



# 54

recetas **contra el cáncer oral**



54  
recetas contra el cáncer oral

<b>Índice</b>	<b>5</b>	<b>Menestras y verduras templadas y calientes</b>	<b>69</b>
Agradecimientos	6	Menestra de verduras salteadas con ajo, tomate y nueces tostadas	70
Prólogo	7	Borraja en su punto justo de cocción con chips de ibérico y tubérculos	72
<b>Sopas y Cremas</b>	<b>9</b>	Menestra de verduras frescas de Navarra	74
Sopa de Tomate al Comino	10	Menestra de verduras. Versión personal	76
Sopa de cerezas, aceite de oliva, helado de jengibre y anguila ahumada	12	Espinacas al estilo de Iniesta	78
Sopa fría de tomates del norte con pimientos el piquillo	14	Milhojas de Calabaza, Verduras y Salmón con salsa de Puerros y Frutas del Bosque	80
Sopa de tomate al aroma de comino	16	Nido de Borraja con tomate al aceite de frambuesa y piñones con alcachofas fritas	82
Crema de col	18	Budin de verduras	84
Crema Hortelana (Receta del Dr. Vila Rodríguez)	20	Escalibada de verduras al horno con gulas al ajillo	86
Gazpacho de remolacha y su tosta de anchoas en vinagreta	22	Revuelto de Grelos y Cigalas	88
Gazpacho de cerezas de El Bierzo con aguacate y langostinos	24	Mousseline de coliflor con verduritas “Colette”	90
Salmorejo, vieiras, remolacha, virutas de jabugo y microvegetales	26	Potaje de Morillas con Calabaza	92
Salmorejo cordobés	28	<b>Arroces</b>	<b>95</b>
<b>Ensaladas y verduras frías</b>	<b>31</b>	Paella de verduras	96
Ensalada de verduras y frutas en tres texturas	32	Risoto de algas	98
Ensalada de xoubas con salpicón de tomate raf y jugo de pimiento amarillo	34	Arroz con verduras y presa ibérica	100
Ensalada de Langostinos de Sanlucar	36	<b>Pescados</b>	<b>103</b>
Ensalada de Contrastes	38	Guisadillo de bocartes del Cantábrico con calabaza y arroz	104
Ensalada de verduras y frutas con arroz	40	Suprema de merluza al vapor con tallarines de verduritas de temporada	106
Ensalada de hojas tiernas de espinacas, brécol y naranjas a la vinagreta de frambuesas sobre sopa fría de remolacha roja	42	Cardo en crema tronchón y gambas a la sartén	108
Ensalada de la montaña en Gorraiz	44	Caballa con escabeche de cebollitas y mayonesa	110
Ensalada de verdes con aguacate	46	Crema de fabes de La Granja con taco de salmón, rulo de col verde y aceite de oliva	112
La bala vegetal	48	Vieira con verduras de primavera y jugo de ibérico	114
Salpicón de vegetales y vieiras al vapor	52	Borraja, chicharro en sal marina, cebolleta fresca y zumo de arbequina	116
Filloas rellenas de espinacas con mermelada de tomate y frutas	54	Cherne con cremoso de coliflor y vinagreta de papaya	118
Nuevo concepto de ensaladilla rusa con bogavante	56	Rodaballo al horno con salsa de carabineros y chalotas	120
Empedrat de mongetes de santa pau	58	Empanada de vieiras y verduritas	122
Tomate relleno de salpicón de atún con porra antequerana	60	<b>Carnes</b>	<b>125</b>
Tomate marmade en texturas con albahaca, iziazábal ahumado y ajo negro	62	Perdiz estofada con salsa agridulce e higos secos	126
Habas frescas, pera y cereza con yogurt con jugo de manzana	64	<b>Postres</b>	<b>129</b>
Jovenes hortalizas y verduras con puré de aceite de oliva	66	Palos de Rooibos	130

## 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 fácil de detectar y tratar en sus primeros estadios, se convierte en una enfermedad 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

