Menús con Corazón

por una alimentación cardiosaludable

Porque tu corazón nos importa

CALIFORNIA WALNUTS

Entidad colaboradora Fundación Española del Corazón

Realización y Diseño Gráfico:
G.P. INFORPRESS, S.L.
C/Villarroel, 214 1º 2ª
08036 Barcelona
www.inforpress.es

© CALIFORNIA WALNUTS COMISSION
101 Parkshore Drive, Suite 250
Folsom, CA 95630

Impresión:
OFFSET DERRA

Depósito Legal: B-33.668-2008

CUARTA EDICIÓN MENUS CON CORAZÓN
JUNIO 2008

© Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, transmitida en ninguna forma o medio alguno, electrónico o mecánico, incluyendo las fotocopias, grabaciones o cualquier sistema de recuperación de almacenaje de información, sin permiso escrito del titular del copyright.

Menús con Corazón: come bien para vivir mejor	5
Los restaurantes y sus chefs	7
La cocina más saludable de los grandes chefs	11
Restaurante Comerç 24	13
Restaurante El Alto de Colón	19
Restaurante La Raza	25
Restaurante Santceloni	31
Restaurante Yandiola	37
Nueces, el fruto seco más saludable	43

http://www.fundaciondelcorazon.com

Menús con Corazón: come bien para vivir mejor

Las enfermedades del corazón siguen siendo la primera causa de mortalidad en nuestro país. El sobrepreso y la obesidad son un factor de riesgo que afecta cada vez más a la población española, incluyendo a los niños. La prevención y el cuidado de nuestro corazón empiezan por seguir una dieta sana y saludable.

Conscientes del problema y sabedores de su liderazgo en temas de alimentación entre la población, reputados chefs del panorama gastronómico nacional han decidido colaborar en la cuarta edición de la campaña Menús con Corazón, que organizan conjuntamente Nueces de California y la Fundación Española del Corazón. Para comer bien y vivir mejor sin perder un ápice de sabor en nuestros platos.

Carles Abellán del restaurante Comerç 24 de Barcelona; Quique Barella del restaurante El Alto de Colón de Valencia; José Manuel Galindo del restaurante La Raza de Sevilla; Óscar Velasco del restaurante Santceloni de Madrid y Ricardo Pérez del restaurante Yandiola de Bilbao nos proponen platos originales y saludables que además están revisados y avalados por prestigiosos cardiólogos de la Fundación. Para comer bien y vivir mejor sin perder un ápice de sabor en nuestros platos.

Recuperando la dieta mediterránea y sustituyendo determinados alimentos por otros más saludables podemos mejorar nuestra salud cardiovascular sin renunciar al placer que significa degustar un buen menú, delicioso y variado.

Y es aquí donde entra en juego uno de los alimentos con más nutrientes y propiedades beneficiosas para nuestra salud: las nueces. Basta con añadir un puñado de nueces -de 8 a 10- a nuestros platos para ayudamos a reducir el nivel total de colesterol y en consecuencia el riesgo cardiovascular.

A continuación te ofrecemos las recetas que han creado los grandes chefs de este año. Para que te cuides. Porque queremos cuidar tu corazón.

http://www.fundaciondelcorazon.com

restaurantes chefs

Restaurante Comerç 24 -Barcelona-

Restaurante El Alto de Colón -Valencia-

Restaurante La Raza -Sevilla-

Restaurante Santceloni -Madrid-

Restaurante Yandiola -Bilbao-

http://www.fundaciondelcorazon.com

Los mejores chefs presentan recetas entre la tradición y la modernidad

Si de algo puede presumir nuestro país es de su gastronomía y de la cocina mediterránea. En pocos sectores España domina tan claramente el panorama mundial como en gastronomía y es que nuestra cocina es puntera en todo el mundo. Cocineros como Ferran Adrià, Martín Berasategui o Santi Santamaría y sus discípulos han llevado nuestros fogones por todo el planeta, siendo considerados unos genios de la materia.

La campaña Menús con Corazón 2008 cuenta con colaboradores de excepción que siguen tanto las tesis de la cocina más innovadora como la defensa de los ingredientes más naturales. Jóvenes cocineros formados y enseñados por los grandes maestros de nuestra gastronomía que aseguran un sello de calidad para todas las recetas que presentan. Platos bistronómicos, que mezclan la modernidad de los tiempos que corren con la tradición de nuestra cocina, y que harán gozar tu paladar y darán un respiro a tu corazón. Porque a todos ellos tu corazón les importa.

http://www.fundaciondelcorazon.com

restaurantes chefs

Comerç 24

Chef: *Carles Abellán*

Comerç 24 es la apuesta del chef catalán Carles Abellán en el barrio del Born de Barcelona. Es una mezcla de restaurante y bar de tapas en el que se innova desde el mestizaje sin olvidar la tradición barcelonesa y que ya ha conseguido una estrella Michelin.

