

Menús con Corazón

por una alimentación cardiosaludable



Porque tu corazón nos importa



FUNDACIÓN
ESPAÑOLA DEL
Corazón

Menús con Corazón, una alimentación sana es cosa de todos	04
Las claves de una dieta con corazón	06
La nuez, el corazón de tu dieta	08
Chefs y sus restaurantes	10
Recetas Restaurante Abantal	
Ensalada tibia de raya, nueces y vinagreta de ajo-pimentón	12
Corvina de Conil con manzanas, ensalada de apio y nueces	14
Fresas con azahar, ganache de vinagre y nueces	16
Recetas Restaurante Dos Cielos	
Tomates rellenos de albahaca, ostras, salazones y nueces	18
Arroz cremoso con setas, flores de calabacín y nueces	20
Teja de romero con melocotón, té al limón y crumble de nueces	22
Restaurante El Club Allard	
Cebiche de carabineros al merkén con nueces	24
Pastel de carrillera de ternera, setas y nueces	26
Manzana ácida con esponjoso de chocolate y nueces	28
Restaurante Kokotxa	
Terciopelo de tomates asados con tartar de chicharro, nueces y hierbas	30
Pichón de Bresse asado con trigo guisado y arena de nueces	32
Bizcocho de nueces con fresas maceradas y sorbete de coco	34
Restaurante Riff	
Tartar de bonito con mayonesa de mostaza y nueces	36
Lubina del Mediterráneo con ragú clochinas, nueces y pan crujiente	38
Fresitas con nueces y naranjas sanguinas	40





Julio Fdez. Quintero

ABANTAL · Sevilla



**Sergio y
Javier Torres**

DOS CIELOS · Barcelona



Diego Guerrero

EL CLUB ALLARD · Madrid



Daniel López

KOKOTXA · San Sebastián



Bernd Knöller

RIFF · Valencia

Menús con Corazón

Una alimentación sana es cosa de todos

Las enfermedades del corazón siguen siendo la principal causa de muerte en nuestro país. Más de 125.000 personas o lo que es lo mismo uno de cada tres españoles mueren por enfermedades relacionadas con la salud cardiovascular. Y los principales factores de riesgo como la obesidad o el sobrepeso se han convertido en una epidemia tanto entre la población adulta como en la infantil. Los expertos coinciden: la prevención es la solución y llevar una buena alimentación es imprescindible.

Desde hace siete años los chefs que han revolucionado el panorama culinario español se han sumado a la campaña Menús con Corazón, organizada conjuntamente por la Fundación Española del Corazón y Nueces de California, para promover una alimentación sana tanto dentro como fuera de nuestros hogares.

En la séptima edición de la campaña contamos con **Julio Fernández** del restaurante **Abantal en Sevilla**, los hermanos **Javier y Sergio Torres** del **Dos Cielos en Barcelona**, **Diego Guerrero** de **El Club Allard en Madrid**, **Daniel López** del restaurante **Kokotxa en San Sebastián** y **Bernd Knöllner** del **Riff en Valencia**. En este recetario nos presentan sus recetas más saludables para ayudarnos a comer sano y cuidar nuestro corazón.

Reputados cardiólogos de la Fundación Española del Corazón han contribuido en la elaboración de las recetas, aconsejándoles para lograr las mejores combinaciones para nuestra mesa. Con este recetario podrás cuidar tu salud y la de los tuyos, a la vez que disfrutas de la buena cocina que nos brinda nuestro país.



Las claves de una dieta con corazón

La Fundación Española del Corazón y la Asociación Española de Dietistas y Nutricionistas consideran que para cuidar la salud del corazón se deben seguir las siguientes recomendaciones en nuestros hábitos alimenticios:

- Ingerir una mayor ingesta de **fibra**.
- Incluir alimentos ricos en ácidos grasos poliinsaturados **Omega 3**, como por ejemplo, las nueces, los pescados azules o el marisco.
- Comer habitualmente **frutas, verduras y cereales integrales**.
- Consumir habitualmente **legumbres** (judías secas, garbanzos, lentejas, soja, etc.)
- Cocinar con **aceite de oliva virgen**.
- **Reducir** el consumo de **carne roja** y de embutidos.
- **Evitar** la leche y los **lácteos enteros**, nata, salsas ricas en grasa, mantequilla, bollería y pastelería.
- **Disminuir** el uso de la **sal**.

Las 10 razones para comer nueces

1. Disminuyen el **colesterol**.
2. Reducen la **hipertensión arterial**.
3. Contribuyen a un mejor **control metabólico** de la diabetes.
4. Mejoran la **función endotelial**.
5. Tienen propiedades **antitrombóticas** y posiblemente **antiarrítmicas**.
6. Proporcionan **saciedad** y no contribuyen a aumentar el peso.
7. Reducen el riesgo **cardiovascular**.
8. Regulan el **tránsito intestinal**.
9. Ofrecen **riqueza y variedad** a nuestros platos.
10. Son de los pocos **Alimentos Funcionales Naturales**.

