

RECETAS DE FLANDES

- Albóndigas con stoemp de mostaza y endibia
- Carbonada a la flamenca con patatas fritas
- Croquetas de queso
- Endibias belgas con jamón y salsa de queso
- Espárragos a la flamenca
- Galletas speculoos
- Mejillones en salsa de nata y vino blanco
- Mousse de chocolate belga
- Tomate relleno de gambas
- Vol-au-vent
- Waterzooi de pescado

ALBÓNDIGAS CON STOEMP DE MOSTAZA Y ENDIBIA

Ingredientes

Para el stoemp:

- 1 kg de patatas
- Endibias
- Mantequilla
- Sal y pimienta
- 20 g de mostaza en grano

Para las albóndigas:

- 375 g de mezcla de carne de cerdo picada
- 1 huevo
- 200 g de pan rallado

Para la salsa:

- 4 cebollas finamente picadas
- 3 ramitas de mejorana
- 2 botellas de cerveza trapense
- 3 cda. de azúcar moreno
- 10 bayas de enebro
- Tomillo y 2 clavos

- 8 dl de caldo de carne
- 5 cda. de sirope de pera y manzana
- Sal y pimienta

Preparación del stoemp

1. Pelar y cortar las patatas. Hervir en agua salada hasta que estén tiernas. Escurrir y triturar con machacador.
2. Cortar la endivia, añadir un trozo de mantequilla. Remover y mezclar con el puré preparado junto con la mostaza.
3. Añadir sal y pimienta.

Preparación de las albóndigas

1. Mezclar bien los ingredientes y dividir en 25 partes formando bolas.
2. Rebozar en pan rallado y freír en mantequilla. Reservar en bandeja de horno.
3. En la misma sartén, rehogar la cebolla en mantequilla, añadir el vinagre, la cerveza trapense, el azúcar, el tomillo, el clavo, las bayas de enebro, el caldo.
4. Cocinar 20 min.
5. Terminar la salsa con una cucharada de sirope, rectificar sal/pimienta.
6. Hornear las albóndigas recubiertas de salsa 20 min. Servir con el stoemp.

CARBONADA A LA FLAMENCA CON PATATAS FRITAS

Ingredientes

Para la carbonada:

- 1 kg de estofado de ternera
- 1/2 l de cerveza morena o trapista (tipo Westmalle, St Bernardus...)
- 1 rama de tomillo
- 2 hojas de laurel
- 1 cda. de mostaza
- 1 cda. de maicena
- Ajo
- Sal y pimienta

- Aceite o mantequilla

Para las patatas:

- 1 kg de patatas para freír
- Grasa de buey para freír (o aceite)
- Sal

Preparación de la carbonada

1. En una olla grande calentar aceite o mantequilla y dorar la cebolla.
2. Añadir los trozos de estofado de ternera y dorar.
3. Añadir la cerveza, la mostaza y el tomillo.
4. Cocer a fuego lento durante hora y media (más o menos).
5. Añadir maicena para espesar un poco la salsa.
6. Servir con patatas fritas.

Preparación de las patatas fritas

1. Pelar las patatas y cortar en tiras “frites”. Enjuagar y secar muy bien.
2. Primera fritura: freír 5 min a 150°C.
3. Colocar en papel absorbente y dejar enfriar.
4. Segunda fritura: calentar a 180°C y freír 4–5 min más hasta dorar.
5. Salar al gusto y servir.

CROQUETAS DE QUESO – [receta del chef Jeroen Meus](#)

Ingredientes para 4 personas:

- 1 chorrito de aceite de oliva
- 200 g de mantequilla
- 200 g de queso parmesano
- 200 g de queso rallado (Emmental)
- 200 g de harina
- 2 cucharadas de harina
- 1 l de leche

- 0,1 l de nata
- Nuez moscada
- Pimienta
- Sal
- 6 huevos
- 200 g de pan rallado
- 1 bandeja de perejil rizado
- 1 limón

Instrucciones:

1 Pon una cacerola a fuego medio.

2 Pesa cuidadosamente la mantequilla y la harina. Corta la mantequilla en cubitos y derrítela en la cacerola.

3 Añade la harina a la mantequilla derretida. Remueve con un batidor hasta obtener un *roux* espeso. Sigue removiendo y deja que la roux se seque un poco, hasta que huela a galletas horneadas.

