

**PLANCTON
MARINO®**

PARQUE NATURAL
VETA LA PALMA

“A unique and innovative product which enables us to experience a whole new world of possibilities”.

AUTÉNTICO MAR PARA TODOS

Con Plancton Marino Veta la Palma® traemos a las cocinas la esencia pura del mar. Es un alimento único, una auténtica revolución en la cocina, un producto capaz de hacer que tus platos tengan un intenso y exquisito sabor a mar, y de forma natural. Un alimento innovador que nos permite experimentar un nuevo mundo de posibilidades.

SALUDABLE

Contiene ácidos grasos omega 3 y 6. Un alimento vegano y sin alérgenos de pescados y mariscos, cuya composición altamente nutritiva y antioxidante, permite la elaboración de platos saludables potenciando además el auténtico sabor a mar.

NATURAL

Plancton Marino Veta la Palma® ha conseguido recrear las condiciones que se dan en la finca Veta la Palma, un enclave privilegiado de biosostenibilidad situado en pleno corazón del Parque Natural de Doñana, para el cultivo de las microalgas marinas.

Hace unos años comenzó un reto apasionante.

Un desafío que se ha convertido en un gran descubrimiento para la cocina: el plancton marino.

El plancton marino es un componente básico de la vida en la Tierra, y desempeña un papel esencial en mantener la salud y el equilibrio del océano en sus complejas cadenas alimentarias. Es precisamente, su origen natural, lo que nos permite llevar ahora el auténtico sabor a mar a nuestros platos.

AUTENTIC FLAVOUR OF THE SEA

With Plancton Marino Veta la Palma® we bring the pure essence of the Sea to the Cooking. It is a unique food, the authentic revolution in cooking, and the product that will give to your dishes an intense and exquisite Sea flavor, in a natural way. An innovative product that will allow to experience a new world of possibilities.

HEALTHY

Contains omega 3 and 6 fatty acids. A Vegan food, no Seafood allergens, high nutritious composition and highly antioxidant, will allow you to prepare healthy dishes and potentiate the authentic Sea flavour.

NATURAL

Plancton Marino Veta la Palma® has mimic the environmental conditions of the natural resource Veta La Palma, a unique bio sustainable site located in the Natural Park of Doñana, the perfect spot for microalgae development.

Several years ago an exciting challenge began which led to an important discovery in the culinary world: marine plankton. Marine plankton is a basic component of life on Earth and plays an essential role in maintaining the health and equilibrium of the ocean in its complex food chains. Its natural origin is what enables us to incorporate the authentic flavour of the sea in our dishes.

EL ORIGEN

Hace dos millones y medio de años, cuando todo era un gran océano y no existía la Tierra, aparecieron los primeros seres microscópicos capaces de utilizar la luz del sol y el agua mediante la fotosíntesis. Aquello provocó un milagro, el origen de la vida en el mar.

Las microalgas que constituyen el fitoplancton fueron de los primeros organismos en habitar nuestro planeta. Unos seres que fueron enriqueciendo nuestra atmósfera con oxígeno y evolucionando hacia plantas superiores como los que conocemos hoy en día.

Actualmente son responsables de la producción de un 50% del oxígeno del planeta y son la base de la cadena alimentaria en los océanos. Sirven como alimento al zooplancton que posteriormente alimentapeces y crustáceos.

El fitoplancton es el origen de la cadena trófica, es decir, el productor primario del medio marino. Es lo que permite la existencia de todos los mares y océanos del planeta Tierra y la concentración de oxígeno en la atmósfera.

El estudio científico del fitoplancton demuestra su alto valor nutritivo y las grandes posibilidades que puede ofrecer su uso en la cocina. Un hallazgo que lleva a Fitoplancton Marino SL a la producción de estas microalgas imitando las condiciones del mar. Así nace Plancton Marino Veta la Palma®, un nuevo alimento que permite potenciar el inconfundible sabor a mar en nuestros platos.

“Un alimento único e innovador que nos permite experimentar un nuevo mundo de posibilidades”.

THE ORIGIN

Two and a half million years ago, when the Earth was one big ocean and there was no land, the first microscopic organisms appeared which were capable of using sunlight and water through photosynthesis. This gave rise to a miracle: the origin of life in the sea.

The microalgae, also known as phytoplankton, were the first living organisms on our planet. They enriched our atmosphere with oxygen and evolved into the plants that we see today.

Today, they produce 50% of the Earth’s oxygen and form the base of the marine food chain. They constitute a food source for zooplankton which, in turn, feed fish and crustaceans.

Phytoplankton is the origin of the food chain, in other words, the primary producer of the marine ecosystem. It is what enables the existence of all the Earth’s seas and oceans and the concentration of oxygen in the atmosphere.

The scientific study of phytoplankton has revealed its high nutritious value and the many culinary possibilities that it offers. This finding led Fitoplancton Marino S.L. to begin cultivating these microalgae by imitating the conditions of the sea. And so Plancton Marino Veta la Palma® was born; a novel food which enhances the unmistakable flavour of the sea in our dishes.

HISTORIA

Ha pasado ya una década desde que Fitoplancton Marino, S.L. (FM) comenzó con el cultivo de microalgas marinas o fitoplancton. Pero es desde hace 5 años, cuando empezó a trabajar con el fin de conseguir un objetivo; la autorización de un producto liofilizado de microalgas para el consumo humano. Un reto que se alcanzó en marzo de 2014, con el permiso en exclusividad a Fitoplancton Marino SL para el cultivo y comercialización del plancton marino.

FM cuenta hoy con todos los permisos pertinentes, pero lo hace gracias a una colaboración que nació en el año 2008 y que acabaría siendo clave; la unión de FM y el conocido Chef del Mar, Ángel León. Este fue el origen de un trabajo conjunto para desarrollar un nuevo alimento que sirviera como potenciador de sabor a mar.

Un año más tarde, el proyecto consigue dar un importante paso adelante. Ángel León presenta en Madrid Fusión el Plancton Marino como novedoso ingrediente alimentario, haciendo alusión a la “leche materna del mar”. Tras el gran éxito de la presentación y la excelente acogida que tuvo en revistas especializadas del sector, FM y Ángel León consideran que ha llegado el momento de dar los primeros pasos legales para poner este revolucionario producto en el mercado.

HISTORY

Fitoplancton Marino, S.L. (FM) began to cultivate marine microalgae or phytoplankton more than a decade ago. However, it began to work towards obtaining the authorisation of a freeze-dried microalgae product for human consumption just five years ago. It achieved this objective in March 2014 when Fitoplancton Marino S.L. was granted an exclusive license to cultivate and market marine plankton.

Today, FM has all of the relevant licenses which is largely thanks to a collaborative relationship beginning in 2008 which turned out to be decisive; namely the cooperation between FM and the renowned Chef of the Sea, Ángel León. This was the origin of a joint project to develop a novel food which would be used to enhance dishes with the flavour of the sea.

One year later, the project took a giant leap forward. Ángel León presented marine plankton at Madrid Fusión, referring to it as the “breast milk” of the sea. After the immensely successful presentation and the favourable attention received from specialised journals in the sector, FM and Ángel León believed that it was time to take the first legal steps in order to make this revolutionary product available on the market.

Tras dos años trabajando en la experimentación del producto y en los aspectos legales, en el 2011 FM presenta el expediente de “Novel Food” para la microalga *T. chuii* en la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN).

Ángel León, por su parte, sigue cosechando éxitos en años sucesivos y consigue su primera estrella Michelin. También se le concede el galardón de mejor cocinero en España en 2013 y empieza a tener un mayor impacto mediático con su aparición en el programa de Antena 3 “Top Chef”. También aparece en varias ocasiones en “Top Chef II” en 2014 haciendo especial mención a las aplicaciones de nuestro plancton marino y sus grandes posibilidades en la cocina.

El 2014 será también recordado por el galardón que recibió Ángel León con el Film and Cook de esta edición y por ser el año en el que obtuvo su Segunda Estrella Michelin. Es gracias al constante desarrollo tecnológico de FM y su apuesta por la sostenibilidad, lo que permite garantizar las óptimas condiciones para su consumo.

Fruto también de este trabajo e innovación, se consigue finalmente la autorización de Novel Food para el cultivo y comercialización de microalgas marinas en el año 2014.

