



 MIEL Y UNA
recetas

Recetario miel
Chef **JOAQUÍN FELIPE**



intermiel
Interprofesional de la Miel y los Productos Apícolas

◆ ÍNDICE

◆	Introducción	p. 04
◆	Presentación. Joaquín Felipe	p. 05
◆	¿Qué es la miel?. Otros productos de la colmena con los que cocinar	p. 07
◆	Recetario	
▪	Miel de Azahar (Anchoas de Santoña al baño de miel)	p. 09
▪	Miel de Bosque (Salmorejo con pan especiado y miel)	p. 11
▪	Miel de Encina (Croquetas de gorgonzola y miel)	p. 13
▪	Miel de Milflores (Arroz meloso de hongos con miel)	p. 15
▪	Miel de Eucalipto (Virutas de foie con miel)	p. 17
▪	Miel de Espliego (Cangrejos fritos de concha blanda a la miel)	p. 19
▪	Miel de Tomillo (Tartar de toro de atún rojo con vinagreta de soja y miel)	p. 21
▪	Miel de Brezo (Bacalao con miel y emulsión de cítricos)	p. 23
▪	Miel de Acacia (Ensalada de espinacas con Roast Beef y miel)	p. 25
▪	Miel de Romero (Tartar de solomillo con miel a la antigua)	p. 27
▪	Miel de Castaño (Carrillera de ibérico con humus y miel)	p. 29
▪	Miel de Girasol (Vaso de pasión con miel)	p. 31
▪	Polen (Verduras de temporada al wok con polen)	p. 33
▪	Jalea Real (Sopa de yogurt y albahaca con jalea real)	p. 35

◆ INTRODUCCIÓN

Desde la Organización Interprofesional de la Miel y los Productos Apícolas (INTERMIEL) hemos elaborado este recetario con el fin de acercar a los consumidores y profesionales de nuestra gastronomía un alimento que permite infinidad de posibilidades en la cocina: la miel.

Ya sea con tintes dulces o salados la miel puede aportar sabores inigualables en cada receta. Precisamente por ser un país con gran tradición apícola y en el que existen una variedad tan completa de mieles que combinan a la perfección con pescados, carnes, verduras, tradicionales postres, etc., hemos de potenciar el uso de este alimento único y de gran calidad a través de nuestra gastronomía.

A continuación, el lector encontrará catorce recetas elaboradas por el gran chef Joaquín Felipe, un auténtico mago del panorama culinario, que son un homenaje a la gastronomía nacional, a la buena mesa y a la dieta mediterránea. Con ellas disfrutarán los paladares más exquisitos y podrán descubrir la riqueza que aportan la miel, el polen y la jalea real a nuestros platos.

Por ello, esta publicación, además de acercarnos al mundo de la apicultura y sus producciones, nos resalta las posibilidades gastronómicas de esta sustancia exquisita que las abejas *Apis mellifera* nos ofrecen desde hace miles de años permitiendo conservar nuestra biodiversidad, mantener un

equilibrio ecológico y, por la calidad de nuestras producciones, nos ofrecen grandes posibilidades de desarrollo rural, expansión y crecimiento tanto dentro como fuera de nuestras fronteras.

Esperamos que este libro enriquezca su cultura gastronómica sobre la miel y los productos apícolas, y les aporte imaginación y buenos consejos.

Filiberto Senchermés.

Presidente de INTERMIEL



“Lo único que tenía claro, es que no sería jamás cocinero, y ya ves, lo que pasa es que las circunstancias mandan, mis padres fueron cocineros profesionales. Compaginé los estudios en la Escuela de Hostelería de Madrid y mi trabajo con D. Luis Irizar en su restaurante en Euskal Etxea-Madrid. Él fue quien que me inculcó el placer de cocinar, el orgullo de hacer las cosas bien, el orden, la disciplina, fue como un padre para mí” .