4 Añade la leche al *roux* y remueve continuamente con el batidor hasta que la salsa espese. Ahora tienes una salsa bechamel espesa. Apaga el fuego.

5 A partir de ahora, remueve con una cuchara de madera. Espolvorea el queso Emmental rallado en la olla y deja que el queso se derrita en la salsa bechamel caliente mientras remueves.

6 Trocea o corta el trozo de queso parmesano y rállalo finamente en la batidora o en la picadora. Deja que el queso rallado se derrita en la salsa espesa mientras remueves.

7 Separa las yemas y las claras de los huevos en dos boles. Solo utilizaremos las yemas, que proporcionan una mejor consistencia y hacen que la masa de las croquetas sea más suave.

8 Añade la nata al bol con las yemas y bate las yemas.

9 Añade la mezcla de nata y yemas de huevo a la mezcla de queso y remueve hasta obtener una mezcla cremosa.

10 Prueba y sazona la base para las croquetas de queso con un poco de sal y pimienta. Añade también un poco de nuez moscada recién rallada (al gusto). Remueve por última vez.

11 Coge una fuente rectangular grande para el horno y unta el interior con un chorrito de aceite de oliva. Así podrás desmoldar fácilmente la masa de croquetas una vez se haya enfriado.

12 Vierte la salsa espesa en el molde y alisa la superficie. Corta una hoja de papel de horno del tamaño del molde (o un poco más grande) y colócala sobre la masa. Alisa el papel con las manos para que no quede aire debajo. Así no se formará una costra seca durante el enfriamiento.

13 Mete el molde en la nevera y deja que la masa para las croquetas se enfríe y se endurezca completamente durante unas horas.

El rebozado

2 cucharadas de harina

14 Cuando la masa se haya endurecido, puedes terminar las croquetas. Todo comienza con el empanado. Prepara tres platos con una cantidad generosa de harina, huevos batidos y pan rallado.

15 Prepara un recipiente con agua caliente para sumergir el cuchillo cada vez que cortes cuadrados de la masa.

16 Da la vuelta al plato con la masa enfriada y viértela con cuidado sobre la tabla de trabajo.

17 Corta la masa de las croquetas en cuadrados de unos 5 x 5 cm. Ten en cuenta que cuanto más grandes sean las croquetas, más tiempo tendrán que freírse. También aumenta la posibilidad de que se rompan. Calienta el cuchillo regularmente en el agua caliente para que se deslice como si fuera mantequilla al cortar los cuadrados.

18 Pasa primero cada lado de la croqueta por la harina y sacude con cuidado el exceso.

19 A continuación, pásalas por el plato con los huevos batidos. Asegúrate de que cada lado quede bien cubierto con una capa de huevo. Si no es así, luego saldrá mal...

20 A continuación, reboza cada croqueta con pan rallado. Asegúrate de que toda la croqueta quede bien cubierta con una capa de pan rallado.

21 Coloca las croquetas de queso rebozadas en una bandeja plana. Nota: Por seguridad, también puedes rebozar las croquetas dos veces. Pero en realidad no es necesario.

El acabado

22 Calienta el aceite para freír a 170 °C.

23 Fríe las croquetas de queso hasta que estén doradas. No frías demasiadas croquetas a la vez (por ejemplo, 2 por tanda en una freidora pequeña).

24 Atención: Presta atención al aceite. Si el chisporroteo o el silbido se intensifican, significa que las croquetas de queso se están rompiendo. En ese caso, debes sacarlas inmediatamente del aceite caliente.

25 Sirve las croquetas con un poco de perejil rizado y una rodaja de limón.

CONSEJO: Haz unos cortes en la pulpa de cada gajo de limón para que los comensales puedan exprimirlo sobre las croquetas frescas sin salpicar.

26 Las croquetas que te sobren se pueden congelar. Guárdalas en una caja bien cerrada y coloca papel de horno entre ellas cuando las apiles.

