Menús con Corazón

por una alimentación cardiosaludable

Porque tu corazón nos importa

FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL Corazón

Menús con Corazón:
las recetas más sanas de los mejores chefs 5

Las claves de una dieta con corazón 7

La nuez, el corazón de tu dieta 9

Los chefs y sus restaurantes 10

Recetas Aizian 12

Recetas Alejandro del Toro 18

Recetas Freixa Tradició 24

Recetas Lágrimas Negras 30

Recetas Santo Restaurante 36

Making off 42

José Miguel
Olazabalaga
Bilbao

Alejandro
del Toro
Valencia

Ramón
Freixa
Barcelona

José Luis
Estevan
Madrid

Baltasar
Díaz
Sevilla

Menús con Corazón

Las recetas más sanas de los mejores chefs

Los chefs más prestigiosos del panorama culinario español participan de nuevo en la sexta edición de la campaña Menús con Corazón, organizada conjuntamente por Nueces de California y la Fundación Española del Corazón.

Ramón Freixa en Barcelona, Alejandro del Toro en Valencia, Baltasar Díaz en Sevilla, José Miguel Olazabalaga en Bilbao y José Manuel Estevan en Madrid presentan este año sus recetas más saludables para ayudarnos a comer sano y cuidar nuestro corazón. Reputados cardiólogos de la Fundación Española del Corazón les han acompañado en este viaje culinario aconsejándoles en la elaboración de las recetas. Este recetario es una prueba de que la salud no está reñida con el sabor y la buena cocina.

Prevención, la clave para mantener sano nuestro corazón

Las enfermedades del corazón siguen siendo la principal causa de muerte en nuestro país. Más de 125.000 personas, o lo que es lo mismo, uno de cada tres españoles, muere por enfermedades relacionadas con la salud cardiovascular. Y los principales factores de riesgo como la obesidad o el sobrepeso se han convertido en una epidemia, tanto entre la población adulta como la infantil.

Los expertos coinciden: la prevención es la solución y en ella llevar una buena alimentación es imprescindible. En este recetario encontrarás ideas que combinan el placer de comer con el cuidado de tu salud.

Las claves de una dieta con corazón

La Fundación Española del Corazón y la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas consideran que para cuidar la salud del corazón se deben seguir las siguientes recomendaciones en nuestros hábitos alimentarios:

- Una mayor ingesta de fibra
- Incluir alimentos ricos en ácidos grasos poliinsaturados como los Omega 3
- Consumo diario de frutas, verduras y cereales integrales
- Consumir habitualmente legumbres (judías secas, garbanzos, lentejas, soja, etc.)
- Consumo habitual de aceite de oliva virgen
- Reducción o supresión del consumo de carne roja y de embutidos
- Evitar la leche y los lácteos enteros, nata, salsas ricas en grasa, mantequilla, bollería y pastelería
- Disminución del uso de la sal

Alimentos ricos en ácidos grasos Omega 3	Alimentos ricos en ácidos grasos Omega 6
Frutos secos como las nueces.	Nueces y otros frutos secos.
Pescados azules. *(sardina, salmón, trucha, atún, bonito, anchoa, lubina, etc.)*	Aguacate.
Marisco. *(mejillones, ostras, berberechos)*	Aceites de girasol, maíz, cártamo, germen de trigo, pepita de uva, soja y cacahuete.
Germen de trigo.	Avena.

Las 10 razones para comer nueces

1. Disminuyen el colesterol
2. Reducen la hipertensión arterial
3. Contribuyen a un mejor control metabólico de la diabetes
4. Mejoran la función endotelial
5. Tienen propiedades antitrombóticas y antiarrítmicas
6. Proporcionan saciedad y no contribuyen a aumentar el peso
7. Reducen el riesgo cardiovascular
8. Contienen fibra, la cual es conocida por mejorar la salud intestinal
9. Ofrecen riqueza y variedad a nuestros platos
10. Son de los pocos Alimentos Funcionales Naturales

La nuez, el corazón de tu dieta

La nueva pirámide de la dieta mediterránea, elaborada por científicos europeos, incluye las nueces en sus recomendaciones diarias. Un puñado de nueces al día es una manera fácil y sana de cuidar nuestro corazón. En este recetario encontrarás ideas de cómo cocinarlas en entrantes, platos principales o sabrosos postres.