*Chef del Restaurante Joaquín Felipe
by Isabela Gourmet Market.*

◆ PRESENTACIÓN

Joaquín Felipe

Vuelvo la vista atrás y la memoria me devuelve imágenes entre cazuelas y fogones junto a D. Luis Irizar, de quién fui discípulo. Con él di los primeros pasos de una trayectoria que ahora, al hacer balance, considero intensa, sabrosa y realmente enriquecedora. Una carrera que me ha llevado a gestionar y dirigir el Restaurante Joaquín Felipe by Isabela Gourmet Market. Pero antes de llegar hasta aquí, hubo un recorrido que me permito recordar:

Trabajé como jefe de cocina del centro de producción del Catering de Paradís Madrid, donde adquirí amplia experiencia en la organización de actos multitudinarios. Después, fue la cocina del restaurante El Chaflán, el lugar en el que durante tres años pasé perfilando mi particular manera de entender la cocina para, una vez llegado al Hotel Villa Real y, poco después, al Hotel Urban (ambos del Grupo Derby Hoteles), ejecutarla con absoluta libertad y con la sencillez y respeto que creo mantener a fecha de hoy.

A los clientes les invito a saborear lo mejor del atún, del bacalao, del esturión, del cerdo ibérico, de las setas y de tantos platos que resumen mi manera de trabajar con una materia prima y unos productos realmente versátiles y ricos. Por ello, me convertí y sigo siendo un viajero incansable que se acerca a las huertas, al campo, al mar, a su orilla,... donde se encuentra la esencia de los platos que preparo.

Reconocimientos y Galardones:

- Premio Metrópoli 2005 al Mejor Cocinero en Progresión
- Premio Aura 2006 por mi labor en la Gastronomía Madrileña.
- Galardón a los Talentos Consagrados de la Gastronomía de Madrid, concedido en 2008 por A.M.E.R.

“Importancia de la miel en la gastronomía”

by Joaquín Felipe

La miel es un producto que nos ayuda a potenciar sabores en la cocina, con el que podemos equilibrar guisos, salsas, etc., También nos ayuda en pastelería y bollería como sustituto del azúcar y funciona dulce invertido en masas de magdalenas y bizcochos. En la heladería, además de aportar dulzor, se puede utilizar para aumentar la cremosidad y el sabor, además de función anticongelante.

Lo más importante es la variedad de mieles con las que podemos jugar para influir nuestros platos con distintos sabores. Considero la miel un ingrediente que aún tiene mucho campo de trabajo por descubrir en la cocina salada.

En las siguientes páginas os ofrezco recomendaciones para realizar un correcto maridaje de cada tipo de miel y os propongo 12 recetas. Son muchas las posibilidades culinarias para disfrutar de “Tu Momento Miel”.

¿Qué es la miel?

La miel es la sustancia natural dulce, producida por la abeja *Apis mellifera* a partir, principalmente, del néctar de las plantas. Las abejas, tras recolectarlo y transformarlo con sustancias propias, lo depositan, deshidratan, almacenan y dejan en la colmena para que madure. El apicultor es quien se dedica a la cría de las abejas para aprovechar sus productos.

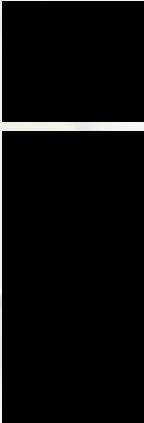
Existen mieles de muchas clases: milflores, castaño, romero, tomillo, naranja, azahar, tilo, acacia, eucalipto, lavanda, cantueso, brezo, castaño, etc. Su color, sabor, aroma y consistencia, puede variar según el tipo de miel.

España es el primer productor de miel en la Unión Europea, donde obtenemos una miel de alta calidad, saludable y respetuosa con el Medio Ambiente. Gracias a la calidad de la miel española, ésta cuenta con una excelente imagen en el exterior, ofreciendo al sector apícola grandes posibilidades de expansión y crecimiento. Y contribuye al mantenimiento de la biodiversidad de nuestra flora y fauna, con un alto compromiso social con los apicultores y el mundo rural.

