

# Las cuatro estaciones *del sabor*



17 recetas, 17 grandes chefs, un pimiento único



# Sweet Palermo

---

## Las cuatro estaciones del sabor

### **Sweet Palermo: Las cuatro estaciones del sabor**

**Edita:** Rijk Zwaan Ibérica, S.A.

**Coordinación y textos:** Curro Lucas

**Diseño y maquetación:** Luz Valera y Curro Lucas

**Fotos de cubierta:** Alberto Rojas Estudio

**Diseño de cubierta:** Favio Gutiérrez

**Fotografías de cocineros de Almería y sus recetas:** Alberto Rojas Estudio

**Fotografías de producto:** Archivo Rijk Zwaan

**Foto Rodrigo de la Calle y su plato:** Javier Peñas

**Foto Daniel del Toro y su plato:** Cinthia Valenzuela

**Foto página 114:** Andreina Contreras. Cedita por Lorusso.

**Depósito legal:** AL 6179-2025

**Imprime:** Fotomecánica Indalo

Septiembre de 2025

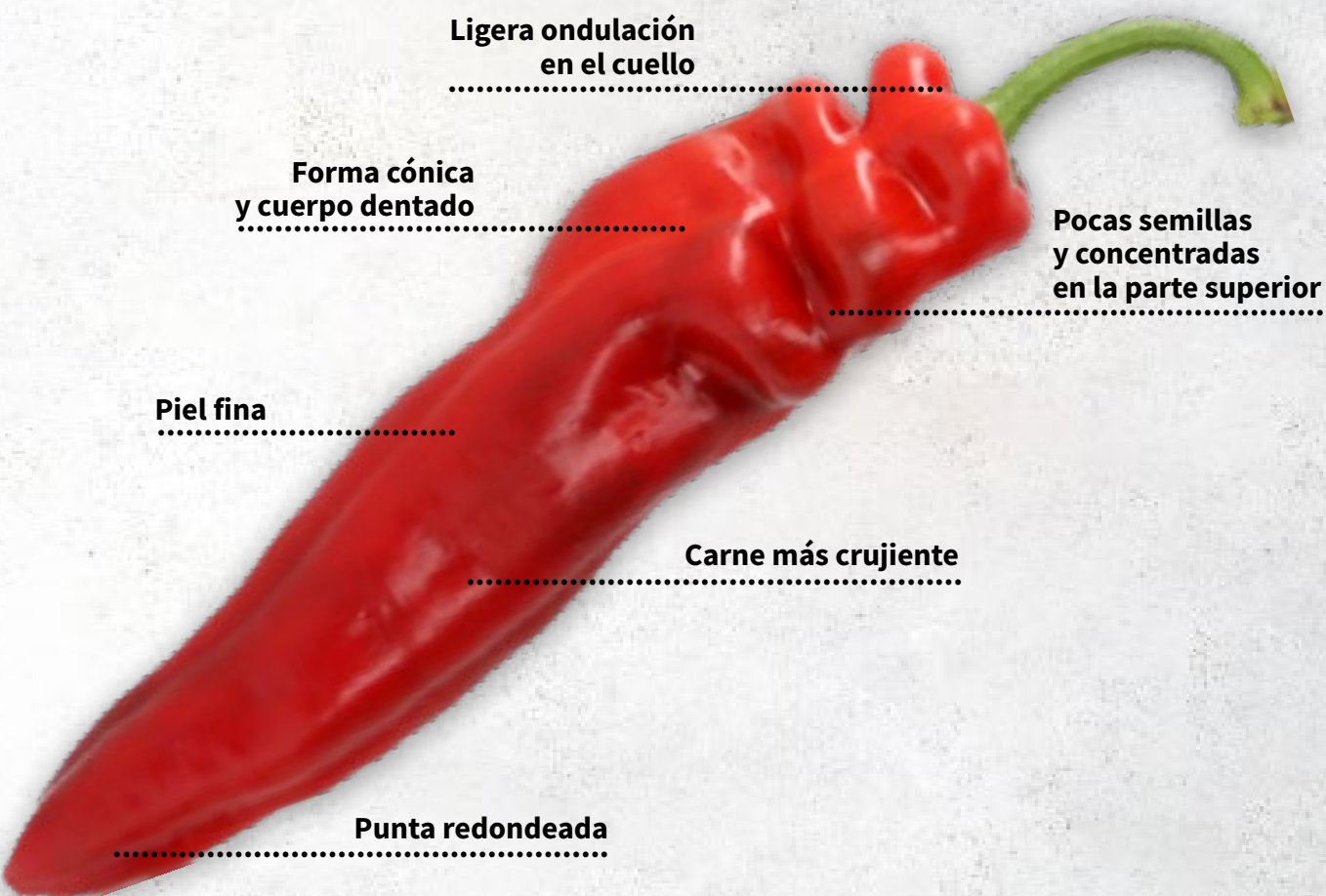
# Índice

**SWEET PALERMO:**  
Las cuatro estaciones del sabor

- p.8** Prólogo. Life is Sweet
- p.10** Dulzor, versatilidad y salud
- p.12** El pimiento que inspira 12 meses al año
- p.16** Placer gastronómico en 4 colores
- p.19** Un cultivo sostenible
- p.23** Recetas de primavera
- p.45** Recetas de verano
- p.63** Recetas de otoño
- p.81** Recetas de invierno
- p.102** Perfil nutricional de Sweet Palermo
- p.104** Foodpairing con Sweet Palermo
- p.109** Curiosidades de los pimientos
- p.114** Sugerencias para niños y adolescentes
- p.116** Índice de recetas
- p.118** Agradecimientos
- p. 119** Bibliografía



# Cómo reconocer Sweet Palermo®



Ligera ondulación en el cuello

Forma cónica y cuerpo dentado

Pocas semillas y concentradas en la parte superior

Piel fina

Carne más crujiente

Punta redondeada

## Life is Sweet

El sabor inconfundible y la versatilidad de **Sweet Palermo** son los atributos que cautivan a todo cocinero profesional que lo prueba. Su carácter único lo convierte en una elección natural para quienes buscan diferenciar sus **cartas y menús** con productos auténticos y memorables. El papel de los chefs para mostrar la polivalencia de un producto de **valor añadido** como este es fundamental.

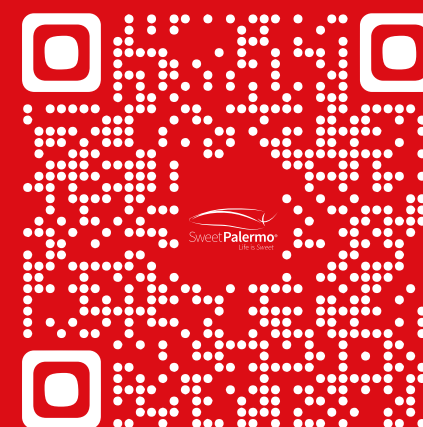
Por eso, este libro nace con la ilusión de descubrir todo lo que **Sweet Palermo** puede aportar a la cocina. Quiere ser inspiración y punto de encuentro, de la mano de **17 grandes cocineros** que han compartido con generosidad su experiencia y creatividad.

Gracias a su trabajo podemos mostrar la **versatilidad** de este pimiento, crear comunidad en torno a un producto local y **sostenible**, y celebrar un ingrediente que nos une. Cada receta refleja la **riqueza gastronómica** de nuestra tierra y el valor de la colaboración.

Detrás de **Sweet Palermo** hay mucho trabajo, años de investigación y una larga cadena de profesionales que lo hacen posible. Por eso este libro es más que un recetario: es un homenaje a la tierra, al esfuerzo de quienes la trabajan y, sobre todo, un acto de gratitud hacia los cocineros que saben dar el mejor destino a cada producto.

Y por último, **gracias a ti**, que tienes este libro en tus manos. Ojalá sepas darle el valor que merece y te animes a cocinar alguna de sus recetas.

Escanea el **código QR** de esta página y descubre cómo se hizo realidad este proyecto.



¡Dulce!

¡Versátil!

¡Saludable!

## / Dulzor, versatilidad y salud

En el año 2000 se cultivaron en España los primeros **Sweet Palermo**. Entre 2012 y 2013 llegaron los primeros elogios y un estudio preliminar confirmó lo que muchos ya intuían: su sabor era excepcional. El momento de presentar la marca en sociedad llegó en 2014, en la feria **Fruit Attraction**, con el lanzamiento del Sweet Palermo rojo. Más tarde se sumaron el amarillo y el naranja (2015) y, finalmente, el color chocolate (2018). Una década después de su debut, la marca está presente en **55 países** y sus ventas no dejan de crecer.

### CLAVES DEL ÉXITO

El éxito de este pimiento ha sido reconocido por los propios consumidores, que lo han elegido en varias ocasiones como **Sabor del Año** en España. También ha recibido en dos ocasiones el **premio ITQI** en Bruselas, además de cosechar elogios en eventos de Países Bajos, Bélgica o Polonia.

El secreto de Sweet Palermo se sostiene sobre tres pilares que explican por qué no se parece a ningún otro pimiento: es sorprendentemente **dulce, versátil y saludable**.

### SORPRENDENTEMENTE DULCE

Los **grados Brix** (°Bx) miden el contenido de azúcares solubles en un alimento —principalmente sacarosa, glucosa y fructosa— y expresan el porcentaje de azúcar en una disolución: 1 °Bx equivale a 1 gramo de azúcar por cada 100 gramos de producto. Mientras un pimiento convencional rara vez supera los 6–7 °Bx, Sweet Palermo alcanza hasta 9. Pero los grados Brix no lo son todo: Su perfil **aromático jugoso y afrutado** refuerza la sensación de dulzor incluso en valores brix más bajos.

### VERSATILIDAD INFINITA

Sweet Palermo se adapta a casi todo: crudo como snack o en ensaladas, asado al horno, a la brasa, relleno o en guisos. También se puede saltear en wok, freír, emplear en sofritos o deconstruirse en cremas, patés y gelatinas. Es perfecto en salsas y adobos aportando color y sabor. También se presta a técnicas ancestrales de conservación como el secado, el ahumado, la fermentación en salmuera, el encurtido o el escabechado. Incluso sorprende en mermeladas, postres e innovadores cócteles. Muchas de estas posibilidades se exploran en las **17 recetas** de este libro.

Su piel fina y la escasez de semillas facilitan el trabajo en la cocina. Además, se presenta en **cuatro colores** —rojo, amarillo, naranja y chocolate— que añaden un toque lúdico y estético a los platos.

Todas estas cualidades hacen de **Sweet Palermo** un ingrediente muy atractivo no solo para la cocina doméstica y los cocineros profesionales, sino también para esa industria agroalimentaria de transformación que demanda materia prima de calidad. Sweet Palermo es el ingrediente premium de una amplia variedad de productos gourmet.

### SALUD EN ESTADO PURO

El sabor viene acompañado de un perfil nutricional sobresaliente. Con solo 100 gramos de **Sweet Palermo** se cubre de sobra la cantidad diaria recomendada de vitamina C, superando a cítricos, fresas o kiwis. También es rico en fibra y fuente de vitamina E, vitamina B6 y ácido fólico. Sweet Palermo es buena fuente de ácido fólico, potasio y calcio y tiene grandes propiedades antioxidantes. Destaca por el alto contenido de:

- Licopenos: previenen la oxidación del colesterol malo.
- Carotenos y polifenoles: proporcionan vitamina A.
- Flavonoides: previenen enfermedades coronarias

En las páginas finales de este libro encontrarás una infografía con sus beneficios nutricionales al detalle, que confirman lo que ya se percibe en cada bocado: un producto que cuida de la salud mientras alegra el paladar.



## / Sweet Palermo, el pimiento que inspira los 12 meses del año

Durante décadas, el **calendario** marcaba lo que se podía comer en cada estación. Los tomates eran de verano, las naranjas de invierno y el pimiento, una hortaliza casi exclusiva de los meses cálidos. Ese esquema, tan ligado a la memoria colectiva, ya no refleja la realidad actual. Hoy, la innovación agrícola, el clima privilegiado del sur de España y el esfuerzo de los agricultores han cambiado las reglas del juego.

**Sweet Palermo** es el mejor ejemplo. Este pimiento dulce y alargado no entiende de veranos ni de inviernos: está disponible los doce meses del año. Y no porque se haya forzado a la naturaleza, sino porque se ha sabido leerla con inteligencia y aprovechar sus recursos de manera sostenible. Comer de temporada también significa reconocer que nuestra temporada es distinta, más amplia, gracias a la tecnología y a un ecosistema agrícola único.

### EL ECOSISTEMA QUE LO HACE POSIBLE

La provincia de Almería, situada en el extremo sureste de la península, reúne las condiciones perfectas para que **Sweet Palermo** se convierta en un ingrediente permanente. Con inviernos suaves, más de 3.000 horas de sol al año y la experiencia de generaciones de agricultores, aquí se produce pimiento en meses que en otros lugares sería imposible.

El secreto está en los **invernaderos**, que aprovechan la energía natural del sol sin necesidad de usar combustibles para generar calor. Estos espacios permiten controlar temperatura, humedad o ventilación de manera eficiente, reduciendo al mínimo el consumo energético. También el agua se administra con precisión: Almería consume la mitad de la que se utiliza en la media de la agricultura española, logrando una huella hídrica hasta 20 veces menor.

A todo esto se suma el saber hacer de los agricultores: un modelo basado en explotaciones familiares, cooperativas y empresas que comparten conocimiento, innovación y un fuerte compromiso con la calidad. El resultado es una superficie estable de unas **1.000 hectáreas** de **Sweet Palermo** cada año (lo que ocupan unos 1400 campos de fútbol), lo que garantiza la continuidad de la producción. Durante los meses en los que Almería descansa, otras zonas de España y Europa completan el ciclo, cerrando un círculo de doce meses sin interrupción.





# Sweet Palermo

## Para quienes cocinan y disfrutan

Que un producto como **Sweet Palermo** esté disponible todo el año tiene consecuencias muy tangibles.

Para el cocinero doméstico, significa poder contar siempre con un pimiento sorprendentemente dulce, jugoso y saludable. Da igual la estación: un Palermo rojo puede alegrar un guiso de invierno, mientras que uno amarillo o naranja aporta frescura y color a las ensaladas de verano.

Para el cocinero profesional, la continuidad es todavía más valiosa. Diseñar una carta estable exige ingredientes fiables, que no desaparezcan con el calendario. **Sweet Palermo** cumple ese requisito con creces: mantiene calidad, sabor y textura los doce meses, y además ofrece cuatro colores —rojo, amarillo, naranja y chocolate— que abren un abanico creativo casi infinito.

## Una conclusión natural

**Sweet Palermo** demuestra que la estacionalidad ya no se mide por meses, sino por la capacidad de aprovechar la naturaleza con respeto e inteligencia. Gracias al clima de Almería, a la tecnología de los invernaderos solares y al trabajo de los agricultores, hoy podemos disfrutar de un pimiento premium los 365 días del año.

Este recetario es la prueba: chefs y aficionados han encontrado en el **Sweet Palermo** un ingrediente fiable y versátil para todas las estaciones. Porque, al fin y al cabo, la vida es más dulce cuando la despensa se libera de la rigidez



# / Placer gastronómico en 4 colores

Antes de llevarnos un bocado a la boca, ya hemos empezado a saborearlo. La vista es la primera puerta del placer gastronómico, y el color funciona como un lenguaje secreto que nos habla de lo que vamos a comer: nos despierta recuerdos, nos genera expectativas y hasta puede llegar a engañar a nuestro paladar.

No es una metáfora: un estudio del psicólogo Charles Spence (Universidad de Oxford, 2015) demostró que **el color de un alimento puede modificar la percepción de su dulzor o acidez** incluso cuando el sabor real no cambia. En otras palabras: la vista engaña al gusto, y lo hace con eficacia.

Y en este terreno de ilusiones sensoriales, **Sweet Palermo se convierte en un ejemplo único**. Nació como un pimiento sorprendentemente dulce, pero hoy se presenta en una paleta completa de cuatro tonos —rojo, amarillo, naranja y chocolate— capaces de transformar la cocina en un lienzo donde se pintan emociones, nutrientes y sabores.

## UN LENGUAJE CROMÁTICO

El **rojo** despierta el apetito. Es el color de la pasión, de lo maduro y lo intenso. El **amarillo** ilumina la mesa con frescura y optimismo, asociado en algunas culturas con la vitalidad del verano. El **naranja** es el color de la creatividad: une la energía del rojo y la ligereza del amarillo para transmitir cercanía y equilibrio. El **chocolate**, por su parte, es un invitado singular: transmite elegancia, sofisticación y un guiño inesperado en un pimiento, aportando misterio y exclusividad.

No es casualidad: en un estudio publicado en la revista científica *Appetite* (2020), los investigadores observaron que los alimentos con tonalidades cálidas (rojo, naranja, amarillo) son percibidos como más dulces y energéticos, mientras que los oscuros (marrones, negros) evocan profundidad y sabores más intensos. En la cocina, los ojos siempre prueban primero.



## LA CIENCIA QUE DA COLOR

El cromatismo de **Sweet Palermo** no es solo estética. Cada pigmento vegetal esconde compuestos bioactivos que aportan beneficios concretos a la salud del comensal.



### Rojo

→ rico en licopeno, un potente antioxidante ligado a la protección cardiovascular.

### Amarillo y Naranja

→ cargados de betacarotenos, precursores de la vitamina A, esenciales para la visión y el sistema inmunitario.

### Chocolate

→ sorprendente por su contenido en antocianinas polifenoles, pigmentos antioxidantes poco comunes en pimientos, más habituales en frutas del bosque.

Así, el color es también un código natural de nutrición: cuanto más variada la paleta, más amplia la gama de nutrientes.

## PINTAR CON INGREDIENTES

Los cocineros profesionales lo saben bien: el color no solo se come, se cocina. **Sweet Palermo amarillo** es perfecto para ensaladas frescas y platos marineros. El **rojo** intensifica guisos y salsas, con un dulzor pleno que recuerda al verano. El **naranja** es versátil en cremas, currys o arroces, y se integra con armonía en recetas de otoño. El color **chocolate** se presta al juego: combina con quesos, setas o carnes de caza, pero también en atrevidos maridajes con cacao o frutas. Son solo algunas ideas, porque la versatilidad de Sweet Palermo invita a experimentar libremente incluso eligiendo el color al azar.

La cocina se convierte así en un ejercicio pictórico: el plato como lienzo, el cuchillo como pincel, el pimiento como trazo de color. No es solo una evocación poética. En este recetario se puede ver cómo el chef Pablo Fuente usa la pigmentación de un Sweet Palermo rojo para tinter la carne de una lecha servida como ceviche.

## EL SIMBOLISMO UNIVERSAL

En muchas culturas, los colores de los alimentos tienen significados que trascienden el sabor.

En Asia, el rojo es símbolo de fortuna y celebración. En Occidente, el amarillo está ligado a la abundancia de la cosecha y a la luz del verano. El naranja aparece en rituales de otoño, como transición entre estaciones, y el marrón se asocia con lo terrenal, lo sólido y lo auténtico.

Incluso la ciencia cultural lo ha estudiado: una investigación aparecida en *Frontiers in Psychology* (2019) mostró cómo las preferencias de color en la comida varían entre culturas, pero en todas ellas el color sigue siendo un marcador clave de apetencia y frescura.

Cuando Sweet Palermo aparece en la mesa en sus cuatro colores, no solo aporta diversidad gustativa: también evoca un mosaico de emociones compartidas que resuenan en distintas tradiciones culinarias. Porque, en definitiva, el color no es un adorno. Es un ingrediente más.

## / Un cultivo sostenible

En la provincia de Almería se cultivan unas 1.000 hectáreas de pimiento **Sweet Palermo** cada temporada. Las plantas crecen en invernaderos, estructuras que permiten controlar la temperatura, la humedad, la ventilación y otros factores que crean el ecosistema ideal para su desarrollo.

Estos invernaderos son además un **modelo de agricultura sostenible** al que miran países productores de todo el mundo para aprender a cultivar con eficiencia y respeto al medio ambiente. No en vano, la ONU ha señalado la agricultura almeriense como modelo a seguir para el futuro del planeta. Para comprender mejor este llamado '**modelo Almería**' conviene situarlo en su contexto:

El 24% del territorio de la provincia es desértico. Se trata del espacio más árido de la península Ibérica, con apenas 120 mm de precipitaciones anuales en las zonas de cultivo. A ello se suma que casi la mitad de su superficie (49,79%) está protegida medioambientalmente, un porcentaje muy superior a la media de Andalucía (30%), España (27%) y Europa (12%). Frente a esa escasez de agua y de terreno fértil, los agricultores de Almería han sabido aprovechar el recurso que sobra: la energía del sol. Con 3.300 horas de exposición solar al año, no es casual que se diga que Almería es "el lugar donde el sol pasa el invierno". Gracias a ese clima privilegiado, el gasto energético de sus invernaderos es 22 veces menor que en regiones más frías, donde se recurre a combustibles fósiles para calefacción y climatización.

De ahí que se hable de "**invernaderos solares**": el 96% de la energía que consumen procede directamente del sol. El control de temperatura, humedad y concentración de CO<sub>2</sub> se complementa con sistemas de ventilación natural y blanqueo de cubiertas.



