

PROYECTO FRESNEDA

DICIEMBRE 2009

ALIMENTACIÓN



¡Saludable Navidad!

Llegan las fiestas navideñas y nos enfrentamos al reto de preparar platos ricos y, a la vez, saludables. No es tarea fácil, si tenemos en cuenta muchas de las recetas tradicionales, que acaban llenando las mesas de alimentos que se transforman en verdaderas bombas de calorías y que, al final, acaban siendo indigestos.

Si le añadimos las interminables sobremesas, que acostumbran a prolongarse durante horas –acompañadas, eso sí, de dulces típicos y licores variados-, el resultante son digestiones lentas y pesadas, que además aumentan nuestra sensación de incomodidad.

Entramos entonces en una espiral que concluye cada año con varios kilos de más, adquiridos a base de una alimentación rica en grasas, dulces, alcohol y sedentarismo.

Se trata, pues, de romper con esa “tradicción”, o al menos de minimizar sus efectos, combinando una alimentación equilibrada con la reducción de los tiempos de sobremesa, que compensaremos, por ejemplo, con una caminata más larga.

Para ello, hemos seleccionado una serie de platos que nos ayudarán a preparar menús más saludables, ahorrando también tiempo en la cocina. En muchos casos pueden servir de aperitivo o como primer plato; todo dependerá de la cantidad y de la presentación.

Proponemos también patés, que nos permiten preparar con antelación cantidades suficientes para varios menús, con el consiguiente ahorro de tiempo. Y de dinero.

Y los sorbetes y granizados, nos ayudarán a aligerar las comidas, o a refrescarnos entre plato y plato. Eso sí, sin contribuir, en la medida de lo posible, a sumar más calorías.

No se trata de un recetario con platos tradicionales navideños, porque, en realidad, la única diferencia entre un menú festivo y el de un día cualquiera no está, la mayoría de las veces, más que en la inclusión de algún alimento “especial” y, sobre todo, en una presentación más esmerada.

¡Buen Provecho y Sanas Fiestas!





Ensalada de marisco y aguacate

- ✓ 100 g. de hojas de lechuga variada
- ✓ 1 aguacate
- ✓ 1 papaya
- ✓ 1 cebolla roja
- ✓ 1 ramita de tomillo
- ✓ Un poquito de mayonesa (opcional)
- ✓ Salsa de tomate casera
- ✓ ½ cucharadita de salsa tártara
- ✓ 2 cucharadas de brandy
- ✓ 150 g. de langostinos pelados
- ✓ 100 g. de carne de cangrejo desmenuzada
- ✓ Sal y pimienta



Lavar y cortar la lechuga. Cortar el aguacate en dados y la papaya. Picar muy fina la cebolla.

Poner en un recipiente las salsas y el brandy y formar una mezcla homogénea. Saltear en un poco de aceite los langostinos con la carne de cangrejo. Salpimentar y retirar.

Montar en el plato la lechuga, las frutas y el marisco. Regar con la salsa.



Paté de atún

- ✓ Una nuez pequeña de margarina vegetal
- ✓ 3 huevos duros
- ✓ 300g. de atún en aceite muy bien escurrido
- ✓ 2 latas pequeñas de anchoas bien escurridas
- ✓ Pimienta

Todos los patés que presentamos se elaboran mezclando y triturando todos los ingredientes hasta formar una pasta homogénea. Pueden presentarse en terrina o formar rulos, utilizando film transparente de cocina, y cortar después medallones que se colocarán en un plato. También en forma de bolas, formando un racimo. En cualquier caso, será necesario mantener en el frigorífico.

Las cantidades son suficientes para satisfacer las necesidades de un buen número de comensales. El paté sobrante puede guardarse varios días, pero hay que tener en cuenta que se trata de un producto sin conservantes.

Para variar la presentación, pueden espolvorearse con perejil picado, hierbas aromáticas o con una picada de nueces.