After two years working on product experimentation and the legal aspects, in 2011, FM presented the Novel Food dossier for the microalga *T. chuii* to the Spanish Agency for Food Safety and Nutrition (AESAN).

Ángel León continued to reap success in the following years and was awarded his first Michelin star. He also won the award for the best chef in Spain in 2013 and began to have a greater media presence in Spain in 2013 after appearing on the Antena 3 programme “Top Chef”. He also appeared in “Top Chef II” in 2014 on several occasions, introducing the applications of our marine plankton and its many culinary possibilities.

2014 will also be remembered for the award received by Ángel León in Film and Cook in this issue and for being the year in which he won his second Michelin Star. The continual technological development carried out by FM and its commitment to sustainability guarantee the optimal conditions of the marine plankton for its consumption.

As a result of this work and innovation, the Novel Food authorisation was finally obtained in 2014 for the cultivation and marketing of marine microalgae.



EL PRODUCTO

El plancton marino es un alimento exclusivo que llega a la cocina como potenciador del auténtico sabor a mar. El aroma y valor nutritivo del medio marino en un alimento innovador que enriquece nuestras recetas.

Ciencia y cocina se unen para aportar nuevas sensaciones a los platos más tradicionales. Dosis de creatividad e innovación gracias al pronunciado sabor a mar que ofrece el plancton marino. Un complemento ideal para arroces, fideuás o bechameles marinas, y mucho más...

El plancton marino cuenta con minerales esenciales como el hierro, calcio, fósforo, yodo, magnesio o el potasio. Además, contiene ácidos grasos omega 3 y 6, y un elevado contenido en vitaminas C y E. Su composición también presenta otros compuestos antioxidantes, responsable de neutralizar los radicales libres que dañan nuestras células.



“Su composición altamente nutritiva y antioxidante, permite la elaboración de platos saludables”.

THE PRODUCT

Marine plankton is an exclusive food which is debuting in the culinary world, enhancing recipes by adding an authentic flavour of the sea. The aroma and nutritional value of the phytoplankton makes it a truly innovative ingredient which enriches our dishes.

Science and cooking have come together to incorporate new sensations in the most traditional dishes. Marine plankton adds a dose of creativity and innovation thanks to its powerful flavour of the sea. The ideal complement for rice dishes, fideuás or marine béchamel sauces and many other recipes...

Marine plankton contains essential minerals such as iron, calcium, phosphorous, iodine, magnesium or potassium. It also contains omega 3 and 6 fatty acids and a high level of vitamins C and E. Other components include antioxidants which are responsible for neutralizing the free radicals which damage our cells.

“Its highly nourishing and antioxidant composition enables us to create healthy dishes”.

Un revolucionario alimento que despertó el interés del reconocido chef gaditano Ángel León, apodado el “Chef del Mar”. Ángel no tardó en darse cuenta de los beneficios del plancton marino en la alta cocina. Su composición altamente nutritiva y antioxidante, permitía la elaboración de platos saludables potenciando además el auténtico sabor a mar.

No sólo fueron las múltiples propiedades saludables del plancton marino lo que llamó la atención de Ángel León. El “Chef del Mar” fue consciente de que este alimento le permitía ir más allá en su constante experimentación en la cocina con tan sólo una sutil cantidad de plancton marino, obteniendo el original aroma del mar sin necesidad de utilizar gran cantidad de productos marinos. Un verdadero descubrimiento.

El plancton marino, gracias a la enorme variedad de posibilidades que ofrece, no tardará en convertirse en un básico en nuestra despensa. Pero si su aparición en la cocina ha resultado disruptiva, aún lo es más su ilusionante futuro. Muchos caminos por explorar, y nuevas sensaciones que pronto, muy pronto, nos sorprenderán.

It constitutes a culinary revolution which awakened the interest of the renowned Cadiz-born chef, Ángel León, also known as the “Chef of the Sea”. Ángel soon became aware of the benefits of marine plankton in fine dining. Its highly nourishing and antioxidant composition enables us to create healthy dishes enhancing the authentic flavour of the sea.

It was not just the healthy properties of marine plankton that caught the attention of Ángel León. The “Chef of the Sea” was aware that this ingredient would enable him to take a step further in his constant experimenting in the kitchen using only a subtle amount. Obtaining the original aroma of the sea without the need to use a large number of marine products; a true discovery.

Thanks to the enormous variety of possibilities that it offers, it will not be long before marine plankton forms part of our basic pantry staples. If its introduction into the culinary world has been revolutionary, its exciting future will be even more so. There are many paths to explore and new sensations. which soon, very soon, will amaze us.

PLANCTON MARINO VETA LA PALMA®

Descripción:

Plancton Marino Veta la Palma® es un alimento que se puede utilizar para aportar sabores y aromas a mariscos y pescados en la elaboración de distintas recetas. Es un alimento vegetal apto para el consumo de personas con alergia a pescados y mariscos.

Composición:

microalga *T. chuii* liofilizada.

Características del producto:

color verde intenso, de apariencia consistente. De intensidad aromática muy alta y con gran sabor a mar.

Tratamiento de elaboración:

biomasa de microalga deshidratada mediante liofilización.

Envasado:

- Envases y tamaños comerciales: Bolsas de plástico de 250 g, 100 g y 50 g. Envase de cristal de 15 g.
- Proceso de envasado: Envasado al vacío.

Condiciones de almacenamiento/ conservación:

ambiente seco y fresco. Una vez abierto conservar cerrado y en lugar fresco y seco.

PLANCTON MARINO VETA LA PALMA®

Description:

Plancton Marino Veta la Palma® is a food which can be used to add flavours and aromas to seafood and fish in different dishes. It is a vegetable food and may be consumed by people with seafood allergies.

Composition:

freeze-dried microalga *T. chuii*.

Product characteristics:

intense green colour with a consistent appearance. Very high aromatic intensity with a powerful flavour of the sea.

Processing and treatment:

microalgae biomass which is dehydrated through freeze drying.

Packaging:

- Retail packages and sizes: Plastic bags of 250 g, 100 g and 50 g. Glass bottle of 15 g.
- Packaging process: Vacuum-packed.

Storage / conservation conditions:

store in a dry, cool place. Once opened, keep closed and in a cool, dry place.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL NUTRITIONAL INFORMATION	Por / Per 100 g	Por / Per 250 mg	%RI** 250 mg
Valor energético / <i>Calories</i>	337 Kcal / 1408 KJ	0,8 Kcal / 3,5 KJ	0,04 %
Grasas / <i>Fats</i>	7 g	0,02 g	0,03 %
Ácidos grasos saturados <i>Saturated fatty acids</i>	2,1 g	0 g	
Ácidos grasos monosaturados <i>Monounsaturated fatty acids</i>	1,6 g	0 g	
Ácidos grasos poliinsaturados <i>Polyunsaturated fatty acids</i>	3,3 g	0 g	
Hidratos de carbono <i>Carbohydrates</i>	32 g	0,08 g	0,03 %
Azúcares / <i>Sugars</i>	0 g	0 g	
Proteínas / <i>Proteins</i>	38 g	0,1 g	0,2 %
Sal*/ <i>Salt*</i>	4,8 g	0,012 g	0,2 %

**El contenido en sal obedece exclusivamente al sodio presente de forma natural en el alimento.*
***Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 KJ/2000 Kcal).*
Modo de empleo / Uso: Hidratar con agua antes de utilizar.
Fecha de consumo preferente: 2 años, una vez envasado al vacío.

**The salt content corresponds exclusively to the naturally-occurring sodium in the food.*
***Reference intake of an average adult (8400 kJ/2000 kcal).*
Instructions / Use: Hydrate with water before using.
Best-before date: 2 years after being vacuum-packed.





HIDRATACIÓN DEL PRODUCTO

Lo primero y lo más importante es la rehidratación del producto, para eso:

1. Vierte Plancton Marino Veta la Palma® en un pocillo y añade agua poco a poco. Remueve vigorosamente, debes conseguir una pasta de textura parecida a la de la miel. Puede llevarte un par de minutos, si queda algún grumo pequeño es que no se ha mezclado lo suficiente.
2. La proporción de agua y polvo liofilizado puede ser de 25 ml de agua (25 g) en 10 gramos de polvo. Según necesidades se puede añadir más o menos agua en función de la consistencia que se le quiera dar a la aplicación. Añadir punto de sal.
3. Una vez rehidratado se puede conservar en frío tapándolo con film.