LA MEJOR FORMA DE INCORPORARLAS A TUS PLATOS:

- Añade nueces troceadas en tus **batidos y sopas**, y serán más sabrosos.
- Cocina tus **platos tradicionales**, como el gazpacho y los canelones, con nueces y les darás un toque original y sano.
- **Reboza** pescados y carnes con nueces para conseguir sabores más gustosos.
- Dale un **toque crujiente** a tus **pizzas y pastas** con nueces.
- Úsalas a tu gusto en cualquier **postre**, porque les sientan bien a todos.



La nuez, el corazón de tu dieta

La nueva pirámide de la **dieta mediterránea**, elaborada por científicos europeos, incluye las **nueces** en sus recomendaciones diarias. Un puñado de nueces al día es una manera fácil y sana de **cuidar nuestro corazón**. En este recetario encontrarás ideas de cómo cocinarlas en entrantes, platos principales o sabrosos postres.

Las nueces son el único fruto seco con una cantidad significativa de ácidos **Omega 3**, básicos para la salud y que el cuerpo humano no puede producir. Un puñado de nueces (42,5 g) al día basta para ingerir una cantidad más que suficiente de Omega 3 (3,8 g). Numerosos estudios han concluido que los Omega 3 ayudan a **reducir el riesgo** de enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes, hipertensión y obesidad. Además, las nueces son una buena fuente de **vitamina B6, ácido fólico, fósforo, magnesio y cobre**.

También contienen **antioxidantes**, como la melatonina o el selenio y son ricas en **proteínas**. De hecho, los últimos estudios llevados a cabo en esta materia demuestran que las nueces son el fruto seco con más y mejores antioxidantes: un puñado de nueces contiene casi el doble de antioxidantes que la misma cantidad del resto de frutos secos. Además, los antioxidantes en las nueces son entre 2 y 15 veces más potentes que la vitamina E, reconocida también por su **efecto protector** contra los químicos naturales dañinos que participan en el desarrollo de enfermedades.

Ayudan a regular el peso

Contrariamente a la creencia popular, estudios científicos como el **PREDIMED** (Prevención con la Dieta Mediterránea) demuestran que las nueces contribuyen a regular el peso. Gracias al **efecto saciante** de las nueces se consigue una reducción en el consumo de grasas animales y azúcares refinados, presentes en productos como la bollería, las carnes rojas o bebidas azucaradas.

Denominación de origen en tus platos

Las **Nueces de California** provienen de uno de los valles más fértiles del planeta, con nogales que alcanzan los 30 metros y producen nueces durante cien años. Las Nueces de California son fácilmente reconocibles por su color miel, su gran tamaño y por poseer un sabor dulce y delicioso, que combina fácilmente con cualquier ingrediente. La **California Walnut Commission**, que agrupa a los 4.600 cultivadores y 70 procesadores de Nueces de California, tiene entre sus objetivos principales la investigación científica en torno a este fruto seco.

Chefs & restaurantes



RESTAURANTE DOS CIELOS
CHEFS JAVIER Y SERGIO TORRES

El **Dos Cielos** es el anfitrión perfecto para las citas nocturnas y la cocina de diseño, con una atmósfera carismática y una terraza panorámica con vistas a la ciudad de **Barcelona**.

Los chefs **Javier y Sergio Torres** entienden la cocina como un fenómeno cultural en constante evolución. Les gusta jugar y experimentar con diferentes tecnologías y materiales, siempre con ingredientes de calidad y saludables. Una visión de la cocina que les ha valido una **Estrella Michelin**. Entre la amplia experiencia de estos dos chefs destaca el paso de Javier por el Racó de Can Fabes de Santi Santamaria y su colaboración con el Philippe Rochat en Suiza. Sergio, por su parte, pasó dos años en el Akelarre de Pedro Subijana y en el Alain Ducasse en París.

Planta 24 Hotel ME | Pere IV 272-286
08005 Barcelona
Telf.: 93 367 20 70
www.doscielos.com



RESTAURANTE EL CLUB ALLARD
CHEF DIEGO GUERRERO

El **Club Allard** se creó en el año 1998 como punto de encuentro privado para compartir actividades de carácter cultural, social y gastronómico. En 2003 se abrieron las puertas al público en general, manteniendo al mismo tiempo un sabor exclusivo, y se incorporó a sus fogones el chef, **Diego Guerrero**.

Este joven cocinero trabajó junto a Martín Berasategui y Manolo de Osa y ostenta varios galardones como el **Premio Pil-Pil** de la Gastronomía. El restaurante cuenta con una **Estrella Michelin** desde 2009. Guerrero cree que la cocina es algo vivo, que respira, que habla... en constante evolución, y sorprende cada día con platos novedosos, adornando la mesa de este restaurante con su inmejorable cocina de autor.

