100 ml)
- Romero fresco picado (o seco)
- 1 guindilla (opcional)
- Aceite de oliva virgen extra y sal (al gusto)

PREPARACIÓN

Ponemos una sartén antiadherente a fuego lento (3 o 4 sobre 10) y colocamos en el centro el queso azul. Movemos poco a poco con una espátula o una cuchara de madera para que se derrita. Cuando el queso comience a derretirse (quizás haya que ayudar un poco a que se deshaga con la espátula) echamos la leche, podéis comenzar con 50 ml y añadir más si comprobáis que no es suficiente, todo depende de lo densa que queráis la crema; pensad que la vamos a incorporar al arroz más adelante, así que no es necesario que sea muy espesa.

Removemos continuamente para favorecer que el queso y la leche se mezclen y que los grumos se deshagan, siempre con el fuego bajo. Cuando el queso, la leche y el aceite se hayan mezclado bien añadid, si queréis suavizar la textura y el sabor de la crema, una pequeña cantidad de mantequilla (en torno a 15 gr), y seguimos removiendo hasta que se incorpore completamente.

Cuando tengáis una crema uniforme, espolvoreamos la nuez moscada y removemos un par de minutos más. Probamos y rectificamos de sal si es necesario. Retiramos la crema del fuego a un bol o similar, la emplearemos al final de la receta del risotto.

Cortamos la cebolla y picadla muy fina. Escogemos una cazuela lo suficientemente grande como para cocinar todos los ingredientes. Echamos un chorro de aceite de oliva virgen y sofreímos la cebolla hasta que esté dorada y blanda, a fuego medio (4 o 5 sobre 10).

Pelamos y picamos la calabaza en dados pequeños, si queréis que se deshagan completamente entre

el arroz hacédlos de menos de un centímetro, de lo contrario aumentad un poco su tamaño. Hay a quien le gusta encontrarse los trozos de verdura mientras come, vosotros decidís.

Calentamos el caldo de pollo, quizás no os haga falta todo, depende del tiempo de cocción del arroz. En cualquier caso, si os quedáis sin él no hay que preocuparse, siempre se puede añadir agua. Picamos la guindilla muy fina. Añadimos a la cebolla la calabaza, la guindilla picada, un puñadito de romero y sal. Removemos bien y dejamos que se rehogue unos 7-8 minutos.

Incorporamos el arroz y removemos otra vez para que se mezcle con el resto de los ingredientes. Rehogadlo todo un minuto o dos. Echamos ahora el vino (medio vaso o algo menos). Removemos y subimos el fuego un punto o dos para que se evapore durante un par de minutos.

Ponemos de nuevo a fuego medio y vertemos el caldo hasta que cubra el arroz. Removemos despacio y dejad que comience a hacerse. Cada vez que absorba el caldo hay que volver a cubrirlo con él, si se acaba, echad agua (comprobamos entonces cómo va de sal). Dependiendo sobre todo del tipo de arroz, la cocción puede tardar de 15 a 30 minutos.

Vamos probando poco a poco y añadiendo caldo o agua cuando sea necesario. Pensad que buscamos un aspecto caldoso y no seco.

Cuando tengáis el arroz justo en el punto que queréis añadimos la crema de queso. Removemos para mezclar muy bien de manera que quede uniforme. Probamos para rectificar de sal si es necesario y servimos enseguida.

4. COCA DE ESCALIVADA

INGREDIENTES

- 1 pimiento rojo
- 1 berenjena
- 1 cebolla
- 50 g de aceitunas negras sin hueso
- Aceite de oliva

Para la masa:

- 400 g de harina de trigo
- 220 g de agua
- 10 g de sal
- 5 g de levadura fresca
- 5 g de aceite de oliva
- 5 g de azúcar integral de caña (panela)
- 5 g de pimienta blanca

PREPARACIÓN

Precalienta el horno a 180°. Prepara la masa de la coca. Diluye el azúcar y la levadura en agua tibia y mezcla en un bol con el resto de los ingredientes. Guarda la masa en un bol engrasado con aceite, tapa con papel film y dejar levar hasta que doble su tamaño.

Mientras la masa leva, asa las verduras. Limpieza el pimiento y la berenjena y pela la cebolla. Engrasa las verduras con un poco de aceite, colócalas en una fuente o bandeja y hornéalas durante 35 minutos. Gira las verduras a media cocción para que se cocinen igual por ambos lados.

Te en cuenta que el tiempo de horneado puede variar en función del tamaño de las verduras. Pela, quita las pepitas y corta las verduras a tiras una vez esté frías.

Precalienta el horno a 230°. Estira la masa hasta que tenga 5 mm de grosor. Píntala con aceite de oliva. Coloca encima las verduras asadas y las aceitunas cortadas en rodajas. Hornea la coca durante 15 minutos a 230° o hasta que la coca se dore.