

ESPECIAL NAVIDAD 2013

Oletusfogones!

MAGAZINE

Entrevista
Martín Berasategui

Concurso
Gana un pack de
productos Pyrex

Nutrición
Consejos para mantener
la línea estas Navidades

20 ideas para tu mesa

SORBETE DE MANDARINA: ¡Dos texturas diferentes en un mismo sorbete!



Pues sí, ya están aquí las navidades y con ellas las comidas y cenas en las cuáles siempre intentamos comer lo mejor posible y si somos los anfitriones.. intentar sorprender a nuestros invitados.

Este **recetario de Navidad** nace con la idea de hacer diferentes **revistas online** donde podáis encontrar de forma rápida y sencilla las diferentes recetas adecuadas a la estación de año. En este caso hemos intentado hacer recetas variadas e intentar salir en medida de lo posible de los típicos platos aunque manteniendo los más tradicionales.

Con estas **20 recetas** esperamos que sorprendáis a vuestros invitados y os ahorremos los quebraderos de cabeza que suponen el pensar “que hacer” para estas citas tan especiales.

Sin más que decir os deseamos que tengáis unas **felices fiestas** y que en este 2014 que entra, podamos seguir compartiendo con vosotros esta pasión con la cuál tanto disfrutamos, **la cocina.**

Juanjo Jiménez

Sirya Sanz

Concurso

Concurso Pyrex

Entrantes / Aperitivos

Canapés navideños
Sorbete de mandarina y gelatina de mango
Brocheta de pollo, bacon y calabaza
Croquetas de pollo y manzana al Pedro Ximénez
Empanada de mariscos

Ensaladas

Ensalada de patata y vinagreta de cerezas
Piña rellena*
Ensalada de Navidad

Pescados

Timbal de bacalao
Gambones con gulas al ajillo
Merluza rellena al horno
Atún a la parrilla con ensalada templada de gulas
Langostinos con ajo y perejil al horno
Pulpo en salsa con patatas

Carnes

Solomillo al Whisky
Paletilla de cordero
Rotí de ternera relleno al Pedro Ximénez

Nutrición

Como mantener la línea estas navidades

Postres

Estrellitas rellenas de crema pastelera y frutos rojos
Tarta de queso con mermelada de moras
Roscón de reyes
Sorbete de mango o mandarina

Entrevista

Entrevista a Martín Berasategui

Colaboradores

Nuestros colaboradores



¡Empieza el año cocinando con Pyrex!

Te traemos los productos de la cocina de **Oletusfogones!**



¿TE GUSTARÍA PROBAR NUESTRAS GAMAS DE METAL ANTIADHERENTE Y ACERO FUNDIDO?

Para participar basta con que compartas esta página a través de **Facebook** y dejes tu nombre completo y tu email en la entrada del blog en la que publicamos el recetario. Te asignaremos un número y **entrarás en el sorteo de nuestros productos.**

El sorteo se realizará el día **2 de Enero de 2014.**

¿CONTAMOS CONTIGO?



Sólo podrán participar en el concurso los residentes en Península y Baleares.



CERVEZA ★ ARTESANA
SANFRUTOS
NATURAL DE SEGOVIA



DISFRUTE YA DE LA SANFRUTOS RUBIA Y SANFRUTOS ESPECIAL
EXCELENCIA Y CALIDAD HECHAS CERVEZA
SIN GAS AÑADIDO, SIN FILTRAR





Entrantes / aperitivos

Brochetas de pollo, bacon y calabaza a la miel y mostaza



Ingredientes:

- 250g de pechuga de pollo
- 100g de calabaza
- 150g de bacon
- miel
- mostaza
- mermelada calabaza (La Chinata)
- sal

 30m  2p  fácil

Elaboración:

- 1** Cortamos en dados la **pechuga de pollo** y la **calabaza**. Sazonamos.
- 2** Preparamos las brochetas tal y como se ven en la fotografía.
- 3** Mezclamos en un bol la **miel y la mostaza**, aproximadamente **una cuchara sopera** por ingrediente.
- 4** Untamos la mezcla sobre las brochetas.
- 5** Colocamos las brochetas sobre la parrilla y dejamos que se hagan durante 10 minutos. También podéis hornearlas durante 20 minutos a 200ª, **el pollo es lo que más tardará en hacerse**.
- 6** A la hora de servir, untamos **la mermelada de calabaza** sobre los platos y colocamos las brochetas encima.

“[...] **miel y mostaza** es una combinación que debéis probar sí o sí.”



Entrantes / aperitivos

Santiago Ruiz



Santiago Ruiz 2011

Variedades: Albariño (70%), Loureiro(15%), Caiño Blanco (10%), Treixadura y Godello (5%) procedentes de viñedos propios en O Rosal.

Elaboración: Macerado a la entrada en bodega, se prensa bajo presión controlada en prensa neumática. Tras la fermentación, se lleva a cabo una crianza sobre lías.

Notas de cata: Color amarillo pajizo con reflejos verdosos.

Intenso y complejo en nariz a la vez que sutil. Notas frutales (pera, nísperos, cítricos) combinados con notas balsámicas(laurel, menta) y recuerdos minerales.

En boca es vivo, potente y bien estructurado. De acidez muy equilibrada y largo postgusto.

Evolucionará en botella muy positivamente en los próximos meses.

Acompaña a: Arroces, mariscos y pescados en general, así como a carnes blancas y foie. Ideal como aperitivo.

Servir entre 10° y 11° C.