C/ Ferraz, 2
28008 Madrid
Telf.: 91 559 09 39
www.elcluballard.com



RESTAURANTE ABANTAL
CHEF JULIO FDEZ. QUINTERO

Julio Fernández Quintero lidera la cocina del restaurante **Abantal**, que dispone de una sugerente carta que sorprende por su comunión entre los ingredientes tradicionales y la creatividad de su chef.

En el restaurante se hace cocina andaluza contemporánea, un giro de modernidad y diferenciación en los fogones, que le permitió a Julio Fernández ser nombrado el **Mejor Cocinero Andaluz en 2005**.

Alcalde José de la Bandera, 7-9,
41003 Sevilla
Telf.: 95 454 00 00
www.abantalrestaurante.es



RESTAURANTE KOKOTXA
CHEF DANIEL LÓPEZ

Inaugurado en 2002, el restaurante **Kokotxa** destaca por su cocina con personalidad, basada en productos frescos de máxima calidad que aúna tradición y vanguardia.

Está ubicado en pleno corazón de la parte vieja de **Donostia**, junto a la Basílica de Santa María y a un paso del puerto. Cuenta con una **Estrella Michelin** desde el 2007 gracias al buen hacer de su chef **Daniel López**.

C/ Campanario, 11,
20003 San Sebastián
Télf.: 943 421 904.
www.restaurantekokotxa.com



RESTAURANTE RIFF
CHEF BERND KNÖLLER

El cocinero **Bernd Knölller** hizo realidad en septiembre de 2001 su sueño de abrir este restaurante en **Valencia**. Y en 2009 su dedicación y excelente trabajo fue galardonado con una **Estrella Michelin**. Su gran maestro es el chef francés Henry Levy, con el que trabajó en el restaurante Maître de Berlín y entre su amplia experiencia también destacan su paso por el Akelarre de Pedro Subijana. Knölller combina la cocina de autor con el espíritu mediterráneo.

C/ Conde Altea 18
46005 Valencia
Telf.: 96 333 53 53
www.restaurante-riff.com



RESTAURANTE ABANTAL · CHEF JULIO FERNÁNDEZ QUINTERO

ENSALADA TIBIA DE RAYA, NUECES Y VINAGRETA DE AJO-PIMENTÓN

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

300 g de raya limpia
 Lechugas varias (lollo, escarola, hoja de roble...)
 100 g de judías verdes en tiras
 Pan frito en dados
 Chips de ajo
 120 g de Nueces de California

Vinagreta de ajo-pimentón
 4 dientes de ajo
 120 ml de aceite de oliva virgen extra
 10 ml de vinagre de Jerez reserva
 Una pizca de espesante Xantana
 Una pizca de sal y pimentón

ELABORACIÓN

Limpiar la raya, quitarle la piel y la espina. Envasar al vacío y cocinar a 60°C durante 8 min.

Para preparar la vinagreta, freír el ajo en la mitad del aceite. Después apartar del fuego, añadir el resto del aceite, el vinagre y dejar enfriar. Finalmente, añadir el pimentón y espesar con Xantana.

Para montar el plato, colocar las judías, aliñar con la vinagreta y poner las nueces troceadas, pan frito y chips de ajo. Sacar la raya de la bolsa y colocar sobre las judías. Disponer las lechugas sobre la raya.



RESTAURANTE ABANTAL · CHEF JULIO FERNÁNDEZ QUINTERO

CORVINA DE CONIL CON MANZANAS, ENSALADA DE APIO Y NUECES

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 kg de corvina de Conil

Caldo tostado de corvina

250 g de espinas de corvina y recortes

1 cebolla blanca mediana

2 zanahorias

1 tomate maduro

2 dientes de ajo

1 litro de agua

50 ml de vino oloroso seco*

1 hoja de laurel

1 grano de pimienta negra

Manzanas salteadas

1 manzana golden

2 chalotas

50 g de apio

1 c/s de aceite de oliva virgen extra

Vinagreta de limón

10 ml de aceite de oliva virgen extra arbequina

1 cucharada sopera de zumo de limón

Ensalada de nueces y apionabo

100 g de apionabo

100 g de hinojo

50 g de Nueces de California

* *Vino generoso propio del Marco de Jerez y de Montilla-Moriles, en Andalucía*

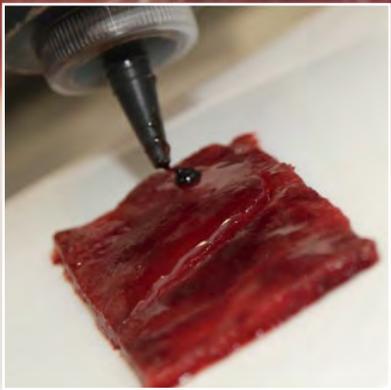
ELABORACIÓN

Para preparar el caldo, asar las verduras en el horno a 180°C y las espinas de corvina. Una vez tostadas, desglasarlas con el vino oloroso. En una olla, disponer las verduras y espinas tostadas junto con el agua, el laurel y la pimienta y cocer a fuego lento durante 2 horas.

Para preparar las manzanas, cortar las chalotas y apio muy finamente, poner en una sartén con el aceite de oliva virgen extra y cocinar sin que tome color. Añadir la manzana pelada en dados.

