



COCINA CON CONOCIMIENTO. El compromiso por una alimentación saludable

uando en 1946 la Organización Mundial de la Salud (OMS) incorporó al concepto de salud las dimensiones física, psicológica y social, señaló de manera expresa que las instituciones sociales tienen una responsabilidad evidente en el estado de salud de las poblaciones. Posteriormente, en la Primera Conferencia Internacional para la Promoción de la Salud, celebrada en Otawa en 1986, se consideró prioritario crear entornos que "permitan a toda la población desarrollar al máximo su salud potencial". Asimismo, se subrayó que, una vez establecidos los requisitos y las condiciones básicas para la salud, los factores conductuales pueden intervenir decisivamente en favor o en detrimento del estado de la misma.

Es indudable que para la promoción de la salud hay que proporcionar los medios necesarios para que las personas puedan ejercer un mayor control sobre sus conductas habituales. Esto requiere capacitarlas para la toma de decisiones en el marco de la vida cotidiana, en el día a día. En esta tarea la Universidad, como institución de enseñanza y como actividad colectiva, debe desempeñar un papel fundamental: su compromiso no solo incide en la salud y el bienestar de quienes en ella estudian y trabajan, sino también en la promoción de conductas saludables en la sociedad en general, a través de la formación de la comunidad universitaria como agente de salud, con proyección fuera del campus gracias a la amplificación de estos hábitos saludables y a su propagación.

Desde la Universidad de Málaga (UMA) hace mucho tiempo que trabajamos, precisamente, por hacer realidad este compromiso diario con los hábitos saludables. La UMA adquirió el compromiso inequívoco de impulsar los principios de la promoción de la salud al integrarse en la Red de Universidades Saludables (REUS), constituida como pilar fundamental del grupo de trabajo que desarrolla los proyectos de "Universidades saludables" en el seno de la Conferencia de Rectores de las Universidades Españolas (CRUE).



En este contexto, la alimentación ha sido considerada una línea estratégica de acción. La relevancia de una alimentación equilibrada para garantizar el bienestar físico, mental y social de las personas ha sido puesta de manifiesto en numerosas ocasiones. No en vano, el objetivo 3 de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) así lo expresa de manera específica: "La buena salud comienza con la nutrición. Si no consumimos alimentos nutritivos y de forma regular, no podemos vivir, aprender, defendernos de enfermedades o llevar una vida productiva".

Procurar los conocimientos necesarios en torno a los factores que, como todo lo relacionado con la alimentación, condicionan nuestra calidad de vida, contribuye a la integración de la salud y del bienestar en la cultura universitaria. Por ello, la combinación entre el conocimiento y la creatividad para hacer posible una alimentación saludable está basada en evidencias contrastables acerca de su eficacia. Además, su divulgación puede servir de ejemplo práctico y aplicado para el fomento de estas conductas entre quienes forman parte de la comunidad universitaria, para que su ejemplo cunda, al mismo tiempo, en el conjunto de la población.

Este libro, atractivo y necesario, es sin duda una herramienta eficaz dentro de las acciones que lleva a cabo la Universidad de Málaga para mejorar la alimentación de su comunidad. Y, de paso, para constituirla en un agente promotor de la buena alimentación, ayudando a incrementar la calidad de vida de nuestro entorno.

Por supuesto, la promoción de la salud requiere de la implicación de todos los sectores sociales; es fundamental en este sentido el trabajo unido en favor de la divulgación de dichos hábitos saludables. Las páginas siguientes son un ejemplo de cómo, con la ayuda de quienes pueden aportar su sabiduría a los aspectos relacionados con la cocina saludable, los resultados son mucho más enriquecedores. Por eso quiero terminar agradeciendo de manera sincera a los prestigiosos profesionales de la cocina que han contribuido con su experiencia, y de manera desinteresada, a la elaboración de este libro.

Ojalá, y gracias a sus consejos e indicaciones, consigamos que la alimentación saludable sea aún más atractiva, y que las propuestas para practicar una comida más sana arraiguen de manera definitiva y fructífera, tanto en la comunidad de la UMA como en el resto de la sociedad.

José Ángel Narváez Bueno Rector de la Universidad de Málaga



n el Vicerrectorado de Igualdad, Diversidad y Acción Social (VIDAS) tenemos el gusto de coordinar el programa UMAsaludable. Este es un trabajo colectivo e interdisciplinar que se produce en una mesa de trabajo que compartimos con servicios del Vicerrectorado de Estudiantes y Deporte, el Vicerrectorado de Smart Campus y Gerencia. Para la acción que aquí presentamos hemos contado con la inestimable colaboración de nuestra Facultad de Turismo y nuestro Servicio de Comunicación del Vicerrectorado de Proyección Social y Comunicación que ha diseñado una magnífica edición para animarnos a disfrutar de una comida saludable, diversificada y equilibrada.

UMAsaludable es el proyecto que la Universidad de Málaga desarrolla en el ámbito de la Red Española de Universidades Saludables. En la primera jornada que celebró la Red, en 2014, se fijó como objetivo "que las universidades sean un referente social en la promoción de la salud". La Organización Mundial de la Salud ha definido la promoción de la salud como "el proceso de capacitar a los individuos y a las comunidades para que aumenten el control sobre los determinantes de la salud y la mejoren". Por eso, nuestra estrategia se centra en crear un mayor nivel de conciencia acerca de los elementos que intervienen en el bienestar de las personas.

Sabemos que la alimentación es uno de los factores más importantes en el proceso salud-enfermedad. El hecho de que múltiples problemas de salud estén asociados a una alimentación desequilibrada ha provocado que esta se haya constituido en un problema de salud de dimensiones extraordinarias. El aumento del consumo de alimentos con un alto contenido de grasas saturadas, azúcares y sal hace preciso poner freno a la tendencia ascendente de los estados de malnutrición, entre los que se encuentran el sobrepeso y la obesidad, para reducir el impacto de las enfermedades no transmisibles relacionadas con la dieta.



Entre los recursos necesarios para que las personas puedan tomar decisiones que favorezcan un buen estado de salud se encuentran la información y la educación nutricional. Con este libro, donde podéis encontrar indicaciones referidas a aportaciones calóricas y alérgenos, queremos contribuir a fomentar las dietas saludables. Esperamos que esta iniciativa sirva para promover prácticas de alimentación saludables.

No cabe duda de que los factores de riesgo para la salud están interrelacionados y el factor económico los atraviesa a todos de una u otra forma. Por eso, hemos querido que las propuestas de alimentación saludable que se hacen en estas páginas no tengan un precio elevado. Así, este libro responde también a un principio de equidad en tanto que procura que las propuestas para una alimentación sana y equilibrada sean asequibles a todas las personas, sea cual sea la situación socio-económica en la que se desenvuelva su vida cotidiana. No menos importante, en un mundo donde el tiempo es oro, es la facilidad de preparación que anima a quienes sean principiantes en el arte de la cocina a ponerse manos a la obra. Todo esto facilita la transformación en agentes de salud de los miembros de la comunidad universitaria de la UMA.

Quiero reiterar los agradecimientos de nuestro Rector a las mujeres y los hombres que han hecho de nuestra cocina un referente internacional; nos gustaría que estos magníficos profesionales siguieran colaborando con la UMA en futuros proyectos, con la finalidad de procurar la consecución del objetivo de una alimentación sana para todas las personas. Solo me queda desear que disfrutéis de las propuestas que aquí nos hacen.

Salud y buen apetito,

Isabel Jiménez Lucena

Vicerrectora de Igualdad, Diversidad y Acción Social de la Universidad de Málaga



RECETAS

Fideos de trigo sarraceno y caldo de seta Andoni Aduriz	11	Tartar de atún Juan José Mancebo	45
Las alcachofas al ajillo con gamba de huelva y mollejas de lechazo P. Mario Pérez	13	Estofado de ternera, arroz al orégano y tomatitos E nrique Sánchez	47
Filetes de salmonetes asados con sal marina y ali oli de aceitunas negras Ramón Roteta	15	Crema de calabacín con palomitas de queso y salmón rebozado en pipas José A. Moyano	49
Arroz de primavera con gamba roja Susi Díaz	17	Ensalada de trigo sarraceno, pollo asado, maíz al togarashi y aguacate asado Mario Rosado	51
Salmón rojo salvaje de Alaska marinado con guacamole y lombarda salteada Joaquín Felipe	19	Espaguettis con pesto de guisantes y pistachos María Montilla	53
Causa limeña-malagueña de róbalo en escabeche sureño de coco, cilantro y mostaza Nacho Maese	21	Fidewok de setas, verduras y gambón con salsa teriyaki Javier González	55
Quesadilla de cerdo confitada en refresco de cola Álvaro Ávila	23	Salmonete de roca, arroz venere y verduras Quique Cerro	57
Ensalada de aguacate y gambones salteados con brotes, pipas de calabaza y chips de ajo Eduardo Huelin	25	Medallón de salmón a la BBQ con patacones de plátano macho y dip jamaicano de mango Delroy Haye	59
Gyozas de salmón en conserva sobre salteado	27	Tinga poblana Reyna Traverso	61
de mango y manzana con vinagreta de fresa y mostaza Sergio Garrido	•	Gnocchi de patatas con productos de la huerta y dorada Matteo Manzato	63
Napolitana de espinacas, tomate seco, calabacín y piñones con ensalada de rúcula, albahaca y manzana con nueces Abilio Arteaga	29	Caballa a la parrilla con flan de letones al remojón de migas en torta y dorada Antonio Carmona Baraza	65
Milhoja fría de brócoli quinoa y chips de kale Carlos Navarro	31	Olleta de trigo picado (gañons), plato típico del campo de Elche Patricia Sanz	67
Ensalada de pera Nashi, dressing de sésamo y tofu, tirabeques y remolacha chioggia Marcos Antonio Nieto Rodríguez	33	Nuestro huerto otoñal Patry Aguilar López	69
Setas, tallos, raíces y tubérculos Quique Pérez	35	Canelones estilo Maruchi Pablo Caballero	71
Tacos de salmón sobre quinoa roja y blanca, tallos de midi, portobellos y vinagreta de frutos secos $Victor\ Guti\'errez$	37	Canelón de pollo de corral ecológico en pepitoria de pistacho Carlos Torres	73
Caballa con falso risotto de tinta Juan Antonio Aguilar	39	Chirashi de atún, salmón, edamame, aguacate, negi y pepino Juan José Perles	75
Ensalada de alubias blancas con alcachofas y vinagreta de lima Raúl González	41	Piña con creme brulé de coco y especias chai José Antonio Rivas	77
Rollo de gambas al pil pil, edamame y fideos de arroz Laura Jiménez	43	Un paseo por la Axarquía. Cubo de mousse gianduja torta de Algarrobo Damián Ramos y Sebastián Ramos	79



F

l trigo sarraceno, también llamado alforfón, es un pseudocereal que aporta unas 339 Kcal. por 100 gramos de alimento.

Sus componentes mayoritarios son los hidratos de carbono y las proteínas. Es fuente dietética de fibra. No contiene gluten por lo que es apto para celíacos.

Respecto a los minerales y las vitaminas podemos destacar el magnesio, el fósforo, el hierro, y las vitaminas B2 y B3.

