Healthy High Menú.

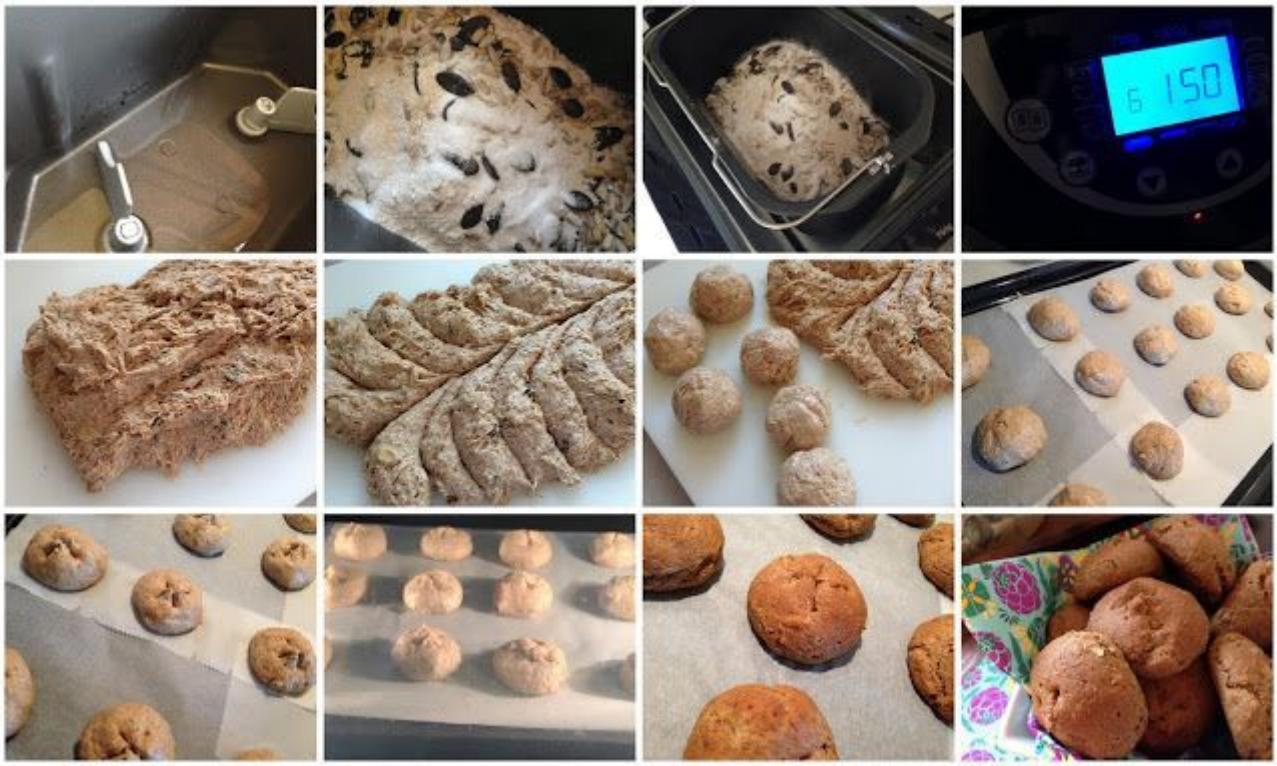
Es curioso cómo a veces, dónde menos te lo esperas la vida coloca un foco sobre algo o alguien que no estaba previsto fuese el protagonista del momento y que sin embargo se convierte en el detonante de importantes cambios en tu vida.
Sabéis que hace unos días tuve la oportunidad de asistir a una Master Class de, para mi, uno de los Top Chef del mundo mundial, Dani García.
Ver de primera mano cómo elaboraba algunos de sus platos mientras explicaba con todo detalle el procedimiento, fue una experiencia para la que cualquier calificativo de los buenos se me queda corto. No sólo por la profesionalidad y la maestría demostrados a lo largo de toda la ponencia, sino por la sencillez que desprende éste malagueño, que lo hace más Grande si cabe.
Acabó la clase y allí mismo, en su restaurante Calima sito en el hotel Meliá Don Pepe de Marbella, poseedor de 2 estrellas Michelin (no se porque no le dan ya la tercera), comenzó una degustación de los platos preparados, una magnífica degustación de tapas alternativas con sabores de esos que hacen volver los ojos del revés.
Me acerqué a una mesita en la que había un grupo de chicas apasionadas de la