ENDIBIAS BELGAS CON JAMÓN Y SALSA DE QUESO

Ingredientes para 4 raciones:

1 kilo de patatas sal y pimienta

8 endibias

60 gramos de mantequilla

8 lonchas de jamón cocido

nuez moscada

40 gramos de harina

200 gramos de queso rallado

leche

Instrucciones:

Endibias

Con la punta de un cuchillo para patatas, retira la parte más dura de la parte inferior de los tallos de la endibia.

Haz una muesca redonda para que no se desprendan las hojas.

Derrite una nuez de mantequilla en una sartén grande a fuego medio.

Coloca las endibias en la sartén y sazona con una pizca de sal, un poco de pimienta recién molida y nuez moscada recién rallada.

Fríe los tallos brevemente y añade un chorrito de agua hasta que la endibia quede medio cubierta.

Corta un círculo del mismo tamaño que la bandeja de endibia en una hoja de papel de horno. Coloca el papel directamente sobre las verduras y cuece los tallos hasta que estén al dente.

Deja enfriar las endibias durante un rato. Escurre todo el líquido de cocción posible. Exprime también los tallos. (No querrás que el resultado final sea una salsa de queso aguada). ¡Guarda el líquido en el que se han cocido los tallos!

Enrolla los tallos uno por uno en una loncha gruesa de jamón cocido. Coloca los rollitos en una fuente grande para horno.

Salsa de queso

La base de la salsa es un *roux* clásico. Para ello, derrite 40 gramos de mantequilla en un cazo a fuego medio y añade la harina.

Deja que la mezcla se seque mientras remueves, pero ten cuidado de que el *roux* no se pegue.

En cuanto huela a galleta, vierte el líquido sobrante de la cocción de las endibias y la leche en el cazo. Remueve pacientemente con un batidor hasta que la salsa espese. Después de remover durante el tiempo suficiente, obtendrás una salsa bechamel suave y ligeramente espesa. Deja que la salsa hierva muy brevemente. Evita que la salsa quede demasiado espesa. Para que quede más líquida, añade un poco más de leche.

Retira el cazo del fuego. Mezcla el queso rallado con la salsa caliente hasta que se derrita. Reserva un poco de queso para decorar. Sazona la salsa al gusto con pimienta, sal y nuez moscada.

Puré de patatas

Pela las patatas y hiérvelas hasta que estén blandas en agua con una pizca de sal.

Tritura las patatas y añade una nuez de mantequilla, un huevo y un chorrito de leche. Remueve hasta obtener un puré cremoso. Prueba yazona el puré de patatas con sal y un poco de nuez moscada recién rallada.

Finalización

Precalienta el horno a 220°C (grill). Vierte la salsa de queso caliente sobre los rollitos de endibia hasta que queden casi completamente cubiertos.

Enrolla los tallos uno por uno en una loncha gruesa de jamón cocido. Coloca los rollitos en una fuente grande para horno.

Espolvorea el resto del queso rallado de manera uniforme sobre la bandeja.

Coloca el plato bajo el grill caliente durante 10-15 minutos hasta que aparezca una costra dorada y la salsa burbujee por los bordes.

ESPÁRRAGOS A LA FLAMENCA

Ingredientes

6 espárragos

1 huevo hervido

1 cucharada de perejil molido

15 g de mantequilla

Sal, pimienta, nuez moscada al gusto

1 cucharadita de cebolla o ajo picado

Preparación de los espárragos

1. Lavar los espárragos, romper la parte inferior del tallo y pelar.
2. En una olla con agua poner sal y, cuando esté hirviendo, añadir los espárragos (el agua debe cubrirlos).
3. Dejar hervir aproximadamente 20 minutos y probar con un tenedor hasta que estén tiernos.
4. Sacar del agua en el momento de servir.

Preparación de la salsa

1. Con un tenedor trabajar la mantequilla; agregar la sal, la pimienta, la nuez moscada, un poco de cebolla picada o ajo picado y perejil.
2. Una vez todo mezclado, agregar a la mezcla los huevos pelados y calientes bien picados. Servir sobre los espárragos.