Abellán es un cocinero formado en la escuela de Ferrán Adrià. Su breve paso por El Bulli le sirvió para que el genio gastronómico le confiara la dirección del Restaurante Talaia, al que Abellán consiguió convertir en una referencia indiscutible en el panorama gastronómico barcelonés. Tras su paso por Sevilla en el restaurante Hacienda de Benazuza, Abellán decidió montar su propio negocio: Comerç 24, en el que apuesta por dos criterios diferenciados: creación y tradición.

Restaurante Comerç 24
C/Comerç, 24
08003 Barcelona
Tel.: 93 319 21 02
www.comerc24.com

El Alto de Colón

Chef: *Quique Barella*

El Alto de Colón es uno de los restaurantes con más reputación del panorama levantino. Situado en el centro de la ciudad de Valencia, exhibe una decoración sobria y elegante. La cocina de El Alto de Colón va a cargo del chef Quique Barella, que entiende la cocina como una experiencia vital.

El estilo de Barella se basa en la cocina de autor basada en el producto de la zona, y recupera y actualiza platos y recetas tradicionales. Finalista en el Premio Cocinero Revelación de España 2008, concurso celebrado en la VI edición del prestigioso certamen internacional Madrid Fusión'08, Quique Barella es un referente de la gastronomía Valenciana desde que ingresó en la cocina del Grupo El Alto en 2003.

Restaurante El Alto de Colón
Mercado de Colón, planta alta
46004 Valencia
Tel.: 96 353 09 00
www.grupoelalto.com

La Raza

Chef: José Manuel Galindo

La Raza es un recinto gastronómico vigente desde la mitad del siglo pasado. Las reformas hechas en la actualidad han respetado su estructura principal y conservado los emblemáticos torreones con los que se identifica el restaurante. Con una decoración típica sevillana, el restaurante la Raza tiene una gastronomía innovadora pero basada en la cocina sevillana más ancestral.

Su jefe de cocina, José Manuel Galindo, es un reputado cocinero andaluz que define su cocina como bistronómica, es decir, tradicional con un toque innovador y creativo. En plena madurez culinaria, su formación y experiencia son envidiables. Desde 2004 dirige la cocina del prestigioso Grupo La Raza.

Restaurante La Raza
Avda. Isabel la Católica, 2
41013 Sevilla
Tel.: 902 101 369/95 423 20 24
www.grupolaraza.com

Santceloni

Chef: Oscar Velasco

Santceloni es el nuevo reto de uno de los cocineros más prestigiosos del mundo: Santi Santamaría. Galardonado con dos estrellas Michelin, Santceloni elabora unos platos deliciosos sin perder ninguna de las propiedades naturales de sus productos.

Óscar Velasco cuenta con una formación excelente. Después de iniciar su recorrido gastronómico en el restaurante Zalacaín, ejerció de Jefe de Partida en el restaurante de Martin Berasategui en 1997. Pero si algo ha marcado a Óscar ha sido trabajar durante tres años como segundo Jefe de Cocina en Can Fabes junto a Santamaría. Su proyección es tan importante que el mismo Santamaría le ha confiado la ejecución gastronómica de la cocina del Santceloni.

Restaurante Santceloni
Paseo de la Castellana, 57
28010 Madrid
Tel.: 91 210 88 40
www.restaurantesantceloni.com

Yandiola

Chef: Ricardo Pérez

El restaurante Yandiola, fundado en 2001 en Bilbao, ha conseguido en poco tiempo convertirse en un referente gastronómico para los vizcaínos. Se trata de un establecimiento acogedor y con detalles minimalistas, que comparte exquisitez y protagonismo con la cocina de su chef, Ricardo Pérez.

Ricardo Pérez es un cocinero que pese a su juventud ha alcanzado ya un grado de madurez sorprendente. A su experiencia de haber dirigido la cocina de la Pérgola del Hotel NH Villa de Bilbao y su anterior restaurante, se suma la adquirida junto a cocineros como Martín Berasategui y Ferrán Adrià. Todo ello le ha servido para adjudicarse galardones como el Premio Pil-Pil al Mejor Plato de Bacalao y el Premio estatal Giraldo al Mejor Plato de Bacalao, entre otros.