## Consumo de agua

Siendo el agua un recurso escaso, los agricultores almerienses saben mejor que nadie el valor de cada gota. La provincia cuenta con la superficie de regadío más tecnificada y eficiente de España: los invernaderos consumen la mitad de agua que la media nacional y su **huella hídrica** puede ser hasta 20 veces menor que la de los cultivos al aire libre.

En los inicios del modelo, el agua procedía sobre todo de acuíferos subterráneos. Hoy se suman otras fuentes como aguas residuales regeneradas, plantas desalinizadoras, embalses, reciclaje y reutilización.

Además, los invernaderos funcionan como **sumideros biológicos de carbono**. Cada hectárea es capaz de fijar entre 8 y 10 toneladas de CO<sub>2</sub> al año, el equivalente a las emisiones diarias de 8 automóviles. Si extrapolamos la cifra a las 1.000 hectáreas de Sweet Palermo, el impacto en el balance de emisiones resulta evidente.



## Control biológico de plagas

El ecosistema controlado del invernadero permite aplicar estrategias casi imposibles en campo abierto, como el **control biológico**. En Almería, los agricultores llevan años reduciendo al mínimo el uso de plaguicidas y combatiendo las plagas con **insectos beneficiosos** que actúan como depredadores naturales.

En el caso del pimiento, este sistema se utiliza en prácticamente el 100% de la superficie cultivada, lo que se traduce en producciones más sostenibles, frutos de mayor calidad —libres de residuos químicos— y una respuesta directa a la demanda de los consumidores.

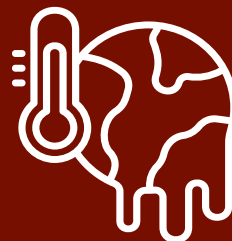
Pero los insectos auxiliares no son los únicos habitantes de estos ecosistemas ocultos bajo plástico. La **polinización** se realiza casi en su totalidad con **abejorros y abejas**. Y, para almacenar el agua de lluvia, se construyen balsas y embalses que han demostrado fomentar la aparición de **flora y fauna**, creando ecosistemas complejos que aportan biodiversidad y sostenibilidad. Algunos investigadores señalan incluso que el mar de plástico ha contribuido a frenar la desertificación en esta tierra árida.



## Calentamiento global y efecto albedo

Mientras la temperatura media del planeta sigue aumentando, Almería presenta una excepción llamativa. En el sureste y este de España la tendencia desde 1973 es de +0,54 °C por década. Sin embargo, las estaciones meteorológicas próximas a los invernaderos registran lo contrario: un ligero enfriamiento de -0,30 °C por década.

La explicación está en el llamado **efecto albedo**: la superficie blanca de los invernaderos refleja la radiación solar, reduciendo la temperatura media anual y mitigando así, en parte, el impacto del **calentamiento global**.



## Gestión del plástico

El plástico es uno de los grandes debates ambientales. Aunque a menudo se demoniza su uso, en el caso de los invernaderos de Almería los datos aportan matices importantes. El sector solo genera el 7% de los residuos plásticos de España y, en cambio, representa el 9% del total **reciclado**.

Las cubiertas plásticas de los invernaderos tienen además una vida útil prolongada: pueden reutilizarse hasta cuatro campañas, lo que las hace más sostenibles que otros plásticos de un uso más efímero. Tras su retirada, hasta el 95% **se recicla o se valoriza**, transformándose en nuevos productos —contenedores, capazos, maceteros— o incluso en energía: de cada 1.000 kilos de plástico se obtienen 900 litros de combustible líquido.

El impacto visual de los invernaderos es innegable, pero bajo ese manto blanco se esconde un **ecosistema verde** lleno de vida vegetal y animal. Quien entra por primera vez en un invernadero suele cambiar de inmediato su percepción de este modelo agrícola.



## Futuro

Un informe de la Conferencia de las Naciones Unidas sobre Comercio y Desarrollo (UNCTAD) proponía ya en 2013 seguir las pautas de la agricultura almeriense como modelo para alimentar al mundo. El documento, de 341 páginas, llevaba por título “Wake up before it is too late: Make agriculture truly sustainable now for food security in a changing climate” (Despierta antes de que sea demasiado tarde: haz que la agricultura sea verdaderamente sostenible ahora para garantizar la seguridad alimentaria en un clima cambiante).

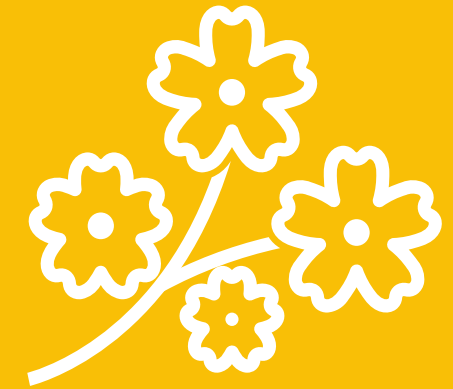
Ese informe aboga por **transformar la agricultura mundial** hacia sistemas más sostenibles, resilientes y adaptados al cambio climático, como base para alimentar a los miles de millones de personas que poblarán el planeta en las próximas décadas.

En Almería, el aprovechamiento eficiente de la tierra, el agua y los fertilizantes ha convertido a sus invernaderos en un **modelo internacional a imitar**. Las estrategias de gestión implementadas desde hace años generan beneficios ambientales, sociales y económicos.

De cara al futuro, el sector trabaja ya en protocolos de **economía circular** y **bioeconomía** para aprovechar los residuos agrícolas como fuente de energía. Además, se investigan nuevas vías para extraer **compuestos de alto valor** añadido —carotenoides, flavonoides, licopeno— de los restos vegetales y aplicarlos en alimentos funcionales, complementos nutricionales o cosméticos.

En definitiva, bajo el mar de plástico late un modelo agrícola que transforma sol, agua y conocimiento y abre un camino hacia una agricultura que cuida del planeta.





## Recetas de primavera

- p.26** Pimiento brasa, brandada de bacalao y vizcaína - **Alinea, Estefanía Carreño**
- p.30** Sweet Palermo en pil-pil de ramallo de mar - **Alquímico, Borja González**
- p.34** Nigiri de flor de calabacín y Sweet Palermo - **El Invernadero, Rodrigo de la Calle**
- p.38** Sweet Palermo a la parrilla, ventresca de atún y yema de huevo curada- **Tinta Negra Asador Marino, José Manuel Berenguer**
- p.42** Nidos crujientes de carrillada ibérica con pimientos Sweet Palermo encurtidos - **Daniel del Toro**

# PRI MA VERA



# / Estefanía Carreño

ALINEA  
RESTAURANTE

Restaurante Alinea  
(Roquetas de Mar - Almería)

La cocina de **Estefanía Carreño** es alegre y colorista. Se acerca con sensibilidad y curiosidad tanto a la cocina de sus recuerdos de infancia como al recetario de las gastronomías más vibrantes del planeta. Su propuesta explora sin miedo la mezcla de ingredientes, técnicas y sabores aparentemente distantes buscando generar emociones cercanas y recuerdos en sus clientes.

Tras pasar por establecimientos de diferentes puntos de España, recalca como jefa de cocina en el restaurante Alinea de Roquetas y un año después, a comienzos de 2025, se convierte también en propietaria. Esto le permite indagar aún más en una cocina que desborda personalidad propia y que evoluciona de manera elegante y equilibrada, sin perder el punto de informalidad y frescura de sus inicios.

Los platos de Estefanía Carreño evocan sabores de siempre y productos reconocibles, trabajados con ingredientes locales y rematados con guiños exóticos que invitan a viajar sin levantarse de la mesa.

Los **productos vegetales**, como el pimiento **Sweet Palermo**, son tan importantes como la proteína animal

y mantienen una presencia en su carta constante, sutil pero decisiva. Puerros, tomates, pimientos, coliflores, berenjenas o bergamotas le hablan de tú a corvinas, atunes, mollejas o torreznos.

Esa mezcla de **raíces y curiosidad viajera** se forja a lo largo de un recorrido que empieza en su ciudad natal, Linares (Jaén), y se enriquece por restaurantes de Málaga, Madrid, Asturias, Ibiza, Mallorca y Almería.

En cuanto a su formación académica, pasa en primer lugar por la Escuela de Hostelería de Jaén y más adelante estudia el Máster de Gestión y Dirección de Cocina en el Parador de San Marcos de León. Recientemente obtiene el Certificado Oficial de Formación Pedagógica y Didáctica que la habilita para impartir clases.

En los últimos años su cocina comienza a llamar la atención. En 2023 se alza con el primer premio (compartido) del concurso de cocina de Vestial, el Congreso Internacional de Gastronomía Verde de Almería. Y ya en 2025, Alinea es seleccionado como uno de los nuevos “restaurantes recomendados” por la **Guía Repsol**.

Su cocina es alegre y colorista. Explora sin miedo la mezcla de ingredientes, técnicas y sabores aparentemente distantes buscando generar emociones cercanas y recuerdos en sus clientes.

## EL RESTAURANTE

En cuanto a **Alinea**, el restaurante está ubicado en “La Urba” de Roquetas de Mar. El servicio es impecable, el local luminoso y acogedor con opción de terraza. Reivindican la mantelería como un elemento importante en el disfrute de salir a comer fuera. La carta de vinos la resuelven con suficiente diversidad recurriendo principalmente a bodegas nacionales con reconocimiento mediático.

## LA RECETA

En este recetario, **Estefanía Carreño** propone un Pimiento a la brasa, con brandada de bacalao y vizcaína. Es una receta alineada con su forma de entender la cocina. Partiendo de guisos e ingredientes tradicionales remata el plato con planteamientos contemporáneos, resultando un snack para comer con las manos en un par de bocados. Tan vistoso como sabroso.

/ Receta de primavera

# Pimiento brasa, brandada de bacalao y vizcaína

Estefanía Carreño | Restaurante Alinea (Roquetas de Mar - Almería)

En esta receta, la chef de Alinea le da una vuelta a un clásico de cuaresma para convertirlo en un snack que se puede disfrutar con las manos en dos bocados y que se podría servir cualquier mes del año, como Sweet Palermo.



Receta para  
4 personas



Dificultad  
Media

## INGREDIENTES

8 hojas de pasta wontón

### Para el asadillo de pimientos Sweet Palermo:

- 2 pimientos **Sweet Palermo**
- 5 ml. de aceite de oliva virgen extra
- Una cucharada sopera de sal
- 30 ml. vermut
- 1 naranja
- 5 gr. de azúcar

### Para la brandada de bacalao

- 200 gr. de de bacalao
- 2 dientes de ajo
- 20 ml. de aceite de oliva virgen extra
- Perejil al gusto

### Para la salsa vizcaína:

- Tres cebollas blancas o moradas
- 1 diente de ajo
- 20 gr. de pimiento choricero
- 50 ml. de caldo de jamón
- 20 ml. de aceite de oliva virgen extra
- Manzana Granny Smith

### Opcional (para decorar):

- Hojas de capuchina
- Huevas de trucha
- Algas al gusto

## ELABORACIÓN

**Asar los pimientos** en el Josper (o un horno doméstico) junto con aceite y sal. Una vez asados, pelar y limpiar cuidadosamente. Mezclar la pulpa del pimiento con una reducción elaborada a base de vermut, naranja, azúcar y sal. Esta parte aporta un contraste dulce y cítrico que complementa el plato.

### Para hacer los cilindros de masa

Enrollar individualmente las hojas de pasta de wontón necesarias (2 por persona) sobre un rulo de acero. Freír a 180° hasta que estén doradas. Dejar enfriar para que conserven su forma crujiente y ligera.

### Para la brandada de bacalao

Confitar el bacalao junto al ajo en aceite a fuego lento durante 12 minutos, permitiendo que suelte su colágeno. Luego triturar el bacalao en una Thermomix incorporando el aceite de confitar poco a poco hasta obtener una textura cremosa. Añadir perejil fresco para aromatizar.

Para la salsa vizcaína, picar la cebolla, el ajo y la manzana. Confitar la cebolla y el ajo en aceite a fuego lento. Cuando la cebolla se vuelva transparente añadir el pimiento choricero, la manzana y el caldo de jamón. Triturar todos los ingredientes juntos y reservar en manga pastelera para facilitar el emplatado.

### Montaje del plato

Rellenar cada rulo de wontón con el asadillo de pimientos y un poco de brandada de bacalao. Emplatamos los rulos sobre una cama de algas. Para decorar, poner sobre los rulos unos puntos de vizcaína, huevas de pescado y unas hojas de capuchina.





# / Borja González

Restaurante Alquímico  
(Almería)



Hay muchos cocineros contemporáneos que se presentan como legítimos herederos de la cocina de su abuela; **Borja González**, también. De Carmela Morales conserva el pulso de los guisos y el respeto al producto. Tras formarse en la Escuela de Hostelería y foguearse con Francis Paniego en La Rioja, decidió que la cocina sería su oficio.

Su punto de partida es mediterráneo y local, con especial atención al **producto de Almería**. Sobre esa base introduce técnicas contemporáneas y notas de autor para que sus

platos luzcan actuales y desenfadados. Esa **personalización** se subraya con el uso de pimientos picantes, que aportan un matiz chispeante a algunas de sus creaciones.

Para no estancarse, se mantiene en constante **experimentación**: prueba ingredientes nuevos, adopta técnicas novedosas, visita restaurantes que le estimulan y se rodea de lecturas gastronómicas. Lleva su oficio en la piel, también en forma de tatuajes que hablan de su pasión y disfrute.

Su punto de partida es mediterráneo y local, con especial atención al producto de Almería. Sobre esa base introduce técnicas contemporáneas y notas de autor para que sus platos luzcan actuales y desenfadados.

## EL RESTAURANTE

En el corazón de Almería, **Alquímico** forma parte del Grupo Olivencia, dedicado a la gestión de alojamientos turísticos y restaurantes. La empresa presume de tener una propuesta basada en una cocina de kilómetro cero y de temporada, aprovechando la riqueza agrícola y pesquera de la provincia.

La inspiración familiar convive con ingredientes ajenos a esa tradición, en un diálogo que reinterpreta recuerdos y los viste con técnicas actuales. La carta coquetea con la finger food: bocados que se comen con las manos y que beben de la **comida callejera** de mercados internacionales.

La cocina, a la vista, permite seguir el pase y presenciar algunos emplatados o remates en sala, un espectáculo poco habitual en la ciudad. A nivel estético y narrativo, el restaurante insinúa un laboratorio con camareros uniformados con batas blancas, cócteles servidos en probetas y otros guiños que refuerzan la idea de “alquimia” en la creación de sabores.

## LA RECETA

Para este recetario, Borja propone un **Sweet Palermo** en pilpil de algas. El plato reinterpreta las clásicas kokotxas al pilpil: los pimientos asados evocan la textura de las cocochas y el colágeno se extrae de las pieles del bacalao.

El codium aporta un aroma marino que recuerda a los percebes y, “con algo de imaginación, al Arrecife de las Sirenas”, en pleno **Cabo de Gata**, según palabras del chef. El resultado es un plato tan bello como delicioso.

/ Receta de primavera

# Sweet Palermo en pilpil de ramallo de mar

Borja González | Restaurante Alquímico (Almería)

Bajo ese napado del color de las algas, se esconden los pimientos Sweet Palermo en este plato que se inspira en las kokotxas al pil-pil pero con protagonismo vegetal. Las perlas de arroz le da un toque japonés a la receta.



Receta para  
4 personas



Dificultad  
Media

## INGREDIENTES

- 4 Pimientos **Sweet Palermo**
- 100 gr. de pieles de bacalao
- 100 gr. de aceite de girasol
- 10 gr. de ajo
- 10 gr. de aceite de oliva virgen extra
- 50 gr. de alga codium fresca
- 1 guindilla según el gusto
- 200 ml. de caldo de pescado
- 1 gr. de masago arare (perlas de arroz)
- Agua de asar los pimientos
- 3 gr. de caviar de aceite de oliva
- Brotes de guisantes
- 2 gr. de vino oloroso
- 1 gr. de sal

## ELABORACIÓN

**Asar los pimientos** hasta que la piel se vea negra. Pelar y limpiar teniendo cuidado para recuperar el agua del pimiento. Reservar pulpa del pimiento y su agua hasta el emplatado.

**Para hacer el pilpil**, confitar las pieles de bacalao con el aceite de girasol durante una hora a 80 grados. Reservar.

A continuación, sofreír el ajo picado en aceite de oliva. Cuando comience a crepitar, añadir las guindillas y el codium fresco. Rehogar 10 minutos y añadir el vino oloroso. Una vez pasado ese tiempo, triturar las pieles confitadas junto con el sofrito y el caldo de pescado hasta tener una textura homogénea y cremosa. Rectificar de sal y reservar hasta el emplatado final.

### Emplatado

Colocar el pimiento asado en la base del plato. Napar los pimientos con el pilpil decorar de forma artística con las perlas de masago arare, el caviar de aceite de oliva y los brotes de guisante. Terminar el plato con el agua de los pimientos bordeando todos los ingredientes.





# / Rodrigo de la Calle

EL INVERNADERO

El Invernadero  
(Madrid)

Hijo de agricultor y nieto de cocineros, **Rodrigo de la Calle** (Madrid, 1976) crece rodeado de huertas y del respeto por el producto. Se forma en la Escuela de Hostelería de Aranjuez y se foguea profesionalmente en casas como las de Martín Berasategui, Andoni Luis Aduriz, Quique Dacosta o Paco Torreblanca.

Su carrera cambia de rumbo en el año 2000 en Elche, al conocer al botánico Santiago Orts y detectar en la diversidad vegetal, un territorio apenas explorado en la alta cocina. Juntos crean el concepto de Gastrobotánica, incorporando a sus propuestas variedades vegetales desconocidas para la mayoría de chefs de la época.

En 2007 abre su propio restaurante en Aranjuez, consolidando un estilo basado en la temporalidad y el protagonismo de las verduras.

Su enfoque culinario y su relación con la empresa Primaflor le llevan con frecuencia a la provincia de Almería, conociendo de primera mano gran parte de los productos de calidad que se cultivan bajo plástico.

Su trayectoria incluye hitos como el Premio Cocinero Revelación en Madrid Fusión (2009), Cocinero del Año (2010), la creación del concepto **“Revolución Verde”** (2012) o el Premio Nacional de Gastronomía (2017). Asesora al prestigioso chef francés Joël Robuchon poco antes de su fallecimiento para la renovación de las propuestas vegetales de su L'Atelier. También publica varios libros de recetas entre los que destacan **Gastrobotánica** y **Verdurpedia**.

**El Invernadero** es la culminación de su filosofía: alta cocina verde, recuperación de especies vegetales, aprovechamiento de mermas y respeto por el entorno.

Actualmente el restaurante El Invernadero ostenta dos soles Repsol, una estrella Michelin, una estrella verde y encabeza la clasificación de We'Re Smart Green Guide, como mejor restaurante de cocina vegetal del mundo.

## EL RESTAURANTE

Ubicado en Madrid, el restaurante **El Invernadero** ofrece menús que cambian con el ciclo de las estaciones, donde la proteína animal, cuando aparece, actúa como condimento. El espacio, reducido y cuidado al detalle, propone una experiencia inmersiva en la que cada plato refleja la temporalidad, la técnica y la estética de la cocina contemporánea, siempre al servicio del mundo vegetal. Actualmente, el restaurante ostenta **dos soles Repsol**, una **estrella Michelin**, una estrella Verde y encabeza la clasificación mundial de We're Smart Green Guide como mejor restaurante de cocina vegetal.

## LA RECETA

Para este recetario, Rodrigo de la Calle plantea una mirada diferente al sushi, un territorio que suele asociarse a pescados y mariscos. Su nigiri de flor de calabacín y pimiento **Sweet Palermo** demuestra que el sushi puede tener una versión íntegramente vegetal y elegante. La elaboración, minuciosa en cada fase, es un ejemplo de precisión técnica y evidencia la capacidad para armonizar ingredientes vegetales en una composición delicada y visualmente impecable. En Japón mirarían esta pieza con buenos ojos.

# Nigiri de flor de calabacín y Sweet Palermo

Rodrigo de la Calle | El Invernadero (Madrid)

Aunque el sushi ya vivió su primer boom internacional antes, es con la globalización del último cuarto de siglo cuando se consolida como cocina global. Rodrigo de la Calle se lo lleva su terreno con este nigiri vegetal. Tan saludable como trendy.



Receta para  
4 personas



Dificultad  
Difícil

## INGREDIENTES

- 400 gr. de arroz para sushi
- 400 gr. de agua

### Para el aliño del arroz

- 70 gr. de vinagre mirin
- 10 gr. de sal
- 22 gr. de azúcar
- 10 gr. de alga codium

### Para los pimientos asados

- 8 pimientos **Sweet Palermo**
- Sal
- Aceite

### Para la flor de calabacín

- 8 flores de calabacín

### Otros ingredientes

- Caviar de Río Frío o caviaroli (para veganos)
- Aceite de oliva virgen extra
- Un poco de kimchi
- Pasta de soja amarilla

## ELABORACIÓN

**Para el aliño del arroz.** Mezclar todos los ingredientes (mirin, sal, azúcar y alga codium) y dejar reposar unas horas. Colar la mezcla antes de aliñar el arroz cocido.