GALLETAS SPECULOOS

Ingredientes para 20 unidades

1 huevo

180 g de azúcar moreno

340 g de harina

1 cucharadita de polvo de hornear

120 g de mantequilla

2 cucharadas de miel

3 cucharaditas de especias para *speculoos* (o pasta untable de *speculoos*, tipo Lotus)

Preparación

1 Precalienta el horno a 180 °C.

2 Derrite la mantequilla en una sartén. Añade el azúcar moreno y la miel. Deja que se reduzca hasta obtener un almíbar espeso y deja enfriar un poco.

3 Mezcla la harina con el polvo de hornear y las especias para *speculoos*. Añade el sirope de azúcar y el huevo. Amasa hasta obtener una bola de masa homogénea. Envuélvela en *film* transparente y déjala reposar una hora en la nevera.

4 Extiende la masa hasta obtener una lámina de 1/2 cm de grosor. Corta según la forma que desees y colócalos en una bandeja de horno. Hornea durante 10-15 minutos.

MEJILLONES EN SALSA DE VINO Y NATA

Ingredientes para 6 personas

Mejillones 5 kg

Nata 200 g

vino blanco 2 dl

zum de 1 limón

apio blanco 5 tallos

cebolla 1

ramillete de hierbas aromáticas 1

aceite de oliva 3 cucharadas

pimienta

sal

limón (al gusto)

Preparación de los mejillones

1 Limpia los mejillones y quítales las barbas. Desecha los que estén dañados o abiertos.

2 Lava el apio y córtalo en rodajas. Pela y pica la cebolla, o córtala en aros finos.

3 Sofríe la cebolla y el apio en aceite de oliva hasta que estén transparentes. Añade los mejillones y el ramillete de hierbas. Vierte el vino blanco y el zumo de limón. Tapa y cuece a fuego fuerte hasta que los mejillones se abran. Remueve de vez en cuando.

4 Retira los mejillones de la sartén con una espumadera y mantenlos calientes. Retira el ramillete de hierbas aromáticas. Deja que el líquido de cocción se reduzca a la mitad y añade la nata. Sazona con sal y pimienta. Mezcla con cuidado los mejillones con la salsa y calienta un poco más.

5 Reparte los mejillones con la salsa en platos hondos o cuencos. Añade gajos de limón al gusto.

Sirve con patatas fritas

MOUSSE DE CHOCOLATE BELGA

Ingredientes

- 100 g de chocolate belga para fundir
- 4 huevos
- 80 g de azúcar
- 20 cl de nata
- 1 pizca de sal

Preparación

1. Fundir el chocolate en una cacerola y añadir la nata. Mezclar bien con una espátula. Retirar del fuego y dejar enfriar.
2. Separar las yemas de las claras. En un bol, trabajar las yemas con el azúcar y mezclarlas con el chocolate enfriado.
3. Añadir una pizca de sal a las claras y batir a punto de nieve firme. Incorporarlas con cuidado, poco a poco, al chocolate.
4. Dejar la mousse en el frigorífico al menos 4 horas antes de servir.

TOMATE RELLENO DE GAMBAS – [receta del chef Jeroen Meus](#)

Ingredientes para 4 personas

- 1 chorrito de aceite de oliva
- 8 tomates
- 1000 g de gambas grises del Mar del Norte cocidas
- medio limón
- 3 cucharadas soperas de vinagre
- 1 cucharada soperas de mostaza
- 350 ml de aceite de girasol
- Pimienta
- Sal