FIDEOS DE TRIGO SARRACENO Y CALDO DE SETAS

- ANDONI ADURIZ-







Tiempo de preparación: 35 minutos



390 calorías por ración



Coste de ración:









INGREDIENTES (para 4 personas)

El caldo de setas:

- 250 g de trigo sarraceno
- 100 g de hongos secos
- 20 ml de salsa de soja
- 400 ml de agua
- 10 g de katsobushi

El aceite de limón:

- 2 limones
- 50 ml de aceite de oliva

La setas:

- 100 g de hongos previamente reservados
- 1 diente de ajo
- 18 g de aceite de oliva
- Jengibre rayado
- 400 g de fideos de trigo sarraceno
- Setas salteadas
- Caldo de setas
- Aceite de limón
- Trigo sarraceno tostado

PREPARACIÓN

El caldo de setas:

- 1. Tostamos los granos de trigo sarraceno hasta que estén dorados.
- 2. Agregamos los granos de trigo sarraceno calientes a los 400 ml de agua junto con las setas secas y reposar 1 hora.
- 3. Pasado el tiempo, añadimos el katsobushi e infusionamos por 15 minutos.
- 4. Colamos reservando las setas.
 5. Agregamos la salsa soja a la infusión.
 6. Rectificamos de sal.

El aceite de limón:

- 7. Quitamos la piel a los limones.
- 8. Calentamos el aceite muy suavemente y agregamos las pieles de limón.
- 9. Apagamos el fuego y dejamos infusionar
- 10. Reservamos.

Las setas:

- 11. Picamos el diente de ajo muy fino.12. Pelamos y rallamos en jengibre.
- 13. Salteamos las setas en aceite de oliva junto con el ajo picado.
- 14. Rectificamos de sal y agregamos el jengibre
- 15. Dejamos enfriar y reservarmos.

PRESENTACIÓN

En agua hirviendo cocemos los fideos de trigo sarraceno durante 5 minutos aproximadamente. Los colamos y los enfriamos en agua con hielo. Escurrimos.

Servimos los fideos en el caldo de setas frío con las setas salteadas. Terminamos aliñando con el aceite de limón y espolvoreando unos granos de trigo sarraceno tostados.

















INGREDIENTES (para 10 personas)

- Para las gambas:

 60 ud de gambas de huelva
- 150 g de aceite de ajo
- sal maldon c/s

Para las alcachofas confitadas:

- 20 ud de alcachofas 2.000 de agua mineral 1/2 ud de limón 30 g de harina

- 1 manojo de perejil
- 500 g de aceite de oliva 0,4º
- Sal

Para blanquear las mollejas de lechazo: 1.000 g de mollejas de lechazo

- 165 g de zanahoria limpia 165 g de puerro limpio 165 g de cebolla limpia 3000 g de agua mineral

- 2g de pimienta negra

Para los cubos de mollejas de lechazo:

- 750 g de mollejas de lechazo

- blanqueadas
 22,5 g de agua mineral
 15 g de gelburguer
 7,5 g de sal-pimienta

Para el parmentier de ajo asado: 500 g de patata asada y pelada 300 g de nata 50 g de aceite de ajo 12,5 g de ajo asado y pelado salc/s

- pimienta blanca

Para el aliño de miel-soja: 50 g de soja 50 g de miel de brezo 0,75 g de lota

Para los chips de alcachofa:

- 1 ud de alcachofas
- Aceite vegetal c/s
- Sal

LAS ALCACHOFAS

- PEDRO MARIO PÉREZ-







Tiempo de preparación: 50 minutos



4**60 calorías** por ración



Coste de ración:







PREPARACIÓN

Para las gambas:

- Pelamos las gambas por completo.
- Reservamos en cámara.

Para las alcachofas confitadas:

- Preparamos un blanco con el agua, el limón partido al medio y ligeramente exprimido, la harina y el ramillete de perejil roto con la mano.
- Limpiamos las alcachofas de hojas verdes.
- Cortamos la parte superior, dejando solo el corazón.
- Pelamos el tallo.
- Sumergimos en el blanco.
- Escurrimos y envasamos cada 2 unidades con 50 gramos de aceite y un poco de sal.
- Confitamos en horno vapor a 90 ºC durante 45 minutos.
- 10. Enfriamos rápidamente.11. Reservamos en frío.

Para blanquear las mollejas de lechazo:

- 12. Introducimos las mollejas en agua helada durante un par de horas.
- Realizamos un caldo corto con el agua, las verduras y la pimienta. Cocemos 30 minutos.

 Colamos el caldo.
- 15. Escaldamos de poco en poco las mollejas en el caldo corto durante 3 minutos. y medio.
- Pelamos minuciosamente.

Para los cubos de mollejas de lechazo:

- Sazonamos las mollejas.
- Espolvoreamos el GelBurger.
- 19. Humedecemos y amasamos.
- 20. Introducimos en un molde de puding.
- 21. Colocamos otro molde de puding encima y peso para comprimir la mezcla.
- 22. Reposamos en cámara durante 3 horas.23. Cortamos en cubos de 2,5 cm de lado.
- Para el parmentier de ajo asado:
- 24. Introducimos todos los ingredientes en la Thermomix.
- Programamos a 90 °C, velocidad 6.
- 26. Una vez alcanzada la temperatura, sazonamos.

27. Reservamos en baño a 55 ºC si es directo para el pase o enfriar y reservamos en nevera.

Para el aliño de soja-miel:

- 28. Hidratamos la Iota con la soja durante unos 10
- Llevamos a ebullición, procurando no tostar ni reducir la soja.
- 30. Mezclamos la miel.
- 31. Enfriamos.

Para los chips de alcachofa:

- 32. Cortamos en cortafiambres la alcachofa en láminas transversales.
- Freímos en aceite a 160 ºC.
- Escurrimos sobre papel y sazonamos.
- Reservamos en lugar fresco y seco.

PRESENTACIÓN

Soporte:Plato rectangular negro. Cantidades:

- 2 Alcachofas confitadas6 Gambas de Huelva
- 4 Cubos de mollejas
- 70 g de Parmentier de ajo asado
- 4 Chips de alcachofa 10 g de Aliño de soja-miel
- Aceite de ajo
- Sal Maldon

Levantamos en la Thermomix el parmentier a 90 ºC. Mantenemos en baño a 55 ºC.

Doramos los cubos de mollejas por todos sus lados. Templamos las alcachofas durante unos minutos en un baño maría y cortamos cada alcachofa en cuartos.

Horneamos las alcachofas, las mollejas y las gambas aliñadas con aceite de ajo y sal a 180 °C durante 1 minuto y medio.

Extendemos a lo largo del plato el parmentier, colocamos las alcachofas a lo largo. Disponemos las mollejas y las gambas, colocamos los crujientes dando altura y aliñamos con el aliño de soja-miel.











GASTRO







FILETES DE SALMONETES ASADOS con sal marina y ali oli de aceitunas negrās

- RAMÓN ROTETA-



Tiempo de preparación: 25 minutos



443 calorías por ración



Coste de ración:









INGREDIENTES (para 2 personas)

- Salmonete, 2 unidades de 350 g, cada uno limpios por persona
- 100 g de mantequilla
- Aceite de oliva virgen
- Sal marina
- Perejil picado
- Ali oli
- 2 yemas de huevo
- Puré de aceitunas negras, 8 unidades
- Tinta de chipirón, 1 bolsa

PREPARACIÓN

- Una vez bien limpios los salmonetes, los deslomamos, retiramos la ahijada y las espinas.
- 2. Colocamos los filetes limpios en una sartén. Los sazonamos, los untamos con un poco de aceite de oliva y sal marina por encima. Los asamos a fuego lento, 150 ºC. Como pescado azul que es, su punto de cocción tiene que ser "rosado" es decir, no hecho pero caliente, ya que de lo contrario quedaría seco.
- 3. Hacemos el ali oli, mezclando la mayonesa con la pulpa de aceitunas negras trituradas que ayuda a darle más color negro. Con un poco de tinta de chipirón sazonamos y dejamos reposar ½ hora antes de servir.
- 4. Presentamos en plato blanco frío, de lo contrario, el ali olí se deshará.
- 5. Hacemos una raya fina con la ayuda de un biberón en la base del plato y colocamos los lomos de salmonete, -todas las colas en la misma dirección- escalonadamente sobre el plato.

















FINAL Y PRESENTACIÓN

elamos la gamba sin quitarle la cabeza y la cola, depositarla sobre una rejilla y, con mucho tiento, dejamos caer aceite de oliva muy caliente sobre la cabeza. Repetimos esta operación hasta que la gamba esté a nuestro gusto. Amontonamos de forma sugestiva el arroz de verdura sobre un plato y engalanamos con una gamba encima. Sazonamos con unos granos de sal y decoramos con hojas verdes de flores.



ARROZ DE PRIMAVERA con gamba roja

- SUSI DÍAZ -





Tiempo de preparación: 45 minutos



432 calorías por ración



Coste de ración: 5,30€



Alérgenos:



INGREDIENTES (para 4 personas)

Para el arroz de primavera con gamba roja

- 4 gambas rojas grandes
- Arroz de verdura
- Aceite de oliva virgen extra
- Flor de sal
- Hojas verdes
- Flores

Para el arroz de verdura

- 60 g de pimiento rojo y verde
- 40 g de cebolla tierna
- 40 g de guisantes
- 60 g de alcachofa
- 40 g de aceite de oliva
- 80 g de pato limpio
- 220 g de arroz de primera cocción
- 20 q de concentrado de tomate
- 320 g de caldo de pato

Para la primera cocción del arroz

- 400 g de caldo de pato
- 125 g de arroz senia

Para un litro de caldo de pato

- 200 q de aceite de oliva
- 90 g de puerros picados
- 4 g de ajos picados
- 500 g de cabezas de pato (gamba pequeña)
- 1,5 l de agua

Elaboración para un litro de caldo de pato:

- 1. Calentamos en una cazuela 50 gramos de aceite y pochamos los ajos y los puerros. Reservamos.
- 2. Asamos en una sartén grande aparte 160 gramos de cabezas de gamba en 50 gramos de aceite, refrescamos con un poco de aqua y rascamos para obtener el máximo jugo posible de éstas.
- Vertemos sobre los puerros (repetimos esta operación otras dos veces, hasta asar todas las cabezas) y una vez haya quedado todo dorado, tapamos y cocemos a fuego suave durante 40 minutos.
- 4. Reposamos y colamos.

Elaboración para la primera cocción del arroz:

- 5. Llevamos el caldo de pato a ebullición en una cazuela y aportamos el arroz.
- 6. Cocemos al instante 9 minutos y escurrimos.

Elaboración para el arroz de verdura:

- 7. Limpiamos y picamos todas las verduras.
- 8. Salteamos las alcachofas en una sartén con el aceite de oliva y agregamos los pimientos y los guisantes, según el orden mencionado.
- 9. Incorporamos el pato limpio cuando las verduras estén en su punto y seguimos con el arroz y el concentrado de tomate.
- 10. Removemos, mojamos con el caldo de pato (calentado previamente) y dejamos hasta que se consuma el caldo por completo.