Restaurante Yandiola
Paseo del Campo Volantín, 15
48007 Bilbao
Tel.: 94 413 40 13
www.yandiola.com

recetas

recetas
recetas

http://www.funtacionelcorazon.com

La cocina más saludable de los grandes chefs

Conocida como gastronomía mediterránea, la cocina española goza en la actualidad de la mejor salud de toda su historia. La aparición de grandes chefs en el panorama nacional nos ha permitido alcanzar y sobrepasar a los fogones más reputados a nivel internacional, convenciendo a los paladares más selectos.

Los recetarios de Menús con Corazón son el paradigma de la gastronomía mediterránea. Platos especialmente diseñados para la campaña, que mezclan la gran calidad del producto con el cuidado y la atención que requiere cualquier receta surgida de la alta cocina. Además todos los platos están revisados y aprobados por importantes cardiólogos de nuestro país, una garantía de seguridad de la que pocos menús pueden disfrutar.

¡Atrévete a probar en casa estas recetas que grandes cocineros y reputados cardiólogos de nuestro país han elaborado para tí, para tu paladar y sobre todo, para tu corazón!

http://www.fundaciondelcorazon.com

http://www.fundaciondelcorazon.com

Ensalada fría de rape con cítricos

Ingredientes
para 8 personas:

Para el rape:
- 1 cola de rape de 1'5 kg
- 3 ramas de lemon grass*
- 6 limas
- 100gr. de jengibre
- 1/2 manojo de albahaca
- 1/2 manojo de menta
- 1/2 manojo de cilantro

Para la ensalada de cítricos:
- 2 mandarinas
- 2 limas
- 1 pomelo verde tailandés
- 1 pomelo rosa
- 2 naranjas sanguinas
- 1 naranja
- 1 limón

Guarniciones:
-Ají amarillo (chile peruano)
- Jengibre
- Agua
- Aceite de oliva virgen extra

Acabado y presentación:
- Hojas pequeñas de albahaca
- Hojas pequeñas de menta
- Hojas pequeñas de cilantro
- Una pizca de sal Maldon
- Aceite de oliva virgen extra
- Nueces de California

* hierba de limón que se utiliza para condimentar.

Elaboración:

Limpiar el rape de pieles y espina, cortar en trozos de aproximadamente 25 gr., poner una pizca de sal y reservar. Cortar el lemon grass en tiras muy finas, sacar las hojas verdes de las hierbas y deshacernos de los troncos y de las hierbas negras. Rallar el jengibre y cortar 1 lima en rodajas, introducir el rape con todo ello en una bandeja onda y poner con el zumo de las otras limas en la nevera durante 6 horas. Después sacar el pescado y comprobar que el ácido haya cocido bien el pescado si no es así lo dejaremos 1 hora más. Sacar el pescado y escurrirlo bien y reservar. Retirar las hierbas, que se pueden usar dos veces.

Sacar la piel de todas las frutas y extraer la carne sin coger nada de fibra ni de piel. Cortar la carne de los cítricos en trozos regulares de 2 cm x 1 cm.

Sacar la parte verde del ají amarillo, triturar con la ayuda de una batidora y añadir un poquito de agua. Tiene que quedar textura de puré. Cortar el jengibre en cubos de 1mm x 1mm y reservar en aceite.

Poner el pescado intercalado con los diferentes cítricos. Poner un punto de puré de ají encima del pescado y un poquito de daditos de jengibre. Decorar con las hierbas y las nueces. Poner un poco de sal y de aceite.

http://www.fundaciondelcorazon.com

Raviolis de sepia rellenos de setas y nueces

Ingredientes
para 8 personas:

Para la sepia:
- 3 sepias gordas

Para la salsa negra de sepia:
- 1kg. recortes de sepia
- 2 l. agua
- 5 gr. harina de maíz

Para el relleno del ravioli:
- 1/4 de kg. de seta fresca de temporada
- 100 gr. de Nueces de California picadas en trozos
- 50 gr. de leche desnatada
- 3 gr. harina de maíz
- Una pizca de sal

Para terminar el ravioli:
- Láminas de sepia
- Farsa de setas fría

Acabado y presentación:
- 50 gr. trozos de Nueces de California
- 1 pan de cereales

Elaboración:

Limpiar la sepia y reservar todo. Cortar la parte de la carne en cuadrados 12cm x 12cm. Y guardar todos los recortes. Congelar estos cuadrados y pasarlos por la máquina de cortar embutido lo más fino posibles. El objetivo es obtener unas láminas muy finas (de 0'2 mm de grosor) y 12 x 12 cm. Reservar en nevera.

