

# Recetario

contra la  
acidez



# Recetario

contra la  
acidez



# Almax<sup>®</sup>

Almagato

Actúa contra la acidez en 1 minuto

## Y DISFRUTA MOMENTO

¡SIN ACIDEZ!



 **almirall**

LEA LAS INSTRUCCIONES DE ESTE MEDICAMENTO Y CONSULTE AL FARMACÉUTICO.  
Alivio y tratamiento sintomático de la acidez y ardor de estómago en adultos y mayores de 12 años.



## ¿de qué hablamos?

La "acidez o ardor de estómago" es un síntoma relativamente común que produce ardor y dolor localizado por detrás del esternón. El ácido se produce de manera natural en el estómago y su misión es básicamente la de ayudar a digerir los alimentos.

Estas molestias suelen durar dos o tres horas y pueden notarse al acostarse o después de una comida copiosa, muy grasa o excesivamente condimentada, aunque también puede darse al tomar café, té o bebidas con cafeína, así como con el consumo de alcohol o tabaco. El exceso de acidez y sus síntomas también pueden deberse a determinados estilos de vida y estados de estrés y ansiedad.

La acidez puede deberse a múltiples causas, y aunque por lo general suele remitir de manera espontánea, es importante acudir al médico para un adecuado control, así como al dietista-nutricionista para la individualización de un plan alimentario que ayude a disminuir y controlar los efectos de la acidez, a la vez que se preserva el estado nutricional de la persona afectada.

## ¿por qué este recetario?

Los hábitos alimentarios son uno de los principales factores que intervienen en la intensidad y frecuencia de la sensación de ardor, de ahí la importancia de una adecuada selección y preparación de los alimentos.

Las comidas de las Navidades suelen ser copiosas, habitualmente suelen resultar pesadas y además muchas de las fechas señaladas se celebran en días muy consecutivos.

Este recetario recoge una selección de recetas elaboradas por la Fundación Española de Dietistas-Nutricionistas con el objetivo de facilitar a las personas que ocasionalmente padecen de acidez, una herramienta que les ayude durante estos días especiales a prevenir la acidez.

Aunque existe una relación clara entre los alimentos ingeridos y sus efectos sobre la secreción de ácido y sus efectos en las mucosas del esófago y el estómago, no deben eliminarse de la dieta de un modo rutinario, pues sus efectos dependen de la tolerancia individual.

introducción



## ¿qué puedo hacer para la acidez?

Dentro de las medidas de prevención y disminución de los efectos de la acidez, podemos diferenciar los que afectan a nuestro estilo de vida y hábitos higiénicos y los derivados de nuestro modo de seleccionar y comer los alimentos.

Algunos estilos de vida y hábitos higiénicos pueden disminuir el riesgo de sufrir acidez o evitar sus efectos, por eso conviene:

- Mantener un peso saludable y evitar el aumento de peso, pues se incrementa la presión en el abdomen.
- No fumar. El tabaco afecta a la tensión del esfínter que separa el estómago del esófago, disminuye la secreción de saliva, que es un protector natural de las mucosas, y además estimula la secreción de ácido en el estómago.
- No utilizar ropa o complementos que presionen el abdomen.
- Evitar flexionar el tronco de manera prolongada y levantar objetos pesados, pues la presión estomacal aumenta. Esto es especialmente importante en los momentos posteriores a las comidas.
- Levantar la cabecera de la cama unos 15-20 cm para facilitar que el contenido del estómago se mantenga en su interior.
- Dormir del lado izquierdo, pues facilita el vaciamiento del estómago y evitar acostarse o tumbarse justo después de las comidas.
- Tomar un antiácido en episodios esporádicos de acidez.

