

# Como Como



## Marisco: lo mejor del mar

Recetas para lucir estas Navidades

Turrón,  
el dulce que  
vino del sur

Bogavante con salsas frías,  
mini-quiches variadas,  
rape al horno, etc.

Jamón, jamón:  
buena elección, mejor corte



# Navidad: variedad y mesura, garantía de éxito

En torno a las fiestas navideñas concentramos la compra de mayor número de productos denominados *gourmet* o *delicatessen*, y ni el marisco ni un buen jamón pueden faltar en esa selección. Por eso incluimos a continuación unos apuntes básicos para adquirir un buen alimento que, en el caso del marisco, se encuentra ahora en su mejor momento, y también con su precio más elevado.

Sin embargo, no es necesario hacer grandes dispendios para llevar un manjar a la mesa, ya que, junto al producto más caro, se encuentran también otros más “humildes” pero igualmente exquisitos, una opción nada desdeñable, y menos en tiempos de crisis. Aquí proponemos recetas con alimentos variados, para festejar sin que nuestro presupuesto se resienta en exceso.

Pero las Navidades no serían lo mismo si no hubiese en nuestras mesas un trozo de turrón, un dulce presente en estas fiestas desde hace más de cinco siglos. Aunque existen ahora numerosas variedades con ingredientes diversos, son los de Alicante y de Jijona los más tradicionales. y también los más sanos, al utilizar únicamente ingredientes naturales.

Las celebraciones navideñas son sinónimo de excesos gastronómicos, pero sólo la elección de productos variados y sanos (y sobre todo, la mesura en la compra y en la ingesta), nos garantizarán la superación de estas fechas sin haber dañado nuestro organismo, y tampoco nuestro bolsillo.

Sobremesas cortas y paseos largos. ¡Y Felices Fiestas!

*Grupo de Alimentación*



## Reportaje

# Marisco: delicias del mar



*Centollos, bogavantes, nécoras, percebes, almejas y mejillones se encuentran ahora en su mejor momento*

**S**e acercan las fiestas navideñas y nuestras mesas se convierten en el escenario de la mayoría de las celebraciones familiares y reuniones de amigos. Nochebuena, Navidad, Fin de Año y Reyes son excelentes pretextos para adornar los manteles con los mejores alimentos de nuestras despensas. Entre todos ellos, puede que sea el marisco -a pesar de los precios astronómicos que alcanza en estas fechas- uno de los más apreciados.

Cuando hablamos de marisco englobamos dentro de esta especie dos grupos bien diferenciados: los protegidos por una concha, o moluscos, y los cubiertos por un caparazón, o crustáceos.

Entre los moluscos más comunes encontramos bígamos, ostras, almejas, berberechos, vieiras, navajas y mejillones. A esta familia pertenecen también los calamares, la sepia o el pulpo que, sin embargo, y por carecer de concha, no suelen ser considerados como marisco.

En el grupo de los crustáceos tenemos, por ejemplo, gambas, quisquillas, langostinos, langosta, centollos, bogavantes, nécoras y también los apreciadísimos percebes del mar Cantábrico.

Si tuviésemos que elegir por su sabor no lo tendríamos fácil porque tanto unos como otros son exquisitos. Si están frescos todos huelen a mar y todos saben a gloria. ¿O tienen algo que envidiar unas almejas a la marinera, o unos mejillones al vapor, a unas gambas a la plancha o a un buen centollo con su correspondiente carro?