Sofreír en una cazuela todos los recortes hasta que cojan un poco de color y mojar con agua a ras hasta cubrir la sepia. Tiene que cocer 20 min. Y colar. Ligar esta salsa con harina de maíz.

Saltear la seta con un poquito de aceite y añadir las nueces picadas. Mojar con la leche desnatada y ligar con la harina de maíz. Dejar enfriar.

Poner una cucharada de la farsa encima de las láminas de sepia, intentando ocupar sólo el centro. Cerrarlo en el sentido de las agujas del reloj doblando la sepia sobre si misma y dejar enfriar en nevera.

Cortar el pan de cereales en láminas de 0'5 cm de grosor. Y tostar en el horno a 165º. Calentar la salsa en un cazo en el fuego. Calentar los raviolis en el horno 2 min a 200º. Poner un poco de salsa en la base del plato. Colocar 2 rebanadas de pan de cereales y los raviolis encima del pan y espolvorear los trozos de nuez por encima.

http://www.fundaciondelcorazon.com

Muesly - yogurt - pasión - Ç24

Ingredientes
para 8 personas:

Para la espuma de yogurt - pasión:
- 1.050 gr. de yogurt griego
- 250 gr. de azúcar glass
- 250 gr. de puré de fruta de la pasión
- 1.000 ml. de leche de soja
- 1 ud. de sifón isi*
- 2 cargas de gas

Para las Nueces de California garrapiñadas:
- 1/2 kg. de nueces tostadas
- 200 gr. de azúcar
- 50 gr. agua
- 20 gr. de margarina

Para la Tapioca Shots:
-1 paquete de tapioca en bolas**
- 1l. aceite de oliva
- Una pizca de sal

Para los Shots de frambuesa:
- 1 barqueta de frambuesa

Acabado y presentación:
- 1 mango
- 1 planta albahaca

* Montador de nata que funciona con aire comprimido.
** Harina de mandioca.

Elaboración:

Mezclar el azúcar con el puré, a continuación incorporar los otros ingredientes, colar y poner dentro del sifón. Si no se dispone de sifón, montar bien la espuma con una varilla de batidora.

Poner el agua y el azúcar en el fuego en una cazuela ancha. Cuando esté a 120º, aproximadamente, tiraremos las nueces y retiraremos del fuego. Una vez secas y separadas las volveremos a poner al fuego sin parar de remover hasta que tengan color de caramelo. Después sacar y extender encima de una mesa para poder separarlas.

Cocer la tapioca en agua abundante durante 15 ó 20 min., cuando esté transparente sacar del fuego y limpiar con la ayuda de un colador debajo del grifo con agua fría. Extender en una placa de horno y dejarlo 8 horas a 60º. Una vez esté bien seca freír a 180º.

Poner las frambuesas en el congelador y una vez bien duras las rompemos con los dedos hasta hacer bolitas y reservar en el congelador.

Cortar el mango a daditos y sacar las hojas de la planta de albahaca.

Poner un poco de espuma de yogurt y montar encima, con desorden controlado, todos los ingredientes.

http://www.fundaciondelcorazon.com

Pulpo con ajoblanco de nueces y gelatina de moscatel

Ingredientes
para 4 personas:

Para el pulpo:
- 400 gr. de pulpo
- 1 cl. aceite de oliva

Para la gelatina de moscatel:
- 125 ml. de moscatel
- 1 hoja de gelatina

Para el ajoblanco de nueces:
- 150 gr. de Nueces de California
- 150 gr. de almendra marcona cruda
- 1 ajo
- 150 gr. de pan duro
- 500 ml. de agua mineral
- 1 cl. de aceite de oliva virgen
- Una pizca de sal

Elaboración:

Cocer el pulpo al vacío (a 80 º C aprox.) durante 4 horas y reservar.

Hacer la gelatina de moscatel. Dejar enfriar, cortar en dados de un cm. de grosor y reservar.

Para el ajoblanco, triturar todos los ingredientes e ir incorporando el aceite de oliva. Poner a punto de sal y reservar.

Presentación:

Poner el pulpo en el centro del plato, disponer alrededor los dados de gelatina.