# sopas y cremas

sopas y cremas

## 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)





## Sopa de cerezas, aceite de oliva, helado de jengibre y anguila ahumada



Joan Roca Fontané  
Restaurante Celler de Can Roca  
Girona

### Ingredientes para 4 personas:

4 cerezas enteras  
Brotos de sisho morado  
Hoja de pimpinela  
3 filetes de anguila ahumada  
Jengibre fresco  
Cerezas rellenas de dashi

250 ml de agua  
1/2 hoja de alga kombu  
15 g de katsobushi  
Agar agar

500 gr de cereza picota  
2 dl de aceite de oliva arbequina  
1 cucharada de vinagre balsámico

570 g de leche  
160 g de nata  
100 g de azúcar  
6 g de estabilizante  
40 g de leche en polvo  
50 g de dextrosa  
50 g de azúcar invertido  
20 g de jengibre licuado

### Preparación

- 1** Caldo dashi: Llevar a ebullición el agua con la hoja de alga Kombu. Luego agregar el katsobushi, tapar e infusionar. Hervir 2 g de agar agar por cada 100 ml de caldo. Cortar las cerezas frescas por la mitad y rellenar con el caldo y agar. Reservar en nevera.
- 2** Sopa de cerezas: Retirar los huesos de las cerezas, triturar la pulpa y pasar por un colador de chino fino. Emulsionar con el aceite de oliva y agregar el vinagre. Poner a punto de sal y reservar en nevera.
- 3** Helado: Calentar la leche con la nata y el azúcar invertido, hasta unos 70°C. mezclar con el resto de productos excepto el jengibre licuado. Calentar todo hasta 85° C para que pasteurice. Seguido enfriar rápidamente en un baño maría con agua y hielo. Dejar reposar en la nevera 12 horas, antes de turbinarlo mezclar con el jengibre licuado. Turbinar y guardar en el congelador a -18°C.
- 4** Presentación: En un plato hondo colocar los cortes de anguila ahumada, jengibre rallado encima y las cerezas rellenas con el caldo. Colocar el helado de jengibre y encima los brotes de sisho y las hojas de pimpinela. Colocar la sopa de cerezas y acabar con unas gotas de aceite de oliva.



## 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 tritarlos en la termomix.
- 2 Servir frío





## 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



## Crema de col



Montse Contreras  
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.





## Crema Hortelana (Receta del Dr. Vila Rodríguez)



Academia Gastronómica Ourensana  
Ourense

### Ingredientes:

500 gr de hortalizas en los que se incluyen zanahorias (200 gr.) espinacas (100gr.) lechuga 100g, judías verdes 100 gr.) y 1 patata, 2 ajos puerros, 2 cebollas, y 1 diente de ajo.  
1 hoja de laurel  
½ litro de caldo de pollo (las verduras ya desprenden su propia agua)  
Aceite.  
Sal y pimienta blanca  
250 cc. de nata líquida.

### Preparación

- 1 Rehogamos todas las hortalizas previamente peladas, limpias y troceadas en una cazuela con aceite de oliva (0,4º) durante 15 minutos a fuego suave.
- 2 Añadimos el caldo y la hoja de laurel hasta cubrir las verduras manteniéndolas al mismo fuego durante 20 minutos más con la cazuela tapada (le incorporé un “quesito” El Caserío” (16 gr)
- 3 Lo trituramos con el turmix, rectificando de sal al gusto. Si la crema queda muy espesa puede corregirse añadiendo algo más del caldo reservado.
- 4 Incorporamos la nata líquida sin dejar de remover y dándole un “golpe de calor”.
- 5 Se sirve caliente en debida proporción decorada con “finas tiras” de las hortalizas.



## Gaspacho de remolacha y su tosta de anchoas en vinagreta



Alex Mújica  
La Cocina de Álex Mújica  
Leiza (Navarra)

### Ingredientes para 4 personas

- Gaspacho 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 gaspacho, 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 gaspacho en un 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.