Paté de anchoas y mejillones

- ✓ 1 lata de anchoas (sin líquido)
- ✓ 1 lata de mejillones
- ✓ 2 huevos cocidos
- ✓ 3 cucharadas de mahonesa

Paté marinero

- ✓ 6 palitos de cangrejo
- ✓ 1 lata de bonito al natural
- ✓ 1 cucharada de mahonesa
- ✓ 1 cucharada de yogurt natural
- ✓ 6 mejillones

Paté de sardinas y pimientos

- ✓ 4 quesitos light
- ✓ 130 g. de pimiento morrón o del piquillo
- ✓ 2 latas de sardinas en aceite de oliva, bien escurridas



Puede aromatizarse con unas gotas de tabasco.

Hojaldres vegetales

- ✓ 1 manojo de espárragos verdes
- ✓ 1 calabacín
- ✓ 1 berenjena
- ✓ 1 pimiento rojo
- ✓ 1 plancha de hojaldre fino
- ✓ 1 huevo

Lavar y preparar las verduras en bastoncillos, salvo los espárragos.

Estirar el hojaldre y cortarlo en tiras finas. Enrollar cada una alrededor de cada bastoncillo vegetal, formado una espiral. Pincelarlas de huevo batido.

Colocarlas en el horno caliente a 200° durante 20 minutos. Quedaran crujientes y dorados. Se sirven fríos como aperitivo.



Crema de puerros con huevos escalfados



- ✓ 10 puerros
- ✓ 2 patatas grandes
- ✓ Brécol cocido
- ✓ 4 huevos
- ✓ Caldo de gallina
- ✓ 2 cucharadas de aceite
- ✓ Vinagre
- ✓ Perejil
- ✓ Sal

Lavar bien los puerros, picar finos y cocer en una cazuela con un chorrito de aceite y un poco de sal. Añadir las patatas peladas y cortadas en trocitos y el caldo. Dejar cocer 45 min., rectificar de sal y servir en platos individuales.

En una cacerola, poner agua y llevar a ebullición. Añadir un chorrito de vinagre, abrir los huevos y cuajar 1 y 1/2 min. aprox. Retirar con una espumadera y colocar sobre la crema de puerros.

Agregar el brécol cocido, separado en ramilletes y servir espolvoreado con el perejil muy picadito.



Ajo blanco

- ✓ 150 g. de almendras crudas peladas
- ✓ 2 dientes de ajo (no muy grandes)
- ✓ 100 g. de miga de pan remojada
- ✓ 100 g. de aceite
- ✓ 1 litro de agua mineral
- ✓ ¼ kg. uvas blancas
- ✓ Vinagre de Jerez al gusto
- ✓ Sal

Triturar (en batidora o mortero) la almendra, los ajos y la sal, hasta hacer una pasta fina. Añadir la miga de pan remojada y triturar de nuevo.

A continuación agregar el aceite poco a poco sin dejar de batir. Finalmente añadir el vinagre y el agua. Batir unos segundos más hasta obtener una textura cremosa. Si fuese necesario, rectificar de sal y vinagre. Pasar la emulsión por el chino y dejar enfriar en el frigorífico hasta el momento de servir.

Es habitual acompañar el ajo blanco con uvas, pero también puede servirse con melón, con anchoas o jamón.

Ensalada de naranjas y langostinos

- ✓ 4 naranjas
- ✓ 100 g. de nueces peladas
- ✓ 1 cucharada de semillas (de hinojo, de amapola, etc)
- ✓ 200 g. de colas de langostinos
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 1 ramito de perejil
- ✓ Zumo de medio limón
- ✓ Aceite de oliva
- ✓ Sal

Pelar las naranjas, cuidando de eliminar toda la piel blanca. Cortarlas en rodajas finas y colocarlas en un cuenco con las nueces troceadas y la cebolla cortada en aros muy finos.

Cocer las colas de langostinos durante 3 minutos, enfriar, pelar y añadir a la mezcla anterior.

Espolvorear con las semillas y el perejil picado. Aderezar con una vinagreta de zumo de limón, sal y aceite y dejar reposar en el frigorífico.



Escalibada tibia

- ✓ Pimiento rojo
- ✓ Berenjena
- ✓ Cebolla
- ✓ Tomate
- ✓ Aceitunas negras
- ✓ Sal
- ✓ Aceite de oliva

Pintar todas las verduras con aceite y asarlas en el horno. Dejar enfriar, pelarlas y cortarlas en tiras.