Como se ha comentado antes, la alimentación es uno de los determinantes más importantes para evitar la acidez y disminuir sus síntomas. La forma de cocinar los alimentos, su selección o sus formas de consumo, son claves para estos casos. Sin embargo no deben aplicarse sistemáticamente y por rutina, ya que sus efectos dependen en gran medida de la tolerancia individual. No obstante, por lo general es conveniente:

- Consumir raciones pequeñas y frecuentes de comidas (entre 3 y 6), y evitar comidas copiosas.
- Masticar muy bien y comer despacio.
- Evitar o limitar los alimentos que pueden incrementar la producción de ácido o facilitar el paso de ácido al esófago, como son: el chocolate, el café (en ocasiones también el descafeinado), la menta-poleo-hierbabuena, las especias picantes, la cebolla cruda, el ajo y las bebidas con cafeína, las carbonatadas y las alcohólicas y los alimentos muy grasos como embutidos, carnes grasas, bollería, mantequilla, natas, etc.
- Evitar o limitar los alimentos y bebidas ácidos como el tomate y sus derivados, especialmente el tomate frito, los cítricos (naranja, limón, pomelo) y sus zumos, las frutas poco maduras que podrían ser ácidas como la piña, el kiwi y algunas variedades de manzanas.
- Evitar las frituras y los guisos grasos.
- Consumir los alimentos a temperaturas no demasiado frías ni muy calientes.
- Evitar el consumo de alimentos integrales (cereales, pan, pasta o arroz) en episodios agudos de irritación de las mucosas esofágica o estomacal.
- Evitar beber agua en exceso durante las comidas, pues la distensión estomacal puede aumentar la secreción de ácido.
- Cenar 2 ó 3 horas antes de acostarse.

La alimentación saludable debe ser el objetivo final de las personas que tienen molestias derivadas de la acidez. El dietista-nutricionista es el profesional idóneo para personalizar un plan alimentario que ayude a reducir los efectos de la acidez y cubrir las necesidades diarias de energía y nutrientes, que podría estar comprometida en casos en los que se restrinja excesivamente y de forma sistemática la ingesta de alimentos.



# recetario contra la acidez

## 3 Cremas

- Crema de alcachofa ·7·
- Crema de bacalao ·8·
- Crema de aguacate ·9·

## PRIMER PLATO

- Crestas de txangurro (buey de mar) ·10·
- 'Chupa Chups' de zanahoria ·12·
- Paté de champiñones ·14·
- Endivias a la crema ·16·
- Alcachofas con huevo aromatizadas con trufa ·18·
- Raviolis suaves ·20·
- Sopa fina de marisco ·22·
- Caldo de navidad con galets y 'albóndigas' de nabo ·24·
- Ensalada de verduras al dente y cigalas ·26·

## SEGUNDO PLATO

- Fiambre de pollo navideño ·28·
- Pollo navideño "con estilo" ·30·
- Canelones suaves para Sant Esteve ·32·
- Besugo original de Navidad ·34·
- Salmón al cava ·36·
- Bogavante con crema ligera de puerro ·38·

## POSTRE

- Mousse de papaya ·40·
- Saquitos de pera y manzana ·42·
- Flan de calabaza ·44·
- Helado de mango ·46·

# cremas de alcachofa, bacalao y aguacate

## crema de alcachofa

Ingredientes para 4 personas

- 6 alcachofas
- ½ puerro
- Sal yodada
- Agua mineral
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de postre de harina blanca

## Preparación

Pelar las alcachofas hasta llegar a las hojas tiernas y trocear. Pelar y trocear el puerro. Hervir con el agua mineral levemente salada.

Cuando las hortalizas estén tiernas, colar y triturar. En una sartén calentar el aceite y freír la harina.

Cuando haya cogido algo de color añadir la verdura triturada. Rectificar de sal y pasar por un colador chino.



## crema de bacalao

Ingredientes para 4 personas

- 100 gr de bacalao desalado
- 1 patata mediana
- 1 huevo duro
- Sal yodada
- 1 cucharadita de perejil picado
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

## crema de aguacate

Ingredientes para 4 personas

- 3 aguacates pequeños
- ½ calabacín
- 2 cucharadas de yogur desnatado
- 1 vaso de caldo vegetal
- Sal yodada
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

## Preparación

Pelar y rallar el huevo. Pelar, trocear y hervir la patata 10 minutos. Añadir el bacalao y cocer 10 minutos más.

Ecurrir y reservar un vaso de agua de la cocción. Triturar junto al huevo y el aceite y el perejil.

Añadir el agua de la cocción hasta conseguir la textura deseada y rectificar de sal.

## Preparación

Limpiar y cortar el calabacín. Saltear con un poco de aceite de oliva durante unos minutos, hasta que empiece a estar un poco dorado.