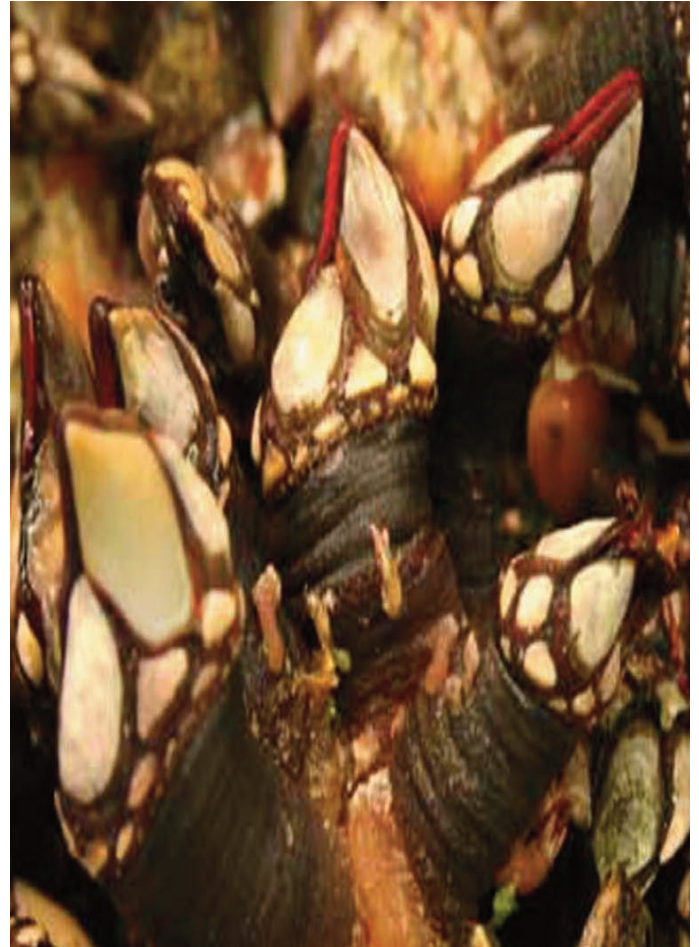


## El fresco debe de estar vivo y el congelado tener la carne tersa

*Rico en calcio, magnesio, fósforo y hierro, pero también en colesterol*

Tampoco el valor nutritivo es determinante a la hora de su elección porque, aunque su composición química varía de unas especies a otras, de la edad, de la zona de pesca, del tipo de alimentación recibida y del ciclo vital del animal, todos ellos tienen un alto contenido en agua -que oscila entre el 75 y 86 por ciento-, todos son ricos en calcio, magnesio, fósforo y hierro y, al igual que los pescados, todos aportan una cantidad nada despreciable de proteínas, y vitaminas A, B2, B6 y B12. También, aunque en menor cantidad, contienen ácidos grasos omega 3.

Su único inconveniente desde el punto de vista nutricional es que, especialmente los crustáceos, contienen colesterol en cantidades, superiores incluso a la carne de vacuno, por lo que no es recomendable comerlos en exceso, advertencia innecesaria -creemos- en estos tiempos de crisis. Además, hay que tener en cuenta su alto aporte proteico, lo que puede dificultar



la digestión de más de una cena pretendidamente romántica.

La elección estará entonces condicionada por nuestros gustos y nuestro bolsillo pero estamos seguros de que, poniendo un buen producto del mar -y decimos bueno, no caro- en nuestra mesa navideña, acertaremos.

Decir bueno, es decir fresco, sin rechazar un producto bien congelado que, además, reducirá sensiblemente el presupuesto final. Para comprobar su frescura es preciso saber que el marisco fresco responde a estímulos; es decir, en el caso de los crustáceos, han de conservar ciertos movimientos en las patas, que van reduciéndose a medida que pasa el tiempo. Si se trata de moluscos, deben de estar encerrados en sus conchas o, si las tienen abiertas, cerrándose al tocarlas.

En el marisco congelado es necesario observar que no haya presencia de escarcha y que la carne permanece tersa al ejercer presión sobre ella, signos inequívocos de que se han mantenido las debidas precauciones para su conservación en frío.



Reportaje

# ¡Chup, chup...!

Existen tantos modos de cocinar el marisco como cocineros, los mismos que opiniones sobre si debe cocerse sólo con agua salada o si es mejor añadirle especias como laurel y clavo, o aderezarlos con ajo, perejil y limón.

La misma controversia se plantea a la hora de decidir qué debe tomarse como acompañamiento. Los ortodoxos siguen manteniendo que el pescado y el marisco han de servirse con vino blanco, cava o champagne. Por contra, cobra fuerza la corriente que aboga por tomarlos con determinados vinos tintos.

En cualquier caso, deberán ser nuestros gustos personales los que prevalezcan, y no los dictámenes de supuestos “gurús”, en ocasiones dedicados a promocionar los intereses de determinadas industrias. Nuestra recomendación es no despreciar nada, probar de todo para poder quedarnos después con la opción que más satisfaga nuestros paladares.

