



10 RECETAS
ARROM

POR LOS
HERMANOS TORRES

ARROM



¿Quieres elaborar estas recetas en casa?

Si te animas, puedes encontrar nuestros productos en la parada Arrom del Mercado de Santa Caterina (Barcelona). En ella, nuestro equipo te atenderá y asesorará con el pescado y marisco de la mayor calidad.

Y si eres de los que prefieren hacer la compra desde casa, sin tener que desplazarse, puedes consultar nuestra tienda online Arrom en casa. La tienda gourmet en la que encontrarás distintas variedades de productos del mar en el formato ideal para que puedas cocinarlos en casa, limpios y listos para elaborar las mejores recetas.

www.arromencasa.arrombarcelona.com

Mercat de Santa Caterina, parada 75-76-77-78-79.
Av. de Francesc Cambó, 16, 08003 Barcelona.



10

RECETAS ARROM

POR LOS
HERMANOS TORRES

01. **Sam de carrillera de atún,**
mayonesa cítrica y anisados
02. **Bloque de galete de atún,**
chalota caramelizada, anchoas y patatas soufflé
03. **Fricando de secreto de atún,**
setas y jugo de carne
04. **Ostras Aime consomé de tomate,**
pimienta de biko y arroz de pepino
05. **Tomate con ostras Aime,**
algas y aceite de albahaca
06. **Ensalada de hamachi 100% japonés marinado**
a la sal de cítricos, verduras fondantes y vinagreta de ponzu
07. **Tartar de hamachi 100% japonés,**
huevas de Calix y manzana acida
08. **Salmón Bömlo Criterion a baja temperatura,**
sagu y algas
09. **Salmón Bömlo Criterion a la sal de cítricos,**
raifort, verduras y hierbas
10. **Bacalao negro de Alaska al pil pil,**
pimiento piquillo cristal y ajo negro





01.

**Sam de carrillera
de atún,** mayonesa
cítrica y anisados

Sam de carrillera de atún, mayonesa cítrica y anisados

INGREDIENTES

- 200gr carrillera de atún
- 600ml Caldo cocido
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 1 cabeza de ajo
- 1 ramas de Tomillo
- 2 hojas de Laurel
- Unos granos de Pimienta
- 1 lechuga trocadero
- 2 limas
- 15gr huevo entero
- Aceite girasol
- Sal
- Pimienta
- 1 manojo cilantro
- 1 manojo estragón
- 1 manojo eneldo
- 5gr Maizena
- 100ml Vino manzanilla o vino blanco

COMENSALES 

DIFICULTAD 

LA CARRILLERA, es la parte interna de la cara del atún. Se caracteriza por su textura gelatinosa, la cual la convierte en un ingrediente ideal para elaborar guisos y estofados. Su inconfundible sabor te sorprenderá.



PREPARACIÓN

Para la mayonesa

Poner el huevo, sal, y el zumo de media lima en un vaso mezclador y con ayuda del thurmix emulsionar con el aceite de girasol hasta tener una textura densa, rallar la piel de 1 lima y mezclar. Reservar en frío.

Para el guiso de carrillera

Salpimentar la carrillera de atún y marcar en una cazuela con aceite de oliva, cuando obtenga un color dorado retirar y en la misma olla agregar la cabeza de ajo partida por la mitad hasta obtener color, enseguida agregar la cebolla y la zanahoria a cortes grandes, rehogar hasta que coja color y agregar el vino, dejar cocinar 4 minutos. Incorporar el caldo de cocido, la carrillera, granos de pimienta, tomillo, laurel y un toque de sal. Dejar cocinar a fuego lento hasta que la carrillera esté blanda. Dejar reposar 10 minutos.

Colar la salsa y reducir a fuego medio, desmenuzar la carrillera con ayuda de los dedos y reservar.

Espesar la salsa con la Maizena y agregar la carrillera dentro para hidratarla.

Salpimentar si hace falta

Para la guarnición

Limpiar la lechuga, dejarla en agua y hielo 5 minutos y secar bien. Troquelar la lechuga con ayuda de un corta pasta redondo de 5cm, mantener en un lugar fresco.

Hacer una mezcla de eneldo, cilantro y estragón y reservar.

Con la lima que sobra sacar los gajos con ayuda de una puntilla.

Para emplatar

Disponer la lechuga en la base del plato.

En el centro de la lechuga poner un punto de mayonesa, encima una cucharada del guiso de carrillera, sobre esto un gajo de lima y acabaremos con la mezcla de hierbas.