Las nueces son el único fruto seco con una cantidad significativa de ácidos Omega 3, básicos para la salud y que el cuerpo humano no puede producir. Un puñado de nueces (42,5 g) al día basta para ingerir una cantidad más que suficiente de Omega 3 (3,8 g). Numerosos estudios han concluido que los Omega 3 ayudan a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes, hipertensión y obesidad. Además, las nueces son una buena fuente de vitamina B6, ácido fólico, fósforo, magnesio y cobre. También contienen antioxidantes, como la melatonina o el selenio, y son ricas en proteínas.

Ayudan a mantener el peso

Los expertos aseguran que las nueces favorecen la sensación de saciedad, un factor que ha demostrado ser muy importante para mantenerse dentro de un régimen.

Contrariamente a la creencia popular, estudios científicos como el PREDIMED demuestran que las nueces ayudan a mantener el peso cuando se consumen como sustituto de otros alimentos en una dieta alta en grasas y que ayudan a mejorar la dilatación de las arterias.

Denominación de Origen en tus platos

Las Nueces de California provienen de uno de los valles más fértiles del planeta, con nogales que alcanzan los 30 metros y producen nueces durante cien años. Las Nueces de California son fácilmente distinguibles por su color miel, su gran tamaño por poseer un sabor dulce y delicioso, que combina fácilmente con cualquier ingrediente.

Chefs y restaurantes

José Miguel Olazabalaga
Restaurante Aizian

José Miguel Olazabalaga dirige desde diciembre de 2003 el restaurante **Aizian**, donde fusiona la tradicional cocina vasca con la creatividad más vanguardista.

El restaurante ha sido diseñado por el prestigioso arquitecto Ricardo Legorreta con una cálida atmósfera proporcionada por la madera y unas inmejorables vistas sobre el Parque de Doña Casilda. Olazabalaga quiere convertir su restaurante en el mejor exponente de la cocina vasca en un entorno internacional.

C/ Lehendakari Leizaola, 29, 48001 Bilbao
www.restaurante-aizian.com

Alejandro del Toro
Restaurante Alejandro del Toro

Alejandro del Toro pertenece a la cuarta generación de una familia de dedicación y tradición hostelera. Ha trabajado con los mejores cocineros de España, como Martín Berasategui, y es discípulo y amigo de Manuel de la Osa.

En 2001, Alejandro abrió el restaurante que lleva su nombre con la mentalidad de alzar la gran gastronomía de la comunidad valenciana. Gracias a su dedicación, en 2003 el restaurante Alejandro del Toro fue reconocido con una de las mayores distinciones de la gastronomía internacional, la estrella Michelin.

C/ Amadeo de Saboya, 15, 46010 Valencia
www.restaurantealejandrodeltoro.com

Ramón Freixa
Restaurante Freixa Tradició

Técnica, producto y sentimiento. Estos son los tres pilares sobre los que construye su cocina **Ramón Freixa**. Una cocina honesta que mezcla la tradición y la vanguardia, la técnica y la expresión creativa, la profesionalidad y el amor por la cocina.

Ramón Freixa cuenta con tres restaurantes: el **Freixa Tradició** y el **Ávalon** en Barcelona, y el **Ramón Freixa Madrid** en la capital. El restaurante Freixa Tradició ha sido galardonado con una estrella Michelin, lo que demuestra su calidad basada en una gastronomía que rinde tributo a la cocina catalana más arraigada.

C/ Sant Elies, 22, 08006 Barcelona
www.ramonfreixa.net

José Luis Estevan
Restaurante Lágrimas Negras

La oferta gastronómica del restaurante **Lágrimas Negras** está basada en la cocina tradicional española. El chef **José Luis Estevan**, a cargo de los fogones, opta por formas tradicionales de cocción, sin por ello perder su esencia personal.

El restaurante es un espacio sofisticado y amplio, diseñado por el famoso interiorista francés Christian Liaigre. Con sus materiales nobles y su aspecto moderno, es el escenario perfecto para fusionar tradición y vanguardia.

Avenida de América, 41, 28002 Madrid
www.hoteles-silken.com/restaurante-lagrimas-negras

Baltasar Díaz Corbacho
Santo Restaurante
by Martín Berasategui

El **Santo Restaurante *by Martín Berasategui*** es la nueva revelación de Sevilla. Berasategui es el chef de España con más estrellas Michelin (seis en total, tres en su propio restaurante situado en el norte de España) y en esta ocasión ha dejado el Santo Restaurante en manos de un cocinero de su total confianza, **Baltasar Díaz**.