## Gaspacho 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 sazónamiento.
- 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.





## 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 65° 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 aceite de oliva virgen alrededor.



## 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.



ensaladas y  
ensaladas y verduras frías  
verduras frías



## 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 Ecurrir 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 arbequina 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.





## Ensalada de Langostinos de Sanlúcar



Pedro Salcedo  
Hotel Restaurante Juanito  
Jaén

### Preparación (para 2 personas):

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





## Ensalada de Contrastes



Javier Outomuro Castro  
Restaurante a Taberna  
Ourense

### Ingredientes:

Lechuga troceada de unos 5 centímetros  
4 Hojas de endivias  
Canónigos  
Rúcula cortada en Juliana  
Tomate  
Lonchas de Manzana  
Ciruelas  
Uvas Pasas  
Nueces  
Lomos de Atún  
Una loncha de queso de barra  
Unos dados de Menbrillo

### Preparación

- 1 Colocamos en un plato la loncha de queso, las hojas de endivias y a continuación, en el centro, la lechuga, canónigos, rúcula, todo previamente mezclado. Colocamos el resto de los ingredientes un poco al gusto de cada uno.
- 2 Aliño: Hacemos una vinagreta a la que le añadimos cebolla picada y unas gotas de la grasa de tocino ibérico derretido.



## Ensalada de verduras y frutas con arroz



José Carlos Novoa Nespereira  
Restaurante Adega do Emilio  
Ourense

### Ingredientes (para 4 personas):

200 grs. de arroz  
400 grs. de brócoli  
100 grs. de espinacas  
100 grs. de coles de bruselas  
100 grs. de maiz dulce

100 grs. de uva  
1 pieza de naranja  
200 grs. de cerezas

### Preparación

- 1 Cocer el arroz, el brócoli, las espinacas y las coles de bruselas.
- 2 Una vez cocido, dejar enfriar.
- 3 Colocar en bandeja por capas, mezclando con el arroz y los demás ingredientes.
- 4 Decorar por encima con las uvas, la naranja en gajos y las cerezas.
- 5 Aliñar con sal, vinagre y aceite.
- 6 Servir frío.





## Ensalada de hojas tiernas de espinacas, brécol y naranjas a la vinagreta de frambuesas sobre sopa fría de remolacha roja



José Antonio Simoes de Dios  
RestauranteHabana 83  
Ourense

### Ingredientes 4 personas:

200 gr de espinacas tiernas.  
Un brécol.  
2 naranjas.  
100 gr de frambuesas.  
200 gr de remolacha roja cocida.  
Media cebolla.  
100 cl de zumo de naranja.  
200 cl de vinagre de frambuesas.  
75 cl de aceite de oliva.  
Sal.

### Preparación

- 1 Separar las ramas del brécol y dejarlas con poco tallo, hervir 5 minutos, enfriar y reservar.
- 2 Lavar las hojas de las espinacas.
- 3 Pelar las naranjas y cortarlas en gajos finos.
- 4 Pelar la remolacha y triturlarla con la cebolla y el zumo de naranja, salar al gusto y reservar en frío.
- 5 Macerar las frambuesas con el aceite y el vinagre emulsionado, salar al gusto.
- 6 Mezclar en un bol el brécol, la espinaca y la naranja, añadir la vinagreta de frambuesa y dejar reposar diez minutos.
- 7 Presentación: En un plato hondo o bandeja, echar la sopa de remolacha y colocar la ensalada bien mezclada por encima de la sopa.



## 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.

Aderezo: 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 aderezo y lo envolvemos en papel film haciendo un rulo fino y alargado.
- 2 Pinchamos y envasamos al vacío. Cocemos durante 20 minutos a 68°C.
- 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.





## 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 emplatao. 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.



## 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 líquida  
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 brunoise (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 75° (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 y 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 triturlarla 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 190°, 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.