Otros productos de la Colmena con los que cocinar

El polen. Las abejas lo extraen de las plantas, forman bolitas con él y lo almacenan en unas celdas concretas de los panales. Durante el proceso de recogida y almacenaje el polen se va enriqueciendo con el néctar con el que elaboran la miel, convirtiéndose en un producto altamente proteico que destaca por ser una gran fuente de vitaminas, minerales e hidratos de carbono.

La jalea real. Es una sustancia que sirve de alimento a todas las larvas durante los tres primeros días de vida, y para la abeja reina y las larvas durante toda su vida. Es muy preciada en la medicina natural.



Miel de Azahar

Anchoas de Santoña al baño de miel

INGREDIENTES



personas

Preparación: **20 min**



- 24 lomos de anchoas de Santoña
- 1 kg de tomate
- 100 g de miel de azahar
- 1 dl Aceite de oliva virgen extra

Maridaje. Debido a la caldea y a su sabor, la miel de azahar marida bien con los salzones y marinados, ya sean de pescado o de carne.

ELABORACIÓN

Escaldar los tomates, pelarlos y despepitados guardando el agua del tomate y sus pepitas. Picar la carne del tomate y aliñar con la miel y su propia agua. Colocar en la base del plato y superponer las anchoas. Rallar naranja por encima, aliñar con aceite, y decorar con las pepitas de tomate.



Miel de Bosque

Salmorejo con pan especiado y miel

INGREDIENTES



personas

Preparación: **30 min.**



● 2 kg de tomate en rama

● 250 g de tomate cherry

● 5 huevos de codorniz

● 300 g de jamón ibérico

● 1 bolsa de alfalfa

● ½ litro de aceite de oliva

● 1 dl de vinagre de Jerez

● 1 unidad de pan de especias

● 200 g de miel de bosque

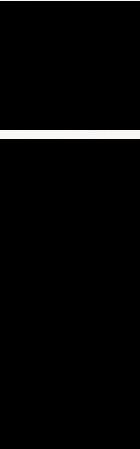
Maridaje. La miel de bosque con su sabor tan peculiar a zarza, matorral y fruta seca, marida estupendamente con cremas frías, salsas de frutos rojos y postres con chocolate.

ELABORACIÓN

Para la elaboración del pan de especias utilizaremos 100 g de miel. Después trituramos los tomates con el aceite, añadimos los 100 g de miel, vinagre, sal, lo pasamos por un colador y enfriamos.

Por último, se monta el plato con la garnición de alfalfa, huevo de codorniz cocido, el jamón picado en virutas, el pan a daditos y los cherrys a cuartos. Se sirve el salmorejo en jarra aparte.

3



Miel de Encina

Croquetas de gorgonzola y miel

INGREDIENTES



personas



Preparación: 1 h.

- 15 unidades de croquetas de gorgonzola (1 litro de leche, 100 g de Harina, 69 g de queso gorgonzola, 100 g de miel de encina, huevo y pan rallado)
- 1 kg de pulpa de pera congelada
- 1 litro de aceite de oliva

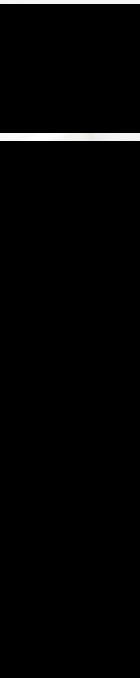
Maridaje. El intenso sabor de la miel de encina va bien con los quesos azules, frituras y frutas. Así como, con pasteles de chocolate como el brownie.

ELABORACIÓN

Haremos una pasta con la leche, harina, queso gorgonzola y la miel. Cuando la pasta esté fría hacer las croquetas pasándolas por harina, huevo y pan rallado, listas para freír.

Ponemos a reducir a su tercera parte la pulpa de pera a fuego lento. Se monta el plato con una línea de pera acompañando las croquetas.

