



Recetas taller

“comida sana”



c/ Doce de octubre, 1 4º-2
Córdoba



674 79 31 24
674 79 31 25



www.nutre-t.com



[nutretcordoba](https://www.facebook.com/nutretcordoba)

Salmorejo de fresas

Ingredientes

- 350 gr. de tomates
- 40 gr de aceite de oliva virgen extra
- 1 diente de ajo
- Sal al gusto
- 40 gr de pan blanco
- 10 fresas
- Queso feta

Elaboración

Colocar en el vaso de la batidora los tomates pelados en trozos, las fresas y la sal.

Triturar hasta que quede una mezcla homogénea.

Después se añade el pan y seguir triturando.

Por último manteniendo la batidora en funcionamiento dentro del vaso se va añadiendo el aceite poco a poco; así el aceite de oliva irá emulsionando con el tomate dando esa textura tan característica del salmorejo cordobés.

Una vez frío en la nevera, decorar con trocitos de feta.

Ensalada de pollo con leche de coco:

Ingredientes:

Para la salsa agridulce:

- 100ml de agua
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de azúcar blanco
- 2 cucharadas de kétchup
- 2 cucharadas de tomate triturado
- 1 cucharada de vinagre
- 1 cucharadita de maicena

Para la leche de coco:

- 200 ml de leche de coco.
- 1 cucharada sopera de curry.

Para la ensalada:

- 1 bolsa de mezcla de lechugas
- ½ piña
- Un puñado de maíz dulce
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

Preparación:

· Para la salsa agridulce: Ponemos en un cazo en el fuego la salsa de soja, el azúcar, el ketchup y el tomate triturado y mezclamos bien, vigilando que no se pegue. En un vaso disolvemos la maicena en el agua fría. Una vez disuelta lo añadimos a la mezcla del cazo y removemos. Lo dejamos al fuego hasta que reduzca.

· Para la leche de coco: Ponemos la leche de coco en un cazo al fuego y añadimos el curry. Mezclamos bien y lo llevamos a ebullición. Después apartamos y dejamos que se enfríe un poco. Lo ideal es servir la salsa templada.

· Para la ensalada: Salpimentamos la pechuga troceada y la ponemos a la plancha hasta que esté dorada y reservamos. Cortamos la piña en dados y la pasamos también por la plancha hasta que se dore.

Tanto el pollo como la piña deben servirse calientes para que desprendan todos sus aromas. Preparamos en un bol las lechugas y las aliñamos con sal y aceite. Después añadimos los trozos de pollo y piña por encima y decoramos con una cucharada de maíz dulce.

Una vez decorada se pulverizan las salsas al gusto.

Lingotes de salmón

Ingredientes:

- 4 trozos de lomo de salmón de 200 g cada uno
- salsa de ostras,
- 1 boniato,
- huevas de salmón
- eneldo para decorar

Para la mayonesa de wasabi:

- 1 huevo,
- aceite de girasol y un
- pegote de wasabi

Preparación:

Barnizar los lomos de salmón con una cucharada de salsa de ostras, extendiéndola con una brocha de silicona. Dorar las caras exteriores de los lingotes en una sartén muy caliente sin que se cocine el interior del pescado.

Hacer una mayonesa casera con el huevo, el aceite de girasol y la sal, de la manera tradicional utilizando la batidora.

Una vez hecha, añadir el wasabi y seguir removiendo hasta dejarlo homogéneo.

Preparar un **puré de boniato** cociéndolo durante 30 minutos hasta que podamos hundir un cuchillo sin dificultad. Triturar con un tenedor hasta obtener una crema.

Opcionalmente puedes añadir un poco de nata (una o dos cucharadas soperas) para conseguir una textura más cremosa.

Para montar el plato, trazamos una línea de mayonesa de wasabi, ponemos el puré de boniato y colocamos encima el lomo de salmón decorando con las huevas y una hojita de eneldo.

Crema de mango:

Ingredientes:

- 1 kg. de Mango
- 250 ml. de Nata líquida
- 1 vaina de Vainilla
- 50 gr. de azúcar
- Unas hojas de menta (para decorar)

Preparación:

En primer lugar, infusionar la vainilla en la nata durante 30 minutos a unos 50°C. Para ello, se coloca un cazo con la nata y la vainilla a fuego medio.

Transcurridos los 30 minutos, se retira del fuego y dejar entibiar.

Mientras, se pela y trocea los mangos. A continuación se vierten en el vaso de la batidora, añadiendo el azúcar, la nata y batir todo hasta conseguir una crema fina.

Reservamos en la nevera hasta que la vayamos a servir y la podemos decorar con unas hojas de menta o unas grosellas.