## Salpicón de vegetales y vieiras al vapor



Manuel Rodríguez  
Restaurante Carretas  
Santiago de Compostela

### Ingredientes para 2 personas:

70 g. de nabos  
100 g. de grelos  
1 zanahoria mediana  
½ aguacate  
20 g. de berros  
10 g. de maíz tierno dulce  
1 cebolla tierna mediana  
2 rábanos  
2 ramilletes de coliflor (50 g.)  
2 tomates medianos  
2 vieiras medianas  
1 limón  
Aceite de oliva virgen  
Sal

### Preparación

- 1 Pelar los nabos, cebolla, zanahoria y tomates. Limpiar y lavar los grelos, coliflor, berros, rábanos y maíz. Lavar las vieiras y sacar la carne con el coral de la concha. Cocer al vapor durante 10 minutos las verduras y las vieiras. Reservar el caldo de cocción y tomates. Picar, (a tu gusto), las verduras y vieiras.

### Vinagreta:

- 2 Extraer las pepitas a los tomates y tritararlos con el aguacate, ya pelado y sin hueso. Colocar la pasta obtenida en un bol y añadirle una taza de aceite de oliva virgen, una taza de caldo de cocción y el zumo de un limón. Remover hasta conseguir que se funda todo en una salsa homogénea.

### Montaje:

- 3 En una fuente colocar las vieiras mezcladas con los vegetales y añadirle la vinagreta, (al gusto), y servir.





## Filloas rellenas de espinacas con mermelada de tomate y frutas



Raúl Lamela Gómez  
Restaurante San Miguel  
Ourense

### Ingredientes:

Para la mermelada:  
1 cebolla  
1 pimiento rojo  
4 tomates maduros  
Aceite de oliva  
Sal  
Azúcar

### Para las filloas:

125cc. de leche  
100gr. harina  
una pizca de sal  
un chorrito de agua  
Aceite de oliva

### Frutas de temporada:

melón, naranja, uvas, higos,  
cerezas

### Preparación

- 1 Mezclar todos los ingrediente, en un bol, con la varilla hasta conseguir una pasta liquida y homogénea
- 2 Mojar el fondo de una sartén con aceite de oliva, quitando el sobrante con un papel de cocina
- 3 Echar una cucharada de la pasta, que cubra el fondo de la sartén, y dar la vuelta cuando se desprege. Reservar
- 4 Espinacas: escaldar las espinacas cinco minutos en agua con sal
- 5 Mermelada de Tomate: pochar la cebolla y el pimiento con un chorrito de aceite de oliva. Añadir el tomate picado. Cocer a fuego lento, Triturar y rectificar de sal y añadir dos cucharaditas de azúcar ( tiene que quedar ligeramente dulce)
- 6 Presentación: Distribuir en platos llanos las filloas cortadas a la mitad o en discos, saltear con la mermelada. Adornar con las frutas cortadas en dados o en redondo



## Nuevo concepto de ensaladilla rusa con bogavante



Flavio Morganti  
Restaurante Galileo  
Santa Baia - Pereiro de Aguiar (Ourense)

### Ingredientes (para 2 personas):

1 Bogavante  
120 grs. de patatas  
80 grs. de zanahorias  
80 grs. de guisantes  
2 huevos  
1 limón  
Aceite frantoio naturvie  
Mayonesa infundada a la francesa  
Aceitunas negras trituradas

### Preparación

- 1 Cortamos en tiras la patatas. Cocinamos crujientes
- 2 El mismo corte la zanahoria. Cocinamos crujientes.
- 3 Con los guisantes hacemos una crema en la Thermomix
- 4 Pasamos el bogavante por un agua hirviendo durante 3 minutos, le retiramos la carne, escalopeamos en una fuente y condimentamos con una citroneta al momento del pase. Pasaremos al horno 1 minuto dejando en cocción rosa sus carnes.
- 5 Escalfamos los huevos en agua, con vinagre y sin sal.
- 6 Montaje: Posicionamos los vegetales cocinados como base. Colocamos el huevo escalfado. Los medallones de bogavante, condimentamos con la salsa de mayonesa y el toque de la citroneta del bogavante. Decoramos con las aceitunas, las gotas de guisantes y servimos tibia.
- 7 Concepto: Actualización de algo clásico manteniendo los sabores básicos originales.