**Para cocer el arroz.** Lavar el arroz en un bol con agua fría dejando el agua correr (poner un colador encima, para que no se escape el arroz), hasta que pierda toda la amilasa y el agua salga transparente. Colar y dejar el arroz estirado sobre una bandeja durante 30 minutos. Pasados los 30 minutos, poner el arroz en una olla con tapa transparente. En la tapadera atar un paño húmedo al asa, para que no escape el vapor. Añadir el agua fría y cocinar a fuego fuerte durante minuto y medio. Bajar el fuego y dejar al mínimo durante 9 minutos. Pasado el tiempo, apartar del fuego y, sin destapar, dejar reposar el arroz 10 minutos. Una vez reposado, con ayuda de una espátula de madera, poner el arroz en una bandeja grande. Colar el aliño y rociar uniformemente el arroz mientras lo enfriamos con ayuda de un abanico o secador de aire frío haciendo movimientos envolventes para que el arroz quede suelto. Cuando el arroz esté frío, tapar con un paño húmedo bien lavado y que no tenga ningún tipo de aroma.

**Para los pimientos asados.** Lavar los pimientos, añadir sal y aceite a chorro fino y asar a 180° en horno de convección durante unos 35 minutos. A continuación tapar los pimientos con papel de aluminio y dejar reposar. Una vez se atemperen, pelar y despepitar. Reservar el jugo de pimiento por un lado y el pimiento limpio lo más entero posible por otro. Estirar los pimientos uno a uno sin solapar, pero juntos. Aliñar con sal y el jugo de pimientos. Hornear unos 12 minutos aproximados a 180°. Sacar del horno y reservar a temperatura ambiente.

**Para la flor de calabacín.** Quitar el mini calabacín con cuidado y reservar para otra elaboración. Si fuera necesario, limpiar la flor de calabacín con ayuda de un pincel. Quitar el cáliz con ayuda de una puntilla sin romper la flor. Cortar la flor de calabacín en dos y colocar sobre los pimientos asados de la bandeja, estirándola de manera puntiaguda. Dejar que se hidraten con los pimientos. Con ayuda de un cuchillo, cortar la flor de calabacín junto con el pimiento, dejando la silueta perfecta de la flor. Reservar en bandeja a parte.

**Para el nigiri.** Mojar una prensa de nigiri (o los dedos) en un bol con mirin. Para cada pieza de nigiri usar unos 15 gr. de arroz. Dar forma y prensar. Saldrán unas 16 piezas.

**Acabado y presentación.** En los platos de servicio, distribuir las piezas de arroz para nigiri, y sobre estas, la flores de calabacín con pimiento asado pintadas con aceite. Coronar con caviar. Picar finamente el kimchi. Junto a cada nigiri poner una base de kimchi y con ayuda de un biberón, una lágrima de pasta de soja amarilla sobre la cama de kimchi.





# / José Manuel Berenguer



Asador Marino Tinta Negra  
(Almería)

**José Manuel Berenguer** (El Ejido, 1986) es uno de los cocineros que mejor representa la nueva cocina marinera en Almería. Formado en la Escuela Superior de Hostelería de Sevilla, completa su aprendizaje en locales como Casa Gerardo (Asturias), Echaurren (La Rioja), La Costa (El Ejido) o Tubal (Tafalla), y pasa por partidas de pescado y pastelería, que más tarde marcarán su estilo. Muy joven, entre 2008 y 2014, abre su primer proyecto personal, La Soleá (Almerimar), con el que ya apuesta por el pescado fresco de lonja. Después ejerce como jefe de cocina en restaurantes de la provincia de Almería, como Casa Pepe, Mistela o El Asador Torreluz.

Su cocina se asienta sobre tres pilares: el respeto absoluto por la materia prima, la experiencia práctica en la

manipulación de pescados de gran calibre y la pasión por la pesca deportiva, que le aporta un conocimiento profundo de especies, temporadas y técnicas. Ese bagaje se traduce en una selección precisa y en un dominio creciente de la parrilla, donde las verduras y hortalizas suelen acompañar como guarnición y equilibrar sus platos marineros.

La elección no es al azar, ya que la conexión de Berenguer con el **sector agrícola** viene de largo e implica profesionalmente a casi toda su familia. De hecho, su abuelo y su padre fueron los fundadores de MABE Hortofrutícola, empresa con unas cuatro décadas de experiencia en la producción y comercialización de hortalizas cultivadas en invernadero. Por tanto, el chef está familiarizado con la calidad de los productos vegetales de Almería desde su infancia.

La conexión de Berenguer con el sector agrícola viene de largo e implica profesionalmente a casi toda su familia. Está familiarizado con la calidad de los productos vegetales de Almería desde su infancia.

## EL RESTAURANTE

Abierto a finales de 2023 en pleno centro de la ciudad, **Tinta Negra** es un asador marino donde el fuego es protagonista y el género procede de las lonjas más cercanas. Por su vitrina desfilan especies que rara vez aparecen en otras cartas, como dentones, chernas, romeretes o gromos, además de mariscos como la gamba roja o la quisquilla. La propuesta impresiona por el tamaño de muchas de sus piezas y por la técnica afinada que requiere su correcta cocción sobre una mezcla de leña de encina y carbón vegetal de quebracho. En menos de un año tras su apertura, el restaurante es ya recomendado por la **Guía Michelin**, consolidando su reputación como uno de los referentes de Almería.

## LA RECETA

Para este recetario, Berenguer propone un plato que resume su manera de entender la cocina: **Sweet Palermo** a la parrilla, ventresca de atún y yema de huevo curada. El pimiento, asado sobre brasas, se convierte en base y protagonista. El pescado se marca apenas un instante para mantener la jugosidad y el conjunto se corona con la mejor salsa que ofrece la naturaleza: la yema de huevo, curada suavemente en soja para revelar todo su potencial umami... una creación de estética limpia y sabor directo.

# Sweet Palermo a la parrilla, ventresca de atún y yema de huevo curada

José Manuel Berenguer | Asador Marino Tinta Negra (Almería)



Receta para  
4 personas



Dificultad  
Media

En el corazón de Tinta Negra encontramos siempre unas brasas ardientes. Sobre ellas se cocinan pimiento y atún rojo que en el plato se bañan con una yema de huevo ligeramente curada. La mayor dificultad de este plato será que la yema no se rompa

## INGREDIENTES

- 4 pimientos rojos **Sweet Palermo**
- 4 yemas de huevo
- 150 ml. de salsa de soja aproximadamente (preferiblemente japonesa)
- 200 gr. de ventresca fresca de atún
- Sal en escamas
- Aceite de oliva virgen extra
- 8 tomates cherry

### Para la espuma de pimiento:

- 3 pimientos **Sweet Palermo** asados
- 2 cargas de sifón
- 3 hojas de gelatina o colas de pescado
- 200 ml. de almíbar (150 agua/50 azúcar)
- El agua de asar los pimientos

## ELABORACIÓN

### Curado de la yema:

Separar las yemas y cubrir completamente con salsa de soja en un recipiente. Dejar curar en frío 3 o 4 horas (quedarán más densas y con sabor umami).

### Asar los pimientos:

Asar los pimientos en la parrilla de carbón hasta que la piel se quede tostada. Reservar todos los pimientos en una bolsa de plástico cerrada, para que suden y poder utilizar el caldo para la espuma.

Pelar los pimientos y reservar, por un lado los pimientos y por otro el jugo. Más tarde usar los 4 pimientos más enteros y bonitos para los platos y los otros tres para la espuma.

### Espuma de pimiento:

Triturar tres pimientos asados junto con el jugo del asado y el almíbar hasta obtener una crema muy fina. Añadir la gelatina, previamente hidratada en agua con hielo, y volver a triturar. Colar la crema y meter en un sifón con las dos cargas de gas.

### Ventresca:

Sellar la ventresca en la parrilla muy caliente, apenas 1 o 2 minutos por lado para que quede jugosa. Asar también los tomates con ayuda de un colador metálico.

### Montaje del plato:

Disponer cuatro platos y colocar un pimiento asado en cada uno de ellos.

Colocar encima de cada pimiento porciones de ventresca.

Coronar los pimientos con una yema curada (Previamente secar suavemente con papel de cocina).

Añadir puntos de espuma de pimiento, los tomates cherry y terminar con sal en escamas y un hilo de aceite





# / Daniel del Toro

Cocinero y comunicador gastronómico



**Daniel del Toro** es cocinero y comunicador gastronómico, con una mirada fresca, cercana y actual. Nace en Villalba del Alcor (Huelva), donde crece entre sacos de harina en la panadería de su abuelo y las recetas familiares que le enseñan el valor del sabor y del cariño en la cocina.

Aunque estudia Informática y trabaja en el sector TIC durante varios años, la cocina siempre está presente. Su vida da un vuelco en 2016 cuando participa en **MasterChef España**. Aquella experiencia lo coloca en el centro del mapa gastronómico: Se posiciona como uno de los concursantes más queridos por el público y descubre su verdadera vocación, comunicar desde los fogones.

Desde entonces, acumula proyectos vinculados a la gastronomía: talleres, showcookings, conferencias, campañas de promoción agroalimentaria y colaboraciones en medios.

En 2020 regresa a la televisión como copresentador del talent show *Aguja Flamenca* (RTVA), y protagoniza junto

a su hija Claudia la serie **Tapas by DDT**, disponible en Amazon Prime.

En 2024 publica su primer libro, *Fast Food sin complejos*, una invitación a reconciliarse con la comida rápida a través de recetas caseras, sabrosas y sin culpa, que reflejan su estilo directo y vitalista.

Es reconocido en su oficio: recibe el premio al Mejor Influencer Gastronómico por la Escuela de Hostelería de Sevilla (2020) y el Premio Blogosur al Mejor **Influencer Gastronómico** de Andalucía (2022). Además, es académico de la Academia Sevillana de Gastronomía y Turismo, colaborador de Canal Sur Radio y Televisión, y es imagen y cocinero de los supermercados DIA en España, que recibió en 2023 el Premio Tik Tok al Mejor Contenido de Empresa.

También es emprendedor: fundador y socio de Origen Gourmet Selección, una empresa dedicada a la fabricación y distribución de picos y regañás que refleja su lazo con las tradiciones andaluzas y su capacidad de innovación.

Su vida da un vuelco cuando participa en MasterChef. Aquella experiencia lo coloca en el centro del mapa gastronómico: Se posiciona como uno de los concursantes más queridos y descubre su verdadera vocación, comunicar desde los fogones.

## LA RECETA

Para este recetario, Daniel del Toro presenta unos nidos crujientes de carrillada ibérica con pimientos **Sweet Palermo** encurtidos. La base crujiente de oblea de arroz sostiene la carne melosa y aromática, coronada con finas tiras de pimiento en vinagre suave que aportan color, frescor y un contrapunto ácido. Un bocado que combina tradición, guiños internacionales y el protagonismo vegetal del Sweet Palermo en una versión encurtida.

# Nidos crujientes de carrillada ibérica con pimientos Sweet Palermo encurtidos

Daniel del Toro |

Receta para  
4-6 personas

☆☆☆  
Dificultad  
Fácil

Daniel del Toro propone la única receta de este libro con protagonismo carnívoro. En esta ocasión los pimientos Sweet Palermo se encurten y sirven de contrapunto ácido a la receta, mostrando la versatilidad que ofrecen en cocina.

## INGREDIENTES

### Para la carrillada:

- 500 gr. de carrillada ibérica limpia
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 rama de apio
- 1 zanahoria
- 1 hoja de laurel
- 1 vaso de vino generoso (amontillado u oloroso)
- 500 ml. de caldo de carne
- ½ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de jengibre
- 1 trozo de anís estrellado
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta al gusto

### Para los pimientos encurtidos:

- 3 pimientos **Sweet Palermo** (rojo, naranja y amarillo)
- 100 ml de vinagre de manzana
- 100 ml de agua
- 1/2 cucharadita de sal
- 5 granos de pimienta negra
- 1 hoja de laurel

### Para el montaje:

- Obleas de arroz
- Cebolla morada en juliana (opcional)
- Cilantro fresco
- Salsa al gusto (yogur, chipotle, mayonesa de lima...)

## ELABORACIÓN

### Pimientos encurtidos

Mejor si se hacen el día antes. Cortar los Sweet Palermo en tiras finas. En un cazo, calentar el vinagre, el agua, la sal, la pimienta en grano y el laurel.

Mientras, rellenar un tarro de conservas vacío con los pimientos cortados

Cuando el contenido del cazo rompa a hervir, añadir el líquido de encurtido a los pimientos, cerrar bien el bote y dejar enfriar. Una vez frío, reserva en la nevera.

### Preparar la carrillada

Sellar las carrilladas en una olla con aceite caliente. Mientras, trocear la cebolla, la zanahoria, el apio y el ajo. Añadir todo a la olla, además del laurel, las especias y la sal. Desglasar la carne. Incorporar el vino y deja reducir.

Cubrir de caldo o agua y cocinar a fuego medio-bajo durante 1h. 30 min. o hasta que esté muy tierna. Puedes usar olla rápida (40 min).

Retirar la carne, colar la salsa y reducir. Deshebrar la carne y mezclar con parte de la salsa reducida.

### Montaje de los tacos

Freír trozos de oblea de arroz en una sartén con aceite y dejar que sufle. Rellenar con la carrillada, añadir tiras de pimientos encurtidos y cebolla morada.

Decorar con cilantro fresco picado y unos puntos de salsa.



## Recetas de verano

- p.48** Ceviche de lecha con pimiento Sweet Palermo - **Bacus, Pablo Fuente**
- p.52** Cristal de maíz, pimiento Sweet Palermo y mantequilla de oveja - **La Costa, José Álvarez**
- p.56** Sweet Palermo a la llama con sardina marinada - **Restaurante Juan Moreno, Isabel Molina**
- p.60** Lingote de Sweet Palermo relleno de brandada de galanes con su piel crujiente y huevas de quisquilla - **Terraza Carmona, Antonio Carmona**



# VE RA NO



# / Pablo Fuente

BACUS<sup>o</sup>

Bacus

(Aguadulce - Almería)

¿Puede una cocina ser al mismo tiempo viajera y de kilómetro cero? La respuesta es sí, y **Pablo Fuente** lo demuestra cada día en Bacus. Madrileño del barrio de Malasaña (1988), crece entre la pescadería de su padre — que cada tarde lleva a casa el pescado que no se vende— y los guisos de su abuela, que le permiten descubrir el placer de la cocina desde niño. Esa relación temprana con el producto del mar y la cocina se refuerza con su posterior afición a la pesca deportiva, que le da un conocimiento preciso de especies, temporadas y técnicas.

De adolescente se inicia como aprendiz en el sector y pronto decide que la cocina será su oficio. Se forma en la

Escuela de Hostelería de Almería y se foguea en casas de prestigio como **Quique Dacosta** o **Martín Berasategui**. En 2012 se incorpora a Bacus, primero en sala y, tras un tiempo fuera, vuelve como jefe de cocina.

## Cocina viajera

Su estilo se nutre de los viajes que realiza cada año a Asia o Latinoamérica. En mercados, casas de comida y restaurantes recopila sabores que traslada a la carta con ingredientes almerienses. Así construye una cocina de fusión honesta, donde la memoria se encuentra con la despensa local y los aromas del mundo. Así es su propuesta de cocina viajera y kilómetro cero.

Su estilo se nutre de los viajes que realiza cada año a Asia o Latinoamérica. En mercados, casas de comida y restaurantes recopila sabores que traslada a la carta de Bacus (Aguadulce) y 6700 (Málaga) con ingredientes locales.

## EL RESTAURANTE

**Bacus** es hoy un referente en Aguadulce, recomendado por la **Guía Repsol** y uno de los templos de la cocina fusión en Andalucía. Su carta combina platos de raíz mediterránea con elaboraciones que evocan destinos lejanos: currys tailandeses, guisos peruanos, japoneses o malayos. La emoción y la memoria mandan tanto como la técnica: croquetas de jamón conviven sin rubor con un curry rojo de rape y gambas o con un soft shell chili crab que transporta a Singapur. El lema del restaurante es claro: “viajar por el mundo coleccionando experiencias para compartirlas en el plato”. En 2025, Bacus se expande a Málaga con la apertura de **6700 by Bacus**, con la misma filosofía viajera.

## LA RECETA

Pese a tener tres ceviches diferentes en carta, para este recetario, Pablo Fuente propone una receta inédita. Elabora la leche de tigre con pimiento **Sweet Palermo** rojo, que aporta un matiz vegetal y tiñe con suavidad la carne del pescado durante el marinado. Y en lugar de corvina, opta por darle protagonismo a la lecha (*Seriola dumerili*), también llamada pez limón. Se trata de un pescado de temporada, aunque también lo hay de acuicultura todo el año, muy apreciado por su carne blanca, sabor delicado y textura firme. Es ideal para ceviches. Este plato resume la filosofía de Bacus: **cocina viajera** con raíces en la huerta y el mar de Almería.

/ Receta de verano

# Ceviche de lecha con pimiento Sweet Palermo

Pablo Fuente | Bacus (Aguadulce - Almería)

El origen del ceviche peruano es precolombino. La llegada española lo hizo mestizo agregando elementos ácidos y cebolla, como en los escabeches. Y la ola migratoria japonesa introduce costumbres que aligeran y refrescan la receta.



Receta para  
4-6 personas



Dificultad  
Fácil

## INGREDIENTES

- 100 gr. de apio
- 100 gr. de cebolla blanca
- 15 gr. de jengibre
- 2 dientes de ajo pelado
- 6 limas
- 2 pimientos **Sweet Palermo** rojo
- 1 pimiento **Sweet Palermo** naranja
- 1 cebolla morada
- 1 lomo de pez limón (250 gr. aproximadamente)
- Sal y pimienta
- 1 rama de cilantro
- 1 pizca de ají limo (al gusto)
- 1 vaso de Casera blanca
- ½ vaso de harina

## ELABORACIÓN

Limpiar el pescado y cortar un lomo en dados  
Cortar la cebolla morada en juliana y refrescar en agua.  
Quemar en la brasa los pimientos rojos y limpiar. Triturar pasando por un chino.  
Triturar la mitad del pimiento con el ají limo.

Para hacer la leche de tigre, licuar la cebolla blanca, el apio, el ajo, el jengibre y la otra mitad del pimiento, e incorporar el jugo de las 6 limas.

En un bol colocar el pescado, la cebolla morada, sal, pimienta, la pasta de pimiento con el ají y cilantro. Remover y mezclar bien hasta sacar los aceites.

Cubrir el contenido del bol con la leche de tigre y dejar cocinar (macerar) guardado en la nevera. El tiempo de maceración dependerá de gustos personales, pero es suficiente con unos pocos minutos. Una vez pasado el tiempo elegido, separar sólidos y líquidos y reservar ambos en frío.

Mezclar la casera con la harina y hacer como una tempura por donde hay que pasar el pimiento naranja a rodajas para después freírlo.

### Emplatado

En un recipiente adecuado, colocar el pescado con la cebolla morada y bañar con un poco de la leche de tigre. Acompañar con el Sweet Palermo tempurizado. Si se desea, otras guarniciones posibles son canchita serrana y crema de boniato.





# / José Álvarez

Restaurante La Costa  
(El Ejido - Almería)



**José Álvarez** (El Ejido, 1971) es chef por tradición familiar y vocación. Autodidacta, desde niño cambia los libros de texto por publicaciones de gastronomía, enología y restauración. Esa curiosidad también le lleva a aprender junto a su padre la base del oficio y, sobre todo, el respeto por el producto, una lección que ha sabido combinar con una mirada innovadora. Con solo 16 años empieza a trabajar en el restaurante familiar, donde pasa por todos los puestos hasta asumir la dirección de la cocina y dar un giro al modelo de negocio.

Su propuesta parte de una doble despensa que conoce en profundidad: por un lado, el vasto catálogo hortofrutícola

que ofrecen los **invernaderos** del Poniente almeriense; por otro, los pescados del mar de Alborán, con especial atención a especies de temporada y de cercanía que encuentra en las lonjas locales.

## Apego a la tierra

De esa conjunción nace una cocina que combina el apego a su tierra con la inquietud innovadora. En su trayectoria también colabora con empresas de semillas, instituciones y centros de investigación en el desarrollo de nuevas variedades vegetales, convencido de que la experimentación en origen puede transformar el futuro de la cocina.

Tras una reciente reforma, la experiencia de este estrella Michelin alcanza un punto culminante en el invernadero de cristal anexo, donde se desarrolla parte del menú degustación, facilitando la conexión del comensal con el territorio agrícola de la zona.

## EL RESTAURANTE

**La Costa** abre sus puertas en un polígono industrial como comedor de servicio para una comercializadora hortofrutícola y los transportistas que esperaban sus cargas. Lo que parecía una ubicación secundaria se convierte con el tiempo en seña de identidad: estar en el corazón del mar de plástico. Desde allí, **José Álvarez** ha sabido transformar el negocio familiar en un destino gastronómico de referencia. El restaurante propone una cocina en la que los productos de la huerta y el mar de Alborán conviven con guiños a la tradición almeriense en clave contemporánea. Tras una reciente reforma, la experiencia alcanza un punto culminante en el invernadero de cristal anexo, donde se desarrolla parte del menú degustación '**Verde Mar y Tierra Azul**', facilitando la conexión del comensal con el territorio agrícola de la zona. A este proyecto se suma un equipo estable y un nivel de excelencia reconocido con una **estrella Michelin** y **dos Soles Repsol**.

