40 recetas contra el cáncer oral

CONSEJO DENTISTAS
ORGANIZACIÓN COLEGIAL DE DENTISTAS DE ESPAÑA

40 recetas contra el cáncer oral

CONSEJO DENTISTAS
ORGANIZACIÓN COLEGIAL DE DENTISTAS DE ESPAÑA

Agradecimientos

Este libro de recetas sanas ha sido posible gracias a la colaboración desinteresada y altruista de los mejores cocineros y restaurantes de toda la geografía española, que han aportado sus mejores y más sanas recetas elaboradas con productos que ayudan a prevenir la aparición del cáncer oral.

Desde el Consejo de Dentistas queremos agradecer a todos ellos su sensibilidad y solidaridad con esta noble causa que sin duda redundará en una mejor salud oral de toda la población.

Dr. D. Miguel Ángel López-Andrade Jurado
Coordinador General de Campañas del
Consejo General de Colegios de Odontólogos y Estomatólogos de España

Dr. D. Juan Seoane Lestón
Coordinador de la Campaña de Detección Precoz del Cáncer Oral del
Consejo General de Colegios de Odontólogos y Estomatólogos de España

Prólogo

El Consejo de Dentistas, organización que agrupa a todos los Colegios Profesionales de Odontólogos y Estomatólogos de España tiene una continua y permanente lucha contra el cáncer oral, enfermedad que, a pesar de ser relativamente facil de detectar y tratar en sus primeros estadíos, se convierte en una enfremedad mortal en la mayoría de los casos cuando su detección se realiza tarde.

Su dentista, en una revisión rutinaria que usted debería realizar al menos anualmente, puede detectar esta enfermedad cuando aún es curable, por lo que le recomendamos encarecidamente que, en caso de notar que en su boca existe cualquier anomalía que no cura en 15 días, como una úlcera o llaga, una mancha blanca o roja, un bulto, una dureza, sangrado, dolor al hablar, masticar o apretar con el dedo o notar una zona de hormigueo o anestesia, acuda a su dentista. Él es el que mejor conoce su boca, le explorará y aconsejará.

Para prevenir esta enfermedad, nada como mantener una vida saludable, una dieta en la que forme parte importante la ingesta de frutas y verduras y, sobre todo, evitar el tabaco y el alcohol. Se ha demostrado que la unión de estos dos factores causa la inmensa mayoría de los cánceres orales: el alcohol abre excesivamente las mucosas de la boca, permitiendo que las sustancias cancerígenas del tabaco penetren en mayor medida en su organismo.

Desde el Consejo de Dentistas, con este breve recetario basado en alimentos que evitan y le protegen del cáncer oral, queremos ayudarle a prevenir la aparición de esta enfermedad. Pero no lo olvide: Una revisión anual en su dentista, o cuando detecte algunos de los síntomas anteriormente descritos, puede salvarle la vida.

Manuel Alfonso Villa Vigil
Presidente del Consejo de Dentistas

Empanada de vieiras y verduritas

Retiro de la Costiña | A Coruña

Ingredientes para 4 personas

1 Para la masa
- 500gr de harina
- 1 dl de aceite de oliva
- 1 dl de vino blanco
- sal
- azúcar

2 Para el relleno
- 8 vieiras
- 1 cebolla
- 200 gr. de espinacas
- 1 brécol
- sal

3 Para la sopa
- 4 tomates de la variedad RAF
- 1 dl de aceite de oliva
- sal

Preparación

1 Amasar todos los ingredientes y dejar reposar una hora, tapando la masa para evitar que forme corteza. Una vez reposada, estirar con el rodillo, cortar con un corta pastas redondo

2 Limpiar las vieras sacándole el estomago y la dureza de ajare del músculo simplemente marcar la vieira en una sartén antiadherente a fuego muy fuerte se reservan las vieras, en un cazo se cuece el brécol y se reserva, en una sartén con una jota de aceite se saltean las espinacas y reservan , y por ultimo cortamos una cebolla en paisana muy fina y se pocha hasta que se quede muy blandita

3 El tomate simplemente lo pelamos lo trituramos y lo pasamos por un chino la sopa que nos queda ratificamos de sal y aderezamos con u chorro de aceite

4 La formación de la empanadilla es muy sencilla, en la masa distribuir una cucharada de la cebolla una vieira un poco de las espinacas salteadas y un poco de brécol aderezar con un poco de sal y cerrar la masa juntando los 4 bordes asarla durante 8 minutos a 180 grados

Presentación

En un plato hondo ponemos dos cucharadas de la sopa de tomate. Lo siguiente es poner encima la empanadilla. Decorar con alguna hierba aromática

Arroz con verduras y presa ibérica

Alejandro Álamo Carchano
Restaurante Ibéricos Luceros | Alicante

Ingredientes para 4 personas

- 200 gramos de ajos tiernos
- ½ Kg de alcachofas
- 150 gramos de coliflor
- 150 gramos de habas tiernas
- 200 gramos de presa ibérica
- 1 vaso de aceite oliva
- 300 gramos de arroz
- 2 tomates maduros
- 1 litro de caldo de carne
- Sal
- Azafrán

Preparación

1. Se trocea la presa en pedacitos. Se limpian y cortan las verduras. Se pone la paella al fuego con aceite y cuando esté caliente, se fríe la presa y se aparta.

2. A continuación se sofríe el tomate rallado y se incorporan todas las verduras ya troceadas (alcachofas, coliflor, ajos tiernos y habas), que se dejan rehogar a fuego lento hasta que estén cocidas. A continuación se añade el arroz, la presa y la sal y se sofríe todo ello en compañía de las verduras, añadiendo por último el caldo de carne bien caliente y el azafrán. A partir de aquí se cuece a fuego medio durante 15 a 18 minutos.

3. Antes de servir dejar reposar el arroz durante 3 ó 4 minutos.

La bala vegetal

Carme Ruscalleda y Serra
Restaurante Sant Pau | Barcelona

Para la barrita fundente

1 El puré de zanahoria:
6 zanahorias
Aceite de oliva
Sal y pimienta

2 El puré de setas:
200 gr., de ceps frescos en juliana (o mezclados con rebozuelos) (no trompetas)
75 gr., de puerro en brunoise
300 gr., caldo vegetal
25 gr., nata liquida
20 gr., aceite de oliva
Sal y pimienta
(Aparte 100 gr., de ceps frescos en brunoise)

3 La salsa verde:
120 gr., de espinacas frescas
50 gr., de escaluñas picadas brunoise
40 gr., de aceite de oliva
200 gr. de agua mineral.

4 La salsa fucsia:
1 remolacha entera sin pelar
1 manzana pelada

Para la barrita fundente

El puré de zanahoria

1 Hervir las zanahorias limpias y sin pelar, cortadas a trozos de 1 cm., en agua mineral al punto de sal, durante 5 minutos aproximadamente. Colar reservando el agua de cocción.
2 Saltear los dados de zanahoria, con un poco de aceite, sal y pimienta y triturar muy fino
3 Mezclar 110g de agua de cocción con 100 g de puré de zanahoria, rectificar el punto de sazón y reservar para proceder a la realización de las barritas.

El puré de setas

1 En un cazo confitar el puerro con un poco de aceite, salpimentar.
2 Incorporar las setas cortadas a la juliana muy fina, y sofreír (sin quemar)
3 Añadir el caldo vegetal caliente, arrancar hervor y cocer durante 2 minutos.
4 Añadir la nata y cocer 1 minuto mas, afinar de sal y pimienta
5 Triturar en la Thermomix muy fino.
6 Aparte saltear hasta un punto “muy dorado” los ceps brunouse (poco a poco para evitar queden aguados) salpimentar y añadir al puré anterior. Reservar para proceder a crear las barritas

Para la barrita

1 Crear un canutillo con PVC, de 8 cm. de largo por 1 cm. de diámetro. Cerrar una de las puntas con film.

2 Proceder a rellenarlos con los dos purés anteriores, con mas presencia de setas que de zanahoria. Mantenerlos de pié en una rejilla adecuada e ir rellenando y congelado para evitar que se mezclen los dos purés. Reservar las barritas congeladas

Para la piel de las barritas

1 Arrancar hervor a una mezcla de agua (1L) y gelatina vegetal (60g), sal y pimienta.
2 Bañar las barritas congeladas con la solución anterior a 75º (pinchar las barritas congeladas con un palillo para facilitar el baño) Reservar para que descongelen

Hojas frescas largas y finas: ciboulette, alfalfa, shiso morado,...

