



ÚLTIMA HORA El fiscal pide 11 años para seis mossos por la muerte de Benítez en el Raval

DOMINICAL

GASTRONOMIA 'ANTIAGING'

Espardeñas, tomate, albahaca y pepino

- Frescos y aromáticos vegetales para un producto marino muy apreciado
- Una receta del chef Raúl Balam (restaurante Moments del Hotel Madarin Oriental) y el doctor Manuel Sánchez (Clínica Planas)



XAVIER GONZÁLEZ



MÉRCOLES, 1 DE OCTUBRE DEL 2014 - 16.14 H

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



COMENTARIOS 0

ENVIÁ UNA CARTA DEL LECTOR



Lo + Visto Comentado

coches en miniatura

CADA ENTREGA POR SOLO 1,99€



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 150º 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 190º 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



MÁS EN EL PERIÓDICO

'Hable con ellas' se despide con un motín de las presentadoras

La suspensión de la convocatoria de la consulta del 9-N, portada en 'The New York Times'

Mas acorralla a ERC para una lista única en unas elecciones inminentes

Derribada la estatua de Jordi Pujol en Premià de Dalt

Publicidad



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.

EN EL PERIODICO

- Linde avisa de que una Catalunya independiente quedaría fuera del euro
- Trifulca en el Parlament por la designación de la comisión del 9-N
- Corea del Norte anuncia que Kim Jong-un padece un problema de salud

EN OTROS MEDIOS

- Fiesta apasionada en Polonia (RALLY THE WORLD)
- La Duquesa de Cambridge y sus zapatos (MODALIA.COM)
- Will.i.am apuesta por el provocativo diseño de Lexus (LEXUS)

recomendado por

PUBLICIDAD

Cuidar la salud digestiva
El bienestar digestivo es clave para tu salud.
www.activia.es

Alertas de cotizaciones
Acceda a las alertas de cambio sobre sus valores favoritos. Útil y fácil de configurar
www.internetacademi.com

Descuentos Estética
Presume de cuerpazo todo el año. Es tu momento!
www.multiestetica.com

Psicología a domicilio
Terapias psicológicas en tu propia casa. Cualquier trastorno. Atención en toda España.
www.psicohouse.com

Comentarios 0

[Envía tu comentario](#)

[Inicia sesión para enviar un comentario](#)

[INICIAR SESIÓN](#)

[Si no eres usuario, regístrate](#)

el Periódico

[Quiénes somos](#) | [Contacto](#) | [Aviso legal](#) | [Política de cookies](#) | [Publicidad](#) | [e-Periódico](#)

Enlaces recomendados

HABITACLIA.COM ¿Buscas piso... o casa? Entra en el portal inmobiliario de Catalunya | Time Out Barcelona | Revolumedia | Anuncios Relax Barcelona | Vuelos | Oferta formativa | Hoteles baratos | Master de Periodismo digital y dirección de proyectos de comunicación digital UOC-EL Periódico-Lavinia

OTROS SITIOS DEL GRUPO ZETA

RedAragon	Córdoba	Diario La Grada	Interviú	Cuorestilo	Primera Línea
El Periódico de Extremadura	Mediterráneo	Sport	Mortadelo y Filemón	Woman	Autohebbdo
El Periódico de Aragón	RedExtremadura	Crónica de Badajoz	Tiempo de hoy	Cuore	Digital camera
	Zeta Gestión de Medios				
	Ediciones B				
	Viajar				