Siempre hemos mantenido que, si un producto es fresco y de buena calidad, la mejor preparación para apreciarlo en toda su intensidad suele ser la más sencilla. Sin embargo, con el marisco podemos rizar el rizo hasta extremos insospechados si nos dejamos llevar por recetas sofisticadas que, también hay que decirlo, nos mantendrán horas en la cocina.

Unas gotas de limón sobre mariscos, pescados y verduras eliminan una gran cantidad de bacterias en apenas tres minutos, lo que le ha hecho uno de los condimentos más empleados, por ejemplo, a la hora de consumir ostras y otro tipo de moluscos.

La plancha es una buena opción, sobre todo para piezas pequeñas o, en el caso del bogavante, abiertas por la mitad. Por regla general, el marisco estará listo cuando

comience a tomar su característico color rojo. Un minuto más sobre la plancha secará la carne y la convertirá en estoposa, arruinando el producto mejor y más fresco del mercado.

Si optamos por la cocción, la regla es similar: es preferible que quede tieso a que se pase de tiempo. Acabaran siendo nuestros propios gustos los que lo determinen pero, a modo de orientación, incluimos en la tabla de esta página las cantidades de sal por litro de agua y los minutos de cocción.

Como norma general, si el marisco está vivo se echará a cocer en agua fría, y si no lo está, en agua hirviendo. En el caso del congelado, deberá descongelar antes lentamente y poner después en agua hirviendo.

<i>Tipo de marisco</i>	<i>Gr. de sal por l. de agua</i>	<i>Minutos de cocción</i>
<b>Buey mediano</b>	<b>60</b>	<b>18</b>
<b>Buey grande</b>	<b>60</b>	<b>20</b>
<b>Camarón</b>	<b>70</b>	<b>1/2</b>
<b>Centolla mediana</b>	<b>60</b>	<b>15</b>
<b>Centolla grande</b>	<b>60</b>	<b>18</b>
<b>Cigala mediana</b>	<b>60</b>	<b>1/2</b>
<b>Cigala grande</b>	<b>60</b>	<b>3</b>
<b>Gamba</b>	<b>50</b>	<b>1</b>
<b>Langosta mediana</b>	<b>60</b>	<b>20</b>
<b>Langosta grande</b>	<b>60</b>	<b>30</b>
<b>Langostino mediano</b>	<b>60</b>	<b>1/2</b>
<b>Langostino grande</b>	<b>60</b>	<b>2</b>
<b>Bogavante mediano</b>	<b>60</b>	<b>20</b>
<b>Bogavante grande</b>	<b>60</b>	<b>30</b>
<b>Nécora pequeña</b>	<b>60</b>	<b>5</b>
<b>Nécora grande</b>	<b>60</b>	<b>7</b>
<b>Percebe</b>	<b>70</b>	<b>1/2</b>

# Bogavante con salsas frías

Cocer el bogavante según tiempo y modo indicados en la tabla anterior. Quitar el caparazón con cuidado y reservarlo junto a las patas para decorar. Tanto la carne de este como la de las pinzas debe salir entera.

Trocear el cuerpo en medallones de aproximadamente dos centímetros. Sacar la carne y el coral de la cabeza y reservar para una salsa.

Colocar los medallones de bogavante en una fuente decorada con ensalada de verduras variadas en juliana. Servir dos medallones por persona en platos individuales y regar con alguna salsa, a elegir.

## Vinagreta tradicional

- 1 tomate de ensalada
- ½ cebolleta
- Perejil
- 1 huevo cocido
- Aceite de arbequina, vinagre de Jerez y sal

Pelar el tomate y retirar las semillas. Partir en cuadraditos pequeños. Picar la cebolla y el perejil muy menudo. Picar el huevo

Aliñar la mezcla con un buen chorro de aceite y unas gotas de vinagre. Salar con cuidado y presentar en salsera aparte.

## Salsa de coral

- 4 cucharadas de mayonesa.
- Carne y coral de la cabeza del bogavante.
- Unas gotas de brandy

Colocar en un vaso de batidora la mayonesa, la carne y el coral, añadir unas gotas de brandy. Triturar y servir en salsera. Si queda muy espesa puede aligerarse con una cucharada del agua de cocción.

