

## Cuatro sugerencias indispensables para degustar en estas navidades

El chef Paco Roncero propone cuatro platos para estas fiestas.



gentedigital.es/D. Durán/G. Martín  
26/12/2014 - 11:22

Ser tradicional y al mismo tiempo innovador a la hora de preparar nuestras cenas y comidas de Navidad es siempre un reto que muchos se plantean año tras año. Hay quienes desean sorprender a sus invitados, mientras que otros prefieren conservar el estatus de chef que se han ganado en anteriores cenas, manteniéndose fieles a esas recetas con las que más éxitos han cosechado. Sin embargo, para todos los que buscan un equilibrio culinario, GENTE propone en estas fechas tan señaladas un menú diferente, sofisticado, asequible y, por supuesto, delicioso. Una recomendación que lleva la firma de Paco Roncero, el chef del Restaurante Casino de Madrid.

### EL MENÚ

Como entrante, nos proponemos incorporar uno de los alimentos más consumidos durante las navidades. Se trata de una sopa de turrón salada con alcachofas, vieiras y boletus, bañada con leche de almendra y aliñada con un toque de vinagre de Jerez.

Para el primer plato, el pescado siempre es una apuesta muy fácil de preparar, por lo que la sugerencia es una merluza blanca con almejas, guisantes y salsa verde elaborada con ajo y perejil. A continuación, el plato estrella: una carne de cordero, en concreto, una espaldita aderezada con verduras a la provenzal y salsa de maicena y mantequilla.



**Ingredientes:**  
- Merluza normal  
- Almejas  
- Guisantes congelados  
- Perejil  
- Ajo picado  
- Aceite de oliva  
- Maicena

#### Merluza con almejas y guisantes bañada en salsa verde

Es necesario poner agua a hervir para que se abran las almejas, después extraer las conchas con la ayuda de un cuchillo. Para la salsa se debe picar el ajo y el perejil mientras que la merluza se cocina tres minutos y se desgrasa. En el siguiente paso, poner el ajo en las cazuelas con el aceite de oliva frío, una vez que empiece a dorarse, se debe añadir la mitad del perejil picado. Después cocer brevemente y a ser posible, mojar con el 'fumet'. Al cocer la merluza en la salsa, se tienen que añadir los guisantes. Cinco minutos antes de retirar se debe ligar con un poco de maicena y, al final, las almejas napaditas con la salsa. A continuación, si fuera preciso, mojar con el agua de las almejas y añadir la otra mitad del perejil que se ha reservado. Finalmente, añadir sal hasta conseguir el punto adecuado. También cabe la posibilidad de colar la salsa antes de añadir las almejas y el perejil picado.



**Ingredientes:**  
- Helado de lima y jengibre  
- Prálini salado de sésamo negro tostado  
- Rocas de sésamo negro  
- Mousse de chocolate  
- Salsa de punto de cocción  
- Bizcocho de sésamo en sifón  
- Osmo, limón y yogurt griego

#### Carbón vegetal con helado de lima y jengibre y mousse de chocolate

Para el prálini salado de sésamo negro, tostarlo en una sartén a fuego medio. Poner en un vaso americano 115 gramos del sésamo y añadir el aceite de sésamo. Triturar y guardar en un recipiente hermético en un lugar fresco. Para las rocas de sésamo negro, juntar en un cazo pequeño el azúcar con un poco de agua y cocer hasta una temperatura de 110 grados. Añadir el sésamo hasta que esté bien empapado y guardarlo en un recipiente. Después, garapafarlo empapado hasta lograr un color caramelizado. Todavía en caliente formar el rocó de unos 2 cm de diámetro, y guardarlo en un recipiente hermético. Para el bizcocho, juntar todos los ingredientes (incluido el helado de lima y jengibre), y triturarlos. Después, colar e introducir en el sifón y guardar en la nevera. Emulsionar la mezcla y escurrir dentro de un vaso unos 3,5 cm de altura. Cocer en el microondas a 900 W de potencia y enfriar en la nevera.

Para cerrar la comida y endulzar el sabor, ofrecemos un postre muy original: carbón vegetal con helado de lima y jengibre, bañado en una mousse de chocolate.

Paco Roncero es el chef ejecutivo y director del restaurante del Casino de Madrid y de los gastrobares 'Estado Puro'. Además, tiene en su haber dos Estrellas Michelin, tres Soles Repsol y logró el Premio Nacional de Gastronomía en 2006.