Verduras escaldadas al dente y en juliana fina: zanahoria, daikon, tirabeques,...

1 La zanahoria se corta a láminas en la corta fiambre y se escaldan durante 30 segundos, se refresca y después se corta a juliana.
El daikon igual que la zanahoria.
El tirabeque se escalda entero y después se corta a juliana.

Flores y hojas mini

Mini-setas (salvajes o de cultivo)

La salsa verde

1 En un cazo sofreír hasta un punto cocido-sutil-y-dorado la escaluña picada con el aceite, salpimentar.
2 Escaldar las espinacas frescas, escurrir i refrescar.
3 Triturar en la Thermomix : el agua mineral + las espinacas escurridas + el sofrito de escaluñas afinar de sazón colar y reservar

La salsa fucsia

1 Cocer la remolacha entera, cubierta con agua, unos 50 minutos.

2 Cocer la manzana pelada y cuarteada, cubierta con agua mineral, unos 12 minutos.

3 Pelar la remolacha cocida y triturarla con la manzana cocida, salpimentar y colar. Reservar.

Presentación

1 En plato llano y caliente, aplicar una pincelada de la salsa verde caliente, añadir unos toques de salsa fucsia.

2 Encima colocar a lo largo un montoncito de una mezcla de los vegetales escaldados, calentados al horno a 190º, solo 1 minuto, con un hilo de aceite.

3 Encima del lecho de vegetales, colocar la barrita fundente calentada bajo la salamandra, y cubrir con mas vegetales variados y escaldados, calientes.

4 Finalizar con los vegetales crudos y presentar.

Sopa de tomate al comino

Toño Pérez
Restaurante Átrio | Cáceres

Ingredientes para 4 personas

1 Para la sopa
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo
- 10 tomates de Miajadas maduritos
- 2 rebanadas de pan
- una pizca de comino
- 4 dientes de ajo para el sofrito
- 8 uvas
- azúcar
- aceite de oliva
- sal

2 Para la gelatina de albahaca
- 50 g de albahaca fresca
- 15 cl de zumo de uvas
- 3 hojas de gelatina remojadas
- para la gelatina de mosto
- 33 cl de mosto blanco
- 2 hojas de gelatina (40 gramos)
- 1 cucharadita de salsa de soja

Sopa

1. Pochar la cebolla y el pimiento rojo picados con un chorrito de aceite de oliva.
2. Añadir los tomates, cortados en trozos, y una pizca de comino. Cocer a fuego lento y agregar un sofrito de pan y ajos.
3. Triturar y rectificar de sal y azúcar.

gelatina de albahaca

1. Blanquear las hojas de albahaca.
2. Escurrir y triturar con la gelatina previamente remojada y el zumo de uva. Pasar por un colador fino y dejar reposar 2 horas en frío.

gelatina de mosto

1. Calentar el mosto y disolver en él la gelatina previamente remojada y escurrida.
2. Agregar la salsa de soja.
3. Colar sobre una bandeja y dejar cuajar en la nevera.

presentación

1. Distribuir en platos soperos las gelatinas cortadas en dados y las uvas partidas en cuartos. Añadir un chorrito de aceite de oliva crudo y la sopa.
2. En temporada, esta sopa se acompaña con una guarnición de frutas frescas (melón, higos y uvas)

Rodaballo al horno con salsa de carabineros y chalotas

Pablo Medrano Loren
Restaurante Oquendo | Cáceres

Preparación

1 Deslomar un rodaballo en cuatro filetes y reservar. (para cuatro buenas raciones necesitaríamos un rodaballo de dos kilos aprox.)

2 Para la salsa; pondremos en una sartén ha sofreír con un poco de aceite de oliva virgen, una docena de chalotas y dos carabineros machacados. Mantener a fuego suave hasta que las chalotas estén blandas. Añadir un vasito de caldo de pescado y dejar reducir ligeramente, retirar las chalotas y colar la salsa con un chino.

3 Dorar los lomos de rodaballo en la plancha y terminarlos de hacer en el horno (cuatro minutos a ciento ochenta grados) junto con las chalotas y dos boletus edulis (hongos) medianos laminados. El jugo de este asado añadirlo a la salsa que teníamos preparada y ponerla a punto de sal.

4 Para su presentación, bañar el fondo del plato con la salsa bien caliente y colocar el rodaballo encima, añadiéndole en el último momento un toque de sal maldón.

Salmorejo cordobés

Rafael Carrillo
Restaurante el Churrasco | Córdoba

Ingredientes para 6 personas

2 Huevos
1 Kg de pan
½ Kg de tomates maduros
3 Dientes de ajo
½ L. De Aceite de Oliva Virgen
Sal
Vinagre
Pan frito
Jamón Serrano

Preparación:

1. Poner el pan en remojo durante 30 minutos, a continuación estrujarlo para que suelte toda el agua.

2. Cortar los tomates y ponerlos junto a los ajos y el Aceite de Oliva Virgen en un recipiente.

3. Batirlo todo junto haciendo una crema fría y la sazonaremos de sal y vinagre.

4. Todo esto lo presentamos en un cuenco de Barro. Como guarnición echaremos por encima el huevo duro picado, el pan frito y taquitos de jamón.

Perdiz estofada con salsa agridulce e higos secos

Mari Paz Martínez López
Restaurante Casa Marlo | Cuenca

Ingredientes:

3 perdices de tiro.
2 litros de caldo de ave.

Verduras: 1 cebolla, 3 dientes de ajo,3 tomates maduros pelados, 1 puerro, 1 apio y 2 zanahorias.

Frutas: ½ pera, 1 manzana, 1 plátano y 12 higos secos.

Preparación:

1 Partir las perdices por la mitad. Lavarlas muy bien, enharinar, salpimentar y freírlas en aceite muy caliente hasta dorarlas . Reservar.

2 En una sartén con aceite de oliva virgen se sofríe las verduras cortadas y lavadas con una pizca de sal, añadimos la fruta y las hierbas aromáticas, dejamos pochar todo junto durante 20 minutos a fuego lento. Añadimos vino de oporto y hervimos 5 min, aproximadamente, hasta su reducción.

3 Trascurrido este tiempo añadimos el caldo de ave, las perdices y los higos secos. Tapamos la olla y dejamos cocinar durante 1hora y media.

Presentación:

Emplatamos las perdices y los higos, pasamos la salsa por un pasapurés, rectificamos de sal, si fuese necesario, y salseamos la perdiz.

Jóvenes hortalizas y verduras con puré de aceite de oliva

Manuel de la Osa
Restaurante Las Rejas | Cuenca

Ingredientes

Para las verduras y hortalizas:

- Mini Calabacín
- Mini Zanahoria
- Mini Puerro
- Mini Cebolleta
- Mini Coles
- Mini Rabanitos
- Mini Trigueros

Otros ingredientes:

Puré de trufa, apio congelado, setas de primavera, brotes, flores, tallos y hojas de diferentes clases dependiendo de la temporada.

Preparación:

1. Lavar todas las verduras y reservar en agua con hielo para que queden bien crocante.

2. Para los aliños de las verduras, haremos licuados de guisante y otro de zanahoria. Lo cuajaremos con colas de gelatina para conseguir una textura mas espesa sin llegar a gelatinizar, para poder cubrirlas y queden aliñadas cada una de ellas.