Para preparar la ensalada, cortar el apionabo y el hinojo en tiras muy finas, cocer en agua durante 1 minuto. Enfriar y aderezar con la vinagreta de limón. Añadir las nueces troceadas. Finalmente, cocinar la corvina al vapor durante 12 minutos (según grosor) a 60°C.

Para montar el plato, colocar la manzana en el fondo, la corvina encima de la manzana y sobre la corvina la ensalada de nueces y apio. Finalmente, servir el caldo tostado de corvina.



RESTAURANTE ABANTAL · CHEF JULIO FERNÁNDEZ QUINTERO

FRESAS CON AZAHAR, GANACHE DE VINAGRE Y NUECES

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

240 g de fresón de Huelva maduro

Pimienta rosa

Pétalos de flores

100 g de Nueces de California

Gelatina de agua de azahar (para 24 dados)

60 g de agua de azahar

2 gelatinas de cola de pescado

80 ml de agua

8 g de azúcar lustre

Ganache de vinagre de Pedro Ximénez (para 4 quenelles)

300 ml de vinagre Pedro Ximénez

60 g de glucosa

500 g de chocolate negro al 70% para cobertura sin azúcares añadidos

550 g de nata baja en grasas

30 g de margarina vegetal

ELABORACIÓN

Colocar las fresas entre dos plásticos, aplastar y reservar.

Para preparar la gelatina, mezclar el agua de azahar con el agua y el azúcar glasé, calentar y añadir la gelatina hidratada.

Para preparar las quenelles de ganache de vinagre de Pedro Ximénez, calentar la nata, añadir la margarina y la glucosa. Vaciar el contenido sobre el chocolate y añadir el vinagre cuando esté frío.

Para montar el plato, colocar las fresas aplastadas y sobre éstas la gelatina de agua de azahar, una quenelle de ganache de vinagre, los pétalos de flores y las nueces troceadas.



RESTAURANTE DOS CIELOS · CHEFS JAVIER Y SERGIO TORRES

TOMATES RELLENOS DE ALBAHACA, OSTRAS, SALAZONES Y NUECES

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

12 tomates en rama de jardín	4 cebollas chalota
400 g de albahaca genovesa	4 limas
Albahaca púrpura en hojas s/c	Huevo de maruca
2 kg de nata baja en grasa	Huevo de atún
200 g de yema	400 g de Nueces de California
8 hojas de gelatina	
Lechuga de mar en hojas s/c	
Flores comestibles s/c	
Anguila ahumada cortada en brunoise	
Aceite de albahaca	
8 ostras	

ELABORACIÓN

Hacer una cruz en la parte inferior del tomate y escaldar 3 segundos. Pelar, vaciar y reservar. Deshojar la albahaca genovesa, escaldar con la nata e infusionar. Añadir la yema, la gelatina, la sal y la pimienta. Reposar 24 horas y montar.

Por otro lado, picar las ostras en brunoise y aliñarlas como si fuera un tartar, con lima, chalota picada, sal y pimienta. Por otra parte, filetear la anguila y trocearla en dados de 0,4 centímetros por 0,4 centímetros.

Para montar el plato, colocar la lechuga de mar como base, y rellenar la mitad de los tomates aliñados con la mousse de albahaca y la otra mitad con el tartar de ostra.

Rallar las nueces con un rallador *Microplane* o similar y usar el polvo de nuez para aliñar los tomates.

Para decorar, colocar un dado de anguila, unas huevas de maruca y atún aleatoriamente, una hoja de orégano, nueces troceadas y aliñar con aceite de albahaca.



RESTAURANTE DOS CIELOS · CHEFS JAVIER Y SERGIO TORRES

ARROZ CREMOSO CON SETAS, FLORES DE CALABACÍN Y NUECES

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

20 g de margarina
 40 g de cebolla escalonia
 360 g de arroz
 20 g de camagroc
 20 g de pie azul
 20 g de *ou de reig* u oronja
 20 g de trompeta de la muerte
 20 g de *rossinyol* o rebozuelo
 20 g de ceps
 20 g de llanega blanca
 20 g de llanega negra
 20 g de lengua de buey
 20 g de pie de rata
 40 g de flor de calabacín
 1800 cl de fondo de cocido
 100 g de Nueces de California

ELABORACIÓN

En una cazuela añadir la margarina y una vez disuelta añadir la escalonia, rehogar y colocar el arroz.

Rehogar y mojar poco a poco con el fondo de cocido con el fin de ir reduciendo.

Cuando el arroz esté a punto, añadir las setas con la flor de calabacín, mantecar y servir. Trocear unas nueces y añadirlas al arroz para finalizar el plato.