Añadir el caldo y dejar cocer unos minutos más hasta que esté tierno. Añadir los aguacates pelados y cuarteados, el yogur, la sal y un poco de aceite y triturar bien. Si apetece una textura más ligera, se puede añadir un poco de agua o más caldo.

Se toma caliente pero si se desea tomar fría, dejar enfriar a temperatura ambiente y reservar en la nevera dos o tres horas.

# crestas de txangurro (Buey de Mar)



## Ingredientes para 16 unidades

- 1 calabacín grande
- 1 puerro mediano
- 1 cebolla grande
- 1 txangurro (buey de mar) de 1 kg
- 1 huevo
- Sal yodada
- 8 obleas de masa para empanadillas

## Preparación

Lavar y pelar el calabacín. Pelar la cebolla y el puerro. Cortar las hortalizas a dados pequeños y ponerlas en un recipiente apto para microondas. Tapar y cocer durante unos 10 minutos a potencia máxima. Salar levemente.

Hervir el txangurro en un cazo con agua salada durante unos 5 minutos. Desmigar, mezclar con las hortalizas cocidas y sazonar al gusto. Rellenar las obleas con la mezcla, doblarlas, cerrarlas apretando con los dedos y con la ayuda de un tenedor presionar para hacer el borde.

Batir el huevo y pintar las empanadillas.

Colocar las piezas sobre una bandeja con papel de cocina. Cocer al horno precalentado a 180 grados hasta que estén doradas.

# chupa chups de zanahoria



## Ingredientes para 12 "chupa chups"

- 1 zanahoria grande
- La miga de 4 rebanadas de pan de hogaza
- 4 cucharadas soperas de queso light untable
- 12 palillos largos de madera

## Preparación

Lavar y pelar las zanahorias. Picar finamente y mezclar con 2 cucharadas de queso.

Trocear la miga de pan con un procesador de alimentos y poner en un cuenco.

Añadir 2 cucharadas de queso de untar y mezclar hasta que quede integrado.

Hacer unas 12 bolas. Colocar 1 bola de masa en la mano, aplanar y hacer un pequeño hueco. Colocar un poco de zanahoria con queso a modo de relleno y terminar cerrando para que quede en forma de bola. Calentar el horno a 180°.

Colocar las bolas sobre una bandeja con papel de cocina y hornear hasta que queden doradas. Pinchar cada bolita con un palillo para servir.

# paté de champiñones



## Ingredientes para servir como aperitivo

- 1/4 de kilo de champiñones
- 1 cebolla pequeña
- 1 chorrito de aceite de oliva virgen extra
- Pan rallado
- Sal yodada
- Albahaca
- Tostadas

## Preparación

Pelar y picar la cebolla. Poner la cebolla en un recipiente apto para microondas, tapar y cocer durante unos 5 minutos a potencia máxima.

Mientras, lavar muy bien los champiñones, laminar y mezclarlos con la cebolla y cocer 5 minutos más.

Poner los champiñones y la cebolla en un vaso apto para batidora, añadir un chorrito de aceite de oliva, una pizca de sal y de albahaca seca.

Triturar muy finamente con la batidora mientras se va añadiendo pan rallado poco a poco hasta conseguir la consistencia deseada. Rectificar de sal en caso de ser necesario.

Poner la pasta en un recipiente poco alto de cristal y guardar en el frigorífico 3 horas o hasta que esté frío.

Untar las tostadas y servir.

# endivias a la crema



## Ingredientes para 4 raciones

- 8 endivias
- 16 lonchas de jamón serrano sin grasa
- 150 ml de preparado culinario a base de arroz UHT
- 50 ml de queso untable light
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Orégano o tomillo fresco
- Sal yodada
- Sal Maldon

## Preparación

Limpiar la primera capa de hojas de las endivias. Cortar un trozo de medio centímetro del tronco, más o menos, porque suele ser la parte que más amarga.

Cocer al vapor las endivias durante 15 minutos.

Dejar templar sobre papel absorbente. Mientras, en un cazo, poner la crema de arroz y el queso light. Llevar a ebullición y con unas varillas remover para que se deshaga el queso; bajar el fuego al mínimo y dejar cinco minutos, removiendo de vez en cuando.