3. Para los granizados, se harán dos licuados, uno de manzana y albahaca, y otro de naranja y cominos los cuales los congelaremos en cubitos para cortarlos en dados de 1x1 una vez congelados .

4. Para el puré de aceite de oliva:
   Aceite de oliva arbequina 250ml
   Agua de cocción de patata (parte almidonada) 180ml
   Espesante natural (kuzu)

Elaboración:

5. Haremos una emulsión en la termomix poniendo primero el aceite e ir emulsionando como si de una mayonesa se tratase con el agua de cocción de la patata y cuajar con la ayuda del kuzu. Poner a punto de sal y pimienta.

Emplatado:

6. Colocar en la base con la ayuda de un biberón los purés de trufa y de aceite, ir alternando las verduras bañadas en los aliños, y los granizados, terminar con los brotes, hojas y flores.

Ensalada de Langostinos de Sanlucar

Pedro Salcedo
Hotel Restaurante Juanito | Jaén

Preparación (para 2 personas):

1. 200gr. De Langostinos de sanlucar (Cocidos y Pelados)
2. Frutas Varias 50gr. (Naranja, Piña, mango, fresas)
3. 2 Hojas de Oyster Leaves
4. 100gr. (Escarola, Zanahorias, recula, Calabacín, Espinaca, Leyo Rosso, Chicorias.)

Vinagreta.

1. 1 Cucharada sopera de vinagre
2. 4 cucharadas soperas de Aceite de Oliva (Aberquina)
3. Unas gotas de soja teriyaki, sal y Pimienta Blanca

Ligar en un bol y verter sobre la ensalada.

Habas frescas, pera y cereza con yogurt con jugo de manzana

Pedro Sánchez Jaén
Restaurante Casa Antonio | Jaén

Ingredientes

Habas frescas repeladas.
Pera (dados de 1x1 cm).
Cerezas (partidas en mitad).
Yogurt griego (una quenelle).
Jugo de manzana (servido a parte en jarrita).
Brotes.
Albahaca.
Tomate sherry.
Aceite de oliva virgen extra.
Sal
Acedera roja y rúcula.

Preparación:

Para el jugo de manzana:

1 Se licuan las manzanas verdes y se mezclan con el zumo de limón. Introducimos en el congelador durante 30 min, Sacamos y retiramos las impurezas con ayuda de una cuchara, el caldo no debe estar congelado, colándolo por una estameña, (reservamos en frio).

Para la ensalada:

2 Disponemos todos los demás ingredientes menos el yogurt en un bol, aderezando con sal y aceite de oliva virgen extra.

Presentación:

3 En un plato hondo emplatamos la ensalada de habas y demás ingredientes, sobre esta colocamos la quenelle de yogurt griego

Cherne con cremoso de coliflor y vinagreta de papaya

Jose Rojano Carrillo
Restaurante La Terraza | Las Palmas de Gran Canaria

Ingredientes

1 200 gr. Cherne limpio
2 25 gr. De tomate canario en cuadraditos pelado y sin semillas.
3 Mezclum para decorar

4 Cremoso de coliflor:

500gr. Coliflor
200 gr. Papas
200 gr. Mantequilla

5 Vinagreta de Papaya:

3 partes de aceite de oliva 0'4º
1 parte de vinagre de Jerez
50% papaya cortada en daditos

Preparación:

Cremoso de Coliflor:

1 Hervimos las papas y la coliflor. Una vez estén blandas las trituramos y mezclamos con la mantequilla.

Vinagreta de papaya:

2 Calentamos el aceite de oliva a 70ºC y añadimos los daditos de papaya para que infusionen durante unos minutos, después añadimos el vinagre y reservamos.

3 Marcamos el cherne en la plancha por los dos lados e introducimos en el horno para terminar de hacerlo

Emplatado:

4 Ponemos en el fondo del palto el puré cremoso de coliflor. A continuación el cherne con la piel hacia arriba, los daditos de tomate y el mezclum, uno encima del otro para dar altura al plato

5 Rociamos con la vinagreta de papaya por encima

Gazpacho de cerezas de El Bierzo con aguacate y langostinos

Yolanda León y Juanjo Pérez
Restaurante Cocinandos | León

Ingredientes para 4 personas

Para el gazpacho de cerezas:

- 700 g de tomate raff o si es temporada de rama muy maduros,
- 75 g pimientos verdes
- 100 g de remolacha cocida
- 200 g de cerezas deshuesadas
- 100 g de cebolleta fresca
- ½ diente de ajo
- 2 cucharaditas de vinagre de Jerez añejo
- 100 g de pan duro
- 6 cucharaditas de aceite de oliva virgen
- 10 g sal gorda
- Agua hasta cubrir.

Para el puré de aguacate

- 2 aguacates muy maduros
- Zumo de medio limón
- Aceite de oliva.

Para los langostinos

- 8 langostinos medianos

Otros

- Cebollino y cerezas

Preparación:

1. Para el gazpacho se trocean todos los ingredientes en mirepoix o trozos grandes y se ponen en un recipiente inoxidable se cubre de agua y se deja macerar toda la noche. A la mañana siguiente se tritura en la Thermomix a velocidad 4 y 4 minutos.. Se pasa por el chino y se rectifica de sazonamiento.

2. Para el puré de aguacate, pelarlos, retirar las pepitas, trocearlos y saltearlos con aceite muy caliente, añadir zumo de limón y triturar en thermomix 2 minutos a velocidad 6 hasta obtener una pasta lisa, como una especie de mahonesa verde, sazonar.

3. Para los langostinos, quitar las cabezas a los langostinos, meterlas en el vaso de la thermomix, junto a un litro de agua, sal y una hoja de laurel. Poner el varoma y encender la thermomix a 100 grados, velocidad 2, bastante tiempo. Cuando llegue a esa temperatura, abrir poner los langostinos y volver a encender a misma velocidad y temperatura cuando vuelve a coger esa temperatura mantener 60 segundos, parar, sacar los langostinos y rápidamente enfriar en hielo con un poco de agua y abundante sal, pelar retirando la tripa interior y partir por la mitad, reservar cubiertos de aceite.

4. Además, hacer bastones del mismo tamaño con el cebollino y cortar las cerezas al medio sin hueso.

5. Para la presentación colocar en un plato medias cerezas ,encima el puré de aguacate , sobre éste el langostinos y el cebollino. En la mesa y delante del comensal servir la sopa fría de cerezas.

Risoto de algas

Javier F. Sevilla
Restaurante Vivaldi | León

Ingredientes:

500gr de arroz para risoto
10gr de alga higiki
10gr de alga wakame
10gr de alga agar-agar
1 berenjena
1,200 litros de caldo de verdura

Preparación:

1 Para el arroz rehogamos una cebolla en tacos pequeños, un vez guisada añadimos la berenjena pelada y picada en tacos pequeños, añadimos las algas hidratas y cocidas,(menos el alga agar) el arroz y rehogamos , añadimos poco a poco el caldo de verdura sin que llegue a cubrir el arroz, añadiendo más caldo según se vaya secando el arroz. Cocer 12-15 minutos. Dejar cocer otros 4 min. , añadir el agar-agar remojado y mezclar fuera del fuego.

2 Servir en un plato hondo y añadir el alga nori picado.

Gazpacho de remolacha y su tosta de anchoas en vinagreta

Alex Mújica
Restaurante Basa-kabi | Navarra (Leiza)

Ingredientes para 4 personas

Gazpacho remolacha
- 500 grs remolacha cocida
- 30 grs tomate ensalada
- 1 l agua
- 1 cebolleta fresca
- 1 diente ajo
- 100 ml aceite oliva
- chorrito vinagre
- sal

4 tostadas de pan integral
100 grs ensaladilla
4 boquerones en vinagre
Microvegetales
Pétalo flor
Huevas trucha
Polvo de aceituna negra
Jamón crocante
Cebollino picado
Huevo duro
Aceite virgen

Preparación

1 Para el gazpacho, verter todos los ingredientes en un recipiente y pasarlo por el turmix hasta formar una fina crema. Punto de sal.