## Salsa de mouse de aguacate

- 2 aguacates grandes
- ½ manzana
- 1 cucharada de caldo
- 2 hojas de gelatina
- 150 gr. de nata
- Sal y pimienta

Pelar y triturar el aguacate, añadir la manzana rallada, salpimentar con pimienta recién molida. Remojar la gelatina y calentar junto al caldo hasta que se deshaga, añadir al aguacate y la manzana.

Mezclar la nata con cuidado y dejar dos horas en el frigorífico. Como las anteriores, servir en salsera aparte.

## Salsa de gazpacho

- 1 lámina de diente de ajo
- 1 pimiento verde
- 2 tomates
- Agua
- Aceite, vinagre y sal al gusto

Triturar los tomates, el pimiento y la lámina de ajo. Emulsionar la salsa con el aceite a chorro fino (como si se hiciese una mayonesa). Pasar la mezcla por un chino de rejilla y poner a punto de sal, vinagre y espesor. Servir en salsera.

## Vinagreta básica

- Sal fina, 1 pellizco
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1 cucharada de vinagre de Jerez
- 2 cucharadas de aceite de girasol
- 2 cucharadas de aceite de oliva

Mezclar todos los ingredientes y servir.



## Reportaje



# El placer es nuestro

*El jamón ibérico procede de cerdos de raza única en el mundo, criados sólo en las dehesas del suroeste peninsular*

El jamón es uno de los mayores placeres gastronómicos que puede disfrutarse todo el año, pero es entorno a las fiestas navideñas cuando se disparan las ventas, sobre todo si hablamos de un producto de calidad.

Aunque el jamón no es exclusivo de España, sí lo es el cerdo ibérico, una raza única en el mundo que sólo se cría en las dehesas del suroeste peninsular. Nada tiene que ver, por tanto, la comparación entre un jamón ibérico con los franceses de Bayona o los italianos “proscuitos” de Parma y San Daniele, que proceden de cerdo blanco. Lo mismo ocurre con el jamón de Granada o el de Teruel, también excelentes, pero fruto de la selección de razas diferentes.

Entre los jamones ibéricos, la excelencia gastronómica se la lleva el de bellota, y de ello dan fe quienes lo han probado y los Consejos Reguladores de Denominación de Origen que certifican su elaboración y calidad. Entre los más apreciados, los de Guijuelo, Dehesa de Extremadura, Huelva y Pedroches.

Pero aunque España sea el paraíso del jamón, no

siempre se tiene clara la diferencia entre las distintas variedades, cuya catalogación se basa en el tipo de alimentación del animal. Así, deben distinguirse dos grandes grupos: el jamón serrano y el ibérico. El primero procede de cerdos blancos o de otras razas, pero no de raza ibérica. Se alimenta con pienso, aunque una buena selección y el mimo que se ponga en el curado harán del serrano un jamón riquísimo y de grandes propiedades culinarias.

Entre los jamones ibéricos hay que diferenciar entre los de bellota, recebo y cebo. Los primeros son uno de los productos más exclusivos del mundo, no sólo por el escaso número que se produce al año, sino también por su precio, que puede alcanzar cifras astronómicas.

Los jamones de recebo proceden de cerdos que reciben una alimentación mixta de piensos autorizados y pastos naturales en régimen de montanera, mientras que los de cebo -conocidos también como de origen o de campo- se obtienen de cerdos alimentados exclusivamente con piensos.

# De lo que se come...

*Ni todos los jamones ibéricos tienen “pata negra”*



*ni la pezuña de ese color es exclusiva de la raza ibérica*

La singularidad genética del cerdo ibérico la convierte en la única raza en el mundo capaz de almacenar grandes depósitos lípidos que se infiltran entre su masa muscular, lo que le proporciona su singular veteado y le confiere también una untuosidad, una textura y un aroma incomparables. Comen mientras andan por amplias extensiones y consiguen criar así menos grasas superficiales y más grasas entreveradas. Así afinan también el pernil, más largo y estilizado que el de otras razas.