## LA RECETA

La propuesta de **José Álvarez** es un bocado delicado en el que el pimiento aparece en dos formas distintas: confitado a baja temperatura y reducido a polvo tras un largo proceso de deshidratado.

El conjunto se sostiene sobre obulato, una lámina transparente de fécula de patata poco habitual en la cocina doméstica, que al hornearse con almíbar y maíz frito se convierte en un soporte crujiente y ligero.

El resultado es un snack que resume la precisión técnica y la capacidad de **La Costa** para transformar ingredientes sencillos en propuestas contemporáneas y sorprendentes

/ Receta de verano

# Cristal de maíz, pimiento Sweet Palermo y mantequilla de oveja

José Álvarez | Restaurante La Costa (El Ejido - Almería)

En esta receta el chef juega con el contraste entre salado de la mantequilla de Calaveruela y el maíz frito con el dulce del pimiento. Texturas crujientes y notas picantes completan la propuesta de este snack que se come en dos bocados



Receta para  
4-6 personas



Dificultad  
Media

## INGREDIENTES

- 150 gr. de mantequilla de oveja de Calaveruela

### Para el obulato

- 12 unidades de láminas redondas de obulato
- Almíbar
- Maíz frito triturado

### Para el pimiento asado confitado

- 2 Pimientos **Sweet Palermo**
- Un diente de ajo laminado
- 2 guindillas
- 1/2 litro de AOVE variedad Arbequina

### Para el pimiento en polvo

- 3 pimientos Sweet Palermo

## ELABORACIÓN

**Para el obulato:** colocar un silpat (lámina de silicona para horno) previamente hidratado con aceite de girasol. Disponer una lámina de obulato por comensal y pintar de almíbar con ayuda de una brocha de silicona. Espolvorear con el maíz triturado, volver a colocar otro obulato encima y repetir hasta tener 3 capas. Hornear a 180°C 12-14 minutos sin ventilador. Enfriar y conservar en un lugar fresco y sin humedad.

**Para los pimientos confitados:** asar en brasa los pimientos, pelar y cortar en tiras. Confitar hasta dorar los ajos y guindilla en el aove. Cubrir con este los pimientos en tiras y hornear 4 horas a 60°C, hasta caramelizar. Escurrir y reservar.

**Para el pimiento palermo en polvo:** Lavar y limpiar de semillas los pimientos, cortar en rodajas finas y colocar encima de un silpat. Deshidratar en horno 8 horas a 70°C. Triturar en Thermomix hasta obtener un polvo muy fino y reservar en tupper hermético hasta su uso.

### Emplatado

Colocar el obulato encima de un cuenco o una superficie alta para un agarre fácil. Untar con ayuda de una espátulina una capa fina de mantequilla de oveja. Espolvorear de pimiento Sweet Palermo en polvo con ayuda de un colador. Terminar colocando por encima unas tiras de pimiento Sweet Palermo confitado.





# / Isabel Molina

Restaurante Juan Moreno  
(Vera - Almería)



**Isabel Molina** (Almería, 1983) no crece soñando con ser cocinera. Hija de panadero, piensa en la peluquería como futuro pero acaba estudiando Empresariales. Como la vida da muchas vueltas, un verano, a sus treinta años, entra a ayudar en el restaurante, que es de la familia de su pareja. Empieza en sala, pero poco después se pasa a la cocina: primero fregando, luego limpiando pescado, hasta hacerse con la partida de pescados del restaurante. Esa disciplina, unida a la curiosidad por aprender, la convierten en pieza clave del equipo.

En la actualidad, Isabel lidera con naturalidad la cocina de **Juan Moreno**, rodeada de un equipo estable en el que

Beatriz Piñero y Ana Campoy tienen también un papel fundamental. Juntas piensan, prueban y ejecutan los platos, demostrando que este es un **espacio creativo en femenino**.

### Compromiso local

Su compromiso con el producto local es firme: trabajan con hortalizas de empresas de la provincia, con pescados de las lonjas cercanas y con carnes como el cordero Segureño. Isabel es además una cara habitual en ferias nacionales e internacionales, tanto agrícolas como gastronómicas, a las que acude en ayuda de marcas de Almería para mostrar la versatilidad en cocina de la despensa almeriense.

Isabel lidera con naturalidad la cocina de Juan Moreno, rodeada de un equipo estable en el que Beatriz Piñero y Ana Campoy tienen también un papel fundamental. Juntas piensan, prueban y ejecutan los platos, demostrando que este es un espacio creativo en femenino.

### EL RESTAURANTE

El **Restaurante Juan Moreno** abre sus puertas en 2006 y, desde entonces, mantiene un mismo principio: todo se cocina desde cero, sin recurrir a productos de IV y V gama. La propuesta es mediterránea con notas de autor. A la excelencia culinaria se suma una **bodega** con más de 200 referencias, en la que destacan los vinos de proximidad y los de perfil mediterráneo. Hasta en la vajilla apuestan por el **KMO**. Muchos de sus platos están elaborados en mármol de Macael, zona productora de piedra natural, ubicada a pocos kilómetros. La estabilidad de su plantilla garantiza una propuesta hostelera sin altibajos.

### LA RECETA

Para este recetario, **Isabel Molina** presenta un Sweet Palermo a la llama con sardina marinada, un plato que sintetiza su forma de cocinar: sencillez aparente, técnica precisa y respeto absoluto al producto.

Los pimientos **Sweet Palermo** se asan directamente al fuego hasta que su piel ennegrece, lo que concentra su dulzor y aporta notas ahumadas. Con diferentes ingredientes aporta contrastes ácidos y salinos, y remata rallando sobre el conjunto una yema de huevo curada durante cinco días, que suma untuosidad y un delicado sabor umami.

/ Receta de verano

# Sweet Palermo a la llama con sardina marinada

Isabel Molina | Restaurante Juan Moreno (Vera - Almería)

La mayor dificultad de este plato estriba en tener la previsión de poner a curar las yemas de huevo 5 o 6 días antes. Y en cuanto a las sardinas, al ser marinadas, valen tanto las de verano, cargaditas de grasa, como las del resto del año.



Receta para  
4-6 personas



Dificultad  
Fácil

## INGREDIENTES

- 4 Pimientos **Sweet Palermo** rojos
- 2 Sardinas grandes
- Aceitunas negras
- Cebolla roja para encurtir (opcional)
- Vinagre blanco
- Alcaparras
- 2 yemas de huevo
- 1 cabeza de ajo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal gruesa
- Azúcar

## ELABORACIÓN

**Para curar las yemas** de huevo, cubrimos con una mezcla 50/50 de sal y azúcar. Para poder rallarla con comodidad se tiene que dejar al menos 5 días de curación dentro de la nevera.

**Para marinar la sardina**, separar los lomos y eliminar las espinas. Como las vamos a comer crudas, congelar los lomos 24 h. Pasado este tiempo, sacar del congelador y macerar cubiertas de vinagre y un poco de sal durante 12 h. dentro del frigorífico.

**Para encurtir la cebolla** roja (opcional), cortar en juliana y reservar. En un cazo mezclar la misma cantidad de vinagre que de agua y llevar a ebullición. En un bote que aguante temperaturas altas colocar la cebolla picada y añadir el líquido de encurtido. Tapar, dejar enfriar y dejar encurtir en la nevera durante 24 horas.

**Cortar las aceitunas** en rodajas y secar en deshidratadora unas 6 horas a 50 °C. También se pueden hacer en un horno doméstico con la temperatura al mínimo que permita (60 a 80 °C) con una duración aproximada de 3 o 4 horas.

Asar una cabeza entera de ajos en un horno durante 20 minutos a 180 °C. Una vez asados, limpiar bien los dientes de ajo y triturar en batidora con aceite hasta que monte y quede con textura de alioli.

**Asar los pimientos** rojos a la llama. Cuando la piel esté ennegrecida, pelar y reservar la pulpa.

### Montaje del plato

Colocar el pimiento asado a lo largo de un plato adecuado. Sobre esta base, añadir trozos de sardina marinada, aceitunas negras, alcaparras y cebolla roja encurtida. La idea es colocar los ingredientes de manera que en cada corte se puedan degustar todos los sabores y texturas del plato. Limpiar el exceso de sal y azúcar de la yema de huevo curada y rallar un poco por encima del plato. También se pueden usar algunos brotes verdes para decorar.





# / Antonio Carmona

Terraza Carmona  
(Vera, Almería)



**Antonio Carmona Baraza** (1969) pertenece a una de las sagas hosteleras más reconocidas de Almería. Crece entre los fogones de **Terraza Carmona**, el restaurante familiar fundado en 1947 en Vera. Desde niño descubre la cocina tradicional almeriense de la mano de su madre y su abuela. El oficio de restaurador se lo transmite su padre, junto a la formación en la Escuela de Hostelería Hurtado de Mendoza y la Universidad de Granada. Con todos estos elementos construye una base sólida que combina tradición y técnica.

Desde 1991 es jefe de cocina del establecimiento, donde despliega una gastronomía de inspiración tradicional con toques de creatividad e ingenio. Su propuesta se apoya

en la Dieta Mediterránea, en el mercado diario y en los productos de su entorno más próximo, que interpreta con una mirada actual.

## El toro bravo en la cocina

Su cocina ha viajado mucho más allá de Vera: ha participado en congresos, ferias y jornadas gastronómicas en España y en destinos tan diversos como Bruselas, Berlín, Ámsterdam, Dubái, Tokio o Guadalajara (México). Organiza desde hace casi tres décadas las Jornadas Gastronómicas **“El Toro Bravo en la Cocina”**, que ha lo largo de los años han reunido a más de un centenar de chefs nacionales e internacionales en su casa.

Terraza Carmona, gestionada hoy por la tercera generación de la familia, supera los 75 años de historia como referente del Levante almeriense. Tiene un Sol Repsol, un Bib Gourmand de Michelin y el Premio Alimentos de España a la Restauración.

## EL RESTAURANTE

**Terraza Carmona**, gestionada hoy por la tercera generación de la familia, supera los 75 años de historia como referente gastronómico y cultural del Levante almeriense. Reconocido con un Sol Repsol desde 2004, un Bib Gourmand de la **Guía Michelin** y el Premio **Alimentos de España** a la Restauración, entre otros galardones, el restaurante mantiene el espíritu de hospitalidad y el apego a su territorio, a la vez que mira al futuro con la experiencia de quien ha sabido evolucionar sin perder sus raíces.

## LA RECETA

Para este recetario, Antonio Carmona elabora un lingote de pimiento **Sweet Palermo** relleno de brandada de galanes, un pescado de temporada tan codiciado como escaso, que se captura uno a uno en el Levante almeriense. El plato se completa con su piel crujiente, huevas de quisquilla y matices de pimiento amarillo, salicornia y caviar cítrico. Una creación que combina **técnica y sensibilidad**, y que saca partido de uno de los tesoros que se asoma al litoral durante el verano.

# Lingote de Sweet Palermo relleno de brandada de galanes con su piel crujiente y huevas de quisquilla

Antonio Carmona | Terraza Carmona (Vera - Almería)

Galanes y quisquilla, dos de los tesoros más apreciados que los pescadores capturan en las costas de Almería, que acompañan y coronan un pimiento que se presenta en forma de lingote, como la joya agrícola que representa.



Receta para  
4 personas



Dificultad  
Difícil

## INGREDIENTES

### Para el lingote de pimiento

- 1 kg. de pimiento **Sweet Palermo** rojo
- 20 gr. de gelatina (láminas)
- ½ dl. de aceite de oliva virgen extra
- sal

### Para los galanes

- 650 gr. de galanes
- 120 gr. de cebolla
- 2 dientes de ajo
- ½ dl. de AOVE
- 125 ml. de nata líquida
- 1 guindilla
- sal
- 100 gr. harina de trigo (para rebozar)
- una cucharadita de perejil picado
- pimienta negra molida

### Además de

- 250 gr. de pimiento **Sweet Palermo** amarillo
- 100 gr. de quisquillas con su hueva
- 1 pieza de caviar cívrico
- sal
- 2 cucharaditas de perlas de aceite arbequina
- unas ramitas de salicornia
- unas hojitas de germinado de judía

## ELABORACIÓN

**Para los galanes.** Eviscerar los pescados. Sazonar y enharinar para freírlos en abundante aceite de oliva caliente durante un minuto. Apartar y una vez templados separar la piel por un lado y la carne sin espinas por otro. Poner la piel entre dos bandejas con papel sulfurizado y hornear 30 minutos a 130 °C. Con la carne hay que elaborar una brandada: En una sartén con aceite dorar los ajos y la cebolla (cortados en brunoise). Seguidamente, agregar la guindilla, el perejil, la carne de los galanes y la nata. Salpimentar y dejar reducir unos minutos antes de apartar del fuego.

**Para el lingote.** Asar los pimientos a 180 °C durante 20 minutos y una vez que han “sudado” y están fríos, pelarlos. Sazonar los pimientos y triturar en Thermomix a 80 °C hasta dejar un puré homogéneo. Incorporar las láminas de gelatina (previamente en remojo) y triturar un minuto más. Verter este puré hasta la mitad de los moldes de silicona (en forma de lingotes) y poner a enfriar. Reservar el resto templado y cuando haya cuajado el primer paso, poner con una manga pastelera una tira de brandada de galanes y cubrir con el resto del puré hasta arriba. Reservar en el frigorífico. Introducir las quisquillas en agua muy fría con sal y caviar cívrico en rodajas durante 5 minutos. Pelar las quisquillas, extraer las huevas azules y exprimir el jugo de las cabezas. Con el pimiento amarillo hay que hacer un puré como el rojo, pero sin gelatina. Cuando esté listo, pasar a un biberón.

### Montaje del plato

En la base del plato dibujar una espiral con el puré de pimiento Sweet Palermo amarillo. Colocar el lingote en el centro, y, sobre éste, la quisquilla abierta, un poquito de brandada, salicornia, las perlas de arbequina y las huevas de quisquilla. Coronar con el crujiente de la piel de los galanes y añadir los germinados.

**Sugerencias.** Se puede cambiar la harina de trigo por la de maíz en caso de celiaquía. Si queremos que este plato sea templado y poder hornearlo un poco, sin que pierda su forma, sustituir las colas de gelatina por agar-agar en la proporción de 5 gramos por cada medio litro de puré.





## Recetas de otoño

- p.66** Roll de rape y Sweet Palermo con gamba roja de Garrucha osmotizada - **El Cenachero, Borja Garrido**
- p.70** Paccheri con suave escabeche de Sweet Palermo - **Espacio Gastronómico Tony García**
- p.74** Canelón de Sweet Palermo, tartar de pulpo a la brasa y granizado de menta - **Travieso, Dani Muñoz**
- p.78** Pimientos Sweet Palermo en tres cocciones - **La Villa, Emilio Carmona y Curro Leal**

# OTO ÑO



# / Borja Garrido



El Cenachero  
(Vera - Almería)

**Borja Garrido** (Málaga, 1985) representa una nueva generación de cocineros comprometidos con el producto y la tradición mediterránea. Formado entre fogones locales desde los 16 años, se inclina desde el principio por una cocina sencilla en apariencia pero rigurosa en técnica, donde el respeto por la materia prima guía cada decisión. Con los años ha consolidado un perfil propio al frente de la cocina de **El Cenachero**, restaurante familiar ubicado en Vera Playa, donde pone en valor tanto los pescados de lonja como los arroces, que son el gran reclamo del restaurante.

Con un ojo siempre puesto en la lonja y otro en la huerta cercana, Borja construye platos que reflejan el carácter mediterráneo sin artificios innecesarios.

La cocina es para él un espacio de **honestidad**: sabor directo, equilibrio y autenticidad. Esa forma de pensar le lleva a dedicar mucho tiempo a aprender y perfeccionar los **arroces**. Los prepara sin sofritos, con fumet potentes en los que predomina la cabeza de gamba roja de Garrucha, y añade un punto de grasa animal para mejorar la textura del socarrat.

Con un ojo siempre puesto en la lonja y otro en la huerta cercana, Borja construye platos que reflejan el carácter mediterráneo sin artificios innecesarios. La cocina es para él un espacio de honestidad: sabor directo, equilibrio y autenticidad.

## EL RESTAURANTE

La familia Garrido lleva ligada a la hostelería del Levante de Almería desde la década de los 90. En los últimos 20 años ha existido un **Cenachero** en Garrucha y otro en Mojácar, pero el único que sigue abierto es el de Vera. Está frente a la playa y desde 2010 mantiene una vocación clara: servir cocina mediterránea basada en producto fresco y de calidad. Su gran especialidad son los arroces, siempre apoyados en buenos fondos y condimentos locales. Junto a ellos conviven pescados y mariscos de lonja, carnes selectas y una carta que rinde homenaje a la cocina tradicional con un sello propio. El restaurante se define por **cinco valores fundamentales**: producto, frescura, elaboración, tradición y servicio profesional, con una sala capitaneada por Alberto, hermano de Borja.

## LA RECETA

La receta propuesta por **Borja Garrido** refleja su manera de entender la cocina: Sweet Palermo acompañado de dos de sus productos fetiche, la gamba roja y el rape. Ambos proceden de la lonja de Garrucha, que visita casi a diario, y son además protagonistas de su arroz más demandado. Es un plato tan versátil como **Sweet Palermo**, ya que se puede disfrutar frío en los meses de calor —cuando la gamba alcanza su mejor perfil organoléptico— o templado los meses fríos.

# Roll de rape y Sweet Palermo con gamba roja de Garrucha osmotizada

Borja Garrido | El Cenachero (Vera - Almería)

Este plato está planteado como una tapa que se puede compartir hasta por cuatro comensales. Para convertirlo en plato único solo hay que aumentar la cantidad de los ingredientes de la receta. Se corona con el marisco por excelencia de la costa de Almería: la gamba roja



Receta para  
4 personas



Dificultad  
Media

## INGREDIENTES

- 600 gr. de rape (cola limpia)
- 30 ml. de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta recién molida
- 1 naranja (zumو y ralladura)
- 1 limón (zumو)
- 3 limas (zumو y ralladura)
- 1 mandarina (zumو)
- 15 ml. de miel
- 1 pizca de cayena molida
- 1 rama de cilantro fresco
- 1 rama de perejil
- 1 cucharada de sriracha (al gusto)
- Unas gotas de tabasco (al gusto)
- 6 pimientos **Sweet Palermo**
- 1 gamba roja de Garrucha
- Alga wakame

## ELABORACIÓN

**Preparar el rape:** Limpiar la cola de rape retirando la espina central. Guardar las puntas para un arroz u otra elaboración. Cortar el rape en tiras y reservar sobre papel absorbente para eliminar el exceso de agua.

**Marinado cítrico:** Exprimir la naranja, las limas, el limón y la mandarina. Mezclar con miel, sal, pimienta, ralladura de naranja y lima y un poco de cayena molida. Introducir las tiras de rape en la mezcla y reservar en frío durante 10-15 minutos.

**Asar y preparar los pimientos:** Asar los pimientos. Retirar la piel y reservar el caldo de los pimientos. Apartar 2 pimientos enteros. Los 4 restantes triturarlos en Thermomix y emulsionar con AOVE, sal, sriracha y unas gotas de tabasco, hasta obtener una crema fina.

**Gamba osmotizada:** Envasar la gamba roja con el caldo de los pimientos asados en una bolsa de vacío. Cocinar al baño maría a 65 -70 °C durante 2 minutos para intensificar el sabor del crustáceo.

**Montaje del roll:** Sobre papel film y una tabla, alternar tiras de rape y tiras de pimiento asado. Formar un rollo compacto y refrigerar dos horas para que el rollo adquiera consistencia.

### Emplatado

Cortar el rollo de rape marinado y pimiento. Disponer verticalmente en el plato y coronar con alga wakame. Junto al rollo, decorar con una cucharada grande de la emulsión de pimiento y AOVE formando una lágrima. Colocar la gamba osmotizada encima.





# / Tony García

Espacio Gastronómico Tony García  
(Almería)



Nacido en la comarca de Los Vélez (Almería), **Tony García** (1975) crece en un entorno donde la despensa local y el cordero Segureño marcan el pulso de la cocina. Formado en la Escuela de Hostelería Almeraya y en el CETT Barcelona School of Tourism, Hospitality and Gastronomy, inicia una trayectoria que le lleva a trabajar en hoteles y restaurantes de España, Italia y Cuba. Desde 2004 asume responsabilidades de chef ejecutivo en proyectos de gran envergadura, y en la capital almeriense se pone al frente de cocinas como Tryp Indalo, Gran Hotel Almería, Yesca y Hotel Catedral.

Desde hace más de una década, lidera el Espacio Gastronómico Tony García. Poco a poco va reforzando su apuesta por el producto local, con un protagonismo creciente de las hortalizas cultivadas bajo plástico en la provincia. Fruto de esa línea de trabajo, recientemente incorpora un menú degustación 100% vegetal y obtiene para el restaurante la distinción de 5 “Rabanitos” en la guía **We’re Smart Green Guide**, que da visibilidad a los mejores restaurantes vegetales del mundo. Alterna ese enfoque con elaboraciones que reivindican sus raíces, como el cordero Segureño, uno de sus productos fetiche.