El Santo es una mezcla del estilo de cocina del norte con un toque de estilo mediterráneo del sur.

C/ Alemanes, 27, 41004 Sevilla
www.emecatedralhotel.com

Restaurante
Ajzian

Chef
José Miguel Olazabalaga

Ingredientes
para 4 personas

Sardina ahumada
Nueces de California

Mousse de ajoblanco
200 g de almendras
100 g de aceite de oliva
200 g de agua
50 g de nata ligera de grasa
2 dientes de ajo
2 hojas de gelatina

Gel de tomate
1 kg de tomates
Una pizca de azúcar
Espesante Xantana

Sardina ahumada sobre mousse de ajoblanco y virutas de nueces

Elaboración

Para preparar el mousse de ajoblanco, introducir todos los ingredientes en la thermomix o batidora similar y pasar por un colador. Templar 3 cucharadas de la mezcla y añadir las gelatinas rehidratadas. Mezclar todo, meter en un tupper y dejar reposar en el frigorífico durante 12 horas.

Para el gel de tomate, limpiar los tomates, hacer una cruz y escaldar, poner en agua con hielo y pelar. Una vez pelados, se trocean, rompiendo los trozos con las manos. Después se pasan por una estameña o colador para conseguir un caldo transparente. Una vez obtenido el jugo de tomate, lo llevamos a ebullición y añadimos el azúcar.

Texturizamos esta mezcla con la xantana -en una proporción del 1% del líquido- y lo mezclamos bien con la batidora. Dejarlo reposar y luego envasarlo procurando que no entre mucho aire. Reservamos en el frigorífico.

Para preparar las virutas de Nueces de California, precalentar el horno a 150 ºC e introducir las nueces para tostarlas un poco. Con ayuda de un rallador especial, sacar unas virutas para poner encima de las sardinas. Finalizar el plato decorándolo con unos germinados vivos, si es posible con rúcula cress y shiso purple.

Restaurante
Ajzian

Chef
José Miguel Olazabalaga

Ingredientes
para 4 personas

½ kg de calabaza pelada
100 g Nueces de California
Aceite de oliva virgen
25 g de margarina
Una pizca de sal

Margarina de cítricos
2 naranjas
½ pomelo
½ limón (Hacer un zumo)
25 g de margarina

Aire de Tinta
Salsa de chipirón
Aceite de oliva virgen
Limón
Lecitina de soja

Verduritas Salteadas
Espárragos trigueros
Ajos tiernos
1 ó 2 chipirones / persona
dependiendo del tamaño

Chipirones salteados sobre crema de calabaza y nueces

Elaboración

Poner a cocer la calabaza troceada con las Nueces de California, el aceite y la margarina. Cuando esté hecho, pasar por la Thermomix o batidora similar y colar. Reservar.

Preparar el zumo de los cítricos y poner a reducir en un cazo. Cuando esté bastante reducido, añadir la margarina e ir ligándolo poco a poco, hasta que nos quede una salsa cremosa.

Pelar los espárragos trigueros y limpiar los ajetes. Cortarlos en tiras medianas y escaldarlos en agua hirviendo. Seguidamente introducirlos en agua y hielo para que no pierdan color. A la hora de servir el plato, saltearlos en una sartén con un poco de aceite de oliva virgen.

Para el aire de tinta, mezclamos todos los ingredientes al gusto de cada uno y al final le añadimos una cucharada de café de lecitina. Lo mezclamos bien y, con la ayuda de una pajita pequeña, introducimos aire, por lo que nos saldrá unas burbujas que pondremos encima del plato.

Limpiar los chipirones sin quitarles la piel, cortarlos en 3 o 4 trozos pequeños y saltearlos en una sartén con aceite de oliva virgen. Retirar rápidamente y disponer en el plato.