RECOMENDACIONES

1. Para que no se formen grumos difíciles de disolver evita incorporarlo directamente en forma de polvo a salsas, gazpachos, fumet, etc. Siempre es mejor hidratarlo previamente con agua tal y como se describe en las indicaciones anteriores y usar la pasta hidratada en agua, para después disolverlo o emulsionarlo.
2. La pasta hidratada puede utilizarse en crudo (sin cocinarse) y puede incorporarse directamente con el resto de ingredientes que se vayan a utilizar.
3. Si se va a cocinar, incorporar la pasta con el fuego ya apagado y en todo caso no llevarlo a ebullición. Se pierden propiedades organolépticas cuando se cocina a fuego durante más de 2 minutos.
4. Se recomienda preparar solo la cantidad que se vaya a utilizar, el producto ya hidratado aguanta en cámara 24 horas.

HYDRATING THE PRODUCT

The product must first be rehydrated as follows:

1. Pour Plancton Marino Veta la Palma® into a recipient and add water slowly. Stir vigorously until it has a texture similar to honey. This may take a couple of minutes. If there are any small lumps it has not been stirred sufficiently.
2. The standard water/powder ratio is 25 ml of water for 10 grams of powder but we recommend that you change the amount of water to get the consistency of the paste that your recipe calls for. Add salt as needed.
3. Once rehydrated, it can be kept in the refrigerator covered with film.

RECOMMENDATIONS

1. Do not incorporate into sauces, gazpachos, fumets, etc. in powder form. It must always be hydrated as indicated above and used as a paste, never a powder.
2. The hydrated paste can be used raw (without cooking) and can be incorporated directly with the rest of the ingredients used in the dish.
3. If you are going to cook it, incorporate the paste after removing the dish from the heat and never boil it. It loses its organoleptic properties when it is cooked for more than two minutes.
4. We recommend that you only prepare the quantity that you need; the hydrated product may only be kept in the refrigerator for 24 hours.

TECNICAS

Plancton Marino Veta la Palma® es un nuevo alimento con multitud de aplicaciones innovadoras. No sólo es un producto marino lleno de sabor y completamente exento de alérgenos de pescados y mariscos, sino que además permite innovar y romper límites en la cocina. Un alimento con el que ir un paso más allá en el uso de lo que de forma natural te ofrece la naturaleza. Experimenta y comparte.

TECHNIQUES

Plancton Marino Veta la Palma® is a novel food and has a wide variety of innovative applications. It is not only a sea vegetable full of flavour and completely free of seafood allergens, but it also enables us to innovate and push the boundaries of culinary art. It is an ingredient which allows us to go a step further with nature's gifts. Test, discover and share.



POTENCIADORES

Consiste en añadir Plancton Marino Veta la Palma® para potenciar el sabor de un alimento en el último momento de la preparación, ya fuera del fuego para intentar conservar todas las propiedades del plancton.

RISOTTO DE CALAMAR

Por Angel León (Aponiente)

Tiempo de elaboración: 30 min.

2 g de Plancton Marino Veta la Palma®, 6 g de agua o caldo de pescado, 130 g de calamar, 140 g de cebolla, 20 g de puerro, 1 diente de ajo, 40 g de mantequilla, 60 g de vino blanco, 400 g de caldo de pescado, 100 g de arroz arborio, sal.

Pochar con mantequilla la cebolla, el puerro y el ajo, sin que llegue a coger color. Añadir el calamar cortado en dados pequeños, sofreír y añadir el vino blanco, dejar evaporar. Añadir el arroz y regar varias veces como tradicionalmente se trabaja un risotto. Una vez al punto retirar del fuego y ligar con el plancton previamente hidratado con el agua durante unos segundos formando una pasta. Rectificar de sal.

NOTAS: Debido a la proteína del Plancton Marino Veta la Palma®, el arroz se liga con éste, actuando como si fuese mantequilla aportando cremosidad al plato.



FLAVOUR ENHACERS

Plancton Marino Veta la Palma® is added to enhance the flavour of the dish at the last moment after removing it from the heat in order to preserve all the properties of the plankton.

SQUID RISOTTO

By Angel León (Aponiente)

Preparation time: 30 min.

2 g Plancton Marino Veta la Palma®, 6 g water or fish stock, 130 g squid, 140 g onion, 20 g leek, 1 clove of garlic, 40 g butter, 60 g white wine, 400 g fish stock, 100 g arborio rice, salt.

Poach the onion, leek and garlic in the butter without browning. Dice the squid and add, sauté and add the white wine. Allow to evaporate. Add the rice and gradually add the stock as a traditional risotto is made. When the rice is cooked, remove from the heat and add the plankton previously made into a paste with the water. Add salt to taste.

NOTES: the protein in the Plancton Marino Veta la Palma® thickens the dish and behaves like butter, giving a creaminess to the dish.



SALSAS

SAUCES

Añadiendo el producto en el último momento ya fuera del fuego. En caso de ser un plato frío, añadir justo antes de consumir.

SALSA FRÍA

Añadir Plancton Marino Veta la Palma® a una emulsión de huevo y aceite para conseguir una salsa con sabor a mar y con todas las propiedades del plancton.

SALSA MAYONESA MARINA

Tiempo de elaboración: 10 min.

2 g de Plancton Marino Veta la Palma®, 2 g de sal, 6 g de agua, 1 huevo, aceite de girasol.

Mezclar el plancton con el agua y la sal, hasta obtener una pasta fina. Añadir el huevo o la yema de este y emulsionar con aceite de girasol, hasta conseguir la textura deseada. Rectificar de sal.

NOTAS: Usamos aceite de girasol por tener un sabor más neutro.

Add the product at the last moment after taking the dish off the heat. If the dish is cold add the product just before serving.

COLD SAUCE

Add Plancton Marino Veta la Palma® to an egg and oil emulsion to obtain a sauce with a flavour of the sea and with all the properties of plankton.

MARINE MAYONNAISE SAUCE

Preparation time: 10 min.

2 g Plancton Marino Veta la Palma®, 2 g salt, 6 g water, 1 egg, sunflower oil.

Mix the plankton with the water and the salt to make a smooth paste. Add the whole egg or the yolk and emulsify with the sunflower oil until the desired texture is obtained. Add salt to taste.

NOTES: We use sunflower oil for a more neutral flavour.



MARINADOS

MARINADES

Consiste en introducir un alimento en un líquido aromatizado con hierbas, cítricos, etc. En este caso, hemos introducido unos lomos de sardinas en una mezcla de Plancton Marino Veta la Palma®, agua y aceite, dejando marinar durante 24 horas.

SARDINAS MARINADAS EN PLANCTON

Tiempo de elaboración: 20 m + 24 h.

8 piezas de sardinas terciadas, 8 g de aceite de girasol, 1 g de Plancton Marino Veta la Palma®, 10 g de agua, sal gruesa, 1 c/c de azúcar, ralladura de limón.

Limpiar las sardinas y sacar los lomos, retirar las espinas, dejar en agua helada hasta que se desangren. Cubrir con sal gruesa y azúcar durante 30 minutos. Retirar la sal. Hidratar el plancton con el agua; añadir el aceite y la ralladura de limón. Cubrir las sardinas con la mezcla anterior y dejar marinar durante 24 horas.

NOTAS: Es conveniente congelar previamente cualquier pescado que se vaya a consumir en crudo.

Soaking a product in a liquid flavoured with herbs, citrus fruits, etc. In this case we have marinated sardine loins in a mixture of Plancton Marino Veta la Palma®, water and oil for 24 hours.

SARDINES MARINATED IN PLANKTON

Preparation time: 20 m + 24 h.

8 medium-sized sardines, 8 g sunflower oil, 1 g Plancton Marino Veta la Palma®, 10 g water, rock salt, 1 teaspoon of sugar, grated lemon rind.