02.

Bloque de galete de atún, chalota caramelizada, anchoas y patatas soufflé

Bloque de galete de atún, chalota caramelizada, anchoas y patatas soufflé

INGREDIENTES

1 pieza de galete limpia lo más grande posible
 3 chalotas
 20gr panceta de cerdo curada sin sal
 4 filetes de anchoa en salazón
 15ml huevo entero
 Aceite girasol
 1 escarola
 20gr micro brotes
 5ml soja
 20ml aceite de oliva 0,4
 10ml caldo cocido
 1 lima
 10ml vinagre de jerez

COMENSALES



DIFICULTAD



GALETE DE ATÚN

El galete, está situado alrededor de la zona auditiva del atún, y es una de sus partes más melosas. Es ideal para preparar estofados, y es de una palatabilidad exquisita.



PREPARACIÓN

Para la mayonesa

En un vaso mezclador incorporar el huevo y pimienta. Emulsionar con aceite de girasol hasta obtener una textura densa, agregar los filetes de anchoa y triturar hasta que se incorpore en la mayonesa. Reservar en frío.

Para la vinagreta

En un bol agregar la soja, aceite de oliva, caldo cocido, zumo de 1 lima, vinagre de jerez y emulsionar mezclando con ayuda de una varilla, reservar.

Para la chalota

En un cazo a fuego medio cocinar la panceta cortada en dados muy pequeños, una vez suelte la grasa agregar la chalota cortada en juliana y dejar cocinar a fuego suave hasta caramelizar, si se pega podemos agregar un poco de agua para que se suelte, reservar.

Para la ensalada

Limpia la escarola y los micro brotes, mezclar y dejar en frío.

Para el galete

Dejar atemperar 20 minutos.

En una sartén bien caliente, agregar aceite de oliva y marcar por los 4 lados a fuego fuerte el galete de atún previamente salpimentado. Cortar en lonchas a modo entrecote.

Para las soufflés

Laminar a 3mm patatas agrias viejas. Cortar del centro (sin la piel) rectángulos de 1 x 0,5 cm, dejar entre papeles húmedos.

Tener una olla con poco aceite a 120° y otra olla con poco aceite a 180°

Incorporar las patatas al aceite a 120° y sin parar de mover la olla. Esperar a que las patatas empiecen a tener burbujas en el centro. Seguidamente con ayuda de una araña las introduciremos a el aceite a 180° y con el mismo movimiento sufflarán, solo esperar a que estén doradas y crujientes. Reservar en caliente.

Para emplatar

Disponer a lo largo en el centro del plato el atún, encima la chalota y la panceta.

A un lado la ensalada aliñada con la vinagreta.

Algunos puntos de la mayonesa de anchoa.

Las patatas soufflé por encima.

Podemos acabar salseando un poco con vinagreta o con jugo de carne si se tuviera.



03.

**Fricandó de
secreto de atún,
setas y jugo
de carne**



Fricandó de secreto de atún, setas y jugo de carne

INGREDIENTES

1 cebolla
 3 dientes de ajo
 4 tomates de colgar
 500gr de atún
 c/s Harina de trigo
 500ml caldo de carne
 2 rebanadas de pan viejo seco
 30gr avellanas
 1 ramillete de perejil
 100gr de shimeji
 50gr trompeta de la muerte
 30ml vino rancio
 Sal
 Pimienta

COMENSALES



DIFICULTAD



SECRETO DE ATÚN

El secreto, también llamado paladar, está situado en la zona interna del atún. Tiene un sabor intenso y permite su consumo tanto crudo como cocinado a cocciones cortas.



PREPARACIÓN

Para la picada

Con ayuda de un thurmix, triturar el perejil, 1 diente de ajo, las avellanas y el pan hasta obtener una pasta, reservar.