Restaurante
Aizian

Chef
José Miguel Olazabalaga

Ingredientes
para 4 personas

Salsa de cerezas
125 g de cerezas
75 g de azúcar moreno
25 ml de agua
25 ml de amaretto

Crema de nueces
150 ml de nata baja en grasa
80 g Nueces de California
50 g de azúcar moreno
40 ml de licor de nueces

Crujiente de nueces
60 g de azúcar moreno
20 g de glucosa
20 ml de nata ligera de grasa
20 g de margarina ligera
8 Nueces de California en polvo

Helado de vinagre de Módena blanco
150 ml de vinagre de módena blanco
50 g de glucosa
60 g de azúcar
300 ml de nata baja en grasa

Fideos de Amaretto
200 ml de amaretto
50 g de azúcar moreno
100 ml de agua
5 g de agar-agar

Cerezas marinadas sobre crema de nueces y helado de vinagre

Elaboración

Para preparar la salsa de cerezas, hervir todos los ingredientes durante 5 minutos aproximadamente. Pasar por la Thermomix o batidora similar, colar y dejar enfriar.

Para elaborar la crema, hervir todos los ingredientes menos el licor de nueces durante 7 minutos a fuego medio. Pasar por la Thermomix y colar. Añadir el licor y finalmente dejar reposar en el frigorífico.

Para preparar el crujiente, introducir todos los ingredientes en una cazuela y hervir hasta que quede como un almíbar de punto de hebra gorda. Dejar reposar durante 8 horas y hornear a 175 °C durante 10 a 15 minutos aproximadamente.

Para el helado, se hace un caramelo a punto de hebra fina, se le añade la nata y se lleva a punto de ebullición. Para finalizar, se deja en el congelador 24 hrs.

Para preparar los fideos, se hierve el licor con el azúcar y el agua, se vierte el agar-agar y se vuelve a hervir. Se barillea para que se disuelva bien el agar-agar y se deja enfriar en el frigorífico hasta que se solidifique. Para finalizar, se pasa por el rallador para sacar los fideos.

Las cerezas se cortan por la mitad, se les quita el hueso y se meten dentro de la salsa de cerezas durante 24 hrs.

Restaurante
Alejandro del Toro

Chef
Alejandro del Toro

Orxata salada de nuez con berberechos y vinagreta de jerez

Ingredientes
para 4 personas

Orxata salada
200 g Nueces de California
400 ml de agua fría
20 g de aceite de oliva
0,5 g de Canela
10 ml de vinagre de jerez

Vinagreta de Jerez
100 ml de aceite de oliva
5 g de pasas
30 ml de vinagre
10 g Nueces de California
5 g de cebollino

Berberechos al vapor
20 piezas de berberechos

Elaboración

Para elaborar la orxata salada, se juntan todos los ingredientes y se muelen. A continuación se cuelan con un colador fino.

Preparar la vinagreta de Jerez, se pican todos los ingredientes secos. Luego, se emulsiona el aceite con el vinagre y se agrega el picado.

Colocar en una cacerola un poco de agua y calentar hasta que hierva. Agregar los berberechos hasta que se abran.

Rallar unas nueces finamente para preparar una nube de nuez.

Para presentar el plato, se coloca la orxata salada como base, en el centro se colocan los berberechos y alrededor se hacen lágrimas con la vinagreta. Encima se dispone la nube de nueces y se le da altura con el cebollino.

Restaurante
Alejandro del Toro

Chef
Alejandro del Toro

Mero al all cremat de nueces y tinta de calamar

Ingredientes
para 4 personas

4 piezas de calamar
2 filetes de mero
Rotjos (gambas)

***All Cremat* de Nueces**
30 g claras de huevo
20 g Nueces de California
1 ajo
20 g de miel
300 g de aceite de oliva

Salsa de Tinta
30 g de cebolla
30 g de pimiento verde
3 g de ajo
20 g tinta de calamar
200 g caldo de marisco

Elaboración

Para preparar el all cremat, machacar en un mortero los ajos. Mezclarlos con las nueces y seguir machacando. Agregar el huevo y la miel. Cuando sea una mezcla homogénea, agregamos el aceite de oliva, primero un chorrito y después en forma de hilo. No dejar de mover la mezcla para lograr una pasta emulsionada parecida a un alioli.

Para preparar la salsa, picamos finamente el ajo, la cebolla y el pimiento, y los sofreímos en aceite hasta que la cebolla quede dorada. Añadimos la tinta de calamar y, tras mezclar, el caldo de mariscos. Calentamos el guiso hasta que parezca una salsa.

Limpiar los calamares. Utilizamos solamente la parte alta, en la cual haremos un corte a lo largo para obtener una plancha de calamar. Cogemos las planchas de calamar, las cubrimos en papel film y las dejamos en la nevera hasta que se congelen. Una vez congeladas, con un cuchillo bien afilado hacemos cortes a lo largo del calamar parecidos a los de un tallarín. Los descongelamos.