Colocarlas en el plato, alternando los colores. Aliñar con un chorrito de aceite. Servir adornado con las aceitunas negras y un poco de ajo picado.



Las verduras pueden asarse también en microondas, teniendo cuidado de cortarlas previamente en trozos grandes o hacerles cortes en la piel para facilitar su cocinado e impedir que se rompan. Además, existen en el mercado bolsas especiales que permiten cocinar los alimentos en horno o en microondas, que facilitan la labor y evitan salpicaduras.

Piña exótica



- ✓ 1 piña
 - ✓ 1 pechuga de pollo, cocida
 - ✓ 2 manzanas
 - ✓ 100 g. de aceitunas sin hueso
 - ✓ 5 ó 6 gambas cocidas por persona
 - ✓ Lechuga
 - ✓ Sal
 - ✓ Salsa rosa (habitualmente se hace con mayonesa y varias cucharaditas de kechup, pero para aligerarla usaremos 1 yogurt, descremado al que añadiremos tres o cuatro cucharaditas de mayonesa y otras tantas de kechup)

Cortamos la piña por la mitad, a lo largo y sin quitar las hojas. La vaciamos, reservando la pulpa y la cáscara con el penacho. Troceamos muy pequeños todos los ingredientes. Sazonamos y

mezclamos con la salsa rosa.

Rellenamos la piña y la adornamos con gambas, guindas, escarola, o según el gusto de cada uno.

En el mercado hay piñas “enanas” que nos permitirían poner una por persona, mejorando así la presentación.



Mero en papillote con fritada de berenjenas y pimientos

- ✓ 4 lomos de mero de 150-200 g.
- ✓ 2 zanahorias
- ✓ 1 puerro
- ✓ 1 tomate
- ✓ ½ cebolla
- ✓ Aceite
- ✓ Sal



- Para la fritada:
- ✓ ½ pimiento morrón rojo
 - ✓ ½ berenjena
 - ✓ 2 tomates
 - ✓ ½ cebolla
 - ✓ ½ vaso de vino blanco
 - ✓ Aceite
 - ✓ Sal
 - ✓ Pimienta
 - ✓ Perejil picado

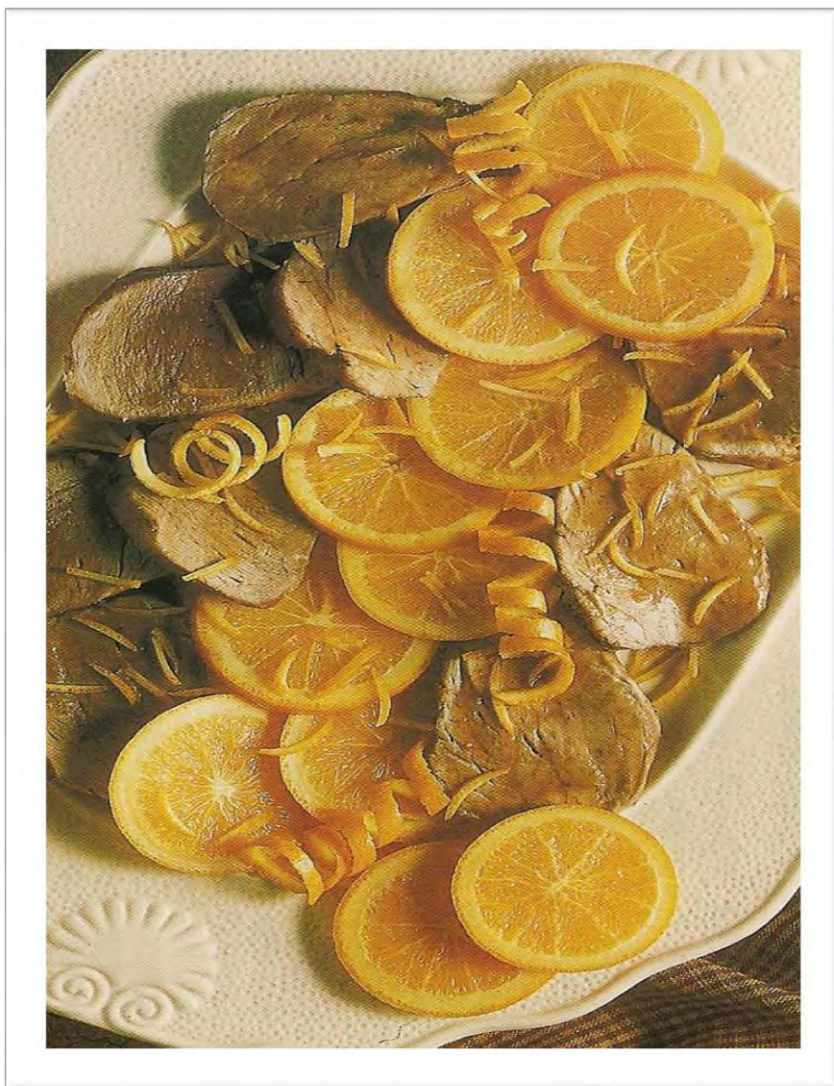
Para hacer la fritada, pochamos la cebolla fileteada en una sartén con un chorrito de aceite. Cuando esté blanda, añadimos la berenjena y el pimiento troceados y lo cocinamos 5 minutos. Troceamos los tomates en daditos y los añadimos a las verduras. Agregamos el vino blanco y cocinamos todo a fuego suave.