Decorar con unas flores de cebollino, poner una pizca de sal maldon y un cordón de aceite de oliva y añadir el ajoblanco de nueces.

http://www.fundaciondelcorazon.com

Salmonetes con zanahorias caramelizadas, emulsión de coco y polvo de nueces

Ingredientes
para 4 personas:

Para los salmonentes:
- 4 salmonetes de unos 300 gr.
- Una pizca de sal
- 1 cl. aceite de oliva virgen

Para las zanahorias caramelizadas:
- 12 zanahorias baby
- 25 gr. de azúcar

Para la reducción de zanahoria:
- 300 gr. de zanahorias jugosas peladas
- 1 nuez de margarina
- 5 gr. de goma xantana*

Para la emulsión de coco:
- 1 dl. de leche de coco
- 5 gr. de lecitina de soja

Para el polvo de nueces:
- 100 gr. de Nueces de California peladas

*La goma xantana es un gelificante. Se presenta en polvo y se utiliza para espesar salsas y caldos.

Elaboración:

Filetear los salmonetes, quitarles las espinas y reservar.

Escaldar las zanahorias baby en abundante agua durante 1min. Enfriar rápidamente y pelarlas con cuidado. Saltearlas con un poco de aceite de oliva, luego caramelizarlas con el azúcar y la ayuda de un soplete y reservar.

Licuar los 300 gr. de zanahoria, luego reducir el zumo, añadirle la margarina y por último ligar con la goma xantana.

Incorporar la lecitina de soja a la leche de coco y batir con un turmix. Rallar las nueces. Marcar los salmonetes en una sartén por la parte de la piel.

Presentación:

Terminar los salmonetes en el horno. En un plato llano poner de base las zanahorias caramelizadas, poner un cordón de la reducción de zanahoria y sobre estas poner los salmonetes con la piel hacia arriba. Levantar la emulsión de coco con el turmix y ponerla alrededor de los salmonetes. Por último terminar el plato con el polvo de nueces y un poco de sal maldon sobre los salmonetes.

http://www.fundaciondelcorazon.com

Flan de nueces con sopa de chocolate y albaricoques

Ingredientes
para 4 personas:

Para el flan:
- 250 cl. de leche desnatada
- 50 gr. de azúcar
- 50 gr. de Nueces de California en polvo
- 2 huevos
- 4 galletas maría (trituradas)

Para la sopa de chocolate:
- 200 gr. de chocolate
- 180 gr. de leche desnatada
- 20 gr. de almíbar

Para los albaricoques:
- 3 o 4 albaricoques
- Anís estrellado, clavo....

Elaboración:

Para el flan, mezclar todos los ingredientes con varillas, meter en los moldes y cocer al baño maría durante 20 min.

Cortar los albaricoques en cuartos. Marcar los albaricoques en la sartén y espolvorear con las especies.

Fundir el chocolate, añadir la leche y por ultimo el almíbar, llevar a ebullición y reservar la sopa.

Presentación:

En el centro de un plato sopero poner el lingote de flan, al lado los gajos de albaricoque y por último con una salsera poner la sopa de chocolate.

http://www.fundaciondelcorazon.com

Tartar de atún rojo con puntas de espárrago y vinagreta de nueces

Ingredientes
para 4 personas:

- 400 gr. de atún rojo
- 20 gr. de cebolla
- 10 gr. de cebollina
- 50 ml de soja
- 30 gr. de tomate
- 8 unidades de espárragos
- 30 gr. de Nueces de California
- Zumo de un limón
- 20 ml. de vinagre
- 50 ml. de aceite de oliva

Elaboración:

Cortar el atún en trozos y ponerlo en un recipiente con la soja y el zumo del limón, dejándolo macerar para 2 horas.

Añadir los tomates, el cebollino y la cebolla picados muy finos y mezclar todo.

Ponerlo en un plato decorándolo con las puntas de espárragos salteados en una sartén y la vinagreta hecha con aceite, vinagre y las nueces picadas.

http://www.fundaciondelcorazon.com

Espaldita de conejo en salmorejo con puré de patata y nueces

Ingredientes
para 4 personas:

-2 conejos

- 500 gr. de patatas

- 50 gr. de Nueces de California

- 2 dientes de ajo

- 100 gr. de tomate

- 20 gr. de pimentón

- 50 gr. de cebolla

- 100 ml. de leche desnatada

- 200 ml. de vino blanco

- 20 gr. de pimienta negra

- 10 gr. de cardamomo

- 30 gr. de tomillo

- 4 hojas de laurel

- 20 gr. de comino

- 30 gr. de romero

- 50 ml. de aceite de oliva extra virgen

Elaboración:

Sacar el lomo del conejo, cortarlo en trozos de más de 4 cm. y ponerlo en un recipiente a macerar con un majado de las especias y con el aceite de oliva extra-virgen durante 12 horas.