Cortar las endivias en cuartos y dorar en una sartén con unas gotas de aceite de oliva. Enrollar

cada trozo de endivia con la mitad de cada loncha de jamón ibérico. Colocar todos los cuartos sobre una bandeja o plato para servir.

En un mortero machacar el orégano con tres o cuatro cucharadas de aceite de oliva virgen extra. Aderezar las endivias con esta mezcla. Sazonar con sal en escamas y por último, ponerle la crema de queso.

# alcachofas con huevo aromatizadas con trufa



## Ingredientes para 4 raciones

- 12 alcachofas frescas
- 120 g de virutas de jamón serrano sin grasa
- 4 huevos
- Aceite de oliva virgen extra
- Aceite de oliva aromatizado con trufa
- Sal yodada
- Papel film
- 1 taza
- Hilo de cocina

## Preparación

Pelar las alcachofas hasta llegar a las hojas tiernas. Hervir con el agua mineral levemente salada. Cocer durante unos 15 minutos aproximadamente.

Mientras, forrar una taza por dentro con papel film, engrasar ligeramente con unas gotas de aceite de oliva, verter un huevo cascado y salar. Cerrar con hilo de cocina haciendo un paquetito, intentando que no quede aire dentro. Repetir el proceso para los otros 3 huevos.

Cocer los paquetitos en la olla de las alcachofas durante tres minutos y medio. Retirar con una cuchara o espumadera, y ponerlos en un bol con agua fría para cortar la cocción.

Ecurrir las alcachofas.

El jamón se puede pasar por la sartén, cocer al horno o microondas. Debe quedar como una galleta crujiente.

Colocar en cada plato las alcachofas abiertas por la mitad, aderezar con aceite de oliva aromatizada con trufa, y encima colocar el huevo y los crujientes de jamón.

Por último, aderezar con un hilo de aceite de oliva virgen extra.

# raviolis suaves



## Ingredientes para 4 raciones

- 1/2 paquete de láminas de pasta fresca
- 1/2 zanahoria
- 1/2 calabacín pelado
- 10 champiñones
- 2 corazones de alcachofa
- 1/2 cucharadas soperas de ricotta light
- 2 yemas de huevo
- 14 hojas de salvia
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- Sal yodada
- Cortapastas circular de unos 8 cm de diámetro

## Preparación

Limpiar las verduras. Pelar el calabacín y la zanahoria y picar junto a los champiñones y la alcachofa en un procesador.

Sazonar y saltear en una cazuela con un chorrito de aceite. Reservar y cuando el salteado esté tibio añadir el queso ricotta. Rectificar de sal.

Espolvorear un poco de harina sobre la encimera y preparar dos yemas de huevo batidas.

Separar cuidadosamente las láminas de pasta. Es una masa muy delicada que rápidamente se seca así que cuando se tengan las primeras unidades en la encimera, tapar con film el paquete.

Colocar una cucharada sopera de relleno encima de cada pieza. Pintar de huevo la pasta alrededor del relleno con un pincel. Tapar con otra lámina de masa eliminando todas las burbujas de aire presionando con cuidado desde el centro hacia el exterior y sellando bien los laterales. Esta parte del proceso es importante porque si no al hervir se

abren y se pierde el relleno.

Cortar la masa restante con el cortapastas.

Poner agua con sal a hervir en una olla grande.

En una cazuela, calentar el aceite. Retirar del fuego y añadir las hojas de salvia para que vaya cogiendo sabor.

Hervir los raviolis echándolos con cuidado, uno a uno. En un par de minutos ya se pueden retirar con una espumadera y colocar unas 6 unidades en cada plato.

Estos raviolis se pueden preparar con tiempo y congelar. Para ello, colocar en una bandeja y poner el papel de cocina espolvoreado con harina.

Colocar los raviolis que no se toquen entre ellos, espolvorear con harina y volver a cubrir con papel para repetir la operación.

# sopa fina de marisco



## Ingredientes para 4 personas

- ½ merluza
- 1 cola de rape
- ½ kg de gambas
- ½ kg de almejas
- ½ kg de mejillones
- 1 puerro
- ½ calabacín pelado
- ½ vaso de vino blanco
- Sal yodada
- Aceite de oliva virgen extra

## Preparación

Cocer la merluza y la cola de rape durante 10 minutos. Colar el caldo y desmenuzar el pescado.

