



Menú de San Valentín saludable



Entrantes

- Medallones de verduritas
- Hummus de calabaza Asada
- Tartar de salmón y piña

Primer plato

- Crema de zanahoria con queso de cabra
 - Ensalada de fresas
- Verduras salteadas con huevo poché



Segundo plato



- Pollo asado con uvas
- Salmón en salsa de tomates secos
- Cordero con guarnición de persimón

Postre

- Tarta de queso saludable
- Mousse de chocolate





Medallones de verduras

- 150 gramo de patatas.
- 1 calabacín mediano.
- 2 zanahorias.
- 1 huevo.
- 2 cucharaditas de harina de espelta integral.
- AOVE: 2 cucharaditas de postre.
- Pimienta negra molida.
- Nuez moscada.

Pelar y cortar en cuadraditos la patata. Cocer en agua hirviendo durante 15 minutos.

Pelar y rallar el calabacín y las zanahorias.

Cocinar en una sartén con un poco de AOVE durante 5 minutos.

Precalentar el horno a 220°C

Escurrir y machacar la patata hasta hacerla puré. Salpimentar y añadir la nuez moscada y huevo. Mezclar bien.

Añadir las verduras al puré y mezclar.

Añadir la harina de espelta integral y mezclar de nuevo.

En una bandeja de horno poner papel para horno. Hacer la forma de los medallones con dos cucharadas de la masa, con el borde de un bol, alisamos la parte de arriba, ynos quedará un “medallón” perfecto. Hacer lo mismo con el resto de masa dejando un poco de espacio entre cada medallón.

Meter al horno a 220°C durante 20 minutos.

Hummus de calabaza asada

- 300 gramos de garbanzos cocidos.
- 150 gramos de calabaza asada.
- 1 diente de ajo.
- 1 limón.
- 1 cucharada de tahinni (pasta de sésamo).
- Comino molido.
- AOVE: 2 cucharadas de postre.
- Sal.
- Pimentón dulce.

Partir la calabaza por la mitad y colocar en una bandeja, hornear a 200°C entre 40-60 minutos dependiendo del tamaño. Cuando al pincharla esté blanda estará lista. Dejar enfriar.

En una batidora poner los garbanzos, la calabaza asada, el zumo de limón, 1 cucharada de tahini, media cucharadita de comino en polvo, media cucharadita de pimentón dulce, y una pizca de sal y 2-3 cucharaditas de aceite.

Triturar todo bien hasta conseguir una pasta cremosa, rectificar de sal si fuera necesario.

Servir en un bol, y acompañar de crudités y/o crackers y a disfrutar.



Tartar de salmón y piña

- 1 lomo de salmón crudo.
- Dos rodajas de piña.
- Media cebolleta.
- Una cucharada de salsa de soja (sin azúcar).

Picar todos los ingredientes, aliñar con la salsa de soja y dejar macerar unos minutos. Emplatar acompañado con unas hojitas de lechuga y listo.

Verduras salteadas con huevo poché

- 1 pimiento rojo.
- 1 pimiento verde.
- 1 cebolla.
- 3-4 champiñones.
- 2 huevos.
- AOVE: 2 cucharadas de postre.
- Sal.
- Cebollino.

Saltear las verduras troceadas con una pizca de aceite hasta que estén al gusto, en los últimos cinco minutos añadir los champiñones fileteados y añadir sal.

Mientras coger un vaso con agua hasta la mitad y calentar 60 segundos en el micro. Sacarlo y cascar un huevo y añadirlo con cuidado al agua. Tapar con film o con un plato el vaso y cocinar otros 60 segundos en el microondas. Finalmente sacar del agua con ayuda de una cuchara y listo. El tiempo depende de cada microondas, por tanto puede tardar más de 60 segundos o menos. Colocar las verduras en un plato el huevo encima y un poco de cebollino.

Crema de zanahoria con queso de cabra

- 4 zanahorias.
- 1 patata.
- Media cebolla.
- 1 ajo.
- AOVE: 2 cucharadas de postre.
- Sal.
- Pimienta.
- Queso de cabra semicurado.

Primero hacer el sofrito de cebolla y ajo y después añadir las zanahorias y la patata cortada, añadir agua y salpimentar.

Dejar cocer unos minutos hasta que estén tiernas.

Moler y servir poniendo trocitos de queso encima.