Pasadas las 12 horas envasar al vacío el lomo y cocerlo en el horno al vapor durante 7 horas a 65º.

Poner en una cazuela el adobo utilizado para macerar el conejo, añadirle el tomate picado y fondearlo con un poco de agua y el vino tinto.

Hervir las patatas y hacer un puré añadiendo la leche desnatada.

Terminar el plato con el puré en el fondo, el lomo encima y el aceite mezclado con las nueces picadas alrededor.

http://www.fundaciondelcorazon.com

Estofado de piña anisada con helado de yogurt, miel y nueces garrapiñadas

Ingredientes
para 4 personas:

- 400 gr. de piña
- 200 gr. de Nueces de California
- 100 ml. de miel
- 300 gr. de azúcar
- 20 ml. de anís
- 4 bolas de helado de yogurt desnatado
- 1 vaina de vainilla

Elaboración:

Cortar la piña en trozos de 1 cm. y estofarlos en una sartén con un almíbar con la vaina de vainilla y el anís. En otra sartén garrapiñar las nueces con el azúcar.

Poner en una copa una bola de helado para cada persona con encima la piña y las nueces garrapiñadas.

http://www.fundaciondelcorazon.com

Navajas con aceite de tomate seco, dulce de membrillo, ensalada de brotes y nueces

Ingredientes
para 4 personas:

- 5 navajas por persona

Para el aceite de tomate seco
y dulce de membrillo:
- 50 gr. aceite de tomate seco
- 70 gr. tomate seco
- 2.1 dl. aceite de oliva 0.4º
- 50 gr. aceite oliva virgen
- 20 gr. dulce de membrillo
- Unas gotas de zumo de limón
- Una pizca de sal

Para la ensalada de brotes y
nueces:
- Brotes de diferentes lechugas
- Aceite de oliva virgen
- Una pizca de sal
- Cebollino picado
- 15 gr. Nueces de California
por persona laminadas finas

Elaboración:

Para el aceite de tomate seco y membrillo- Empezamos preparando el aceite de tomate seco. Para ello ponemos los tomates junto con el aceite a fuego muy suave (65º aprox.) durante 2 horas hasta que los tomates casi se deshacen. Lo trituramos y dejamos enfriar. Mezclamos 50 gr. de este aceite con el aceite de oliva virgen y el membrillo, trituramos y ponemos a punto con zumo de limón y un poco de sal. Reservamos.

Para las navajas- Las envasamos en bolsas de vacío y las ponemos en un baño maría (a 55º aprox.) durante 8 minutos. Transcurrido el tiempo las pasamos a un recipiente con agua fría y hielo hasta que estén completamente frías.

Sacamos las bolsas del agua y las abrimos, dejando las navajas por un lado y por otro, el jugo que hay en la bolsa lo añadiremos al aceite. En una sartén caliente ponemos las navajas vuelta y vuelta justo hasta que comiencen a abrirse. Las retiramos del fuego y las sacamos de la cáscara y las cubrimos con el aceite de tomate seco y membrillo y las emplatamos.

Para terminar decoramos el plato con los brotes aliñados con el aceite de oliva virgen, las nueces y cebollino.

http://www.fundaciondelcorazon.com

Ventresca de atún y crema de hinojo con compota de cebolla morada

Ingredientes
para 4 personas:

- 4 tacos de ventresca de atún de 150 gr. por persona

Para el puré de hinojo:
- 250 gr. bulbo de hinojo cortado en juliana
- 100 gr. cebolleta fresca cortada en juliana
- 4 cl. aceite de oliva
- 1 dcl agua
- Una pizca de sal

Para la compota de cebolla morada:
- 300 gr. cebolla morada
- 1 dcl aceite de oliva
- 1 dcl vino blanco
- Una pizca de sal
- Cebollino picado
- Pimienta de Espelette*

- Nueces de California

*Localidad francesa famosa por sus pimientos.

Elaboración:

Para el puré de hinojo.- En una cazuela a fuego muy suave ponemos el aceite junto con la cebolleta cortada en juliana y el hinojo con una punta de sal, y lo dejamos así unos quince minutos moviendo de vez en cuando. Mojamos con el agua, tapamos la cazuela y lo dejamos al fuego hasta que las verduras casi se deshacen, y lo trituramos todo en la batidora. Lo pasamos por un chino fino y lo reservamos en caliente.

