

A la última por Eduardo Schell



José Luis Estevan, Joaquín Felipe y Paco Roncero, en Sportcooking.

Cocina sana contrarreloj

Tres chefs deportistas de renombre destierran el pollo, el arroz y la aburrida pasta con platos de calidad en 15 minutos

Nadie mejor que un chef con amplios conocimientos de nutrición equilibrada para marcar una dieta correcta a un deportista. Y si el chef, además es atleta y sabe lo que es el desgaste físico por ser *runner* y participar en maratones y *Ironman*, pues mejor que mejor.

Tres cocineros de renombre como Paco Roncero (dos estrellas Michelin con múltiples restaurantes como NH Collection Terraza Casino de Madrid), Joaquín Felipe (Aspen) y José Luis Estevan (director de Cocina Millesime) se han propuesto desterrar la cultura del pollo hervido, el arroz y la pasta aburrida de la dieta de los deportistas profesionales y aficionados demostrando que se puede comer rápido y bien cocinando platos en apenas 15 minutos sin tener que recurrir al clásico bocadillo improvisado *mata hambre*.

Los tres cracks de los fogones, que comparten pasión por el deporte, lo tienen claro: "Hay que

disfrutar comiendo y haciendo deporte sin obsesionarse. Si uno es feliz, rinde más en todos los ámbitos de la vida".

El reto que se marcan con *Sportcooking* es fusionar gastronomía, deporte y hábitos saludables y demuestran que todo es posible en apenas 15 minutos. Se lo quieren demostrar a los propios deportistas en el Miele Center de Alcobendas, con cursos tan apetitosos como 'Comer sano en 15 minutos', 'Tuppers de alta gama para deportistas', 'Cocinar con latas', 'Cenas Ligeras', revisar el concepto de pasta y ensaladas, 'Cocina para niños'...



"Hay que disfrutar comiendo y haciendo deporte sin obsesionarse"

"El ingrediente fundamental es el de la felicidad", dice Paco Roncero al poner en marcha el cronómetro a Joaquín Felipe. El reto del actual campeón español de la tapa: hamburguesas de carne de ternera de pasto con guarnición de productos de la huerta de Carabáña. En 15 minutos. "Hay que desterrar el mito de que una hamburguesa no es saludable", dice.

Estevan le toma el relevo con un ceviche de corvina, pulpo y mango con cilantro y aguacate tras sus largas estancias por Sudamérica. Acaba Paco Roncero, aún convaleciente de una lesión que le ha impedido acudir al Ironman de Lanzarote, con unos originales fardos de calamar con tiritas de beicon.

La presentación de cada plato es intachable. El sabor, tremendo. Un gran complemento para el ejercicio realizado ese día. "Y tardas menos haciendo estos platos que hirviendo un arroz", dice Roncero: "Sólo hace falta organizarse un poco y disfrutar".

En 15 minutos...



HAMBURGUESA ECOLÓGICA

La clave: salpimentar, mostaza, aceite de oliva y pimentón.



CEVICHE DE CORVINA Y PULPO

El apunte: marinar el pescado con limón no más de 5 minutos.



FARDOS DE CALAMAR CON PISTO

Cortar en tiras finas: beicon o cebollino para atar el bouquet.