Para el papillote, cortamos en juliana la otra media cebolla, las zanahorias y el puerro. Lo pochamos y sazonomos, removiendo de vez en cuando. Lo dejamos al fuego 10 minutos y rectificamos de sal, si es necesario.

Salpimentamos los lomos de mero. Preparamos cuatro rectángulos de papel de aluminio y colocamos sobre ellos las verduras, los lomos de mero y una rodaja de tomate. Cerramos formando paquetitos, que introducimos en el horno, a 220° C. durante 10 minutos. Servimos el papillote con la fritada.

Solomillo de ibérico a la naranja

- ✓ 800 g. de solomillo de cerdo ibérico entero
- ✓ 3 naranjas
- ✓ Aceite
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 1 zanahoria
- ✓ 1 rama de apio
- ✓ 1 cucharada de zumo de limón
- ✓ 1 vasito de vermouth blanco, seco
- ✓ Sal
- ✓ Una pizca de azúcar
- ✓ Pimienta



Lavar las naranjas y cortarlas en rodajas. Pelar otra con un cuchillo bien afilado y cortar su piel en juliana. Blanquear la piel de naranja durante 2 minutos en agua hirviendo; escurrir, refrescar y secar. Exprimir el zumo de dos naranjas.

En una cacerola, rehogar el solomillo con un chorrito de aceite. Añadir la cebolla, la zanahoria y el apio cortado en trocitos pequeños y dorar el solomillo por todos los lados.

Cuando esté a punto, retirar y reservar caliente. Verter el azúcar en el fondo de la cocción y caramelizar a fuego suave. Una vez dorado, mojar con el zumo de limón y de las naranjas.

Introducir la carne reservada, rociar con el vermouth y salpimentar. Tapar y cocer a fuego suave unos 30 minutos.

Sacar el solomillo, cortar en rodajas y colocarlas sobre una fuente caliente. Pasar las rodajas de naranja por la salsa y escurrirlas. Añadir un vaso de agua hirviendo a la cacerola y dejar cocer unos minutos.

Pasar la salsa por el chino y verter en el asado, disponiendo las rodajas de naranja alrededor del plato. Servir bien caliente.

Si queremos que la receta resulte menos calórica, puede sustituirse el solomillo de cerdo por muslos de pavo deshuesados.

Mousse de naranja

- ✓ 4 naranjas de postre grandes
- ✓ 300 ml de cava
- ✓ 70 g. de azúcar
- ✓ 7 hojas de gelatina sin sabor
- ✓ 1 clara
- ✓ Hojas frescas de menta

Exprimir las naranjas sin romper la corteza. Retirar con una cucharilla los restos de piel de los gajos y reservar.