En otra olla cocer las gambas enteras durante 5 minutos. Colar el caldo, reservar las cabezas y pelar los cuerpos.

Limpiar y hervir los mejillones al vapor hasta que se abran. Reservar el caldo y quitar las cáscaras.

Repetir la misma operación con las almejas.

En una olla grande juntar los cuatro caldos previamente colados y añadir la merluza y el rape.

Triturar a máxima potencia las cabezas y piel de las gambas con la batidora y añadir un poco de agua.

Colar cuidadosamente y añadir a los caldos que están hirviendo a fuego lento para coger cuerpo.

En una sartén con aceite caliente añadir el calabacín picado muy fino y el puerro. Cuando esté pochado añadir el vino y calentar un par de minutos. Añadir al caldo hirviendo.

Por último, añadir las gambas, las almejas y los mejillones y rectificar de sal.

# caldos de navidad con galets y 'albóndigas' de nabo



## Ingredientes para 4 personas

### PARA EL CALDO

- 1 pechuga de gallina
- 1 carcasa de pollo
- 3 zanahorias
- 2 puerros
- 1 cebolla grande
- 1 nabo
- 1 rama de apio
- Sal yodada

### PARA LAS ALBÓNDIGAS

- 1 patata mediana harinosa
- 200 g de nabos
- 60 g de harina leudante\*
- 50 g de sémola
- 1 huevo
- Sal yodada
- Pasta: 32 galets

## Preparación

Lavar la carcasa de pollo y la pechuga de gallina.

Limpiar y pelar las zanahorias, los puerros, la cebolla y el nabo. Lavar el apio.

Poner la carcasa, la pechuga de gallina y las hortalizas en una olla con 2 litros de agua fría. Salar y cocer durante 2 horas.

Mientras, preparar las albóndigas. Hervir la patata y los nabos en agua con sal hasta que estén blandos y escurrir. Triturar las hortalizas calientes con un pasapurés. Añadir la harina, la sémola, el huevo y una pizca de sal. Remover bien hasta que todos los ingredientes queden bien mezclados. Tapar con un film y enfriar la masa entre 30 y 60 minutos en el refrigerador.

Hacer un cilindro con la masa, cortarlo a medidas más o menos regulares y hacer bolitas con cada parte. Repetir la operación hasta terminar la masa.

En un cazo, poner agua a calentar con sal. Cuando esté caliente, sumergir las albóndigas y cuando floten en la superficie, hervir durante treinta segundos y con la ayuda de una espumadera retirarlas del agua.

Colar el caldo y reservar la pechuga de gallina y las hortalizas. Para preparar los galets y que no se consuma el caldo, poner a hervir primero los galets en agua y sal unos 5-10 minutos, y para acabar, 7-9 minutos en el caldo.

Cortar las verduras y la pechuga de gallina en dados.

Servir la sopa con los galets en platos individuales, añadir las albóndigas en cada plato y servir en una fuente las hortalizas con la pechuga de gallina para que cada comensal enriquezca su sopa al gusto.

\* Para hacer harina leudante en casa usar la siguiente proporción: 110 gr de harina / 3 gr de levadura en polvo / menos de 1 gr de sal yodada.

# Ensalada de verduras al dente y cigalas



## Ingredientes para 4 personas

- 2 alcachofas
- ¼ zanahorias
- 250 g de judías verdes
- 2 cigalas
- ¼ lechuga trocadero
- 1 tomillo
- ½ sal yodada
- ¼ aceite de oliva virgen extra

## Preparación

Pelar las alcachofas hasta llegar a las hojas tiernas. Limpiar las zanahorias. Lavar las judías tiernas y cortar las puntas.

En una olla con agua hirviendo ligeramente salada, cocer las judías verdes, a los diez minutos añadir las zanahorias y al cabo de cinco las alcachofas. Dejar cocer quince minutos más, retirar del fuego y escurrir.

Mientras, en otra olla, llevar a ebullición agua ligeramente salada. Cocer las cigalas durante 3 minutos. Dejar enfriar y reservar.

Cortar las zanahorias a rodajas y las alcachofas a gajos.