4



Miel de Milflores

Arroz meloso de hongos con miel

INGREDIENTES



personas

Preparación: **1 h 15 min**



- 1 kg de setas congeladas
- 450 g arroz arborio
- 100 g de miel de milflores
- 1 kg de cebolla
- 1 kg de tomate
- 1dl de aceite de oliva
- 200 g de mantequilla
- 200 g de parmesano

Maridaje. El dulzor de miel de milflores marda bien con los quesos curados y algunas frutas como el plátano, también puede usarse para la elaboración de helados.

ELABORACIÓN

Damos un pequeño hervor a las setas y reservamos esa agua para mojar el arroz. Tras escurrirlas las salteamos con un poco de aceite.

Por otra parte vamos montando una pomada con la mantequilla fundida, el parmesano rallado y la miel.

Picamos la cebolla y el tomate. Hacemos un sofrito que añadimos a las setas y posteriormente al arroz. Lo mojamos con su caldo y cuando el arroz está casi cocido lo mantecamos con la pomada.



Miel de Eucalipto

Virutas de foie con miel

INGREDIENTES



personas

Preparación: **25 min.**



- 0,6 kg de foie fresco
- 1 litro de vino Pedro Ximénez
- 300 g de miel de eucalipto
- Sal y pimienta

Maridaje. Esta miel de eucalipto tiene un maridaje especial con las ensaladas de legumbres, salsas reducidas y platos de caza mayor.

ELABORACIÓN

Se corta el foie fresco a modo de carpaccio en una máquina de corta fiambres o con cuchillo atemperado. Se pone a reducir el vino con la miel a punto de caramelo flojo.

Aliñamos las virutas de foie con sal y pimienta y con unos cordones de la miel. Tomar con tostas de pan.



Miel de Espliego

Cangrejos fritos de concha blanda a la miel

INGREDIENTES



personas

Preparación: **35 min.**



- 5 cangrejos
- ½ kilo de harina
- 1 bolsa de brotes
- 1 litro de aceite de oliva
- 200 g de miel de espliego
- Sal

Maridaje. El sabor dulce y el aroma a lavanda de la miel de espliego, combinan bien con fritos, tanto salados como dulces, y salsas para aves.

ELABORACIÓN

Cortar los cangrejos en cuartos y pasarlos por la miel atemperada. Dejar la miel enfriar y hacer una tempura con harina y agua fría, pasarlos y freír bien crujientes. Acompañar en el plato con una ensalada de brotes y unas escamas de sal.



Miel de Tomillo

Tartar de toro de atún rojo con vinagreta de soja y miel

INGREDIENTES



personas

Preparación: **25 min.**



- 1 kg de toro
- 2 unidades de limón
- 15 g de wasabi
- ½ litro de soja
- 150 g de miel de tomillo
- 0,5 kg de algas tosakas

Maridaje. Debido al sabor dulce con notas ácidas de la miel de tomillo, ésta marida bien con el pescado crudo en tartar o sashimi, asados de pescado y salsas reducidas.

ELABORACIÓN

Picar el toro de atún rojo en taquitos pequeños. Hacer una vinagreta con la soja, miel, aceite de oliva, wasabi, zumo de limón, emulsionamos en una batidora y aliñar el atún al gusto.

Emplatar el tartar acompañado de la ensalada de algas tosakas.



Miel de Brezo

Bacalao con miel y emulsión de cítricos

INGREDIENTES

 personas

Preparación: **45 min**



- 1 kg de bacalao
- 2 limones
- 2 naranjas
- 1 litro de aceite de oliva virgen
- 150 g de miel de brezo
- 2 Huevos
- Sal

Maridaje. La miel de brezo, por su sabor intenso y un poco amargo, marida con los cítricos, en la elaboración de platos de pescado y en bollería; como tartaletas, bizcochos y magdalenas.

ELABORACIÓN

Se confita el bacalao en el aceite, con miel, zumo de limón y de naranja. Con los huevos se emulsiona a modo de mayonesa, o en sifón el jugo del confitado. Emplatarse y acompañar con la emulsión.