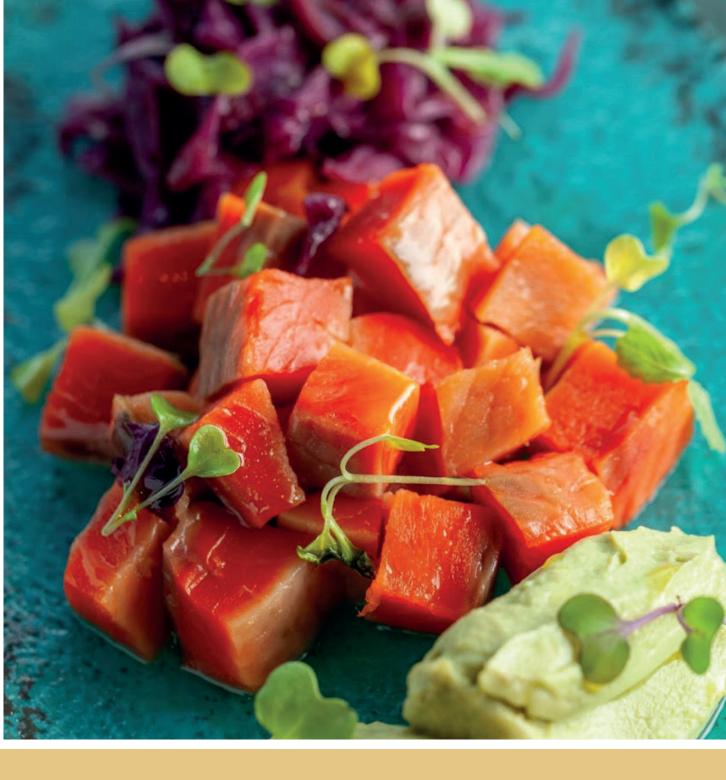












a denominación Salmón Salvaje de Alaska agrupa cinco especies que nacen en los cristalinos ríos de Alaska y cuya vida adulta transcurre en las aguas del océano Pacífico del Norte. Los salmones de Alaska, al igual que sus semejantes del Atlántico, son anádromos: nacen y viven la primera época de su vida en agua dulce y se desplazan luego a aguas saladas para crecer y madurar. Culminan su vida regresando al río en que nacieran para desovar y luego morir. Los productos de mar constituyen una de las claves más importantes para comer de forma saludable. Las personas que comen pescado y mariscos son por lo general más sanas que las que no lo hacen. La alimentación a base de productos del mar ayuda a prevenir el desarrollo de patologías crónicas que van deteriorando nuestra salud conforme nos hacemos mayores.

SALMÓN ROJO SALVAJE DE ALASKA marinado con guacamole y lombarda salteada

- JOAQUIN FELIPE -





Tiempo de preparación: 20 minutos



412 calorías por ración



Coste de ración:



Alérgenos:



PESCADO

INGREDIENTES (para 4 personas)

- 320 g de salmón rojo salvaje de Alaska
- 150 g de sal marina
- 50 g de azúcar demerara
- 200 g de aguacate
- 50 g de zumo de limón
- 8 gotas de tabasco
- Pimienta y sal
- 250 g de lombarda
- Micromezclun

PREPARACIÓN

- Cogemos el salmón salvaje de Alaska y lo limpiamos en filetes, mezclamos los 150 gramos de sal marina y los 50 gramos de azúcar demerara, que es azúcar moreno sin refinar. Lo unimos al filete de salmón cubriéndolo por completo y dejamos seis horas macerando.
- 2. Pasado este tiempo, aclaramos con agua fría, secamos con un papel y conservaremos en aceite de oliva virgen extra.
- 3. Para el guacamole, pondremos en un vaso batidor los siguientes ingredientes: el aguacate, el zumo de limón, el tabasco, la sal y la pimienta y lo trituraremos.
- 4. Terminamos con la lombarda. Cortamos la lombarda en juliana fina y salteamos con aceite de oliva virgen extra. Sazonamos con sal y pimienta.

















omo vivimos en una región de materia prima privilegiada y a la vez amamos la gastronomía, vamos a elaborar una receta homenaje a la cocina peruana. En una de sus banderas como es la Causa Limeña con ceviche, de unos de nuestros mejores pescados del Mediterráneo, el malagueño róbalo, que compartiremos en este homenaje de sabores con una variante de la leche de tigre. También se pueden utilizar distintos pescados y mariscos.

Añadiremos distintos elementos que aportarán otros matices, como ajo, jengibre, pimienta y leche de coco... Atrévete a cocinarla y te sorprenderá la explosión de sabores.

CAUSA LIMEÑA-MALAGUEÑA DE RÓBALO

en escabeche sureño de coco, cilantro y mostaza

- NACHO MAESE -







Tiempo de preparación: 20 minutos



405 calorías por ración



Coste de ración:









INGREDIENTES (para 4 personas)

- 4 patatas medianas
- 2 huevos
- 100 g de harina de arroz
- 50 g de sésamo
- Escabeche de coco y cilantro
- ½ manojo de cilantro
- 1 lima exprimida
- ½ l leche de coco
- 16 g azúcar moreno
- ½ chile
- ½ diente de ajo
- 8 g de jengibre fresco
- Ceviche de róbalo
- 500 g de róbalo
- 200 g de langostinos
- 60 g de cebolla morada
- 4 g de jengibre fresco rallado
- 2 limas
- 2 gramos de sal
- 20 g de salsa de ají amarillo
- Amaranto inflado

PREPARACIÓN

- Torneamos la patata en forma de cilindro y ahuecamos el centro para lograr la forma de un vaso. La cocemos en un recipiente con agua y sal durante aproximadamente 1 hora. Dejamos enfriar.
- 2. Pasamos el vasito de patata por la harina y a continuación por el huevo batido y por el amaranto inflado. Freímos en aceite a 180 ºC durante 2 minutos.
- 3. Para el escabeche de coco y cilantro, colocamos todos los ingredientes dentro de un vaso de batidora y procesamos hasta obtener una mezcla homogénea.
- 4. Seguiremos con el ceviche de róbalo. Picamos la cebolla muy fina y la colocamos en un recipiente. Agregamos el zumo de las limas, la sal y dejamos encurtir durante 20 minutos. Cortamos el róbalo en tiras de 0,5 cm de grosor, salpimentamos, agregamos el cilantro, el jengibre, la salsa de ají y, por último, la cebolla encurtida junto con el jugo que suelte. Mezclamos bien. Es importante que realicemos esta preparación al momento de utilizarla. Si marinamos demasiado tiempo, el ácido de la lima cocinará demasiado el pescado y se perderá su textura.











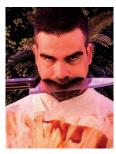




QUESADILLA DE CERDO confitada en refresco de cola

- ÁLVARO ÁVILA -







Tiempo de preparación: 35 minutos



480 calorías



Coste de ración: 2,15€











INGREDIENTES

- 500 g de lomo de cerdo
- 1 Pepsi de 1,5l
- Romero
- Sal
- Pimienta negra molida

Para la salsa

- 300 g de maíz
- 50 cl de nata de cocinar
- Cilantro
- 3 quindillas
- Mostaza de Dijon
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

- 1. Asamos el lomo de cerdo con la Pepsi a 180 grados durante 50 minutos, le damos la vuelta y otros 40 minutos a 180 grados.
- 2. Una vez asado, desmigramos la carne y añadimos caldo, para que quede jugosa.
- Trituramos todo en la Thermomix al máximo durante 1.5 minutos.
- 4. Una vez tenemos la crema la vamos untando en la masa de quesadillas de 25 cm de diámetro.
- 5. Añadimos el lomo desmigado, por encima añadimos cebolla muy fina en juliana, queso rallado y cerramos la quesadilla.
- 6. En una sartén o plancha la marcamos hasta dorarla vuelta y vuelta.















ENSALADA DE AGUACATE GAMBONES

salteados con brotes, pipas de calabaza y chips de ajo

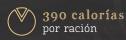
- EDUARDO HUELIN -







Tiempo de preparación: 20 minutos





Coste de ración:











INGREDIENTES

- 100 g de mezclum de lechugas y brotes tiernos (nos gustan los que tienen lechugas de sabores
- terrosos como canónigos, rúcula...)
- 6 gambones
- ½ aquacate maduro
- Un puñado de brotes de alfalfa y remolacha (o al gusto, los brotes que más os gusten)
- 1 ajo laminado
- 1 cucharada de pipas de calabaza
- 1 chorreón de aceite de oliva virgen extra (nosotros utlizamos de variedad verdial veleño)
- 1 chorreón de vinagre de Jerez
- 1 puñadito de sal (al gusto) y pimienta negra

Ingredientes para la salsa:

- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de pimentón picante ahumado
- 1 vaso de fumet de pescado y marisco (podéis comprarlo hecho siempre que sea 100% natural)
- 3 cucharadas de vino blanco seco

PREPARACIÓN

Para la salsa:

- Sofreímos levemente los dos dientes de ajo con el aceite de oliva y añadimos los gambones con una pizca de sal. Los apartamos del fuego para que éstos no se queden secos y añadimos el pimentón picante. Por otro lado, reducimos el fumet de pescado junto con el vino blanco hasta obtener una salsa cremosa y mezclamos con los gambones salteados. Cocinamos juntos por unos segundos para que se fijen los sabores.
- 2. En el horno, doramos las láminas de ajo con cuidado de que no se quemen para obtener unos chips tostados.

Para la ensalada:

Aliñamos levemente el mezclum de lechugas con aceite de oliva, vinagre de Jerez, sal y pimienta. Colocamos en el plato haciendo una cama, situamos encima la salsa con los gambones que habremos mezclado con el aguacate cortado en dados y decoramos con los brotes de alfalfa y remolacha, las pipas de calabaza y los chips de ajo tostado.















l salmón es muy rico en proteínas de gran calidad y vitaminas, entre las cuales debemos destacar la vitamina D, esencial para la correcta absorción del calcio. El salmón en lata está revolucionando por completo el mundo de las ensaladas. Un formato estupendo para introducir este pescado tan sano en nuestra alimentación. El salmón en lata es económico, se conserva mucho más tiempo y es perfecto para incluirlo en un montón de recetas.

Esta materia prima utiliza una de las partes más sabrosas y jugosas de este saludable pescado. En la receta que os presentamos aquí la acompañamos con lo mejor de nuestra despensa, ingredientes frescos para un aporte nutricional perfecto, un salteado de manzana y mango, consiguiendo así un plato muy jugoso, equilibrado y exótico.