Para nuestro aceite de Rotjos, utilizamos únicamente las cabezas, las cuales introduciremos en aceite de oliva a 60 ºC durante 20 minutos aprox. Marcamos en una plancha bien caliente los filetes de mero hasta que estén cocinados a punto medio. Los ponemos en una bandeja con el lado de la piel hacia arriba y, encima, colocamos una capa del all cremat. Los cocinamos en el horno precalentado a 175 ºC, hasta que la parte superior quede ligeramente dorada.

Y para servir el plato, colocamos la salsa de tinta en el fondo del plato para lograr un contraste, como base disponemos los tallarines y encima colocamos el filete de mero. Decoramos con aceite de Rotjo.

Restaurante
Alejandro del Toro

Chef
Alejandro del Toro

Helado de leche merengada con nueces garrapiñadas y manzana

Ingredientes
para 4 personas

Helado de leche merengada
1 l de leche con Omega 3
100 g de azúcar
50 g de glucosa
1 pieza de piel de limón
1 rama de canela
150 g de dextrosa
250 g Nueces de California

Nueces garrapiñadas
100 g Nueces de California
100 ml de agua
50 g de azúcar

Manzana al tomillo
3 ramas de tomillo
100 ml de agua
10 g de azúcar
200 g de manzana

Elaboración

Para preparar el helado, poner en una cacerola la leche junto con la piel del limón, la canela, el azúcar, la glucosa y dextrosa. Calentar para que infusione y adquiera el sabor de la canela y el limón. Tostar las nueces en una sartén a baja temperatura. Juntar la leche y las nueces tostadas para después molerlas perfectamente. Pasamos la mezcla por un colador fino.

Dejar en el congelador. Cada 30 minutos remover la mezcla con un batidor para ir rompiendo los cristales de hielo y que quede como un helado o sorbete.

Para preparar las manzanas, calentar el agua junto con el tomillo para lograr una infusión. Mientras tanto, pelar las manzanas y cortarlas en dados pequeños. Mezclar la infusión junto con los dados y dejarlos reposar en la nevera hasta que los usemos.

Para preparar las nueces garrapiñadas, poner en una olla todos los ingredientes juntos y esperar hasta que empiecen a caramelizarse. Entonces, remover hasta formarse una mezcla granulosa.

Retirar y disponer en una placa ligeramente untada con aceite y, con las nueces lo más separadas posible, dejar que se enfríe.

Para presentar el plato, colocar una porción del helado de leche merengada de nuez, y distribuir por encima unos trozos de manzana al tomillo. Coronar el postre con nueces garrapiñadas para cerrar con broche de oro.

Restaurante
Freixa Tradició

Chef
Ramón Freixa

Arroz meloso de calabacín y nueces

Ingredientes
para 4 personas

Caldo
2 kg de calabacín
½ manojo de perejil
1 bolsa de rúcula
1 c/s cebollino
Agua mineral
Una pizca de sal
Pimienta
Aceite oliva

24 Nueces de California enteras y peladas
1 c/s de leche
Mini calabacín en flor

Elaboración

Limpiar y cortar el calabacín en brunoise gruesa. Cocerlo ligeramente en agua y agregar la rúcula, el perejil y el cebollino. Turbinar todos los ingredientes hasta conseguir un caldo de color verde intenso. Rectificar y reservar.

Envasar 12 nueces en leche y reservar 48 horas. Tostar el resto ligeramente al horno.

Laminar el calabacín. Enfriar y reservar. Reservar la flor retirando el estambre.

Cocer el arroz en el caldo verde. Justo al final, agregar la flor de calabacín.
Rectificar de sazonamiento.

Servir y colocar un bouquet de calabacín laminado. Esparcir sobre el arroz las nueces de leche y algunas tostadas.

Restaurante
Freixa Tradició

Chef
Ramón Freixa

Suquet de colita de rape y nueces

Ingredientes
para 4 personas

4 colitas de rape pequeñas
50 g de pan de molde
1 cebolla tierna escalibada
1 patata monalisa

Fumet
5 l de agua mineral
2 cabezas de rape
1 cabeza de ajo pelada
1 tomate

Sopa
3 cebollas grandes
8 tomates pera
300 g de gambas
30 g Nueces de California
20 g de perejil
1 diente de ajo
50 g de pan frito

Elaboración

Para preparar el fumet, hervir todos los ingredientes durante 1 hora. Colar y reservar.