Las bellotas juegan también un importante papel en la obtención de los mejores jamones, ya que son el alimento básico del cerdo ibérico en la época de montanera. Este fruto contiene grasa mono y poliinsaturada, y es rico en glúcidos, que aportan a la carne sus particulares cualidades aromáticas y gustativas, y unos clarísimos beneficios cardiosaludables. Por eso el profesor Grande Covián definía al cerdo ibérico como un “olivo con patas”, por su riqueza en ácidos grasos monoinsaturados y en ácido oléico.

Es entre noviembre y enero, con las bellotas caídas en el suelo, cuando los cerdos se dan el gran festín, llegando incluso a comer hasta 12 kilos de bellotas en un día. Luego llegará el sacrificio y se iniciará un largo proceso de curación y secado, en el que el jamón pierde hasta un 35% de su peso. Los hongos y levaduras que aparecen en su superficie contribuyen también a conformar su sabor y aroma característicos, en un proceso que puede durar algo más de tres años. Esto da también una idea de las razones de su elevado precio.

La gran variedad de productos con nombres similares ha dado pie a la confusión y ha hecho que se den por buenas cuestiones que, lejos de marcar la diferencia en cuanto a calidad, no dejan de ser meras curiosidades. Por ejemplo, hablar de “pata negra” se ha



tomado como sinónimo de ibérico, pero no es cierto. Se refiere únicamente al color de la pezuña del cerdo pero, ni todos los ibéricos tienen la pezuña negra, ni esta es exclusiva de la raza ibérica. La calidad viene dada por otras características, como la alimentación a base de bellotas durante el proceso de engorde.

Para su consumo en casa, el jamón debe permanecer a temperatura ambiente, evitando contrastes bruscos, pero guardándolo en el lugar más fresco. Una vez que empezamos a consumirlo, es mejor utilizar los recortes de tocino del propio jamón para cubrir la superficie de corte, evitando así que se seque en exceso y pierda su aroma y sabor. Puede untarse también con una película fina de aceite, siempre que sea suave, para que sus características específicas permanezcan inalterables.

A pesar de todo, diferenciar a simple vista si un jamón es de bellota es complicado. Lo mejor será buscar la certificación de calidad que otorgan las Denominaciones de Origen. Porque en este campo tampoco es oro todo lo que reluce.

## Reportaje

## Un buen corte, el toque de gracia

*El mejor acompañamiento es un trozo de pan y un buen vino*

Si hemos conseguido un buen jamón para llevar a la mesa, sólo queda disfrutarlo y saborearlo, y no podremos hacerlo en su plenitud si obviamos el último paso: un buen corte. Para ello necesitaremos un cuchillo de lámina ancha para retirar la piel y la grasa externa, un cuchillo jamonero estrecho y flexible para cortar las lonchas y uno más pequeño, o puntilla, para el corte de las zonas más próximas al hueso. Además, será precisa una chaira para afilarlos y un buen jamonero para sujetar la pieza y proceder al corte de forma cómoda y segura. La pezuña debe ir en la parte superior del soporte para asegurar una buena fijación.

Si el jamón va a consumirse en menos de tres días, se pelará entero; en caso contrario, se irá perfilando a medida que se vaya cortando.

Los entendidos afirman que un buen corte comienza utilizando el cuchillo ancho, con el que se retirará la corteza y buena parte de la grasa exterior, dando un corte en la caña. A partir de ahí, con el cuchillo jamonero se cortarán lonchas de la maza, la parte más gruesa de la pieza. Han de ser pequeñas y finas, llevando grasa intramuscular para que sean más jugosas. La dirección del corte ha de ser uniforme, evitando que el jamón vaya tomando forma de luna.

Al llegar a la cadera se utilizará la puntilla para



hacer un corte incisivo alrededor del hueso. La carne adherida se cortará en tiras y taquitos. En la punta los cortes han de ser hacia abajo pero las lonchas serán igualmente finas.

Cuando se haya terminado la maza, se da la vuelta al jamón y se continuará cortando hasta llegar al hueso, que quedará totalmente limpio.

Tras los consejos de los expertos en corte sólo queda disfrutar de las lonchas, que se presentan en un plato con una sola capa, si acaso ligeramente solapadas. Como acompañamiento, se recomienda únicamente un trocito de pan y un buen vino de Jerez seco y frío, o un buen tinto, al gusto. Y disfrutar lentamente.

