


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 2019](#) y disfruta de una comida cardiosaludable.

1. RESTAURANTE DOGMA: Filetes de salmón a la sartén glaseados con salsa de cítricos y miel

- Tiempo de preparación: 10 minutos.
- Tiempo de cocción: 15 minutos.
- Tiempo total: 25 minutos.
- Raciones: 4.

Ingredientes:

- 2 cucharaditas de aceite de oliva.
- 4 (170 gr) filetes de salmón sin piel (2.5 cm de grosor).
- Sal y pimienta negra recién molida.
- 2 dientes de ajo picados.
- 2 ½ cucharadita de romero fresco picado.
- 5 cucharadas de caldo de pollo, dividido.
- 1 ½ cucharadita de cáscara de naranja.
- 2/3 taza de zumo de naranja fresco.
- 1 cucharada de zumo de limón fresco.
- 1 ½ cucharada de miel.
- 2 ½ cucharadita de maicena.

Instrucciones:

- Caliente el aceite de oliva en una sartén grande o sartén antiadherente a fuego medio-alto.
- Sazone ambos lados del salmón con sal y pimienta.
- Agregue el salmón a la sartén y cocine hasta que esté dorado por ambos lados y cocinando, aproximadamente dos minutos por lado. Transfiera el salmón a un plato mientras deja el aceite en la sartén.
- Agregue el ajo y el romero a la sartén y saltee por 20 segundos, luego agregue cuatro cucharadas de caldo de pollo y cocine a fuego lento hasta que esté casi reducido.
- Agregue la ralladura de naranja, jugo de naranja, jugo de limón y miel. En un tazón pequeño, mezcle el resto de una cucharada de caldo de pollo con maicena.
- Vierta en la sartén, sazone a la salsa con sal y pimienta al gusto y deje hervir un minuto, revolviendo constantemente.
- Vuelva a colocar el salmón en la sartén, vierta la salsa sobre el salmón dejando que se empape de todos los sabores del glaseado.



2. BAR GALLETA: Hummus con pan de pita y babaganoush con crudités

Ingredientes:

Babaganoush:

- Berenjena asada.
- Limón.
- Comino.
- Ajo.
- Sal y pimienta.

Hummus:

- Garbanzos.
- Ajo.
- Limón.
- Sal y pimienta.
- Comino.

Crudités:

- Apio y zanahoria.
- Pan de pita.

3. EL PERRO Y LA GALLETA: Solomillo de ternera a la plancha con puré de patata trufado

Ingredientes:

- Solomillo de ternera.
- Parmentier.
- Demi Glace: salsa a partir de pimiento verde y rojo, cebolla, zanahoria, caldo de carne y reducción al Pedro Ximénez.
- Espárragos trigueros a la plancha.

4. RARO RARE: Tataki de atún con salsa de nikkei

Ingredientes:

- Cortes finos de atún rojo Balfego aderezado con:
- Salsa nikkei.
- Huevas ahumadas.
- Aguacate.
- Kizami Wasabi.
- Cebolleta china.

- Brotes.

5. EL CANADIENSE: Ensalada de lentejas con crudités de verduras y calabaza al sirope

Ingredientes:

- Lentejas cocidas escurridas y frías mezcladas con:
- Pepino.
- Pimiento verde.
- Pimiento rojo.
- Cebolla morada y aderezadas con aceite, vinagre y sal.
- Por encima, lonchas de calabaza a la plancha con un toque de sirope de arce, cebolla en juliana y tres lágrimas de mayonesa eneldo.
- Se acompaña de un poco de tzatziki en el lateral.

6. CASA GALLETA: Tataki de lomo de vaca con chimichurri y puré de patata trufado

Ingredientes:

- Lonchas finas de lomo de vaca rubia con chimichurri (romero, tomillo, comino, ajo, perejil, pimentón y vinagre) acompañado de puré de patata mezclado con crema de trufa blanca.

7. TASQUITA DE ENFRETE: Cardo rojo con leche de almendras

Preparación:

- Limpiamos el cardo bien y troceamos, ponemos a cocer con agua y sal.
- A la vez, cogemos almendras crudas y remojaamos en agua durante 4/5 horas.
- A continuación, texturizamos y pasamos a un cazo y añadimos el cardo.
- Al final, servimos el cardo con la leche de almendras.