Clean the sardines, separate the loins and remove the bones. Soak in iced water to remove the blood. Cover with rock salt and sugar for 30 minutes. Remove the salt. Hydrate the plankton with the water, add the oil and grated lemon rind. Cover the sardines with the mixture and leave to marinate for 24 hours.

NOTES: It is advisable to previously freeze any fish that is to be eaten raw.



REHIDRATAR

Aprovechar el momento de la hidratación de un alimento deshidratado para que junto con el Plancton Marino Veta la Palma®, el alimento absorba todo su sabor.

GARBANZOS HIDRATADOS EN PLANKTON

Tiempo de elaboración: 12 h + cocción.

300 g de agua mineral, 100 g de garbanzos, 3 g de Plancton Marino Veta la Palma®.

Diluir el plancton en agua e introducir los garbanzos, tapar y reservar en la nevera durante 12 horas. Colocar en una olla con 300 g más de agua y cocer.

NOTAS: El tiempo de cocción dependerá del tipo de garbanzo y de lo frescos que sean. Directamente de remojo podemos hacer una pasta de garbanzo y freírlos. La cocción prolongada merma las cualidades organolépticas del plancton.



REHYDRATE

Use Plancton Marino Veta la Palma® when hydrating a dried product. All of its flavour will be absorbed.

CHICKPEAS HYDRATED IN PLANKTON

Preparation time: 12 h + cooking time.

300 g mineral water, 100 g chickpeas, 3 g Plancton Marino Veta la Palma®.

Dilute the plankton in water and soak the chickpeas in it, cover and set aside for 12 hours. Place in a pan adding 300 g more of water and cook.

NOTES: The cooking time will depend on the type of chickpeas and how fresh they are. After soaking we can make a chickpea paste and fry them. Prolonged cooking reduces the organoleptic properties of the plankton.



VINAGRETAS

A base de pasta de Plancton Marino Veta la Palma® diluida con vinagre u otro líquido. Es una salsa emulsionada que contiene un ingrediente graso y otro cítrico a la que se añade plancton previamente hidratado para aportar sabor a mar.

VINAGRETA DE ALGAS

Tiempo de elaboración: 15 min.

1 g de Plancton Marino Veta la Palma®, 3 g de agua de hidratar las algas, 15 g de aceite de girasol, 1 c/c de zumo de limón, 3 g de algas deshidratadas (dulce), sal.

Hidratar las algas cubriéndolas de agua; reservar.
Hidratar el plancton con el agua de las algas, mezclar con el aceite y el zumo de limón; rectificar de sal.
Incorporar las algas hidratadas y mezclar todo.

NOTAS: Se pueden sustituir las algas secas por frescas pero no todas se pueden consumir crudas. Las vinagretas que contengan plancton han de ser bastante suaves en cuanto al ácido ya que cuanto más contenga menor será el sabor del plancton.



VINAIGRETTES

Made with Plancton Marino Veta la Palma® paste diluted with vinegar or other liquid. An emulsified sauce with a fatty ingredient and a citric ingredient to which previously hydrated plankton is added to give a flavour of the sea.

ALGAE VINAIGRETTE

Preparation time: 15 min.

1 g Plancton Marino Veta la Palma®, 3 g water to hydrate the algae, 15 g sunflower oil, 1 teaspoon of lemon juice, 3 g dehydrated algae (dulce), salt.

Hydrate the algae covering them with water. Set aside.
Hydrate the plankton with the algae water, mix with the oil and lemon juice. Add salt to taste. Add the hydrated algae, mix all together.

NOTES: Fresh algae may be used instead of dried algae but not all of them may be consumed raw. Vinaigrettes containing plankton must not be too acidic as too much acid will overpower the flavour of the plankton.



HELADOS SALADOS

Helados y granizados para acompañar carpaccios, ceviches o ensaladas.
Incorporar Plancton Marino Veta la Palma® a una crema helada o sorbete, proporcionándole un sutil sabor a mar.

HELADO DE PLANCTON

Tiempo de elaboración: 20 min + frío.

300 ml de leche, 275 ml de nata (35% de grasa), 100 g de azúcar, 20 g de glucosa, 25 g de mantequilla, 15 g de leche en polvo, 5 yemas, 1 g de xantana, 3 g de Plancton Marino Veta la Palma®.

Dentro de una Thermomix con calor, o en una olla al fuego, mezclar todos los ingredientes y llevar a 85° C. Dejar templar y enfriar rápido en abatidor o en nevera durante 12 horas.
Introducir la crema en la heladora y dejar helar.

NOTAS: Ideal para acompañar preparaciones saladas como ceviches, carpaccios, tartares y ensaladas u otras preparaciones dulces.



SAVOURY ICE-CREAMS

Ice-creams and ices to garnish carpaccios, ceviches or salads. Incorporate Plancton Marino Veta la Palma® into an ice cream or sorbet to give it a subtle flavour of the sea.

PLANKTON ICE-CREAM

Preparation time: 20 min + cooling time.

300 ml milk, 275 ml cream (35% fat), 100 g sugar, 20 g glucose, 25 g butter, 15 g powdered milk, 5 egg yolks, 1 g xanthan, 3 g Plancton Marino Veta la Palma®.

In a Thermomix, or in a saucepan on the heat, mix all the ingredients and bring to 85° C. Leave to cool and then chill in a blast chiller or in the refrigerator for 12 hours. Place the cream in the ice-cream maker and allow to freeze.

NOTES: Ideal for accompanying savoury dishes such as ceviches, carpaccios, tartars and salads or other sweet dishes.



CONFITADOS

Cocinar en un medio graso a baja temperatura entre 60° C y 90° C. En este caso, confitar un alimento en una bolsa de vacío con la cantidad justa de grasa, añadiendo Plancton Marino Veta la Palma® en el interior, cerrar la bolsa y cocinar a 70° C de esta forma todos los aromas y los sabores se concentrarán en mayor medida.

HÍGADO DE RAPE CONFITADO CON PLANCTON

Tiempo de elaboración: 20 min + frío.

100 g de hígado de rape, 1 cucharada de agua, 0,5 g de Plancton Marino Veta la Palma®, 5 g de aceite de oliva, 1 g de azúcar glasé, 2 g de sal.

Desangrar el hígado en agua con hielo, escurrir y colocar en una bolsa de vacío junto con el plancton previamente hidratado con el agua, el azúcar, la sal y el aceite de oliva, introducir la bolsa en agua a 70° C durante 5 minutos. Abrir la bolsa, pasar el hígado por un cedazo para quitar cualquier vena y darle forma de rulo; dejar enfriar. Una vez frío, rebozar el rulo de paté de rape en polvo de plancton (opcional).

NOTAS: Si se sustituye el hígado de rape por el de oca o pato, no se le debería añadir aceite, ya que éste es lo suficientemente graso para que se confite en su propia grasa.



CONFITS

Poaching in fat at a low temperature between 60° C and 90° C. In this case, confit in a vacuum bag together with the Plancton Marino Veta la Palma® and the exact quantity of fat required. Close the bag and cook in the Roner thermostat at 70° C. In this way all the aromas and flavours will be more highly concentrated.

MONKFISH LIVER CONFITED WITH PLANKTON

Preparation time: 20 min + cooling.

100 g monkfish liver, 0.5 g Plancton Marino Veta la Palma®, 1 spoon of water, 5 g olive oil, 1 g icing sugar, 2 g salt.

Soak the liver in ice water to remove the blood, strain and place in a vacuum bag with the plankton which has been previously hydrated with the water, sugar, salt and olive oil. Place the bag in water at 70° C for 5 minutes. Open the bag, pass the liver through a sieve to remove any veins, make a roll and allow to cool. Once cooled, coat the roll of monkfish foie in plankton powder (optional).

NOTES: If duck or goose liver is used instead of monkfish liver, do not add oil as these livers have sufficient fat to confit in their own fat.



ESPUMAS

FOAMS

A base de una grasa o gelatina.
Técnica que consiste en aplicar N₂O (Óxido de Nitrógeno) dentro de un sifón sobre una elaboración que contiene Plancton Marino Veta la Palma®.

ESPUMA DE PATATA Y PLANCTON

Tiempo de elaboración: 30 min.

250 g de patata, 125 g de nata (35% de materia grasa), 100 g de agua de cocción de las patatas, 35 g de aceite de oliva virgen, sal, 3 g de Plancton Marino Veta la Palma®, 2 cápsulas de N₂O.