En el día a día el restaurante combina la cocina de mercado con guiños creativos. La propuesta se adapta al ritmo de la huerta almeriense y a la disponibilidad de producto, incorporando preparaciones donde la estética acompaña al sabor.

## EL RESTAURANTE

El **Espacio Gastronómico Tony García** es un local amplio y luminoso ubicado en el **Hotel Avenida**. Sus salones y reservados permiten celebraciones de todo tipo. En el día a día el restaurante combina la cocina de mercado con guiños creativos, con una base técnica sólida y atención al detalle en sala. La propuesta se adapta al ritmo de la huerta almeriense y a la disponibilidad de producto, incorporando preparaciones donde la estética acompaña al sabor. El local ha consolidado su posición como una de las referencias de Almería, con presencia en guías como **Michelin**.

## LA RECETA

Para este recetario, **Tony García** presenta unos paccheri rellenos con un suave escabeche de pimiento **Sweet Palermo**, emblema de su actual apuesta por los ingredientes de origen vegetal. Los cilindros de pasta, cocidos al dente, se rellenan con una crema de pimiento asado, ligada a fuego lento para lograr textura sedosa. El plato se dispone sobre una base de salsa de albahaca y se adorna con diferentes elementos vegetales, en una composición cromática y limpia que equilibra dulzor, frescor y un sutil contrapunto ácido.

/ Receta de otoño

# Paccheri con suave escabeche de Sweet Palermo

Tony García | Espacio Gastronómico Tony García (Almería)

Un cromático mosaico de colores vegetales. Esa es la propuesta de Tony García, que en los últimos años ha reforzado su compromiso con los productores agrícolas de Almería en su espacio gastronómico.



Receta para  
4 personas



Dificultad  
Fácil

## INGREDIENTES

- 12 paccheri
- 3 o 4 pimientos **Sweet Palermo** naranjas
- Un manojo de albahaca
- Setas secas
- Fresas o frambuesas (u otros frutos rojos)
- Flores comestibles
- Sal

## ELABORACIÓN

### Salsa de Palermo

Asar los pimientos hasta que la piel se ennegrezca. Limpiar y triturar la pulpa de los pimientos hasta que quede una salsa fina. Poner la salsa en una olla con aceite, sal y maicena. Cocinar a fuego lento hasta que quede una crema suave.

### Salsa de albahaca

Escaldar la albahaca unos segundos en agua hirviendo. Triturar con aceite de oliva virgen extra y sal.

**Cocer los paccheri** hasta que queden al dente.

### Montaje del plato

Poner un poco de salsa de albahaca sobre la base del plato. Colocar tres paccheri por persona y rellenar con la salsa de Palermo.

Decorar con setas secas, frutos rojos y flores comestibles.





# / Dani Muñoz

Dani Muñoz  
(Almería)

Inquieto y algo rebelde desde niño, **Dani Muñoz** canaliza esa energía en la cocina desde que ayudaba a su madre y a su abuela. Con la adolescencia llega la decisión definitiva: dedicarse en cuerpo y alma a los fogones. Se forma en la Escuela de Hostelería Almeraya de Almería capital, obteniendo titulaciones tanto en cocina como en panadería, repostería y confitería, y suma experiencia en casas de referencia como el restaurante de Tony García (Almería) o, el ya cerrado, Alejandro (Roquetas de Mar).

En mayo de 2018 abre **Restaurante Travieso**, un proyecto personal cuyo nombre rescata el apodo familiar inspirado en la serie de animación “Daniel el travieso”. El restaurante, de

pocas mesas y cocina a la vista, ofrece un servicio cercano y explicativo, donde el diálogo con el comensal forma parte de la experiencia.

### Guiños a la tradición

Su cocina es creativa y de producto, con guiños a la tradición almeriense y una inclinación especial por los **vegetales**, que a menudo se convierten en el punto de partida de sus platos. También muestra cierta predilección por decoraciones con **brotos verdes y flores**. La carta cambia con frecuencia para aprovechar el momento óptimo de cada ingrediente, con transformaciones desde el principio a fin de su carta, incluyendo incluso los bombones del café.

Su cocina es creativa, inquieta y de producto, con guiños a la tradición almeriense y una inclinación especial por los productos vegetales, que a menudo se convierten en el punto de partida de sus platos.

## EL RESTAURANTE

**Restaurante Travieso** mantiene una carta de vinos con más de 60 referencias y ha cosechado reconocimientos como la recomendación de la **Guía Michelin** (2023, 2024 y 2025) y la **Guía Repsol** (2024). Con una cocina que combina raíz y atrevimiento, **Dani Muñoz** se propone situar a Travieso entre los grandes nombres de la gastronomía andaluza, manteniendo siempre la premisa de superar las expectativas de cada cliente.

## LA RECETA

Para este recetario, **Dani Muñoz** presenta un canelón de pimiento relleno de tartar de pulpo a la brasa, acompañado de un granizado de menta y jugo de pimiento. Una propuesta fresca y elegante que combina la dulzura natural de **Sweet Palermo** con el ligero toque ahumado del pulpo y la intensidad aromática de la lima y el jengibre. Un bocado que resume la **filosofía de Travieso**: creatividad, producto y guiños a la tradición desde una mirada contemporánea.

# Canelón de Sweet Palermo, tartar de pulpo a la brasa y granizado de menta

Dani Muñoz | Restaurante Travieso (Almería)



Receta para  
4 personas



Dificultad  
Media

Dani Muñoz plantea una receta muy alineada con la cocina que ofrece en su restaurante utilizando ingredientes que ofrecen un contraste de sabores opuestos pero complementarios.

## INGREDIENTES

- 4 pimientos **Sweet Palermo** grandes (para asar)
- 1 pimiento **Sweet Palermo** (para el tartar)
- 200 gr. de pulpo de roca cocido (ideal tentáculo o cabeza picada)
- Un poco de agua de la cocción del pulpo
- 1 lima (ralladura y zumo)
- 1 cucharadita de cebollino picado fino
- 50 ml. de agua de pimiento asado (jugos del asado)
- 100 gr. de cebolleta
- 50 gr. de jengibre
- Aceite de Oliva Virgen Extra (Aove)
- Sal marina en escamas
- 1 pizca de pimentón dulce o ahumado
- Brotes frescos o flores comestibles para decorar

## ELABORACIÓN

### Canelón de Sweet Palermo

Asar 4 pimientos Sweet Palermo al horno fuerte o directamente al fuego hasta que estén bien negros por fuera. Pelar cuidadosamente y conservar la pulpa en tiras anchas. También conservar y reservar los jugos de los pimientos asados. Estas tiras de pulpa de pimiento, bien limpias y secas, se deshidratan en el horno a 80 - 90 °C hasta que queden crujientes pero aún maleables.

Moldear las tiras crujientes en forma de mini taco o canoa, aprovechando su flexibilidad inicial y dejar secar así.

### Tartar de pulpo

Picar el pulpo previamente braseado y el pimiento restante en dados pequeños. Añadir la ralladura de lima, unas gotas de su zumo, cebollino picado, un chorrito de aceite de oliva y una pizca de sal. Reservar en frío

### Granizado de Sweet Palermo y menta

Agregar a los jugos de los pimientos asados, unas hojas de menta y un poco de sal. Triturar. Congelar y raspar con un tenedor para obtener el granizado

### Vinagreta de pulpo y lima

Preparar un aliño mezclando el jugo del pulpo cocido, zumo de lima, ralladura de jengibre fresco y aceite de oliva.

### Emplatado

Rellenar cada canelón de Sweet Palermo con el tartar de pulpo. Colocar el granizado de pimiento asado justo encima, como una nube ligera. Terminar con brotes de menta o flores frescas, juliana de cebolleta y jengibre.





# / Emilio Carmona y Curro Leal



Restaurante La Villa  
(Aguamarga - Almería)

En **La Villa**, dos trayectorias distintas se encuentran para dar forma a una propuesta gastronómica con identidad mediterránea y fuerte vínculo con el territorio.

**Emilio Carmona** (Cantoria, 1993) se formó en el CDT de Alicante y, tras pasar por cocinas como Maestral, La Vaquería, Quique Dacosta o Aponiente, consolidó su perfil en Barcelona en proyectos como Mediamanga o el grupo Sagardi. Un máster en Dirección Hotelera y Food & Beverage consolida su perfil gestor y de liderazgo.

Le gusta definir su cocina desde el compromiso con la sostenibilidad, el respeto por la tierra y la promoción del producto de proximidad, con especial énfasis en la huerta almeriense. Convencido del potencial gastronómico de Almería, aún por explotar en muchos aspectos, Emilio apuesta por una cocina con identidad, enraizada en el

territorio, y capaz de proyectarse hacia el futuro sin perder sus raíces.

Por su parte, **Curro Leal** (Almería, 1987), crece entre el ambiente hostelero familiar y el legado de su abuelo, propietario de El Quinto Toro, una de las barras imprescindibles de Almería. Su experiencia en Alemania le afina el paladar y su paso por Dos Pebrots en Barcelona amplía su visión histórica y creativa de la cocina mediterránea. A su vuelta a casa, abre en Aguadulce La Zebra Slow Food, una propuesta informal y libre de corsés que hubiera merecido más tiempo de recorrido. En los últimos años comparte la jefatura de cocina de La Villa con Emilio, desarrollando un estilo que une memoria gustativa, producto de proximidad y respeto por la tradición. También le definen su inquietud por el aprendizaje y la voluntad de compartir una cocina honesta.

Las brasas vertebran casi toda la propuesta culinaria de La Villa, donde dos trayectorias distintas se encuentran para dar forma a una propuesta con identidad mediterránea. Partiendo de ingredientes de primera calidad, el fuego se encarga de realzar la esencia del producto

## EL RESTAURANTE

Las brasas vertebran casi toda la propuesta culinaria de **La Villa**. Partiendo de ingredientes de primera calidad, el fuego se encarga de realzar la esencia del producto. El espacio, luminoso y cuidado al detalle, cuenta con una terraza con piscina que convierte las noches de primavera y verano en una experiencia gratificante en el corazón de Agua Amarga. La carta tiene vocación de mercado y producto de proximidad, por lo que es fácil encontrar novedades en cada visita. Su carta de vinos quizás no sea extensa, pero presume de una personalidad bien marcada.

## LA RECETA

Para este recetario, Emilio Carmona y Curro Leal presentan unos pimientos **Sweet Palermo** en tres cocciones. El protagonismo absoluto de la receta se lo llevan los pimientos, pero acompañados de secundarios afines: yemas curadas, ajo asado, vermut... Se inspira en uno de los platos de su carta componiendo un bocado de lujo basado en ingredientes humildes.

# Pimientos Sweet Palermo en tres cocciones

Emilio Carmona y Curro Leal | Restaurante La Villa (Aguamarga - Almería)

Los pimientos Sweet Palermo son absolutos protagonistas de esta receta. Asados, confitados y caramelizados al fuego para sacar todo el potencial dulce de su carne.



Receta para  
3 personas



Dificultad  
Media

## INGREDIENTES

### Para la primera cocción – Asado

- 9 Pimientos **Sweet Palermo**

### Para la segunda cocción – Confitado

- 30 gr. de azúcar moreno
- 1 cabeza de ajos
- 100 ml. de vermut
- 200 ml. de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- 2 gr.de sal

### Para tercera cocción – Caramelizado

- AOVE, cantidad necesaria

### Para la yema curada

- 4 yemas de huevo campero
- 100 gr.de sal fina
- 100 gr.de azúcar blanco

### Para la emulsión de ajo asado y jugo de pimientos

- Ajo confitado de la segunda cocción
- Jugos del confitado de los pimientos

## ELABORACIÓN

**Asado a la brasa (Primera cocción).** Asar los pimientos Sweet Palermo sobre brasas de carbón de encina bien encendidas. Permitir que la llama toque ligeramente la piel para aportar un aroma ahumado característico. Una vez asados, colocar en una bandeja y cubrir con papel film para que suden. Esto facilitará el pelado y permitirá que terminen su cocción con el calor residual. Pelar cuidadosamente.

**Confitado (Segunda cocción).** En una olla o sartén amplia, incorporar los pimientos asados y pelados junto con el AOVE, el vermut, la cabeza de ajos entera (con piel), el azúcar moreno y la sal. Confitar a fuego muy suave (sin superar los 90 °C) durante aproximadamente 1 hora, hasta que los pimientos estén notablemente más tiernos y perfumados.

**Caramelizado a la brasa (Tercera cocción).** Dividir los pimientos en raciones de tres unidades. Disponerlos en una bandeja plana con un poco de AOVE. Llevar nuevamente a la brasa, esta vez con un fuego suave, para que se caramelicen lentamente sin quemarse. El objetivo es realzar su dulzura natural y acentuar los aromas de la brasa.

### Yemas curadas

Mezclar la sal fina y el azúcar blanco a partes iguales. Enterrar las yemas en la mezcla y dejar curar durante 1 hora y 30 minutos en frío. Una vez curadas, limpiar bien para retirar el exceso de sal y azúcar, y triturar hasta obtener una crema untuosa.

**Emulsión de ajo asado y jugo de pimientos.** Utilizar los ajos confitados de la segunda cocción y el jugo de cocción de los pimientos para emulsionar en crudo con un poco más de AOVE si es necesario. Batir hasta obtener una crema homogénea y brillante.

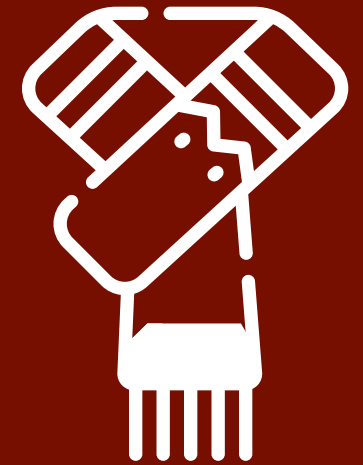
### Emplatado sugerido

Disponer tres pimientos por ración, caramelizados, tibios. Añadir puntos de crema de yema curada y trazar líneas sutiles de la emulsión de ajo y jugo de pimiento y chips de ajo frito. Decorar con escamas de sal o hierbas frescas si se desea.



## Recetas de invierno

- p.84** Judiones marineros con pelotas de Sweet Palermo, trigueros y boletus edulis, calamar de potera y gamba roja de Almería - **Las Eras, Antonio Gázquez**
- p.90** Flan de Sweet Palermo elevado al cubo - **Restaurante Ginés Peregrín**
- p.94** Ganache montada de Sweet Palermo y chocolate blanco, pâte de fruit de pimiento y financier de cardamomo - **Tonka Bollería, Estela Mielgo**
- p.100** Palermo Smoke (cocktail) - **Cream Coffee and Cocktail, Carlos López**



IN  
VIER  
NO



# / Antonio Gázquez



Restaurante Las Eras  
(Tabernas, Almería)

**Antonio Gázquez** es, para muchos cocineros de Almería, simplemente “el maestro”. Nacido en 1954, crece en Tabernas y entra en la adolescencia en plena efervescencia del llamado “Hollywood almeriense”, cuando el rodaje de películas internacionales transformaba la vida del municipio. En esa época ya está entre fogones en el restaurante familiar, Las Eras, abierto en 1966, y absorbe el oficio de manera natural.

En 1973, con menos de veinte años, asume la dirección del restaurante. Desde entonces, su cocina se ha caracterizado por un conocimiento profundo de la **tradición gastronómica almeriense**, a la que ha sumado técnicas

y propuestas de la cocina internacional, mediterránea, de autor y de vanguardia. Su trayectoria se construye sobre un equilibrio entre el respeto por el recetario heredado y la curiosidad por las tendencias más innovadoras.

Bajo su dirección, **Las Eras** se convierte en un referente provincial, tanto por su capacidad de adaptación como por la amplitud de su propuesta: desde celebraciones y comidas populares a gran escala hasta jornadas gastronómicas temáticas, congresos y maridajes. La cocina de Antonio ha viajado fuera de España en certámenes y demostraciones, y ha representado a la cocina nacional en distintos países europeos.

En 1973 asume la dirección del restaurante. Desde entonces, su cocina se ha caracterizado por un conocimiento profundo de la tradición gastronómica local, a la que ha sumado técnicas y propuestas de la cocina internacional, mediterránea, de autor y de vanguardia.

## EL RESTAURANTE

Hoy, **Las Eras** mantiene la esencia de aquel restaurante familiar abierto en los años 60, pero con la madurez de más de medio siglo de historia. En sus salones conviven los **sabores de siempre** con creaciones contemporáneas, en un entorno que combina la hospitalidad de un negocio de raíces profundas con la inquietud de un cocinero que nunca ha dejado de aprender ni de enseñar.

## LA RECETA

Para este recetario, **Antonio Gázquez** aparcas las propuestas más vanguardistas para recuperar un guiso de cuchara con todo el sabor de la tradición marinera. Sus judiones marineros combinan legumbre de la Granja con calamar de potera, gamba roja de Almería y unas originales pelotas elaboradas con **Sweet Palermo**, espárragos trigueros y boletus. Un plato reposado, de fondos generosos y producto reconocido, que reivindica la vigencia y el carácter festivo de la cocina tradicional bien hecha.

# Judiones marineros con pelotas de Sweet Palermo, trigueros y boletus edulis, calamar de potera y gamba roja de Almería

Antonio Gázquez | Restaurante Las Eras (Tabernas - Almería)



Receta para  
4 personas



Dificultad  
Media

Los inviernos son mejores si contamos con platos de cuchara cerca. En esta receta el chef combina legumbres, mariscos y productos de la huerta. Es laboriosa, pero el resultado merece la pena.

## INGREDIENTES

- 8 pimientos **Sweet Palermo**
- 1 manojo de espárragos trigueros verdes
- ½ k. de boletus edulis
- 1 calamar de potera de unos 800 gr.
- 8 gambas rojas de Almería
- 1 kg. de judiones de la Granja
- 3 l. de fondo de pescado
- 2 cebollas moradas
- 2 tomates maduros
- 2 pimientos chorriceros secos
- 8 dientes de ajo
- 2 rebanadas de pan amasado
- 4 dl. de aceite de oliva virgen extra
- 4 huevos
- 1 manojito de perejil.
- 1 bolsa de pan rallado
- 100 gr. de harina de trigo duro
- 1 copita de brandy

### Para el fondo de pescado:

- 1 kg. de morralla (salmonetes, rubios, arañas etc.)
- 1 ramillete de hierbas (perejil, eneldo, etc.)
- 2 zanahorias
- 1 puerro
- 2 tallos de apio
- 2 hojas de laurel
- Unos granos de pimienta
- Azafrán y pimentón de la Vera

## ELABORACIÓN

**Poner los judiones** en remojo de agua la noche anterior a la elaboración bien cubiertos de agua para que no se queden secos. Al día siguiente, llenar una olla o cazo de paredes altas con 4 litros de agua sin cloro. Cocer los judiones agregando un poco de sal, por espacio de 35 minutos. Mientras cuecen los judiones se puede elaborar el fondo de pescado.

### Fondo de pescado

En una olla con tres litros de agua sin cloro cocer el pescado limpio, el ramillete, la zanahoria, el puerro, el apio, el laurel y los granos de pimienta y un poco de sal. Cocer el mismo tiempo que los judiones, unos 35 minutos. Una vez elaborado, pasar el caldo por un colador chino y presionar todo para sacar todo el jugo de los elementos del caldo. Reservar.

Mientras cuecen los judiones y el fondo, aprovechar para:

**Asar los pimientos** en el fuego o en el horno, limpiar de pieles y reservar.

**Limpiar el calamar** de potera, cortar de la forma deseada y reservar los tentáculos para las pelotas.

Limpiar cuatro gambas, quitando las cabezas junto con las pieles de los cuerpos para hacer un fondo de cabeza de gamba y potenciar el fondo de pescado de sabor.

**Elaboración del fondo de cabeza de gamba:** en cazo pequeño poner las cabezas de las gambas y las pieles, un chorrito de aceite de oliva, saltear ligeramente, agregar la copita de brandy, prender fuego, remover y cuando se apague agregar 1 dl. del caldo del pescado, pasar por el colador chino presando bien las cabezas para que suelten todo el jugo. Este fondo lo incorporamos al fondo de pescado.

\* (continúa al pasar la página)



# Judiones marineros con pelotas de Sweet Palermo, trigueros y boletus edulis, calamar de potera y gamba roja de Almería

Antonio Gázquez | Restaurante Las Eras (Tabernas - Almería)

## ELABORACIÓN

\*(continuación)

### Elaboración de las pelotas

Picar 4 pimientos en dados pequeños, la mitad de los boletus, los 4 cuerpos de gambas peladas, dos dientes de ajo majados, una ramita de perejil, la mitad del manojo de espárragos, y también los tentáculos del calmar. Todo debe quedar bien picadito. Pasar toda esta picada a una sartén con un chorrito de aceite y saltear ligeramente un par de minutos.

Poner en el colador chino para que escurra bien el aceite.