cocina como yo, con las que compartí opiniones e impresiones.
Y allí estaba ella, menuda, casi etérea y sin probar bocado de ninguna de las suculentas bandejas que pasaban ante nuestras hipnotizadas narices.
Reconozco que me incomodaba, que me parecía un acto de esnobismo exagerado y confieso que estuve a punto de perder la compostura ante su rechazo sistemático a tanta exquisitez.
Pero decidí poner atención a sus argumentos y mientras relataba cómo superó una grave enfermedad gracias a su alimentación (que por supuesto no incluía nada de lo que las demás devorábamos) supe que aquello era una señal.
Siempre hemos escuchado lo importante que es alimentarse de forma equilibrada, del poder beneficioso y curativo incluso de algunos alimentos pero….a la hora de la verdad nos volvemos locos ante un buen chuletón de buey. Por desgracia estos días vivo de una manera especialmente sensible la necesidad de recuperar salud para los míos y si para ello he de reestructurar mi despensa y reequilibrar mis recetas me pongo a la voz de ya.
Gracias Isabel Pecino por tu toque de atención, serás siempre la culpable de que no me ponga enferma.
Pero no os asutéis!!!! no voy a volverme crudivegana aunque si que voy a aplicar una serie de cambios significativos a mis recetas que espero las conviertan, si no en fuentes de salud al menos, en platos Healthy High dispuestos a colaborar en la sanación de los que quiero.
Desaparecerán las refinadas harinas y los azúcares dejaran paso o otro tipo de edulcorantes más saludables. Adiós para siempre a cualquier alimento precocinado y recupero la costumbre de mi madre de comprar en el herbolario.
Me encantó además ver como se iluminaba la cara de la chica de Bio Müller al comunicarle que apostaba por una alimentación más ecológica y natural y que acababa de ganar un nuevo cliente.
Los que me seguís sabéis que la cocina que hago podría considerarse equilibrada, con tendencia a veces a excederme un poco por aquello de ser menús con cierto aire de relajo al estar preparados en su mayoría para el fin de semana. Desde ahora continuaré preparando ricos platos os lo aseguro pero con un plus saludable; para demostrarlo aquí os dejo un delicioso, completo y sanísimo menú que comienza con una «Crema de Brócoli» acompañada de «Panecillos Integrales de Pipas» seguida de «Calamares Rellenos de verduras» y rematado por un «Bizcocho de Espelta y Mandarinas» del que aquí os dejo las recetas.
Espero que os guste.
Besos.

«Panecillos Integrales Con Pipas»

Ingredientes (para unos 25 panecillos)
– 540gr de harina de Espelta.
– 300 ml. de Agua.
– 70 gr. de Pipas de Girasol y Calabaza crudas.
– Una Cucharadita pequeña de Sal del Himlaya.
– 1 Sobrecito de Levadura Granulada de Panadería.
– Media Cucharadita de Bicarbonato sódico.
– 2 Cucharadas de Sirope de Agave.
– 4 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra.

En la cubeta de la panificadora ponemos el agua templada e incorporamos el resto de los ingredientes (comenzando por la harina) y programamos el programa de amasado.
Una vez lista la masa la sacamos de la cubeta, la cortamos en porciones iguales y formamos bolitas (humedeciéndonos las manos con un poco de agua, pues la masa es algo pegajosa) que colocaremos sobre papel de horno en la bandeja en la que hornearemos los bollitos durante 20 minutos a 180ºC con el horno precalentado. Una vez horneados sacar del horno, dejar enfriar en la misma bandeja y reservar hasta servir.


6 150

Panecillos Integrales con Pipas

«Crema de Brócoli».

Ingredientes (para 4 personas):

– 2 Brócolis de tamaño Medio.

– Un Pimiento Verde Pequeño (o medio grande).

– 1 Litro de Agua.

– 1 Cucharada de Tamari (Salsa de soja sin gluten).

– 1 Cucharada de Sal del Himalaya.

– 2 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra.

– Pimienta Blanca Molida.

– Picadillo de Jamón Ibérico para servir (Opcional).

Lavamos, secamos y troceamos el pimiento verde y reservamos, lavamos y cortamos los troncos al los brócolis (el tronco se desecha) y reservamos también.
En una olla o cazuela con fondo ponemos el aceite y cuando esté calentito, a temperatura media, sofreímos el pimiento durante unos 4 minutos. Agregamos el brócoli y lo sofreímos 5 minutos junto al pimiento añadiendo la sal y la salsa tamari, removiendo de vez en cuando. Incorporamos el agua y subimos la temperatura del fuego, llevamos el caldo a ebullición bajamos un poco la temperatura (De 0 a 10 en el 7) y cocinamos medio tapado removiendo con frecuencia hasta que el brócoli esté bien cocido.
Pasamos la sopa al vaso eléctrico y trituramos a máxima potencia durante 4 minutos.
Rectificamos de sal si fuese necesario y le añadimos la pimienta molida, mezclamos unos segundos más a potencia media y servimos con un poco de jamoncito picado y acompañada de un par de bollitos integrales.

Es una bomba de salud y esta deliciosa!!!!

Crema de Brócoli

Ya se lo que quiero

«Calamares Rellenos de Verduras»

Ingredientes (para 4 personas):

– 8 Calamares Medianos.
– 1 Berenjena.
– 2 Setas.
– Medio Pimiento verde o Uno Pequeño.
– 1 Tomate Maduro.
– 1 Puerro.
– 1 Hoja de Col*.
– 8 Cucharadas de Aceite de Oliva virgen extra.
– 1 Vasito de Vino Blanco.
– 1 Lima.
– 1 Cucharada de Salsa de Soja sin gluten (tamari).
– Media Cucharadita de Sal del Himalaya.
– Un Puñadito de Quisquillas o Camarones Pequeños.
– Un poco de Sal de Ibiza de Flores (para decorar. Opcional).