Pelar y cortar las patatas, cocerlas en agua partiendo de frío durante 20 minutos. Mezclar en Thermomix a 70° C con el agua de la patata, la nata y el plancton, e incorporar el aceite en hilo hasta conseguir una emulsión fina. Llenar el sifón e introducir las cargas de N₂O y reservar en un baño a 70° C.

NOTAS: En sabores neutros como la patata es donde más se acentúa el plancton.

Based on a fat or gelatine.
Technique whereby N₂O (Nitrous Oxide) is introduced in a siphon on top of a mixture containing Plancton Marino Veta la Palma®.

POTATO AND PLANKTON FOAM

Preparation time: 30 min.

250 g potatoes, 125 g cream (35% fat), 100 g water used to cook the potatoes, 35 g virgin olive oil, salt, 3 g Plancton Marino Veta la Palma®, 2 N₂O capsules.

Peel and cut the potatoes, place them in cold water and cook for 20 minutes. In the Thermomix, mix the cream and plankton with the water used for cooking the potatoes at 70° C and add the olive oil in a slow, steady stream until you obtain a smooth emulsion. Fill the siphon and add the N₂O capsules, set aside in a bath at 70° C.

NOTES: The plankton is more intense in neutral flavours such as potato.



GELATINAS

GELATINES

Solidificación a través de diferentes geles de Plancton Marino Veta la Palma® hidratado para obtener resultados como: áspics, gominolas, velos, etc.

RAVIOLI DE PLANCTON

Tiempo de elaboración: 15 min + frío.

600 g de agua mineral, 10 g de agar-agar, 3 hojas de gelatina de 2 g, 1 g de Plancton Marino Veta la Palma®.

Poner a cocer el agua junto con el agar-agar sin dejar de mover con una varilla. Retirar del fuego, dejar enfriar hasta que baje la temperatura y alcance los 60° C - 65° C e incorporar el plancton y la gelatina previamente hidratada en agua fría. Mezclar y verter sobre una placa, estirándola hasta conseguir un grosor de unos 2 mm. Cortar con cortapastas de la forma que queramos y rellenar.

NOTAS: Se puede sustituir el agua, y hacer los raviolis más sabrosos, añadiendo consomés o caldos; en este caso, no se ha hidratado el plancton previamente porque visualmente nos gusta el resultado.

Solidification using different hydrated Plancton Marino Veta la Palma® gels to obtain results such as: aspics, jelly sweets, veils, etc.

PLANKTON RAVIOLI

Preparation time: 15 min + cooling.

600 g mineral water, 10 g agar-agar, 3 sheets of gelatine (2 g), 1 g Plancton Marino Veta la Palma®.

Heat the water with the agar-agar, stirring constantly. Remove from the heat, allow to cool until the temperature drops to 60° C – 65° C and add the plankton and gelatine previously hydrated in cold water. Mix and pour onto a sheet, rolling it out to a thickness of 2 mm. Cut with a pasta cutter into the required shape.

NOTES: To add flavour to the ravioli, substitute the water with consommés or stocks. In this case the plankton has not been previously hydrated because we like the visual result.



ESCABECHES

PICKLES

Dejar macerar en un líquido con ácido en frío o caliente. Introducir un alimento en un líquido con elementos ácidos que se pueden aromatizar con hierbas, especias, verduras, frutas, etc., tanto en frío como en caliente. Con Plancton Marino Veta la Palma® conseguimos un escabeche con más sabor a mar además de todas sus propiedades.

OSTRAS EN ESCABECHE LIGERO TEMPLADO
Tiempo de elaboración: 40 min.

6 ostras, 30 g de puerro, zumo de ½ naranja, zumo de ½ limón, 1 rama de eneldo, ralladura de limón, 2 c/s de aceite de oliva, 0,5 g de Plancton Marino Veta la Palma®.

Pochar el puerro con el aceite, añadir el zumo de limón y el de naranja y dejar hervir. Retirar del fuego y añadir el eneldo, dejar atemperar e incorporar el plancton, mezclar. Abrir las ostras, retirar la carne de la concha e introducirlas en el escabeche, dejar reposar 20 minutos. Servir.

NOTAS: Hay que tener en cuenta la proporción de ácido del escabeche para que su sabor no predomine sobre el del plancton.

Maceration in a liquid with acid either hot or cold. Pickles are made by immersing a product in a liquid with acidic elements which can be flavoured with herbs, spices, vegetables, fruits, etc. They can be either hot or cold. With Plancton Marino Veta la Palma® we obtain a pickle with a more intense flavour of the sea and one which contains all its properties.

OYSTERS IN A LIGHT, WARM PICKLE
Preparation time: 40 min.

6 oysters, 30 g leeks, Juice of ½ orange, juice of ½ lemon, 1 sprig of dill, grated lemon rind, 2 spoons of olive oil, 0.5 g Plancton Marino Veta la Palma®.

Poach the leek in the oil, add the lemon and orange juice and allow to boil. Remove from the heat and add the dill. Allow to cool and incorporate the plankton, mix. Open the oysters, remove the meat from the shell and place them in the pickle. Allow to rest for 20 minutes. Serve.

NOTES: Take care with the proportion of acid in the pickle so it does not overpower the plankton.



INYECTADO

INJECTED

Consiste en introducir por medio de una jeringuilla una disolución de un líquido con Plancton Marino Veta la Palma®, para rellenar o simplemente inyectar en un alimento para aumentar su sabor.

TOMATES CHERRY ASADOS E INYECTADOS CON PLANCTON

Tiempo de elaboración: 5 h.

12 tomatitos cherry, aceite de oliva, 2 g de sal, 3 g de azúcar glasé.

Para el relleno: 30 ml de agua mineral, 0,1 g de xantana, 5 g de Plancton Marino Veta la Palma®, 0,4 g de sal.

Escaldar los tomates en agua y enfriar rápidamente en agua con hielo. Pelar los tomates, sazonarlos, añadir el azúcar y el aceite, mezclar y colocarlos en una bandeja con rejilla. Asar a 80° C durante 5 horas. Para el relleno, mezclar todos los ingredientes con varilla. Una vez fríos los tomates, introducir el relleno de plancton con ayuda de la jeringuilla.

NOTAS: En este caso, tenemos que hacer una disolución de plancton algo más ligera para que no se atasque la aguja de la jeringuilla.

Dissolve Plancton Marino Veta la Palma® in a liquid and fill a syringe to fill or simply inject a product to enhance its flavour.

BAKED CHERRY TOMATOES INJECTED WITH PLANKTON

Preparation time: 5 h.

12 cherry tomatoes, olive oil, 2 g salt, 3 g icing sugar.

For the filling: 30 ml mineral water, 0.1 g xanthan, 5 g Plancton Marino Veta la Palma®, 0.4 g salt.

Scald the tomatoes in water and cool quickly in iced water. Peel the tomatoes, season them and add the sugar and oil. Mix and place them on a wire tray. Bake at 80° C for 5 hours. For the filling, whisk all the ingredients together. Once cooled, use the syringe to fill the tomatoes with the plankton mixture.

NOTES: In this case we will have to make the plankton solution thinner so that the needle does not get blocked.



OSMOSIS POR PRESIÓN

PRESSURE OSMOSIS

Hidratar con infusión de Plancton Marino Veta la Palma®. Técnica que consiste en introducir plancton hidratado a un alimento envasado al vacío con presión para que penetre dentro del alimento.

BACALAO OSMOTIZADO POR PRESIÓN

Tiempo de elaboración: 10 min +12 horas.

1 lomo de bacalao de 250 g, 1 g de Plancton Marino Veta la Palma®, 5 g de agua.

Hidratar el plancton e introducirlo dentro de la bolsa de vacío junto con el plancton hidratado, envasar al vacío con la suficiente presión para que el plancton penetre dentro del bacalao.

NOTAS: Cuanto más denso esté el plancton, más costará que penetre dentro del alimento. Quitar la piel del bacalao favorecerá la penetración del plancton.

Hydrate with Plancton Marino Veta la Palma® infusion. A technique whereby hydrated plankton is introduced into a vacuum-packed product with pressure so that it penetrates the product.