RESTAURANTE DOS CIELOS · CHEFS JAVIER Y SERGIO TORRES

TEJA DE ROMERO CON MELOCOTÓN, TÉ AL LIMÓN Y CRUMBLE DE NUECES

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Gelée de té al limón

500 g de agua
12 g de té Earl Grey
82 g de azúcar
165 g de zumo limón
6 g de gelatina en hoja

Teja de romero

125 g de margarina
280 g de azúcar
100 g de clara de huevo
2 g de romero picado muy fino
30 g harina

Melocotón al romero

2 melocotones
2 ramas de romero

Granizado de melocotón

25 g de glucosa
120 g azúcar
250 g de agua
2,5 g ácido cítrico
500 g de pulpa de melocotón

Crumble de nueces

70 g de margarina
70 g de azúcar moscovado
85 g de Nueces de California ralladas
80 g de harina

ELABORACIÓN

Para preparar el gelée, infundir el té con el azúcar y el agua durante cuatro minutos. Colar y mezclar con el zumo de limón. Añadir la gelatina a una temperatura de 45°C, previamente hidratada en agua fría. Disponer el líquido resultante en los platos y cuajar en la nevera.

Para preparar el crumble de nueces, ablandar la margarina en el microondas hasta conseguir una textura de pomada. Mezclar el resto de ingredientes y añadir a la margarina. Amasar hasta que consigamos una masa homogénea, congelar, rallar y cocer a 155°C durante 17 minutos.

Para preparar el granizado de melocotón, hacer un jarabe con el azúcar, la glucosa, el agua y el ácido cítrico. Dejar enfriar y mezclar con la pulpa de melocotón. Congelar.

Para preparar el melocotón al romero, disponer los melocotones en una bandeja de horno junto con el romero. Tapar con papel de aluminio y cocer a 160°C durante 40 minutos.

Para preparar la teja de romero, ablandar la margarina en el microondas hasta conseguir textura de pomada. Añadir todos los ingredientes en el orden de la receta. Dejar reposar un mínimo de 12 horas. Estirar la masa en un papel siliconado y cocer a 170°C durante 4-5 minutos.



RESTAURANTE EL CLUB ALLARD · CHEF DIEGO GUERRERO

CEBICHE DE CARABINEROS AL MERKÉN CON NUECES

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 carabineros pelados y troceados

Picada

2 cebolletas

2 tomates pelados

Zumo de una lima

500 cl de caldo de pescado

(hecho con espinas tostadas)

1 cucharada de merkén*

Un manojo de albahaca fresca picada

100 g de Nueces de California

Cuscús de espinaca y albahaca

150 g de cuscús precocido

300 cl de licuado de espinaca

Zumo de una lima

Un manojo de albahaca fresca picada

Otros

Hoja de ostra mini

Germinado de cilantro

Pétalos de rosas amarillas

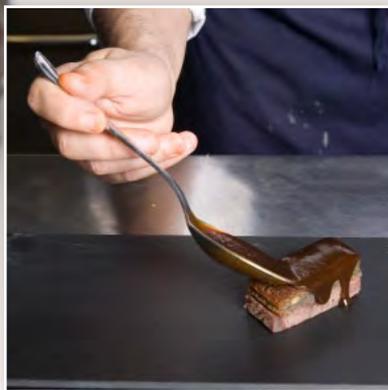
**Especia de origen chileno elaborada con ají seco ahumado (pimiento picante) y semillas de cilantro.*

ELABORACIÓN

Para preparar el cebiche, en un bol mezclar los ingredientes con las verduras picadas en fina brunoise y reservar.

Para preparar el cuscús de espinaca, en un vaso batidor triturar todos los ingredientes excepto el cuscús. Verter el líquido resultante en un bol sobre el cuscús. Dejar hidratar en un lugar templado (por ejemplo, encima del horno) e ir removiendo con cuidado de vez en cuando. Cuando el cuscús haya absorbido el caldo y esté más o menos suelto, estirar sobre una placa para que se suelten bien los granos. Reservar en la nevera.

Para montar cada ración, echar tres trozos de carabinero más o menos de 1 cm en el cebiche. Para montar el plato, poner una cucharada de cuscús y encima los tres trozos de carabinero con un poco de las verduras del cebiche. Espolvorear con un poco de merkén y decorar con los brotes y las hojas.



RESTAURANTE EL CLUB ALLARD · CHEF DIEGO GUERRERO

PASTEL DE CARRILLERA DE TERNERA, SETAS Y NUECES

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 carrillera de ternera (quitar la grasa de la carne)	Pastel de setas
Verduras (cebolla, ajo, puerro y zanahoria)	40 g de harina
Vinagre de Módena	160 g yema de huevo
Membrillo de plátano al romero	160 g de azúcar
400 g de plátano	50 g de claras
100 g de azúcar	1 cucharada de levadura
200 g de agua	120 g de Nueces de California
1 rama de romero	700 g de pasta de setas
4-5 hojas de gelatina	1 cebollas moradas
Semilla de amapola	500 g de boletus (pueden ser congelados)
Para la crema de yuca	500 g de trompeta de la muerte
1 yuca	
Margarina baja en grasas	

ELABORACIÓN

Para preparar el pastel de setas, pochar la cebolla picada e incorporar las setas y dejar que todo poche bien. Triturar, rectificar de sal y colar. Reservar. Montar las yemas con el azúcar, añadir la pasta de setas poco a poco sin dejar de montar, luego las claras y por último, fuera de la batidora y a mano, montar la harina con la levadura. Extender sobre un molde para hornear forrado con papel sulfurizado, espolvorear con las nueces troceadas y hornear a 180°C durante 25 minutos. Tiene que quedar una plancha de unos 50 mm de grosor.

