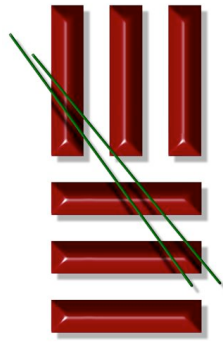


Restaurante **EL CINGLE**
Montse Estruch

CROQUETAS DE CONEJO Y CEBOLLA DE FIGUERAS

130 g	de aceite de girasol
300 gde	conejo limpio de huesos *
200 g	de cebolla tierna picada, algo salada, majada, muy exprimida
125 g	de mantequilla
250 g	de harina
1650 g	de leche
12 g	de sal
2 g	de pimienta negra del molinillo
1/8 g	de nuez moscada rallada

- Cortar el conejo en trozos medianos, sofreír ligeramente en aceite de oliva, con un ramito de hierbas aromáticas (laurel, tomillo, perejil, hinojo), enfriar y limpiar, reservando solo la carne, que cortaremos a cuchillo en trozos pequeños.
- Juntar en frío, el aceite y la cebolla. Confitar a fuego lento.
- Colar chafando para eliminar el máximo de materia grasa.
- Reservar la cebolla.
- Juntar la materia grasa de cocción de la cebolla y la mantequilla.
- Calentar.
- Añadir la harina. Cocer 20 min a modo de *roux*.
- Mojar con la leche fría. Ligar.
- Cocer 5 min a fuego lento, después del hervor.
- Añadir la cebolla confitada. Mezclar bien. Rectificar.
- Acostar en un grueso que no supere 4 cm.
- Enfriar al aire libre.
- Guardar en nevera al menos 24 h destapado antes de formar las croquetas, rebozarlas a la inglesa y freírlas a 180º C, en aceite de girasol.

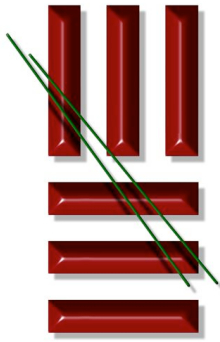


Restaurante EL CINGLE
Montse Estruch

CROQUETAS DE CONEJO- EN SU ENTORNO AROMÁTICO

CROQUETAS:

- 80 g de aceite de girasol
 - 70 g de mantequilla
 - 160 g de harina
 - 1 l de leche
 - 8 g de sal
 - 1 g de pimienta negra del molinillo
 - ½ g de nuez moscada molida
 - 400 g de conejo confitado y deshilachado
-
- ✓ Calentar un poco el aceite. Añadir la mantequilla.
Remover hasta que se funda.
 - ✓ Añadir la harina. Remover. Cocer 20 min a fuego lento, a modo de *roux*.
 - ✓ Verter la leche poco a poco, removiendo con espátula de madera. Condimentar.
 - ✓ Cocer 3 min a fuego lento. Enfriar.
 - ✓ Añadir la carne. Remover. Rectificar. Acostar en una capa de 5 cm de grueso.
 - ✓ Reservar 24 h en frío, antes de formar las croquetas.
Reservar o congelar.



Restaurante EL CINGLE
Montse Estruch

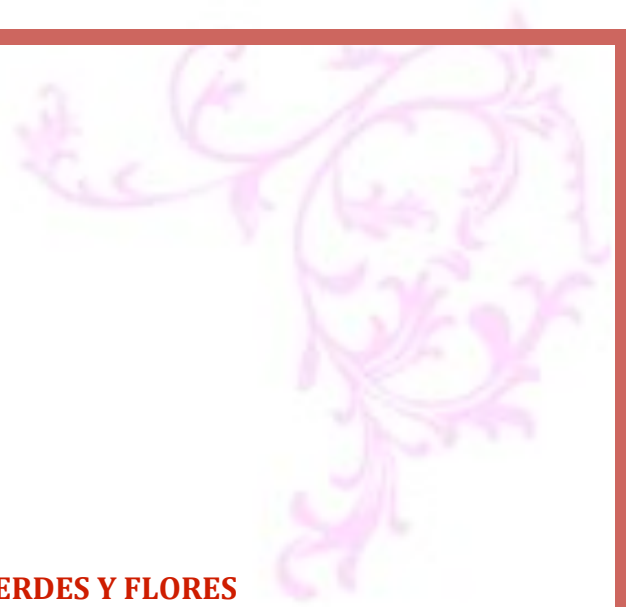
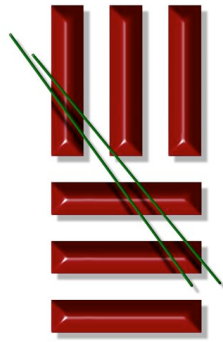
COMPOTA DE TOMATE- CEBOLLA DE FIGUERAS