2 Untar la rebanada de pan tostado con la ensaladilla de bonito y colocar un boquerón encima.

3 Decorar dicha tosta con los microvegetales, la flor, las huevas, el polvo de aceituna negra, el huevo duro picado y el cebollino.

4 Depositar el gazpacho en en vaso y colocar la tosta encima con sus guarniciones.

5 Servirla sobre un plato con blonda acompañado de una cucharilla y una pipeta de aceite.

Salmorejo, vieiras, remolacha, virutas de jabugo y microvegetales

Javier Díaz Zalduendo
Restaurante Alhambra | Pamplona

Ingredientes para 4 personas

Para el salmorejo:

1 kg de tomates maduros
2 pimientos verdes.
2 pimientos rojos.
1 cebolleta fresca.
2 huevos cocidos.
1 diente de ajo.
1/2 l de agua.
50 gr de aceite de oliva virgen.
80 gr de pan rústico.
10 gr de vino oloroso.
10 gr de vinagre de Jerez.

1 remolacha roja
Sal y pimienta.

4 vieiras.
50 gr de jamón de jabugo.
Micro-vegetales (siso morado, sakura y mostaza).

Preparación

1 Mezclar todos los vegetales limpios y pelados. Añadir el aceite, el vinagre, el vino oloroso, el pan los huevos cocidos y dejar macerar en la cámara durante una noche.

2 Triturar en la termomix, colar y reservar. Aparte, cocer la remolacha durante 15 minutos aproximadamente y cortar en láminas finas.

Elaboración de la vieira

3 Meter las vieiras limpias en una bolsa de vacío, añadir un poco de aceite de girasol, una hoja de laurel y unas gotas de limón. Poner en “baño María” a 65º durante 12 minutos. Enfriar y reservar.

Presentación

4 Poner el salmorejo en el fondo de un plato sopero; encima la remolacha, las vieiras laminadas, los micro-vegetales, las virutas de jabugo y terminamos con un chorrito de aciete de oliva virgen alrededor.

Menestra de verduras frescas de Navarra

Pilar Idoate Vidaurre
Restaurante Europa | Pamplona

Ingredientes para 4 personas

4 cucharadas soperas de aceite
2 dientes de ajo
200 ml de caldo de ave
200 grs. de cardo
300 grs. de alubia verde
300 grs. de alcachofas
200 grs. de zanahorias
3 espárragos frescos o en su defecto, 8 yemas.
300 grs. de borraja
200 grs. de achicoria

Preparación

1 Limpiar todas las verduras por separado y cocer igualmente por separado (a la borraja añadir al cocer una cucharadita de bicarbonato)

2 Colocar en una sartén aceite con ajo y unos trocitos de jamón, añadir un poquito de harina y el caldod e ave, poner las verduras en buquets cada una y dejar el conjunto durante 10 minutos para que cojan sabor.

Presentación

3 Colocar en un plato los bouquets de verduras juno con los espárragos, que pueden ser también rebozados. Añadir un refrito de aceite virgen extra y laminitas de ajo.

Borraja en su punto justo de cocción con chips de ibérico y tubérculos

Juan Oscariz
Restaurante Josetxo | Pamplona

Ingredientes para 4 personas

- 1 kg. de borraja
- 1 l. de aceite de oliva
- 1 remolacha roja
- 1 berenjena
- 4 patatas
- 4 lonchas de jamón ibérico

Preparación

1. Cocer tres patatas con la piel . Dejar enfriar a temperatura ambiente. Pelarlas y a continuación aplastarlas y mezclarlas con un poco de aceite de oliva. Reservar.

2. Pelar y limpiar la remolacha, berenjena y 1 patata. Cortar finamente.

3. Freír de forma separada cada ingrediente , siempre con abundante aceite. Salar y reservar.

4. Freír de igual forma las cuatro lonchas de ibérico. Reservar.

5. Limpiar minuciosamente la borraja y quitarle las pieles ó pelos con la ayuda de un cuchillo.

6. Volver a limpiar la verdura en agua fría con cuidado .

7. Poner al fuego un puchero con agua , sal y poco de aceite para que al cocer la borraja mantenga su color verde y no se torne negra . Cuando el agua empiece a hervir , introducir la verdura y dejar cocer 15 minutos. Escurrir.

8. Disponer en el fondo del plato un poco de puré de patata. Sobre este la borraja recién cocida y un poquito de aceite frito . Adornar con los chips.

Borraja, chicharro en sal marina, cebolleta fresca y zumo de arbequina

Enrique Martínez García
Restaurante Maher | Cintruénigo (Navarra)

Ingredientes:

Para el zumo y polvo de arbequina.

- 400 grs. de Oliva arbequina

Para la sal de arbequina

- 300 grs. Sal marinada
- 20 grs. de polvo de arbequina

Para la crema de cebolletas

- 200 grs. cebolla fresca
- 50 grs. de mantequilla

Para la borraja

- 500 grs. borraja
- 2 l. de agua

Para el chicharro

- 2 uds. de chicharro.

Preparación

Para el zumo y polvo de arbequina:

1. Deshuesar las olivas y licuarlas. Colar y reservar el zumo. Por otro lado poner a secar los posos de la aceituna 21 horas a 70º. Una vez secos triturar hasta obtener un polvo muy fino

Para la sal de arbequina:

2. Juntar la sal marina junto con el polvo de arbequina.

Para la crema de cebolletas

3. Escaldar la cebolleta en abundante agua. Escurrir y triturar junto con la mantequilla. Pasar por un chino fino

Para la borraja

4. Limpiamos la borraja y echamos en el agua hirviendo con una pizca de sal. Una vez cocida la retiramos y la reservamos

Para el chicharro

5. Filetear el chicharro,desespinar bien y pasar por agua fria para desangrarlo. Colocarlo sobre la sal que habremos tenido previamente en el horno 15 minutos a 250º. Rociar con el jugo de arbequina y tapar por periodo de 30 seg., dar la vuelta y mantener durante 2 minutos

Montaje

6. Escalopar el chicharro y ponerlo en la base de un plato liso. Pintar una raya de pure de cebolleta. Asar unas cebolletas y colocarlas con la borraja cocida. Acompañar con el zumo de arbequina

Tomate marmade en texturas con albahaca, iziazabal ahumado y ajo negro

Koldo Rodero
Restaurante Rodero | Pamplona

Ingredientes:

Para la base de tomate
- 1 Kg. de tomate marmade (variedad autóctona)
- ½ Manzana grany smith
- ½ Diente de ajo
- Tomillo fresco
- Aceite de Oliva virgen extra

Para la sopa de tomate
- 1 Kg. de tomate marmade
- sal, pimienta, 2 hojas gelatina

Para los crujientes de pan:
- 200 grs. de harina
- 7,5 grs. levadura de panadería
- 150 grs. de leche, 3 grs. de sal

Para los copos de Idiazabal
- 225 grs. de Idiazabal ahumado
- 200 grs. de nata
- 240 grs. leche oveja quemada

Además:
- 8 láminas de ajonegro
- 20 grs. de huevas de trucha
- Semillas de tomate
- Germinado de albahaca
- Aceite de arbequina
- Crujientes de pan

Preparación

Base de tomate:

1 Pelar, despepitar y cortar en dados el tomate. Cortar la manzana del mismo tamaño. En un sauté con un poco de aceite y ajo, saltear el tomate y la manzana ligeramente, añadir el tomillo y poner a punto de sal. Dejar enfriar.

Sopa de tomate:

2 Trocear el tomate, añadir sal y pimienta y dejar escurrir en una estameña para obtener el suero. Gelatinizar ligeramente.