Pasar todo este preparado a un bol y agregar los huevos batidos, pero con cuidado de que no se nos ablande el preparado, mezclar todo bien y espolvorear pan rallado el necesario para que no quede excesivamente duro, poco a poco y mezclando un poquito de harina. El objetivo es formar una masa con la que podamos hacer bolitas algo más pequeñas que pelotas de pinpon que sean consistentes pero no muy duras. Las pasamos por huevo batido y pan rallado con harina y reservamos.

Poner una sartén al fuego con un poco de aove y freír las pelotas hasta que estén doradas. Apartar en un plato con papel de cocina para que absorban el aceite y reservar.

### Para montar los Judiones:

En una cacerola de paredes altas poner el resto del aove a fuego medio. Agregar las cebollas cortadas en paisana finita, los boletus troceados y los espárragos cortados en trozos de un cm. Saltear durante 5 minutos y agregar el calamar cortado de la forma deseada. Seguir cocinando durante 10 minutos removiendo de

vez en cuando para que no se pegue. En este momento agregar los dos tomates pelados y cortados en daditos y seguir cocinando por espacio de 5 minutos más.

Añadir el azafrán y una cucharadita de pimentón. Mezclar ligeramente y agregar el fondo de pescado y los judiones. Subir el fuego para arrancar el hervor y cocer a fuego medio durante 15 minutos. Agregar las pelotas y los pimientos restantes cortados en tiras. Bajar el fuego y cocer a fuego lento otros 10 minutos más.

### Acabado final

En una sartén con el aove restante, freír los ajos hasta que estén dorados. Seguidamente, freír los pimientos choriceros limpios de semillas, con cuidado que no se quemem. Para finalizar, freír las dos rebanadas de pan.

Pasar los ajos y el pan a un vaso de batidora y con un poco de caldo del preparado batir ligeramente. Incorporar el majao resultante a la cacerola de cocción.

Romper los pimientos choriceros y ponerlos en el vaso de la batidora con un poco de caldo de la cocción. Batir bien y pasar por un colador. Incorporar el caldo obtenido lo incorporamos a la cacerola de la cocción.

Remover todo el conjunto suavemente con cuchara de madera o espátula de polipropileno, probar y arreglar de sabor.

Pelar las gambas restantes sin quitar la cabeza, sólo el cuerpo hasta el anillo anterior a la cola.

### Emplatado

Elegir el plato o cuenco que más nos guste para servir. Poner una ración de todo bien generosa y acomodar una gamba cruda de forma bonita. Con el calor del guiso quedará la gamba en su punto.





# / Ginés Peregrín

Restaurante Ginés Peregrín  
(Almería)



**Ginés Peregrín** (Granada, 1991) encuentra su vocación entre cazuelas familiares. Recuerda con humor sus primeros huevos fritos a los seis años, que aunque acabaron en bronca, le dieron la certeza de que la cocina sería su camino. Con dislexia y dificultades en la escuela, descubre que en la cocina los problemas desaparecen y que allí puede expresarse con libertad. Tras formarse en la Escuela de Hostelería de Salobreña, se foguea brevemente en locales de Almería antes de emprender una etapa internacional que marca su carrera.

Durante diez años trabaja en **Holanda y Austria**, en proyectos exigentes como Pacharán, cuyo objetivo era obtener una estrella Michelin para un restaurante español. En esos años asimila técnicas, sabores y formas de entender la gastronomía que luego trasladará a su

estilo personal. Experimenta con ingredientes de culturas diversas —de Japón a Perú, pasando por México— y los incorpora a una visión creativa que se apoya siempre en la raíz mediterránea.

Cuando regresa a España, abre su propio restaurante en Almería capital. El chef apuesta por desarrollar una **cocina de autor** que parte del recetario local y lo proyecta hacia una perspectiva contemporánea. Su menú degustación rompe convenciones al servirse en orden invertido, empezando por carnes y platos contundentes para finalizar con propuestas más ligeras. La innovación y el respeto por la despensa local conviven en elaboraciones como el risotto de gurullos con queso seronés, gamba roja y alioli de tinta de sepia, un homenaje a la histórica conexión entre Almería y Génova.

El chef apuesta por desarrollar una cocina de autor que parte del recetario local y lo proyecta hacia una perspectiva contemporánea. Su menú degustación rompe convenciones al servirse en orden invertido, empezando por los platos más contundentes.

## EL RESTAURANTE

El restaurante **Ginés Peregrín** es la materialización de la experiencia y de la visión personal del chef. El espacio, inaugurado en 2022, propone una reinterpretación de la cocina almeriense con matices internacionales, fruto de los años de Ginés en Europa. Desde su pequeña cocina imagina una propuesta gastronómica en la que conviven guiños mediterráneos con influencias internacionales, siempre con el producto local como base. Reconocido ya en la **Guía Michelin**, la **Guía Repsol**, la **We're Smart Green Guide** y otras publicaciones, el restaurante se consolida como un laboratorio creativo donde la tradición y la innovación se entrelazan.

## LA RECETA

Para este recetario, **Ginés Peregrín** plantea un postre singular: Flan de pimientos Sweet Palermo. El plato convierte al pimiento en protagonista absoluto a través de diferentes elaboraciones: flan, mermelada, aire y tallarines de pimiento. Cada textura ofrece un registro distinto —la untuosidad del flan, la dulzura concentrada de la mermelada, la ligereza del aire y la frescura de los tallarines— componiendo una experiencia envolvente. Como en una “muerte por chocolate” reinterpretada, todo gira en torno a un único ingrediente, explorado en múltiples formas, en un postre sorprendente que subraya la versatilidad de Sweet Palermo y la capacidad del chef para llevarlo a territorios poco habituales en la cocina.

/ Receta de invierno

# Flan de Sweet Palermo elevado al cubo

Ginés Peregrín | Restaurante Ginés Peregrín (Almería)

Un flan, una mermelada, un aire y unos tallarines. Cuatro elaboraciones dulces con pimiento para este postre elevado al cubo.



Receta para  
4 personas



Dificultad  
Difícil

## INGREDIENTES

### Crema de pimiento asado Sweet Palermo

- 8 pimientos **Sweet Palermo**
- 30 gr. de Aceite de oliva

### Flan de pimiento Sweet Palermo

- 200 ml. de nata
- 4 huevos
- 50 gr. de azúcar
- 200 gr. de crema de pimiento asado **Sweet Palermo**

### Mermelada de pimiento

- 6 pimientos **Sweet Palermo**.
- 50 gr. de azúcar
- 150 ml. de agua
- 1 rama de canela

### Aire de pimiento Sweet Palermo

- 100 gr. de crema de pimiento asado **Sweet Palermo**
- 1/4 de las semillas de una vainilla
- 40 gr. de azúcar
- 1 gr. de lecitina de soja

### Tallarines Sweet Palermo

- 4 pimientos **Sweet Palermo**
- 150 ml. de agua
- 40 gr. de miel

### Crumble

- 25 gr. de mantequilla
- 50 gr. de harina
- 2 cucharadas soperas de azúcar

## ELABORACIÓN

**Para la crema de pimientos.** Hornear 30 minutos los pimientos con el aceite en un horno precalentado a 180 °C previamente. Una vez asados, pelar y triturar hasta tener una crema de pimiento homogénea. Reservar para las siguientes elaboraciones.

**Para el flan de pimiento.** Mezclar la nata, los huevos, el azúcar y 200 gr. de crema de pimiento asado en un bol hasta conseguir una mezcla homogénea. Estirar la mezcla en cuatro moldes. Meter en el horno al baño maría a 180 °C. El tiempo varía en función del grosor de los moldes utilizados, pero son entre 8 y 15 minutos.

**Para la mermelada.** Cortar los pimientos y retirar las pepitas. Poner en una olla a fuego lento junto al agua, el azúcar y la ramita de canela. Dejar reducir el agua casi al completo y descartar la canela. Triturar la mezcla restante con la túrmix o termomix.

**Para el aire de pimiento.** Mezclar 100 gr. de crema de pimiento, las semillas de vainilla, la lecitina de soja y 40 gr. de azúcar hasta que la mezcla quede homogénea.

**Tallarines de pimiento.** Cortar 4 pimientos en forma de tallarín. Poner junto con el agua y la miel en una sartén a fuego fuerte y reducir hasta obtener un caramelizado líquido.

**Para el crumble.** Cortar la mantequilla en cubos. Mezclar con el resto de ingredientes hasta conseguir una especie de migas. Extender la mezcla en una bandeja de horno y hornear a 180 °C durante 10 o 15 minutos hasta que el crumble esté dorado.

### Emplatado

Emplatar el flan en cuatro recipientes y decorar con el resto de preparaciones al gusto.





# / Estela Mielgo

Tonka Bollería  
(Almería)

**Estela Mielgo** se enamora de la pastelería mucho antes de dedicarse a ella. Licenciada en Historia del Arte, pasa sus años de estudiante compaginando la carrera con el estudio autodidacta de libros de alta pastelería. La vocación profesional llega a mediados de sus veintitantos y en 2015 inicia su formación certificada en la Escuela Internacional de Cocina de Valladolid.

Tras una primera experiencia en repostería tradicional, se traslada a Madrid, donde se adentra en cocinas de restaurante, aprende las bases de la pastelería molecular

y prueba el ritmo del catering de alto nivel. Más tarde llega la etapa de obradores, trabajando junto a antiguos profesores de **Le Cordon Bleu** y perfeccionando la **pastelería francesa** clásica.

En 2021 amplía su formación en la **Baking School BCN** Sabadell, especializándose en panes de masa madre y masas laminadas y fermentadas. De regreso a Madrid, se centra en el trabajo con laminados y fermentaciones y, durante un tiempo, ejerce como consultora nacional e internacional sobre masas laminadas.

Tonka es un pequeño obrador artesanal especializado en bollería laminada y pastelería de tradición francesa, que cada día sorprende con propuestas dulces y saladas. En manos de Estela la bollería es una experiencia completa de texturas, aromas y sabores.

## EL OBRADOR

El sueño, que llevaba años fraguándose, toma forma en septiembre de 2024 con la apertura de **Tonka Bollería de Especialidad** en Almería capital. Un pequeño obrador artesanal especializado en bollería laminada y pastelería de tradición francesa, que cada día sorprende con propuestas dulces y saladas. Tonka es un proyecto vivo, donde prima la creatividad y el mimo por el oficio: cada pieza se elabora de forma artesanal, de principio a fin, con materias primas seleccionadas por su calidad y temporada.

En sus manos, la bollería es algo más que un desayuno o una merienda: es una experiencia completa de texturas, aromas y sabores pensada para que el cliente disfrute en cada bocado.

## LA RECETA

Para este recetario, **Estela Mielgo** se enfrenta a un desafío poco habitual: transformar el pimiento **Sweet Palermo** en protagonista de una pieza de pastelería dulce. El resultado es un financier de cardamomo coronado con ganache montada de Sweet Palermo y chocolate blanco, gominolas del mismo pimiento y detalles de merengue italiano. Un ejercicio de técnica y sensibilidad que demuestra que la creatividad pastelera no entiende de límites ni de ingredientes predecibles.

# Ganache montada de Sweet Palermo y chocolate blanco, pâte de fruit de pimiento y financier de cardamomo

Estela Mielgo | Tonka Bollería (Almería)

Receta para  
10 personas

★ ★ ★  
Dificultad  
Difícil

Esta pieza de alta repostería busca sacar a relucir todo el dulzor del pimiento Sweet Palermo en combinación con ingredientes como el chocolate blanco o el merengue italiano.

## INGREDIENTES

### Para el financier de cardamomo

- 150 gr. de mantequilla
- 2 gr. de cardamomo verde en grano
- 250 gr. de azúcar glase
- 100 gr. de harina de almendra
- 100 gr. de harina floja
- 4 gr. de impulsor
- 250 gr. de clara de huevo

### Para el ganache de pimiento y chocolate blanco

- 4 gr. de gelatina en hojas
- 115 gr. de puré de **Sweet Palermo** rojo asado
- 18 gr. de glucosa líquida
- 260 gr. de chocolate blanco
- 400 gr. de nata 38% fría

\* (continúa al pasar la página)

## ELABORACIÓN

### Para el financier de cardamomo

Fundir la mantequilla colocándola en un cazo a temperatura media-baja. Cocinar sin remover hasta que adquiera un ligero color tostado (cuando deja de sonar, está lista). Retirar sobre un recipiente pasando por un colador y dejar enfriar.

Tostar el cardamomo ligeramente en un cazo y triturar.

Añadir a un bol todos los ingredientes secos de la receta y mezclar hasta integrar.

Añadir las claras a temperatura ambiente sobre los secos y mezclar hasta integrar.

Añadir la mantequilla noisette tibia y mezclar hasta integrar.

Guardar en frío en un recipiente durante al menos 6 horas.

Escudillar con manga en el molde deseado y cocer a 170° durante 18 minutos aproximadamente. La superficie debe estar dorada y brillante. Desmoldar, dejar enfriar y reservar en frío.

### Para la ganache montada de Sweet Palermo y chocolate blanco

Cortar 10 pimientos rojos Sweet Palermo a la mitad y retirar el tallo, las semillas y las partes blancas. Asar en el horno a 180° durante 25 minutos aproximadamente, evitando que la piel se tueste en exceso. Retirar del horno, colocar en un recipiente y cubrir con film. Pasados 30 minutos, retirar la piel de los pimientos. Triturar la carne y pasar por un colador fino. Colocar 115 gr. en un cazo y reservar el resto para la pâte de fruit.

Hidratar las hojas de gelatina en agua fría durante 5 minutos.

Añadir la glucosa al cazo con el puré y calentar el conjunto removiendo sin que llegue a hervir.

Separar del fuego y añadir la gelatina. Remover.

Añadir la mezcla sobre el chocolate blanco en un bol y emulsionar con turmix.

Añadir la nata fría y volver a emulsionar hasta que la mezcla sea homogénea. Tapar con film a piel (sin dejar aire entre la mezcla y el film) y reposar en frío durante 6-8 horas.

(continúa al pasar la página)



# Ganache montada de Sweet Palermo y chocolate blanco, pâte de fruit de pimiento y financier de cardamomo

Estela Mielgo | Tonka Bollería (Almería)

## INGREDIENTES

\*(continuación)

### Para el Pâte de fruit de Sweet Palermo

- 200 gr. de puré **Sweet Palermo** rojo asado
- 225 gr. de azúcar
- 40 gr. de glucosa líquida
- 4.5 gr. de pectina
- 3.5 gr. de zumo limón

### Para el merengue italiano

- 75 gr. de agua
- 225 gr. de azúcar
- 75 gr. de clara de huevo

### Para decorar

- Flores comestibles
- Polvo de frambuesa liofilizada

## ELABORACIÓN

\*(continuación)

### Para el pâte de fruit de Sweet Palermo

Colocar el puré, 2/3 del azúcar y la glucosa en un cazo. Calentar ligeramente removiendo.

Mezclar el resto del azúcar con la pectina y remover. Añadir la mezcla en lluvia sin dejar de remover y cocer hasta los 106 °C. Separar del fuego y añadir el zumo de limón. Remover y volcar sobre un marco cubierto con film en la base. Reposar en frío durante 1 hora o hasta que haya gelificado.

Si se utiliza un molde de financier con cavidad para relleno, rellenar el bizcocho con un poco de la pâte antes de que gelifique.

### Para el merengue italiano

Colocar en un cazo el agua con el azúcar y remover. Calentar hasta los 118 °C. Cuando el almíbar alcance los 110 °C empezar a montar las claras a velocidad media.

Añadir el almíbar en un hilo fino sobre las claras y subir la velocidad. Montar hasta que el merengue esté brillante y tibio. Colocar en una manga con boquilla redonda pequeña y escudillar en tiras largas sobre silpat o papel sulfurizado. Secar en el horno a 70 °C durante 2 horas aproximadamente.

### Montaje

Montar la ganache a velocidad media-alta y guardar en una manga con boquilla ancha.

Desmoldar la pâte de fruit y espolvorear con azúcar la superficie. Cortar en círculos con una boquilla redonda y añadir a un bol con azúcar para rebozar.

Escudillar la ganache sobre el financier y coronar con la pâte de fruit. Terminar con tiras de merengue y decorar con flores frescas y polvo de frambuesa liofilizada.





# / Carlos López

**CREAM.**

## Cream Coffee and Cocktail (Almería)

Con más de dos décadas de experiencia en hostelería y una especialización sólida en destilados y fermentados, **Carlos López** es una figura clave del bartending español. Su certificación WSET ETP, le acredita como formador en distintos niveles del mundo de los vinos y los destilados.

Apasionado por la coctelería desde sus inicios, ya dejó huella en el ocio almeriense con Vu Bar, un espacio que se adelantó a su tiempo y que puso el listón alto para los bares de cócteles en la provincia. Le obsesiona el concepto de **hospitalidad**

ligado al servicio en la hostelería y lo convierte en el eje de su forma de trabajar detrás de la barra.

Desde hace más de diez años, compagina su labor como responsable de Advocacy y Trade Marketing en la importadora nacional **OTC Group** con un empeño constante en dignificar la coctelería local. Ha invertido tiempo tanto en su propia formación como en la de otros profesionales, contribuyendo a crear una comunidad de bartenders más preparada y ambiciosa.

Su proyecto actual, Cream, combina café de especialidad y coctelería en un concepto único a nivel nacional. Con una filosofía centrada en la excelencia tanto en la hospitalidad como en la técnica y ejecución, se ha consolidado como uno de los referentes del sector.

### COCTELERÍA - CAFETERÍA

Su proyecto actual, **Cream Coffee and Cocktail**, combina café de especialidad y coctelería en un concepto único a nivel nacional. En sus cinco años de vida, y con una filosofía centrada en la excelencia tanto en la hospitalidad como en la técnica y ejecución, Cream se ha consolidado como uno de los grandes referentes del sector: desde hace unos años figura en la lista Top Cocktails Bars, que reúne a los mejores locales especializados de España y Portugal.

### LA RECETA

El mezcal está de moda y el que propone **Carlos López** para este cóctel no es casual. Su finura aromática y el toque ahumado moderado armonizan con la dulzura y frescura vegetal de **Sweet Palermo**, sin eclipsarlo. Esto le da al cóctel un perfil sofisticado y equilibrado, con capas de sabor que se descubren a cada sorbo. Los mezcales con el apellido "Tobalá" hacen referencia a unos destilados muy apreciados procedentes de un maguey silvestre (Agave Potatorum) y de pequeño tamaño ubicado en montañas y acantilados rocosos de difícil acceso. Crecen especialmente en Oaxaca, pero también en otros estados mexicanos cercanos. Además tarda entre 10 y 15 años en madurar, lo que lo convierte en un recurso escaso.

/ Receta de invierno

# Palermo Smoke

Carlos López | Cream (Almería)

Este cóctel de autor es tan exquisito como exclusivo. La mayor dificultad para hacerlo en casa es disponer de un exprimidor cold press y de alguno de sus ingredientes. Es perfecto para tomar en invierno frente a una chimenea.



Para  
1 cóctel



Dificultad  
Media

## INGREDIENTES

- 4 cl. Mezcal Los Danzantes Tobalá
- 1,5 cl. cordial de pimienta Rue Berry Paragon
- 5 cl. Agua de Pimiento Asado.
- Corteza de lima para decorar

### Para el agua de pimiento asado

- 2 Pimientos **Sweet Palermo**

## ELABORACIÓN

### Para hacer el agua de pimiento asado

- Licuar uno de los pimientos en un exprimidor Cold Press.
- Cortar el otro pimiento en trozos de tamaño uniforme. Cocinar 30 minutos a fuego lento para conseguir que se poche pero sin quemarse.
- Mezclar el licuado y el pochado. Infusionar la mezcla en Sous Vide a 62 grados durante 30 mint.
- Para obtener el agua de pimiento asado filtrar con ayuda de una estameña de tela o un colador fino. Dependiendo del tamaño y carnosidad del pimiento se obtendrán entre 5 y 9 cl. de agua de pimiento.

### Para hacer el cóctel

- Mezclar todos los ingredientes salvo la corteza de lima y mezclar escanciando varias veces entre dos cocteleras o recipientes válidos.
- Servir en una copa tipo Nick & Nora (ver foto)
- Decorar con un twist de corteza de lima.

### Opciones alternativas

El Mezcal Los Danzantes Tobalá es muy versátil para coctelería. Sus notas a hierbas y cítricos son frescas, por lo que funciona muy bien con frutas, o, como en este caso, con el dulzor de **Sweet Palermo**. El toque ahumado aporta complejidad a la mezcla. Si no encuentras este mezcal, puedes sustituirlo por otro con un perfil organoléptico similar, pero lo más importante es el ahumado.

Los **cordiales** son concentrados de sabor y aroma sin alcohol con niveles de acidez bien marcados. El cordial Rue Berry debe su aroma a una pimienta homónima originaria de Etiopía.



# / Perfil nutricional de Sweet Palermo

El pimiento Sweet Palermo se distingue por su dulzor natural, con un contenido en azúcares superior al de la mayoría de hortalizas. Pero no solo conquista por su sabor y versatilidad en la cocina: también es un auténtico tesoro nutricional.

