

La ensaladilla madrileña

Desarrollada en el Centro de Innovación Gastronómica de la Comunidad de Madrid (CIGCM) se caracteriza por dos elementos diferenciadores: uno, el empleo de **garbanzo madrileño** en sustitución de la habitual patata y, dos, la incorporación de una **veganesa elaborada a partir de su agua de cocción**, en lugar de mayonesa.

El **garbanzo madrileño**, producido por los productores de nuestra región, pertenece a variedades tipo Pedrosillano mejoradas por el **IMIDRA**, como **Eulalia o Amelia**. Se caracterizan por tener un tamaño algo menor, color más anaranjado y una textura cremosa con mejor conservación de las cubiertas durante la cocción. Su uso en una elaboración como la ensaladilla conlleva beneficios tanto nutricionales como agroambientales, si se comparan con su equivalente con patata.

La **veganesa** resulta de emplear el agua de cocción o aquafaba de los garbanzos en vez del huevo como agente emulgente para ligar una salsa idéntica a la mayonesa, con el aceite o mezcla de aceites que deseemos, presentando ventajas tanto a nivel de sostenibilidad como de seguridad alimentaria.

Propuesta tradicional de la 'Ensaladilla madrileña'

Ingredientes para la base

Garbanzos cocidos (400 g.)
Veganesa (200 g)
Bonito en aceite (aprox. 65-70 g.)
Huevos (2 unidades)
Zanahoria cocida (40-50 g. aprox)
Aceitunas verdes (25 g.)
Sal

Ingredientes para el emplatado

Veganesa
Cebollino
Huevo duro

Elaboración

- Cocer** los huevos y dejar enfriar.
- Cortar** la zanahoria en brunoise, cocer y dejar enfriar.
- Chafar** los garbanzos cocidos con un aplasta patata o un tenedor.
- Incorporar** la veganesa elaborada.
- Cortar** la zanahoria en brunoise, las aceitunas en rodajas, los dos huevos duros en cubitos y desmigajar el bonito.
- Integrar** todos los ingredientes y corregir de sal.
- Dejar** en la nevera al menos una hora con film a piel.

Para el emplatado

Rallar huevo en tiras con microplane y cortar cebollino.
Sobre una porción de base, poner una capa al gusto de veganesa, añadiendo encima huevo y cebollino.

Consejos para la elaboración de la veganesa: Utilizar 1 parte en peso de agua de cocción con 2,5 de aceite, que se irán integrando del mismo modo que se realiza con la mayonesa. Ajustar el punto de sal y/o ácido (vinagre o limón).

Consejos para la cocción de 1/3 kg de garbanzos: Poner en remojo los garbanzos durante al menos 10-12 h con 1-1,5L de agua con sal (15 g/L). Escurrir y añadir agua poniendo aproximadamente 1,1L. La cocción se puede realizar en olla tradicional durante 3 h, olla exprés durante 25 min o repartido en tarros en horno de vapor durante 3 h a 100°C. Dejar enfriar de un día para otro en nevera.



Daniel Martínez
IG: @danigastrociencia

Ensaladilla madrileña

Ingredientes para la base (4 px)

- Garbanzos cocidos (200 g.)
- Veganesa (100 g.)
- Alcaparras (100 g.)
- Pepinillos en vinagre (120 g.)
- Cebolleta fresca (1 unidad)
- Hierbabuena (20 g.)

Ingredientes para el emplatado

- Gel de lima por cada 100 ml:** Zumo de lima (100 ml) y Xantana (0,5 g.)
- Esferificaciones:** aceitunas de manzanilla (150 g.) y líquido (50 g.); Xantana (0,48 g.); alginato cs; gluconolactato cálcico para una mezcla de 93,8 g. de puré de aceituna (1,87 g.).
- Veganesa ahumada:** Veganesa (112 g.) Reservar 12 g. para emplatado; huesos de aceitunas cs.
- Crujiente de puntilla:** claras de huevo (200 g.); aceite cs; sal cs.
- Elementos decorativos:** ralladura de lima cs; garbanzos tostados (2,5 g.); esferificaciones (2,5 g); hojas pequeñas de hierbabuena (1 unidad); veganesa ahumada (3g.); alcaparras (2 u).