PRESSURE OSMOTISED COD

Preparation time: 10 min +12 h.

1 cod loin (250 g), 1 g Plancton Marino Veta la Palma®, 5 g water.

Hydrate the plankton and place inside the vacuum bag with the cod. Apply sufficient pressure so that the plankton penetrates the cod.

NOTES: The denser the plankton the more difficult it will be to penetrate the product. Remove the skin from the cod to facilitate the penetration of the plankton.



AIRES AIRS

Mezclar con un líquido y lecitina de soja.
Aplicar la técnica del aire a una elaboración que contenga
Plancton Marino Veta la Palma® para potenciar el sabor a
mar y su textura cremosa a multitud de elaboraciones.

AIRE DE PLANCTON Y JUGO DE ALMEJA
Tiempo de elaboración: 30 min.

250 g de almejas, 125 g de agua mineral,
0,5 g de Plancton Marino Veta la Palma®, 3 g de lecitina.

Introducir las almejas en agua mineral y poner al fuego,
en cuanto empiecen a abrirse retirar y colar el agua.
Reservar las almejas. Mezclar el resto de los ingredientes y
el jugo de las almejas con una túrmix, emulsionar la parte
superficial, se consigue así mayor cantidad de espuma,
formando una capa de burbujas de aire. Recoger estas
burbujas con una cuchara y colocarlas sobre las almejas.

NOTAS: Elaborar la cantidad justa ya que con el paso del
tiempo, merma sus cualidades organolépticas.

Mix with a liquid and soya lecithin.
Apply the air technique to a recipe that contains
Plancton Marino Veta la Palma® to intensify the flavour of the
sea and to add its creamy texture to a whole range of dishes.

PLANKTON AND CLAM JUICE AIR
Preparation time: 30 min.

250 g clams, 125 g mineral water,
0.5 g Plancton Marino Veta la Palma®, 3 g lecithin.

Put the clams in the mineral water and place on the heat.
When they start to open, remove from the heat and strain.
Set the clams to one side.
Mix the rest of the ingredients together with the clam juice
in a blender, emulsify the top part in order to obtain more
foam; a layer of air bubbles will form. With a spoon take
these bubbles and place them on top of the clams

NOTES: Only make the amount that you need because its
organoleptic properties are lost over time.



ESFERIFICACIONES

SPHERIFICATIONS

Utilizar la técnica de esterificación con elaboraciones que contengan plancton. Añadir Plancton Marino Veta la Palma® a una composición de gluconato lactato-cálcico para preparar una esferificación inversa, ya que es mucho más estable durante todo el servicio. Si no se utiliza ningún puré como base, es aconsejable dar textura al plancton hidratado con un poco de xantana para que la esferificación se complete de manera exitosa.

ESFERIFICACIÓN DE PLANCTON

Tiempo de elaboración: 15 min + 12 h de reposo.

Para el esférico de plancton: 106 g de agua mineral, 14 g de Plancton Marino Veta la Palma®, 2,4 g de sal, 3 g de gluco, 0,4 g de xantana.

Para el baño: 500 g de agua, 2,5 g de alginato.

Mezclar con la batidora todos los ingredientes para el esférico hasta que quede todo bien diluido, tapar y dejar reposar 12 horas. Por otro lado, para el baño, con ayuda de una batidora, mezclar el agua junto con el alginato, tapar y dejar reposar durante 12 horas. Coger, con una cucharilla, porciones de la mezcla del esférico y dejar caer sobre el baño de alginato; mover con la cucharilla perforada y dejar unos minutos, dependiendo del tamaño de la esfera. Introducir en un baño de agua mineral y lavar.

NOTAS: Se puede sustituir el agua por otros ingredientes como caldos, cremas, etc. Pero, en este caso, se deberían cambiar además las proporciones del resto de los ingredientes.

Use the spherification techniques with recipes that contain plankton. Add Plancton Marino Veta la Palma® to a composition of calcium lactate gluconate to prepare an inverse spherification, as this will remain stable throughout the service. If purée is not used as a base, it is advisable to give the hydrated plankton more texture with a little xanthan gum to ensure a successful spherification.

SPHERIFICATION OF PLANKTON

Preparation time: 15 min + 12 h for resting.

For the plankton sphere: 106 g mineral water, 14 g Plancton Marino Veta la Palma®, 2.4 g salt, 3 g de gluco, 0.4 g xanthan gum.

For the bath: 500 g water, 2.5 g alginate.

In a blender, mix all the ingredients for the sphere until well dissolved, cover and leave to rest for 12 hours. For the bath, with the help of a blender, mix the water with the alginate, cover and allow to rest for 12 hours. Take spoonfuls of the sphere mixture and drop them into the alginate bath, move with a perforated spoon and leave for a few minutes depending on the size of the sphere. Submerge in a mineral water bath and wash.

NOTES: The water can be substituted by other ingredients such as stocks, creams, etc. But in this case the proportions of the other ingredients should also be changed.



DESHIDRATACIÓN

DEHYDRATION

Se trata de añadir Plancton Marino Veta la Palma® a una preparación con el objetivo de obtener un producto crujiente y con un sabroso sabor a mar a través de la técnica de la deshidratación, exponiendo dicho producto a temperaturas de 70° C - 80° C de calor seco, hasta retirar total o parcialmente su contenido de agua.

CHIP DE PATATA Y PLANCTON

Tiempo de elaboración: 30 min + tiempo de deshidratación.

180 g de patata cocida, 3,6 g de Plancton Marino Veta la Palma®, 4 g de sal, 12 g de agua fría de cocción de las patatas.

Cocer las patatas en agua, escurrir y pasar por un pasapurés, añadir el plancton previamente hidratado con el agua de las patatas y la sal. Mezclar bien y colocar entre dos telas de silicona, alisar con un rodillo hasta dejar lo mas fino posible. Introducir en el horno a 80° C hasta que esté totalmente seco. Cortar en porciones y freír durante unos segundos; escurrir.

NOTAS: Se puede sustituir la patata por otro tubérculo o por diferentes hortalizas.

Plancton Marino Veta la Palma® is added to a recipe in order to obtain a crispy product with a tasty flavour of the sea through the dehydration technique, exposing the product to temperatures of 70° C – 80° C of dry heat, until the total or partial removal of its water content.

POTATO CHIPS AND PLANKTON

Preparation time: 30 min + dehydration time.

180 g boiled potatoes, 3.6 g Plancton Marino Veta la Palma®, 4 g salt, 12 g water used for cooking potatoes (cooled).

Boil the potatoes, strain and pass through a food mill. Add the plankton which has previously been hydrated with the water used to cook the potatoes and salt. Mix well and place between two silicone tiles, flatten with a rolling pin as thin as possible. Place in the oven at 80° C until it is completely dry. Cut into portions and fry for a few seconds, strain.

NOTES: Other root vegetables or green vegetables may be used instead of potatoes.



ARROZ CREMOSO DE PLANCTON MARINO PURO
PURE MARINE PLANKTON CREAMY RICE

By Angel León (Aponiente)
Photos: Álvaro Fernández Prieto



ARROZ CREMOSO DE PLANCTON MARINO PURO
PURE MARINE PLANKTON CREAMY RICE

PLANCTON

c.s. de Plancton Marino Veta la Palma®*,
600 g de agua mineral, c.s. de xantana, c.s. de sal.

**Con un un nivel altísimo de lípidos, es el más utilizado en la cocina marinera de Aponiente debido a su expresividad suave y sutil del mar; recuerda a interiores de cangrejos, gambas, galeras. Recuerda finalmente a un percebe y se insinúan matices yódicos del alga lechuga de mar.*

En un vaso de batidora mezclar el plancton con el agua mineral. Dejar hidratar unos 8 minutos y ligar con ayuda de la túrmix. Añadir un poco de xantana para obtener una textura un poco más densa. Reservar para el arroz.

ARROZ

800 g de cebolla, 400 g de choco, 500 g de arroz arbóreo, 100 g de vino seco, c.s. de fumet, c.s. de mantequilla en cubitos, c.s. de Plancton Marino Veta la Palma®, c.s. de nata semimontada, c.s. de sal.