## 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 Desmigalar 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.



## Tomate relleno de salpicón de atún con porra antequerana



Pedro Moreno Martín  
Restaurante del Parador de Puerto Lumbreras  
Murcia

### 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 60° 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





## Tomate marmade en texturas con albahaca, idiazábal 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.

#### Idiazabal ahumado y helado:

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

#### 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.





## 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).  
Brotos.  
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 frío).

#### 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



## Jovenes 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 crocantes.
- 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 cubrir las 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.



menestras y  
verduras  
**menestras y verduras templadas y calientes**  
templadas y  
calientes



## 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 Brécol  
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.



## 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.





## 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 caldo de 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 buquets de verduras junto con los espárragos, que pueden ser también rebozados. Añadir un refrito de aceite virgen extra y laminitas de ajo.





## Menestra de verduras. Versión personal



Maria Pilar Vicente y Ricardo Gil Gil.  
Restaurante Treintaitres  
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 55°. 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.



## Espinacas al estilo de Iniesta



Ginés Navarro  
Restaurante del Parador de Cuenca  
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.





## 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





## Budin de verduras



Restaurante Nito  
Viveiro (Lugo)

### Ingredientes:

500g de espinacas  
500g de zanahorias  
500g de patatas  
4 huevos  
100g de mantequilla  
1 diente de ajo  
1 cucharada de aceite  
Sal al gusto  
1 pizca de nuez moscada  
Aceite de oliva

### Preparación

- 1 Lavar y limpiar las verduras. Cocer por separado
- 2 En una sartén poner el aceite y el sal y saltear las espinacas. Luego picamos las espinacas finamente, se mezclan con 2 huevos y se reserva.
- 3 Hacer un puré con las zanahorias, mezclar con 1 huevo y reservar.
- 4 Hacer también puré con las patatas y añadimos la mitad de la mantequilla, 1 huevo y la nuez moscada.
- 5 Enmantecar molde e incorporar los purés, sin mezclar los colores. Después tapamos el molde con papel aluminio y lo cocemos en el horno durante 20 minutos.



## Escalibada de verduras al horno con gulas al ajillo



Antonio Fuertes Garcés  
Restaurante Mesón Óvalo  
Teruel

### Ingredientes:

1 pimiento rojo  
1 cebolla  
1 calabacín  
1 berenjena  
50 gr. de gulas  
Pate de oliva  
Ajos  
Aceite  
Sal

### Preparación

- 1 Se cortan todas las verduras en juliana, se sazonan y las asamos al horno durante 40 minutos.
- 2 Se cortan los ajos se sofríen y se añade las gulas.
- 3 Emplatado: Con la ayuda de un molde se van añadiendo todas las verduras y arriba se colocan las gulas. Alrededor de las verduras decoramos con un paté de oliva negra del Bajo Aragón.





## Revuelto de Grelos y Cigalas



Charo  
Hotel Rural San Jaime  
Tibiás - Pereiro de Aguiar (Ourense)

### Ingredientes (para 4 personas):

1 Kg de colas de cigala de Marín; 5 manojos de grelos; 12 huevos; 2 dientes de ajo; 2 cucharadas soperas de aceite de oliva; sal.

### Preparación

- 1 Se pone el aceite en la sartén. Cuando esté bien caliente se echan los dientes de ajo picados y se dejan rehogar. Cuando se empiecen a poner dorados se incorporan las colas de cigala crudas. A continuación se añaden los grelos (previamente cocidos, escurridos y picados finos). Se baten los huevos y se agregan las cigalas y grelos.
- 2 Se mezcla todo bien y se dan unas cuantas vueltas en la sartén con cuidado que no se pase, ya que tienen que tener un punto jugoso.
- 3 Se sirve caliente. Se presenta en el plato acompañado de costrones de pan.