Iziazabal ahumado y helado:

3 Elaborar en la Termomix una crema con el Idiazabal, la leche ahumada y la nata a 60º. Colar, enfriar e introducir en un sifón con dos cargas. Pulverizar sobre nitrógeno líquido.
Reservar en el congelador a -30º

Montaje:

4 Sobre la base de un plato sopero y con un molde, colocar el tomate salteado con la manzana. Sobre éste, disponer el resto de ingredientes uniformemente (semillas, huevas de trucha, ajo negro, albahaca y los crujientes del pan de leche). Añadir el Idiazabal ahumado en copos helados y por último, servir la sopa delante del comensal.

Menestra de verduras. Versión personal

Maria Pilar Vicente y Ricardo Gil Gil.
Restaurante Treintaytres | Tudela (Navarra)

Ingredientes para 4 personas:

Alcachofas 23 piezas
275 gr de guisantes
275 gr de habitas frescas
18 piezas de espárragos
100 gr de judías verdes
8 piezas de ajos frescos
200gr de jamón serrano poco salado
100 cl de aceite de oliva virgen
Sal

Preparación

1 Las verduras se cuecen todas aparte para que cada una tenga su punto de cocción.

2 Se ponen en una perolita el jamón cortado a daditos a confitar en aceite a 55º. Se cuecen 75 gr. de guisantes, 2 espárragos, 3 alcachofas y 100 gr. de judías verdes durante 7 minutos. Se tritura todo y se pasa por un colador, dándole textura de crema semilíquida.

3 Esta crema se montará con el aceite de jamón de la perolita y será la ligazón de la menestra.

4 Una vez que se tengan todas las verduras cocidas en su perfección de color, textura y sabor, se saltean la misma proporción de guisantes y habas, también con cuatro alcachofas cortadas en 4 partes.

5 Se saltean todas las verduras con el aceite de jamón de la perolita y unos ajos frescos.

6 Posteriormente, se pone encima el jugo de verduras y se dará un pequeño hervor (a este jugo no se le pone ningún producto para trabar la salsa, pues se utilizan productos con harina y fibra propias).

7 Por último se le pone el jamón confitado por encima.

Se recomienda que se coma esta menestra con cuchara, ya que el jugo es fantástico.

Crema de col

Fogón del Salvador | Soria

Ingredientes para 4 personas:

Una col pequeña
Cebolla grande
Manzana
Patata
Caldo de pollo
Aceite de oliva
Unas hebras de azafrán

Como guarnición, en este caso le ponemos unas zamburiñas (una en cada plato), pero se puede poner un champiñón, boletus o cualquier otra seta de temporada un poco sofrita en ajitos según el gusto.

Preparación

1 Se ponen a cocer la verdura, la manzana, cebolla y patata en un poco de agua.

2 Después de cocida, se pasa por el triturador y se va añadiendo el caldo de pollo según se quiera de espesa, pudiendo quedar tan fina como se desee.

3 El azafrán le ayuda para coger un color más atractivo a la vista y apetecible al gusto.

4 Se pone en una sartén un poquito de aceite de oliva para ir preparando las zamburiñas. Cuando estén listas se colocan una en cada plato junto al propio jugo que sueltan.

Ensalada de verdes con aguacate

Gerson Ribal i Vivar
Restaurante La Grava | El Morell (Tarragona)

Ingredientes para 4 personas:

200 gr. Espinacas
160 gr. Coles de Bruselas
2 Brócoli (solo las puntas)
100 gr. Berros
40 gr. Alga wakame
1 Lechuga
100 gr. Germinados alfalfa
40 gr. Pistachos verdes crudos
50 gr. Aceite oliva virgen extra
20 gr. Vinagre de Umeboshi
20 gr. Concentrado de manzana

Crema Aguacate

1 Aguacate maduro
1 Cucharadita de cilantro picado
Zumo de 1 limón
2 Cucharadas de Aceite de oliva virgen extra
Sal y pimienta al gusto

Preparación

1 Poner agua a hervir y cocer durante 3 minutos las coles de Bruselas y el brócoli. Refrescar en agua fría para parar la cocción.

2 Poner en remojo el alga wakame unos 5 minutos

3 Escurrir el alga, el brócoli y las coles y agregarles la lechuga limpia y cortada fina, los germinados, los berros y las hojas de espinacas. Ponerlo todo junto a macerar con la mezcla que habremos preparado de aceite, vinagre de Umeboshi y concentrado de manzana.

4 Reservar unas bolitas del aguacate que usaremos para el emplatado. Con el resto de aguacate, para elaborar la crema, triturarlo con con el zumo de limón y el aceite y salpimentar al gusto.

Presentación:

5 En el centro del plato disponer un bouquet de “Verdes” macerados, salsear con la crema de aguacate y decorar con unas bolitas de aguacate (que habremos reservado), además de germinados, cilantro picado y pistachos.

Vieira con verduras de primavera y jugo de ibérico

Orlando Tobajas
Restaurante El Cachirulo | Zaragoza

Ingredientes:

Para las verduras (200 gr de cada producto):

- Borraja
- Esparrago blanco.
- Guisante.
- Haba.
- Alcachofa.
- Judia verde.

Jugo de ibérico:

- Consomé 2 dl.
- Pan y Huevos
- Jamón ibérico 100 gr.

Para la vieira.

- Vieira 250 gr.

Preparación

1. Limpiar, cocer y reservar las verduras
2. Jugo de ibérico: Saltear al jamón, añadir el consomé, y el pan y por ultimo el huevo, dejar cocer 10 segundos
3. Salar y marcar en sartén la vieira, acabar en horno

Ensalada de la montaña en Gorraiz

Patxi Díez de Ulzurrun
Restaurante Castillo de Gorraiz | Gorraiz (Navarra)

Ingredientes para 4 personas:

Mezclum de variedades vegetales (lechuga roble, lechuga batavia, lechuga lollo rosso, achicoria, canónigo, diente de león, endivia roja, lombarda, etc.).

Foie desvenado para mi cuit.

Aderezzo: Brandy, Oporto, sal, azúcar.

Queso tipo brie a la plancha.

Pechuga de paloma a la brasa de encina.

Vinagreta de trufa y manzana.

Nueces peladas y castañas asadas.

Preparación

1. Foie mi cuit: El foie de la matanza de madrugada, le damos el aderezzo y lo envolvemos en papel film haciendo un rulo fino y alargado.

2. Pinchamos y envasamos al vacío. Cocemos durante 20 minutos a 68ºC.

3. Queso: Un semi-curado que funde en plancha 35 segundos por cada lado, quedando coagulada la lactosa y haciendo una película agradable al paladar.

4. Pechuga de paloma: Las pechugas de paloma sin perdigón y con piel, doradas a la brasa con sal gruesa marina. Deberán quedar bien jugosas en el centro.

5. Vinagreta de trufa y manzana: Jugo de trufa y picada.

6. Aceite virgen de conservación de las trufas. Vinagre de manzana. Sal.

Palos de Rooibos

David Yárnoz
Restaurante Molino de Urdániz | Urdániz (Navarra)

Ingredientes:

Palos de Rooibos deshidratados:

300gr. De chocolate, 300gr. De claras, 3gr. De sal, 100gr. De sacarosa, 285gr. De huevo

Helado de cardamomo:

500gr. De agua, 5gr. De Cardamomo, 170gr. De Nata 90gr. De Leche en polvo, 150gr. De dextrosa, 20gr. De glucosa atomizada, 70gr. De sacarosa 7gr. De neutro

Cremoso de Rooibos:

250gr. De nata, 250gr. De leche 100gr. De yema, 400gr. De cobertura de chocolate 37%, 10gr. De Rooibos

Otros ingredientes:

frambuesas fresca, polvo de frambuesa, hojas de MELISA Bizcocho de SESAMO negro

Tierra de Chocolate:

250 g de mantequilla, 250 gr. de harina, 250 gr. de sacarosa, 31 gr. de cacao

Preparación

1 Cremoso de ROOIBOS: preparar una infusión, con la leche y el rooibos (calentar la leche a 90ºc, retirar del fuego incorporar el rooibos y tapar con film, mantener durante 10 minutos infusionando). Juntar la nata con la yema y la infusión de rooibos y trabajar como una inglesa (subir a 85ºc) y verter (pasándolo por colador), sobre la cobertura que tendremos en la termomix, montar duran 4 o 5 minutos a velocidad 3.verter en un recipiente y dejar reposar en cámara durante al menos 24 horas. (para que coja cuerpo suficiente)

2 Palos de Rooibos: preparar una mousse, verterla sobre unos moldes de silicona y deshidratarla. Reservar en un recipiente hermético, para evitar que se humedezcan.