Lavar las hojas de lechuga y escurrir.

En un vaso mezclar un poco de aceite, tomillo y una pizca de sal. Emplatar en platos hondos, cubrir con hojas de lechuga, untar con un poco de aceite con tomillo y colocar encima las alcachofas, las zanahorias y finalmente las cigalas.

# fiambre de pollo navideño



## Ingredientes para 4 raciones

- 2 pechugas de pollo
- 1 manzana
- 4 ciruelas secas
- 4 orejones
- 8 hojas de albahaca
- Aceite de oliva virgen extra

## Preparación

Lavar y pelar la manzana. Retirar el corazón y cortar a láminas.

Lavar las pechugas. Sobre un film, abrirlas bien estiradas y salar ligeramente. Colocar encima la manzana, las ciruelas, los orejones y las hojas de albahaca. Hacer un rollo con film hasta conseguir que la carne quede bien prieta. Ponerlo en una bolsa con cierre zip y cerrar procurando retirar todo el aire. Volver a enrollar en film.

En una olla con agua caliente, cocer el pollo durante 25 minutos sin que llegue a hervir. Retirar del fuego la bolsa y dejar enfriar.

Cortar el pollo en rodajas, emplatar y terminar con un chorrito de aceite de oliva extra.

# pollo navideño

## "con estilo"



### Ingredientes para 4 raciones

- 1 pollo entero y limpio
- ¾ de taza de hojas de perejil picado
- ¼ de taza de pan rallado
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada soperas de tomillo picado
- Sal yodada
- 6 ramitas de romero fresco
- 700 g de uvas rojas y verdes (opcional sin semillas)
- 8 chalotas peladas
- Papel de hornear

#### PARA ACOMPAÑAR

- 10 patatas pequeñas para asar con piel
- 5 cucharadas soperas de aceite
- Sal yodada
- Papel de aluminio
- 2 palillos chinos

### Preparación

Precalentar el horno a 205°C. En un recipiente mezclar el perejil, el pan rallado, el aceite y el tomillo. Sazonar generosamente ya que esta mezcla es la que va a dar sabor a todo el pollo durante la cocción.

Para conseguir que el pollo se hornee homogéneo, se debe cortar el pollo en mariposa: colocar en una tabla con las pechugas hacia abajo, cortar el hueso desde abajo hasta el cuello, girar el pollo y presionar para que se acabe de abrir y se aplane.

En una bandeja apta para horno, colocar papel de hornear. Sazonar por la parte interior y girar de manera que quede otra vez la piel arriba.

Se debe insertar la mezcla entre la piel y el pollo. Para ello, hacer un corte de 2 cm en la piel entre el jamoncito y el contramuslo. Con el dedo separar la piel sin romperla y rellenar con la mezcla. Para rellenar la parte superior, separar la piel de la pechuga aprovechando el corte del cuello, separar la piel hacia los muslos con cuidado, y rellenar hasta tener el pollo completamente cubierto.

Separar las uvas en ramilletes, lavar y repartir por

la bandeja junto a las chalotas. Rociar todo con aceite y sal y colocar las ramitas de romero.

Hornear unos 20 minutos, untar con una brocha con el jugo que suelte y hornear unos 20 minutos más.

Se puede aprovechar el horno para hacer las patatas. Lavar las 10 unidades. Hacer cortes transversales sin acabar de cortar la patata para que siga unida. Para ello, situar dos palillos chinos en la encimera de la cocina y colocar la patata en medio. Con un cuchillo, hacer cortes de medio cm de grosor que no llegarán hasta el final por los palillos.

Cortar 10 papeles de aluminio para poder envolver cada patata individualmente.

Colocar una patata, abrirla un poco con los dedos, salar y añadir un chorrito de aceite.

Cerrar bien con el papel de aluminio y colocar en una bandeja de horno. Cuando las 10 patatas estén preparadas, hornear junto al pollo. El tiempo de cocción puede variar según el tamaño de la patata, pero rondará los 15 minutos.

Antes de servir, sacar el papel de aluminio y hornear las patatas 5 minutos más.