Pochar la cebolla, que previamente hemos cortado en *brunoise*, sin que coja color; añadir el choco, cortado en cubitos de 5 x 5 mm y rehogar. Dejar que se consuma toda el agua que sueltan los chocos. Poner a fuego máximo y añadir el arroz. Rehogar un poco y añadir el vino hasta que reduzca. Añadir el fumet, siempre hirviendo, poco a poco sin parar de mover, como si de un *risotto* se tratase. Cuando el arroz esté casi al punto, añadir unos taquitos de mantequilla moviendo bien para que ésta ligue. Añadir el plancton líquido, cocinar unos segundos y, ya fuera del fuego, añadir un par de cucharadas de nata semimontada para darle más untuosidad y cremosidad. Poner a punto de sal.

FOR THE PLANKTON

Plancton Marino Veta la Palma®* as needed, 600 g of mineral water, xanthan gum as needed, salt as needed.

**Very high in lipids, this is the plankton we use the most in seafood dishes at Aponiente as it subtly and gently represents the sea. It is reminiscent of the innards of crabs, prawns and mantis shrimp. It is even reminiscent of goose-neck barnacles with hints of the iodine nuances of sea lettuce seaweed.*

Put the plankton and the mineral water in the beaker of a hand-held blender. Leave to hydrate for 8 minutes and then blend. Add a little xanthan gum to thicken the texture a little. Set aside for the rice.

FOR THE RICE

800 g of onion, cut into *brunoise*, 400 g of cuttlefish, cut into 5 x 5-mm cubes, 500 g of arborio rice, 100 g of dry white wine, fumet as needed, butter, cut into small dice as needed, Plancton Marino Veta la Palma® as needed, semi-whipped cream as needed, salt as needed.

Sweat the onion, but do not let it brown. Add the cuttlefish and gently sauté. Allow all the water the cuttlefish releases to evaporate. Turn up the heat to high and add the rice. Sauté gently, then add the wine and cook until it has been absorbed. Bring the fumet to the boil and keep it boiling as you add it a little at a time, stirring continuously as for a risotto. When the rice is almost done, add a few dice of butter, stirring well so that it becomes creamy. Add the liquid plankton and cook for a few seconds. Off the heat, add a couple of tablespoons of the semi-whipped cream to give even more smoothness and creaminess. Season with salt.

ALL I OLI TARTAR

3 u de calamares medianos, 1 u de yema de huevo, 1 u de huevo, 1 zumo de limón, 1 diente de ajo sin germen, c.s. de aceite de girasol, c.s. de aceite de oliva virgen extra, c.s. de cebollino, c.s. de cebolleta fresca, c.s. de sal.

Limpiar los calamares de sus interiores y de las telillas que lo recubren, sólo utilizaremos el cuerpo. Meter en el congelador para que después sea más fácil cortar. El corte será de unos cubitos muy pequeños, de 1 x 1 mm. Montar la mahonesa con la túrmix. Meter en el vaso la yema, el huevo, el zumo de limón, el diente de ajo y una pizca de sal. Añadir en forma de hilo el aceite de girasol y montar con la túrmix. Al final, terminar de montar con el aceite virgen extra. Reservar. Por otro lado, picar muy finamente el cebollino y la cebolleta fresca. En un bol, mezclar el tartar de calamar, el *all i oli*, el cebollino y la cebolleta; poner a punto de sal y meter en una manga.

ACABADO

Servir el arroz y alrededor de éste, con ayuda de la manga, el *all i oli*.

COMENTARIO

Este plato fue importante. Era una forma de acercar el sabor del plancton a los comensales de Aponiente, aunque crea que el plancton pierde mucho aroma y sabor al trabajarlo en altas temperaturas. Me gusta este plato pues cocinamos el arroz en blanco y finalmente, en el último minuto, agregamos Plancton Marino Veta la Palma® que utilizamos como una grasa, obteniendo una textura que creemos igual a la de un *risotto*.

FOR THE ALL I OLI TARTARE

3 medium sized squid, 1 egg yolk, 1 egg, juice of 1 lemon, 1 garlic clove, germ removed, sunflower oil as needed, extra virgin olive oil as needed, chives as needed, fresh spring onion as needed, salt as needed.

Remove the insides and the outer membrane from the squid. Only the body will be used. Put in the freezer to make it easier to cut into very small, 1 x 1-mm dice later. Make the mayonnaise with a hand-held blender. Put the egg yolk, the egg, lemon juice, the garlic clove and a pinch of salt into the beaker of the hand-held blender. Add the sunflower oil in a fine stream and emulsify with the hand-held blender. Towards the end, finish emulsifying with the extra virgin olive oil. Set aside. Chop the chives and the spring onion very finely. In a bowl, mix the squid tartare, the all i oli, the chives and spring onion. Taste for salt and put in a pastry bag.

ASSEMBLY

Serve the rice with the all i oli piped around it.

NB

This dish is of great significance. It was a way of introducing plankton to diners at Aponiente, although the plankton loses much of its aroma and taste as it is subjected to high temperatures during cooking. I am very fond of this dish because we cook the rice very simply, adding the Plancton Marino Veta la Palma® at the end where it plays the role of the butter added to a risotto. In fact, we believe that the texture of this dish is exactly like a risotto.



AJO VERDE MARINERO MARINE GREEN GARLIC

AJO VERDE

250 g de almendras, 4 rebanadas de pan, 1 diente de ajo, 200 g de aceite de girasol, 500 g de agua, c.s. de sal, c.s. de vinagre, c.s. de Plancton Marino Veta la Palma®*.

**Con un un nivel altísimo de lípidos, es el más utilizado en la cocina marinera de Aponiente debido a su expresividad suave y sutil del mar; recuerda a interiores de cangrejos, gambas, galeras. Recuerda finalmente a un percebe y se insinúan matices yódicos del alga lechuga de mar.*

Meter en la Thermomix las almendras, el pan (sin corteza) y el diente de ajo. Turbinar y montar con el aceite poco a poco. Texturizar con el agua y poner a punto de sal y vinagre. Pasar por el chino. Añadir el plancton, previamente hidratado con un poco de agua mineral. Reservar en cámara.

GUARNICIÓN

1 kg de gamba blanca, c.s. de huevas de Tobiko*.

**Tobiko es el término japonés para designar las huevas de pez volador usada en la elaboración de ciertos tipos de sushi.*

Pelar y reservar las gambas hasta la hora del pase. Sacar el coral de la cabeza y reservar en un bol para el posterior emplatado. Infusionar las huevas con wasabi.

ACABADO

En un plato hondo colocar dos gambas y una cucharada del coral sobre la parte de la cabeza. Disponer el ajo verde en una jarra con una cucharada de huevas de tobiko.

En el pase, remover bien la jarra con una cuchara para que las huevas no se queden en el fondo y se mezclen bien. Servir.

COMENTARIO

Nuestra idea fue hacer una típica sopa fría andaluza donde no se perdiesen los matices de vinagre y aportar sabores alcalinos. Para ello, utilizamos Plancton Marino Veta la Palma® para redondear el sabor que buscábamos.

Finalmente, como acabado, introdujimos huevas infusionadas con wasabi para dar textura al plato.

FOR THE GREEN GARLIC

250 g of almonds, 4 slices of bread, crusts removed, 1 garlic clove, 200 g of sunflower oil, 500 g of water salt as needed, vinegar as needed, Plancton Marino Veta la Palma®, hydrated in a little mineral water as needed.

**Very high in lipids, this is the plankton we use the most in seafood dishes at Aponiente as it subtly and gently represents the sea. It is reminiscent of the innards of crabs, prawns and mantis shrimp. It is even reminiscent of goose-neck barnacles with hints of the iodine nuances of sea lettuce seaweed.*

Put the almonds, the bread and the garlic clove in a Thermomix. Process and add the oil a little at a time to increase the volume. Correct the texture with water and season with salt and vinegar. Press through a conical sieve. Add the previously hydrated plankton. Refrigerate.

ACCOMPANIMENT

1 kg of white prawns, tobiko* as needed.

**Tobiko is the Japanese name for flying fish eggs and is used for certain kinds of sushi.*

Peel the prawns and set them aside until ready to plate up. Remove the coral from the head and set aside in a bowl until ready to plate up. Infuse the tobiko with wasabi.