3 HELADO de CARDAMOMO: con parte del agua de la receta preparar una infusión junto con el cardamomo, dejar infusionar durante unos 10 minutos. Colar y mezclar con el resto de ingredientes a temperatura ambiente. Batir todos los elementos con la túrmix. Subir a 85ºc. Enfriar rápidamente hasta 4ºc. Y dejar madurar en la nevera un mínimo de 6 horas, antes de mantecar. Congelar las placas donde vallamos a colocar las quenelles.

4 Colocar en la base del plato tres puntos del cremoso de Rooibos, cubrir con la tierra de chocolate, la arcilla y el polvo de frambuesa. Disponer de forma irregular los palos de rooibos y terminar con los brotes de Melisa, les frambuesas deshidratadas y el helado de cardamomo

Mousseline de coliflor con verduritas “Colette”

Félix Baztán Martínez
Restaurante Colette | Zaragoza

Ingredientes:

2 Mini coliflor
2 Mini col Romanescu
4 Calabacines mini
4 Trigueros
4 Mini zanahorias
Flores
Nata de montar 35%
Leche
Pimienta
Sal

Preparación

1 Mousseline:

Se cuece la mini coliflor con leche, sal y pimienta, se pasa por un colador y después a la thermomix con un poco de leche de cocción, se pasa por un chino y una vez fría la crema, se le incorpora nata al 35% de materia grasa, después se monta como si fuera una chantiy

2 Verdurita:

Se blanquean las verduritas en agua hirviendo durante unos 5 segundos, después se introducen en un bol, con agua y hielo. Después se marcan en plancha

Sopa de tomate al aroma de comino

Rafael Medina
Restaurante del Parador de Extremadura

Ingredientes 4 raciones:

Tomates, 700 gr.
Cebollas, 500 gr.
Pimiento Rojo, 300 gr.
Pimiento verde, 200 gr.
Aceite de oliva, 2 dl.
Ajos, 10 gr.
Cominos c/s
Hueso de jamón

Preparación

1 En el aceite rehogamos la cebolla, y los pimientos cortados en juliana fina junto al hueso de jamón. Una vez rehogados añadimos el tomate pelado y picado, mojamos con caldo de verduras o agua y rectificamos de sal.

2 Casi al final le ponemos un majado de ajo y comino. Se sirve muy caliente con láminas de pan candeal

Tomate relleno de salpicón de atún con porra antequerana

Pedro Moreno Martín
Restaurante del Parador de Puerto Lumbreras

Ingredientes 4 raciones:

Tomate, 4 unidades
Ventresca de Atún, 200 gr.
Yema de huevo cocida, 1 unidad
Cebolleta fresca, 100 gr.
Pimiento verde, 100 gr.
Hojas de Albahaca, 4 unidades
Huevas de trucha, 50 gr.
Vinagre de Jerez y Sal

PARA LA PORRA

Tomate maduro, 200 gr.
Pimiento, 100 gr.
Ajo, 2 unidades
Aceite de Oliva virgen, 5 dl.
Vinagre de Jerez y sal

Preparación

1 Sumergir el tomate en agua hirviendo 10 segundos, enfriar, pelar y vaciarlo. Confitar la ventresca de bonito en aceite a 60º durante 15 minutos, escurrir. Picar la cebolleta y el pimiento, mezclar con la yema de huevo, aceite, vinagre y sal.

Cortar la ventresca en dados regulares y mezclar con la vinagreta. Rellenar el tomate con este compuesto.

2 PORRA

Cortar todos los ingredientes, mezclar, triturar, sazonar y pasar dejándola muy fina.

Preparar un crujiente de Albahaca y servir

Potage de Morillas con Calabaza

Juan Francisco Castro Cervilla
Restaurante del Parador de Granada

Ingredientes 4 raciones:

Morillas, 300gr.
Calabaza, 100gr.
Patata, 50gr.
Pitillo (haba tierna), 50gr.
Alcachofas, 2 un.
Cebolla claveteada
Pimiento rojo seco, 1 un.
Cabeza de ajos tostada, 1 un.
Orejones de tomate, 3 un.
Pimienta negra, laurel, sal

Sofrito:

1 Ajo picado
½ Cebolla
½ Pimiento verde
1 Tomate maduro
½ Litro de aceite
Comino y colorante alimentario

Preparación

1 Poner en remojo las morillas durante 8 horas como mínimo. Escurrir y lavar bien. Cubrir con agua fría. Añadir en frío y enteros los pimientos y los tomates secos, la cabeza de ajos, la cebolla, y las especias. Cuando arranque a hervir, espumar. Asustar con agua fría dos veces. Cocer a fuego vivo durante 30 minutos y pasar a fuego lento.

2 A media cocción añadir las habas, unos minutos más tarde las alcachofas limpias y después la patata. Rectificar de sal. Dejar cocer y antes de terminar la cocción incorporar la calabaza, cocer unos minutos más y dejar reposar donde terminara de hacerse la calabaza.

3 En aceite muy abundante hacer el sofrito poniendo todos los ingredientes a la vez, Incorporar al guiso minutos antes de retirarlo del fuego y poner a punto de sal.

4 Las morillas deben quedar muy tiernas pero no deshechas y el conjunto debe conseguir una consistencia cremosa.

Crema de fabes de La Granja con taco de salmón, rulo de col verde y aceite de oliva

Azucena Sánchez de la Roz
Restaurante del Parador de Cangas de Onís (Asturias)

Ingredientes 4 raciones:

- 300g Fabes de la Granja
- 100g Cebolla
- 2 dient. Ajo
- 75g. Zanahoria
- 100g. Pimiento rojo
- 150g. Tomate
- 2dl. de Aceite de Oliva
- 400g. Lomo de Salmón
- 4 hojas Col verde
- c/s Sal

Preparación

1. Para hacer la crema de fabes tenemos que remojar la legumbre en abundante agua fría durante, mínimo 12 horas. Pondremos las alubias a cocer cubiertas con agua fría, acompañadas con la cebolla, el ajo, la zanahoria, el pimiento rojo, el tomate y el aceite de oliva. Dejamos cocer lentamente, añadiendo agua fría poco a poco, según se vaya reduciendo. Dejaremos cocer 2 horas, aproximadamente, una vez que tengamos las alubias cocidas, sazonar y triturar hasta obtener una crema fina. Reservar.

2. Cortar el lomo de salmón limpio de piel y espinas en 4 tacos de forma rectangular de 10 x 4 cm. Aproximadamente, sazonar y elaborar al vapor durante 8 minutos, así conservaremos todas sus propiedades y sabor. Reservar.

3. Para hacer el rulo de col utilizamos las hojas más verdes, disponer unas encima de otras y envolver formando un rulo. Cortar obteniendo 4 pequeños cilindros de 6/8 cm. de altura, envolver alrededor con papel de aluminio para que mantengan la forma, cocinar en plancha o en una sartén, planchear por las 2 bases, añadiendo sal y aceite de oliva. Retiramos el papel de aluminio y reservamos.

Montaje

En el centro de un plato hondo, disponer el rulo de col, el taco de salmón y alrededor la crema de fabes y un poco de aceite de oliva.

