EL GASTRONÓMADA

EN LA CARRETERA

DE LA MESETA A LAS RÍAS

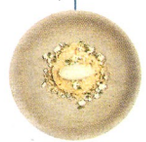
MADRID-VIGO

Las mejores paradas. Un viaje por carretera no es sinónimo de comer un mal bocata de gasolinera. A escasos minutos de las principales autovías existen auténticos templos gastronómicos. Arrancamos motores con el trayecto desde la capital a Galicia

POR VÍCTOR DE LA SERNA

El gastronómada, tal y como lo definió Curnonsky, no lo es del todo hasta que llegan las vacaciones, llena el depósito del coche de gasolina –o de electricidad, que los tiempos cambian– y se lanza a la carretera hacia un punto de destino al que no quiere llegar sin una, o varias, gastroetapas. Fue la N-7 francesa, de París a la Costa Azul, y ahora vamos a dedicar estas semanas veraniegas a una versión nuestra, con varias rutas a partir de grandes ciudades españolas.

Reglas del juego: ninguna parada en ciudades importantes, porque eso nos retrasaría demasiado en el camino, ningún desvío más allá de 20 minutos o así del trayecto elegido, y ningún restaurante con dos o tres estrellas Michelín, que ésos son ya famosos y no precisan guías como ésta.



RESTAURANTE LA BOTICA
ASADOS Y PLATOS CASTELLANOS

RESTAURANTE LERA
LA MECA DE LA CAZA MENOR

RESTAURANTE POSADA DE LAS MISAS
MARISCO, PESCADO Y VERDURAS

RESTAURANTE CASA TINO FANDIÑO
PULPO, RAPE, MORCILLO, CABRITO

RESTAURANTE D'BERTO
MARISCO, MERO, PALOMETA

Primera ruta, pues, y es todo un clásico: de Madrid a las Rías Bajas. Tras saltar la sierra de Guadarrama por la A-6, cerca de Rueda, primera propuesta:

LA BOTICA. Plaza Mayor, 2. Matapozuelos (Valladolid). Tel. 983 83 29 42.

Teodoro y Miguel Ángel de la Cruz, padre e hijo, llevan en esta casa de labranza decimonónica que también fue farmacia el mejor restaurante de la comarca. Platos clásicos castellanos, con excelentes asados, del padre; cocina moderna y muy original del hijo, volcada a las hierbas aromáticas de la zona y a las piñas y piñones de los famosos pinares circundantes. Cebolla del terreno asada y aliñada con una jalea de pino piñonero y tomillo, bonito con ajoarriero y tallos de cebolleta tierna, albóndigas de carrillera con rebozuelos y piñas verdes ralladas, cremoso de algarrobas con jalea de menta y melisa… un festejo mesetario. Y seguimos camino.

LERA. Conquistadores Zamoranos, *s/n. Castroverde de Campos* (Zamora). Tel. 980 66 46 53.

Padre e hijo de nuevo: Cecilio y Luis Alberto Lera. En este pueblecito del extremo occidental de la Tierra de Campos han creado un genuino restaurante de culto, la meca de la caza menor: de los palomares, los más tiernos y sabrosos pichones del mundo. Y codornices, conejos, becadas o faisanes.

José Gordón sirve la mejor carne roja en El Capricho (Jiménez de Jamuz, León). SERGIO ENRÍQUEZ-NISTAL

REGLAS: NO PARAR EN CIUDADES IMPORTANTES, DESVÍOS DE MENOS DE 20 MINUTOS Y SIN ESTRELLAS MICHELÍN

Y escabeches y setas. Tradición con una vuelta de tuerca moderna.

EL CAPRICHO. Paraje de la Vega, s/n. Jiménez de Jamuz (León). Tel. 987 66 42 24.

No mucho más lejos, de la caza menor al vacuno mayor: la revista *Time* sentenció hace ya años que José Gordón sirve la mejor carne roja del mundo. Impresionantes canales de bueyes traídos incluso de las Azores, irreprochablemente añejados en las mejores condiciones de temperatura, humedad y circulación del aire, y hechos en su exacto punto. Y la mejor cecina del universo. Otro restaurante de culto en un pueblecito leonés.

Aquí se puede seguir hacia Astorga y el norte de Galicia. Pero vamos al sur: hay que regresar a la A-52.

POSADA DE LAS MISAS. Plaza Mayor, 13, Puebla de Sanabria (Zamora). Tel. 980 62 03 58.