ASSEMBLY

Arrange two prawns in a deep plate and place a spoonful of the coral on the head end of the prawn. Put the green garlic in a little jug and add some tobiko. When plating up, stir the green garlic well so that the fish eggs are well distributed and do not sink to the bottom. Serve.

NB

Our idea was to create a typical Andalusian cold soup without losing the subtleties of the vinegar and also adding an alkaline flavour. To achieve this, we used Plancton Marino Veta la Palma® to round out the flavour we were looking for. As a finishing touch, we added tobiko infused with wasabi to give texture to the dish.

DIGESTIVO DE MANZANA, PLANCTON, WASABI E HINOJO
APPLE, PLANKTON, WASABI AND FENNEL DIGESTIVE

SORBETE DE MANZANA

590 g de agua, 1.250 g de manzanas Granny Smith, 475 g de azúcar, 50 g de dextrosa, 125 g de glucosa atomizada, 9 colas de pescado, 1 limón, c.s. de wasabi, c.s. de Plancton Marino Veta la Palma®.

Calentar el agua con los azúcares, añadir las colas de pescado y dejar atemperar. Con una licuadora, hacer el zumo de manzana. En un recipiente, verter el zumo de un limón (para evitar la oxidación) y, a continuación, el zumo de manzana. Añadir el plancton y el wasabi, mezclar bien. Meter en vasos de Pacojet (para esta receta salen 3) y congelar.

GEL DE HINOJO

gel de hinojo, 1 bulbo de hinojo, c.s. de xantana, c.s. de limón.

Con un poco de limón para evitar la oxidación, licuar el hinojo y poner a punto de textura con la xantana.

ESCARCHA DE MAR

c.s. de caramelos de eucalipto, c.s. de lechuga de mar, 1 clara de huevo.

En la Thermomix, hacer polvo de eucalipto con los caramelos. Secar bien la lechuga de mar y dar con un poco de clara con los dedos, espolvorear el polvo de eucalipto y secar a 100° C toda la noche.

GUARNICIÓN

c.s. de hierbas de hinojo.

Seleccionar en cada servicio las mejores hojas del bulbo y meter en agua helada.

ACABADO

Turbinar el sorbete a la hora del pase. Depositar el gel de hinojo en el centro de un bol de cristal pequeño. Colocar sobre éste la *quenelle* del sorbete. Acabar con un trocito de escarcha de mar y unas hojitas de hinojo.

COMENTARIO

Debido a mi obsesión por los postres bajos en azúcares, siempre me gusta ofrecer una elaboración que resulte muy limpia en boca tras un menú con muchos contrastes. Queríamos insinuar el sabor de mar en un postre sin perder las perspectivas.

FOR THE APPLE SORBET

590 g of water, 1.25 kg of Granny Smith apples, 475 g of sugar, 50 g of dextrose, 125 g of atomized glucose, 9 gelatine leaves, 1 lemon, wasabi as needed, Plancton Marino Veta la Palma® as needed.

Heat the water with the sugars, add the gelatine leaves and leave to warm up. Use a blender to make the apple juice. To prevent the juice from oxidising, pour lemon juice into a bowl and then pour in the apple juice. Add the plankton and the wasabi. Mix well. Put in Pacojet beakers (this recipe makes 3) and freeze.

FOR THE FENNEL JELLY

1 fennel bulb, xanthan gum as needed, lemon as needed.

Blend the fennel with a little lemon juice to prevent oxidation and add xanthan gum to achieve the desired texture.

FOR THE SEA FROST

eucalyptus sweets as needed, sea lettuce as needed, 1 egg white.

Process the eucalyptus sweets in a Thermomix until powdered. Dry the sea lettuce well. With your fingertips, dab egg white on the leaves and then sprinkle them with the powdered sweets. Dry out at 100° C overnight.

ACCOMPANIMENT

fennel fronds as needed.

For each plating, choose the best fennel fronds and put them in iced water.

ASSEMBLY

Pacotise the sorbet when ready to serve. Put the fennel jelly in the middle of a small glass bowl. Place a quenelle of sorbet on the jelly. Top with a piece of sea frost and a few fennel fronds.

NB

Because of my passion for low sugar desserts, I always like to offer a creation that is very clean in the mouth after a tasting menu of many contrasts. We wanted to create a dessert with a hint of the sea but without going overboard.



ESPONJA MARINA
SEA SPONGE

MASA

1 t de harina de arroz glutinoso, 1 t de agua,
1 c. de Plancton Marino Veta la Palma®, c.s. de huevos de
pez volador, c.s. de wasabi, c.s. de pimientos marroquíes.

Mezclar en frío en un bol la harina y el agua. Filmar
y meter en el microondas 1 minuto. Se obtiene una masa
homogénea que se satina como un caramelo.
Estirar entre dos láminas de papel film con ayuda
de un rodillo hasta que tengamos una lámina finísima.
Cortar en cuadrados de 4 x 4 cm.

Rellenar de huevos de pez volador, plancton y wasabi.
Envolver como un ravioli. Servir.

COMENTARIO

Conseguir que una esponja fuese comestible, ya que no
lo es, era algo que motivaba al equipo de Aponiente.
Finalmente, decidimos inspirarnos en un dim sum*, con
una base de Plancton Marino Veta la Palma® y relleno
con una variedad de huevos de pescado infusionadas con
diferentes cítricos. Le aplicamos también matices picantes
con pimientos marroquíes.

**El dim sum es una comida china liviana que se suele servir con
té. Se come en algún momento entre la mañana y las primeras
horas de la tarde. Contiene combinaciones de carnes, vegetales,
mariscos y frutas. Se suele servir en pequeñas canastas o platos,
dependiendo del tipo de dim sum.*

FOR THE DOUGH

1 cup glutinous rice flour, 1 cup water, 1 spoonful of
Plancton Marino Veta la Palma®, tobiko as needed,
wasabi as needed, Moroccan peppers as needed.

Mix the flour and the water cold in a bowl. Cover with cling
film and heat in the microwave for 1 minute. The result
will be a smooth dough that is satiny like caramel. Roll out
between two pieces of cling film until you have a very thin
sheet of dough. Cut into 4 x 4-cm squares.

Stuff with tobiko, plankton and wasabi. Fold as for ravioli.
Serve.

NB

Getting a sea sponge to be edible, as it is not, was
something that challenged the Aponiente team. We were
eventually inspired by dim sum*, and we used a base of
Plancton Marino Veta la Palma® and a stuffing made with
a variety of fish eggs infused with different citrus fruits.
We also added a spicy touch by using Moroccan peppers.

**Dim sum is a light Chinese meal, usually served with tea.
It is eaten sometime between late morning and early afternoon.
The dishes contain combinations of meats, vegetables, seafood
and fruit. They are normally served in small baskets or on plates,
depending on the type of dim sum.*



PAN DE PLANCTON
PLANKTON BREAD

MASA

750 g de harina 1878, 20 g de sal, 700 g de agua fría, 15 g de levadura, 150 g de masa madre, c.s. de Plancton Marino Veta la Palma®.

Amasar todos los ingredientes a mano, añadiendo el agua poco a poco a medida que la masa la necesite. Dejar fermentar a temperatura ambiente. Cortar en porciones, bolear y formar las barras. Dejar reposar. Hornear durante 10 minutos a 230° C con vapor y tiro cerrado, eliminar el vapor y bajar la temperatura a 180° C durante 20 minutos.

ACABADO

El pan se realizará cada noche para el día siguiente. La fermentación, baja en levadura, será larga en frío. La masa madre debe refrescarse diariamente.

FOR THE DOUGH

750 g of 1878 flour, 20 g of salt, 700 g of cold water, 15 g of yeast, 150 g of sourdough starter, Plancton Marino Veta la Palma® as needed.

Knead all the ingredients by hand, adding the water a little at a time as needed by the dough. Leave to rise at room temperature. Cut into portions and shape into baguettes. Leave to rest. Bake for 10 minutes at 230° C with steam and with the vent closed. Then, turn off the steam and lower the oven temperature to 180° C for 20 minutes.

ASSEMBLY

The bread must be made the night before. This fermentation, which is low in yeast, is long and done cold. Sourdough must be ‘fed’ every day.





PARQUE NATURAL
VETA LA PALMA