

# América a la española

## HAMBURGUESA DE PRESA IBÉRICA CON TOMATE CONFITADO

Olvidate de California. Olvidate de los autocines, de los partidos de fútbol americano, de los bailes de fin de curso y de las *cheerleaders*... Bueno, de ellas no. Paco Roncero ha convertido el plato típico americano en uno tan castizo como la tortilla de patatas. Con mucho más estilo, eso sí.



### HAZLO ASÍ...

**\*Para la carne de hamburguesa**  
1. Tritura todos los ingredientes excepto la carne con la ayuda de una turmix. Luego mézclalos con la carne picada y forma hamburguesas de 30 gramos.

**\*Para la mayonesa de mostaza**  
1. Mezcla la mayonesa con las dos mostazas. Con la ayuda de una varilla, introdúcela en una manga pastelera de plástico.

**\*Para los toppings**  
1. Pela y corta los tomates horizontalmente por la mitad. Vacía, salpimentá y espolvorea un poco de azúcar encima.  
2. Calienta el horno a 160°C, reparte los tomates en una bandeja y rocía con unas gotas de aceite de oliva. Confitá durante 20 minutos en el horno.  
3. Pela la cebolla y córtala en juliana. Rehoga en una cazuela con unas gotas de aceite. Remueve hasta que caramelice.  
4. Por último, pon a punto de sal y guárdalo todo en frío.

### ACABADO Y PRESENTACIÓN

Marca la carne de hamburguesa a la plancha por las dos caras, abre los panes de hamburguesa y tústalos. Sobre la base interior del pan, monta en este orden: cebolla, tomate, hamburguesa, queso y la mayonesa de mostaza.

### Y TENEN CUENTA QUE...

Como acabas de comprobar, **no todas las hamburguesas son comida basura**. Esta receta, saludable y equilibrada, lo demuestra.

En cuanto a la carne, se hacen de ternera y pollo, pero en mis viajes me he encontrado con hamburguesas de carne de caballo, ésmello, o cordero. **¿La más rara de cuantas he probado? La de cocodrilo.**

Desde un punto de vista nutricional, esta receta es extraordinaria. **Te aporta toda la energía que necesitas para realizar un buen entrenamiento.** Y esto es así gracias a los hidratos de carbono (presentes sobre todo en el pan) y las proteínas de la presa ibérica.

Hablando de presa ibérica... El hecho de que sea un poco más grasa que otras carnes, **es la razón por la que esta hamburguesa tiene un sabor tan peculiar y delicioso.**

### VALOR NUTRICIONAL POR PERSONA

Calorías: 324  
Proteínas: 15g  
Hidratos de Carbono: 30g  
Grasas: 16g



### SOBRE EL CHEF

### Paco Roncero

Está considerado como uno de los discípulos más aventajados de Ferran Adrià. En la actualidad, es Jefe de Cocina del madrileño Restaurante La Terraza del Casino, galardonado con dos estrellas de la Guía Michelin. También regenta el bar de tapas Estado Puro del Hotel NH de Madrid. Ha publicado dos libros: *Tapas del Siglo XXI* y *Bocadillos y Ensaladas*, ambos editados por Ewétest.

## CIRUELA PASA VS OREJÓN

Cuando una fruta se deseca, su contenido en agua se reduce y los nutrientes se concentran. Su valor calórico es elevado (163 calorías los 100 gramos de ciruelas secas; 264 los 100 de uvas pasas), pero constituyen una fuente excelente de fibra soluble e insoluble.

Los orejones de albaricoque y melocotón se sumergen alternativamente en agua fría y caliente con el fin de facilitar la separación de la piel. Después se parten por la mitad, se deshuesan y se desecan. El orejón te "regala" 219 calorías cada 100 g y mucho potasio (excelente para la actividad muscular).

**VEREDICTO:** Pese a tratarse de alimentos muy parecidos (ambos pierden la vitamina C en el desecado), la ciruela tiene menos calorías, más fibra y más provitamina A, esencial para la visión y el cabello.