- ½ k de mitades de tomate maduro, pelado sin agua ni pepitas
- 2 dientes de ajo *émincés*
- 3 g de sal
- 1 g de tomillo fresco
- hojas de laurel
- 1/2 guindilla
- 4 g de hojas frescas de albahaca
- 30 g de aceite de oliva virgen

- ✓ Juntar todos los ingredientes en frío, menos el aceite. Dejar cocer como una compota hasta evaporar todo el líquido de vegetación. Pasar por pasa purés con reja fina. Aliñar. Rectificar.
- ✓ Pelar y cortar finamente la cebolla, dejar en reposo en vinagre de Módena y Jerez seco, condimentar con sal y pimienta, durante unas horas.

SERVICIO

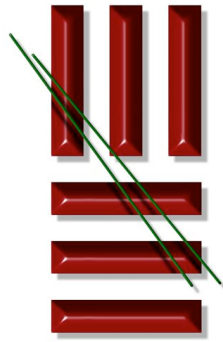
- harina
 - huevo triturado y colado
 - miga de pan inglés secada y rallada
 - aceite de girasol a 180° C para freír
 - láminas de emmenthal.
- ✓ Rebozar las croquetas a la inglesa. Freírlas.
 - ✓ Cubrir la superficie de cada croqueta con compota de tomate.
 - ✓ Cubrir con una lámina de queso.
 - ✓ Hornear sobre lámina de silicona antiadherente 3 min a 200°C.
 - ✓ Colocar al lado de las croquetas unos brotes de berros frescos, la compota de tomate y la cebolla de Figueras.



Restaurante EL CINGLE
Montse Estruch

ESCABECHE DE CONEJO, VERDURAS JÓVENES, VERDES Y FLORES

- 1 conejo
 - 1 cebolla de Figueras
 - 4 zanahorias baby
 - 4 pequeños calabacines
 - 4 espárragos verdes
 - 4 escalonias
 - 4 pimientos rojos mini
 - 1 cabeza de ajos
 - 100 cc de aceite de oliva
 - 100 cc de jerez seco
 - 30 cc de vinagre de jerez
 - 1 ramito de hierbas (laurel, orégano, tomillo)
 - 20 granos de pimienta negra
 - 10 granos de enebro
-
- ✓ Cortamos el conejo a trozos, salpimentamos, enharinamos ligeramente y freímos en sartén con el aceite de oliva. Reservamos.
 - ✓ Pelamos, lavamos las verduras, cocemos a la inglesa, por separado; enfriamos con agua y hielo.
 - ✓ Calentamos ligeramente el aceite de oliva, añadimos el ramito, los granos de pimienta, los de enebro, dejamos que arranque el hervor, añadimos el jerez seco y el vinagre, retiramos del fuego, incorporamos el conejo, las verduras y lo dejamos todo en maceración 24 horas tapado.
 - ✓ Servimos en una *cocotte* con las verduras alternando los colores, y al lado una pequeña ensalada de verdes y flores, con el pan del Mediterráneo (pan de aceitunas).



Restaurante EL CINGLE
Montse Estruch

ENSALADA DE CONEJO CONFITADO Y CIGALAS

CONEJO.

- 200 gramos de aceite de girasol
- 8 espaldas de conejo como bombones
- 10 dientes de ajo enteros, sin pelar
- 2 gramos de tomillo fresco
- 2 hojas de laurel seco
- 8 gramos de sal
- 6 gramos de azúcar
- 1 gramo de pimienta negra de molinillo
- 1/3 de guindilla
- 20 gramos de mostaza de Dijon
- 250 gramos de vino blanco seco
- ¾ litro de agua

Calentar el aceite en olla a presión.

Saltear los trozos de conejo hasta que estén dorados por todas sus caras.

Añadir ajos, tomillo, laurel, sal, azúcar, pimienta y guindilla. Saltear.

Añadir la mostaza y el vino. Evaporar el vino.

Mojar, cerrar la olla a presión para una cocción de 30 min desde que la válvula empiece a girar.