D.O. Rias Baixas

Santiago Ruiz

Rua do Vinicultor, Santiago Ruiz · 36760 · San Miguel de Tabagón o Rosal · Pontevedra · España
Tel. +34 986 614 083 · Fax +34 986 614 142 · www.bodegasantiagorui.com · email: info@bodegasantiagorui.com





Canapés navideños

Ingredientes:

Canapé gulas

- gulas
- champiñones
- salmón ahumado
- ali oli
- aceite condimentado Guindilla, Laurel y pimienta (La Chinata)
- sal

Canapé bacon

- manzana
- bacon
- zanahoria
- cebolla
- pimientos piquillo
- azúcar moreno

Canapé anchoa

- palitos de cangrejo
- maíz
- atún
- mahonesa
- anchoas

Canapé salmón ahumado

- paté de langosta
- salmón
- granada

Pan mini tostas extrafinas de BIMBO

Elaboración:

Canapé gulas

- 1 En una sartén con el aceite condimentado freímos las gulas con los champiñones. Untamos el alioli y colocamos los ingredientes sobre la mini tostada.

Canapé bacon

- 1 Para la salsa dulce de piquillos freímos cebolla y pimientos del piquillo en una sartén, cuando estén fritos añadimos azúcar moreno. Trituramos con la batidora.
- 2 Freímos la manzana y el bacon. Rallamos la zanahoria y presentamos.

Canapé anchoa

- 1 Mezclamos en un bol la mahonesa con el atún, los palitos de cangrejo y el maíz. Presentamos con la anchoa en la parte superior.

Canapé salmón ahumado

- 1 Untamos el paté de langosta como base. Sobre el ponemos la rosa de salmón ahumado y el grano de granada en la parte superior.

 30m  4p  fácil

“[...] prueba las mini tostadas extrafinas de BIMBO.”



Entrantes / aperitivos

Croquetas al Pedro Ximénez con pollo y manzana



Ingredientes:

- 150g de pechuga de pollo
- 1/2 cebolla
- 1 manzana
- 10cl de vino Pedro Ximénez
- medio litro de leche
- 4 cucharadas soperas de harina
- 1 huevo
- pan rallado
- nuez moscada
- pimienta negra
- azúcar
- sal
- aceite



Elaboración:

- 1** En una sartén con un chorrito de aceite, **pochamos la cebolla y la manzana** cortadas muy finas durante 5 minutos.
- 2** Ahora añadimos **una cucharada grande de azúcar** y removemos bien durante 2 minutos más.
- 3** Vertemos el vino **Pedro Ximénez** y esperamos que reduzca un poco.
- 4** Es el momento de añadir la harina, removeremos bien (sin que se pegue) y dejaremos que se cocine durante **2-3 minutos** para eliminar su sabor a crudo.
- 5** **Añadimos la leche poco a poco** junto a la nuez moscada y la pimienta negra, no paramos de remover en ningún momento con ayuda de unas varillas. Cuando veamos que espesa lo suficiente lo retiraremos del fuego.
- 6** Preparamos el molde con papel transparente para así evitar que la masa se nos pegue. **Dejamos enfriar de 2 a 3 horas.**
- 7** En un plato batiremos un huevo, en otro ponemos el pan rallado. Hacemos las croquetas con la forma que más nos guste y las vamos pasando **primero por el huevo y seguidamente por el pan rallado.**
- 8** Por último en una sartén con aceite a fuego medio vamos friendo las croquetas hasta que veamos que comienzan a dorarse. Con esta cantidad de masa nos salen **20 croquetas** aproximadamente.

“[...] ¿croquetas al Pedro Ximénez?, pruébalas y nos cuentas...”



Entrantes / aperitivos

Empanada de mariscos



Ingredientes:

- 2 láminas de masa quebrada
- 1 cebolla
- 1/2 pimiento verde
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 pimiento amarillo (opcional)
- 1 bote tomate triturado **Cidacos**
- 1 lata de berberechos
- 1 lata de mejillones
- 150g de pulpo cocido
- 8 langostinos
- 1 huevo
- semillas de amapola (opcional)
- 1 cucharada pequeña de azúcar
- una pizca de sal
- aceite

Elaboración:

- 1** Preparamos una sartén con un chorrito de aceite de oliva. Añadimos el pimiento rojo, verde y amarillo junto a la cebolla, dejamos que se fría todo durante 5 minutos.
- 2** Vertemos el **tomate triturado** junto al azúcar y la sal. Dejamos que se cocine durante 15 minutos más.
- 3** Por último añadimos los berberechos, mejillones, el pulpo y los langostinos troceados. Mezclamos todo bien y reservamos.
- 4** Precalentamos el horno a 200°. Extendemos la masa quebrada, la colocamos en el **molde de metal antiadherente de Pyrex** y vertemos todo el sofrito.
- 5** Colocamos la otra masa para cerrar la empanada. Untamos con huevo batido mezclado con las semillas de amapola.
- 6** **Horneamos durante media hora.** Si vemos que se nos quema en exceso por arriba colocaremos papel de aluminio.

 1h  4p  medio

“[...] una empanada muy fácil de elaborar, perfecta como entrante.”



Ensalada de patata a la vinagreta de cerezas



Ingredientes:

- 4 patatas medianas
- 2 ajos
- 250g de langostinos cocidos
- 2 kumatos
- 1 pepino
- pimentón dulce
- sal
- cebollino

Para la vinagreta:

- 150g de cerezas
- 3 cucharadas de vinagre
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharada pequeña de azúcar
- una pizca de sal

Elaboración:

- 1** Pelamos y troceamos en dados las patatas. Ponemos una olla con agua a cocer con un poco de sal y un chorrito de aceite. Añadimos las patatas y dejamos que cuezan **durante 20 minutos**. Reservamos.
- 2** Picamos el ajo y lo ponemos a freír en una sartén hasta que empiece a dorarse.
- 3** Añadimos los **langostinos** y un poco de pimentón, en 3 minutos estarán listos.
- 4** Ahora ponemos en la sartén las patatas (previamente escurridas) y rehogamos bien para que se mezclen con el sabor de los langostinos y el pimentón. Sazonamos.
- 5** Por otro lado troceamos los kumatos y el pepino que después añadiremos con las patatas.
- 6** Para finalizar haremos la **vinagreta**, deshuesamos las cerezas y las añadimos al vaso de la batidora. Seguidamente vertemos el vinagre, aceite, el azúcar y la sal, trituramos bien. Probamos y corregimos a nuestro gusto.