**Ingredientes:**  
- Viejitas frescas  
- Alcachofas  
- Boletus congelados  
- Leche de almendra  
- Prálini de almendra  
- Aceite de almendra  
- Vinagre de Jerez

#### Sopa de turrón salada con vieiras, alcachofas y boletus

Para elaborar las vieiras se deben separar un poco sus velvas y grasar con cucharillo la parte plana. También se debe sacar la tefilla que rodea el pedículo así como el coral. Después, cortar horizontalmente por la mitad para obtener circunferencias. En cuanto a la sopa de turrón, poner la leche de almendra en un vaso americano e ir aliñando poco a poco el prálini de almendras y el aceite hasta que se produzca una emulsión. Para terminar, poner a punto de sal y vinagre, y guardar en la nevera. Por su parte, los cogrones de alcachofa se deben tornar hasta que queden bien limpios. A continuación, cortar en cuatro partes y sumergir en cantidad suficiente de agua añadiendo perejil para evitar la oxidación. Respecto a los boletus, también se deben lavar concienzudamente para quitar los restos tierra y, posteriormente, cortar por la mitad en sentido vertical.



**Ingredientes:**  
- Espaldita de cordero confitada  
- Para el plato tomanera, cebollino, berroquina y pimientos rojos  
- Para la provenzal: pan rallado, ajo y perejil  
- Fondo de cordero: ajo, jerez, brandy, cebollino, tomillo, romero y laurel  
- Para la salsa: mayonesa espesa, mantequilla y jugo de cordero

#### Espaldita de cordero con verduras a la provenzal

Para el fondo de cordero, asar los huesos a 180 grados, desglasar con vino blanco e introducir a la mamita. Rehogar las verduras por orden de cocción y desglasar con el jerez y el brandy e introducir en la mamita. Cocer los huesos, verduras y hierbas, junto al azúcar y espíritos. Una vez reducido a la mitad, añadir el agua y cocer durante 27 horas a fuego medio. Guardar en recipientes de plástico y en el refrigerador decantar, formando una capa de grasa que se retirará posteriormente para lograr un caldo desgrasado. Para regenerar el cordero, introducir las botinas de carne en agua a 60 grados durante 15 minutos. Destruer las paletillas y abarir. Racionar y meter en la nevera. Para las verduras, cocinar adecuadamente el tomate, la calabacita, el pimiento y guardar en la nevera hasta su uso. Para la provenzal, mezclar el perejil, el ajo y el pan rallado.

### LA ALTERNATIVA VEGANA

Desde GENTE te proponemos una alternativa sencilla si la carne no forma parte de tu alimentación. Como entrante ofrecemos uno de los aperitivos más fáciles de preparar, el clásico hummus, que se elabora a base de triturar garbanzos cocidos, a los que les puedes añadir sésamo, pimentón dulce, comino, zumo de limón y un chorrito de aceite de oliva. Otra buena opción son los calabacines rellenos de pimientos del piquillo servidos en un cuenco con ajo picado, aceite y perejil. También proponemos una quiche de verduras rellena de pimientos rehogados, zanahoria picada y un poco de aceite.

Búscanos en Facebook



Me gusta



Gente Digital  
1 h

#Música: En plena gira de despedida y con un libro ya en su haber, Paloma San Basilio Oficial nos cuenta qué otros proyectos tiene por delante



Paloma San Basilio  
A 2753 personas les gusta Gente Digital.



Plug-in social de Facebook

Gente Digital en Facebook

### **REALIZA EL POSTRE CON TUS HIJOS:**

Las navidades son la época perfecta para disfrutar del tiempo con tus hijos. El tener que cocinar para el doble de personas de lo habitual no tiene porqué ser una excusa. Lánzate y haz el postre con ellos, les gustará, les inculcarás buenos hábitos y te ayudará a unirte mas a tu hijo. Para empezar coge una receta fácil y tradicional. Las galletas de mantequilla puede ser un buen comienzo. Para ello, calienta 170 gramos de mantequilla en el microondas y que tu niño lo ponga en un bol junto con la harina (500 gramos), la levadura (8 gramos), un huevo y el azúcar (170 gramos); mezclarlo y verter la leche (170 mililitros) poco a poco para que la masa quede homogénea. Después, envolverlo en plástico y enfriar una hora en el frigorífico. Una vez 'fresco' amasar y pasarle el rodillo hasta dejarlas en medio centímetro. Cortar con moldes. Puedes usar formas navideñas, y hornear con el papel adecuado a 175 grados centígrados durante unos 15 minutos. Ahora solo tenéis que dejarlo enfriar y listo para degustar! Además, enséñales a reutilizar todos los sobrantes. Junta nuevamente los recortes, que amasen de nuevo.

