Salmonetes con Lima. Reduciendo calorías.

Una vez reconquistada la rutina y con unos kilines de más, gentileza de las fiestas navideñas, toca reducir la ingesta calórica y recuperar los hábitos saludables. Durante la semana se imponen la verdura y ensaladas acompañadas de proteína baja en grasas esperando la llegada del weekend como agua de mayo para permitirnos, siempre dentro de un orden, un levantamiento de la condena que supone, privarse de cosas ricas durante un tiempo para mantener la báscula a raya.

La navidad ha incorporado además a mi cocina una maravillosa y ansiada Termomix que desde su llegada no ha parado de proporcionarnos unas estupendas cremas vegetales hipocalóricas y que está resultando una gran aliada en la elaboración de muchos de mis platos.

Pero en mi cita semanal me mantendré fiel a la tradición y salvo que invente o descubra algo que compartir con vosotros preparado en tan sofisticado vaso eléctrico, mis recetas seguirán estando explicadas para que se puedan elaborar sin necesidad de contar con la «Termo».

Así y en este ventoso domingo 13 de enero, hemos disfrutado de un menú muy

rico y sin demasiadas calorías salvo por un bizcocho que me comprometí a hornear a mis niños para la merienda, al que no hemos podido evitar robar unos trozos.
Lleno una copa de vino para uno de los platos, sirvo otra para mi y mientras Pavarotti me canta «Nessun dorma» me pongo manos a la obra.
Comienzo preparando un aperitivo de «Mejillones al vapor sobre Tomate Concassé y Vinagreta de Encurtidos» que irán seguidos por una rica «Sopa de Espárragos Blancos» para continuar disfrutando de unos «Salmonetes con lima sobre Sal gruesa al Horno con Puré de Patatas y Confitura de Mango». Cerramos el domingo con el prometido «Bizcocho sencillo de Naranja» para acompañar el café.
Aquí os dejo las recetas. Espero que os gusten. Besos.

«Mejillones al vapor sobre Tomate Concassé y Vinagreta de Encurtidos».
Ingredientes (para 6 Personas)
Para la Vinagreta de Encurtidos:
– 6 Pepinillos en vinagre y 2 cebollitas en vinagre.
– 6 o 7 Aceitunas gordal sin hueso.
– 2 Pimientos del Piquillo en conserva.
– 100 ml. de Aceite de Oliva virgen Extra.
– 1 Cucharadita de Glasa Balsámica.
– 1 Cucharada de Salsa de Soja.
– Sal y Pimienta recién molida.

Triturar todos los ingredientes menos el pimiento dejándolos en pequeñísimos trozos pero sin llegar a hacerlos puré.
Trocear a cuchillo, en pequeños trozos, el pimiento del piquillo y mezclarlo con lo

triturado. Reservar hasta emplatar.

Para los Mejillones:
– 1,5 Kilos de Mejillones frescos.
– 1 Tomate grande de Ensalada.
– 1 Copa de vino Blanco.
– 1 Hoja de Laurel.
– Media cucharadita de Especias al gusto (yo he usado Orientales).
– 6 Cucharadas de Vinagreta de Encurtidos.

Ponemos en una cacerola grande los mejillones con el laurel, las especias y el vino tapados a fuego fuerte hasta que se abran. En cuanto estén abiertos ve sacándolos de sus conchas y los reservas. No tires el caldo, lo puedes colar y guardar para usar como fondo para un arroz.Trocea el tomate en concassé (dados) y ya puedes emplatar colocando sobre una base de tomate, la vinagreta y encima los mejillones.

Es un aperitivo rico, sano y poco calórico.

«Sopa de Espárragos Blancos»
Ingredientes (para 6 personas):
– 600 gr de Espárragos blancos en conserva con su líquido.
– 400 ml. de leche desnatada.
– 1 Cucharadita de Sal.
– Pimienta Negra recién molida.
– Una pizca de Nuez Moscada.
– Una Cucharada de Salsa de Soja.
– 25 gr. de Mantequilla sin sal.

Trocear los espárragos reservando algunas yemas para emplatar. Poner todos los ingredientes menos la mantequilla a fuego medio y cocinar durante 25 minutos removiendo de vez en cuando. Pasado ese tiempo triturar hasta dejar una ligerísima crema, muy líquida y añadir la mantequilla, triturar un poco más y pasar por el chino para eliminar alguna posible hebra.
Servir con un par de yemas dentro espolvoreando si se desea con un poco de perejil.

«Salmonetes con Lima sobre Sal gruesa al Horno con puré de Patatas y Confitura de Mango»

Ingredientes (Para 6 personas):

Para el Puré de Patatas y Confitura de Mango:

– 2 Patatas grandes.

– 150 ml. de Leche evaporada desnatada.

– Sal (media cucharadita) y Pimienta molida.

– Una Cucharada de Confitura de Mango.

– Una Cucharada de Mantequilla.