 25m  2p  fácil

“[...] sorprende a tus invitados con el sabor de la **vinagreta de cerezas.**”



Piña rellena



Ingredientes:

- 2 piñas baby
- 200g de langostinos cocidos
- pulpo
- surimi de langosta
- palitos de cangrejo
- maiz **CIDACOS**
- granada
- ketchup
- mahonesa
- un chorrito de ron
- sal

Elaboración:

- 1** **Vaciamos las piñas.** Troceamos los langostinos junto a los palitos de cangrejo y el pulpo.
- 2** En un bol mezclamos la **mahonesa con el ketchup y el chorrito de ron**, seguidamente añadimos el resto de ingredientes y los mezclamos bien.
- 3** Añadimos a esta mezcla los trocitos de piña troceados y la granada.
- 4** Por último rellenamos las piñas y las adornamos con el surimi de langosta y los langostinos, tal y como podéis ver en la fotografía.

 15m  2p  fácil

“[...] la clásica **piña** con un toque diferente que no puede faltar en tu mesa.”



Ensalada de Navidad



Ingredientes:

- 10 espárragos grandes **CIDACOS**
- 1/2 bolsa de lechuga y rúcula
- 6 palitos de cangrejo
- uvas
- 1 mandarina
- vinagre de frambuesa **La Chinata**
- aceite
- sal

 10m  4p  fácil

Elaboración:

- 1** Mezclamos en un bol la bolsa de **lechuga y rúcula** con las uvas y la mandarina troceadas. Añadimos seguidamente los palitos de cangrejo también troceados.
- 2** Aliñamos con el aceite, la sal y el **vinagre de frambuesa**.
- 3** Para la presentación nos ayudaremos de un molde circular, el cual rellenaremos con la ensalada.
- 4** **Cortamos por la mitad los espárragos** y los vamos colocando tal y como están en la fotografía. Una vez colocados nos ayudaremos de una cuerda o lazo para sujetarlos.
- 5** Para finalizar añadiremos más vinagre de frambuesa y aceite por encima para adornar.

“[...] si probáis la **vinagreta de frambuesa...** repetiréis.”



Timbal de bacalao con tomate triturado



Ingredientes:

- 300g de bacalao desalao
- 1 cebolla
- pimiento rojo
- pimiento verde
- 1 ajo
- 20cl de tomate triturado
- azúcar
- aceite
- sal
- cebollino

Elaboración:

- 1** Pelamos y cortamos las patatas en láminas de no más de 1/2 cm. Ponemos sobre la bandeja del horno papel de aluminio untado en aceite. Colocamos encima las patatas y las salpimentamos. Tapamos con papel de aluminio por encima. **Horneamos 25 minutos a 200º**
- 2** Picamos el ajo, lo ponemos a freir en una sartén, cuando empiece a dorarse añadimos la cebolla y los pimientos, **dejamos que se poche durante 7 minutos.**
- 3** Añadimos el tomate triturado y dejamos que se fría durante 10 minutos más aproximadamente. Sazonamos y añadimos una pizca de azúcar.
- 4** Por último desmigamos el bacalao y lo añadimos a la sartén, en un par de minutos estará listo.
- 5** Tan sólo quedaría emplatar, las patatas como base, el bacalao, el sofrito de tomate y más bacalao por encima **acompañado de cebollino.**

 35m  2p  fácil

“[...] este bacalao es un plato ligero y con mucho sabor.”



Gambones

con gulas al ajollo



Ingredientes:

- 1 paquete de gulas
- 400g de gambones
- 4 ajos
- pimentón dulce
- 1 vaso de Brandy
- aceite condimentado Guindilla, Laurel y pimienta (La Chinata)
- sal

Elaboración:

- 1** Troceamos los ajos muy finos y los ponemos a freír en una sartén con un chorrito del **aceite condimentado de guindilla, laurel y pimienta**. Dará el toque picante a nuestras gulas.
- 2** Cuando el ajo empiece a dorarse añadimos los gambones junto al pimentón, dejamos que se frían durante 2 minutos.
- 3** Añadimos las gulas y removemos bien, en 2 minutos más estarán listas.
- 4** Por último añadimos el **vaso de Brandy** y esperamos a que se evapore el alcohol y reduzca la salsa.

 15m  2p  fácil

“[...] el **aceite condimentado** dará el toque picante al plato.”



Pescados / mariscos

Merluza rellena al horno



Ingredientes:

- 1 merluza fresca (1 kilo aprox)
- 1/2 cebolla
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 pimiento verde
- 1/2 pimiento amarillo
- 3 patatas
- 200g de setas variadas
- 150g de gambas cocidas
- 150g de mejillones cocidos
- 1 vaso de Brandy (20cl)
- 2 vasos de agua
- aceite
- sal

Elaboración:

- 1** Empezamos pochando la cebolla en una sartén con un chorrito de aceite durante 5 minutos.
- 2** **Añadimos las setas**, se harán rápidamente pero como sueltan agua lo dejaremos durante 3-4 minutos hasta que se evapore.
- 3** Por último añadimos las gambas y los mejillones. En 5 minutos estará todo listo.
- 4** Preparamos la bandeja del horno, ponemos en primer lugar las **patatas cortadas en láminas** (podéis ponerlas ya fritas si queréis), sobre ellas la cebolla y los pimientos cortados.
- 5** **Precalentamos el horno a 200°**. Sazonamos la merluza, la rellenos con nuestro sofrito y cerramos con ayuda de unos palillos. Vertemos el vaso de Brandy, el agua y un chorrito de aceite por encima de la merluza. **Pondremos a hornear a 180° durante 25-30 minutos.**

 **35m**  **4p**  **fácil**

“[...] en apenas **35 minutos** puedes tener lista esta merluza.”