## 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 chanty

#### 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





## Potaje de Morillas con Calabaza



Juan Francisco Castro Cervilla  
Restaurante del Parador de Granada  
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.



arroses

arroses



## 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.



## 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 hidratadas 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.





## 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.



pescados



## Guisadillo de bocartes del Cantábrico con calabaza y arroz



José Salvador Ortiz  
Restaurante del Parador de Limpías  
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

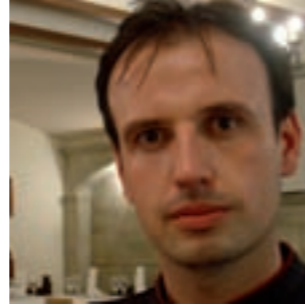
### Preparación

- 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.





## Suprema de merluza al vapor con tallarines de verduras de temporada



Luis Romani  
Restaurante Hotel Eurostars Auriense  
Ourense

### Ingredientes:

200 g de suprema de Merluza  
25 g de Calabacín  
25 g de Zanahoria  
20 g de Judias  
15 g de Pimiento del Piquillo  
Tomate Cherry  
Espárrago Triguero  
Ajetes Tiernos  
80 g de patata  
10 g de patata violeta  
20 g de Brécol  
Aceite c/s  
Sal c/s

### Preparación

- 1 Marcar la suprema de merluza en una sartén con la piel hacia arriba durante 2 minutos, luego poner sobre cocedero de vapor durante 5 minutos, reservar.
- 2 Con la ayuda de un pelador pelamos con cuidado la zanahoria y el calabacín, obteniendo así tallarines de verduras, reservar.
- 3 Cortar en juliana fina las judias, echar en agua hirviendo con un poco de sal y aceite, dejar cocer durante 4 minutos, retirar, enfriar y reservar. En el mismo agua de cocción de las judias, cocer el brécol durante 7 minutos aproximadamente.
- 4 Con la ayuda de un molde redondo (Cortapastas) cortar la patata en forma cilíndrica y usando un descorazonador vaciar el centro. Asar la patata a 150° durante 20-25 minutos aproximadamente con un poco de aceite y sal. Por otro lado pelar las patatas chinas y poner en agua a cocer, retirar cuando la patata esté blanda. Hacer un puré con la patata china (ó violeta)
- 5 Por último marcar en la sartén el triguero y ajetes tiernos hasta que estén dorados.
- 6 Emplatar: Disponer la Merluza en el plato, saltear todas las verduritas con un poco de ajo y aceite, colocar a modo de Bouquet al lado del pescado, colocar la punta del Triguero de pie y los ajetes encima de la merluza. Rellenar el cilindro de patata con la patata violeta y listo para servir.





## Cardo en crema tronchón y gambas a la sartén



Luis Estopiñan Navarro  
Restaurante La Tierreta  
Teruel

### Ingredientes:

20 grs. de mantequilla  
1 Litro de nata líquida  
200 grs. de queso tronchón  
20 grs. de almendras  
Una docena de gambas

### Preparación

- 1 Ponemos en una sartén un poco de mantequilla para que se derrita un poco, a continuación le ponemos queso de tronchón o en su defecto un queso tierno y suave, se irá derritiendo también.
- 2 Cuando ya tengamos el queso y la mantequilla derretida, le agregamos la nata líquida y ponemos el fuego fuerte para que reduzca y espese la salsa. cuando la tengamos reducida ponemos el cardo que previamente ya estará cocido (también hay uno de bote muy bueno) y lo ponemos a calentar con la salsa durante 5 minutos. servir con almendra tostada y gambas peladas.