Para preparar la carrillera, limpiarla y sellarla en la sartén. Preparar una bresa con las verduras cortadas en trozos pequeños. Pocharlas bien e ir añadiendo la carrillera. Cubrir con caldo o agua, vino y una botella de vinagre de Módena. Dejar cocer a fuego suave durante 3 horas o hasta que esté tierna. Sacar y dejar enfriar. Colar el caldo y poner a reducir para hacer la salsa. Una vez la carrillera esté fría, cortar en rectángulos. El pastel y los rectángulos de carrillera deben tener la misma medida. Montar el pastel sobre la carrillera y empaquetar en papel film para que quede como un brownie.

Para preparar el membrillo, cocer el plátano con el azúcar y el agua; triturar, añadir la gelatina y colar sobre un molde de pudding forrado con film. Una vez solidificado, cortar el membrillo en dados, rebozar con la semilla de amapola y clavar una ramita de romero fresco. Reservar. Preparar la crema de yuca, cociendo una yuca y luego montarla con margarina en una batidora.

Para montar el plato, calentar la carrillera en la sartén con un poco de salsa. Colocar sobre el plato y acompañar con un trazo de yuca y un dado de membrillo. Guarnecer con un poco de seta shimeji y unos brotes de tahoon cress.



RESTAURANTE EL CLUB ALLARD · CHEF DIEGO GUERRERO

MANZANA ÁCIDA CON ESPONJOSO DE CHOCOLATE Y NUECES

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Bizcocho vapor de chocolate

120 g azúcar

12 claras

4 yemas

160 g margarina baja en grasas

400 g chocolate sin azúcares añadidos

120 g de Nueces de California

Frappé de manzana verde

Licor Rives de manzana verde sin alcohol congelado

Merengue seco de manzana verde

250 cl de licor Rives de manzana verde

22 g de clara en polvo

3 hojas de gelatina

Otros

Reducción de vinagre de Módena

Sal Maldon

ELABORACIÓN

Para el bizcocho vapor de chocolate, fundir la margarina en el microondas con el chocolate e incorporar las yemas. Trocear las nueces e incluirlas en la crema de chocolate. Montar las claras a punto de nieve y agregarlas al chocolate con cuidado de que no se baje la mezcla una vez que ésta esté tibia. Verter en una placa con papel sulfurizado y forrarla bien con papel film. Hornear a vapor durante 35 minutos a 100°C.

Para el merengue seco de manzana verde, disolver la gelatina en un poco de Rives y mezclar con el resto de los ingredientes. Montar y con la ayuda de la cuchara darle forma de trazos sobre un papel sulfurizado. Dejar secar en lugar cálido (por ejemplo, encima del horno o la parrilla).

Para montar, cubrir el fondo de un plato sopero con aceite de oliva arbequina. Sobre esta base colocar un rectángulo de pastel de chocolate y sobre él un cucurucho de manzana verde relleno de frappé de manzana. Decorar con el merengue seco, unas nueces troceadas y aliñar con unas gotas de Módena y unas escamas de sal Maldon.



RESTAURANTE KOKOTXA · CHEF DANIEL LÓPEZ

TERCIOPELO DE TOMATES ASADOS CON TARTAR DE TXITXARRO, NUECES Y HIERBAS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Terciopelo de tomates asados	Tartar de <i>txitxarro</i> o jurel	Para aliñar los <i>txitxarros</i>
6 tomates de rama maduros	2 <i>txitxarros</i> de 300 g cada uno	500 g de sal marina gruesa
½ barra de pan del día anterior	1 cebolleta	100 g azúcar
½ diente de ajo sin germen	4 pepinillos	Una pizca de sal ahumada
100 ml aceite oliva suave	Alcaparras	
50 ml aceite de oliva virgen	1 chorrito de salsa de soja	Montaje
1 chorrito de vinagre de sidra	1 cucharadita de mostaza	Escarola frissé
	Una pizca de pimienta	Brotos de lechugas y hierbas variadas
	1 chorrito de aceite de oliva virgen	120 g de Nueces de California ralladas
	1 cebollino picado	
	Pimienta recién molida	

ELABORACIÓN

Para preparar el terciopelo de tomates, cortar los tomates asados en el horno a 200°C hasta que tomen un bonito color dorado. Cortar el pan en trozos y poner a macerar en el frigorífico junto con los tomates asados y el diente de ajo. Al día siguiente meter la mezcla en el vaso triturador y después de triturar durante unos 2 minutos a máxima potencia, ir añadiendo el aceite en hilo fino para que monte como si de una mayonesa se tratara. Sazonar con vinagre y sal, colar y reservar en el frigorífico.