## Una bomba natural de vitamina C

Si pensamos en vitamina C, lo primero que nos viene a la mente suele ser una naranja. Sin embargo, 100 g de Sweet Palermo aportan entre **3 y 4 veces más vitamina C** que este y otros cítricos. Para ponerlo en contexto:

- Naranja: ~50 mg/100 g
- Kiwi: ~90 mg/100 g
- Fresa: ~60 mg/100 g
- Sweet Palermo: ~137-171 mg/100 g (según la variedad)

Con solo un pimiento Sweet Palermo se supera con creces la ingesta diaria recomendada de esta vitamina, esencial para reforzar el sistema inmunitario, sintetizar colágeno y proteger frente al estrés oxidativo.

## Betacarotenos, vitamina A y vitamina E

Su gama cromática —rojo, amarillo, naranja y chocolate— refleja un alto contenido en betacarotenos, precursores de la vitamina A, indispensables para la salud visual, la piel y el buen funcionamiento de las defensas.

Además, es fuente de **vitamina E**, un antioxidante clave que protege las membranas celulares frente al daño oxidativo.

## Folatos, magnesio y potasio

El Sweet Palermo también aporta micronutrientes esenciales como:

- **Ácido fólico (B9)**: imprescindible en etapas de crecimiento, embarazo y para la renovación celular.
- **Magnesio**: relacionado con el sistema nervioso y muscular, ayuda a reducir la fatiga.
- **Potasio**: fundamental para el equilibrio de líquidos, la presión arterial y la salud cardiovascular.

## Fibra y pocas calorías

Como el resto de los pimientos, es un alimento **rico en fibra y muy bajo en calorías** (unas 35 kcal/100 g), lo que lo convierte en un snack saludable y en un aliado ideal dentro de una dieta equilibrada.

En resumen. Sweet Palermo es mucho más que **un pimiento dulce: es una** fuente extraordinaria de vitamina C, enriquecida con antioxidantes (A y E), folatos y minerales esenciales. Una joya vegetal que combina **placer y salud** en cada bocado.

Sweet Palermo Rojo	Sweet Palermo Amarillo	Sweet Palermo Chocolate	Sweet Palermo Naranja
<b>Vit B6</b> µg/100g / <b>246</b>	<b>Vit B6</b> µg/100g / <b>223</b>	<b>Vit B6</b> µg/100g / <b>270</b>	<b>Vit B6</b> µg/100g / <b>260</b>
<b>Vit B11 (folate)</b> µg/100g / <b>59</b>	<b>Vit B11 (folate)</b> µg/100g / <b>50</b>	<b>Vit B11 (folate)</b> µg/100g / <b>52</b>	<b>Vit B11 (folate)</b> µg/100g / <b>83</b>
<b>Vit C</b> µg/100g / <b>157</b>	<b>Vit C</b> µg/100g / <b>167</b>	<b>Vit C</b> µg/100g / <b>171</b>	<b>Vit C</b> µg/100g / <b>137</b>
<b>Vit E</b> µg/100g / <b>4.6</b>	<b>Vit E</b> µg/100g / <b>3.0</b>	<b>Vit E</b> µg/100g / <b>6.0</b>	<b>Vit E</b> µg/100g / <b>2.8</b>
<b>Vit A</b> µg/100g RAE* / <b>79</b>	<b>Vit A</b> µg/100g RAE* / <b>23</b>	<b>Vit A</b> µg/100g RAE* / <b>82</b>	<b>Vit A</b> µg/100g RAE* / <b>23</b>
<b>Valor energético</b> Kcal / <b>39</b>	<b>Valor energético</b> Kcal / <b>32</b>	<b>Valor energético</b> Kcal / <b>38</b>	<b>Valor energético</b> Kcal / <b>34</b>
<b>Proteínas</b> g/100g / <b>0.9</b>	<b>Proteínas</b> g/100g / <b>0.9</b>	<b>Proteínas</b> g/100g / <b>0.9</b>	<b>Proteínas</b> g/100g / <b>0.9</b>
<b>Hidratos de Carbono</b> g/100g / <b>6.5</b>	<b>Hidratos de Carbono</b> g/100g / <b>5.5</b>	<b>Hidratos de Carbono</b> g/100g / <b>6.2</b>	<b>Hidratos de Carbono</b> g/100g / <b>6.2</b>
<b>Azúcares</b> g/100g / <b>6.3</b>	<b>Azúcares</b> g/100g / <b>5.2</b>	<b>Azúcares</b> g/100g / <b>5.6</b>	<b>Azúcares</b> g/100g / <b>6.1</b>
<b>Grasas</b> g/100g / <b>0.6</b>	<b>Grasas</b> g/100g / <b>0.4</b>	<b>Grasas</b> g/100g / <b>0.7</b>	<b>Grasas</b> g/100g / <b>0.3</b>
<b>Grasas Saturadas</b> g/100g / <b>0.18</b>	<b>Grasas Saturadas</b> g/100g / <b>0.12</b>	<b>Grasas Saturadas</b> g/100g / <b>0.21</b>	<b>Grasas Saturadas</b> g/100g / <b>0.10</b>
<b>Fibra alimentaria</b> g/100g / <b>1.4</b>	<b>Fibra alimentaria</b> g/100g / <b>1.4</b>	<b>Fibra alimentaria</b> g/100g / <b>1.4</b>	<b>Fibra alimentaria</b> g/100g / <b>1.1</b>
<b>Sodio (Na)</b> mg/100g / <b>&lt; 2.0</b>	<b>Sodio (Na)</b> mg/100g / <b>&lt; 2.0</b>	<b>Sodio (Na)</b> mg/100g / <b>NA</b>	<b>Sodio (Na)</b> mg/100g / <b>NA</b>
<b>Brix</b> unidades/100g / <b>8,0 - 9,5</b>	<b>Brix</b> unidades/100g / <b>8,0 - 9,5</b>	<b>Brix</b> unidades/100g / <b>8,5 - 9,5</b>	<b>Brix</b> unidades/100g / <b>7,5 - 9,5</b>

Nota: Al ser los pimientos Sweet Palermo un producto natural, los valores pueden variar entre productores, métodos de cultivo y temporadas.

\*Equivalentes de Actividad de Retinol

# /FOODPAIRING CON SWEET PALERMO

## Herramientas para potenciar la creatividad y libertad en la cocina

El **foodpairing** es la ciencia (y el arte) de combinar ingredientes a partir de sus cualidades organolépticas. Es decir, aquellas propiedades que podemos percibir por nuestros sentidos: Aromas, sabores, colores o texturas. El perfil del **Sweet Palermo** es inconfundible: aroma afrutado, sabor extra dulce, textura carnosa y crujiente en crudo, con una piel fina y delicada. Esa personalidad lo convierte en un ingrediente tremendamente versátil en la cocina.

Las recetas son un punto de partida estupendo para aprender técnicas e inspirarse. Pero, tarde o temprano, pueden convertirse en un corsé. Este capítulo quiere darte herramientas para liberarte de las instrucciones paso a paso y lanzarte a crear. Los ejemplos se centran en Sweet Palermo, aunque las pautas se pueden aplicar a cualquier producto.

Imagina que alguien te regala una caja de **Sweet Palermo**. Puedes abrir este recetario, elegir una de las diecisiete propuestas y salir a comprar lo que te falte. O puedes abrir la despensa y empezar a jugar: combinar, sustituir, improvisar. Esa es la esencia del foodpairing.

## Afinidad y contraste: los cinco sabores

La lengua distingue **cinco sabores básicos**: dulce, salado, ácido, amargo y umami. Sweet Palermo parte con ventaja: su dulzor natural.

- **Afinidad**: si quieres reforzarlo, combina con frutas, calabaza, maíz o miel. En este recetario encontrarás dos postres, de Ginés Peregrín y Estela Mielgo, que exploran precisamente esa faceta dulce.
- **Contraste**: si prefieres el choque, busca ingredientes salados (anchoas, jamón, quesos curados, pescados en salazón). El contrapunto ácido lo aportan cítricos, encurtidos, yogur o vinagres; el amargo, las endivias, la escarola o el cacao puro. Ese contraste lo encuentras en las recetas que proponen para este libro Isabel Molina, Borja González o Estefanía Carreño.
- **Umami**: para quienes disfrutan de sabores redondos y persistentes, entran en juego setas, tomates concentrados, algas, miso o salsa de soja.



## Inspiración cultural y tradicional

Los **recetarios tradicionales** son un laboratorio infinito de combinaciones. Siglos de prueba y error han dejado fórmulas que hoy forman parte de nuestra memoria colectiva. El pimiento es uno de los grandes viajeros de la despensa: llegó de América y enseguida se instaló en platos que hoy consideramos clásicos. Escalivada, pisto, vizcaína, pollo al chilindrón, gazpacho... medio repertorio de la cocina española no se entendería sin él.

Si miramos más allá, en el Mediterráneo lo encontramos junto a pescados azules, legumbres, ajo o frutos secos; en Asia se saltea con jengibre, salsa de soja y diferentes tipos de carne; en América se combina con maíz, aguacate o frijoles. Viajar a lugares lejanos, o a sus recetarios, es una fuente inagotable de ideas para inventar.

## Texturas en juego

Las **texturas** cambian por completo la experiencia de un plato. Sweet Palermo crudo aporta un crujido fresco a ensaladas. Asado, confitado o braseado se vuelve meloso y envolvente. Convertido en crema o mousse, es pura suavidad. Y siempre puedes buscar el contraste: añadir frutos secos a una crema, o unas láminas crujientes sobre un guiso.

## La función de un ingrediente

Un truco útil es preguntarse: **¿qué papel juega un ingrediente en esta receta?** Si el vinagre aporta acidez, ¿por qué no sustituirlo por cítricos como limón, naranja, mandarina o pomelo? Si lo que buscamos es cremosidad, no siempre hace falta recurrir a la nata: un puré de garbanzos, un aguacate maduro o una cucharada de tahini pueden cumplir esa misma función. Si queremos añadir un punto crujiente, podemos cambiar los clásicos picatostes por nueces, semillas tostadas o chips de verduras. Y para intensificar el umami, además de jamón o anchoa, tenemos alternativas vegetales como algas, setas secas, concentrado de tomate, miso o salsa de soja. **Pensar en funciones** —más que en ingredientes concretos— abre un abanico enorme de posibilidades.

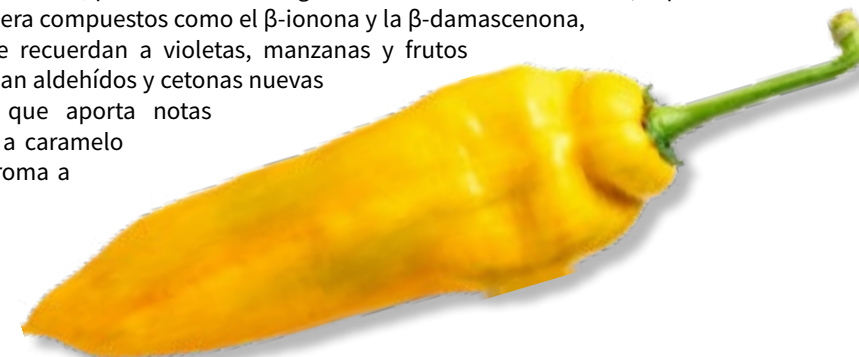
## Aromas volátiles: el alma del sabor

Aunque no hay dos narices que huelan igual, el olfato es el verdadero **protagonista del gusto**. Los aromas nacen de moléculas volátiles que viajan hasta nuestra nariz. Los científicos han identificado más de 10.000 de estas moléculas, organizadas en 14 grandes familias aromáticas y unos 70 descriptores. Esta clasificación, adoptada por la alta cocina y la coctelería, ha revolucionado la forma de pensar en combinaciones.

En el caso de los pimientos, destaca la 2-metoxi-3-isobutilpirazina (MIBP), la molécula que da ese aroma verde y herbáceo tan característico, perceptible incluso en variedades dulces como Sweet Palermo. Además, en sus cuatro colores encontramos aldehídos, terpenos, ésteres y alcoholes que aportan matices frescos, afrutados y florales.

Pero, claro, esto sería con los pimientos en crudo. ¿Qué pasa si los cocinamos? El perfil aromático se transforma por completo. Al asar un pimiento la 2-metoxi-3-isobutilpirazina se degrada con el calor. De ahí que el pimiento asado no recuerde al pimiento crudo, sino a algo mucho más dulce, complejo y cálido.

Como **Sweet Palermo** tiene hasta 9° brix, el calor provoca caramelización y formación de compuestos con notas dulces, acarameladas y de fruta madura. A través de la reacción de Maillard se generan pirazinas tostadas, furanonas y lactonas que aportan aromas a tostado, frutos secos, pan o cacao. La degradación de los carotenoides (responsables de los colores de los Sweet Palermo) libera compuestos como el  $\beta$ -ionona y la  $\beta$ -damascenona, con matices florales y frutales, que recuerdan a violetas, manzanas y frutos secos. Con el asado también se forman aldehídos y cetonas nuevas como 2,3-butanodiona (diacetilo) que aporta notas mantecosas, furfural, que recuerda a caramelo y almendra o 5-metilfurfural, con aroma a avellana y pan tostado.



### Consejos prácticos

Si este libro te anima a improvisar en la cocina teniendo en cuenta los sabores y los aromas de los alimentos recuerda estos consejos:

- **Entrena el olfato** y el paladar. Huele y prueba a ciegas todo tipo de ingredientes. Amplía tu memoria sensorial.
- **Empieza simple.** Comienza con combinaciones de dos ingredientes para, poco a poco, evolucionar a combinaciones más arriesgadas de tres, cuatro o más alimentos.
- **Anota tus hallazgos.** Guarda en una libreta los maridajes personales que más te gusten
- Lee y explora. Consulta libros de referencia. Algunos de los mejores son 'El arte y la ciencia del Foodpairing' de Peter Coucquyt (y otros autores), 'Aromas del mundo', de Harold McGee y los dos volúmenes de 'La enciclopedia de los sabores', de Niki Segnit. Los dos primeros se centran en la ciencia tras el olfato y los dos últimos en maridajes inspirados por recetarios tradicionales y los viajes de la autora por muchos países diferentes. Los cuatro son buenas brújulas.
- **Tecnología con criterio.** Incluso una IA puede sugerir combinaciones sorprendentes, siempre que elijas bien la pregunta y apliques tu criterio basado en conocimiento y experiencia previa.

### Recuerda: Crea jugando

El foodpairing no es una fórmula rígida, sino un juego creativo. **Sweet Palermo** es un aliado perfecto para empezar a experimentar: dulce, versátil y con un perfil aromático tan amplio que encaja en multitud de combinaciones. Atrevete, improvisa y disfruta: acabarás aplicando esta forma de pensar a muchos otros ingredientes.

### Ideas de recetas

[www.veggiesfirst.com/es](http://www.veggiesfirst.com/es)



## MAPA DE COMBINACIONES

### FOODPAIRING CON SWEET PALERMO

Con el pimiento en crudo combinan mejor los perfiles verdes y herbáceos; en asado, los dulces, frutales y tostados. Algunos ingredientes de este mapa funcionan en ambos casos

#### VERDURAS Y HORTALIZAS

Pimientos picantes aromáticos  
Berenjena  
Tomate  
Habas  
Patata cocida  
Espárrago blanco  
Cebolla  
Ajo  
Ajo negro  
Colirrábano

#### FRUTAS

Cerezas dulces  
Lichis  
Bergamota  
Rambután  
Albaricoque  
Manzana Pink Lady  
Manzana de Java

#### LEGUMBRES Y CEREALES

Alubias blancas  
Arroz integral

#### PESCADOS Y MARISCOS

Lubinas  
Doradas  
Bacalao  
Rodaballo  
Otros pescados blancos  
Pescados azules  
Cigala cocida

#### CARNES Y AVES

Ternera  
Pato  
Faisán  
Conejo  
Pollo (partes grasas)  
Tocino de cerdo (y otras partes grasas)  
Salchichas tipo Frankfurt

#### ESPECIAS Y HIERBAS

Raíz de angélica seca  
Tomillo  
Anís estrellado  
Albahaca

#### FRUTOS SECOS

Nuez de macadamia  
Nueces  
Almendras  
Avellanas

#### OTROS PRODUCTOS

Salicornia  
Algas  
Brioche  
Miso  
Té sencha  
Aceitunas  
Quesos suaves



## / Curiosidades de los pimientos

### De incas y aztecas

La **cuna del pimiento** parece estar en las tierras que ocupó el **imperio Inca**, en los actuales Bolivia y Perú. Pero su auge prehispánico y gran proceso de domesticación tuvo lugar en Mesoamérica (México) donde la **civilización Azteca** lo consumía de manera obsesiva. A esas tierras seguramente llegó por migraciones humanas o la acción de los pájaros en la distribución de semillas. Las semillas y restos de pimientos más antiguos encontrados en diferentes yacimientos, datan la existencia de este vegetal al menos de 8.600 a 8.000 años antes de la era común.

### El origen del nombre

Cuando los frutos de pimiento (Capsicum) llegaron a España tras el primer viaje de Colón, los europeos buscaban una alternativa a la pimienta negra (Piper nigrum), que en aquel tiempo era un producto carísimo, importado desde la India. Los nuevos frutos americanos picaban en la boca igual que la pimienta, aunque botánicamente no tuvieran nada que ver. Por eso los bautizaron con el nombre de “pimiento” (pimiento de Indias o pimiento de las Indias), aunque los nativos usaban términos como ají o chili. Teniendo en cuenta la importancia que en ese momento tenían las especias, encontrar un fruto con un aroma más penetrante que la pimienta, barato y fácil de cultivar contribuyó a su **rápida expansión** por el mundo occidental. Otros productos del llamado “intercambio colombino”, como el tomate o la patata tardaron mucho más en alcanzar la popularidad que hoy tienen en las cocinas europeas.

### Si pica al entrar...

Cuando se habla de pimientos picantes, el chiste más repetido es que si pica al entrar pica al salir. Pues bien, esta observación no es nada original. Ya a finales del siglo XVI, José de Acosta, científico jesuita, dejó por escrito en su obra ‘Historia natural y moral de las indias’, que el ají de los nativos “quemaba al entrar y al salir también”, además de catalogar una larga lista de variedades de pimiento y describir con detalle sus propiedades pungentes.

### Un éxito instantáneo

En 2021 salía a la venta ‘**Los 100 grandes platos de la cocina española**’. Se trata de un libro que surgió de la necesidad de consensuar la lista de recetas más representativas de nuestro país. Para ello, Carlos Díaz Güell, el autor, contó con la colaboración y opinión de 60 gastrónomos españoles. ¿En qué porcentaje de esas 100 recetas crees que aparece el pimiento? Pues en el 51%.

Desde su llegada de América su facilidad de cultivo y versatilidad en la cocina le hicieron un hueco rápidamente al pimiento como ingrediente fundamental de la cocina española. Ya fuera dulce o picante, fresco o seco, o en forma de pimentón, el éxito cosechado hace siglos por el pimiento, tiene ecos en la gastronomía española actual. Otros libros hacen un recuento similar. En ‘**Pimientos, Guindillas y Pimentón**’ (2008), Francisco Abad obtiene una cifra ligeramente más baja: 47% de las recetas. En su clasificación, basada en un recetario mucho más amplio, clasificaba la presencia del pimiento en las cocinas regionales, alcanzando cifras impactantes en las especialidades de Murcia (90%) y País Vasco (82%).



## El pimiento que nos manipuló

**Stefano Mancuso** es una de las máximas autoridades mundiales en el campo de la **neurología vegetal**. Sostiene que las plantas no son pasivas, sino que despliegan estrategias químicas y fisiológicas para asegurar su supervivencia y propagación. Históricamente han utilizado a abejas, pájaros, hormigas o tortugas con diferentes objetivos: polinización, esparcimiento de semillas, defensa contra depredadores...

En el caso del pimiento, algunas variedades desarrollaron cierto contenido en **capsaicina**, un alcaloide picante con varias funciones evolutivas:

- **Defensa contra mamíferos:** El picante desagrada a muchos mamíferos, que a través de la masticación podrían dañar las semillas
- **Atracción de aves:** Los pájaros, en cambio, no tienen receptores sensibles a la capsaicina, por lo que no sienten picor. Ellos comen el fruto entero y dispersan las semillas intactas a través de sus heces, ayudando a la planta a expandirse. Lo interesante es que, paradójicamente, el ser humano se convirtió en la excepción dentro de los mamíferos: en lugar de huir del picante, lo adoptó culturalmente hasta convertirlo en un cultivo global. Desde esta perspectiva, el pimiento picante “nos manipuló”:
- **Nos enganchó** con un estímulo químico desagradable en principio, pero que el cerebro humano acabó reinterpretao como placer, euforia y liberación de endorfinas.
- **Al domesticarlos, cultivarlos y transportarlos** por el mundo, expandimos mucho más su área de dispersión que las aves u otros animales habrían logrado.

Esta es la base de esa teoría: que la capsaicina fue una “estrategia” de la planta para controlar quién come sus frutos y cómo se dispersan sus semillas. Los humanos, al sentir picante pero a la vez placer, nos volvimos sus mejores aliados involuntarios. ¿Quién manipula a quién?