Ensalada de verduras y frutas en tres texturas

Agapito Cristóbal Nuñez
Restaurante del Parador Hostal San Marcos (León)

Ingredientes 4 raciones:

Asadas:

- 150 g. Berenjenas
- 150 g. Cebolleta
- 100 g. Pimiento Rojo
- 100 g. Pimiento Verde
- 4 ud. Hojas Tiernas de Repollo
- 100 g. Calabaza

Cocidas:

- 100 g. Judías Verdes
- 150 g. Puerro
- 150 g. Alcachofa
- 150 g. Calabacín
- 100 g. Hinojo

En crudo:

- 150 g. Tomate pelado y despepitado
- 100 g. Higos o Brevas O Mango
- 1 ud. Aguacate

Preparación

1. Asar las verduras, pelar y cortar en tiras iguales de tamaño.
2. Cocer las verduras escurrir y cortar en tiras, no refrescar.
3. Pelar las crudas y cortar en tiras.
4. Cocer ligeramente las hojas de repollo que queden de color vivo. Escurrir bien y secar.

Montaje

5. En molde rectangular forrar con papel films transparente y sobre este forrar con las hojas del repollo e ir poniendo todas las verduras templadas o a temperatura ambiente al igual que las frutas intercalando colores de manera que al corte queden todas formando un mosaico con mucho colorido y texturas distintas. Prensar y enfriar unas 12 horas. Cortar con cuchillo eléctrico o cuchillo de sierra.

   Aliñar con aceite de oliva virgen extra y escamas de sal.

Ensalada de xoubas con salpicón de tomate raf y jugo de pimiento amarillo

José Gómez Moreno
Restaurante del Parador Hostal de los Reyes Católicos (Santiago de Compostela)

Ingredientes 4 raciones:

- 450 g. Xoubas de la Ría
- 1 dl Aceite de oliva arbequina
- 400g. Tomate Raf
- 150 g. Pimiento verde del cristal
- 100 g. Pimiento rojo
- 100 g. Cebolleta fresca
- 100 g. Vinagre de Manzana
- 100 g. Pimiento amarillo
- 1/2dl. Caldo de Pescado
- 100g. Gambas
- 125g. Queso Fresco
- 500g. Sal marina

Preparación

1. Limpias las xoubas recortando la parte de la tripa, cabeza y cola, sacar la espina con cuidado de que no se rompa, quitar las aletas y meter en agua con hielo, para que se desangre unos cinco minutos.
2. Escurrir los lomos de xoubas, poner en una bandeja y cubrir con sal, dejar unos veinte minutos, sacar, lavar, escurrir y disponer sobre otra bandeja, cubrir con un poco de aceite arberquina y reservar.
3. Para hacer el salpicón pelar el tomate, quitar las semillas y reservar. Cortar la carne del tomate en pequeños dados. Reservar.
4. Freír ligeramente los pimientos rojos y verdes, reposar y pelar. Limpiar la cebolleta, lavar , cortar por la mitad y asar unos minutos a la plancha o sartén, enfriar y cortar en pequeños dados y juntar con los pimientos y el tomate cortado en dados , aliñar con aceite y unas gotas de vinagre de manzana
5. Para hacer el jugo de pimiento asamos unos minutos a la plancha o horno, pasar a un cazo pequeño, mojar con el caldo de pescado. Cocer hasta que estén tiernos, triturar y refinar
6. Asar en sartén las gambas que habremos pelado previamente
7. Cortar el queso en dados y reservar.

Montaje

8. Disponer un molde en el plato, rellenar con el salpicón de verduras, encima los lomos de xoubas. Disponer las gambas asadas, los cubos de queso y aliñar con el jugo de pimiento amarillo y unas hojas de rúcula o berros.

Guisadillo de bocartes del Cantábrico con calabaza y arroz

José Salvador Ortiz
Restaurante del Parador de Limpias (Cantabria)

Ingredientes 4 raciones:

400g. Bocartes

Majado:

Sal, 2 dientes de ajo, perejil
1 dl. Aceite de oliva
75g. Puerro
100g. Pimiento verde
150g. Tomate
100g. Calabaza
1l. Caldo de verduras
200g. Arroz
c/s Sal

Preparación

1. Limpiar y desespinar los bocartes, reservar.

2. En un mortero hacer el majado disponiendo la sal, los dientes de ajo y el perejil. Reservar.

3. En una cazuela o sartén con aceite rehogar el puerro, pimiento verde, tomate y laurel suavemente, añadir la calabaza y mojar con el caldo de verduras dejar cocer hasta que la calabaza este al dente, añadir el arroz y el majado. Rectificar de sal.

4. Una vez cocido el arroz, agregar los bocartes sazonados, dejar cocer unos 2 minutos y servir.

Espinacas al estilo de iniesta

Ginés Navarro
Restaurante del Parador de Cuenca

Ingredientes 4 raciones:

1.000 g. Espinacas hojas
8 Huevos cocidos
Ajo 10 g.
100 g. Pan asentado
Leche 2 dl.
1 dl Aceite de oliva virgen extra

Preparación

1 Lavar cuidadosamente las espinacas, cocer las espinacas en agua hirviendo con sal durante dos minutos, escurrir y refrescar en agua con hielo.

2 Freír el ajo y el pan, majar con las yemas de los huevos cocidos y agregar la leche.

3 Trocear las claras de huevo cocido.

4 Mezclar todo el conjunto, las espinacas, el majado de leche con ajo, pan y yemas de huevo cocido y las claras de huevo. Dar un hervor.

Montaje

5 En un plato sopero servimos las espinacas y acompañamos de gajos de huevo duro y laminas de pan frito.

Empedrat de mongetes de santa pau

Isaac Calvo
Restaurante del Parador la Seu d' Urgell (Cataluña)

Ingredientes 4 raciones:

280 gr. Bacalao esqueixado desalado
280 gr. Mongetes cocidas de Santa Pau
200 gr.Tomate de Montserrat pelado
150 gr Tomate maduro rallado
Cantidad necesaria de Sal
1,5 dl. Aceite de Oliva Virgen Extra
Cantidad necesaria de Vinagre ó zumo de limón
100 gr. Aceitunas negra sin hueso
150 gr. Cebolla tierna o calçots
250 gr. Naranja

Preparación

1 Desalar el bacalao durante 24 horas cambiando el agua tres o cuatro veces.

2 Cocer las mongetes de Santa Pau de forma tradicional previamente en remojo de 12 horas en agua fría.

3 Escaldar y pelar los tomates de Montserrat. Reservar y enfriar.

4 Mezclar el tomate rallado, sal y el aceite de oliva haciendo una especie de vinagreta. Añadir un poco de vinagre o zumo de limón si se cree conveniente

5 Desmigar el bacalao desalado, Cortar los tomates de Montserrat a dados pequeños y la cebolleta

6 Mezclar las alubias, el bacalao, la cebolleta, las aceitunas y los tomates cortados, aliñar con la vinagreta del aceite de oliva y el tomate rallado mezclado.

7 Presentarla el empedrat dándole forma con la ayuda de un molde y decorar con hierbas frescas y aromáticas, naranja y aceitunas negras.

Menestra de verduras salteadas con ajo, tomate y nueces tostadas

Sergio Muñoz
Restaurante del Parador Bernardo Fresneda (La Rioja)

Ingredientes 4 raciones:

- 2 piezas Nabo
- 150 g. Calabaza
- 2 piezas medianas de Zanahoria
- 2 piezas medianas de Calabacines
- 3 ud. Tomates rojos
- 300 g. Cardo
- 250 g. Judías Verdes
- ½ ud. pequeña Brecol
- 200 g. Guisantes
- 150 g. Repollo
- 1 pieza pequeña de Remolacha
- 2 dientes Ajo
- Nueces 8 ud. (peladas)
- 1 dl Aceite de Oliva Virgen Extra
- 50 g. Pasas
- 150 gr. Cebolla tierna o calçots
- 250 gr. Naranja

Preparación

1. Limpiar, pelar y lavar todas las verduras. Cortaremos las siguientes verduras en dados: nabo, calabaza zanahoria, calabacín, y tomates rojos de más o menos un centímetro de lado, o incluso mas grande, siempre pensando que deben ser fáciles de comer. El cardo y las judías verdes las cortaremos en bastones, del tamaño de una cerilla grande. Al brécol y al repollo les haremos ramilletes de tamaño fácil de comer. Los guisantes y la remolacha, las reservaremos pues las coceremos enteras. El ajo lo filetearemos reservándolo hasta el final.