GYOZAS DE SALMÓN

en conserva sobre salteado de mango y manzana con vinagreta de fresa v mostaza





- SERGIO GARRIDO -



Tiempo de preparación: 25 minutos



420 calorías por ración



Coste de ración:











INGREDIENTES (para 4 personas)

- 2 latas de salmón de 200 g cada una
- 16 unidades de masa de gyozas (Empanada Japonesa)
- 1 manzana Granny Smith
- 1 mango
- 1 nuez de mantequilla
- Unos granos de pimienta rosa entera
- 150 g de fresas
- 2 cucharadas de mostaza de Dijon
- Unas gotas de zumo de limón
- Pimienta negra recién molida
- 1 cucharada de miel
- Unas hojas de rúcula y hierbabuena
- Aceite de oliva
- Sal

PREPARACIÓN

- Pelamos la manzana y el mango. Ahora los cortamos en dados medianos de igual tamaño.
- 2. Fundimos la mantequilla en una sartén amplia. Una vez fundida, agregamos los granos de pimienta rosa y los dados de manzana y mango. Subimos el fuego y salteamos durante un par de minutos. Reservamos.
- 3. Abrimos y salpimentamos en un bol las dos latas de salmón Ubago. Picamos una cebolla pequeña muy finamente y la añadimos. Extendemos las masas de las empanadas japonesas (gyozas). Rellenamos y cerramos con la ayuda de un tenedor como si fuera una empanada individual. En una plancha o sartén antiadherente con un poco de aceite de oliva virgen extra muy caliente se dorará un poco la base.
- 4. Añadiremos un vaso de agua y tapamos, para que este vapor termine de cocinar la pasta. Solo un par de minutos, pues su relleno está cocinado.
- Emplatamos el salteado de manzana y mango. Sobre éste disponemos las empanadas de salmón
- 6. Para terminar, acompañamos con una vinagreta de fresas, la cual conseguiremos mezclando la mostaza de Dijon con aceite de oliva, unas gotas de zumo de limón, una cucharada de miel, fresas de temporada, pimienta negra y sal.
- Colocamos unas hojas de rúcula y unos brotes de hojas de hierbabuena y servimos al momento.

















NAPOLITANA DE ESPINACAS, tomate seco, calabacín y piñones con ensalada de rúcula, albahaca y manzana con nueces

- ABILIO ARTEAGA -





Tiempo de preparación: **30 minutos**



430 calorías por ración



Coste de ración: 2,30€





Alérgenos: GLUTEN





INGREDIENTES (para 2 personas)

- 260 g de masa de hojaldre fresca
- 1 pack de supermercado
- 80 g de tomate seco
- 100 g de champiñón
- 120 g de calabacín
- 150 g de espinacas
- 15 g de piñones
- Sal, pimienta y curry

Para la ensalada:

- 30 g de rúcula
- 15 g de albahaca fresca
- ½ manzana verde
- 20 g de nueces
- Aceite de oliva virgen extra manzanilla aloreña
- Vinagre de manzana

PREPARACIÓN

Para la napolitana de hojaldre:

- Cortamos la cebolla y el calabacín en dados pequeños. Rehogamos en aceite de oliva virgen extra-variedad manzanilla aloreña.
- 2. Añadimos el tomate seco troceado y los champiñones. Continuamos hasta que estén tiernos la cebolla y el calabacín.
- 3. Añadimos las espinacas, salpimentamos y sazonamos con un poco de curry en polvo.
- 4. Estiramos la masa sobre el papel de horno. La cortamos en rectángulos de 12 cm de ancho por 20 cm de largo.
- Colocamos el relleno en un lado y enrollamos.
- 6. Pintamos con un huevo batido y horneamos a 190 grados durante 20 minutos.

Para la ensalada:

- Lavamos la rúcula y la albahaca fresca y
- 8. Cortamos unos bastones pequeños manzana verde y añadimos las nueces.
- 9. Aliñamos con sal, aceite oliva virgen extra manzanilla aloreña y vinagre de manzana.

















a quinoa no es más que una semilla, pero con características únicas al poder consumirse como un cereal, por eso la llamamos también pseudocereal. Como tal, la quinoa provee la mayor parte de sus calorías en forma de hidratos complejos, pero también aporta cerca de 16 gramos de proteínas por cada 100 gramos y ofrece alrededor de 6 gramos de grasas en igual cantidad de alimento. Si comparamos la quinoa con la mayor parte de los cereales, ésta contiene muchas más proteínas y grasas, aunque éstas últimas son en su mayoría insaturadas, destacándose la presencia de ácidos omega 6 y omega 3. Respecto al aporte calórico, la quinoa es semejante o levemente superior a un cereal, pues contiene menor cantidad de hidratos.





MILHOJA FRIA DE BRÓCOLI quinoa y chips de kale

- CARLOS NAVARRO -



Tiempo de preparación: 25 minutos



350 calorías por ración



Coste de ración:





INGREDIENTES (para 4 personas)

- 100 g de kale
- ½ taza de quinoa
- 1 taza de agua
- 200 g de brócoli
- 10 q de queso crema
- Comino
- Curry
- Ajo en polvo
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN

Para la quinoa:

1. Lavamos bien la quinoa, si no viene lavada. En una sartén a fuego alto, tostamos la quinoa. En una olla ponemos la quinoa, el agua y una pizca de sal y lo llevamos a ebullición. Cuando arranque a hervir lo ponemos al mínimo y lo tapamos, dejando cocinar 15 minutos. Lo dejamos reposar 5 minutos fuera del fuego.

Para los chip de kale:

2. Precalentamos el horno a 180 ºC.

Rompemos las hojas en trozos del tamaño de chip, quitando la parte del tallo central más grueso.

4. En un bol agregamos un poco de aceite y mezclamos lo justo para que se impregnen ligeramente con el aceite. Espolvoreamos al gusto curry, ajo en polvo, comino y sal. Horneamos a 180º durante 8 o 9 minutos.

Para la mantequilla de brócoli:

- 5. Llevamos a ebullición una olla con agua y una cucharadita de sal.
- 6. Rompemos el brócoli en trozos pequeños y los introducimos en el agua hirviendo. Lo dejamos cocinar 10 minutos.
- 7. Los sacamos y metemos en un bol con agua fría para cortar la cocción.
- 8. Ponemos el brócoli junto con el queso crema en un bol y con un tenedor trabajamos hasta que obtengamos un puré homogéneo.
- Para emplatar por capas, agregamos primero la mantequilla de brócoli, después la de quinoa y finalmente los chips de kale.





















ENSALADA DE PERA NASHI, dressing de sésamo y tofu, tirabeques y remolacha chioggia

- MARCOS ANTONIO NIETO RODRÍGUEZ -



Tiempo de preparación: 20 minutos



380 calorías por ración



Coste de ración:





Alérgenos: SÉSAMO

INGREDIENTES

- 1 pera nashi
- 30 g de tirabeques
- 1 remolacha chioggia
- 1 hoja de shisho
- Sichimi togarashi
- Sésamo blanco tostado

Para el dressing:

- 1 paquete de 150 g de tofu silken
- 120 g de goma dressing

PREPARACIÓN

Para el dressing:

Combinamos todos los ingredientes en el vaso de la batidora y los trituramos hasta obtener una emulsión cremosa.

Para la pera:

- 2. Escaldamos los tirabeques en agua hirviendo durante 10/15 segundos y los enfriamos en agua fría con hielo.
- Cortamos la remolacha en finas tiras, ayudándonos de una mandolina si es posible, y las dejamos en la misma agua fría un par de minutos para que se pongan crujientes. Escurrimos los tirabeques y la remolacha en un papel absorbente.
- 4. A continuación, pelamos la pera y la cortamos en pedacitos pequeños. En un bol, la mezclamos junto a una generosa cucharada del dressing, y emplatamos. Añadimos los tirabeques y la remolacha y espolvoreamos una pizca de togarashi, sésamo tostado y sésamo negro. Terminamos con unas hebras de shisho cortado en chiffonade.

















el doncel

SETAS, TALLOS, RAÍÇES Y UBÉRCULOS

- QUIQUE PÉREZ -



Tiempo de preparación: 35 minutos



220 calorías



Coste de ración: 2.80€



INGREDIENTES

Cremoso de apio nabo

- 1 kilo de celeri^{*}o raíz de apio
- 100 q de aceite de oliva virgen extra
- C/s sal

Pañuelo crujiente de setas

- 3 litros de agua
- 400 g de arroz
- 250 g de boletos edulis
- C/s sal

PREPARACIÓN

Para el cremoso de apio nabo:

- 1. Pelamos la raíz, lavamos y hacemos dados regulares de 2x2 cm.
- Introducimos en bolsa de vacío de cocción.
 Cocinamos al vacío: 1 hora a 100 grados.
 Sacamos de la bolsa y emulsionamos.
 Reservamos.

- 6. Cocemos todo durante 30 minutos.7. Trituramos, y estiramos en un silpat.8. Deshidratamos.
- 9. Freímos en aceite de girasol a 190 grados y pasamos a papel.

Para la chirivia crujiente:

- 10. Pelamos la chirivia.
- 11. Laminamos en lonchas finas con el pelador.12. Freímos en aceite de girasol
- 13. Pasamos por papel absorbente.
- 14. Reservamos.

Para la setas frescas:

- 15. Limpiamos y troceamos las diferentes variedades de setas.
- 16. Salteamos según variedades.

Para la zanahoria:

- 17. Pelamos y hacemos dados regulares.18. Escaldamos.
- 19. Reservamos.

















FINAL Y PRESENTACIÓN

- 1. Mezclamos la quinoa con las rodajas de midi y las setas portobello, aderezamos con toque de vinagreta con frutos secos.
- 2. Marcamos en sartén los tacos de salmón por ambas caras previamente sazonados hasta que estén dorados con cuidado de dejarlos jugosos por dentro.
- 3. Emplatamos en el centro del plato con una cama de quinoa y aderezada con la vinagreta, pondremos los tacos de salmón encima y decoramos con las mini verduras, brotes de hinojo, brócoli y flores Hermimac.
- 4. Terminamos con unas pinceladas de vinagreta con frutos secos.

TACOS DE SALMÓN

sobre quinoa roja y blanca, tallos de midi, portobellos y vinagreta de frutos secos

- VÍCTOR GUTIÉRREZ -





Tiempo de preparación: 25 minutos





Coste de ración:







INGREDIENTES (para 4 personas)

- 400 g de salmón fresco
- 200 g de quinoa roja y blanca
- 100 g de midi
- 50 g de portobellos
- Mini verduras (zanahorias, puerros)
- Frutos secos (semillas de girasol, pipas de calabaza, cacahuetes fritos y repelados)
- Brotes de brócoli e hinojo
- Flores de borraja y mini pensamientos
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre de Módena
- Sal y pimienta blanca

- 1. Ponemos un cazo al fuego con una cucharada de aceite y salteamos la quinoa, acto seguido añadimos por cada vaso de quinoa un vaso y medio de agua Una vez que rompa a hervir ponemos a fuego medio y tapamos el recipiente y dejamos cocer de 15 a 20 minutos. Una vez evaporado el agua, dejamos reposar 5 minutos apartado del fuego y después aireamos con un tenedor suavemente; reservamos.
- 2. Cortamos a dados pequeños las setas portobellos y las salteamos ligeramente. Reservamos.
- 3. Cocemos en agua hirviendo el midi durante unos minutos, enfriamos en agua con hielo y cortamos los tallos en rodajas pequeñas.
- 4. Igualmente blanqueamos las mini verduras (cocer ligeramente). Reservamos.
- 5. Hacemos una vinagreta con 6 cucharadas soperas de aceite de oliva y 1 cucharada de vinagre de Módena y añadimos los frutos secos y dejamos macerar.

