Para elaborar la sopa, picar las cebollas y los tomates. Sofreír hasta que quede como una compota y añadir las gambas. Sofreír unos minutos machacando las gambas.
Triturar y añadir al fumet elaborado previamente. Colar, rectificar y reservar.
Realizar una picada con las nueces tostadas, el perejil, el diente de ajo sin germen y el pan frito. Una vez bien machacada y lisa, añadirla a la sopa y levantar el hervor. Reservar.

Cortar la cola de rape con espina de a 3. Salpimentar y marcar en plancha.
Acabar la cocción en el horno.

Cortar el pan de molde semi congelado con unos 3 mm de grosor.
Cuadrar y pintar con un poco de aceite. Tostar al horno y reservar.

Escalibar la cebolla tierna. Reservar.
Trocear en bolas la patata pelada y cocer en agua salada. Reservar.

Para presentar el plato, colocar la colita de rape dando volumen e ir alternando el resto de ingredientes. Refrescar con perejil rizado y cebollino. Servir la sopa de rape bien caliente en jarra.

Restaurante
Freixa Tradició

Chef
Ramón Freixa

Gazpacho con Kumato asado y praliné de nueces

Ingredientes
para 4 personas

4 Tomates Kumato

Gazpacho
100 g de pan del día anterior
800 g de tomates maduros
2 pimientos verdes
1 diente de ajo pelado
1 dl de aceite oliva
4 cuch. vinagre
75 cl de agua
Una pizca de sal

Praliné de nueces
100 g Nueces de California
50 ml aceite de oliva virgen

40 g de pan de especias
Aceite de oliva
800 ml de gazpacho
80 g de Manzana Grani Smith
Albahaca fresca
80 g de queso fresco

Elaboración

Escaldar el tomate y enfriar en agua y hielo. Retirar la piel. Pintar el tomate con unas gotas de aceite de oliva y asar al horno a 160 ºC unos 15 minutos. Reservar.

Para preparar el gazpacho, remojar el pan con un poco de agua. Lavar y pelar (lo último es opcional pero aconsejable) los tomates, el pepino y los pimientos procurando que no queden semillitas. Cortar a trocitos y pasar por la batidora. Añadir un diente de ajo previamente pelado y el pan que estaba en remojo, la sal, el vinagre y el aceite. Batir todo de nuevo hasta que quede una mezcla bien homogénea y añadir el agua, poco a poco, hasta obtener la textura deseada (entre líquida y cremosa). Refrigerar y reservar.

Para elaborar el praliné de nueces, tostar las nueces ligeramente en el horno y triturar hasta obtener una pasta homogénea. Ir añadiendo el aceite de oliva emulsionando por completo la mezcla. Rectificar de sazonamiento.

Cortar el pan de especias en máquina. Troquelar con aro. Pintar con aceite de oliva y tostar al horno. Rectificar el gazpacho con aceite de oliva, sal y pimienta. Cortar el queso a dados.

Para presentar el plato, colocar el tomate asado en el centro del plato. Pintar un punto de praliné de nueces a un lado. Verter el gazpacho en una jarra. Colocar sobre el tomate la lámina de manzana y la tostada de pan de especias, los dados de queso fresco y la hojita de albahaca fresca. Aderezar con unas gotas de aceite de oliva y escamas de sal maldon.

Servir en plato hondo ovalado si es posible.

Restaurante
Lágrimas Negras

Chef
José Manuel Estevan

Ingredientes
para 4 personas

400 g de alcachofas
280 g de langostinos
200 g de espárragos blancos
120 g de habitas o guisantes
Una pizca de azúcar
1 Lollo rosso
1 hoja roble
1 escarola
1 cebolla roja

Vinagreta de nueces
120 g Nueces de California
0,8 dl de aceite virgen extra
0,02 dl de vinagre
½ manojo de cebollino

Ensalada de alcachofas y langostinos con vinagreta de nueces

Elaboración

Cocer los langostinos en agua. Enfriar rápidamente sumergiéndolos en agua con hielo y una pizca de sal. Pelarlos y reservar.

Limpiar, trocear y cocer las alcachofas en agua y unas gotas de limón durante 10 minutos, dejar enfriar dentro de la misma agua tapadas.