## Casi una medicina con patas

El jamón ibérico contiene de forma natural más del 50 por ciento de ácido oléico en su composición grasa. El consumo de productos con alto contenido en ácido oléico es beneficioso para el colesterol y mejora el control de la diabetes tipo II. Sólo es superado en contenido de ácido oléico por el aceite de oliva virgen. Cien gramos de jamón ibérico equivalen a menos de 7 gramos de grasas saturadas o, lo que es lo mismo, un 2,8 por ciento de la energía ingerida, muy por debajo del 7 por ciento recomendado como el límite superior. La misma cantidad de jamón contiene hasta 43 gramos de proteínas más fácilmente asimilables, y su valor como sustituto de la carne roja parece incuestionable. Esos cien gramos de jamón no contienen más de 250 calorías, proporción similar a las aportadas por la misma cantidad de pan.



## Mini quiches variadas

- Hojaldre o pasta quebrada congelada
- Verduras variadas
- Salmón, surimi o jamón
- ½ l. de leche y 2 huevos
- Queso para gratinar

Descongelar la masa y forrar moldes pequeños formando tartaletas. Colocar papel vegetal sobre la masa y cubrir con legumbre para evitar que hinche. Hornear cinco minutos a 180 grados.

Pochar la verdura (puerro, hinojo, endivias, espinacas, espárragos, etc.) junta o por separado, según queramos hacerlas mixtas o diferenciarlas por color y sabor, y ponerlas en las tartaletas. Rellenar con la mezcla de leche y huevos y espolvorear con queso. Meter al horno de 5 a 10 minutos.

En lugar de preparar la típica quiche familiar, para cortar en triángulos, optaremos por mini-quiches en formato de tartaleta, más atractivas a la vista y una buena opción para tomar como aperitivo, mientras esperamos que termine de hacerse la comida.

El hojaldre o la masa quebrada podemos sustituirlo por tartaletas, en cuyo caso no es necesario rellenar con leche y huevos, y apenas hornear con un poco de queso durante tres o cuatro minutos.



## Tostas de vinagreta de tapenade

- 3 cucharas de aceite de oliva
- 200 gr. de aceitunas negras deshuesadas
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 40 gr. anchoas al aceite
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de alcaparras

Colocar en un bol las aceitunas, las anchoas, las alcaparras y el ajo machacado. Triturar mientras se añade el aceite poco a poco.

Puede utilizarse como salsa para acompañar cualquier verdura o ensalada y también como aperitivo, untando con la tapenade unas rebanadas de pan tostado.



## Recetas



### Montaditos de tomate y queso a la albahaca

- 1 baguette
- Tomate de ensalada
- Queso
- Aceite de oliva
- Albahaca

Poner un hilo de aceite y un poco de albahaca en el fondo de la fuente o del plato donde vayamos a servir los montaditos.

Cortar el tomate en rodajas regulares y el queso en lonchas finas.

Cortar el pan en rebanadas finas y montar sobre él una rodaja de tomate, otra de queso y acabar con una de tomate.

Regar cada montadito con un poco de aceite de oliva. Espolvorear con albahaca picada.



### Cherrys rellenos al aroma de mar

- 10 tomatitos cherry
- Sal
- 2 huevos duros
- 2 rodajas de piña al natural
- 6 palitos de surimi
- 1 lata de atún al natural
- 2 ó 3 cucharadas de mayonesa

Cortar la parte superior de los tomes cherry dejando un sombrerito. Vaciarlos con cuidado, sazonar y reservar.

Trocear los huevos duros y los palitos de surimi y mezclarlos con el atún, la piña troceada y la mayonesa. Dejar reposar en la nevera.

Rellenar los cherry con la mezcla y coronar con el sombrerito colocado de lado.





## Rape al horno

- 2 colas de rape sin piel
- 2 ó 3 cucharadas de caldo
- 4 patatas
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajo
- Una guindilla
- Sal, pimienta negra y perejil
- Aceite de oliva
- Vinagre de jerez

Pelar, lavar y cortar las patatas en rodajas y la cebolla en juliana y dorar en una sartén. Escurrir el

aceite y colocar sobre una fuente de horno. Regar con de pescado.