PARADORES



CABALLA CON FALSO RISOTTO DE TINTA

- JUAN ANTONIO AGUILAR -



Tiempo de preparación: 35 minutos



430 calorías por ración



Coste de ración: 3,30€









INGREDIENTES

Para la caballa:

- 4 piezas de caballa de 300/400 g
- 1 dl aceite de oliva virgen extra
- Sal

Para el risotto:

- 200 g de pasta tipo orzo también conocida como risone o kritharaki (Es un tipo de pasta de sémola de trigo duro, que tiene forma de grano de arroz pero más plano y con las puntas más finas)
- 2 ud dientes de ajo
- 1 dl de vino blanco seco
- 0.5 l de fumet de pescado
- 3 sobres de tinta de calamar
- 40 g de puntillitas limpias

PREPARACIÓN

Para la caballa:

- 1. Limpiamos las caballas y sacamos los lomos, desespinamos con cuidado y reservamos.
- 2. Marcamos en sartén antiadherente y terminamos en el horno con cuidado que no se pasen, reservamos.

Para el falso risotto:

- 3. Doramos el ajo picadito con cuidado que no coja color, agregamos la pasta y rehogamos.
- 4. Mojamos con el vino blanco y dejamos evaporar el alcohol.
- 5. Agregamos el fumet hirviendo poco a poco y dejamos cocer según sea necesario. Iremos añadiendo más fumet según se evapore.
- 6. Por último incorporamos la tinta rectificamos de sal.
- Salteamos las puntillitas limpias y reservamos.

PRESENTACIÓN:

Ponemos en la base de un plato una quenelle de risotto y sobre esta los lomos de caballa, alrededor de modo aleatorio disponemos las puntillitas y un chorrito de aceite de pimentón.

















ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS con alcachofas y vinagreta de lima

- RAÚL GONZÁLEZ -







Tiempo de preparación: 20 minutos



310 calorías por ración



Coste de ración: 1,40€





Alérgenos: SULFITOS

INGREDIENTES (para 4 personas)

- 250 g de alubias blancas cocidas
- 3 alcachofas
- 60 g de pimiento rojo
- 60 g pimiento verde
- 40 g de cebolla morada
- 80 g de mango
- Agua
- Sal
- Pimienta negra molida
- 100 ml de aceite de oliva virgen
- 25 ml vinagre
- 25 ml de zumo de lima

- 1. Lavamos las alubias blancas bajo el grifo con agua fría y escurrimos bien. Resevamos.
- 2. Picamos en brunoise el pimiento rojo, verde y el mango. Reservamos.
- 3. Cortamos en juliana la cebolla morada. Reservamos.
- 4. Ponemos un cazo con agua y sal a hervir. Pelamos las alcachofas quitando las hojas externas hasta que lleguemos a las más tiernas. Las reconoceremos porque son más blancas y finas.
- 5. Después con un cuchillo cortamos las puntas de las hojas, así como la punta del tallo. También pelamos el tallo, cada vez que pelamos una, la sumergimos en el agua.
- Cuando la tengamos todas, colocamos un plato encima, para que no floten y no estén en contacto con el aire. Si no, en el tiempo de cocción se oxidarían. Pasados 20 minutos apartamos las alcachofas del fuego y las dejamos enfriar en la misma agua.
- 7. Preparamos la vinagreta batiendo hasta emulsionar el aceite, el vinagre, el zumo de lima, sal y un poco de pimienta negra molida.
- Para montar la ensalada mezclamos todos los ingredientes y aliñamos con la vinagreta de lima, ponemos a punto de sal.

















ara los incondicionales de la cocina asiática ya sabrán que el edamame es uno de los principales protagonistas de la carta de entrantes de cualquier menú asiático que se precie, quizás sea por su fácil y rápida elaboración o por su gran contenido en proteínas o por ser alimento bajo en calorías, libre de gluten y colesterol, además de una fuente de hierro, calcio y proteínas. También posee múltiples propiedades beneficiosas para la salud, por ejemplo: ayuda a prevenir problemas cerebrales relacionados con la edad, problemas cardiovasculares, diabetes y depresión.

ROLLO DE GAMBAS AL PIL PIL, edamame y fideos de arroz

- LAURA JIMÉNEZ -







Tiempo de preparación: 30 minutos





Coste de ración: 3,40€











INGREDIENTES (para 2 personas)

- 100 g de edamame
- 200 g de langostinos
- 10 g de ajo
- 50 g de fideos de arroz
- 2 láminas de pasta filo
- Pimentón
- Sal
- Aceite de Oliva
- Vino blanco
- Langostinos

- 1. Limpiamos las vainas de edamame bajo el grifo, ayudándonos de un escurridor y acto seguido las cocemos. En el mismo agua cocemos brevemente los fideos de arroz y reservamos.
- 2. Hacemos un pil pil con los langostinos, el ajo, pimentón, aceite de oliva virgen extra para después.
- 3. Por último, usamos todos los ingredientes mencionados anteriormente y los introducimos en los rollitos de la pasta filo, conservamos preparados y listos.
- 4. Horneamos durante 10 minutos y cortamos al gusto los rollitos para su presentación final.



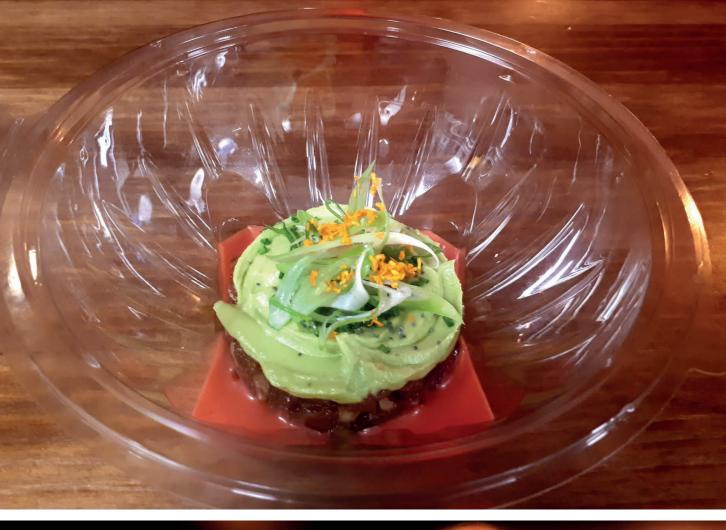
















TARTAR DE ATÚN

- JUAN JOSÉ MANCEBO -





Tiempo de preparación: 10 minutos



390 calorías por ración



Coste de ración: 4.60€







INGREDIENTES

- 80 g de atún
- Cebolla en dados
- 1 cucharada sopera de soja reducida en sal
- 1 cucharada sopera de kimchee
- 1 cucharada de té o café
- 20 ml de licuado de frambuesa
- Aquacate

PREPARACIÓN

- 1. Utilizaremos un bol donde añadiremos estos ingredientes y mezclaremos adecuadamente.
- Una vez mezclado utilizaremos un anillo para darle la forma al tartar.
- 3. Para el aquacate utilizaremos una mitad y lo troceamos a cuchillo.

Para la sopa de frambuesa:

4. Servimos el licuado.

















ESTOFADO DE TERNERA, arroz al orégrano y tomatitos

- ENRIQUE SÁNCHEZ -



Fotografía de Laura León



Tiempo de preparación: 45 minutos



460 calorías por ración



Coste de ración: 2,40€







INGREDIENTES

- 3/4 de kg de jarrete de ternera
- 1 cebolla
- 6 dientes de ajo
- 2 zanahorias
- 3 tomates maduros
- 1/2 vaso de arroz
- 50 g de almendras fritas
- 50 g de nueces peladas
- 12 tomates cherry
- 3 ñoras, azafrán, orégano y perejil
- Aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta

- Para el estofado de carne disponemos las ñoras en remojo de agua tibia para que ablanden.
- 2. Picamos la cebolla y comenzamos a rehogarla en una cacerola con aceite de oliva virgen extra. Agregamos 4 dientes de ajos fileteados, las zanahorias peladas y cortadas en medias rodajas.
- 3. Incorporamos el jarrete cortado en porciones, salpimentamos y dejamos que se cocinen bien por todos lados.
- Trituramos los tomates con la ayuda de la batidora y verter sobre la carne. Dejaremos freír 5 minutos a fuego medio.
- 5. Cubrimos con el agua necesaria.
- Trituramos con la jarra las ñoras remojadas, las almendras, unas hebras de azafrán y un poco de perejil fresco. Añadimos un poco de caldo de la cacerola y trituramos bien. Vertemos este majado en la cacerola.
- Dejamos cocinar a fuego lento hasta que la carne
- Para el arroz doramos en una sartén con aceite 2 dientes de ajo fileteados e incorporamos 1/2 vaso de arroz.
- Sofreímos brevemente y cubrimos con 2 vasos
- 10. Salpimentamos, agregamos 1 cucharada de orégano y dejamos cocinar a fuego fuerte hasta que el arroz esté seco y cocido.
- 11. Incorporamos algunas nueces peladas al final y extendemos bien en una bandeja para que se enfríe.
- 12. Solo nos resta disponer el guiso y el arroz en una fiambrera. Terminamos añadiendo unos tomates cherry para aportar algo de frescor a nuestra receta.

















CREMA DE CALABACÍN con palomitas de queso y salmón rebozado en pipas

- JOSÉ A. MOYANO -





Tiempo de preparación: 30 minutos



430 calorías por ración



Coste de ración:









INGREDIENTES

(para 4 personas)

- 600 q de calabacinés medianos
- 1 patata
- 1 pieza de puerro
- 500 ml de caldo de pescado
- 50 ml de aceite de oliva virgen extra
- 100 q de pipas peladas sin sal
- 1 lomo de salmón de unos 200 g
- 100 g de rulo de gueso desnatado bajo en grasas

PREPARACIÓN:

Para la crema de calabacín:

- 1. Ponemos en una olla el aceite de oliva virgen extra y pochamos el puerro junto a la patata previamente pelada y cascada.
- 2. Una vez toma un poco de color añadimos los calabacines troceados (importante, con la piel).
- 3. Añadimos el caldo de pescado y cocemos hasta que la patata esté tierna. Pasamos por un robot o túrmix.

Para los dados de salmón:

- 4. Cortamos el salmón, sin la piel, en unos tacos cuadrados de 50 g aproximadamente.
- Los pasamos por una sartén simplemente para dorarlos.

Para las palomitas de queso:

6. Desmoronamos con las manos el queso para que éste quede en trozos.

PRESENTACIÓN:

- 1. Ponemos en la base del plato unas palomitas
- 2. Pasamos el salmón por un poco de aceite y las empanamos en pipas, calentamos y colocamos sobre el queso.
- 3. Calentamos la crema y la vertemos alrededor para que el queso funda en ella.