Para la compota de cebolla morada.- Ponemos en una cazuela el aceite de oliva a fuego medio. Una vez caliente, añadimos la cebolla morada cortada en juliana. Debemos mantenerlo a fuego moviendo frecuentemente para que no se nos pegue durante media hora. Pasado este tiempo, mojamos con el vino blanco, y dejamos al fuego hasta que nos quede seco. Lo depositamos sobre un colador para que se escurra el exceso de aceite. Volvemos a poner en un cazo y reservamos caliente.

En una sartén doramos los tacos de ventresca. Deben quedar calientes en el interior pero poco hechos. Retiramos de la sartén y ponemos sobre un papel absorbente para que escurra el exceso de grasa. Encima de la ventresca ponemos la compota de cebolla y lo espolvoreamos con un poco de cebollino picado y pimienta. Lo acompañamos con una cucharada del puré de hinojo y unas láminas de nueces peladas.

http://www.fundaciondelcorazon.com

Coca de piñones, caramelo de plátano y helado de nueces

Ingredientes
para 4 personas:

Para la coca de piñones:
- 130 gr. de harina
- 8 gr. de levadura de panadería
- 30 cl. de leche desnatada
- 2 huevos
- 25 gr. de azúcar
- 15 gr. de margarina

Para el caramelo de plátano:
- 100 gr. de azúcar
- 100 gr. de plátano triturado y colado
- 25 gr. de agua

Para el helado de nuez:
- 340 cl. de leche de nuez
- 100 gr. Nueces de California peladas
- 400 cl. leche desnatada
- 4 yemas
- 160 gr. de azúcar

Elaboración:

Para la coca de piñones- Disolvemos la levadura con la leche templada, tamizamos la harina y las ponemos en la máquina mezcladora. Añadimos el azúcar, la margarina, los huevos. Mezclamos y hacemos la masa. La tapamos con un paño y dejamos fermentar. La ponemos en moldes pequeños y redondos de 5cm de diámetro. Los pintamos con agua y espolvoreamos con azúcar y piñones. Cocemos a 180º durante 10-15 minutos.

Para el caramelo de plátano- Ponemos el agua y el azúcar al fuego, hasta que alcance un color dorado intenso. En ese momento añadimos el plátano triturado y dejamos reducir, retiramos y dejamos enfriar.

Para el helado de nuez- Ponemos las nueces con la leche en remojo 24 horas. Transcurrido ese tiempo, trituramos bien y colamos la leche por un chino fino. Con esta leche elaboramos una crema inglesa: Ponemos a calentar la leche de nuez. Aparte mezclamos las yemas junto con el azúcar y batimos bien. Una vez caliente la leche, lo juntamos todo y lo ponemos al fuego, hasta que alcance una temperatura de 80º. Colar y enfriar, luego turbinar.

Para montar el plato, con la ayuda de una jeringuilla cogemos el caramelo de plátano y rellenamos la coca con él, ponemos un poco de salsa en el plato y por encima de la coca ponemos la bola de helado de nuez.

http://www.fundaciondelcorazon.com

Cremoso de tomate, nueces y queso de oveja Carranzana de Cara Negra

Ingredientes
para 4 personas:

- 6-8 tomates maduros
- 10 cl. de aceite de oliva Arbequina Virgen Extra
- 200 gr. de queso de oveja Carranzana de cara negra
- 4 láminas de pan tostado
- Perifollo
- Una pizca de sal y pimienta
- 8 Nueces de California

Elaboración:

Preparamos la sopa triturando los tomates con una batidora. Luego vamos añadiendo un hilo de aceite para emulsionarla y acabar poniendo a punto con un poco de sal y pimienta.

En la base de un plato, colocamos un chorrito de aceite de oliva, en el centro el puré de tomate, de tal forma que queda rodeado por el aceite, ofreciendo un contraste del verde del aceite con el rojo del tomate y todo cubierto con el queso de oveja carranzana de cara negra rallado.

Colocar la lámina de pan, las nueces y unas hojas de perifollo.

http://www.fundaciondelcorazon.com

Rulos de Idiazabal, anchoa ahumada y polvo de nuez frita en ensalada

Ingredientes
para 4 personas:

- 8 láminas de queso Idiazabal (5 cm. x 10 cm.)