9



Miel de Acacia

Ensalada de espinacas con Roast Beef y miel

INGREDIENTES

 personas

Preparación: **1 h.**

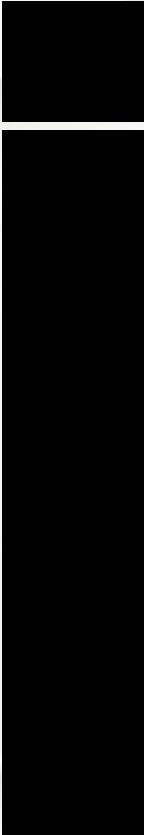


- 1 kg de roast beef
- 1 bolsa de espinacas
- 250 g de tomates cherrys
- 100 g de miel de acacia
- ½ litro de aceite de oliva virgen extra
- 1 dl de vinagre de jerez
- Sal

Maridaje. Debido al dulce aroma floral esta miel marida muy bien con las carnes asadas, verduras y es perfecta para vinagretas de ensaladas.

ELABORACIÓN

Asamos el lomo de vacuno a punto rosado y dejamos enfriar. Cortar en láminas finas y untarle la miel con una brocha de silicona. Envolvemos la carne con las hojas de espinacas en forma de rulo, acompañar con los tomatitos a cuartos y aliñar con la vinagreta y sal.



Miel de Romero

Tartar de solomillo con miel a la antigua

INGREDIENTES



personas

Preparación: **25 min.**

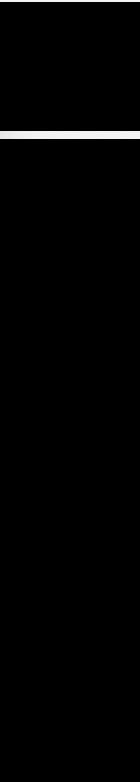


- 1 kg de solomillo
- 100 g de cebolleta
- 50 g de pepinillo
- 25 g de alcaparras
- 3 huevos
- 50 g de miel de romero
- 3 lomos de anchoas
- Tabasco
- Perrins
- Sal y pimienta
- Mostaza

Maridaje. El intenso sabor de la miel de romero marida con muy diversos platos, como carnes a la parrilla, tartares y postres con fruta. Es también excelente para elaborar chimichurris.

ELABORACIÓN

Primero picamos el solomillo, cebolleta, pepinillo, alcaparras, anchoas, y lo aliñamos con 3 yemas de huevo, aceite de oliva, miel de romero, mostaza, tabasco, perrins, sal y pimienta. Movemos y compactamos. Lo montamos sobre un aro y lo acompañamos con unas patatas fritas en sartén.



Miel de Castaño

Carrillera de ibérico con hummus y miel

INGREDIENTES



5 personas

Preparación: 1 h 20 min



- 1,5 kg de carrillera de ibérico
- 1 bote de garbanzos cocidos
- 1 diente de ajo
- 1 dl de aceite de oliva
- 10 g de pimentón
- 200 g de miel de castaño
- 1 bote de mostaza de grano
- Comino Tostado
- Sal y pimienta
- Agua

Maridaje. Las notas dulces y saladas de la miel de castaño maridan con la carne de ibérico, así como con guisos tradicionales y salsas agrídulces.

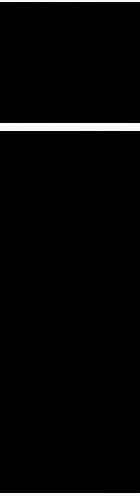
ELABORACIÓN

Cocinar las carrilleras con la mostaza y la miel cubiertas de agua, una vez cocinadas, triturar la salsa y pasarla por el colador, añadir sal.

Pasamos por la batidora los garbanzos cocidos, aliñándolos con ajo, pimentón, comino tostado, aceite de oliva, sal y pimienta.

Montar el plato con una lágrima de hummus y la carrillera con la salsa de miel.

