

contenido

recetas

TODOS LOS PLATOS SE ELABORAN CON ESMERO Y SE REPRODUCEN DE IGUAL FORMA EN ESTAS PÁGINAS.

16 CON PERSONALIDAD

Podrá sorprender a sus comensales con estas originales recetas que tienen a los tubérculos y rizomas como la chirivía, el nabo o el apio como protagonistas indiscutibles. El éxito está asegurado.

29 MARIDAJE

Deliciosas alianzas entre vinos y alimentos que enaltecen las cualidades de cada uno de ellos y configuran un creativo y único menú.

36 OTRO TIPO DE MARIDAJE

Este mes queremos sorprenderle con una propuesta totalmente distinta: maridar platos con cerveza. Todo un mundo de matices y aromas por descubrir.

42 UNA BASE SÓLIDA

El cocinero Jordi Cruz nos presenta en este número algunas de sus recetas para que podamos probarlas en casa y deleitar a nuestros invitados.

48 REPOSTERÍA

Pensar en postres y en la mejor manera de acabar una comida es pensar en deliciosos pasteles y tartas. Este mes podrá crear auténticas delicias con las recetas que le presentamos.



a fondo

EXPLICACIONES DIDÁCTICAS SOBRE ALIMENTOS Y TÉCNICAS. RESTAURANTES PARA DISFRUTAR DEL ARTE DE COMER.

24 DENOMINADOR COMÚN

La aceituna de mesa, un manjar exquisito y gran protagonista de la gastronomía española, es el ingrediente elegido en esta ocasión para presentar todas sus posibilidades en la cocina.

52 CON DESTREZA

La cocina al vapor permite cocinar los alimentos de manera económica, sencilla y sana. Con esta técnica, los alimentos mantienen su sabor y, lo más importante, sus cualidades nutritivas.

60 RUTA GASTRONÓMICA

Nos desplazamos a la Gran Manzana para conocer de cerca la enorme variedad gastronómica que podemos encontrar en una ciudad con habitantes procedentes de casi todos los rincones del planeta.

88 A LA CARTA

Una selección de los más bellos y reconocidos restaurantes para vivir una experiencia gastronómica con los cinco sentidos.



vinos

MONOGRÁFICOS, BELLOS RECORRIDOS, CONSEJOS. TODO LO QUE RODEA AL COMPLEJO Y RICO MUNDO DEL VINO.

82 LA RUTA DE LOS VINOS

Le presentamos los vinos de la Denominación de Origen Valencia, para que pueda conocer todas sus características y propiedades y pueda admirar el trabajo de los viticultores para conseguir caldos de alta calidad.

92 RECIÉN LLEGADOS

En esta sección presentamos información sobre los vinos, espumosos y licores de reciente aparición en el mercado.



Lo mejor de la dieta mediterránea

Información, fotos y recetas cedidas por INTERACEITUNA



Existen **diferentes tipos de aceitunas**, elaboradas siguiendo diversos y variados métodos que consiguen que sea un producto que se adapta a los gustos y necesidades de todos.



NUESTRO PAÍS ES LA MAYOR POTENCIA OLIVARERA DEL MUNDO. ESTA SUPREMACÍA HAY QUE TRASLADARLA TANTO AL ÁMBITO DEL ACEITE DE OLIVA COMO A LA ACEITUNA DE MESA.

La gastronomía española no se entiende sin la aceituna de mesa. Una de nuestras aportaciones más reconocidas en el panorama internacional, la costumbre del "tapeo", tiene en la aceituna su gran aliada.

La aceituna de mesa forma parte de nuestro acervo cultural gastronómico. Está arraigada en nuestra memoria, desde que tenemos uso de ella, con una doble presencia: como aceituna de mesa y, como el zumo procedente de su molturación, el aceite de oliva.

UN PILAR

Es un alimento de alto valor nutritivo y con un perfil muy equilibrado, puesto contiene todos los aminoácidos esenciales, presenta un contenido en proteína bajo, es muy digestiva, además de ser fuente de minerales (calcio, hierro, magnesio), carotenos (provitamina A y vitamina E), polifenoles y fibra dietética.

Así, 25 gramos de aceitunas al día, o lo que es lo mismo, una ración de siete aceitunas diarias aportan todas las ventajas de este producto tan nuestro. Las personas que padezcan sobrepeso o hipertensión pueden reducir ligeramente la cantidad diaria, mientras que aquellas que tengan unos requerimientos energéticos y minerales más elevados, como pueden ser los deportistas, pueden incrementarla.