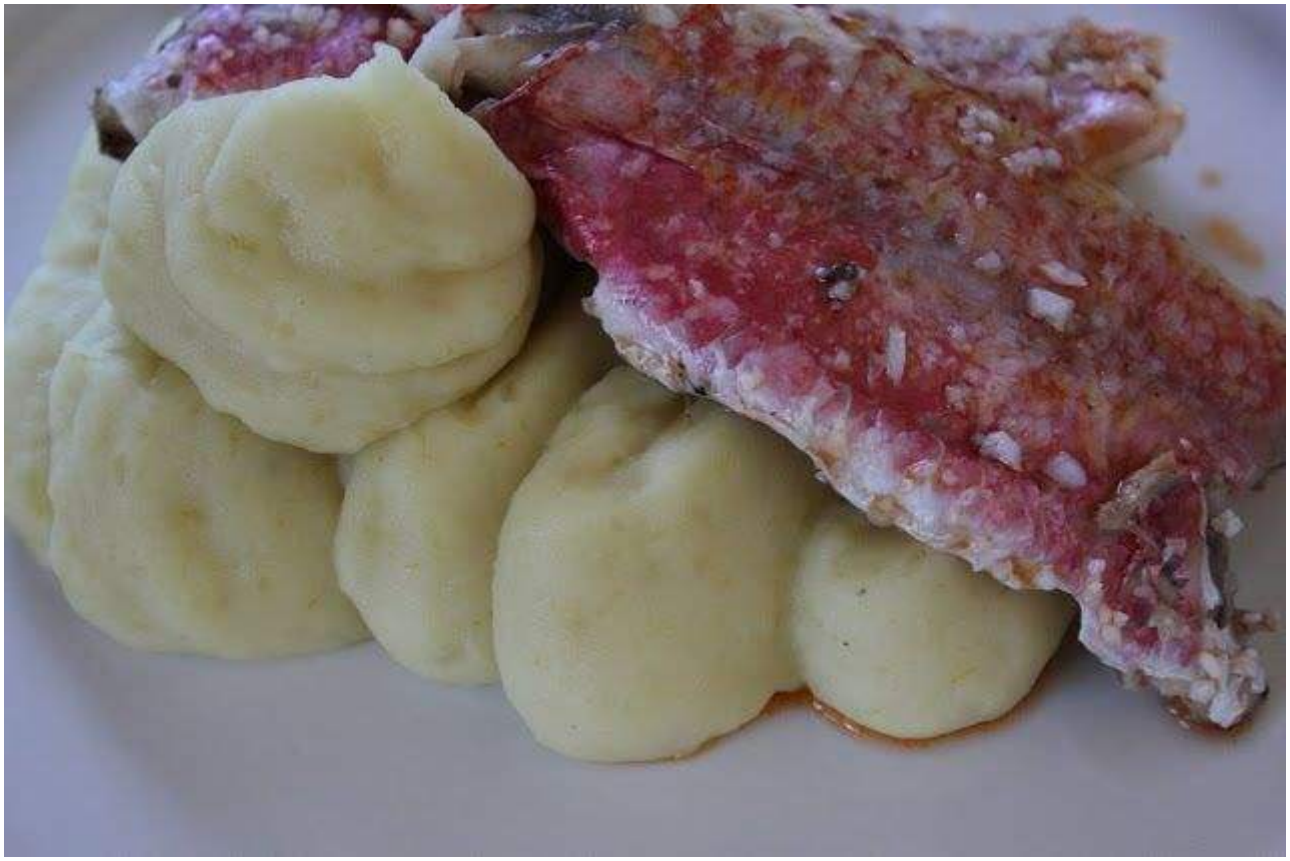
Poner a cocer las patatas con un vaso grande de agua y la leche evaporada, la sal,

la pimienta y la confitura a fuego medio durante 30 minutos removiendo de vez en cuando.Triturar una vez cocidas las patatas añadiendo la mantequilla. Reservar sin dejar que se enfríe.

Para los Salmonetes:
– 6 Salmonetes grandes (de ración)
– 1 taza de Sal gruesa.
– 6 Rodajas de Lima.
– Aceite de Oliva y Pimienta Molida.

Descamar los salmonetes, quitarles el buche y aletas (puedes pedir a tu pescatero que lo haga por ti)

En la bandeja del horno hacer una cama con la sal y colocar sobre ella los pescados bien secos con una rodaja de lima dentro del buche vacío. Salpimentar y regar con un hilo de aceite de oliva antes de meter al horno precalentado a 200º durante 15 o 20 minutos dependiendo del tamaño. Servir quitando las espinas acompañados del puré de patatas y confitura mango.



«Bizcocho sencillo de Naranja»

Ingredientes:

– 1 Naranja entera.

– 200 ml. de Aceite de Girasol.

– 200 ml. de Nata ligera.
– 3 Huevos grandes.
– 300 gr. de Harina de repostería.
– 180 gr. de azúcar.
– 1 sobre de Levadura.
– Una Pizca de Sal.

Esta es una versión de la receta de termomix adaptada para hacer sin ella. Troceamos la naranja entera lavada, seca, sin pelar y la trituramos junto con el azúcar y los huevos. Cuando esté bien triturada incorporamos la harina, aceite, la sal, la nata y la levadura triturando nuevamente. Te quedará una masa de consistencia líquida. Pon la masa en un molde engrasado y espolvoreado con un poco de harina, levántalo unos centímetros y déjalo caer sobre la encimera para eliminar las burbujas. Mételo en el horno precalentado a 180º durante 45 minutos. Deja enfriar antes de desmoldar y sirve espolvoreado de azúcar glass.