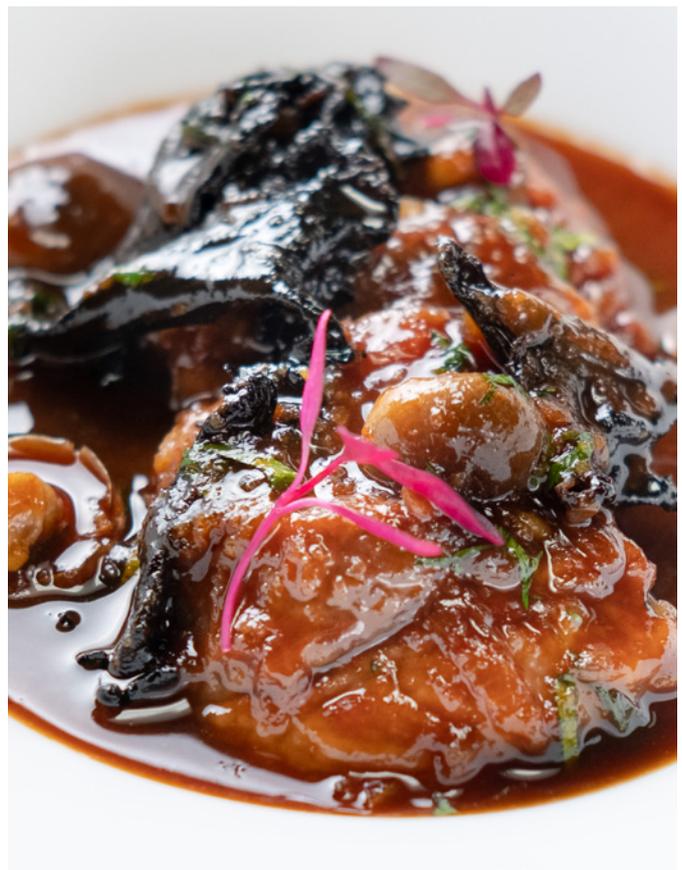
Para el guiso

Cortar el atún en láminas, salpimentar y enharinar.

En una cazuela con aceite de oliva a fuego medio, marcar bien el atún por ambas partes hasta obtener color tostado y retirar, reservar.

En la misma olla agregar la cebolla, 2 dientes de ajo y rehogar hasta que coja color, agregar el vino y reducir hasta la mitad, después agregar el tomate previamente triturado y dejar secar.

Agregar el caldo de carne y dejar cocinar 10 minutos a fuego suave, pasado el tiempo agregar la picada, dejar cocinar 2 minutos, agregar las setas y cocinar 5 minutos más. En este momento apagar el fuego, poner dentro el atún y dejar cocinar con el calor residual.



04.



Ostras Aime
consomé de tomate,
pimienta de biko y
arroz de pepino



Ostras Aime consomé de tomate, pimienta de biko y arroz de pepino**INGREDIENTES**

- 4 Aime
- 2 pimienta de biko
- 1 cebolla tierna (solo la parte verde)
- 10 tomate rama
- 10ml soja
- 50ml agua de piparra
- 20ml yuzu
- 1 pepino

**COMENSALES** **DIFICULTAD** ● ○ ○ ○ ○ ○**OSTRAS AIME**

Ostra que por su proceso de cultivo, su textura y su sabor roza la excelencia. Su innovador sistema abrefácil, hace que puedas disfrutar de los matices del mar, en sólo 3 segundos.

**PREPARACIÓN****Para el agua de tomate**

Triturar los tomates y dejar que se vayan colando con por una estameña toda la noche dentro de la cámara.

Una vez colada aliñar con el agua de piparra, soja, yuzu y reservar.

Para la guarnición

Pelar el pepino y hacer bolas con ayuda de un saca bolas pequeño.

Cortar el verde de cebolla tierna muy fino y dejar en agua con hielo.

Cortar la pimienta de biko a la mitad.

Abrir las ostras y limpiar un poco las barbas de alrededor, guardar la cascara inferior.

Emplatado

Disponer la cascara de la ostra en una superficie que se sujete (se puede utilizar sal húmeda), encima colocar la ostra, bañar con la salsa y terminar con el pepino, biko y verde de cebolla.





05.

Tomate con ostras
Aime, algas y aceite
de albahaca



Tomate con ostras Aime, algas y aceite de albahaca

INGREDIENTES

20 tomates Cherry, tipo pera
 5 ostras Aime
 20gr lechuga de mar
 5ml zumo de lima
 10gr chalota picada en brunoise
 5 hojas mostaza
 10gr musgo irlandés
 200gr albahaca fresca
 2 puntas perifollo
 Aceite de oliva virgen extra
 Sal y pimienta



COMENSALES 

DIFICULTAD 

OSTRAS AIME

Ostra que por su proceso de cultivo, su textura y su sabor roza la excelencia. Su innovador sistema abrefácil, hace que puedas disfrutar de los matices del mar, en sólo 3 segundos.