Atún a la parrilla

con ensalada templada de gulas



Ingredientes:

- 2 lomos de atún
- 1 cebolla morada
- ajo en polvo
- pimienta negra
- sal

Para la vinagreta:

- escarola
- 1 granada
- 2 latas de gulas al ajillo
- crema de vinagre de Módena
- sal

Elaboración:

- 1** Antes de hacer los lomos **pocharemos la cebolla** cortada en juliana. En una sartén con un chorrito de aceite dejaremos que se poche durante 5 minutos. Después la reservamos, será la base del atún.
- 2** **Para hacer el atún a la parrilla**, primero con ayuda de una brocha de cocina untaremos de aceite los lomos, después los salpimentamos y añadimos un poco de ajo en polvo. En más o menos un minuto por cada lado estarán listos.
- 3** Preparamos el bol para la ensalada, añadimos la escarola troceada y los granos de granada. Vertemos las dos latas de gulas al ajillo y removemos bien con una pizca de sal. Para finalizar añadimos la crema de vinagre de Módena al gusto.

 30m  2p  fácil

“[...] igualmente puede hacerse el atún a la plancha.”



Langostinos al horno

con ajo, perejil, pimienta y zumo de limón

Ingredientes:

- 1kg de langostinos
- el zumo de un limón
- 6 ajos
- perejil
- pimienta negra
- sal gorda

 30m  2p  fácil

Elaboración:

- 1** Ponemos a precalentar el horno a 200°. En un mortero machamos el perejil (al gusto), los ajos y los granos de pimienta negra. Cuando esté todo machacado añadimos el zumo de limón y el chorrito de aceite.
- 2** En la bandeja del horno **colocamos el papel vegetal** y los langostinos sobre él.
- 3** Con ayuda de una brocha de cocina vamos untando nuestro majado por los langostinos. **Horneamos durante 15-20 minutos a 180°**. Id comprobando poco a poco como se van horneando pues si os pasáis de tiempo luego será bastante difícil pelarlos.

“[...] Acompaña estos langostinos con un buen vino **Santiago Ruiz.**”



Pescados / mariscos

Pulpo en salsa con patatas



Ingredientes:

- 500g de pulpo
- 1 cebolla
- 2 ajos
- 2 patatas
- 2 cucharadas soperas de harina
- pimentón dulce (al gusto)
- 10cl de tomate frito **CIDACOS**
- un chorrito de Brandy
- sal

30m 2p fácil

Elaboración:

- 1** Ponemos a cocer el pulpo durante **30-35 minutos a fuego medio** junto a una hoja de laurel, un chorrito de aceite y un poco de sal. Reservamos el caldo.
- 2** Troceamos la cebolla y el ajo muy fino, ponemos a pochar en una sartén con un chorrito de aceite durante 5 minutos.
- 3** Añadimos la harina, removemos bien y **dejamos que se cocine durante 2 minutos**, seguidamente añadimos el pimentón.
- 4** Vertemos el brandy, el tomate frito y por último el caldo de cocción del pulpo que tenemos reservado(un vaso aproximadamente).
- 5** Añadimos las patatas peladas y troceadas en dados. Dejamos que cuezan de 25 a 30 minutos para que se hagan y nos espese la salsa. Por último añadimos el pulpo que tenemos previamente cocido.

“[...] una manera diferente de preparar **pulpo** estas navidades.”



25

Recetas de Navidad

*Recetas
Comidas*
.com



Gastronomía y Turismo



“ Todo conocimiento empieza con una experiencia. ”
- Kant -



www.saboreaelsur.com



Solomillo de ternera al whisky



Ingredientes:

- 4 solomillos de ternera
- 6 ajos
- 1 vaso de Whisky
- 1 pastilla de caldo concentrado
- 1/2 limón
- 3 puñados de arroz
- pan rallado
- perejil
- sal
- aceite

Elaboración:

- 1** Ponemos a cocer en un cazo con agua el arroz con un chorrito de aceite y una pizca de sal durante 20 minutos. En una plancha **sellamos los solomillos** (sin añadirles sal) durante 1 minuto y medio por cada lado, una vez listos los reservamos
- 2** Troceamos en láminas los ajos y los ponemos a freír en una sartén con un chorrito de aceite.
- 3** Cuando empiecen a dorarse los ajos añadimos el vaso de whisky. Dejamos que cueza durante 2 minutos hasta que evapore el alcohol.
- 4** Añadimos el vaso de agua en el que **habremos disuelto una pastilla de caldo de carne**. También vertemos el zumo de medio limón, el perejil y una pizca de sal.
- 5** Dejamos que se mezcle todo bien y añadimos los solomillos. **Cocinaremos durante unos 5 minutos por cada lado**. Añadimos una cucharada pequeña de pan rallado para que espese un poco la salsa. Con esto ya estarían listos, tan solo nos quedaría emplatar tal y como veis en la fotografía.

