



MENÚ DE NAVIDAD

NUTRICIONISTA MARÍA JOSÉ OTÓN



2016

**CENUDI - CENTRO DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA – MARÍA JOSÉ OTÓN
INFO@CENUDI.COM | 968 53 96 96 | WWW.CENUDI.COM**

PATÉ DE CHAMPIÑONES AL OPORTO

- **Ingredientes:**

- 350 gramos champiñones,
- 1 cebolla (80 gramos aproximadamente),
- 3 dientes de ajo
- 60 mililitros Oporto
- 25 gramos de nueces picadas
- Tomillo
- Cilantro o perejil
- Pimienta negra
- Aceite de oliva y sal.

- **Elaboración:**

Limpia los champiñones y córtalos en láminas. Pela y pica la cebolla y los ajos, pica también el cilantro (puedes utilizar perejil).

En una sartén con un poco de aceite de oliva, rehoga la cebolla un par de minutos e incorpora los champiñones, salpimenta al gusto, agrega también el tomillo y deja cocer hasta que se evapore todo el agua que han soltado los champiñones.

Incorpora entonces los ajos picados y el cilantro, dora unos minutos y riega con el Oporto. Baja el fuego y deja cocer hasta que se evapore el alcohol. Mientras tanto, tuesta las nueces picadas en el horno o en otra sartén.

Cuando los champiñones hayan absorbido el vino, incorpora las nueces tostadas, mezcla bien y retira del fuego. Pasa los champiñones a un cuenco y tritura con la batidora, también puedes hacerlo con el robot de cocina.

Con estas cantidades debe quedar textura de paté, si no te ha quedado esta consistencia añade un poco más de nueces tostadas o pan rallado. Pasa el paté de champiñones al Oporto a una tarrina (que disponga de tapa) y deja enfriar. Después reserva en el frigorífico hasta el momento de consumir.



TARTAR DE LANGOSTINOS CON AGUACATE Y GRANADA

- **Ingredientes (para 4 personas):**

- 400 gambas cocidas
- 150 aguacate en su punto
- 200 gr granada
- 1 lima
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal

- **Elaboración:**

Pelamos las gambas y cortamos en trozos pequeños. Seguidamente rallamos y exprimimos la lima, añadiendo su zumo en un bol. Le agregamos el aceite de oliva y revolvemos para hacer una marinada, a la que incorporamos las gambas y dejamos macerar durante diez minutos.

Cortamos el aguacate en dados pequeños. En una fuente desgranamos la granada, y juntamos con el aguacate.

Incorporamos las gambas maceradas, salamos y emplatamos utilizando un aro por comensal o ponemos en un vasito pequeño. Espolvoreamos con la ralladura de lima.



PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENOS DE BACALAO

- **Ingredientes (para 4 personas):**

- 2 latas de pimientos del piquillo de 150 g de peso neto escurrido cada una (unas 18 piezas en total)
- 250 g de bacalao desmigado y desalado
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 30 gr de cebolla
- 600 gr de calabacines pelados
- 200 gr de leche descremada
- Sal, pimienta, nuez moscada
- 4 quesitos desnatados

- **Elaboración:**

Poner a escurrir los pimientos.

Trocear la cebolla y los calabacines y ponerlos en un recipiente apto para microondas bien tapado, 4 min a máxima potencia.

Poner la sartén en el fuego con el aceite, y cuando esté caliente añadir el calabacín, la cebolla y el bacalao y rehogar unos 7 min.

Incorporar la leche y los condimentos, y dejar en el fuego unos 7 min (sin quitarle ojo). Añadir los quesitos y seguir moviendo.

Poner en el vaso de la minipimer y triturar hasta que quede homogéneo comprobar el punto de sal y especias.

Dejar que se enfríe un poco y rellenar los pimientos.