Instrucciones

- 1 Pon a hervir agua en una olla.
- 2 Quita los tallos de los tomates y también la parte dura que hay debajo del tallo.
- 3 Haz un corte en forma de cruz en la parte superior de cada tomate. Sumerge los tomates en el agua hirviendo durante 12 segundos. (No demasiado tiempo, porque la pulpa del tomate no debe quedar «harinosa»).
- 4 Enjuaga inmediatamente los tomates con agua fría y quítales la piel con un cuchillo.
- 5 Corta la «tapa» de cada tomate y resérvala. ¡Corta con cuidado en horizontal!
- 6 Utiliza una cucharilla para sacar las semillas del tomate. Corta también la parte carnosa del centro, de modo que el tomate quede completamente hueco. Hazlo con cuidado para que el tomate no se rompa.
- 7 Comprueba el interior y, si es necesario, recorta un poco más para que cada tomate quede con forma de copa redonda y uniforme.
- 8 Pela las gambas grises.
- 9 Prepara mayonesa fresca en un bol o vaso mezclador.
- 10 Pon las gambas peladas en un bol grande. Añade una cucharada generosa de mayonesa. Remueve todo con cuidado. Añade un poco más de mayonesa si es necesario. Ten en cuenta que las gambas no deben «nadar» en la mayonesa. Basta con que quede una fina capa de salsa alrededor de las gambas.
- 11 Añade unas gotas de zumo de limón fresco a la mezcla. Prueba y añade más zumo al gusto.
- 12 Sazona la ensalada de gambas con un poco de pimienta molida.

13 Echa un chorrito de aceite de oliva en un cuenco y unta el exterior de los tomates con él. No te olvides de las «tapas». Utiliza un pincel de cocina para ello. La fina capa de aceite le dará a los tomates un bonito brillo.

14 Rellena los tomates con una generosa porción de ensalada de gambas. Coloca las tapas sobre los tomates.

15 Sirve los tomates rellenos lo más frescos posible. Como máximo, manténlos en frío durante unas horas, cubiertos con film transparente.

VOL-AU-VENT – [receta del chef Jeroen Meus](#)

Ingredientes para 4 personas

- 4 tallos de apio
- 2 zanahorias
- 2 tallos de puerro
- 3 cebollas
- 5 dientes de ajo
- 4 ramitas de tomillo
- 4 hojas de laurel
- 2 ramitas de romero
- 1 manojo de tallos de perejil
- Sal
- 15 granos de pimienta negra
- 2 clavos
- 1 pollo de corral
- 8 volovanes grandes de hojaldre
- 1 yema de huevo
- Agua
- 1 tapón de agua
- 300 g de carne picada
- 1 cucharada de pan rallado
- Pimienta

- 250 g de champiñones parisinos
- 1 nuez de mantequilla
- 310 g de mantequilla
- 80 g de harina
- 1 litro de caldo de pollo
- 1 chorrito de vino de Madeira
- 1 dl de nata
- 1 limón
- Nuez moscada
- 3 yemas de huevo
- 2 tapones de vino blanco
- 1 pizca de pimienta de Cayena

Instrucciones

El caldo

1 Prepara una olla con un caldo de verduras clásico (o una variante de este). También puedes preparar tu propio caldo de verduras.

2 Pon a hervir una cantidad generosa de agua. Lava todas las verduras, córtalas en trozos grandes y échalas en la olla grande con agua.

4 ramitas de tomillo, 4 hojas de laurel, 2 ramitas de romero, 1 manojo de tallos de perejil, sal, 15 granos de pimienta negra, 2 clavos

3 Añade las hierbas frescas, un poco de sal y las especias.

CONSEJO: Es mejor machacar los granos de pimienta en un mortero.

4 Deja que el caldo hierva a fuego lento durante unos minutos y luego añade el pollo.

CONSEJO: Es importante que el pollo se sumerja en el caldo caliente.

5 Deja que el caldo de pollo hierva durante una hora. Utiliza una espumadera para retirar la grasa y las impurezas.

6 Retira el pollo cocido de la olla y déjalo enfriar.

7 Cuela el caldo. Necesitarás una parte para cocer las albóndigas y preparar la salsa.

CONSEJO: Puedes congelar el resto del caldo para preparar diferentes sopas.

El relleno (velouté)

8 Mezcla la carne picada con un huevo y el pan rallado. Sazona con un poco de pimienta molida y sal. Forma bolitas idénticas de aproximadamente un centímetro de diámetro con la mezcla de carne.

9 Lleva a ebullición una parte del caldo de pollo (colado). Deja que las bolitas se cocinen durante unos minutos a fuego medio.

10 Corta los champiñones en cuartos.

11 Derrite una nuez de mantequilla en una sartén y saltea los trozos de champiñones. Añade el diente de ajo machacado durante la cocción para que no se queme. Añade un poco de sal y pimienta. Deja que los champiñones se doren y resérvelos.