Por otra parte, pelar y cocer los espárragos en agua con una pizca de azúcar. Separadamente, escaldar las habitas en agua, enfriar y pelar.

Para la vinagreta de nueces, picar las nueces y el cebollino, mezclar con las nueces y el vinagre, y agregar un poco del agua con la que se han cocido las alcachofas.

Montar las lechugas con las verduras en el plato. Poner los langostinos encima y aliñar.

Restaurante
Lágrimas Negras

Chef
José Manuel Estevan

Ingredientes
para 4 personas

Para la merluza
½ merluza
½ limón

Ratatouille
½ pimiento rojo
½ pimiento verde
½ pimiento amarillo
½ berenjena
½ calabacín

Puré
0,4 dl aceite oliva virgen
200 g patatas
½ cebolla
1 hoja de laurel
1 diente de ajo

Aceite
0,08 l aceite oliva virgen
100 g Nueces de California

Merluza con aceite de nueces, ratatouille de verduras y patata

Elaboración

Limpiar los lomos de la merluza y reservar las espinas. Marcar en una sartén y terminar en el horno durante 6 minutos a 180 ºC.

Para preparar la ratatouille, picar todas las verduras en brunoise de forma homogénea y saltearlas con aceite hasta que pochen.

Para el puré, pelar y trocear las patatas, poner a cocer con las verduras y cuando las patatas estén tiernas, pasar por el pasapuré y reservar.

Para preparar la salsa-aceite de nueces, colocar las espinas de la merluza en un rondón o cazuela redonda con aceite hasta que se dore. Desglasar con agua, retirar las espinas y reducir hasta ¾ partes de su volumen. Añadir entonces el zumo de medio limón y la pimienta, y emulsionar con una varilla. Reservar hasta el momento de servir.

Posteriormente, triturar las nueces en la thermomix o batidora similar, añadir un poco de la salsa de las espinas e ir incorporando el aceite como si montáramos una mahonesa hasta conseguir una salsa emulsionada.

Restaurante
Lágrimas Negras

Chef
José Manuel Estevan

Ingredientes
para 4 personas

200 dl de leche de coco
40 g de azúcar
80 g de yogurt griego desnatado
40 dl de leche desnatada
4 g de gelatina
120 g Nueces de California
68 g de huevo
184 g de nata baja en grasas
108 g de miel
½ hoja de gelatina

Sopa de coco y yogurt con espuma de miel y nueces tostadas

Elaboración

Hervir la leche de coco junto con la leche desnatada y el azúcar.

Disolver la gelatina y añadir a la mezcla. Una vez mezclado todo, rellenar la base de las copas y reservar en la nevera.

Tostar ligeramente las nueces troceadas en el horno y picar la mitad de ellas.

Por otra parte, hervir la miel y la nata, echar esta mezcla sobre los huevos y disolver la media hoja de gelatina. Poner esta mezcla en un sifón con 2 cargas para conseguir una espuma.

Rellenar la copa con una capa de polvo de nueces encima de la primera mezcla y terminar con la espuma en la parte superior. Decorar con varias nueces tostadas.

Restaurante
Santo Restaurante

Chef
Baltasar Díaz Corbacho

Ingredientes
para 4 personas

Setas de temporada
4 cdas. de caviar de arenque
Perifollo

Ajoblanco de nueces
300 g Nueces de California
600 ml de agua mineral
1 diente de ajo blanqueado tres veces
1 cucharada de vinagre de Jerez de 25 años

Caballa en aceite
4 caballas
Aceite de girasol
Aceite ahumado

Praliné de nueces
500 g Nueces de California
Aceite de girasol
Vinagre de Jerez
Cebollino

Ajoblanco de nueces con pescado azul, setas y caviar de arenque

Elaboración

Para preparar el ajoblanco, triturar las nueces y el diente de ajo, junto con el agua y el vinagre, pasándolos por la Thermomix o batidora similar durante 6 minutos.
Luego, pasar por la estameña.

Cortar las caballas en filetes, desespinar, ponerlas en la plancha por la parte de la piel y dorar ligeramente. Tras dejarlo enfriar, cortar en trozos y dejarlas en aceite de girasol y aceite ahumado.

Hornear 500 g de Nueces de California a 140 ºC durante 15 minutos y poner a triturar en la Thermomix con 150 g de aceite de girasol. Pasar por un fino y sazonar con vinagre de Jerez y cebollino.

