


Los siguientes platos están revisados y avalados por la [Fundación Española del Corazón \(FEC\)](#). Busca este logotipo  en la carta de los restaurantes que participan en [Gastrofestival 2020](#) y disfruta de una comida cardiosaludable.

1. RESTAURANTE TAMPU: Ceviche clásico

Ingredientes:

- Corvina cruda en dados
- Lima
- Sal
- Pimienta
- Ajo
- Jengibre
- Apio
- Cilantro
- Ají limo (guindilla peruana)
- Cebolla morada
- Maíz seco tostado (cancha)
- Maíz fresco cocido (choclo)
- Batata naranja cocida



Preparación:

- Poner los dados de corvina con la sal un minuto, mover y agregar el zumo de limón. Marinar por dos minutos.
- Coger el apio, el ajo y el jengibre y triturar con remanentes de la limpieza del pescado con un hielo y un poco de zumo de limón, colar y agregar un poco de este preparado al pescado, mezclar por último con cilantro picado, ají limo picado y cebolla morada a la pluma. Guarnecer con la cancha, el choclo y la batata.

2. RESTAURANTE REGAÑADIENTES: Guacamole

Ingredientes para 4 pax:

- 2 aguacates
- 50 gramos de cilantro picado
- 100 gramos de tomate rojo picado
- Sal, pimienta y dos cucharadas de AOVE
- 4 cucharadas de zumo de lima
- Decorar con granos de granada, tomate cherry y rodajas jalapeño y rabanitos

Preparación:

- Se tritura la pulpa de los aguacates y se mezcla con el resto de ingredientes. Servir acompañado de totopos de maíz.



3. GRUPO LA MÁQUINA. CASA NEMESIO: Arroz a banda

Ingredientes:

- 50 gramos de calamar
- 50 gramos de rape
- 75 gramos de arroz bomba
- 50 gramos de gamba roja
- ½ cebolla
- 1 tomate rama
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra
- 200 gramos de morralla
- 20 gramos de pimentón
- 2 kilos de azafrán
- ½ ñora
- 2 dientes de ajo
- 30 gramos de tomate triturado
- Sal



Preparación:

- Para la elaboración del fondo usaremos la cebolla, el tomate, el azafrán, la ñora, el ajo, etc. Todo bien rehogado y cuando lo tengamos añadiremos la morralla y cubriremos de agua. Dejaremos cocinando unas horas. Ir desespumando continuamente para que el caldo quede claro y brillante.
- Por otro lado, cuando tengamos el caldo terminado, y habiéndolo colado por un chino para eliminar los pescados y las verduras, en una paellera echaremos aceite y saltearemos el rape, el calamar y, tras esto, el arroz. Una vez esté bien rehogado añadiremos el caldo y el azafrán. Cuando quede poco tiempo de cocción, añadiremos las gambas, a modo decorativo, por encima del arroz. Dejar reposar.

4. LA ESQUINA ASADOR – SIDRERÍA Y CASA NARCISA: Rape a la brasa de carbón de encina

Ingredientes:

- 1,500 kg de rape de barriga negra
- 100 gramos de patata cocida
- ½ tomate
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre de vino
- Ajo
- Guindilla
- Sal



Preparación:

- Limpiaremos el rape de toda su piel y le asamos en una parrilla hasta dejar con el punto deseado y sal al gusto.
- Hacer una bilbaína con el aceite, ajo, vinagre y la guindilla. Por otro lado, cocer la patata en cachelos y hacer el tomate a la parrilla. Echar la bilbaína por encima del rape y de la patata y servir.

5. LUX MADRID: Carpaccio de gamba roja

Ingredientes:

- 12 gambas rojas
- 10 gramos de mostaza en grano
- Flor de sal
- 20 gramos de aceite de oliva virgen extra
- 1 diente de ajo
- 2 gramos de pimienta rosa
- Micro mézclum

Preparación:

- Pondremos las gambas previamente peladas en una bolsa de vacío, aplastaremos con un rodillo hasta dejar una fina lámina. A continuación, introduciremos en frío.
- Para servirlo, lo sacamos de la bolsa y ponemos sobre el plato, añadiremos los granos de mostaza (previamente hervidos), junto con el aceite, la pimienta rosa y la flor de sal.
- Añadir unos chips de ajo y el micro mézclum de forma decorativa.



6. LA CANTINA DE LA ESTACIÓN: Bacalao al estilo casa Tizón de Oviedo

Ingredientes:

- Bacalao desalado
- Aceite de oliva virgen extra
- Setas shiitake
- Puerros
- Ajos
- Guindilla
- Sal

Preparación:

- Cortamos el bacalao en cuadrados de 2 cm por 2 cm aproximadamente y lo cocinamos a fuego lento sin dejar de remover para ir montando la salsa pil-pil. Debe quedar suave y cremosa.
- Aparte salteamos las setas y el puerro cortados en juliana fina, añadimos sal y mezclamos con el bacalao y el pil-pil. Decoramos con ajo y guindilla.



7. EL JARDÍN DE LA MÁQUINA: Arroz meloso de setas y foie

Ingredientes:

- Arroz redondo
- Queso Parmigiano
- Foie de pato
- Setas
- Caldo de ave
- Cebollas
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta negra
- Sal

Preparación:

- En primer lugar, pochamos la cebolla muy picada junto con las setas. Cuando ya esté pochado agregamos el arroz y mezclamos.
- Añadimos caldo de ave y dejamos cocer aproximadamente 20 minutos removiendo de vez en cuando para que el arroz vaya soltando el almidón y así espese poco a poco.
- Cuando el arroz esté en su punto, añadimos el queso parmesano, que se fundirán con el calor, el foie, una punta de pimienta negra molida y sal al gusto.

8. DON GIOVANNI: Carpaccio de atún rojo

Preparación:

- Limpiamos y hacemos un rulo de lomo de atún rojo que congelamos para poder cortar en finas lonchas con la ayuda de un corta fiambres. Las disponemos en un plato lleno y las aliñamos con sal de especias, pimienta y aceite de oliva virgen extra. Le espolvoreamos frutos secos troceados y disfrutamos del plato.