A modo de ejemplo, destacar que las personas que padezcan hipertensión o problemas de retención de líquidos pueden seguir disfrutando de las aceitunas, teniendo cuidado con las cantidades consumidas y decantándose por variedades con una menor cantidad de sodio.

denominador común





Magret de pato con aceitunas

Magret de pato con aceitunas

35 minutos ● FÁCIL
♦ Para 4-6 personas

- 2 magret de pato
- 15 aceitunas gordales deshuesadas
- 6-8 chalotas
(se pueden sustituir por 3 cebollas)
- 1 copa de vino de moscatel
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen
- sal
- pimienta

listo en 35 minutos

- Lavar todas las verduras, pelar las zanahorias, los nabos, las chirivías, la calabaza y las cebollas y cortarlas a dados. Reservar
- Hacer unos cortes cruzados en la piel de los magrets formando unos rombos. Salpimentar.
- En una sartén con aceite, marcar los magrets empezando por el lado de la piel hasta que estén bien dorados por ambos lados. Tienen que quedar rosados por dentro. Reservar.
- Partir las aceitunas en cuatro trozos. Pelar y partir en pluma la chalota.
- En la misma sartén de marcar los magrets dejar hacer la chalota unos minutos hasta que se rinda, regar con el vino y agregar las aceitunas. Seguir la cocción 2-3 minutos más y retirar

FILETEAR EL MAGRET Y SERVIR ACOMPAÑADO CON LAS CHALOTAS Y ACEITUNAS.

Lubina estofada

30 minutos ● FÁCIL
♦ Para 4 personas

- 1 lubina de 1.500 a 1.700 g aproximadamente
- 15 aceitunas negras
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 1 tomate maduro
- 2 dientes de ajo
- 1 ramita de tomillo
- 1 ramita de ajedrea
- 1 vaso de vino blanco
- 3 cucharadas de salsa de tomate
- aceite de oliva virgen
- sal y pimienta

listo en 30 minutos

- Pelar y partir en pluma la cebolla. Lavar y cortar el pimiento.
- En una sartén con tres o cuatro cucharadas soperas de aceite de oliva virgen, sofreír la cebolla, el pimiento y los dientes de ajo sin pelar.
- Pelar y cortar en cuadraditos el tomate y añadir al sofrito con las aceitunas y las ramitas de ajedrea y tomillo. Dejar cocer. Añadir la salsa de tomate.
- Poner los lomos a la lubina sobre la verdura. Regar con el vino y dejar hacer unos siete minutos con la sartén tapada hasta que blanquee, tenga un brillo bonito y al meter un cuchillo salgan fácilmente las lascas.

SERVIR LA LUBINA SOBRE LAS VERDURAS.

denominador común



Lubina estofada

Índice recetas

■ FÁCIL ■ MEDIO ■ AVANZADO ■ MUY AVANZADO

PRIMEROS

- Arroz cremoso de hongos con crema de coliflor a la mantequilla **44**
- Cake de raíz de apio con paté de aceitunas y parmesano **18**
- Ensalada de patatas, boniatos, cebollas lilas y dátiles con cacahuetes **21**
- Filamentos crocantes de cardo rojo escaldado con té de alcachofas, romero, avellana y miel **70**
- Jugo de alcachofas con langostinos **43**
- Navajas Thai **39**
- Ostras al vapor con juliana de verduras **54**
- Sopa de vegetales con albóndigas de requesón **18**
- Tartar de buey, aguacate y champiñones **37**
- Tartar de salmonetes con semillas y germinados **30**
- Verduras rellenas **22**

SEGUNDOS DE CARNE

- Ensalada tibia de codornices y col verde **21**
- Japo Burger **38**
- Magret de pato con aceitunas **26**
- Milhojas de pasta filo con pato y salsa de granadas **32**
- Pieza de ternera guisada con setas y cebolletas **46**
- Pollo de caserío con cigalas, pasas, piñones y puré de nabo negro **46**

SEGUNDOS DE PESCADO

- Bacalao asado con tubérculos fritos **22**
- Filete de lenguado relleno de gambas y con espinacas **56**
- Filete de merluza relleno de gambas y con espinacas **54**
- Lomo de merluza asado con guiso **44**

de almejas y puré de judías al aceite de oliva

- Lubina estofada **26**
- Rape al vapor **56**
- Salmón al vapor con miel, mostaza y jengibre **58**

POSTRES

- Cenizas de aceituna negra sobre una caseína de hierbas aromáticas silvestres con helado de makil-gozi **73**
- Manzanas al vapor con frutos secos y canela **58**
- Pastel de dulce de leche y frutas rojas **51**
- Pastel de peras con flan **48**
- Tarta de manzana con crema de leche **40**
- Torre de pastas de mantequilla y crema de chocolate blanco **34**



Cake de raíz de apio con paté de aceitunas y parmesano **PÁG. 18**



Filamentos crocantes de cardo rojo escaldado con té de alcachofas, romero, avellana y miel **PÁG. 70**



Magret de pato con aceitunas **PÁG. 26**

Qué cocinar este mes



primero

■ Tartar de salmonetes con semillas y germinados **31**



segundo

■ Milhojas de pasta filo con pato y salsa de granadas **33**



postre

■ Torre de pastas de mantequilla y crema de chocolate blanco **35**