PREPARACIÓN

Para la mezcla de las ostras

Abrir las ostras y limpiarlas de los posibles restos de concha que puede contener y picarlas finamente.

En un baño maria de hielo, añadir las ostras picadas, el zumo de lima, la chalota, sal y pimienta e ir agregando aceite de oliva progresivamente hasta que quede un tartar cremoso, poner en manga pastelera y enfriar.

Para el aceite de albahaca

Escaldar la albahaca 15 segundos, enfriar en agua con hielo y secar bien. Triturar con aceite de oliva y pasar por un colador fino. Reservar en nevera.

Para la guarnición

Sumergir los tomates en agua hirviendo durante 8 segundos y después darles un baño de hielo, pelarlos cuidadosamente cortando la base con una puntilla y vaciándolos con una cuchara de café.

Limpiar en agua fría las algas y cambiar el agua 3 veces.

Para emplatado

Rellenar los tomates con el tartar de ostra y presentar en un plato plano, disponiendo las algas de forma irregular a lo largo del plato, los brotes de mostaza y el aceite de albahaca.





06.

**Ensalada de hamachi
100% Japonés
marinado** a la sal de
cítricos, verduras
fondantes y vinagreta
de ponzu



Ensalada de hamachi 100% Japonés marinado a la sal de cítricos, verduras fondantes y vinagreta de ponzu

INGREDIENTES

1 lomo hamachi
 1 kg sal
 250gr azúcar
 Ralladura de 1 lima
 Ralladura de 1 limón
 Ralladura de 1 naranja
 50gr zumo yuzu
 50gr dashi líquido
 1 escarola frise
 Micro brotes
 Brotes de eneldo
 20gr espirulina en polvo
 150ml fumet de pescado
 10gr agar agar
 1 calabacín verde
 1 zanahoria
 100gr calabaza pelada
 c/s aceite de oliva
 c/s aceite girasol

COMENSALES 

DIFICULTAD 

HAMACHI 100% JAPONÉS

El Hamachi es un pescado del Pacífico de carne blanca y de sabor sutil. El nuestro es 100% japonés y se pesca en la costa de Kyushu. Aunque es muy conocido en la gastronomía japonesa, cada vez es más utilizado en las elaboraciones culinarias occidentales.



PREPARACIÓN

Para la sal de cítricos

Con ayuda del Thurmix triturar la sal, azúcar y ralladuras de cítricos.

Para el hamachi

Limpiar el lomo de espinas y piel.

Cubrir los lomos con la preparación de la sal y dejarlos marinar 25 minutos, una vez transcurrido el tiempo, limpiar con abundante agua fría y enseguida secar bien con papel, cortar en dados, reservar.

Para las verduras

Cortar en dados pequeños e iguales la zanahoria, calabacín y calabaza.

Escaldar, enfriar en agua y hielo y reservar.

Para la salsa ponzu

Con ayuda de un thurmix mezclar el dashi líquido y el yuzu, emulsionar con un poco de aceite de oliva.

Para los shots de espirulina

Calentar el fumet con la espirulina hasta levantar el hervor, agregar el agar agar y remover para integrar bien, colocar en un biberón.

Enfriar un recipiente con 500ml de aceite de girasol.

Dejaremos caer las gotas de la espirulina rápidamente en el aceite frío y de manera separada, formando pequeñas bolas. Una vez tengamos la cantidad deseada, dejar enfriar 5 minutos y colar el aceite por un colador fino. Se debe lavar los shots con agua fría para quitar el exceso de aceite.

Para el emplatado

En un plato plano formar un redondo con la mezcla de las hierbas dejando espacio en el centro para el pescado.

Aliñar el hamachi con aceite de oliva, pimienta y ralladura de lima. Emplatar en el centro de la ensalada.

Coronar la ensalada con las verduras y los shots y acabar con vinagreta de ponzu.

07.

Tartar de hamachi
100% Japonés,
huevas de Calix y
manzana ácida



Tartar de hamachi 100% Japonés, huevas de Calix y manzana ácida

INGREDIENTES

200gr hamachi desespinado

30gr huevas de Calix

1 yema de huevo

1 cucharada mostaza Dijon

1 cucharada mostaza antigua

1 chalota

c/s aceite oliva

zumو de media lima

sal pimienta

1 manzana granny Smith

PREPARACIÓN

Cortar el pescado en dados pequeños.

Cortar la manzana en dados pequeños.

Cortar la chalota en brunoise pequeño.