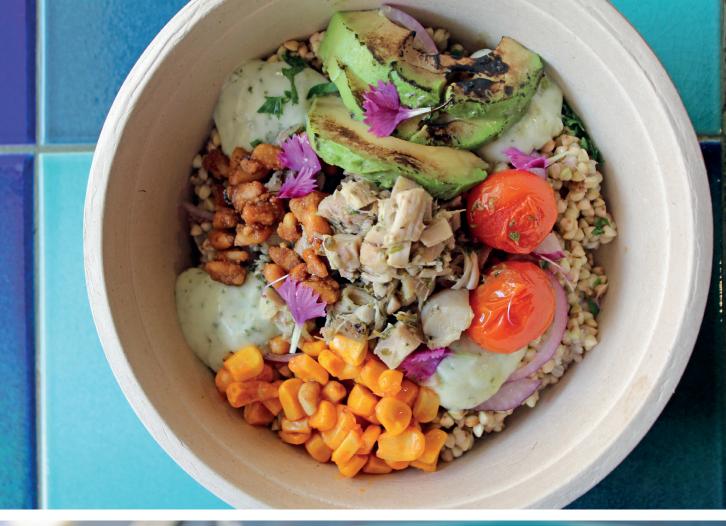














ENSALADA DE TRIGO SARRACENO, POLLO ASADO, maíz al togarashi y aguacate asado



- MARIO ROSADO -



Tiempo de preparación: 35 minutos



410 calorías por ración



Coste de ración: 2.90€



Alérgenos:



LÁCTEO



INGREDIENTES (para 4 personas) Para el pollo:

2 churrascos de pollo

- Cilantro, hierbabuena, albahaca c/s
- Aceite de oliva virgen extra c/s
- Sal c/s

Para el maíz

- 80 g de maíz dulce de lata
- 20 g de mantequilla
- Sal, pimienta c/s
- 10 q de kimchee
- 5 q de togarashi

Para la salsa:

- 80 g de yogur griego
- 2 g de sal
- 20 g de sirope de fruta de la pasión 10 g de Albahaca

Otros ingredientes:

- 120 g de trigo sarraceno
- 8 tomates cherry
- Aceite de oliva virgen extra c/s
- Orégano c/s
- 1 aguacate
- 5 q de pipas garrapiñadas

*c.s - cucharada sopera

PREPARACIÓN:

Para el pollo:

Deshojaremos las hierbas, las introducimos en un vaso de túrmix y añadimos AOVE sin llegar a cubrir las hierbas, trituramos todo y reservamos. A continuación, sazonamos los churrascos y los aliñamos con el aceite de hierbas que hemos reservado. Horneamos a 180 grados durante 15-20 minutos, dejamos que enfríe y los cortamos en dados.

Para el maíz:

2. Derretimos la mantequilla con la sal y la pimienta en una sartén, cuando se empiece a dorar un poco, añadimos el maíz y salteamos con energía, por último, sazonamos con el togarashi y el kimchee y reservamos.

Para la salsa:

Ponemos todo en la Thermomix y trituramos hasta que quede una emulsión fina, rectificamos de sal y azúcar si fuera necesario en función de la acidez del yogur.

Otros ingredientes:

Cocemos el trigo sarraceno en abundante agua durante 2 minutos, gueremos que el centro quede crujiente y enfriamos rápidamente. El aquacate lo laminamos y lo sopleteamos para dorarlo, los tomates cherry los asamos con un poco de sal, aceite y orégano y reservamos.

Para finalizar:

En el táper ponemos el trigo sarraceno en la base y disponemos varios puntos de la salsa sin que llegue a mezclarse con el trigo, luego colocamos el resto de los ingredientes de manera que se vean separados.

















ESPAGUETTIS CON PESTO DE GUISANTES Y PISTACHOS



- MARÍA MONTILLA -



Tiempo de preparación: 25 minutos



380 calorías por ración



Coste de ración: 1.60€











INGREDIENTES (para 4 personas)

- 200 q de quisantes
- 4 hojas de albahaca
- 2 hojas de menta (o cuatro de hierbabuena)
- 40 de pasta de pistacho verde
- 1 diente de ajo
- 30 g de aceite de oliva virgen extra
- 30 g de queso parmesano
- Pimienta negra recién molida
- 350 q de espaquetis
- 4 tomates cherry

PREPARACIÓN:

- Cocemos los guisantes como hacemos habitualmente, una vez hechos, los ponemos en el vaso de la batidora y añadimos las hojas de albahaca y menta limpias y troceadas, la pasta de pistacho verde, el ajo previamente pelado y habiendo retirado el germen del interior y el aceite de oliva virgen extra. Trituramos hasta obtener una crema, no es necesario que quede muy fina.
- 2. La probamos y salpimentamos al gusto. Reservamos.
- 3. Ponemos una olla con abundante agua a calentar, cuando rompa a hervir añadimos la sal y a continuación los espaguetis.
- 4. Cocemos la pasta hasta que esté al dente. La escurrimos reservando un vaso de agua de la cocción.
- Volvemos a poner los espaguetis en la olla e incorporamos el pesto de guisantes y medio vaso del agua de la cocción de la pasta, mezclamos bien hasta que los tallarines estén impregnados de la salsa.
- 6. Si es necesario añadimos un poco más de aqua.

PRESENTACIÓN

Servimos los espaguetis con pesto de guisantes y pistachos en los platos, repartimos el queso parmesano rallado y terminamos decorando con unas hojas de albahaca y tomate cherry previamente escalfados.

















FIDEWOK DE SETAS, verduras y gambón con salsa teriyaki

- JAVIER GONZÁLEZ -





Tiempo de preparación: 25 minutos



420 calorías por ración



Coste de ración:













INGREDIENTES (para 1 persona)

- 20 q de col
- 25 g de zanahoria
- 25 g de cebolletas tiernas
- 20 g de pimiento rojo
- 20 g de pimiento verde
- 3 g de sésamo
- 15 g salsa teriyaki
- 2 gambones
- 30 g de setas chitake
- 25 g de champiñones
- 1 g de jengibre en polvo
- Cilantro
- 30 g de pasta de fideuá

- 1. Salteamos todas las verduras cortadas en juliana en un wok a fuego fuerte, le incorporamos las setas, los champiñones y un gambón pelado y troceado.
- 2. Una vez salteado le añadimos la salsa teriyaki y la pasta de fideuá cocida previamente y el jengibre.
- 3. Por otro lado, hacemos un gambón entero en una sartén aparte con sal y reservamos.
- 4. Para emplatar ponemos todo el salteado bien caliente en un bol o plato y le ponemos el gambón encima decorado con sesamo blanco y hojas de cilantro.

















SALMONETE DE ROCA, arroz venere y verduras

- QUIQUE CERRO -







Tiempo de preparación: 30 minutos



400 calorías por ración



Coste de ración:





Alérgenos: PESCADO



INGREDIENTES

- 400 g de salmonete de roca
- 1 dl de AOVE
- 100 g de arroz venere
- 120 g de lombarda
- 100 g de coliflor (verde y morada)
- 60 g de calabaza
- 50 g de yogur
- 2 g de cilantro fresco
- 20 g de Acelga roja
- 4 mini mazorcas
- 30 g de queso manchego
- 2 frutos de anís estrellado
- Sal

PREPARACIÓN

- Sacamos los lomos de los salmonetes. Los metemos en una bolsa de vacio junto al AOVE
- Los confitamos a 54°C durante 8 minutos.
- Los marcamos en la plancha por la parte de
- 4. Con las espinas y la cabeza elaboramos un fumet.
- 5. Llevamos el fumet a ebullición y cocemos el arroz durante 18 minutos. Escurrimos y refrescamos.
- 6. Reservamos estirado sobre una placa o bandeja hasta su uso.
- 7. Cocemos las verduras (coliflor verde y morada, acelga roja, mini mazorca y lombarda) al vapor por separado para mantener el color y controlar el punto de cocción.
- 8. Marcamos la mazorca sobre la plancha con una gota de AOVE.

Para la crema de calabaza, queso manchego y anís:

9. Asamos la calabaza en horno. Infusionamos el anís estrellado, colamos. Trituramos la calabaza caliente, el queso manchego y la infusión de anís. Reservamos en manga.

Crema de yogur y cilantro:

10. Trituramos los ingredientes y rectificamos de sazonamiento.

















Sandal



MEDALLÓN DE

SALMÓN A LA BBQ con patacones de plátano macho y dip jamaicano de mango

- DELROY HAYE -



Tiempo de preparación: 35 minutos



430 calorías por ración



Coste de ración:







Alérgenos: PESCADO SULFITOS

INGREDIENTES

(para 4 personas)

- 800 g de filetes de salmón con piel (160 g por persona)
- 1 taza de salsa BBQ ahumada
- 80 g especias Jerk
- 300 g de platano macho (a medio madurar)
- 8 ml aceite de girasol
- 1 cucharilla de sal
- 1/2 cucharilla de pimienta negra

Para la salsa de mango

- 120 g de mango maduro
- 10 g de cebolla roja
- 10 g chile habanero
- 5 g cebolleta fresca (solo el tallo verde)
- Sal a gusto
- 2 cucharillas de aceite de oliva virgen extra
- Micro mézclum o brotes frescos

Para la guarnición de ensalada

250 g de mezcla de hojas verdes

Para la vinagreta de mango

- 1 taza de mango maduro a dados
- 30 ml de aceite de oliva virgen extra
- 20 ml vinagre de vino dulce
- 1 cucharadita de salsa picante
- 1 cucharadita de azúcar
- Sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN

- 1. Cortamos el salmón en porciones de 160 g y marinamos con las especias jerk, aceite de oliva virgen extra y dejamos reposar.
- 2. Cortamos el plátano macho en cuartos y reservamos. Para la salsa de mango trituramos el mango maduro, aceite de oliva virgen extra, vinagre, azúcar, sal y chile habanero a velocidad media para que quede cremosa, reservando en el frigorífico.
- 3. Lavamos las lechugas que vayamos a utilizar en agua fría y las reservamos escurridas con un papel húmedo en la nevera.
- 4. Precalentamos el aceite de girasol a 165 º C y pochamos el plátano macho.
- 5. Una vez pochado el plátano macho, sacamos en un papel absorbente, subimos el aceite e introducimos hasta dorar con un color bonito.
- 6. Sazonamos el salmón con la salsa BBQ y en una sartén o BBQ marcamos el salmón por la parte de la piel primero, durante 4 min y luego 2 min por la parte de la carne (si el corte fuera muy grueso, aguantamos 2 min más) o al horno 5 min a 180 $^{\circ}$ C.

Para la vinagreta:

Cogemos los dados de mango, la cebolla roja cortada en trocitos pequeños, el pimiento dulce, el tallo de cebolleta fresca y la salsa de chili y los mezclamos en un bol, sazonando con sal y pimienta al gusto.





















TINGA POBLANA

- REYNA TRAVERSO -



Tiempo de preparación: 35 minutos



410 calorías por ración



Coste de ración:





Alérgenos: GLUTEN

INGREDIENTES (para 4 personas)

- 1 cebolla pequeña picada en juliana
- 1 diente de ajo finamente picado
- 3 tomates escalfados y sin piel
- 1 hoja de laurel
- 1 ramita de tomillo
- 2 chiles chipotles adobados sin semillas
- 1 cucharada de azúcar moreno
- 2 pimientas de Jamaica
- c/s de caldo de pollo
- c/s sal
- 1 pechuga de pollo cocida y deshebrada gruesamente
- 1 aquacate
- 3 cucharillas de aceite de oliva
- Micro mézclum o brotes frescos

Arroz a la mexicana:

- 185 g de arroz de grano largo
- 3 cucharadas de aceite de oilva
- 1 diente de ajo
- ¼ cebolla blanca
- 2 tomates de pera maduros
- 1 zanahoria chica limpia picada
- en dados
- 70 gramos de guisantes
- 300 ml de agua

PREPARACIÓN

- Calentamos el aceite de oliva y sofreímos la cebolla, con el ajo y las hierbas aromáticas.
- Cuando la cebolla esté tierna agregamos los tomates picados y dejamos cocinar unos minutos (hasta que el tomate pierda acidez).
- 3. Agregamos los chiles chipotles y el azúcar moreno y removemos.
- 4. Podemos agregar un poco de caldo de ser necesario.
- Añadimos el pollo y dejamos cocinar durante unos 6 minutos.
- 6. Servimos con aquacate y tostas de maíz.