Elaboración

- Picar** los encurtidos (pepinillos y alcaparras), la cebolleta y la hierbabuena en brunoise muy fina. Reservar algunas alcaparras para freír posteriormente.
- Chafar** los garbanzos, salarlos y añadir todo lo picado anteriormente.
- Montar** la veganesa. Ahumar la mitad de la veganesa y reservar.
- Mezclar** junto a los demás ingredientes la mitad de la veganesa y menos de la mitad de esta ahumada (reservando un poco).
- Exprimir** las limas y colar la mezcla, espesar con Xantana hasta obtener textura de gel y reservar en un biberón.
- Triturar** las aceitunas y añadirles su líquido hasta conseguir una mezcla algo ligera. Colar dos veces, una ejerciendo presión sobre la mezcla y una segunda sin ejercerla.

- Añadir** el gluconolactato y espesar con Xantana.
- Meter** la mezcla en un biberón. En un bowl añadir el baño de alginato, en otro agua y un recipiente con $\frac{1}{4}$ de líquido de aceitunas y el resto agua.
- En aceite a 180° freír** algunas alcaparras para emplatado.
- En una bandeja de horno** con papel encerado y previamente engrasado, añadir una capa de clara de huevo muy fina.
- Precalentar** el horno a 250° e introducir la bandeja con calor arriba y abajo durante 4 minutos.
- Emplatado** junto a las alcaparras fritas, la ralladura de lima, garbanzos tostados, las esferas de aceituna, el gel de lima, la hierbabuena y el crujiente.



Nayra Villarreal
IG: @naiiraa_27

'En Xaladilla' madrileña

Ingredientes para la base

- Garbanzos (1 K.)
- Huevo líquido pasteurizado (300 ml.)
 - Aceite de girasol (200 ml.)
 - Aceite de oliva virgen extra (100 ml.)
 - Huevos (6)
- Bonito en escabeche casero (200 g.)
 - Fondo de huesos (2,5 l.)
 - Guisante fresco (100 g.)
 - Zanahoria (200 g.)
 - Cebolleta fresca (500 g.)
 - Ajos blanqueados (3 u.)
- Pimentón dulce (una cucharada)
 - Cebollino fresco (1 manojo)
 - Vinagre de manzana (50 ml.)
 - Sal fina al gusto

Elaboración

- Cocer** los garbanzos junto con el fondo de huesos a una temperatura de unos 120 grados durante 20-25 minutos. Después dejar reposar y machacar con pasapurés.
 - Cortar** en brunoise la zanahoria y cocer a vapor durante 6 min.
 - Cortar en brunoise la cebolleta y pochar a fuego bajo hasta que esté totalmente tierna, escurrir después y reservar.
 - Cocer** los huevos dejando punto mollete y rallar. Reservar.
- Desmigar** el bonito junto con la verdura y el jugo del propio escabeche. Reservar.
 - Cocer** el guisante fresco con la vaina durante 8 minutos a vapor, desvainar y reservar
- En una sartén**, dorar el ajo picado y blanqueado junto con el pimentón dulce y añadir el puré de garbanzo, reservar.
- Para la mayonesa:** -**Batir** el huevo líquido hasta blanquear y emulsionar con aceite de oliva y aceite de girasol, añadir después el vinagre y enfriar.
- Mezclar** el puré de garbanzos junto con todos los ingredientes reservados, añadir la mayonesa enfriada. Rectificar de sal
- Emplatar** poniendo de base la Enxaladilla, napar con parte de mayonesa y añadir cebollino picado.
- Decorar** al gusto y DISFRUTAR.



Xandra Luque
IG: @xandra_luque