En un baño maria con hielo, aliñar el pescado y la manzana con la yema de huevo, las mostazas, chalota, zumo de lima, sal y pimienta. Ir agregando aceite de oliva progresivamente hasta emulsionar.

Emplatado

Con ayuda de un aro emplatar el tartar y coronar con las huevas de Calix en la superficie.

COMENSALES



DIFICULTAD



HAMACHI 100% JAPONÉS

El Hamachi es un pescado del Pacífico de carne blanca y de sabor sutil. El nuestro es 100% japonés y se pesca en la costa de Kyushu. Aunque es muy conocido en la gastronomía japonesa, cada vez es más utilizado en las elaboraciones culinarias occidentales.



08.

Salmón Bömlo
Criterion a baja
temperatura,
sagu y algas



Salmón Bömlo Criterion a baja temperatura, sagu y algas

INGREDIENTES

1 lomo de Salmón Bömlo
 Espinas y cabeza de 1 Salmón
200gr katsoboushi
 2 hinojo bulbo
 1 cebolla
 1 puerro
 1 ajo
50gr sagu
 3 hojas lima keffir
15gr lechuga de mar
15gr musgo irlandés
10gr mantequilla
 Pimienta negra en grano

BÖMLOCRITERION

COMENSALES 

DIFICULTAD 

SALMÓN BÖMLO CRITERION
 En Arrom tenemos en exclusiva el exquisito salmón noruego Bömlo Criterion. Cada ejemplar, pescado en la costa Bønlo de Noruega, es seleccionado y evaluado por auténticos profesionales que revisan todos los aspectos del salmón, desde sus atributos organolépticos hasta sus niveles de estrés.



PREPARACIÓN

Para el caldo

En una olla alta, introducir las espinas y la cabeza de salmón, el hinojo, cebolla, puerro y ajo cortado grande, unos granos de pimienta y cubrir con agua, llevar a ebullición y cocinar 25 minutos a fuego bajo. Una vez transcurrido el tiempo colar por colador fino y reducir hasta la mitad, agregar el katsoboushi, las hojas de lima keffir y dejar infusionar tapado durante 25 minutos, colar y reservar.

Para el salmón

Porcionar el salmón en cubos y dejar atemperar con una nuez de mantequilla por encima, salpimentar.

Para la guarnición

Limpiar las algas en agua fría para desalar. Cocinar el sagu en agua con sal hasta que este al dente, colar y enfriar.

Para emplatar

Cocinar el salmón en el horno seco a 80° durante 8 minutos, de manera que quede rosado en el interior.

Calentar el sagu con un poco del caldo de salmón.

Emplatar en plato hondo disponiendo el salmón en el centro, y un redondo con las algas y el sagu.

Acabar con el caldo de salmón por encima.

09.

Salmón Bömlo
Criterion a la sal
de cítricos, raifort,
verduras y
hierbas



Salmón Bömlo Criterion a la sal de cítricos, raifort, verduras y hierbas

INGREDIENTES

1 lomo de salmón Bömlo
300gr raifort
1 kg sal fina
500gr azúcar
 Piel de 2 limas
 Piel de 2 limones
 Piel de 2 naranjas
100gr perejil
5gr albahaca
5gr salvia
2gr hierba buena
50gr perifollo
 1 manojo espinaca
30gr yema de huevo
 1 cabeza de salmón (eviscerada)
600ml aceite de oliva suave
10ml caldo de soja fermentada
100gr zanahoria
100gr calabaza
 1 cebolla fina
100gr celery
100gr zanahoria morada
100gr calabacín
100gr calabacín amarillo
 1 champiñón
100gr aguacate
 1 espárrago
 Brotes y flores

BÖMLOCRITERION

SALMÓN BÖMLO CRITERION

En Arrom tenemos en exclusiva el exquisito salmón noruego Bömlo Criterion. Cada ejemplar, pescado en la costa Bønlo de Noruega, es seleccionado y evaluado por auténticos profesionales que revisan todos los aspectos del salmón, desde sus atributos organolépticos hasta sus niveles de estrés.

PREPARACIÓN

Para el salmón

En una thurmix triturar la sal, azúcar y las pieles de los cítricos hasta obtener una sal homogénea.

Cubrir el lomo de salmón sin piel, sin espinas y sin ventresca con esta mezcla y dejarlo en la nevera durante 28 minutos.

Una vez pasado el tiempo, limpiar con agua, secar bien con papel y reservar.

Cortar en dados.