Para preparar el tartar de *txitxarro*, deslomar, desespinar y quitar la piel a los lomos de *txitxarro*. Mezclar la sal con el azúcar y en una bandeja poner los lomos del *txitxarro* bien cubiertos con esta mezcla y meter en el frigorífico. Pasados 25 minutos sacar los lomos de la sal y limpiar bien debajo del grifo con agua fría. Cortamos los lomos en cuadrados de 1 x 1 cm. Cortamos la cebolleta en brunoise, junto con los pepinillos y las alcaparras. Mezclamos con el *txitxarro* y vamos añadiendo la mostaza, el aceite de oliva virgen, la soja, la pimienta y el cebollino picado. Mezclar bien y reservar en la nevera.

Para el montaje, en un plato llano y con la ayuda de una cuchara poner una lágrima generosa de terciopelo de tomate. En la punta de ésta y dentro de un aro poner el tartar de *txitxarro* y desmoldar. Finalmente, poner un bouquet de las hojas aliñadas y sobre el tartar, rallar las Nueces de California con la *Microplane* o rallador similar.



RESTAURANTE KOKOTXA · CHEF DANIEL LÓPEZ

PICHÓN DE BRESSE ASADO CON TRIGO GUISADO Y ARENA DE NUECES

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 pichones de Bresse de 350 g c/u

Trigo guisado

100 g de trigo tierno
1 zanahoria
1 cebolleta
6 espárragos verdes
1 dl de jugo de pichón
1 cebollino picado
Una pizca de pimienta

Jugo de pichón

Huesos de cuatro pichones
1 zanahoria
1 cebolla
1 puerro
1 ramita de apio
½ l de vino tinto
2 l de caldo de legumbres

Arena de nueces

50 g de sésamo blanco
100 g de Nueces de California
50 g de coco rallado
½ cda. de café de canela en polvo
¼ cda. de café de polvo de regaliz

ELABORACIÓN

Para preparar los pichones, deshuesarlos, primero las pechugas y por otro lado los muslos. Marcar las pechugas y los muslos a fuego vivo en una sartén para que tomen un color bien dorado por fuera. Reposar a temperatura ambiente durante 15 minutos. Finalmente gratinar con un poco de jugo a 200°C durante 5 minutos.

Para preparar el trigo guisado (marca *Ebly*), cocer el trigo durante 10 minutos. Sacar del agua y saltar con todas las verduras bien picadas. Añadir jugo de pichón y dejar cocer a fuego lento durante 5 minutos sin parar de remover. Por último, añadir la pimienta negra, la sal y el cebollino picado.

Para preparar el jugo de pichón, en el horno tostar los huesos del pichón hasta que estén bien dorados. En una cazuela poner las verduras picadas con un chorro de aceite hasta que estén bien tostadas. A continuación, agregar los huesos de pichón tostados y mojar con el vino tinto y dejar a fuego suave hasta que reduzca el vino. Mojar con el caldo de legumbres y dejar reducir hasta que coja textura de salsa. Colar y reservar.

Para preparar la arena de nueces, tostar las nueces en el horno. Triturar las nueces y el resto de ingredientes en la Thermomix o batidora similar hasta que adquieran textura de arena. Reservar sobre papel absorbente en seco.

Para montar el plato, en un lado del mismo trazar una línea gruesa de arena de nueces y a un lado de ésta poner un buen montón de trigo guisado. Sobre éste, colocar la pechuga de pichón y la pata recién lacadas del gratinador y colocar la salsa por encima. Terminar con un poco de sal Maldón y una ramita de tomillo fresco.



RESTAURANTE KOKOTXA · CHEF DANIEL LÓPEZ

BIZCOCHO DE NUECES CON FRESAS MACERADAS Y SORBETE DE COCO

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Bizcocho

100 g de yemas
125 g de claras de huevos
50 g de azúcar moscobado
100 g de Nueces de California ralladas
25 g de harina fuerte

Sorbete de coco

230 g de agua
95 g de azúcar
6 g neutro para sorbetes
20 g dextrosa
150 g de agua de coco

Fresas

300 g de fresa
Zummo de una naranja
2 cucharaditas de azúcar
Unas hojitas de hierba buena
Unos granos de pimienta rosa

Otros

Un yogurt griego sin azúcar

ELABORACIÓN

Para preparar el bizcocho, batir las yemas hasta que estén espumosas. Batir las claras a punto de nieve. Unir las dos mezclas e incorporar el resto de los ingredientes con movimientos envolventes. Cocer en el horno a 180°C unos 10-15 minutos.

Para preparar las fresas, limpiarlas bien y cortarlas en dados de 1x1 cm. Ponerlas en un bol y añadir el zumo de la naranja, el azúcar, la hierbabuena picada a cuchillo y los granos de pimienta rosa picados. Dejar macerar el conjunto dos horas en la nevera.