Para el arroz:

- Lavamos el arroz una vez.
- 8. Licuamos el tomate, la cebolla y el ajo.
- Calentamos el aceite y agregamos el arroz y removemos hasta que esté brillante y dore un
- 10. Agregamos la mezcla del tomate y movemos hasta que cambie de color.
- 11. Agregamos los guisantes y la zanahoria
- 12. Agregamos el agua y la sal. Cuando rompa a hervir bajamos el fuego.
- 13. Dejamos cocinar sin mover durante 18 minutos aproximadamente.





















GNOCCHI DE PATATAS con productos de la huerta y dorada

- MATTEO MANZATO -



Tiempo de preparación: 40 minutos



420 calorías por ración



Coste de ración: 4.20€









INGREDIENTES

- 500 g de patatas hervidas y machacadas
- 200 g de harina
- 2 yemas de huevo
- 1/2 calabacín
- 50 g de guisantes frescos
- 1/2 pimiento rojo
- 1 puerro
- 12 tomates cherry
- 2 endivias rojas
- 1 dorada de 600 g fileteada
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta
- Albahaca

PREPARACIÓN

Para el gnocchi:

Amasamos las patatas con la harina y la yema y sacamos bolitas regulares.

Una vez que tengamos el gnocchi lo pasamos por agua hirviendo y una vez que suban los sacamos y los ponemos a enfriar en una bandeja con un poco de aceite. (Una vez frío se pueden guardar en la nevera 5/6 días)

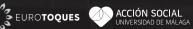
Para la salsa:

- 3. Pochamos el puerro en aceite de oliva y añadimos todas las verduras a la vez cortadas en manera regular (más o menos todas del mismo tamaño) y salteamos unos 5 min para que las verduras se queden al dente.
- 4. Los filetes de dorada los pasamos en la sartén con un poquito de aceite.
- 5. La cabeza la podemos utilizar para hacer un poco de caldo para saltear nuestro gnocchi y aportarle más sabor.

















CABALLA A LA PARRILLA

con flan de letones al remojón de migas en torta y dorada

- ANTONIO CARMONA BARAZA -





Tiempo de preparación: 35 minutos



390 calorías por ración



Coste de ración: 2,70€







Alérgenos: GLUTEN HUEVO PESCADO LÁCTEO



INGREDIENTES

- 1.4 kg de caballas medianas
- ½ dl de aceite de oliva virgen
- Sal

Para el flan de letones:

- 130 g de letones de caballa
- 1 huevo
- 0,125 l de leche
- Sal
- Pimienta blanca molida,
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen

Para el caldo de remojón:

- 1 pimiento seco
- 2 dientes de ajo
- Perejil
- 1 tomate pequeño
- ¼ dl de aceite de oliva
- 1 l de agua
- 50 g de bacalao salado desmigrado

Para las migas en torta: 150 g de sémola de trigo

- ½ dl de agua
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 1 diente de ajo

PREPARACIÓN

- 1. Limpiamos las caballas y las abrimos, quitándoles todas las espinas. Cada filete lo cortamos en dos mitades a lo largo, los enrollamos y pinchamos con la forma de carial para sujetarlos y que guarden la forma de espiral.
- Se sazonan y los asamos en la parrilla 1 minuto por ambos lados. Se reservan.
 Para el flan de letones: En una sartén con el aceite de oliva caliente salteamos durante 1 aceite de oliva caliente salteamos durante 1 minuto los letones. En un recipiente de la turmix echamos la leche, sal, pimienta, los letones, el huevo y lo trituramos todo. Se vierte este preparado en unos vasitos de flan (previamente untados con aceite) y los cocemos 95 °C, 90 % de humedad, durante 15 minutos (tipo baño María). Los dejamos enfriar y se desmoldan. Para el caldo de remojón: Ponemos a cocer todos los ingredientes en una olla pequeña durante 30 minutos. Apartamos del fuego y los trituramos. Se rectifica de sal y reservamos.
- Se rectifica de sal y reservamos.
- 5. Para las migas en torta: Picamos el ajo en trocitos y lo freímos en una sartén con el aceite de oliva. Seguidamente agregamos el agua y cuando comience a hervir incorporamos la sémola, sal y lo amasamos como unas migas tradicionales, pero con la diferencia que en lugar de "desliarlas", las hacemos en una sartén, por ambos lados, en forma de tortilla. (Para esta receta las hemos preparado en miniatura.)

PRESENTACIÓN

En el centro del plato ponemos 2 rollitos de caballa, al lado el flan de letones y las láminas de migas en torta. Por último añadimos un chorrito de remojón en la base del plato para que quede más jugoso el





















OLLETA DE TRIGO PICADO (GAÑONS) Plato típico del campo de Elche

- PATRICIA SANZ -



Tiempo de preparación: 45 minutos



430 calorías por ración



Coste de ración:



Alérgenos:



INGREDIENTES

- 125 g de trigo picado (blat) remojado cocido
- 75 g de alubias blancas, garbanzos o lentejas a remojo y cocidas
- 150 q de costilla de cerdo
- 50 g de morcilla negra de cebolla o similar
- 50 g de cebolla
- 50 g de zanahoria
- 50 g de hinojo
- 50 g de judías verdes
- 100 g de calabaza
- 50 q de boniato rojo
- 100 g de acelgas
- 50 g de cardos ya blanqueados
- 100 g de tomate natural
- AOVE, sal, comino, azafrán, pimentón ahumado
- 3 l de agua aprox. (dependiendo del diámetro de la olla)
- Opcional: patata, nabo y puerro

- 1. Sofreímos en una olla la carne con un poco de aceite de oliva.
- 2. Picamos cebolla, zanahoria, hinojo y judías. Vamos añadiendo a la olla con la carne por orden, primero cebolla luego zanahoria, después hinojo, judías y rehogamos unos minutos.
- 3. Añadimos la sal, especias (comino, pimentón y azafrán) y seguimos rehogando.
- 4. Incorporamos el tomate y el ajo rallado, seguimos rehogando y añadimos los cardos.
- 5. Dejamos unos minutos rehogando para que se haga bien el tomate y añadimos el trigo picado y las legumbres que hayamos elegido. Cubrimos con el agua, removemos bien y dejamos cocer a fuego fuerte unos 15 min obsevando que no nos quedemos sin caldo, si no añadiremos otra vez agua hasta cubrirlo.
- 6. Pasado ese tiempo incorporamos las acelgas picadas, la calabaza, el boniato en tacos y la morcilla (o embutido similar) y dejamos cocer otros 15 min a fuego fuerte, después bajaremos el fuego al minimo y seguiremos cociendo unos 30 min más.

















unque aparentemente pueda parecer un plato hipercalorico, en verdad es un plato muy apropiado para una dieta saludable así como muy vistoso y divertido tanto en sabor como en vista. También es un plato de cocina de aprovechamiento. Hablamos de pan y verduras. El pan es un elemento básico y muy recomendable dentro de una dieta equilibrada ya que su aporte calórico no es demasiado disparatado y es saciante y rico en hidratos de carbono. También incorporamos AOVE que es uno de los elementos más saludables ya que aunque su aporte calórico es alto, el 80% son ácidos grasos insaturados muy aptos para proteger la salud cardiovascular.

NUESTRO HUERTO OTOÑAL

- PATRY AGUILAR LÓPEZ -





Tiempo de preparación: 35 minutos



350 calorías por ración



Coste de ración: 2,30€



Alérgenos:



GLUTEN

INGREDIENTES

- 500 g de patatas hervidas y machacadas
- 200 g de harina
- 2 yemas de huevo
- 1/2 calabacín
- 50 g de guisantes frescos
- 1/2 pimiento rojo
- 1 puerro
- 12 tomates cherry
- 2 endivias rojas
- 1 dorada de 600 g fileteada
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pan
- Pimienta
- Albahaca

PREPARACIÓN

Para las migas:

- Remojamos el pan de miga en agua o si nos ha sobrado pan de días anteriores lo podemos rallar y reutil<u>izar.</u>
- Ponemos a sofreir los dientes de ajo con una cucharada de AOVE y posteriormente incorporamos el pan humedecido y un poquito de sal y lo vamos moviendo hasta conseguir la textura de unas migas. Si queremos buscar el color de una tierra incorporamos también tinte negro o marrón durante su elaboración.

Para las verduras del huerto:

(Exceptuando los brotes, lo que son zanahorias, mazorcas, tomates, espárragos y setas)

Las escaldamos previamente y enfriamos en aqua con hielo para cortar su cocción y así tomarlas al dente.

Para su montaje:

Podemos hacer nuestro huerto aún más divertido modificando los sabores de las verduras. En nuestro caso escaldamos las zanahorias con un agua con anís estrellado, consiguiendo así un sabor anisado, las mazorcas con comino, los tomates con tomillo y así todas las verduras que se nos ocurran con tonos gustativos distintos jugando con hierbas aromáticas para su escaldado. También podemos añadir a nuestras migas en su elaboración unos hongos triturados o un poco de trufa consiguiendo así a la hora de la tierra un sabor y aroma más otoñal y terrenal.

















CANELONES ESTILO MARUCHI

- PABLO CABALLERO -





Tiempo de preparación: 50 minutos



480 calorías



Coste de ración: 3.20€









PREPARACIÓN

La primera recomendación para la elaboración del relleno de los canelones, es que lo preparemos el día anterior, que tenga tiempo de reposar y de enriquecerse con la salsa y las especias, después del reposo estará mucho más sabrosa. También tendremos en cuenta la combinación de carnes, que haya magras y algunas más

Para empezar, ponemos una cazuela amplia al fuego con un fondo de aceite, salpimentamos la carne y la doramos en la cazuela cuando esté caliente, dándole la vuelta para que se haga de forma homogénea. A

continuación, incorporamos la cebolla y después el vino, la sal y la pimienta a gusto.

Levantamos el hervor y después reducimos el fuego para dejar cocer a baja temperatura durante 30 minutos aproximadamente, o hasta que la carne esté tierna y el vino se haya evaporado. Apagamos el fuego y dejamos enfriar y reposar hasta el día siguiente. Reservamos en el frigorífico una vez que esté frío.

Para preparar la farsa de los canelones, recuperamos la carne del guiso, escurriéndola de la salsa si quedó sobrante. Para la salsa, si incorporamos cebolla a la elaboración, lo ideal es que esté rallada para después no encontrarnos los trocitos. La leche conviene que esté caliente cuando la agreguemos al recipiente en el que tenemos la roux, así que la ponemos a calentar en un cazo antes de empezar (o en el microondas).

Para hacer la salsa bechamel, derretimos la mantequilla en un cazo o sartén antiadherente a fuego medio, a continuación, incorporamos la cebolla y cuando esté transparente, retiramos momentáneamente el cazo del fuego y agregamos la harina, movemos con una cuchara de madera mezclando bien y procurando disolver los

posibles grumos que aparezcan.

