

**MENÚ PARA CUATRO**

Por Cristóbal Rogado

coste de  
materias primas  
**6,55**  
euros  
**POR PERSONA****Primer plato****Almejas con alcachofas, trigueros y especias**

**Ingredientes:** 3 dientes de ajo; 1/4 de guindilla; 1 kg. almeja; zumo de limón; 1 copa vino blanco; 1 pimiento morrón; 1 cucharada de harina; azafrán; 1 hoja laurel seco; perejil; agua o caldo de pescado; 4 alcachofas cocidas; un manojo de espárragos trigueros, cocidos; sal y aceite de oliva.

Verter en una cazuela aceite de oliva y freír los ajos con la guindilla.

Se añaden las almejas, el zumo de limón, el vino blanco, el perejil, el pimiento morrón, y rehogar tres minutos. Verter la harina, mezclar e incorporar el caldo, el azafrán y el laurel. Añadir las alcachofas y los trigueros, cocer cinco minutos. Reposar y servir.

**Segundo plato****Solomillos de cerdo con granada, vegetales y champiñones**

**Ingredientes:** 8 medallones de solomillo de cerdo (600 gr); 150 gr de cebolla; 200 gr zanahorias; 1 taza de nata líquida; 2 granadas, desgranadas; 1 copa de vino de porto; 350 gr de champiñones; 4 cucharadas de aceite de oliva; 2 patatas fritas; sal y pimienta.

Salpimentar los solomillos y freír

ligeramente en una sartén, reservar. Sofreímos la cebolla, la zanahoria, añadiendo los champiñones. Incorporamos el solomillo, el vino y flambeamos; vertemos la nata, la granada y reducimos la salsa. Servir acompañado de las patatas.

**Postre****Buñuelo de viento relleno de manzana con azúcar glas**

**Ingredientes:** 4 manzanas golden, en gajos; 140 gr de harina de pastelería; 1 huevo; 1 vaso de cerveza; una cucharadita de ron (opcional); una pizca de sal; azúcar glas o común.

Depositar la harina sobre un bol y realizar un volcán, en él se

vierte la sal, la yema de huevo, la cerveza y el ron. Seguidamente, se trabaja hasta obtener una pasta lisa, dejándola reposar una hora.

Batir la clara a punto de nieve e incorporarla a la pasta ligeramente. A continuación, introducir porciones de manzana en la pasta y freírlas en aceite muy caliente. Finalmente, espolvorear con azúcar y servir calientes o frías.



RECETARIO ORIGINAL: Cristóbal Rogado  
Restaurante colaborador: La Criolla (Valladolid)

Platos no incluidos en la carta.

# Aroma y sabor con variedad de nutrientes sobre la mesa

El laurel y la granada preceden a un postre en el que aparece como ingrediente la cerveza, un alimento natural y saludable, carente de grasas

**TÚ MISMO INGREDIENTES****CRISTÓBAL ROGADO**

La presencia del laurel o laureo aparece en la elaboración del primer plato del menú semanal. Es un arbusto o árbol que puede sobrepasar los 15 metros de alto, perteneciente a la familia de las Lauráceas. Es originario de las zonas mediterráneas, sus hojas dan utilidad como condimento aromático en la cocina. Existen otras acepciones con las que se conoce al laurel: el común, del palo, laurel americano paleño o laurel de cocina y el rústico.

Dentro de la medicina tradicional, la hojas utilizadas como condimento aportan cualidades que mejoran la digestión. Sus hojas contienen diversos ácidos orgánicos, ácidos insaturados, compuestos antioxidantes, bactericida y minerales como el calcio y potasio. A los principios activos como el cineol y el eugenol se les asignan propiedades estimulantes del apetito.

Mayormente, las hojas de laurel son utilizadas como condimento en la cocina mediterránea, así como en Norteamérica; sirve como aromático en elaboraciones de sopas, asados, guisos y estofados, donde la materia prima puede estar formada por



carnes, pescados, mariscos y vegetales. En las elaboraciones, las hojas normalmente se utilizan enteras y, en ocasiones, dan uso al bouquet garni -ramilletes compuestos de plantas aromáticas, que son retiradas una vez finaliza el cocinado-.