Para preparar el sorbete de coco, mezclar el agua y la dextrosa. Poner en un cazo al baño maría a calentar hasta 40°C. Añadir el azúcar y el neutro estabilizante. Remover con la batidora y calentar hasta 85°C. Enfriar lo más rápidamente posible y una vez frío añadir el agua de coco y dejar macerar en el frigorífico de 6 a 12 horas. Colar y meter en la sorbetera o similar.

Finalmente, batir el yogurt griego muy bien hasta que quede cremoso y uniforme. Cortar una porción del bizcocho de 6x6cm y colocarla en un plato un poco descentrada. Al lado poner la crema de yogurt con una cuchara y seguidamente las fresas previamente escurridas. Para acabar poner el sorbete de coco sobre el bizcocho y decorar con una ramita de hierbabuena.



RESTAURANTE RIFF · CHEF BERND KNÖLLER

TARTAR DE BONITO CON MAYONESA DE MOSTAZA Y NUECES

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

300 g de bonito
 50 g de calabacín
 50 g de zanahoria
 1 tomate
 1 cebollino
 50 ml de aceite de oliva virgen extra
 Setas frescas al gusto
 Una pizca de sal y pimienta
 Huevas de trucha
 Hojas de mostaza

Mayonesa de mostaza
 40 ml de leche
 Un par de cucharadas de mostaza
 15 g de Nueces de California
 Aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN

Limpiar y cortar el bonito en pequeños daditos y reservar. Cortar el calabacín, la zanahoria y el tomate en cubos pequeños. Picar el cebollino.

Hacer con la batidora una mayonesa de mostaza utilizando la leche, la mostaza, las nueces picadas y el aceite de oliva virgen extra.

Mezclar el bonito con las verduritas, el cebollino, una pizca de sal y el aceite de oliva virgen extra. Marinar las setas frescas con una pizca de sal y aceite y reservar.

Disponer el conjunto de bonito y verduritas en un plato alargado, e intercalar por encima las setas frescas marinadas y la mayonesa de mostaza y nueces. Sobre ésta colocaremos algunas huevas de trucha y unas hojitas de mostaza, y decoramos el plato con unas nueces troceadas.



RESTAURANTE RIFF · CHEF BERND KNÖLLER

LUBINA DEL MEDITERRÁNEO CON RAGÚ DE CLOCHINAS, NUECES Y PAN CRUJIENTE

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 filetes de lubina de 130 g cada uno
 1 kg de *clochinas* o mejillones valencianos
 80 g de pan
 40 g Nueces de California
 100 g de tomates
 Aceite de oliva virgen extra
 Hierbas frescas al gusto

ELABORACIÓN

Poner 4 filetes de lubina en una bolsa de vacío y añadirle unas gotas de aceite de oliva virgen. A continuación, poner al baño maría durante 15 min a 52°C.

Moler el pan y freírlo con aceite de oliva virgen, añadir unas hierbas frescas en el último minuto para que no se quemen. Secarlo después con mucho papel, para conseguir que el pan quede sin aceite.

Cocinar las *clochinas* limpias al punto. Cortarlas y mezclarlas con las nueces y tomates, así como con unas hierbas.

Finalmente, colocar el ragú de clochinas encima del lomo acompañado por el pan crujiente.



RESTAURANTE RIFF · CHEF BERND KNÖLLER

FRESITAS CON NUECES Y NARANJAS SANGUINAS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

300 g de fresitas del bosque
400 g de Nueces de California
400 ml de agua
4 cucharaditas de azúcar
Ralladura de piel de naranja
Vinagre balsámico
4 cucharaditas de limón

Sorbete de naranjas sanguinas
1 l de zumo de naranja sanguina
150 g de azúcar
2 hojas de gelatina

ELABORACIÓN

Congelar las nueces con el agua y trabajar el congelado con una batidora (recomendable Pacojet) tres veces. Así se consigue que la nuez se emulsione con su propio aceite. Añadir un poco de azúcar y unas gotas de limón. La textura debe ser de mayonesa, pero sin aceite.

Poner 50 g de esa crema en el plato, con unas pieles de naranja por encima, 3 gotas de vinagre balsámico y las fresitas del bosque.

Para preparar el sorbete de naranja, se mantecan todos los ingredientes en una sorbetera. Si no tenemos, congelar la mezcla y servir como granizado, tras pasar por la batidora.

Decorar con una cucharada de sorbete de naranja sanguina y unas hojas de menta.



Realización y Diseño Gráfico:
G.P. INFORPRESS, S.L.
C/Villarroel, 214 1º 2ª
08036 Barcelona
www.inforpress.es

© CALIFORNIA WALNUT COMMISSION
101 Parkshore Drive, Suite 250
Folsom, CA 95630

Impresión:
OFFSET DERRA
Depósito Legal: B-22491-2011

SÉPTIMA EDICIÓN MENUS CON CORAZÓN
JUNIO 2011

www.nuecesdecalfornia.com
www.megustanlasnueces.com
www.comonuecesvoysobrado.com