Colar el zumo y mezclar 125 ml. con el cava y el azúcar hasta quitar la acidez de las naranjas. Poner la mezcla en un cazo al fuego y remover hasta que se disuelva el azúcar.



Disolver la gelatina en la mezcla de zumo caliente. Dejar enfriar un poco, verter en las naranjas y refrigerar 30 minutos. Montar la clara con un poco de azúcar y poner una capa en cada naranja. Enfriar 2 horas y adornar con hojas de menta .



Dátiles rellenos con crema de yogurt y queso

- ✓ Dátiles
- ✓ Yogurt natural
 - ✓ Queso descremado fresco para untar
 - ✓ 50 g. de queso azul u otro al gusto (opcional)



Trabajamos el yogurt y el queso de untar (y otro más graso si así lo decidimos) con una pizca de sal y otra de pimienta hasta obtener una mezcla homogénea.

Cortamos los dátiles por la mitad a lo largo, para eliminarles el hueso. Con una cuchara, rellenamos el hueco con la crema de yogurt y queso que hemos preparado y presionamos ligeramente para cerrarlos.

Colocamos los dátiles en un plato y los cubrimos con papel de aluminio, reservándolos en el frigorífico, al menos durante 20 minutos, antes de servirlos.

Brochetas de frutas con chocolate caliente y helado



- ✓ 4 melocotones
- ✓ 2 plátanos
- ✓ 4 mandarinas
- ✓ 1 piña
- ✓ 2 cucharadas de ron
- ✓ 2 limones
- ✓ frambuesas , cerezas o cualquier otra fruta que te apetezca: mangos, kiwis, uvas, fresas, manzanas etc.

Lavar bien la fruta y partir en trocitos. Los gajos de mandarina se mantendrán enteros, mientras que la piña y otras frutas los presentaremos en bolitas.

Poner la fruta en un cuenco y rociarla con el zumo de limón y el ron. Dejar macerar un rato. Puede añadirse un poquito de azúcar, si se quiere. Preparar las brochetas alternando las frutas según los colores.

Pueden presentarse clavadas en una pieza de fruta grande, dispuestas en un vaso estrecho y

alto, o simplemente en plato.

Servir frías y, una vez en el plato, rociar con un chorrito de chocolate caliente (puede prepararse con antelación y mantenerlo caliente en termo) y una bolita de helado.

Aunque aquí las frutas se presentan crudas, pueden caramelizarse ligeramente en una sartén o gratinar en el horno y rociarlas con almíbar o azúcar caramelizado. También puede sustituirse el chocolate por yogurt, mousse de queso, o jugo de otra fruta.

Sorbete de frutas congeladas

- ✓ 800 g. ó 1 kilo de frutas troceadas y congeladas (pueden ser varias o una sola)
- ✓ Azúcar al gusto
- ✓ Zumo de limón (mantiene el color vivo de la fruta)
- ✓ 1 clara de huevo (opcional)

Retirar las frutas del congelador unos minutos antes de preparar el sorbete. Verter en un vaso, junto al resto de ingredientes, y triturar. Si cuesta mucho triturar la fruta congelada, añadir un poco de agua. Servir en copas y adornar con trozos de fruta.



Granizado de limón

- ✓ 3 limones pelados, sin la parte blanca ni pepitas
- ✓ Azúcar
- ✓ La piel de un limón (sólo la parte amarilla)
- ✓ ½ litro de agua
- ✓ Cubitos de hielo

Pulverizar el azúcar. Añadir la piel del limón y triturar. Incorporar los limones y, una vez triturados, agregar los cubitos de hielo y el agua y picar. Si quedan trozos grandes de hielo, retirarlos para que la mezcla quede homogénea.

Granizado de café

- ✓ ½ litro de agua
- ✓ Cubitos de hielo
- ✓ Azúcar
- ✓ 3 cucharadas de café soluble

Triturar los cubitos de hielo, el agua y el azúcar. Disolver el café soluble en un poquito de agua e incorporarlo, removiendo con una cuchara.



No utilizar la batidora después de incorporar el café porque saldría espuma y cambiaría el color del sorbete.

¡SALUDABLES



FIESTAS!