# canelones

## suaves para sant esteve



### Ingredientes para 4 raciones

- 12 canelones (pueden ser de los que no necesitan cocción)
- 2 pechugas de pollo
- 1/4 pera
- 1/4 cebolla
- 1/2 vaso de vino blanco
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 100 ml bechamel de arroz
- Sal yodada

### Preparación

Lavar las pechugas, picar, salar ligeramente y reservar. Pelar la cebolla y picar finamente. Lavar, pelar y trocear la pera. En un recipiente apto para microondas, cocer la cebolla a potencia máxima durante 5 minutos.

Añadir la pera y cocer 5 minutos más.

En una sartén saltear el pollo con un poco de aceite, añadir la pera y el vino y cocer hasta que el vino se haya reducido.

Cocer las placas de canelón según indica el envase, rellenarlas con la masa y enrollar.

Poner en la base una fina capa de bechamel, disponer los canelones y cubrir con un poco del resto de la salsa.

# besugo

## original de navidad



### Ingredientes para 4 raciones

- 8 lomos pequeños de besugo
- 400 g de boniato
- 200 g de nabo
- 20 hojas de salvia fresca
- ½ cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Sal yodada

### Preparación

Pelar y cortar en dados los boniatos y los nabos. En una cazuela mediana, colocar los boniatos, los nabos y 12 hojas de salvia. Cubrir con agua y llevar a ebullición. Bajar el fuego, tapar y dejar cocer a fuego lento hasta que los vegetales estén tiernos (de 12 a 15 minutos). Escurrir y reservar.

Cortar en tiras el resto de hojas de salvia. En una sartén pequeña, calentar un poco de aceite a fuego medio-alto. Cuando el fuego esté caliente, añadir las tiras de salvia hasta que se vuelvan crujientes sin que ennegrezcan (aproximadamente 1 minuto).

Añadir la salvia a las hortalizas y hacer un puré con un prensador de patatas. Rectificar de sal.

Salary cocinar los lomos de besugo en una plancha o sartén antiadherente muy caliente. Cocinarlos por ambas caras (empezando por la cara de la piel), procurando que queden bien jugosos en su interior.

Emplatar una cama de puré en cada plato y colocar sobre ellos dos lomos de besugo a la plancha.

# salmón al cava



## Ingredientes para 4 raciones

- 4 lomos de salmón salvaje
- ½ vaso de caldo de pescado
- 2 cucharadas de eneldo fresco picado
- 200 ml. de cava
- 200 ml. de vino
- 2 puerros
- 2 zanahorias
- 2 cucharadas de aceite de oliva de oliva virgen extra
- 8 gambas rojas

## Preparación

Pelar y cortar en juliana las zanahorias. En una fuente apta para el horno hacer una cama con las hortalizas.

Poner los lomos de salmón encima y regar con el caldo y el vino. Rociar con el cava, reservando un poco de éste. Introducir en el horno previamente precalentado a 200°C.

Cocer las gambas en una sartén con un poco de aceite. Añadir el cava. Escurrir, reservar el líquido y las gambas.

Mezclar el jugo del salmón, el de las gambas, un poco de aceite y el eneldo picado. Llevar a ebullición.

Emplatar un lomo de salmón, con dos gambas, hortalizas y regar con un poco de salsa.

Decorar con el eneldo.

# bogavante

## con crema ligera de puerro



### Ingredientes para 4 raciones

- 4 bogavantes
- 500 gr. de puerros
- 1 patata
- 100 ml. de vino blanco
- 200 ml. de preparado culinario a base de arroz UHT
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 hoja de laurel
- Sal yodada
- Sal Maldon
- Perejil

### Preparación

Lavar bien los puerros y picar finamente. Pelar la patata, lavar y cortar en juliana.

En una cazuela, poner el aceite y pochar los puerros. Una vez estén bien pochados, añadir la patata. Rehogar a fuego suave durante 5 minutos. Incorporar el vino blanco y dejar que se evapore el alcohol. A continuación, añadir la crema de arroz y dejar cocinar durante 5 minutos a fuego suave. Triturar y reservar.

Poner una olla alta con agua al fuego, añadir una pizca de sal y una hoja de laurel. Cuando empiece a hervir, sumergir los bogavantes con cuidado de no quemarse y dejar hervir unos 10-12 min.

Retirar de la olla con una espumadera o unas pinzas y enfriar rápidamente en agua con hielo para cortar la cocción.