2. Una vez están todas las verduras, limpias y cortadas, las cocemos. Esto lo haremos por separado, aunque podemos usar el mismo agua para todas ellas, excepto la remolacha, que la tendremos que cocer aparte. Coceremos primero el calabacín, los guisantes, el brécol, la coliflor, las judías verdes y los cardos juntos, unos 8 min. Reservamos. Seguidamente la zanahoria, el nabo y la calabaza. Unos 15 min. Reservamos.

3. Finalmente la remolacha. Dependiendo de su tamaño, lo mejor es pincharla con una brocheta, hasta que la notemos tierna. Cortamos en dados y reservamos. Tostaremos en una sartén las nueces peladas y reservamos.

4. Rehogamos el ajo en el aceite y cuando esté dorado añadimos el tomate y las pasas dejando cocer unos minutos. A continuación añadimos todas nuestras verduras, removiendo con cuidado de no romperlas, y dejando rehogar de dos a tres minutos. Añadimos sal.

5. En la mesa, añadiremos nuestras nueces tostadas por encima.

Milhojas de Calabaza, Verduras y Salmón con salsa de Puerros y Frutas del Bosque

Jose Antonio Bernad Gistau
Restaurante del Parador de Bielsa (Huesca)

Ingredientes 4 raciones:

100 g. Calabaza violina (amarilla)
100 g. Zanahoria
100 g. Calabacín
100 g. Borraja
100 g. Judías verdes
50 g. Tomate
50 g. Salmón
100 g. Fresas
1ud. Puerros
40g. Cebolla
1dl Aceite de oliva virgen extra
Cantidad suficiente de Sal
40 g. Frutas del bosque (frambuesas, arándanos, moras)

Preparación

1. Lo primero que debemos hacer es limpiar, pelar y lavar todas las verduras. Cortamos las verduras teniendo en cuenta que la calabaza, la zanahoria y el calabacín las cortaremos en finas láminas. La borraja en bastoncitos, las judías verdes de unos 3 cm., y los tomates en cuadraditos. La calabaza la cocemos al vapor y la reservamos.

2. En una sartén salteamos los tomates con aceite de oliva virgen extra e incorporamos el resto de las verduras.

3. El salmón lo cortamos en láminas muy finas y procedemos a montar el plato. Cogemos un molde de acero inoxidable de 8 cm, lo untamos con aceite por dentro y lo ponemos en una placa de horno. A continuación vamos colocando las diferentes capas, poniendo una capa de calabaza, una de verduras y una de salmón, en este orden hasta completar el molde, terminando con láminas de calabaza. Introducimos al horno al vapor cinco minutos. Finalmente y una vez cocido, colocaremos encima unas láminas de fresas.

4. Hacemos la salsa de puerros salteando los puerros y la cebolla en aceite de oliva virgen extra. Añadimos caldo lo dejamos cocer y añadimos sal. Trituramos y lo pasamos por el chino.

5. Para emplatarlo, en el centro del plato ponemos la salsa de puerros y encima colocamos el milhojas ya desmoldado. Decoramos con crujiente de calabaza, cebollino y las frutas del bosque.

Nido de Borraja con tomate al aceite de frambuesa y piñones con alcachofas fritas

Rafael Nájera
Restaurante del Parador de Olite (Navarra)

Ingredientes 4 raciones:

6 ud. Alcachofas
1 Kg. Borraja
40 g. Frambuesas
20 g. Piñones
300 g. Tomate
Cantidad necesaria de Sal maldon
1 dl. Aceite de Oliva Virgen Extra
0,1 del. Vinagre de Módena

Preparación

1. Limpiar las alcachofas, cortar en láminas y freír en aceite de oliva.

2. Limpiar la borraja quitando las hebras, hacer bastones de 5 cms. y cocer en agua hirviendo. Una vez estén cocidas, introducir en un bol con agua con hielo.

3. Preparar una vinagreta de frambuesa con aceite de oliva virgen extra, vinagre de Módena y frambuesas.

4. Pelar los tomates, despepitar, cortar en cuadrados y macerar con aceite frambuesas.

5. Para servir, poner una base de alcachofas en el plato, a continuación llenar un molde redondo con los bastones de borraja templados y rellenar el centro con dados de tomate, encima piñones y frambuesas. Para terminar, sazonar con el aceite de frambuesas y sal maldon

Paella de verduras

Pedro Samper
Restaurante del Parador de El Saler (Valencia)

Ingredientes 4 raciones:

½ ud. Cebolla
½ ud. Pimiento rojo
½ ud. Zanahoria
100g Coliflor
100g Judías Verdes
2 ud. Alcachofas
4 Ajos Tiernos
½ ud. Calabacín
1 dl. Aceite de Oliva Virgen Extra
2 dientes de Ajo
1 Cebolla pequeña
1 diente de Ajo
Cantidad suficiente de
Pimentón de la Vera
½ dl. Salsa Tomate Natural
360g Arroz Bomba
1 l. de caldo de verdura

Preparación

1 Lo primero de todo limpiamos bien todas las verduras y las cortamos en cuadraditos pequeños. Reservamos.

2 En una paella amplia ponemos un chorrito de aceite de oliva virgen extra y añadimos en este orden: la cebolla, el pimiento rojo, la zanahoria, la coliflor, las judías verdes, las alcachofas, los ajos tiernos y el calabacín.

3 Cuando la verdura esté bien rehogada añadimos un diente de ajo picado muy fino, un poco de Pimentón de la Vera, y una cucharada de Salsa de Tomate Natural. Incorporamos el arroz, lo salteamos un poquito con las verduras y acto seguido añadimos el caldo o agua. Por cada parte de arroz 2,5 partes de caldo. Ponemos punto de sal y dejamos cocer a fuego fuerte primero unos 8 minutos. Transcurrido ese tiempo le bajamos el fuego un poco y dejamos terminar por espacio de unos 6-7 minutos

Este es un plato que para degustarlo en su máximo esplendor tendremos que ser nosotros quienes tendremos que estar esperándole... Sólo falta llevar la paella al centro de la mesa, servirla y estar dispuesto a comer uno de los platos más tradicionales, sanos y nutritivos de nuestra Región. Ah!, se me olvidaba, antiguamente y hoy en día en muchos pueblos de nuestra comunidad, la gente gustaba de comer el arroz en la propia paella con una cuchara.

Sopa fría de tomates del norte con pimientos el piquillo

Iñaki Sardina
Restaurante del Parador de Argómaniz (País Vasco)

Ingredientes 4 raciones:

2 dientes de Ajo
1 Cebolla pequeña
1 Pimiento Verde
1 Pimiento Rojo
½ kg. de Tomates maduros
10 ud. Pimientos del Piquillo
½ ud. Pepino
½ ud. Puerro
150 gr de Pan duro
Cantidad suficiente de sal, aceite y vinagre
Cantidad suficiente de agua

Preparación

1 Limpiar y cortar todos los ingredientes. Introducirlos en un bol grande con agua y sazonar con sal y añadir aceite y vinagre al gusto (la cantidad de agua estará en función del espesor que le queramos dar). Dejarlo reposar durante una hora para que se unan bien todos los sabores. A continuación triturarlos en la termomix.

2 Servir frío