



CARME RUSCALLEDA

GASTRONOMÍA 'ANTIAGING'

UNA RECETA DEL CHEF RAÚL BALAM (RESTAURANTE MOMENTS DEL HOTEL MANDARIN ORIENTAL) Y EL DOCTOR MANUEL SÁNCHEZ (CLÍNICA PLANAS)



FOTO XAVIER GONZÁLEZ

Espardeñas, tomate, albahaca y pepino

Frescos y aromáticos vegetales para un producto marino muy apreciado

4 RACIONES

LAS ESPARDEÑAS

400 g de espardeñas.

Abrirlas a lo largo para limpiarlas escrupulosamente [preferiblemente con agua de mar]. Dividir cada una en dos [también a lo largo] y recortar un poco la piel dura, en caso de que la hubiera en alguna pieza muy grande. Reservar.

LAS BARRITAS DE PAN

2 rebanadas de pan artesano.

Cortar el pan en barritas de 3,5 x 0,5 cm. Tostarlas al horno a 150° durante 20 minutos. Una vez frías, reservar en caja hermética.

LAS BARRITAS VEGETALES

4 tomates grandes, maduros y firmes.
2 pepinos.

1. Escaldar y pelar los tomates. Cortarlos en barritas de la misma medida que el pan y reservar.
2. Pelar el pepino y cortar en barritas de igual medida solo la parte firme [desestimar la parte de las semillas]. Reservar.

LA CREMA DE ALBAHACA

200 g de puerro picado fino.
100 g de aceite de oliva virgen extra.
200 g de agua mineral.
50 g de patata rallada.
20 g de albahaca escaldada.
10 g de perejil escaldado.
Sal y pimienta blanca.

1. Sofreír el puerro con el aceite. Debe quedar cocido pero no dorado. Salpimentar, añadir el agua y la patata rallada y seguir cocinando 5 minutos.
2. Enfriar rápidamente y añadir las hierbas escaldadas. Triturar muy fino en la Thermomix, colar, afinar de sazón y reservar la crema en biberón.

FAJITAS VEGETALES PARA LOS RULOS

2 pepinos.

Cortar los pepinos en una máquina de fiambres a lo largo y muy finos para disponer de tiras de 8 x 1,5 cm. Reservar.

FINALIZACIÓN Y PRESENTACIÓN

DISPONER DE:

8 hojas de albahaca medianas para freír al punto *chip*.

Sal y pimienta.

Aceite de oliva virgen extra.

Para la salsa del fondo del plato:

200 g de tomate maduro de gran calidad rallado [agujero grande] y 2 hojas de albahaca en juliana.

1. Aliñar las espardeñas con poca sal y poco aceite y marcarlas al punto sobre una plancha de cromo o sobre una sartén antiadherente muy caliente. Reservarlas calientes sobre un platito añadiendo un hilo de aceite para que se mezcle con los jugos que soltarán y que añadiremos a cada plato.
2. Calentar en el horno – a 190° durante 2 minutos – las barritas vegetales aliñadas con un poco de aceite y sal. Mantener calientes.
3. **La salsa del fondo del plato:** Sofreír solo 2 minutos el tomate rallado con un poco de aceite, sal y pimienta y la albahaca en juliana fina. Mantener la salsa caliente.
4. Colocar en cada plato dos tiras de pepino enrolladas para crear tubos de pie y rellenarlos directamente en el plato con la crema de albahaca. Repartir en los platos la salsa caliente y las espardeñas mezcladas con las barritas vegetales. Rematar el plato añadiendo unas 5 barritas de pan tostado, los jugos del plato donde se reservaron las espardeñas calientes y un par de hojas de albahaca fritas al punto *chip*.