Ponemos en una sartén antiadherente 4 cucharadas del aceite y reservamos las restantes de 2 en 2 por separado. Exprimimos el zumo a la lima, le incorporamos la mitad de la salsa de soja y dos de las cucharadas del aceite, mezclamos todo y maceramos en la mezcla las quisquillitas (Previamente enjuagadas) mientras continuamos con la preparación del plato.

En las otras 2 cucharadas de aceite restantes rallamos la piel de la lima anteriormente exprimida y reservamos para el final.

Cortamos ahora las verduras; empezamos por la berenjena, que trocearemos en

pequeñísimos dados que salaremos y dejaremos en un escurridor para que suelten el agua amarga que puedan tener. Troceamos las setas, el pimiento, el puerro, la hoja de col y el tomate pelado y sin semillas, todo en trocitos muy pequeños y reservamos también. Ahora limpiamos bien los calamares con cuidado de romper los cuerpos (a mi me los han limpiado en el mercado los hermanos Terrón que son primores), los lavamos bien, los secamos y salpimentamos, cortamos los tentáculos en trozos pequeñitos igual que las verduras y reservamos. Ponemos a calentar el aceite que teníamos en la sartén y cuando esté bien caliente sellamos los calamares (un par de minutos por cada lado) y los sacamos y reservamos en un plato. En ese mismo aceite de sellar los calamares sofreímos las verduras, empezando por el pimiento y el puerro que pocharemos a temperatura media hasta que empiece a transparentar el puerro, con cuidado de que no llegue a tostarse. Incorporamos la berenjena y las setas y sofreímos también hasta tenerlas pochaditas. Agregamos el tomate y el calamar picadito mezclando y cocinando durante 5 minutos. Agregamos la sal, el vino y la soja restante cocinando a fuego medio hasta que se consuma el líquido.

Podemos continuar ahora rellenando los calamares como se muestra en la foto de abajo, empujándo bien el relleno para llegar hasta abajo y cerrándolos con un palillo. los ponemos en una bandeja de cristal de horno y doramos a 200ºC (unos 5 minutos aprox.) Mientras los horneamos cocemos en el microondas durante un minuto las quisquillitas, sin sacarlas del jugo y tapadas con un papel para que no

salpiquen. Trituramos por otro lado el relleno sobrante y lo ponemos en una manga pastelera.
Ahora ya podemos presentar el plato.
Cortamos los calamares por la mitad y les quitamos el palillo. Sobre el plato extendemos un poco de la crema del relleno con la manga pastelera y sobre ella colocamos los calamares y unas quisquillas. Regamos con una cucharadita del aceite con piel de lima y espolvoreamos con una pizca de sal de flores.

* He leído que añadir una hoja de col a nuestros guisos les aporta alcalinidad contribuyendo así al equilibrio del plato.

Calamares Rellenos de Verduras

«Bizcocho de Espelta y Mandarinas»

Ingredientes:

– 250 gr. de Harina de Espelta.
– 250 gr. de Azúcar Integral de Caña.
– 3 Huevos L.
– 110 gr. de Aceite de Girasol.
– 110 gr. de leche Natural de Almendras.
– 2 Mandarinas.
– 50 gr. de Avellanas Tostadas.
– 2 Cucharaditas de Bicarbonato Sódico.

Lavamos, secamos y trituramos las mandarinas con la piel, cortadas en cuartos,

junto a las avellanas. Incorporamos los huevos y el azúcar y batimos (en vaso eléctrico o con la minipimer de toda la vida) durante 4 minutos. Agregamos la leche de almendras y el aceite y batimos 1 minuto más. Incorporamos la harina y el bicarbonato y batimos durante 3 minutos más.
Ponemos la masa en un recipiente tipo Plum Cake forrado con papel de horear (yo lo pego al molde con un poco de mantequilla) y horneamos durante 45 minutos con el horno precalentado a 180ºC. Pincha siempre el centro con un palillo para comprobar que esté listo antes de sacarlo del horno (nunca antes de que lleve 2 terceras partes del tiempo necesario de horneado) Sácar del horno y dejar enfriar antes de desmoldar.

Es un bizcocho contundente: ideal para acompañas una buena taza de te.

Si os apetece presentar el bizcocho de otra manera puedes prepararlos en vasitos de cristal (de los de yogur) untados de mantequilla rellenándolos hasta un poco menos de la mitad (si los rellenas más se derramarán) y horneándolos a 180ºC

durante 15 minutos.
Servir decorados con un gajo de mandarina pelado y alguna florecilla comestible (le he puesto de romero)

Bizcocho de Espelta y Mandarina en Vasitos

Ya se lo que quiero