Pelar el bogavante sacando toda la carne entera, la del cuerpo y la de las pinzas. Reservarlo todo.

Servir en platos ligeramente hondos. En el centro poner la crema de puerros, colocar el bogavante con la pinza como se muestra en la foto, aliñar con aceite de oliva y sal Maldon, decorar con perejil.

# mousse de papaya



## Ingredientes para 4 raciones

- 1 papaya grande
- 1 cucharada de miel
- 3,5 hojas de gelatina
- 2 claras de huevo
- Sal yodada

## Preparación

Pelar la papaya, retirar las semillas y triturar junto a la miel. Hidratar la gelatina con agua fría.

Calentar 6 cucharadas soperas de la papaya triturada y añadir a la gelatina escurrida. Integrar la mezcla con unas varillas y añadir el resto de la papaya sin parar de remover.

En un recipiente limpio montar las claras de huevo con una pizca de sal. Una vez integrada la mezcla con unas varillas añadir poco a poco toda la mezcla.

Añadir las claras a la mezcla de papaya con movimientos envolventes.

Colocar en la nevera en recipientes individuales unas 4 horas hasta que cuaje.

# saquitos de pera y manzana



## Ingredientes para 4 raciones

- 12 hojas de pasta filo o pasta brick
- 2 manzanas
- 2 peras
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- 1 rama de canela
- Hilo de cocina

## Preparación

Lavar y pelar la fruta. Retirar el corazón y cortar en trozos.

En un cazo con un dedo de agua, poner la fruta, el azúcar y la canela y dejar cocer unos quince minutos. Remover de vez en cuando.

Cortar en cuadrados 3 láminas de pasta brick y poner una sobre otra pero de forma irregular. Es decir, que no estén parejas una sobre otra. En el centro poner la fruta y cerrar en forma de saco. Atar con hilo de cocina con un lazo para que luego se pueda quitar con facilidad.

Cubrir una bandeja apta para horno con papel de horno. Colocar los saquitos y poner la bandeja

en el horno previamente precalentado, a 200° C durante 15 minutos (comprobar instrucciones del fabricante).

Dejar enfriar, retirar la cuerda, y atar con alguna tirita de hierba alrededor (por ejemplo hinojo).

# flan de calabaza



## Ingredientes para 4 raciones

- ½ kg de calabaza
- 2 huevos
- Edulcorante acalórico en polvo apto para cocinar (equivalente a 5 cucharaditas de azúcar)
- 1 cucharadita de canela
- Una pizca de clavo molido
- 100 ml de leche desnatada

## Preparación

Pelar la calabaza, trocear y hervir durante unos 25 minutos. Batir con un triturador eléctrico.

Batir los huevos. Mezclar la canela, el clavo y el edulcorante.

En un cuenco, verter el puré de calabaza, los huevos y las especias y mezclar. Añadir poco a poco la leche y mezclar de nuevo hasta obtener una crema homogénea.

Verter la crema en moldes o flaneras y colocar en una fuente refractaria grande. Llenar la fuente de agua bien caliente hasta que llegue a la mitad de los moldes.

Cubrir las flaneras con papel aluminio e introducir en el horno precalentado a 175 grados durante unos 30 minutos o hasta que estén casi cuajados.

Dejar enfriar los flanes fuera del agua y sobre una rejilla. Refrigerar después de un par de horas.

# helado de mango



## Ingredientes para 4 personas

- 5 mangos maduros
- 8 cucharadas soperas rasas de yogur desnatado cremoso
- 1 cucharada soperas de miel
- 4 vasos desechables de tamaño normal

## Preparación

Triturar la pulpa de 4 mangos y el yogur con la batidora de mano hasta conseguir una masa cremosa.

Añadir la miel y mezclar hasta que quede totalmente integrada. Introducir la mezcla en un recipiente y guardar en el congelador.

Ideal hacer este postre el día anterior y sacar del congelador 5 minutos antes de consumir.

Para montar el plato podemos cortar el mango reservado o triturarlo con la batidora de mano, según se quiera acompañar de una salsa o de trocitos de fruta.

Con una cuchara mojada en agua caliente, tomar varias cucharadas de helado y servir en el plato. Servir inmediatamente con el mango reservado.