Para la salsa

En una bolsa al vacío introduciremos la cabeza de salmón limpia, unas bolas de pimienta, laurel, el aceite de oliva y dejaremos cocinar a 80° durante 5 horas. Una vez pasado el tiempo abrir la bolsa, colar y dejar enfriar.

Escaldar las hierbas durante 1 minuto y poner en un baño maria inverso.

Cuando la salsa este fría separar el aceite del colágeno y reservar ambos.

Con el colágeno triturar las hierbas escaldadas y colar.

Una vez colado, con ayuda del thurmix montar la salsa con el aceite de oliva restante.

Aliñar la salsa con el caldo de soja, sal y pimienta.

Para la mayonesa de raifort

Rallar 300gr de raifort y hacer una mayonesa con la yema, unas gotas de zumo de lima, sal, pimienta y aceite de girasol.

Para las verduras

Cortar y tornear las verduras de diferentes formas y figuras.

Escaldar las verduras el tiempo suficiente para cada tipo, de manera que queden al dente.

Emplatado

Para emplatado aliñar el salmón en dados y las verduras con sal, pimienta y aove. Salsear la base del plato, disponer el salmón y las verduras de la manera más visual posible, puntos de mayonesa de raifort. Acabar con flores y brotes.



COMENSALES



DIFICULTAD





10.

Bacalao negro
al pil pil, pimienta
piquillo cristal y
ajo negro



Bacalao negro al pil pil, pimiento piquillo cristal y ajo negro**INGREDIENTES****400gr.**

Lomo de bacalao negro de Alaska

100ml.

Aceite de oliva virgen extra

Sal

2u. Dientes de ajo**1u.** Guindilla seca**1u.** Cebolla**1u.** Puerro**1u.** Zanahoria**2u.** LaurelUnas bolitas de Pimienta
negra en grano**300 gr**de pimiento del piquillo
asado en conserva**200ml** aceite de oliva suave**2** dientes de ajo

Hilos de chili seco

2 dientes de Ajo negro
de las Pedroñeras**COMENSALES****DIFICULTAD****BACALAO NEGRO DE ALASKA
(GINDARA)**

El Bacalao negro es una especie del Pacífico norte, que vive en aguas profundas, generalmente por debajo de los 200 metros. Es un pescado de carne suave, sabrosa y con un alto contenido oleico. La textura que presenta la carne de este pescado es muy especial y se adapta especialmente en las preparaciones crudas o marinadas.

**PREPARACIÓN****Para el piquillo cristal**

Ecurrir los pimientos del piquillo.

Confitar a fuego medio, unos 30 minutos, en una cazuela cubiertos de aceite y con un par de ajos laminados.

Retirar los piquillos del aceite y colocar en una bandeja de horno, encima de un papel sulfurizado.

Secar en el horno a 120 grados, 20 minutos.

Trascurridos los 20 minutos, dar la vuelta a los piquillos y seguir secando 20 minutos más.

Una vez secos, cortar en juliana y reservar.

Para el pilpil

Desescamar y racionar el lomo de bacalao. Reservar.

Con los recortes de racionar el bacalao, preparar el pilpil, para ello, disponer el aceite en una cazuela.

Añadir los ajos laminados, las hojas de laurel y las guindillas, dejar que fría un poco y se aromatice el aceite.

Añadir los recortes de bacalao y dejar que cocine a la vez que sueltan todo el agua y el colágeno.

Colar con un colador fino y apretar con ayuda de un cucharón.

Introducir el resultado en un sifón y cargar con 1 carga de gas. Reservar en caliente.

Para el puré de ajo negro

Pelar los ajos negros y pasar por un colador haciendo presión con el culo de una cuchara hasta conseguir un puré muy fino, reservar en una manga.

Para cocinar el bacalao

Preparar una bresa, introducir en una olla con un poco de agua y dejar hervir para hacer un caldo corto.

A continuación, disponer el bacalao en la vaporera y poner encima de la olla donde esta el caldo corto, para que se cocine con el propio vapor, transcurridos 3-4 minutos, dependiendo del grosor, retirar y emplatar.

Para emplatar

Colocar un poco del pimiento piquillo cristal en el fondo del plato. Cubrir los piquillos con una buena cantidad de espuma de pilpil. Colocar el bacalao encima de la espuma.

Terminar con un punto de ajo negro, un poco de hilos de chili y un cordón de aceite de oliva virgen extra.

10 RECETAS
ARROM
POR LOS
HERMANOS TORRES