Ponemos de nuevo el cazo al fuego a temperatura baja e incorporamos la leche caliente removiendo con la cuchara de madera o las varillas, llevamos a ebullición sin dejar de remover hasta conseguir una salsa homogénea y cremosa. Sazonamos con sal, pimienta negra recién molida y nuez moscada, mezclamos bien y retiramos del fuego.

Añadimos a la carne picada unas cucharadas de salsa bechamel para que resulte jugoso el relleno, el resto de salsa, los pasamos a un cazo para cubrir y gratinamos los canelones a la hora de emplatar y tengan un

resultado de una salsa densa y brillante.

Preparamos las placas de los canelones como indique el fabricante, si es pasta seca habrá que hervirlas en agua, si es precocida bastará con dejarla en remojo en agua caliente unos 20 minutos.

Dispón sobre la mesa de trabajo las placas de pasta y reparte el relleno de carne para terminar formando los cilindros o los canelones rellenos de carne.

INGREDIENTES (1 persona)

- 4 placas de canelones 75 g de carne picada de cerdo 75 g de carne picada de pollo
- 75 g de carne picada de ternera
- 25 g de hígado de cerdo
- 50 g de cebolla
- 50 g de boletus 3 láminas de trufa

- 200 ml de leche entera 20 g de mantequilla
- 20 g de harina
- Sal y pimienta blanca
- Nuez moscada

















CANELÓN DE POLLO de corral ecológico en pepitoria de pistacho

- CARLOS TORRES -



TorresGrupo



Tiempo de preparación: 25 minutos





Coste de ración: 3,50€











INGREDIENTES

- Un pollo de corral
- 2 cebollas
- 1 cabeza de ajos
- 3 huevos cocidos
- 100 g de harina
- 100 g mantequilla
- 300 g de pistachos
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- Tomillo
- Aqua

PREPARACIÓN

Para el pollo en pepitoria:

- Sofreímos la cebolla y el ajo picado.
- 2. Introducimos el pollo troceado, sofreímos, echamos el vino blanco y reducimos, Añadimos el agua y cocinamos el pollo, al final rectificamos de sal pimienta y tomillo y echamos el huevo cocido ya picado.
- Enfriamos, sacamos el pollo y picamos a cuchillo.
- Trituramos la salsa y colamos.

Para la farsa del canelón:

Fundimos la mantequilla y sofreímos la harina. Vertemos un litro de caldo de pepitoria colado. Cuando haya cocido añadimos el pollo, rectificamos y reservamos en frío.

Para la pepitoria de pistacho:

- 6. En la Thermomix mezclamos 200 gramos de pistachos pelados (variedad larnaca) con 1 litro de caldo de pepitoria colado, trituramos y si es necesario rectificamos y ligamos con xantana.
- Por último cocemos las hojas del canelón, los elaboramos, calentamos en horno y cubrimos con la pepitoria de pistacho.
- 8. Decoramos con pistacho molido.





















CHIRASHI DE ATUN, SALMÓN, edamame, aguacate, negi y pepino

- JUAN JOSÉ PERLES -



Tiempo de preparación: 35 minutos



420 calorías



Coste de ración:





Alérgenos: PESCADO

INGREDIENTES

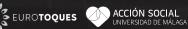
- 180 g de arroz sushi
- 50 g de atún rojo en dados
- 50 g de salmón en dados
- 5 rodajas de pepino
- 5 rodajas de aquacate
- Un poco de cebolleta china
- Sésamo blanco y negro y una pizca de tobiko rojo

- 1. Hacemos una cama con el arroz de sushi. Colocamos encima las rodajas de pepino y
- 2. A continuación disponemos el resto de ingredientes. Decoramos con el sésamo de dos colores, el tobiko, la cebolleta china y el edamame.
- 3. Para el aliño, echamos salsa de soja al gusto y un poco de aceite de sésamo.
- 4. Para una salsa más potente, mezclamos mayonesa con un poco de kimuchi y unas gotas de lima.















a mezcla de la piña con el coco nos hará viajar a rincones exóticos en una sola cuchara, además de aportarnos bromelina. Esta enzima digestiva presenta también un poderoso efecto antibacteriano que lucha contra las infecciones que pueden poner en riesgo la salud del estómago y el intestino. Además, estimula la función inmunológica del ser humano, resultado directo de la producción de hormonas que la bromelina activa en dicho sistema.





PIÑA CON CREME BRULÉ DE COCO y especias Chai

- JOSÉ ANTONIO RIVAS -



Tiempo de preparación: 30 minutos



480 calorías por ración



Coste de ración:





INGREDIENTES

- 2 uds de piña natural (cantidad según se desee, algunos podemos preferir mayor proporción de crema)
- 1 c/s de mantequilla
- Azúcar moreno

Para la crema catalana

- 500 ml de leche de coco
- 4 yemas
- 25 g de maizena
- 75 q de azúcar más el necesario para caramelizar
- 3 bolsitas de té Chai
- Una ramita de canela
- La piel de medio limón

PREPARACIÓN

- Empezamos preparando la crema o creme brulé.
- Ponemos la leche de coco en un cazo, reservando un vaso para disolver la Maizena, con las 3 bolsitas de té chai, la ramita de canela y la piel de limón. Llevamos al fuego a media temperatura. En un cuenco amplio vertemos las yemas y el azúcar y mezclamos bien.
- Añadimos el vaso de leche en el que hemos disuelto la fécula de maíz o Maizena y volvemos a mezclar. Cuando la leche vaya a romper a hervir, la retiramos del fuego y la vertemos, a través de un colador, en el cuenco de las yemas.
- No dejemos de remover con las varillas para que se mezcle bien y no queden grumos. Incorporamos ahora todo el contenido del cuenco en el cazo y lo ponemos a fuego lento, lo dejamos cocer sin dejar de remover con las varillas hasta que la crema espese. Ya podemos pasar la crema al recipiente que sea necesario para preparar este plato y el resto verterlo en cazuelitas de barro para disfrutar en otro momento de este postre tan original.
- Cortamos la piña a la mitad, vaciamos la carne y la picamos en cuadritos desechando el tallo central. Si lo deseamos podemos cortarla también en rodajas finas como hemos hecho en la receta del tuper. Retiramos el centro de la rodaja de la piña que está duro, además será ideal para añadir más crema.

PRESENTACIÓN

Servimos en los platos la mitad de piña y cubrimos con una capa de la crema catalana de coco, cubrimos ahora con una capa de daditos de piña y volvemos a repetir la operación hasta llegar al borde. Espolvoreamos la crema con abundante azúcar y quemamos con el soplete de cocina o con el quemador y podemos decorar con frutos rojos o tropicales.













^{*} Para hacer la piña convendrá elegir una piña dulce, con poca acidez, y en cuanto a la elaboración y el tiempo es muy fácil, y se puede dejar perfectamente preparada desde el día anterior. Es necesario el reposo para que la crema espese y también nos facilite llevárnosla al trabajo.





INGREDIENTES

Para la gianduja de torta de Algarrobo:

- 80 g de pasta de almendra 80 g de choco leche

- 2,5 g de canela molida 5 g de matalahuva molida
- 56 g de azúcar glass
- 28 g de manteca de cacao

Para la mousse gianduja de torta de Algarrobo:

- 60 ml de agua
- 2 g de hoja gelatina
- 270 g de nata semimontada

Para la pintura del cubo: 650 g de choco leche

• 50 g de manteca de cacao Para la crumble de almendras:650 g de choco leche

• 050 g de cnoco leche • 50 g de manteca de cacao Para la crema de batata, naranja y canela: • 200 g de azúcar • 200 g de boniatos • 1 rama de canela

- 1 rama de canela
- 1 cáscara de naranja 0'2 g ácido cítrico

Para el caviar de zumbra:

- 70 g de azúcar 200 g de boniatos 1 rama de canela 1 cáscara de naranja

O'2 g de ácido cítrico Para el bizcocho esponja 200 g de pasta de almendra 310 g de clara de huevo

- 200 g de yema
- 200 g de azúcar
- 75 g de harina



UN PASEO POR LA AXARQUÍA Cubo de mousse gianduja torta de Algarrobo

- DAMIÁN RAMOS Y SEBASTIÁN RAMOS -





Tiempo de preparación: 45 minutos



490 calorías por ración



Coste de ración: 1.20€













PREPARACIÓN

Para la gianduja de torta de Algarrobo:

Introducimos todos los ingredientes en robot, Thermomix o similar y lo trituramos todo hasta conseguir una mezcla líquida y sin grumos.

Para la mousse gianduja de torta de Algarrobo:

Ponemos a hidratar en agua fría la gelatina, calentamos el agua y disolvemos la gelatina, vertemos sobre la gianduja de tortas y a esta mezcla que estará a unos 30 grados le incorporamos la nata semimontada. Con ello conseguiremos nuestra mousse gianduja de torta de Algarrobo. Esta mousse la introduciremos en un molde tipo cubo y congelaremos a -20 ºC. Una vez esta congelada la mousse, desmoñamos y pintamos con manteca de cacao y chocolate con leche, con la intención de crear un efecto terciopelo.

Para la pintura del cubo y la crumble de almendras:

Mezclamos todos los ingredientes en la batidora con pala hasta que nos quede la mezcla tipo tierra.

Extendemos en una bandeja y horneamos a 180 grados durante 10', extraemos la bandeja y removemos, volvemos a introducir en el horno otros 10' aprox hasta tener el color y la textura que deseamos.

Una vez sacamos la crumble del horno, le pasamos el rodillo hasta dejar trozos pequeños.

Para la crema de batata, naranja y canela:

Ponemos todos los ingredientes a cocer en un cazo, excepto el ácido cítrico. Una vez cocido el boniato, trituramos en Thermomix y vamos agregando el almíbar de la cocción hasta conseguir la textura deseada e introducimos el ácido cítrico.

Para el caviar de zumbral:

- Mezclamos con túrmix el vino y el agar-agar
- Ponemos en un cazo y llevamos a ebullición.
- Enfriamos hasta 60 ${}^{\circ}\!C$ y lo vertemos en un biberón. Dosificamos en gotas sobre el aceite frío.
- 10. Sacamos y lo vertemos sobre vino dulce.

Para el bizcocho esponja:

- 11. Ponemos todo en turmix, colamos e introducimos la mezcla en el sifón y metemos 3 cargas.
- 12. Reposamos en nevera13. Le hacemos 4 cortes en la base a unos vasos de plástico.
- 14. Rellenamos los vasos por la mitad, introducimos al microhondas 1 vaso y le damos 40" a maxima potencia.

Para el aro de chocolate:

Templamos chocolate negro y extendemos sobre una hoja de guitarra una capa fina de chocolate de 12 cm x 6 cm, cortamos con la punta de un cuchillo tiras de 3 mm, doblamos sobre un corta pasta circular y dejamos cristalizar

Para la pasa de chocolate y oro:

16. Templamos chocolate, bañamos la pasa y una vez cristalizado el chocolate le ponemos polvo de oro.















UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

VICERRECTORADO DE IGUALDAD, DIVERSIDAD Y ACCIÓN SOCIAL



GASTRO CAMPUS INNOVACIÓN





ACCIÓN SOCIAL · ATENCIÓN PSICOLÓGICA · DEPORTES ESTUDIANTES · IGUALDAD · PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES · SOSTENIBILIDAD