Decantar el conejo. Reservar.

Reservar los huesos.

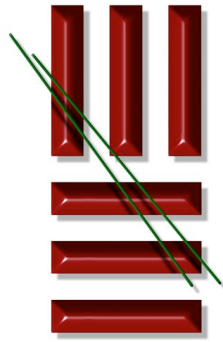
Evaporar el jugo de cocción hasta encontrar solo materia grasa.

- 200 gramos de cebolla a gajos de 1 cm
- Los huesos del conejo
- 200 gramos de zanahoria *émincé*
- 100 gramos de puerro *émincé*
- 12 gramos de setas de Burdeos secas
- 100 gramos de pulpa de tomate
- 150 gramos de agua

Calentar la materia grasa de la cocción del conejo. Saltear cebolla y huesos hasta que estén dorados.

Añadir zanahoria, puerro y setas secas. Saltear.

Añadir el tomate, saltear, mojar.



Cerrar la olla a presión para una cocción de 15 min.

Reposar 15 min antes de abrir.

Colar por el chino y chino estameña. Evaporar hasta obtener una consistencia de jarabe.

Montar en vinagreta con los siguientes ingredientes.

- 100 gramos de aceite de oliva virgen
- 100 gramos de aceite de girasol
- 50 gramos de vinagre de Jerez
- 10 gramos de coñac
- Sal y pimienta negra de molinillo

Juntar la carne con la vinagreta. Macerar 72 horas antes de utilizar.

Cigalas

- 12 cigalas frescas grandes
- Hojas de apio muy verdes

Tapizar el suelo de la cesta de una vaporera de bambú con el apio.

Una vez el agua de la vaporera esté hirviendo, depositar las colas de cigalas sobre las hojas de apio. Salar. Tapar. Apagar el fuego 15 min después de haber tapado.

- Pelarlas y reservarlas.

VEGETALES

- 600 gramos de ensaladas surtidas (*radicchio*, canónigos, trevisana, rúcula, berros....) en hojas sueltas
- 50 gramos de rodajas de rábano de 1 mm de grueso
- 200 gramos de pequeñas aguaturmas o patatitas del platillo enteras
- Un surtido de finas hierbas (cebollino, perifollo, estragón)

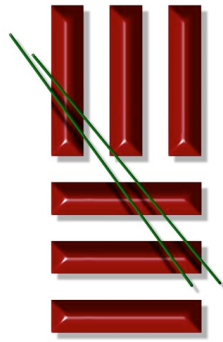
MONTAJE:

Ordenar todos los componentes sólidos en una composición dentro del aro de la masa crujiente de lionesa aromatizada.

- Al servir rociar con vinagreta

Masa de lionesa aromatizada

- 150 gramos de agua mineral
- 80 gramos de mantequilla
- 2 gramos de sal
- ½ gramos de pimienta negra de molinillo
- 6 aceitunas de Aragón deshuesadas, secadas y picadas
- 1 diente de ajo pequeño *ciselé*
- 1 gramo de tomillo



- 90 gramos de harina
- De 2 a 3 huevos

En una cacerola, juntar el agua, la mantequilla, la sal, la pimienta, las aceitunas, el ajo y el tomillo. Poner al fuego. Remover hasta el hervor.

Echar la harina de golpe, remover. Retirar del fuego. Seguir removiendo hasta conseguir una bola de masa que se desprege de las paredes de la cacerola. Resecar si hace falta. Bajar a 20 °C.

Incorporar los huevos, de uno en uno, hasta conseguir una masa con textura de “pico de pato”.

Poner en manga pastelera con boquilla lisa de 8 mm.

Sobre una lámina de silicona, marcar círculos de 10 cm de diámetro, que coceremos al horno a 170 °C durante 7 minutos. Reservar tapados.

Freír a 170 °C en aceite de girasol, pequeños buñuelos de viento.

Montaje del plato

- Colocamos en el plato el círculo de la masa de aceitunas y el orégano.
- Mezclamos con un *bouquet* de brotes verdes.
- Añadimos 2 espalditas de conejo.
- Dos cigalas por persona.
- Refrescamos con el aceite de cigalas y cebollino picado.
- Por encima del conejo aliñamos con el jugo reducido.
- Para terminar con unas flores de tomillo y pensamientos.
- Y al final la esencia del aceite de oliva extra virgen.