 35m  4p  fácil

“[...] receta
super sencilla y
con un **sabor
espectacular.**”



Pierna de cordero al horno con patatas



Ingredientes:

- 1 pierna de cordero
- 3 patatas
- 1 vaso de Brandy
- 1 pastilla de caldo concentrado
- orégano
- vinagre
- perejil
- sal
- aceite

Elaboración:

- 1** Pelamos y cortamos las patatas en láminas de no más de un centímetro de grosor. Las ponemos en el fondo de la fuente y salpimentamos.
- 2** Sazonamos la pierna de cordero, añadimos por encima el orégano y el perejil.
- 3** Vertemos el vaso de Brandy, el vaso de agua y un chorrito generoso de vinagre en la fuente de barro.
- 4** Con el horno previamente calentado a 220°, **horneamos durante 3 horas** a 200-180° aproximadamente (hora y media por cada lado).

 3h  2p  fácil

“[...] no olvidéis el **chorrito de vinagre**, es imprescindible para conseguir ese sabor tan especial.”



Rotí de ternera relleno

de manzana, uvas y frutos secos al Pedro Ximénez



Ingredientes:

- 2 filetes de ternera (babilla)
- 150g de carne picada
- 1/2 cebolla
- 1/2 manzana
- frutos secos variados
- uvas
- tomates cherry
- 4 lonchas de bacon
- un chorrito de cerveza
- perejil
- sal
- aceite

Para la salsa:

- 1/2 cebolla
- uvas
- un chorrito de Pedro Ximénez
- 1 cucharada pequeña de harina
- sal

Elaboración:

- 1** Lo primero que haremos será mezclar la carne picada con las uvas troceadas, los frutos secos, el ajo troceado y el huevo batido. En una sartén freímos media cebolla y media manzana y lo añadimos a la carne picada. **Dejamos macerar de 2-3 horas**, aunque si podéis dejarlo un día entero mejor.
- 2** Estiramos bien los filetes y los sazonamos por ambos lados.
- 3** Colocamos sobre cada uno dos lonchas de bacon y la mezcla que hicimos con la carne picada.
- 4** Los enrollamos y los metemos **dentro de una malla para que no se nos abran al hornear**, (yo la pedí en la carnicería).
- 5** En una sartén los sellamos con un chorrito de aceite. **Precalentamos el horno a 220º** y hornearnos los filetes durante aproximadamente 1 hora a 200º. Añadimos un chorrito de cerveza por encima y un poco de agua. Cuando quede más o menos una media hora de horneado añadimos los tomates cherry.
- 6** Mientras se hornea vamos preparando la salsa. Pondremos a freír en la sartén con un chorrito de aceite la media cebolla cortada en juliana. Cuando esté pochada añadimos las uvas y **un chorrito de Pedro Ximénez**. Si queremos que espese un poquito podemos añadir una cucharada pequeña de maizena.

 1h 30m  2p  medio

“[...] podéis innovar mezclando diferentes ingredientes con la **carne picada.**”

Alimentación

dieta, salud y Navidad



Durante la Navidad es posible mantener una buena alimentación y disfrutar de ella, es un tiempo en el que se suceden celebraciones, almuerzos y cenas con familiares, amigos, compañeros de trabajo... Ciertamente es que la alimentación tiene otras funciones además de nutrirnos, por ejemplo la de celebrar. En nuestra cultura celebración y alimentos van fuertemente unidos pero no debemos olvidarnos de la salud y la dieta saludable.

Salud y prevención van ligados. La salud se cuida, se guía y se mimosa, y esto es una labor de hormiguita hacendosa. La salud precisa que tomemos conciencia de ella a diario. No es algo de lo que debemos tomar conciencia únicamente tras las fiestas navideñas ¿o sí os pasa esto? Si es tras los resultados del análisis de sangre cuando nos encontramos con que las cifras de glucosa, colesterol o triglicéridos, están por las nubes o cuando tratamos de cerrar los vaqueros, es que algo ha marchado mal en nuestros hábitos de vida. Nos hemos olvidado de la prevención.

Es una realidad constatable en la práctica clínica: mediante la **prevención y planificación** de nuestra alimentación evitamos tras la Navidad secuelas en nuestro peso, digestiones, piel, sistema cardiovascular, obesidad, embarazo, diabetes, celiaquía...

Comer es un placer, lo digo siempre, y además es plenamente compatible con platos sanos, preparados con esmero y con preparaciones culinarias sanas. En nuestras manos está la elección de alimentos y bebidas saludables para nuestro organismo con un toque de fiesta. La gastronomía es un arte que nos puede guiar hacia la salud, debemos usarla para ello.

Debemos repetirnos que una **alimentación saludable en Navidad si es posible**. Está en nuestras manos seguir los consejos que los profesionales sanitarios nos dan y seleccionar recetas en las que verduras, frutas, productos desnatados, cereales integrales, agua, pescado, aceite de oliva con moderación... están presentes.

Alimentación dieta, salud y Navidad

Os dejo algunas recomendaciones alimentarias para Navidad:

- 1. Desayuna siempre.** No trates de "arreglar" lo que vas a tomar, en esa comida o cena, ayunando. Lo único que puedes conseguir es llegar con más apetito, comer más rápido y mayor cantidad.
- 2.** Si se trata de celebrar en la cena, procura un **almuerzo ligero y saciante**, cargado de fibra y vitaminas. Genial si es una buena ensalada, con verduras y frutas, aliñada con una moderada cantidad de aceite de oliva virgen extra. De segundo podrías platear un pescado a la plancha, fácil de digerir. A media tarde toma una pieza de fruta.
- 3.** Si se tratara de una celebración para almorzar, **a media mañana** toma una fruta. No queremos llegar con apetito.
- 4.** Si los platos los vas a preparar en casa, **calcula según el número de comensales** para que no sobre comida pues esto anima a comer, "no queremos que sobre" y los desastres vienen después... No piques mientras preparas los platos. Trata de prepararlos al horno, sin salsas y con guarniciones abundantes de verduras. Las puedes adornar con toques festivos y son saciantes, ricas en vitaminas y minerales, antioxidantes, además ayudan a regular el tránsito del intestino en estas fechas, sin olvidar el efecto positivo sobre el control de las cifras de tensión arterial, glucosa, colesterol...
- 5. Durante la celebración**, mastica despacio, no elijas raciones grandes, huye de salsas, fritos, y embutidos en exceso.
- 6.** Si hubiese **ensaladas y verduras**, éstas han de ocupar la mayor parte de tu plato.
- 7. Las bebidas gaseosas** nos producen gases y flatulencias, si son la única elección, con moderación.
- 8.** En cuanto a otro tipo de bebidas, **el vino** es adecuado pero con muchísima moderación. Tenemos que recordar que es una bebida **alcohólica** y además un gramo de alcohol son 7 kilocalorías. No es necesario beber una botella de vino entera para disfrutarlo. Quitate la sed con **agua**.
- 9. De postre**, será difícil escapar a los dulces, pero si hubiese fruta en su jugo, al natural o incluso en almíbar, sería estupendo. En Navidad es típico que tomemos turrone, alfajores, mantecados... recuerda que están buenísimos y que hay que degustarlos en la boca lentamente, de este modo te saciarás antes y evitarás comer mucho pues son ricos en azúcar y grasa.
- 10.** Por último recordad que **¡no es nuestra última comida, o cena, o celebración! No tenemos que terminarlo todo en ese momento...** Otro día seguro que podremos volver a tomar estos manjares, así que platos pequeños. Siempre acompañar de ejercicio, una buena caminata es estupenda y si tenemos la suerte de poder ir al campo o a la playa, la disfrutaremos muchísimo.

Todos estos consejos hay que adaptarlos a vuestra situación concreta. Si somos hipertensos, tenemos el colesterol, los triglicéridos, el ácido úrico altos, si somos diabéticos, si estamos embarazadas... No nos podemos olvidar de los consejos de los médicos especialistas, las enfermeras, los dietistas-nutricionistas y las matronas pues cuidan nuestra salud día a día. Cada uno de vosotros tenéis una situación particular, ese es el punto de partida para cuidarse.

Recordad, comer es un placer y no ha de estar reñido con la salud.

¡Qué paséis unas felices y saludables fiestas navideñas! ¡Qué el 2014 venga cargado de salud para todos!

Ana Márquez Guerrero

Diplomada en Nutrición Humana y Dietética

Diplomada en Enfermería

Licenciada en Antropología (Salud y Enfermedad)

Blog Nutrisana Educación

Facebook

CENTRO MI MATRONA



Sorbete de mandarina

con gelatina de mango



Ingredientes:

- 1 botella de cava
- 1 litro de helado de mandarina
- 1 mango
- 1 sobre de gelatina de limón
- 500ml de agua
- hielo (opcional)
- menta para adornar

 15m  6p  fácil

Elaboración:

- 1** Ponemos a calentar **250ml de agua** en un cazo cuando empiece a hervir lo retiramos de fuego y añadimos el contenido del sobre de gelatina. Removemos bien y cuando se haya disuelto por completo añadimos los otros **250ml de agua fría**.
- 2** Pelamos el mango y lo añadimos en trozos a la gelatina, con ayuda de una batidora trituramos todo. **Llenamos un tercio de las copas** con esta gelatina y dejamos enfriar durante una hora.
- 3** En un bol vertemos el helado y el cava poco a poco para que no nos quede muy líquido. Lo trituramos con una batidora. Si queréis darle una **textura más espesa** podéis triturar hielo y añadiéndolo a la mezcla.
- 4** Por último lo servimos en nuestras copas y lo adornamos con unas hojas de menta.

“[...] sorprende a tus invitados con este sorbete de mandarina.”



Estrellitas rellenas

de crema pastelera y frutos rojos



Ingredientes:

- 16 obleas para empanadillas
- frambuesas
- arándanos
- 1 huevo

Para la crema pastelera:

- 1/2 litro de leche entera
- 4 yemas de huevo
- 120g de azúcar
- 50g de maizena
- 1 vaina de vainilla
- cáscara de medio limón



Elaboración:

- 1** Preparamos un cazo, añadimos el medio litro de leche **(excepto un vaso que reservamos para mezclar la maizena en él)** la vaina de vainilla y la cáscara de limón. En cuanto veamos que va a empezar a cocer lo retiramos del fuego y **dejamos reposar durante 30 minutos** para que se mezclen bien los sabores.
- 2** Pasados esos minutos retiramos **la cáscara de limón y la vaina de vainilla** del cazo y ponemos de nuevo a cocer a fuego lento.
- 3** En lo que empieza a cocer con ayuda de unas varillas mezclamos en un bol el azúcar y las yemas de huevo **(sin nada de clara)** hasta conseguir una mezcla homogénea.
- 4** En el vaso de leche fría que reservamos añadimos la maizena y removemos bien **hasta que se disuelva por completo**. Lo añadimos al cazo y removemos constantemente para que **no se formen grumos**.
- 5** Añadimos la **mezcla de azúcar y yemas** de huevo a la leche, removemos con ayuda de las varillas. No dejamos de remover en ningún momento para que **no se nos llegue a pegar al cazo**.
- 6** Poco a poco notaréis que va **espesando la crema**. Cuando tenga la densidad adecuada podéis retirar del fuego pues luego terminará de espesar al enfriarse. **Añadimos los frutos rojos** y mezclamos bien.
- 7** Una vez lista la crema con ayuda de un **molde en forma de estrella** haremos las empanadillas. En la primera pondremos **una cucharada de crema en el centro de la estrella** y colocamos la otra encima. **Sellamos por las puntas** con la ayuda de un tenedor.
- 8** Pasamos las empanadillas por **huevo batido** y ponemos a freír a fuego medio. Por último las retiramos sobre un plato con papel absorbente.