12



Miel de Girasol

Vaso de pasión con miel

INGREDIENTES



personas

Preparación: **35 min.**



- 0,5 kg de strudel o galleta crujiente
- 1 kg de puré de fruta de la pasión
- 0,5 kg de chocolate blanco
- 200 g de miel de girasol
- ¼ litro de nata

Maridaje. El dulzor de la miel de girasol marida perfectamente con frutas ácidas, salsas picantes y es perfecto para elaborar cremas de chocolate.

ELABORACIÓN

Fundimos el chocolate blanco con la miel y la nata y lo pasamos todo colado a un sifón. En un vaso de cóctel se coloca la galleta en el fondo, la pulpa de la fruta de la pasión y llenar con la espuma de choco y miel.



Polen

Verduras de temporada al wok con polen

INGREDIENTES



personas

Preparación: **30 min.**

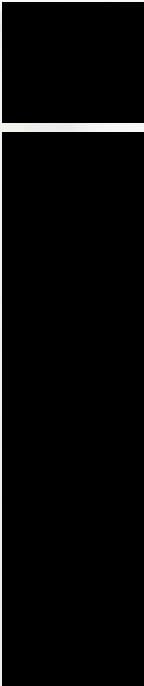


- 10 kg de aprox. 10 verduras de temporada
- 100 g polen
- 1 Litro de aceite de oliva
- Sal

Consejo. El polen es mejor añadirlo justo antes del consumo de la receta

ELABORACIÓN

Se cogen las verduras de temporada como zanahorias, calabacín, calabaza, judías verdes, tirabeques, espárrago verde, brócoli, coliflor, rabanitos, mini mazorcas, etc. Se limpian y se cortan. Las salteamos con un poco de aceite en el wok. El polen lo pasamos por un molinillo eléctrico para dejarlo en polvo y según vamos emplazando, rociamos los platos con polvo de polen.



Jalea Real

Sopa de yogurt y albahaca con jalea real

INGREDIENTES



personas

Preparación: **25 min.**



- 5 unidades de chocolate crujiente
- 0,5 Kg de crema limón
- 1 sopa de yogurt
- 250 g de strudel o galleta de mantequilla
- 300 g de helado de vainilla
- 50 g de lío de frambuesa
- 400 mg de jalea real
- 6 hojas de albahaca fresca

Consejo y Maridaje. La jalea real es un producto que aporta muchos beneficios para la salud. El maridaje con lácteos es perfecto.

ELABORACIÓN

Mezclar la sopa de yogurt con la jalea real. Montar el plato sopero con la crema de limón, las galletas o strudel picados. Encima una bola de vainilla con el crujiente de chocolate, alrededor la sopa de yogurt y las hojas de albahaca picadas por encima con los líos de frambuesa.





La Organización Interprofesional de la Miel y los Productos Apícolas (INTERMIEL) fue reconocida por el **Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente** el 11 de abril de 2011 (BOE ARM/867/2011 de 30 de marzo) y se constituyó, principalmente, para la defensa de los **intereses del sector apícola**. Al mismo tiempo, **INTERMIEL** ofrece a los consumidores información de calidad sobre la miel y el sector apícola español.

INTERMIEL, está constituida por las principales Organizaciones Profesionales Agrarias ASAJA, COAG y UPA, así como por Cooperativas Agro-alimentarias de España y ASEMIEL, representando el 89,47 % de la producción y el 74,96 % de la comercialización.

Datos de contacto:

INTERMIEL

C/ Agustín de Betancourt, 17. 4ºp. 28003 Madrid

91.534.36.16

info@oiaintermiel.es

www.oiaintermiel.es

SÍGUENOS:  Intermiel  @intermiel  Intermiel



El Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente financia esta publicación en el marco de las ayudas a las organizaciones interprofesionales agroalimentarias. Cualquier opinión contenida en este documento es responsabilidad de la Organización Interprofesional de la miel y los productos apícolas Intermiel y no representa la opinión del MAGRAMA.



intermiele

Interprofesional de la Miel y los Productos Apícolas