Menú del día después.

Una larga jornada de fiesta y excesos, en lo que a ingesta alcohólica se refiere con el desorden alimenticio que ello conlleva, suele dejarnos el cuerpo al día siguiente como unos auténticos zorros.

Porque, no nos engañemos, pasados los 40 la resaca no se supera tomándose una cerveza a medio día como a los 20.

Hay quien opta por pasar el día a base de zumos o infusiones depurativas pero a mi son pocas las cosa que me quitan el apetito.

Así, tras un espidifén y el juramento de no hacerlo nunca más, me arrastro a la cocina y le doy la vuelta al menú previsto porque el cuerpo me pide cosas suavitas y blanditas que refresquen y calmen a la fiera que llevo dentro.

Comenzaremos con un «Cocktail de Frutas y Cava» para seguir con una sencilla «Ensaladilla Rusa» acompañada de «Pan con Semillas de Lino dorado y Pipas» terminando con una «Copa de Yogur con Frutas y leche Clavel».

Como veis, un menú supersencillo y rico que me ha devuelto a la vida y del que aquí os dejo las recetas.

Espero que os gusten. Besos.

«Cocktail de Frutas y Cava».

Ingredientes (para 2 copas):

– 5 Cubitos de Hielo.

– Media Lima.

– 1 Cucharada de azúcar Blanquilla (para decorar las copas).

– 1 Naranja.

– 1 Benjamín de Cava.

– Un Chorrito de Kirch (Licor de cerezas).
– 2 Mitades de Melocotón en almíbar sin azúcar.
– 2 Guindas en almíbar.

En un platito ponemos el azúcar y en otro exprimimos la lima. Mojamos los bordes de las copas en el zumo y luego los pasamos por el azúcar quedando así los bordes escarchados. Hacemos un corte a las guindas y las clavamos una en el borde de cada copa.

En la trituradora o vaso eléctrico (debe ser capaz de picar hielo) ponemos el cava, el melocotón, el licor y el zumo de la naranja incorporando también el resto de zumo de lima que nos haya quedado después de mojar los bordes de las copas. Trituramos a máxima potencia durante un par de minutos y servimos en las copas ya preparadas.

«Pan con Semillas de Lino dorado y Pipas».

Ingredientes (para 15 panecillos):

Masa preparada en panificadora.

– 200 ml. de Agua tibia.
– 50 gr. de Mantequilla.
– 1 cucharadita de Sal.
– 1 Huevo L.
– 3 Cucharadas de Azúcar Moreno.
– 1 Cucharada de Miel.
– 500 gr. de harina de Fuerza.
– 50 gr. de salvado de Trigo.
– 2 Cucharadas de semillas de Lino Dorado.
– 3 Cucharadas de Pipas (de calabaza y girasol) peladas.
– 1 Paquetito de Levadura de Panadería granulada.

Ponemos todos los ingredientes en la cubeta de la panificadora y le damos al programa de amasado. Una vez concluido, sacamos la masa, formamos una barra con ella y la cortamos en rodajas iguales que estiraremos y enrollaremos formando una especie de trenza. Presionamos los extremos para que no se abran al hornearlas y las metemos en el horno precalentado a 180ºC, sobre papel de hornear, durante 20 minutos.

«Ensaladilla Rusa»

Ingredientes (para 4 Personas):

– 1 Kilo de Patatas.
– 2 Zanahorias.
– 1 Cucharada de sal.
– Media Cucharadita de Comino en Polvo.
– 3 Cucharadas de Salsa de Soja.
– 450 gr de mayonesa Ligera (Uso Ligeresa un tarro de cristal grande entero).
– 4 Huevos.
– 1 Lata grande de Atún en aceire de Oliva.
– Medio Vasito de Leche.
– 4 Cucharadas de Ketchup.
– 2 Pimientos del Piquillo en conserva.
– 1 Lata pequeña de Aceitunas Rellenas de Anchoa.

Ponemos a cocer los huevos en agua con la mitad de la sal. Una vez duros los pelamos y reservamos.
En la olla rápida ponemos a cocer, cubiertas de agua, las patatas peladas y partidas por la mitad, si son grandes, con las zanahorias peladas y cortadas en rodajas gruesas, la soja, el comino y el resto de la sal, durante unos 15 minutos. Una vez cocidas y sin sacarlas de la olla, les quitamos todo el líquido y machacamos antes de ir añadiendo la leche, el ketchup, el atún escurrido y 4 cucharadas grandes de mayonesa. Mezclamos muy bien y le incorporamos entonces 3 de los huevos duros rallados y las aceitunas (reservando unas pocas para decorar). Volvemos a mezclar y pasamos a emplatar. Colocamos la mezcla en una bandeja de cristal con bastante fondo y después de extenderla la cubrimos con el resto de la mayonesa. Cortamos el pimiento en tiras gruesas y en el centro de la ensaladilla formamos una flor con ellas, le rallamos el huevo duro que nos queda, cuidando que no caiga sobre la flor y añadimos las aceitunas restantes. Podemos ponerle también unas hojitas de canónigos, rúcula o lechuguita para decorar.

Otra opción de emplatado sería de forma individual con ayuda de un aro siguiendo los mismos pasos que para la forma anterior.

Decorar con un poco de Glasa Balsámica y unas semillas de Lino.

Formato familiar

Formato Individual.

«Copa de Yogur con Frutas y leche Clavel».

Ingredientes (para 4 copas):

– 2 Platanos.
– 4 Nísperos.
– 2 Yogures Desnatados edulcorados.
– 2 Galletas tipo Digestive.
– 4 Cucharadas de Leche Condensada (leche Clavel).
– 1 Cucharadas de Almendras Crocantes.

Desmenuzamos la galleta con las manos y reservamos.

Pelamos y cortamos el plátano en rodajas finas y pelamos y cortamos en pequeños trocitos los nísperos.

Pasamos a montar las copas colocando una cucharada del polvo de galleta en el fondo. Sobre la galleta medio plátano en rodajas y regamos con una cucharada de la leche condensada. Agregamos una cucharada del níspero picado y cubrimos con un par de cucharadas grandes del yogur bien batido para que esté cremosito. Espolvoreamos con un poco de la almendra y guardamos en la nevera hasta servir para que esté bien fresquito.

Nueva para la póxima fiesta!!!!