En la elaboración del segundo plato, vamos a utilizar el fruto del árbol llamado granada, es decir, la granada. Perteneciente a la familia de las Punicáceas; pequeña familia de árboles y arbustos, y cuyo fruto contiene semillas prismáticas y rugosas.

Los taninos presentes en esta fruta le confieren propiedades astringentes y antiinflamatorias, favoreciendo la mucosa en el tracto di-

gestivo. Sin embargo, la corteza y los conocidos como los tabiques internos recogen una mayor parte de taninos. Todas estas cualidades hacen que la granada sea un buen aliado para tratar las diarreas infecciosas, cólicos intestinales, flatulencia y, sobre todo, para los estómagos delicados. Las propiedades antisépticas y antiinflamatorias que se atribuyen a la granada vienen dadas por su contenido en ácido cítrico y málico, que son los responsables del sabor genuino. La presencia del ácido cítrico nos podrá ayudar a la eliminación de ácido úrico a través de la orina. Estudios recientes han demostrado que el consumo de granada es beneficioso

para combatir el asma y la menopausia, aportando importante dosis de vitamina C y E, potasio y polifenoles, que son aquellos que responden a la elevada actividad antioxidante, etc.

En el postre de la semana, tenemos incluido como ingrediente la cerveza. Los diferentes estudios científicos a nivel internacional han demostrado que la cerveza es una bebida natural y saludable. La carencia de grasas, vitaminas, minerales y otras sustancias hacen que su consumo sea una propuesta para incluir en cualquier dieta equilibrada.

El consumo de cerveza de forma moderada va a tener efectos positivos, siempre y cuando el individuo sea adulto, sano y no consuma fármacos, ya que pueden interferir. Sus efectos asociados a las lipoproteínas de alta densidad (HDL) reducen el riesgo de enfermedades y accidentes cardiovasculares... La presencia de folatos va a desencadenar en una reducción del riesgo de sufrir anemia megaloblástica -enfermedades desencadenadas por la carencia de vitamina B12, ácido fólico o una combinación de ambas-. Asimismo, la presencia de los polifenoles nos va a proteger contra enfermedades cardiovasculares. Por otra parte, la fibra soluble puede ser un complemento para el resto de alimentos que la contienen.

**Elaboración del plato:**

Para la obtención de la roca de chocolate, en primer lugar deberemos disponer de un cazo de acero inoxidable que deberá introducirse al baño maría. En él verteremos la cobertura de chocolate negro. A continuación, y con ayuda de una espátula de plástico, vamos mezclándolo hasta obtener un crema lisa y elástica; al instante, añadimos el trigo inflado, removiendo con cuidado hasta que ambos elementos estén mezclados. Seguidamente, con ayuda de un tenedor extraemos porciones que iremos depositando sobre una superficie plana protegida con papel sul-

**I+D EN GASTRONOMÍA**

Por Cristóbal Rogado

**Roca de trigo y chocolate negro***Técnica: Roca de chocolate*

Restaurante Ramiro's  
Museo de la Ciencia. 983 276 898. Valladolid.

furizado. Finalmente, se introduce en la cámara de congelación por espacio de 24 horas a -18°C.

► Conocimientos básicos:

Existen multitud de técnicas aplicadas en la obtención de rocas de chocolate negro y blanco (manteca de cacao)

en combinación con trigos, frutos secos, etc. Estas técnicas están estrechamente relacionadas con la elaboración de bombones y turrón; estos últimos ya se elaboraban sobre 1531 en la localidad de Jijona. Según Fernando Galiana Carbonell, cronista del Rey Feli-



pe II, antes del siglo XIV ya se conocía el turrón. Posteriormente, y según la historia, la elaboración de los bombones surgió en el siglo XVIII, en manos del pastelero de Luis XIV, que le ofreció unas frutas bañadas en chocolate, a lo que el rey respondió «bon bon», en señal de aprobación. De ahí surgió el término bombón. Por tanto, la técnica para la obtención de rocas está estrechamente ligada a la historia, aplicada a la creación de estructuras duras o semi duras uniformes, por lo que no es necesario buscar que todas las piezas sean iguales o muy similares. Su degustación está ligada al disfrute en la sobremesa.