CAZUELA ESPECIAL DE PESCADO

- **Ingredientes (cantidad de pescado según comensales):**
 - Merluza, salmón, rape (puede hacerse con cualquier pescado) sin espinas.
 - Mejillones.
 - 1 bote de espárragos blancos.
 - Gambas.
 - 2 cebollas picadas.
 - 2 o 3 dientes de ajo picados.
 - Un chorrito de vino blanco bueno.
 - 1 cucharada de aceite de oliva por comensal.
 - Sal y un poco de perejil picado.

- **Elaboración:**

Limpiar los mejillones y cocerlos al vapor con el chorrito de vino en una sartén tapada o cazo (sin nada de agua, se cuecen en su propio jugo), reservar una vez que se hayan abierto, sin tirar el jugo que sueltan.

Triturar los espárragos con un poquito de su propia agua y otro poco del jugo de los mejillones colado para evitar restos de arenilla o cáscaras y reservar.

Sofreír la cebolla y el ajo picados en una cazuela con una cucharada de aceite y cuando esté dorada añadir la crema ligera de espárragos.

Cuando empiece a hervir la salsa, añadir el pescado y las gambas y cocer 2 o 3 minutos de cada lado.

Añadir los mejillones y el perejil picado en el último minuto (quitarle una de las cáscaras a cada mejillón).



REDONDO ASADO

- **Ingredientes (cantidad para 6 - 8 personas):**

- 1 rabillo de cadera o un redondo de ternera de 1 kilo
- 2 o 3 cebollas grandes
- 50 g de aceite de oliva virgen = 5 cucharadas
- 1 hoja de laurel
- 1 cabeza de ajos sin pelar
- 5 cucharadas de un buen brandy
- 10 cucharadas de agua
- Sal y pimienta blanca recién molida

- **Elaboración:**

1. Cortar las cebollas en rodajas finas.
2. Lavar la cabeza de ajos entera y secarla con papel absorbente de cocina para que luego al sofreírla no nos salte el aceite o simplemente limpiarla en seco con un papel absorbente de cocina.
3. Volcar el aceite en una buena olla superrápida, calentarlo y antes de que humee, echar las cebollas y rehogarlas hasta que empiecen a tomar color. Para que no se peguen y se vayan sofriendo en su propio jugo tapar la olla con una tapadera con pomo, mejor de cristal porque es transparente, que no sea la de presión y removerlas de vez en cuando con una cuchara de madera.
4. Cuando la cebolla vaya estando transparente, antes de que coja color, añadir la carne y dorarla bien por todas partes. Aquí estriba el secreto para conseguir en la olla una fantástica carne asada, mucho más jugosa que en el horno y utilizando una cantidad de aceite bastante menor, en dorar bien su superficie por todas partes. ¡Cuidado!, se debe dorar pero no “quemar” por lo que el aceite debe estar caliente pero no humear demasiado.
5. Mientras la carne se está dorando la tapa sigue puesta y solo la levantáis para darle la vuelta. Se salpica menos y sobre todo la carne no se reseca en absoluto.
6. Agregar también el laurel y la cabeza entera de ajos.
7. Cuando esté bien dorada y no antes salpimentarla por todas partes.
8. Añadir el vino y el agua y rascar rápidamente el fondo de la olla con una cuchara de madera para “desglasearla”, es decir para arrancar todo lo que se nos ha pegado en el fondo, parte de cebolla y parte de los jugos de la carne.
9. Tapar la olla con su tapadera de presión y en cuanto aparezcan las dos rayitas o niveles de la válvula de presión, bajar el fuego hasta el punto que os haga falta, dependiendo de vuestra placa de calor, y cocinar durante 10 minutos. Dejar siempre que la válvula baje por su propio peso.



11. En cuanto la olla se pueda abrir, comprobar que la carne está blanda pinchándola con un pincho o aguja de cocina. La carne tiene que estar dorada por fuera pero rosada y jugosa por dentro, así que no conviene pasarse de tiempo porque entonces saldría reseca.

12. Retirar de la olla la hoja de laurel y la cabeza de ajos y triturar las cebollas con la minipimer o con la trituradora que se tenga. Si ésta es buena no habrá que pasar la salsa por el “chino” para que quede muy fina.