Ensalada de canónigos con fresas

- Una bolsita de canónigos.
- Un tarrina de bolitas de mozzarella.
- Tomatitos cherry.
- 1 frambuesa de arándanos.
- 1 frambuesa de frambuesas.
- Fresas.
- Un pelín de sal.
- Vinagre de Módena.

Mezclar todo junto y aliñar.

Salmón en salsa de tomates secos

- 400 gramos de salmón frescos.
- 2 dientes de ajo.
- Media cebolla.
- Un cuarto de vaso de agua.
- Un vasito de leche semidesnatada.
- Media bolsita de tomates secos.
- Una pizca de sal.
- Pimienta negra.

Cortar el filete de salmón en trozos. Salpimentar.

Verter un chorrito de aceite de oliva en una sartén. Cuando esté caliente, verter los trozos de salmón y cocinar a fuego medio unos 2-3 minutos. Retirar y reservar en un plato.

En la misma sartén, freír la cebolla cortada en láminas, el ajo picado finamente y los tomates secos, (si es necesario añadir una pizca de agua para que no se queme). Saltear durante 2-3 minutos todo junto. Después agregar agua a la sartén y bajar el fuego a lo mínimo. Cuando pasen 2 minutos añadir la leche y remover hasta que poco a poco se haga una salsa cremosa salpimentar si es necesario.

Finalmente añadir los trozos de salmón a la salsa y mezclar, al pasar 5 minutos y retirar del fuego y servir.

Pollo asado con Uvas

- 4 muslos y 4 contramuslos de pollo.
- Cebollitas francesas o chalotas.
- Uvas rojas.
- Tomillo fresco.
- Romero fresco.
- Caldo de pollo o de verduras.
- Medio vaso de vino blanco.



- Sal.
- Pimienta.
 - AOVE: 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.

Precalentar el horno a 200°C.

Poner el pollo en una fuente de horno, salpimentar bien y añadir un poco de aceite. Con un pincel impregnar todo el pollo.

Añadir las cebollitas peladas, el tomillo, romero y un poco de caldo o agua. Meter al horno 20 minutos.

Cuando lleve 10 minutos abrir el horno y añadir el vino blanco y las uvas.

Cuando se completen los 20 minutos sacar del horno y comprobar que esté hecho y poner más hierbas por encima.

Cordero con guarnición de Pérsimon

- Cordero.
- AOVE.
- Sal.
- Pimienta negra.
- Pimentón.
- Caqui Pérsimon.

Macerar el cordero con aceite, sal, pimienta negra y pimentón.

Poner a 180°C tapadito con papel aluminio y dejar que se cocine durante 4 horas, destapar y dejar una hora más hasta que se ponga crujiente por fuera y tierno por dentro.

Hacer la guarnición de Caqui, Cortando en rodajas finas y hacer a la plancha con aceite de oliva, sal gruesa y pimienta.

Emplatar el cordero junto con la guarnición.

Mousse de chocolate saludable

- 1 tableta de chocolate mínimo del 70%.
- 4 huevos.
- Canela.
- Café en grano.

Separar las yemas de las claras, batir las claras al punto de nieve.

En un bowl al baño maría derretir el chocolate, una vez derretido añadir las yemas mezclando muy bien, este proceso tiene que ser con el chocolate a temperatura que no haga cuajar las yemas y así se pueda integrar mejor.

Añadir la mezcla poco a poco a las claras y remover con movimientos circulares para que no se bajen. Si lo deseas puedes añadir canela o café para darle un toque diferente.



Tarta de queso y mermelada de fresa

- Copos de avena.
- Leche.
- 500ml de queso fresco batido.
- 3-4 dátiles.
- 3 láminas de gelatina.
- 5-6 fresas.
- Semillas de chía.

Para la base:

Copos de avena con un poco de leche, remover todo y cubrir el fondo del molde, meter a la nevera mientras hacemos el queso.

En un cazo, añadir 500 ml de queso fresco batido, 3 o 4 dátiles batidos en un poco de leche para endulzar y 3 láminas de gelatina hidratadas... calentar todo y antes de que entre en ebullición, apartar.

Añadirlo todo con cuidado a la base de avena.

Dejar templar.

Para la mermelada de fresa echar unas 5 o 6 fresas cortadas en un cazo con una cucharadita de semillas de chía y un chorrito de agua, dejar hasta que se haga una mermelada.

Cubrir la tarta de queso con la mermelada y dejar en el frigorífico un par de horas.