12 Deshuesa el pollo. Decide cómo se quiere servir el pollo: en trozos grandes, en bocados o muy picado. Reserva la carne.

13 Comienza la preparación de la salsa con un *roux*. Derrite la mantequilla en una cacerola y añade la harina. Deja que la mezcla de harina se «seque» mientras remueves, pero ten cuidado de que el *roux* no se queme.

14 En cuanto percibas un ligero aroma a galleta, vierte parte del caldo de pollo tamizado en la olla. Continúa removiendo pacientemente con un batidor para evitar que se formen grumos.

15 Vierte un poco de caldo de vez en cuando y espera a que la salsa empiece a burbujear. Continúa hasta obtener una salsa espesa, pero lo suficientemente líquida.

16 Por último, añade un chorrito de Madeira (o jerez) y la nata. Remueve la salsa con cuidado.

17 Añade los champiñones salteados, los trozos de pollo y las albóndigas a la salsa. Echa un chorrito de zumo de limón fresco a la mezcla yazona el *vol au vent* al gusto con un poco de pimienta, sal y nuez moscada recién rallada. Remueve, prueba y añade un poco más de vino de Madeira al gusto.

La salsa holandesa

18 Corta la mantequilla en cubitos pequeños.

19 Separa los huevos y pon las yemas en una cacerola. (Es preferible utilizar una cacerola con fondo abombado). Guarda una cucharada para medir el líquido para esta salsa. Añade una cucharada de líquido por cada yema. Yo utilizo 2/3 de vino blanco y 1/3 de agua. (La clara no se utiliza).

20 Bate la mezcla hasta que quede espumosa antes de ponerla al fuego.

21 Pon la cacerola a fuego lento y sigue batiendo sin parar con el batidor. Bate a gran velocidad en forma de 8 o gira la cacerola constantemente un cuarto de vuelta hacia la izquierda y hacia la derecha. Retira la cacerola del fuego de vez en cuando. Continúa hasta obtener una salsa espumosa ligeramente espesa, en la que el batidor deje huellas. No dejes que se queme ni se caliente demasiado.

22 Retira la sartén del fuego. Añade los cubitos de mantequilla en porciones a la salsa espumosa caliente. Mientras tanto, sigue batiendo enérgicamente con el batidor.

23 Exprime el zumo de limón. Añade también una pizca de pimienta de cayena y un poco de sal.

24 Remueve y prueba si los sabores están equilibrados.

Acabado y presentación

25 Corta la tapa de cada hojaldre y rellena con una generosa porción de velouté con pollo, albóndigas y setas alrededor y dentro del hojaldre.

26 Vierte un poco de salsa holandesa ligera sobre cada bocadito y coloca la tapa de hojaldre encima.

27 Decora cada plato con un poco de perejil.

WATERZOOI (de pescado)

Ingredientes

- Salmón (4×30 g)
- Bacalao (4×30 g)
- Rémol (4×30 g)
- Cigalas o gambones (200 g)
- 3 cebollas grandes
- 3 puerros
- 3 ramas de apio
- 125 g de crema de leche
- 1 ramillete de perejil
- Un manojo de hierbas aromáticas

- 1 vaso de vino blanco seco
- 1 cda. sopera de fécula
- Sal
- Pimienta
- Mantequilla

Preparación

1. Trocear el pescado.
2. Poner las cabezas y las pieles en una cacerola con agua, sal, pimienta blanca, perejil picado. Llevar a ebullición; cocer a fuego lento 1 h.
3. Limpiar los mejillones y cocerlos al vapor. Reservar en su jugo.
4. Pochar suavemente las verduras (puerros, cebolla y apio) con mantequilla.
5. Añadir el pescado troceado y cubrir con caldo. Cocer a fuego lento 1 h.
6. Añadir los mejillones bien escurridos, sal y pimienta.
7. En un bol mezclar crema de leche con la fécula disuelta en vino blanco. Añadir al guiso y dar un hervor suave. Servir muy caliente.

Más información sobre la región de Flandes, su gastronomía, patrimonio, rutas senderistas y en bicicleta, y naturaleza en www.visitflanders.com