Finalmente, limpiar las setas y saltearlas con un poco de aceite.

En el centro de un plato hondo, colocar los filetes de caballa en aceite un poco separados. Encima, se coloca el caviar de arenque y, a un costado, las setas salteadas. Acabar salseando con el praliné y un poco de perifollo. Se acompaña con una salsera de ajo blanco muy frío.

Restaurante
Santo Restaurante

Chef
Baltasar Díaz Corbacho

Ingredientes
para 4 personas

Corvina asada
800 g de corvina limpia
4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

Esencia de vainas
900 g de vainas (judías verdes) en limpio
50 g de aceite de oliva
10 g de láminas de ajo

Ensalada de vainas
500 g de vainas
20 g de jamón muy picado
20 g de ajo muy picado
20 g Nueces de California
1 cda. de aceite de oliva

Patata ecrasée
300 g de patata
2 dientes de ajo
20 g de margarina
60 g de aceite de oliva
10 g de perejil

Corvina asada, esencia de vainas, nueces y patata ecrasée

Elaboración

Poner la corvina en una sartén antiadherente y dorar a fuego vivo y acabar de cocinar en el horno.

Mientras tanto, preparar la esencia. Limpiar las vainas, quitar los extremos y cocer tres minutos en agua hirviendo. Luego, enfriar durante 1 minuto en agua con abundante hielo y escurrir en una bandeja cubierta de papel absorbente. Una vez secas, añadir el refrito preparado con el aceite y las láminas de ajo. Pasarlo todo por la licuadora Green Star de malla fina o similar y colar por un fino.

Lavar las patatas y ponerlas en una cacerola con agua fría. Añadir ajos sin pelar y cocer durante 20 minutos. Luego, pelar las patatas cuando todavía están templadas, cascarlas con la ayuda de un tenedor y añadir la margarina atemperada, el aceite de oliva y el perejil finamente picado. Mezclar todo el conjunto y reservar.

Para preparar la ensalada, cortar las vainas en juliana fina y cocerlas en agua hirviendo durante 1 minuto. Sacarlas y meterlas en agua con hielo para enfriar, escurrir bien y secar con papel absorbente. Aliñar las vainas con el jamón, el ajo, las nueces picadas y el aceite de oliva.

En un plato hondo, se coloca una base de patata ecrasée. Sobre la base, colocar la corvina asada y, encima, la ensalada de vainas con jamón y nueces. Aparte, en una jarrita serviremos 35 g de esencia por persona.

Restaurante
Santo Restaurante

Chef
Baltasar Díaz Corbacho

Ingredientes
para 4 personas

Gelatina de txakoli
1 l de vino blanco txakoli dulce
4 hojas de gelatina
20 g de Grand Marnier Rojo

Granizado de naranja sanguina
½ litro de zumo de naranja sanguina
Zumo de un limón
1 hoja de gelatina

Guarnición
100 g de fresas
100 g de naranja
100 g Nueces de California
2 hojas de menta fresca

Txakoli con fresas, nueces y granizado de naranja sanguina

Elaboración

Poner a hervir el vino y el Grand Marnier, y mantener en ebullición a fuego alto para quemar todo el alcohol. Sacar del fuego y añadir las hojas de gelatina, previamente remojadas.

Para preparar el granizado, hervir los zumos y diluir en ellos la gelatina previamente remojada. Enfriar todo rápidamente.

Mientras tanto, limpiar bien las frutas y hacer gajos con ellas, laminar las nueces con la ayuda de una mandolina y cortar la menta en juliana muy fina.

En un plato hondo se ponen los gajos de fresa y naranja en el centro, y se espolvorean con las nueces y la menta. Napar con la gelatina de txakoli y finalmente añadir 1 cuchara sopera de granizado de naranja sanguina.

Se puede servir con helado de nueces 0% materia grasa.

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

© CALIFORNIA WALNUT COMMISSION
101 Parkshore Drive, Suite 250
Folsom, CA 95630

Impresión:
OFFSET DERRA
Depósito Legal: B-29336-2010

SEXTA EDICIÓN MENUS CON CORAZÓN
JUNIO 2010

© 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.

www.nuecesdecalifornia.com
www.megustanlasnueces.com
www.comonuecesvoysobrado.com

CALIFORNIA WALNUTS

FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL Corazón