“[...] seguro que sorprendéis a los invitados con su forma en estrella.”



Tarta de queso

con mermelada de moras



Ingredientes:

- 15 galletas
- 75g de mantequilla
- 400g de queso (Philadelphia)
- 20cl de nata
- 1 sobre de gelatina de limón
- 2 vasos de agua
- mermelada de moras (al gusto)
- 75g de azúcar

 15m  4p  fácil

Elaboración:

- 1** Empezamos **machacando las galletas** en el molde que vayamos a usar para la tarta.
- 2** **Derretimos la mantequilla** en un plato y la añadimos al molde, mezclamos bien hasta conseguir que la base de la tarta esté mojada.
- 3** En un cazo añadimos un vaso de agua y lo ponemos a hervir. Cuando esté caliente lo retiramos del fuego, añadimos la gelatina y removemos bien hasta que se disuelva por completo. Añadimos otro vaso de agua para que se enfríe.
- 4** En un bol mezclamos **el queso fresco con la nata** líquida y el azúcar con ayuda de una batidora.
- 5** **Añadimos la gelatina** a la mezcla y seguimos batiendo.
- 6** Vertemos la mezcla al molde sobre la base de galletas. **Dejamos enfriar en el frigorífico durante 2 o 3 horas** para que cuaje bien la gelatina y cuando esté lista añadimos la mermelada por encima.

“[...] un postre excelente, **fácil y rápido** de preparar.”



Roscón de Reyes



Ingredientes:

Para la masa madre:

- 70g de leche entera
- 10g de levadura fresca
- 1 cucharada pequeña de azúcar
- 130g de harina de fuerza

Para la masa:

- 60g de leche entera
- 70g de mantequilla
- 2 huevos medianos
- 20g de levadura fresca
- 25g de agua de azahar
- 450g de harina de fuerza
- 1 pellizco de sal
- 120g de azúcar glass aromatizado

Para el azúcar glass aromatizado:

- 120g de azúcar glass
- la piel de medio limón
- la piel de media naranja

Para la decoración:

- huevo batido
- azúcar humedecido en agua
- fruta confitada o escarchada

Elaboración:

Masa madre:

- 1 Templar la leche y deshacer la levadura en ella. Ahora mezclamos con la harina y la sal, hacemos una bola y **dejamos reposar unos 10 minutos**.

Masa principal:

- 1 Lo primero es preparar en un tazón la mezcla del azúcar glass **con la ralladura del medio limón y la media naranja**. Reservamos.
- 2 Deshacemos la levadura **en la leche tibia** tal y cómo hicimos con la masa madre y la reservamos.
- 3 Preparamos un bol, sobr^e él **tamizamos la harina** con un colador.
- 4 Ahora con los dedos hacemos un hueco en medio y añadimos **los huevos, la mantequilla, el azúcar y el agua de azahar junto al azúcar glass aromatizado** que teníamos reservado.
- 5 Mezclamos todo bien, de fuera a dentro hasta que veáis que se forma una **masa homogénea**. Cuando veáis que están bien mezclados los ingredientes nos **ponemos un poco de aceite en las manos** y dejamos la masa sobre la encimera. Amasamos bien. (Si se pega a la encimera id añadiendo harina(sin pasarse)).
- 6 Dejamos que la masa repose y duplique su tamaño. Unas **3 horas**.
- 7 Ahora volvemos a poner la masa en la encimera y la dividimos en dos, dejamos que reposen en una bandeja de horno con papel de hornear **durante 10 minutos**.
- 8 Es el momento de dar forma al roscón, con ayuda de los dedos hacemos un agujero en el centro y ponemos un molde circular untado en aceite para que al hornearse no se nos "cierre" el roscón.
- 9 Dejamos que la **masa repose un par de horas más** para que vuelva duplicar su tamaño.
- 10 Ahora con mucho cuidado untaremos la masa con huevo batido, digo con cuidado.. porque **si os pasáis de fuerza la masa perderá su volumen**. Añadimos la fruta confitada y el azúcar humedecido.
- 11 **Precalentamos el horno a 200º**. Hornearmos durante 18 minutos, 8 de ellos a 200º y los otros 10 bajamos la temperatura a 180º.

“[...] **atrévete a hacer este roscón y sorprende a tus invitados.**”



Martín Berasategui es uno de los cocineros más reconocidos y queridos de nuestro país. Los más afortunados lo adorarán tras haberse deleitado con alguno de sus exquisitos platos. Otros, también afortunados, porque compartan con él su gran afición: **la buena comida**. Y luego estamos los que le admiramos por ser una persona que ha triunfado haciendo lo que más le gusta, por su forma de hacer las cosas y, tras haberle hecho esta entrevista, por su forma de ver la vida.

Si tuviera que resumir sus 35 años de experiencia profesional en un menú del día ¿Qué platos incluiría?

Más de 35 años de experiencia me resultan imposible sintetizarlos en un menú del día, que por lo general suele ser algo ligero y rápido. Me decantaría más por un menú degustación largo y estrecho, nuestro Gran Menú Degustación, por ejemplo, que incluye mis últimos platos y algunos de los más representativos de mi trayectoria, nada más explicito que eso para entender la evolución de mi cocina.

Le podemos escuchar por la radio, leer sus recetas en la prensa y ver cómo las prepara en televisión. Si no hubiera sido cocinero ¿Le hubiera gustado ser periodista?