Antes de pasar a Galicia, una parada buena, bonita y barata en Sanabria, tierra con una agricultura privilegiada. La posada es hoy un cómodo balneario, pero además cuenta con un comedor con una oferta tradicional sanabresa, que a menudo incluye pescados y mariscos gallegos, y algunos toques modernos: habones con carabinero, rollitos de cecina con foie y dulce de membrillo, ensalada de vieiras, trucha sanabresa con salsa de gambas, confit de pato con salsa de naranja y miel… Y ojo a la tarta de queso.

CASA TINO FANDIÑO. Rúa da Cárcel, 7. Allariz (Orense). Tel. 988 44 22 16

Al borde del Arnoia, en una preciosa villa medieval, una antigua panadería abierta en 1922 –con decoración muy modernizada– ofrece una cocina autóctona de muy buena factura. Pulpo a feira, claro, y queso de oveja de Allariz, merluza con salsa de almejas, rape a la gallega, cabrito a la pota y un formidable morcillo en su jugo. Con vinos del Ribeiro y de Monterrei.

A QUINZA. Carretera N-120, A *Quinza. Ribadavia (Orense).* Tel. 988 472 472

Aquí manda la cocina popular gallega en el sentido estricto, sin innovaciones ni modas. Estamos en el corazón del Ribeiro, la más histórica pero no la más conocida de las zonas vitícolas de Galicia. Con sus vinos podremos regar un codillo de cerdo al horno, el plato estrella de A Quinza (buena alternativa, pero no es la temporada idónea: el lacón con grelos), y también la empanada gallega o el bacalao a la portuguesa.

Vigo ya está a un tiro de piedra. Pero si hemos salido temprano y nos apetece una cena memorable, un pequeño desvío nos lleva a una última parada, ya en el corazón de las Rías Bajas, y de nuevo en uno de esos restaurantes de culto que hoy tenemos en España y en el que nos podemos encontrar a parroquianos suecos, canadienses o japoneses.

D'BERTO. Avenida Teniente Domínguez, 84. O Grove (Pontevedra). Tel. 986 73 34 47.

El restaurante de Berto Domínguez y de su hermana Marisol, que lleva con maestría los fogones, se ha hecho famoso, ante todo, por una cualidad: nadie puede competir con la frescura y, ¡ojo! con el tamaño de sus mariscos y los pescados de las rías, verdaderamente sensacionales, pantagruélicos.

El punto de sus platos –hervidos, a la plancha o al horno– es irreprochable, y los *bichos* son de los que se fotografían y luego se muestran en redes sociales o en un mensaje a los parientes en Vancouver o en Osaka. Hablamos de bogavantes y lubinas de cinco kilos para arriba, de ésos que ya no nos encontramos nunca en una pescadería de Madrid o Barcelona.

Y no sólo es producto, sino cocina: calamares con cebolla confitada, mero a la brasa, palometa roja (virrey) al horno…

Y si no da tiempo al terminar el viaje, D'Berto seguirá ahí al día siguiente, y al otro.

RESTAURANTE A QUINZA
CODILLO DE CERDO AL HORNO, EMPANADA Y BACALAO

HELADOS SALUDABLES EN CINCO MINUTOS

POR BLANCA GARCÍA-OREA

Sin lácteos, sin gluten, saludable y fácil de hacer: apenas cinco minutos de preparación y cuatro horas de congelado. Sí, es un helado, sabe a helado, está buenísimo y no, no es una bomba de calorías.

Sólo necesitas fruta, la que más te guste y que esté en su punto de maduración, seis onzas de chocolate negro –valdría otro, pero es más saludable a partir del 85% de cacao– y una cucharada de aceite de coco. El molde de silicona lo venden en cualquier gran superficie o bazar.

En esta ocasión hemos usado mango, pero puede elaborarse con fresas, plátano, kiwi… incluso mezclar varias frutas o incorporarle yogur natural o de soja. Aplastamos con un tenedor o batimos la fruta, rellenamos el molde y congelamos durante al menos cuatro horas.

A la hora de consumirlo, derretimos un minuto en el microondas el chocolate junto al aceite de coco, que nos servirá para que la cobertura quede crujiente. Podemos prescindir de este ingrediente, pero no sustituirlo por otro tipo de aceite, pues enmascararía el sabor.

Sólo queda desmoldar los polos que tenemos en el congelador y recubrirlos con el chocolate derretido. Podemos agregar almendra laminada u otro fruto seco para tener una versión crocanti. Pueden volverse a congelar ya con la cobertura para consumir en otro momento.

Helado 'healthy'. Blanca García-Orea, nutricionista y autora del libro '¿Y ahora qué como, doctor?', nos enseña a hacer un sencillo y saludable postre. A. NAVARRETE