

14 enseñándote
a cuidarte
AÑOS y disfrutar

RECETAS VALORADAS
POR NUTRICIONISTAS

Cocina ligera

y vida sana

La revista para sentirse bien
Mensual nº 152

**RECETAS, TRUCOS
Y MUCHO MÁS**
para comer
de maravilla

Hasta
-50%
en restaurantes
*¡Busca en
el interior!*
PÁG. 43

**DIETA
ZUISS**
ADELGAZA
¡YA!
Y será para
siempre

DULCES CASEROS
*¡Les quitamos
hasta 520 calorías!*

**CARNES
QUE NO
ENGORDAN**
*Pero están
muy, muy ricas*

PLATOS SIN GRASA
¡Con menos de un 10%, son ultraligeros!



Tus menús diarios, bajos en calorías



Lenguado. Un pescado ligero, rico y sanísimo. **pág. 8**



Tortillas y revueltos. Llenos de sanas proteínas. **pág. 26**



Arroz. Ideas que dan energía pero te cuidan. **pág. 34**

El gran chef **Paco Roncero** nos hace tres recetas **pág. 40**





PACO RONCERO

3 RECETAS DE UNA GRAN ESTRELLA

O, mejor dicho, de 2 estrellas, las Michelin que tiene Paco, un chef que ensalza la cocina creativa en platos en los que la técnica es tan esencial como la materia prima.



MOLUSCADA

Ingredientes

Para el marisco:

- 4 navajas ■ 4 percebes
- 4 berberechos ■ 4 mejillones
- 4 bigaros ■ 4 ostras ■ 4 cañallas.

Para el caldo: ■ 10 g de ajo ■ 50 g de cebolla ■ 40 g de tomate ■ 25 g de vino blanco ■ 200 g. de agua ■ 80 g de chirlas.

Otros: ■ 4 flores de capuchina ■ 4 flores de begonia ■ 4 brotes de borraja ■ germinado de lombarda ■ 1 pomelo

- 4 g de amaranto (cereal)
- aceite de limón.

Preparación

1 Cocer todos los mariscos por separado hasta obtener el punto deseado. Limpiar y retirar las conchas. Reservar en frío.

2 Dorar el ajo, pochar la cebolla, incorporar el tomate y rehogar todo. Añadir el vino y dejar reducir. Incorporar el agua y llevar a punto de ebullición.

Introducir las chirlas hasta que se abran. Extraer las chirlas del agua y separar su carne. Introducir de nuevo en el caldo, triturar y dejar reposar fuera del fuego 15 min. Colar y reservar caliente.

3 Disponer el marisco por el fondo de un plato sopero. Colocar las flores y germinados encima. Añadir el caldo de chirlas, unos granulos de los gajos de pomelo, el amaranto y unas gotas de aceite de limón.

MERLUZA CON PISTO

Ingredientes

- 600 g de merluza fresca
- aceite ■ sal.

Para el pisto:

- 1 pimiento rojo grande
- 1 calabacín
- 1 berenjena
- 1 tomate rojo
- 1 cebolleta.

Preparación

1 Para la merluza: limpiar y racionar el pescado.

2 Para el pisto: en la parte inferior del tomate, hacer 2 incisiones superficiales en forma de cruz.

Con la ayuda de una puntilla, extraer la base del tallo del tomate.

Sumergir en agua hirviendo 15 seg. Sacar con la ayuda de una araña y enfriar en agua y hielo.

Pelar, dividir en gajos, y retirar las semillas. Formar dados con la carne de 0,5 cm. Cortar el calabacín en dados de 1 cm dejando siempre una cara con piel. Pelar la cebolleta y dividir en 2 mitades.

Cortar en cuadrados de 1 cm de lado. Retirar el pedúnculo del pimiento, lavarlos y extraer las semillas que hay en el interior.

Lavar bien el pimiento, y cortar en cuadrados de 1 cm de lado. Cortar la berenjena en dados de 1 cm, una vez pelada.

3 Presentación: saltear las verduras del pisto. Sazonar y terminar con el aceite. Asar a la parrilla la merluza, previamente sazonada. Servir todo junto.



BACALAO CONFITADO CON PORRUSALDA

Ingredientes

- Para el bacalao: ■ 400 g de lomo de bacalao ■ ajo fresco ■ aceite de oliva. Para la porrusalda: ■ 150 g de bacalao fresco ■ 2 puerros ■ 150 g de patata gallega ■ fumé de pescado ■ sal fina. Para el puerro frito: ■ 2 puerros ■ aceite de oliva. Otros: ■ aceite de nuez ■ cebollino. Para la guarnición: ■ puerros ■ 1 patata ■ 4 huevos de codorniz.

Preparación

1 Para el bacalao: secar el lomo de bacalao y racionar en porciones. Confitar los ajos en aceite a 90 °C hasta que adquieran un bonito color dorado. Incorporar el bacalao y confitar hasta que esté en su punto. Escurrir y secar.

2 Para la porrusalda: rehogar a fuego lento el puerro. Añadir la patata en

cachelos, así como el bacalao. Dejar cocer durante 15 minutos. Mojar con el fumé de bacalao, y mantener la cocción 30 min.

Triturar el conjunto con la ayuda de una túrmix. Colar por un chino de malla metálica, poner a punto de sal, levantar y retirar las posibles impurezas. Mantener caliente hasta el momento del servicio.

3 Para el puerro frito: cortar el puerro en juliana fina. Freír en abundante aceite de oliva; secar en papel absorbente.

4 Otros: introducir el aceite de nuez en un dosificador para salsas. Picar el cebollino.

5 Para la guarnición: cortar la patata por la mitad. Confitar en aceite de oliva, agua y sal. Cortar el puerro con un grosor de 1 cm sesgado. Asar a 180 °C durante 5 minutos.

6 Acabado y presentación: servir todo junto con el cebollino y las guarniciones.

De lujo

En un ambiente creado por el diseñador de la firma Lladró y el propio Paco Roncero, la Terraza de El Casino de Madrid (en la calle Alcalá, junto a La Puerta del Sol) es uno de los templos de alta gastronomía y del amor y la pasión de este chef por un producto muy nuestro: el aceite de oliva.