## El pimiento anacrónico

Hay investigadores que defienden la teoría de que antes de descubrir América ya había pimientos en Europa. En la iglesia de Santa María la Blanca, en Villalcázar de Sirga (Palencia) hay un sarcófago gótico del **siglo XIII** con relieves vegetales. Entre ellos aparece una figura que algunos han interpretado como un pimiento. Este punto ha dado mucho que hablar a historiadores y arqueobotánicos y ciertos autores han planteado la hipótesis de que el pimiento pudiera haber llegado a Europa antes de Colón, quizás por contactos transoceánicos previos (vikings, rutas africanas...)

Sin embargo no existen en Europa restos arqueológicos de semillas o frutos relacionados con el pimiento anteriores al siglo XVI. Lo cierto es que la iconografía vegetal medieval a menudo es ambigua y lo que parece un pimiento podría ser en realidad otro fruto. También es posible que, en alguna restauración, relativamente reciente, el artista encargado, se inspirase en que el cuerpo yacente pertenecía a alguien apellidado “Pimentel” y acabara tallando un pimiento en las manos de la figura que representa a la difunta.

El sarcófago de Villalcázar de Sirga es una **curiosidad iconográfica** que ha alimentado teorías, pero la evidencia científica y arqueológica sigue siendo clara: los pimientos llegaron a Europa tras el descubrimiento de América.

## La invención del pimentón

Ahora podemos disponer de pimientos, como el caso de Sweet Palermo, los 12 meses del año. Pero antaño, buscando alargar la vida útil de las producciones estacionales los pimientos se secaban al sol para que estuvieran disponibles en los meses fríos. En sus primeros años, los **conventos y monasterios** tuvieron mucha importancia en la difusión del cultivo del pimiento, tanto por curiosidad botánica como por su valor alimenticio. En algún momento, además de conservarlos en seco, alguien pensó en que molerlos sería buena idea. Esto ocurrió de manera más o menos paralela a mediados del S.XVI en el Monasterio de Guadalupe o en el de Yuste (Cáceres) y en el convento de La Ñora (Murcia). Aunque en Extremadura se utilizaba la técnica del ahumado para el secado de los pimientos y en Murcia solo se exponían al sol. A lo largo del S.XVII el **pimentón** ya se había consolidado como condimento popular en toda España, sustituyendo en muchos platos a las especias orientales, que eran mucho más caras. El pimentón no solo revolucionó la cocina española, sino también la industria cárnica del momento: sin él, no existirían los embutidos tal y como hoy los conocemos.

## La páprika húngara

La **páprika húngara** es un producto emparentado con el pimentón español. Comienza a producirse en Hungría a finales del siglo XVII y especialmente en el XVIII. Para el XIX ya es el condimento nacional húngaro y símbolo de la identidad culinaria de la región, siendo el goulash su plato emblemático, aunque no el único. ¿Cómo llegó a Hungría? Pues desde España el cultivo del pimiento se fue extendiendo por el Mediterráneo y llegó a Hungría a través de su contacto con el Imperio Otomano. Con el tiempo, adaptaron el secado y la molienda a su estilo, creando un producto propio. La páprika es a veces dulce y a veces picante, pero nunca es ahumada, como el pimentón de la Vera.

## Papel Lardy

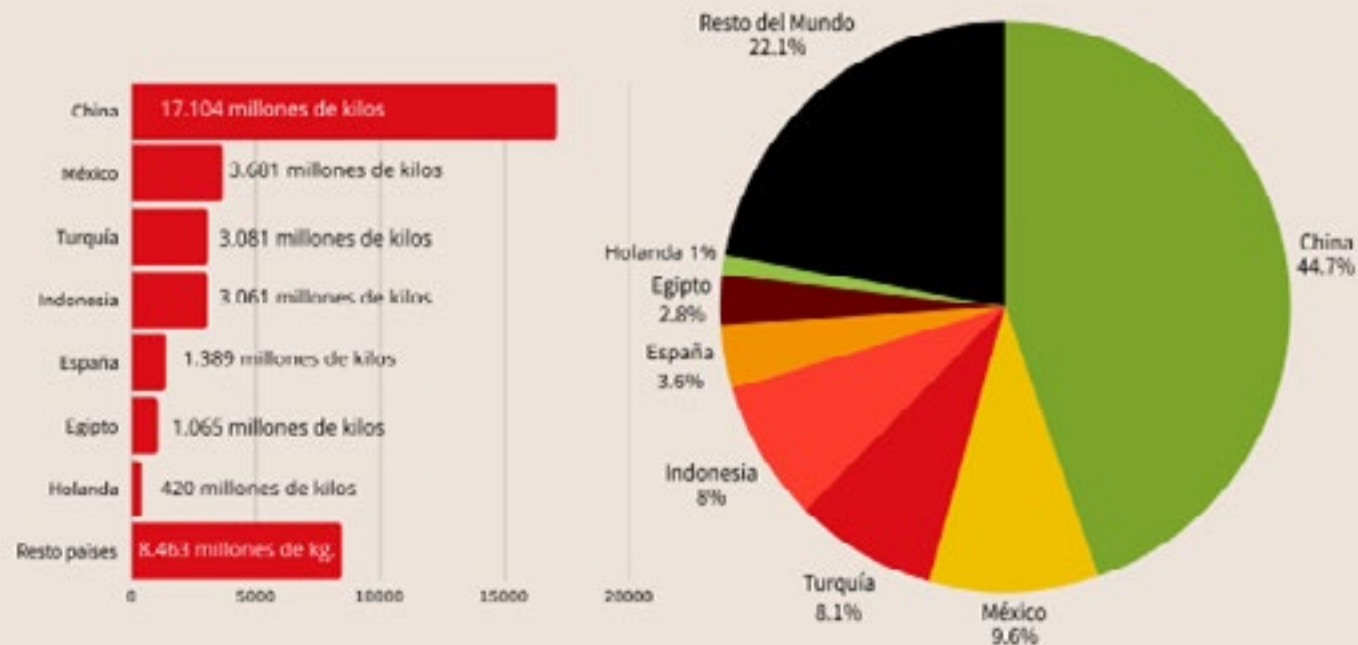
Hasta finales del siglo XIX el pimiento no solo se usaba en la cocina, sino también en la **farmacia**. En España se fabricaban unas láminas de extracto de pimiento conocidas como **Papel Lardy**. Se colocaban sobre el pecho como remedio casero contra catarros y bronquitis, ya que actuaban como rubefacientes: estimulaban la circulación superficial, enrojecían la piel y generaban una intensa sensación de calor. Una muestra pintoresca de cómo la pungencia del pimiento trascendió la gastronomía para convertirse en medicina. Aunque a lo largo de la historia hay muchos ejemplos de cómo los pimientos han sido usados con fines rituales, festivos y curativos y hasta se le han atribuido propiedades mágicas.



## / Un cultivo global

El pimiento hoy día es un cultivo global que se produce en más de **150 países** formando parte de la dieta de prácticamente todos los continentes. Sin embargo su peso cultural y gastronómico varía mucho según las zonas. Entre los países donde su consumo era casi nulo hasta que llegó la **globalización** encontramos regiones de Asia Central (Mongolia o Kazajistán), Australia, Nueva Zelanda, Escandinavia, Japón, o la África subsahariana no mediterránea. ¿Pero, quienes son los mayores productores? Estos:

### Ranking de producción de pimientos por país (Año 2023)



En conjunto, los cinco mayores productores (China, México, Turquía, Indonesia y España) aportan más del 74 % de la producción mundial de pimiento

### Consumo en España

En 2024 en los hogares de España se consumieron un total de 201,7 millones de kilos de pimientos. Es la tercera posición del ranking de consumo de verduras frescas en casa, solo superado por **tomates** y **cebollas**. Estos datos indican que el consumo por persona y año fue de 4,3 kg de pimientos. La cifra representa un crecimiento del 4% en relación al consumo de los dos años anteriores. A estas cifras habría que sumar los 28,24 millones de kilos consumidos en España fuera del hogar durante 2024. (Fuente: Revista Distribución y Consumo, N° 182)

¿Y qué mercado tiene el pimiento en otras latitudes? Pues por volumen, los mayores consumidores de pimiento del mundo son **China** (el 45% del consumo mundial), **Indonesia** y **Turquía**, que también están entre los mayores productores del mundo. Pero si analizamos el consumo per capita (por persona y año), los países que incluyen más pimientos en la dieta son **Bulgaria**, **Singapur** y **Vietnam**



# / Sugerencias para niños y adolescentes

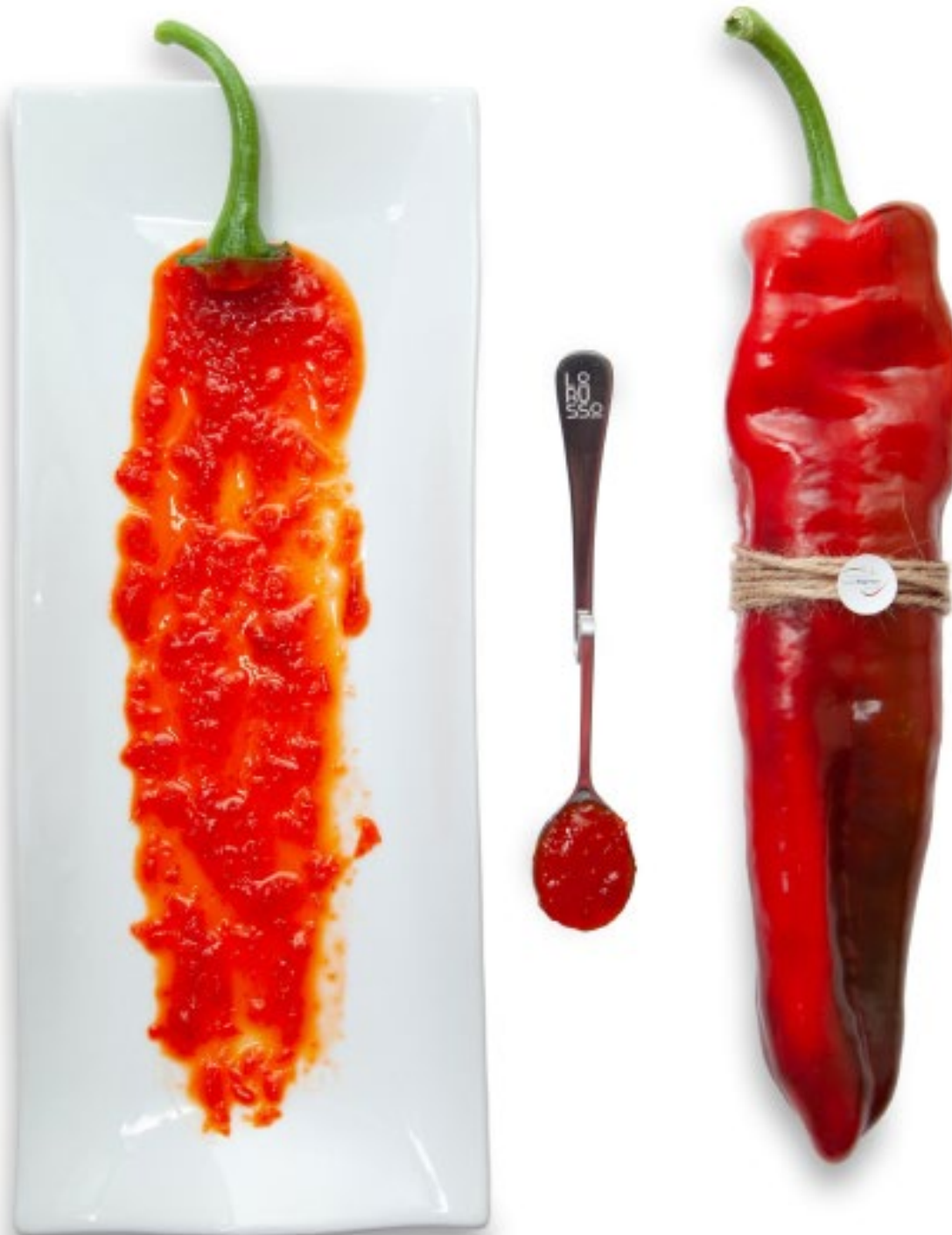
En España, la **alimentación infantil y juvenil** todavía arrastra carencias importantes. La mayoría de niños y adolescentes consume menos fruta y verdura de la recomendada a diario, mientras que dulces, refrescos y productos ultraprocesados siguen teniendo demasiado protagonismo en su dieta.

Esta tendencia se traduce en déficits de vitaminas y minerales que son claves para el crecimiento y el desarrollo: insuficiencia de vitamina C, de ácido fólico, de vitamina E, además de una ingesta baja de fibra y un exceso de grasas saturadas y sodio.

La buena noticia es que muchos de estos desajustes pueden corregirse con una mayor presencia de alimentos vegetales. Y aquí es donde **Sweet Palermo** se convierte en un gran aliado. Este pimiento sorprendentemente dulce aporta entre tres y cuatro veces más vitamina C que una naranja, además de folatos, vitamina E, fibra y minerales como magnesio y potasio, todos ellos esenciales en la infancia y la adolescencia

## ¿QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES?

- Elegir los alimentos disponibles: cuáles, cómo se presentan y/o cocinan y cuándo.
- Reducir el tiempo de exposición a la publicidad infantil, especialmente la de alimentos procesados.
- Observar la alimentación en comedores escolares y presionar para que mejore.
- Ofrecer raciones adaptadas a la edad y a la sensación de hambre y saciedad expresada por el niño.
- Dar ejemplo: aunque la conciliación familiar y laboral sea difícil, merece la pena planificar la compra y el menú semanal en casa.
- Hacer visibles las frutas y verduras: en encimeras, mesas o frigoríficos.
- Involucrar a los niños en la cocina: si participan en la preparación de los platos, mostrarán más interés en comerlos.
- Jugar con los colores de los alimentos: Sweet Palermo se comercializa en cuatro colores distintos. Combínalos con otros ingredientes y convierte cada plato en un espectáculo visual.
- Reforzar positivamente: felicitar a los niños cuando comen hortalizas refuerza su interés. ¡No escatimes en cumplidos!
- Cambiar el enfoque: mejor decir “esto está riquísimo” que “esto es saludable”.



## EJEMPLOS DE PLATOS Y MOMENTOS

- Empezar el día con fruta.
- Sustituir bollería o bocadillos de media mañana por fruta u hortalizas. Asegúrate de que en la mochila del colegio siempre haya una pieza vegetal que les guste.
- Incluir frutas y verduras en batidos, tacos o crepes: ni siquiera se darán cuenta de que están comiendo de forma saludable.
- Hacer las comidas más divertidas: caras, figuras o personajes con alimentos saludables. Internet está lleno de ideas.
- Usar cajas bento con compartimentos para sorprenderles con distintas piezas de comida.
- En las salsas de pasta se pueden “camuflar” muchas hortalizas.
- Aprovechar las hortalizas dulces crudas: Sweet Palermo funciona como un snack saludable y saciante.
- Cocinar flanes salados que combinen verduras con huevo, lácteos y proteínas animales: son completos y atractivos.
- Versionar sus platos favoritos en clave vegetal: pizzas, brochetas, lasañas, tortillas...
- Ofrecer hortalizas crudas en trocitos pequeños como “toppings” para que ellos mismos las añadan a su plato.
- Utilizar purés de verduras para espesar sopas o acompañar carnes.
- Preparar postres con frutas y hortalizas dulces de forma natural. Sweet Palermo son una opción excelente, como demuestran los dos postres que encontrarás en este recetario.

Por último, recomendar estar pendientes de las sugerencias del movimiento **5 al día**, que desde finales de los años 80 promueven el consumo diario de al menos 5 raciones de frutas y hortalizas por su contribución a una alimentación más saludable en cualquier etapa de la vida.

**Educar el paladar** de los más jóvenes es una inversión a largo plazo. Si desde la infancia aprenden a disfrutar de los colores, sabores y texturas de los vegetales, tendrán más posibilidades de mantener una dieta equilibrada en la edad adulta. El Sweet Palermo puede ser la puerta de entrada: un pimiento dulce, jugoso y versátil que convierte lo saludable en apetecible. Porque, al fin y al cabo, cuidar la alimentación de los niños es también enseñarles a disfrutar de la vida con sabor.

# Índice de recetas

- p.26** Pimiento brasa, brandada de bacalao y vizcaína - **Estefanía Carreño**
- p.30** Sweet Palermo en pil-pil de ramallo de mar - **Borja González**
- p.34** Nigiri de flor de calabacín y Sweet Palermo - **Rodrigo de la Calle**
- p.38** Sweet Palermo a la parrilla, ventresca de atún y yema de huevo curada- **José Manuel Berenguer**
- p.42** Nidos crujientes de carrillada ibérica con pimientos Sweet Palermo encurtidos - **Daniel del Toro**
- p.48** Ceviche de lecha con pimiento Sweet Palermo - **Pablo Fuente**
- p.52** Cristal de maíz, pimiento Sweet Palermo y mantequilla de oveja - **José Álvarez**
- p.56** Sweet Palermo a la llama con sardina marinada - **Isabel Molina**
- p.60** Lingote de Sweet Palermo relleno de brandada de galanes con su piel crujiente y huevas de quisquilla - **Antonio Carmona**
- p.66** Roll de rape y Sweet Palermo con gamba roja de Garrucha osmotizada - **Borja Garrido**
- p.70** Paccheri con suave escabeche de Sweet Palermo - **Tony García**
- p.74** Canelón de Sweet Palermo, tartar de pulpo a la brasa y granizado de menta - **Dani Muñoz**
- p.78** Pimientos Sweet Palermo en tres cocciones - **Emilio Carmona y Curro Leal**
- p.84** Judiones marineros con pelotas de Sweet Palermo, trigueros y boletus edulis, calamar de potera y gamba roja de Almería - **Antonio Gázquez**
- p.90** Flan de Sweet Palermo elevado al cubo - **Ginés Peregrín**
- p.94** Ganache montada de Sweet Palermo y chocolate blanco, pâte de fruit de pimiento y financier de cardamomo - **Estela Mielgo**
- p.100** Palermo Smoke (cocktail) - **Carlos López**

# Agradecimientos

EL INVERNADERO

Juan Moreno  
RESTAURANTE

el cenachero  
VERA PLAYA

ALQUÍMICO

BACUS<sup>o</sup>



ALINEA  
RESTAURANTE

La Costa  
RESTAURANTE

AMOR POR LA COCINA  
Ginés Peregrín

ASADOR MARINO  
TINTANEGRA

travieso  
por Dani Muñoz

TONKA  
BOLLERÍA DE ESPECIALIDAD

BY  
DANI  
DEL TORO

LA VILLA  
RESTAURANTE

CREAM.

TERRAZA  
CARMONA  
HOTEL RESTAURANTE

TONY GARCÍA  
Espacio Gastronómico

## / Bibliografía

- Abad Alegría, Francisco. “**Pimientos, guindillas y pimentón. Una sinfonía en rojo**”. Editorial Trea (2008)
- Caballero, Óscar. “**Comer es una historia**”. Planeta Gastro (2018)
- Coucquyt, P., Lahousse, B., Langenbick, J. “**El arte y la ciencia del foodpairing**”. Editorial Neo-cook (2019)
- Díaz Güell, Carlos. “**Los 100 grandes platos de la cocina española**”. Planeta Gastro. (2021)
- Díaz Yubero, Ismael. “**Lo que nos enseñan los sabios gastronómicos**”. Alianza Editorial (2013)
- Mancuso, Stefano. “**El futuro es vegetal**”. Galaxia Gutenberg (2017)
- McGee, Harold. “**Aromas del Mundo, una guía para narices inquietas**”. Editorial Debate. (2021)
- Mulet, J.M. “**Ecologismo real**”. Ediciones Destino (2021)
- Segnit, Niki. “**La enciclopedia de los sabores**”. Editorial Debate (2011)
- Segnit, Niki. “**La enciclopedia de los sabores. Volumen 2**”. Editorial Debate (2023)
- Zudaire, Maite y Yoldi, Gema. “**Hortalizas y Verduras. Guía práctica Consumer**”. Fundación Grupo Eroski (2004)

### Bibliografía científica

- Spence, C. “**On the psychological impact of food colour**.” \*Flavour\* (2015).
- “**Frontiers in Psychology**” (2019). Investigación sobre preferencias culturales de color en alimentos.
- **ENALIA** (Encuesta Nacional de Alimentación en población Infantil y Adolescente, trabajo de campo 2013–2014; análisis oficial AESAN/UCM)
- **ALADINO 2023** (Estudio de vigilancia de la Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España; trabajo de campo oct-2023 a ene-2024). De AESAN.

### Otras fuentes:

- La ONU escoge Almería como modelo agrícola para el futuro: <https://www.lavozdealmeria.com/economia/114147/onu-escoge-almeria-modelo-agricola-futuro.html>
- Web Sweet Palermo: <https://sweetpalermo.com/>
- Archivo Rijk Zwaan

Edita:



Colabora:





**Este libro no es solo un recetario.**

Es un viaje al corazón de un pimiento único, disponible todo el año en cuatro colores: rojo, amarillo, naranja y chocolate. Diecisiete cocineros ponen su talento al servicio de un ingrediente sorprendentemente dulce, versátil, saludable y con raíces profundas en la tierra de Almería.

Más que recetas, este libro celebra la creatividad, el esfuerzo y la pasión que hacen posible que Sweet Palermo llegue hasta tu mesa.