- 100 gr. de Nueces de California fritas

- Una ensalada de canónigos

Para la espuma de anchoa ahumada:
- 50 cl. de leche desnatada
- 3 hojas de gelatina
- 200 gr. de anchoa ahumada

Elaboración:

Ponemos las laminas de queso sobre una sartén antiadherente hasta que se doren a fuego medio. Les damos la vuelta para que se hagan por el otro lado y las enrollamos en caliente sobre un corcho para darles forma.

Para hacer la espuma, debemos de poner la leche a hervir. Fuera del fuego y templada, le añadimos las anchoas, las hojas de gelatina y tapamos el recipiente para que se infusiones durante 10 minutos. Lo trituramos y colamos la leche. Esta mezcla, introducida en un sifón se convierte en una espuma genial. Si no tenemos el sifón, lo dejamos enfriar bien en la nevera y luego lo montamos como si se tratara de una mousse.

Rellenamos los rulos crujientes con la espuma y los colocamos en la ensalada de canónigos junto con el polvo de nuez frita. Preparar un buen aliño con un buen aceite de oliva y un buen vinagre.

http://www.fundaciondelcorazon.com

Esponja de intxaursalsa

Ingredientes
para 4 personas:

- 4 huevos
- 125 gr. de margarina
- 55 cl. de leche desnatada
- 200 gr. de Nueces de California
- 200 gr. de azúcar

Elaboración:

El primer paso es separar las claras de las yemas. Estas últimas las ponemos junto con el azúcar a levantar, es decir, batir constantemente hasta que aumente su tamaño a mas del doble de su volumen inicial (esta labor resulta mas fácil si se realiza a un poco de temperatura que la conseguimos introduciendo unos segundos en un baño maría). Una vez montadas, les añadimos la margarina, y las mezclamos con 100 gr. de nueces.

Los otros 100 gr. de nueces son para elaborar la intxaursalsa. Para ello, las ponemos a hervir junto con la leche, cuanto más cueza mejor, 2h aproximadamente, lo mezclamos con el resto de la masa y lo trituramos todo. Por separado, montamos a punto de nieve las claras y mezclamos todo con una espátula o una cuchara de madera, con movimientos de abajo arriba, procurando que no se baje la consistencia.

Untamos con harina y margarina los moldes, individuales o uno solo más grande, poniendo debajo papel parafinado en el caso de los pequeños, y los rellenamos hasta la mitad. Los introducimos en el horno 12-14 min. a 180ºC.

Queda un bizcocho muy esponjoso elaborado sin harina, que se puede comer frío o templadito con una bola de helado. De caramelo, concretamente, es una combinación perfecta.

Nueces, el fruto seco más saludable

Las recetas que aparecen en este recetario incluyen las nueces como ingrediente esencial. Numerosos estudios científicos han demostrado sus beneficios cardiosaludables, hecho que las convierte en un producto indispensable de la dieta mediterránea. Las nueces son el fruto seco con mayor cantidad de ácidos grasos Omega-3 y una composición única de nutrientes esenciales.

Añadir un puñado de nueces al día a nuestra dieta contribuye a reducir los niveles totales de colesterol y disminuye hasta un 11% los riesgos de padecer enfermedades coronarias(1). Además las nueces son un alimento rico en vitaminas y minerales esenciales para la buena salud de nuestro cuerpo. El consumo regular de nueces nos ayuda en la prevención de enfermedades como la diabetes o el cáncer, tienen efectos antioxidantes(2) y nos ayudan a prevenir el envejecimiento y rotura de los huesos(3).

Comer nueces no engorda

Contrariamente a la creencia popular, estudios científicos de gran prestigio como el PREDIMED(4) han demostrado que comer nueces no engorda cuando se consumen como sustituto de otros alimentos en la dieta. Gracias a su efecto saciante las nueces son muy aconsejables para mantener dietas de régimen. Incorporar las nueces a nuestra dieta diaria permite una reducción en el consumo de grasas animales y azúcares refinados, presentes en productos como la bollería, carnes rojas o bebidas azucaradas.

(1)Revista médica Annals of Internal Medicine 2000
(2)Revista Archives of Internal Medicine, junio 2007
(3)Revista Nutritional Journal 2006
(4)Prevención con Dieta Mediterránea. Revista Annals of Internal Medicine 2006

http://www.fundaciondelcorazon.com

www.nuecesdecalifornia.com

Entidad colaboradora Fundación Española del Corazón

http://www.fundaciondelcorazon.com