Salpimentar el rape y colocarlo sobre el lecho de patata y cebolla y añadir un chorretón de aceite de oliva. Hornear unos 18 minutos a 180 grados.

Servir en una fuente las colas de rape separadas de las patatas, regar con un poco de vinagre y espolvorear con perejil picado.

En una sartén, dorar los dientes de ajo en láminas y la guindilla. Fuera del fuego, añadir los jugos de la bandeja del horno y ligar antes de verter sobre el rape.

## Pastel de cabracho

- 250 gr. de cabracho limpio
- 250 gr. de merluza
- 2 cebolletas
- 2 zanahorias
- 3 huevos grandes
- 250 ml. de nata líquida
- 200 gr. de tomate frito
- Aceite de oliva, sal y perejil

Cocer la merluza y el cabracho por separado, con una cebolleta y una zanahoria. Escurrir, dejar

enfriar y desmigalar. Juntar los dos pescados y añadirles el tomate frito. Salpimentar la mezcla y añadir los huevos batidos y la nata líquida. Batir hasta obtener una mezcla homogénea.

Distribuir en moldes previamente engrasados y enharinados y cocer al baño María en el horno a 160 grados durante 45 minutos.

Enfriar y desmoldar ayudándonos de un cuchillo. Servir sobre un lecho de lechuga y salsa rosa o mahonesa. Es también una buena opción para presentar sobre trocitos de pan tostado.



## Recetas



### Brocheta de sepia y gambas

- 12 gambas,
- 12 sepias pequeñas
- Berenjena, calabacín, pimiento verde y cebolla
- Aceite de oliva, sal y pimienta

Pelar las gambas, limpiar la sepia y reservar. Lavar las verduras y trocearlas. Freír ligeramente. Ensartar en los palitos de madera, previamente remojados, intercalando verdura, gambas y sepia. Salpimentar y colocar sobre una plancha caliente y engrasada. Servir solas o acompañadas de una salsa alioli.

### Pollo de corral al aroma de setas

- 1 pollo de corral
- 300 gr. de setas (pueden ser en conserva)
- 50 gr. de almendras
- 1 rebanada de pan
- 1 cebolla
- 2 ajos
- Sal, pimienta y aceite de oliva

Trocear y salpimentar el pollo y dorarlo en una cazuela con dos o tres cucharadas de aceite de oliva. Sacar a una fuente y reservar.

En el mismo aceite, tostamos una rebanada de pan y la reservamos.

Pochar en el mismo recipiente la cebolla y los ajos troceados. Añadir el pollo y las setas y cubrir con agua.

Preparar un majado con la tostada de pan, las almendras y una pizca de sal gorda y añadirlo al guiso. Cocer media hora a fuego lento y reposar después 10 minutos con el fuego apagado antes de servir.



## Recetas



## Copa de gelatina y yogurth

- 1 paquete de gelatina de fresa baja en azúcar
- 1 taza de yogurt ligh de fresa
- 1 taza de fresas picada en cuadritos

Preparar la gelatina según las instrucciones del paquete. Enfriar ligeramente y, cuando comience a cuajar, añadir el yogurt. Remover hasta mezclar bien, verter en copas individuales y enfriar en el frigorífico.

Cuando la mezcla cuaje de nuevo, añadir la fruta troceada y llevarlo de nuevo a la nevera un mínimo de tres horas.



## Marrón glacé

- ½ kilo de castañas
- 400 gramos de azúcar
- 1 vaina de vainilla

Hacer un pequeño corte en las castañas y escaldarlas en agua caliente durante 10 minutos. Con mucho cuidado para que no se rompan, pelarlas quitándoles también la piel fina que las recubre. Una vez peladas cocerlas a fuego lento en un litro de agua hasta que estén tiernas.

Entre tanto, preparar un almíbar con  $\frac{3}{4}$  litro de agua, el azúcar y la vainilla dejar que cueza durante 15 minutos a medio fuego. Añadir las castañas bajar el fuego y dejar cocer 15 minutos más. Dejar reposar las castañas en el almíbar durante veinticuatro horas.

Pasado este tiempo colocarlas en la bandeja del horno y hornearlas durante 20 minutos a una temperatura de 125 grados hasta que estén bien secas.

