

Viernes, 15 de enero de 2010

Guarniciones Saludables

**VALENCIA COSTA CON
CUS CUS DE CÍTRICOS**

160 g por ración de pescado del día sin espinas
60 g de cous cous
10 g de piel de naranja cortada en juliana
10 g de piel de limón cortada en juliana
60 g de zumo de naranja y limón
verduritas en dados
azúcar para el almíbar

- Desespinar el pescado, cortarlo de la forma deseada y elaborar a la plancha u horno
- Hidratar el cous cous con el zumo de los cítricos y si necesitara, un poco de agua
- Hacer un almíbar liviano y escaldar la juliana de cítricos
- Una vez escaldada mezclar con el cous cous y reservar tapado
- Colocar el pescado ya cocinado de la forma deseada
- Agregar de forma armoniosa y de guarnición el cous cous de cítricos
- Terminar con los dados de verduritas y decorar al gusto

...CON ESPÁRRAGOS BRASA Y MAYONESA DE AJETES TIERNOS

6 espárragos verdes
100 g de ajetes tiernos
½ dl de leche (puede ser vegetal)
aceite neutro de primera presión

- Retirar dos dedos de los tallos inferiores de todos los espárragos
- Saltear los ajos tiernos y mojar con leche
- Dejarlos infusionar y sazonar
- Triturar, emulsionar con el aceite neutro hasta conseguir una mahonesa de ajetes
- Asar los espárragos
- Colocar los espárragos y rallarlos con la mahonesa de ajetes y sal gorda
- Acompañar con un cuenco con más mahonesa de ajetes

... CON ROMESCU DE ASADILLO

1 tomate
1 cebolla
½ berenjena
½ pimiento rojo
100 g de pan frito
1 cabeza de ajos
50 g de almendras
sal, tomillo
aceite de oliva de primera presión en frío

- En fogón o brasa quemar las pieles y semiasar las verduras
- Terminar de asarlas en una placa de horno con un chorro de oliva
- Dejar enfriar ligeramente y quitar la piel
- Triturar con la batidora el conjunto hasta que se homogenicen las verduras
- Añadir el pan frito y las almendras fritas
- Seguir triturando hasta darle la textura deseada
- Rectificar de sal y aceite y añadir el tomillo