## Caballa con escabeche de cebollitas y mayonesa



Sergi de Meià  
Restaurante Monvinic  
Barcelona

### Ingredientes:

#### Mayonesa:

125 ml. Aceite  
1 huevo de Calaf  
c/s sal de Gerri de la Sal

#### Mayonesa de tomate:

100 ml. Aceite  
1 huevo de Calaf  
40 gr. Salsa de tomate muy  
reducida (tomate la motticella)

#### Escabeche texturizado:

28 gr. Clara de huevo de Calaf  
150 gr. Aceite  
3 gr. Azúcar moreno  
2 gr. Sal de Gerri de la Sal  
35 ml. Vinagre Moscatel Gardeny  
10 ml. Agua mineral  
10 cebollas platillo de la variedad de Coll de Nargó

#### Pan de piñones:

100 ml. Masa madre  
200 gr. Harina  
30 gr. Piñones  
5 gr. Sal  
c/s aceite

#### Cebolla platillo frita en aros:

4 cebollas de Coll de Nargó  
c/s harina  
Aceite Oro

#### Hierbas:

Berro, Albahaca, Ruccola, Salvia

6 caballas grandes de unos 300 gr.

Piñones

Sal en grano de Gerri de la Sal

### Preparación

- 1 Las mayonesas se montan de manera tradicional, con un turmix o a mano, se reservan en el frigorífico dentro de biberones.
- 2 Para el escabeche, pelamos las cebollas y las ponemos a caramelizar con el azúcar y la sal, una vez doradas, añadimos el vinagre y reducimos, añadimos la sal, el agua y el aceite. Retiramos las cebollas y dejamos enfriar el escabeche. Una vez frío, añadimos la clara de huevo y lo disponemos todo dentro de un sifón, añadimos 2 cargas i lo guardamos en el frigorífico.
- 3 Pan de piñones: Unir todos los ingredientes i mezclar en la kitchen, hasta que quede bien unido. Fermentar 3 horas a 27°. Hacer bolas y estirar, hornear a 180° en horno mixto con un 35% de humedad. 30 minutos. Una vez frío el pan, lo cortamos fino y tostamos.
- 4 Aros de cebolla frita: Pelar y cortar las cebollas en rodanchas fritas, enharinar i freír en aceite, hasta que queden dorados.
- 5 Caballas: Limpiar las caballas, quitar espinas i cortar en cuadrados de 8 cm. Marcar en la plancha, solo para sellar y acabar en el horno a 200° 1,5 minutos.
- 6 Emplatado: En el fondo del plato tiramos unas líneas de mayonesa. Untamos 2 tostadas de pan de piñones, con la mayonesa de tomate. Encima colocamos la caballa pintada con aceite Oro de Bailén reserva de la familia. Encima ponemos el escabeche texturizado y decoramos con las hierbas y piñones tostados. Ponemos una cebolla encurtida cortada por la mitad. Terminar con un chorro de aceite crudo.