Dejarlas enfriar y servir las en moldes de papel.



## Recetas

### Sorbete de piña

- 1 piña fresca
- 2 cucharadas de licor de fruta
- 150 gr. de azúcar
- 2 claras de huevo
- 1 pizca de sal

Pelar y cortar la piña en trozos pequeños. Triturarlos en batidora mezclados con el azúcar y el licor.

Colocar la mezcla en una fuente alargada y meterla en el congelador durante 1 hora. Pasado este tiempo, remover con cuchara de madera y dejar reposar dos horas más. Montar las claras a punto de nieve con la pizca de sal.

Retirar del congelador, remover de nuevo e incorporar las claras a punto de nieve, Cubrir con papel transparente y dejar reposar de nuevo en el congelador durante 30 minutos.

Servir en copas de cristal formando bolitas y adornado con frutos del bosque, frutos secos o alguna planta aromática. De este modo se obtiene sorbete, al menos para ocho raciones.



### Sorbete de piña al cava

- 1 piña fresca
- 300 gr. de azúcar
- 4 limones
- 1 botella de cava brut

Hervir durante 10 minutos 1 vaso de agua, el zumo de los limones y el azúcar. Después dejar enfriar.

Pelamos la piña, y trituramos su pulpa con una batidora hasta hacerla puré, pasamos este por el chino, lo mezclamos con el jarabe de azúcar y le añadimos el cava. Dejamos reposar en el congelador al menos durante seis horas. Durante ese tiempo, remover enérgicamente cada dos horas.

Servir muy frío en forma de bolitas.





# El dulce que vino del sur

*El turrón tradicional se elabora desde el silo XV según la receta original con almendra, azúcares y miel*

No se entendería la Navidad sin la presencia del turrón en las mesas españolas. Probablemente ningún otro alimento esté tan ligado a la celebración de estas fiestas como el turrón, de cuya elaboración existen reseñas literarias ya en el siglo XV.

Desde entonces, sus principales ingredientes son las almendras, azúcares, miel y clara de huevo, aunque en las últimas décadas se han incorporado otros ingredientes como el chocolate, el coco, fruta confitada, café o licores. Si embargo, no han logrado arrebatarse el máximo protagonismo a los tradicionales de Alicante y Jijona, los únicos amparados con Denominación de Origen.

La almendra y la miel ya fueron utilizados en Al-Andalus en la elaboración de dulces, y muchos estudiosos piensan que el origen del turrón se encuentra en la península arábiga, desde donde habría viajado a las costas del Mediterráneo, especialmente a España e Italia. No hay que olvidar que en el norte de África la repostería tradicional también está basada en la almendra y la miel.

En la elaboración de los tradicionales turrones tipo Alicante (duro) y Jijona (blando), se utiliza básicamente la almendra Marcona, una variedad típica de la zona de mayor producción turronera y la más cara del mercado. De la calidad de la almendra y del porcentaje que se utilice en su preparación, depende en buena medida el precio del turrón.

Este dulce típicamente navideño es un alimento de gran poder energético, rico en glúcidos, grasas vegetales y proteínas. Su poder calórico es elevado, ya que 100 gramos de turrón de Alicante contienen unas 540 calorías, mientras que la misma cantidad del de Jijona contiene 560, en la variedad Suprema, la de mayor cantidad de almendra. Es rico en aceites



vegetales, todos procedentes de la almendra, semejantes a la del aceite de oliva, carente de colesterol. En definitiva, un postre sano pero muy calórico, por lo que deberá tomarse con mucha mesura.

## Artisanal y casero

Para elaborar en casa un turrón tipo Alicante necesitaremos: **350 gr. de miel, 200 gr. de azúcar, 2 claras de huevo, ralladura de limón, 3 cucharadas de agua y 650 gr. de almendras crudas peladas.**

Cocer la miel a fuego lento y añadir el azúcar y el agua. Mezclar y agregar las claras de huevo. Remover hasta que adquiera el punto de caramelo.

Incorporar las almendras troceadas y la ralladura de limón y mezclar de nuevo.

Rellenar unos moldes alargados con una oblea debajo. Cubrir con otra oblea y presionar con una tablilla y un peso encima. Dejar enfriar al menos un par de días.