No, nada más lejos de mi intención, siempre quise ser cocinero y no me imagino en otra tarea que no sea esa, admiro mucho a los grandes periodistas, me parece que cumplen una función fundamental en la sociedad pero zapatero a tus zapatos, lo mío son sin duda los fogones.

Todo lo que lleva su nombre triunfa. La marca Martín Berasategui funciona dentro y fuera de nuestro país ¿Qué le aconsejaría a un joven cocinero o cocinera que esté pensando abrir su propio restaurante?

Primero que tenga perfectamente estudiado su proyecto, sus posibilidades de viabilidad, que busque su hueco, aquello que por lo menos en teoría pueda funcionar, nada de hacer las cosas al tuntún y sin organización, y después que invierta todas sus fuerzas en sacarlo adelante. Pasión, tenacidad, constancia, trabajo en equipo... necesitará muchas dosis de todo eso. Pero yo siempre digo que el que la sigue, la consigue, ¡así que ánimo!

¿Qué conlleva más responsabilidad: contar con seis Estrellas Michelin o tener más de 100.000 seguidores en Twitter?

Son cosas que no tienen nada que ver, las seis estrellas Michelin es tocar con las yemas de los dedos el cielo del reconocimiento de la cocina, son en parte una responsabilidad pero sobre todo un honor y una satisfacción inmensa. Y el tener todos esos seguidores en twitter más que una responsabilidad es un motivo de enorme orgullo, a la gente le importa lo que puedas decir, lo que puedas aportar, y eso me parece grandísimo.

¿Qué conlleva más responsabilidad: contar con seis Estrellas Michelin o tener más de 100.000 seguidores en Twitter?

Son cosas que no tienen nada que ver, las seis estrellas Michelin es tocar con las yemas de los dedos el cielo del reconocimiento de la cocina, son en parte una responsabilidad pero sobre todo un honor y una satisfacción inmensa. Y el tener todos esos seguidores en twitter más que una responsabilidad es un motivo de enorme orgullo, a la gente le importa lo que puedas decir, lo que puedas aportar, y eso me parece grandísimo.

Y hablando de estrellas, ¿Qué le parece el programa "Cocineros sin estrella" que conduce el periodista José Ribagorda?

Un programa estupendo, de perfecta factura, que indaga en una cocina tradicional de raíz que es fundamental. Por si fuera poco, José Ribagorda, además de un gran amigo, me parece un profesional como la copa de un pino.

Está presente en las principales redes sociales, en su página web podemos encontrar hasta la carta de la temporada de su restaurante, asiste a los más reconocidos eventos gastronómicos...¿Es importante renovarse en el mundo de la restauración?

En la vida en general es importante renovarse, yo soy un hombre terriblemente inquieto y siempre tengo esa necesidad de seguir aprendiendo, desarrollando proyectos, ilusionándome con nuevas metas, por eso es casi imposible que me quede mucho tiempo haciendo lo mismo. Ya lo dice el refrán, renovarse o morir.

"Más de 999 recetas sin bobadas" es uno de sus muchos libros que podemos encontrar en las librerías. En este caso, junto con David de Jorge, nos ofrece casi mil recetas para el día a día. De todas ellas, ¿Cuál es su favorita?

Me pones en un aprieto, de entre mil recetas elegir una me resulta imposible, además son todas fantásticas porque las hemos hecho en el programa, las hemos probado y repasado un porrón de veces antes de darlas por válidas, así que son de las que salen seguro y encima están buenísimas. Cualquiera de ellas vale la pena, aunque reconozco que a mí me gustan especialmente las que comparto con mi familia y con mis amigos, a las que soy muy aficionado.

Nuestros colaboradores



Pyrex



La Chinata



Cidacos



Bimbo



Mung



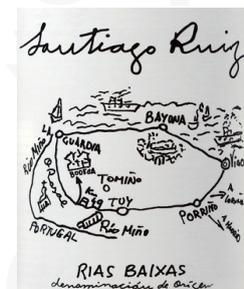
Cervezas San Frutos



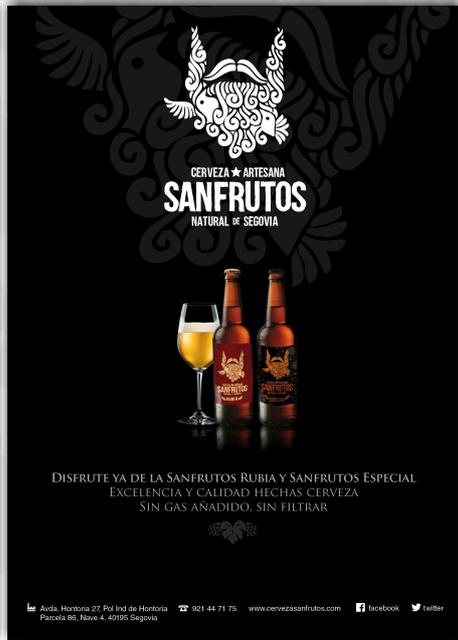
Saborea el Sur



RecetasComidas



Santiago Ruiz



¿Quieres anunciarte en nuestro próximo magazine?

Ponte en contacto con nosotros en:
Oletusfogones@gmail.com y te explicaremos
como hacerlo..

Ole tus fogones!

MAGAZINE



Blog:

www.Oletusfogones.com

Facebook:

www.Facebook.com/Oletusfogones

Twitter:

www.Twitter.com/Oletusfogones

Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción de esta publicación ni parcial ni totalmente sin el consentimiento del propietario.

Todas las imágenes incluidas en este recetario son propiedad de **Oletusfogones**, queda prohibido su uso sin la autorización expresa y por escrito del autor.