## 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:

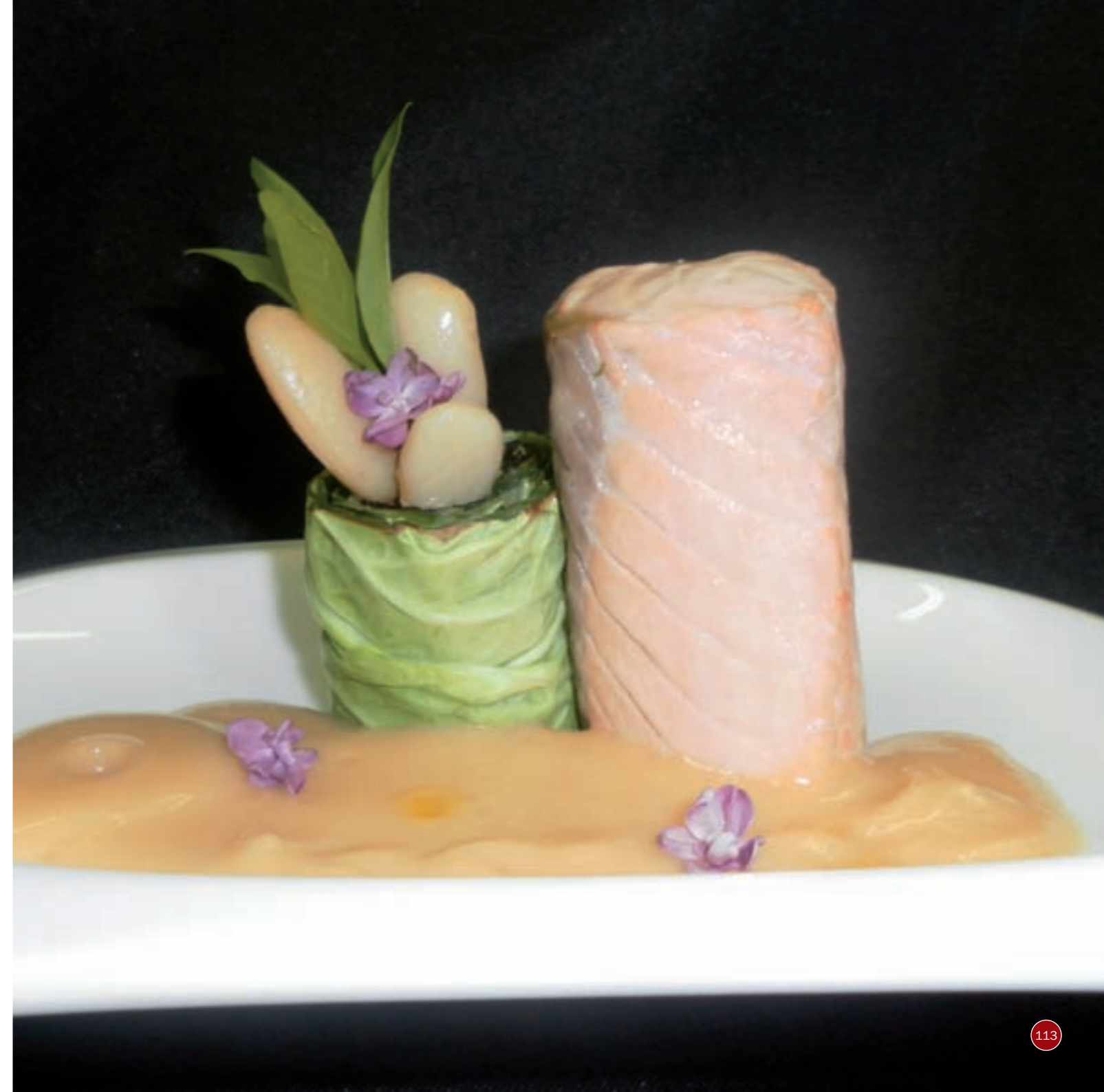
300g Fabes de la Granja  
100g Cebolla  
2 dient. Ajo  
75g. Zanahoria  
100g. Pimiento rojo  
150g. Tomate  
2dl. de Aceite de Oliva  
400g. Lomo de Salmón  
4 hojas Col verde  
c/s Sal

### 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, planchar 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.



## 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.  
Judía 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





## 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 70°. 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 fría para desangrarlo. Colocarlo sobre la sal que habremos tenido previamente en el horno 15 minutos a 250°. 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



## Cherne con cremoso de coliflor y vinagreta de papaya



Jose Rojano Carrillo  
Restaurante La Terraza  
Las Palmas de Gran Canaria

### Ingredientes

- 1 300 gr. Cherne limpio
- 2 25 gr. De tomate canario en cuadraditos pelado y sin semillas.
- 3 Mezclum para decorar

### 4 Cremoso de coliflor:

100gr. Coliflor  
200 gr. Papas  
40 gr. Mantequilla

### 5 Vinagreta de Papaya:

3 partes de aceite de oliva 0'4°  
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 70°C y añadimos los daditos de papaya para que infundan 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 plato 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





## 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.



## 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 vieiras 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 vieiras, 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 un 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





carnes

## 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 1 hora 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.





postres

## Palos de Rooibos



David Yáñez  
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 90°C, 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 85°C) 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 85°C. Enfriar rápidamente hasta 4°C. 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









# 54

recetas contra el **cáncer oral**

