

Medio: Revista

Sección: Noticias

Espacio: 212,96 cm²

COCINA LIGERA

Mayo de 2005

Audiencia: No la tienen

Difusión: 121.000

Valor Publicitario: 974'95 €



Cocina muy sana

Paco Roncero, chef de La Terraza del Casino (Madrid).

Considerado el discípulo más aventajado de Ferran Adrià en Madrid, Paco Roncero nos revela las claves para preparar un plato especialmente adecuado para el corazón: "No abusar del consumo de grasas y controlar el nivel calórico". Respecto a las nueces, este joven chef madrileño destaca su textura, sabor y beneficios. "La textura nos da pie a jugar con muchísimas combinaciones y su sabor realza muchos platos. Esto, sumado a que ayudan a reducir el riesgo cardiovascular, convierte a las nueces en un alimento extraordinario". Pruébalas con un delicioso pescado.



Rodaballo con puré de coliflor y nueces

Ingredientes:

■ 1 rodaballo de 800 g.,
■ 500 g. de coliflor, ■ 50 ml. de leche desnatada.

Para la salsa: ■ 4 ñoras,
■ 50 g. de nueces, ■ 25 g. de limones, ■ 1 cucharada de aceite de oliva 0,4°.

Preparación:

1. Limpiar y cortar el rodaballo en cuatro raciones.
2. Limpiar la coliflor, quitarle todos los tallos y ponerla en un recipiente de agua hirviendo. Cuando hierva de nuevo, apagar el fuego y volver a hervir. Apagar y apartar del fuego.

Ecurrir bien y triturlarla muy fina. Añadir la leche desnatada y una pizca de sal.

3. Dejar la ñora a remojo en agua templada durante un mínimo de 2 horas. Pasado este tiempo sacarás la pulpa con más facilidad.

4. Trocear las nueces, mezclarlas con el zumo de un limón, el aceite de oliva y la pulpa de la ñora. Salar al gusto.

5. En una sartén, asar el rodaballo a la plancha. Servir el rodaballo con una cucharada de puré de coliflor y rociar con la salsa de nueces y ñoras.

Por Adoración Rodríguez

