Ensalada de Aguacate, Bacalao y Piña con Crema de Frutos Secos y Brotes rebozados en Mermelada de Mango «Esencia de Frigiliana».

A dieta aún para eliminar los excesos navideños? que faena verdad.

Para quienes como yo, gourmand carente del don de la mesura, lo de comer sin engordar se convierte en quimera y mantener a raya la báscula en tarea de titanes, no queda otra que ponerse un par de grapas de vez en cuando en la boca y sufrir algunas semanas, dejando a un lado espumosos, champanes y cavas, alcoholes varios, dulces, salsas y todo aquello que no huela a light, para recuperar la linea perdida.

Porque de momento los milagros siguen sin inventarse (quién no sueña con esa

pastilla mágica que nos permita olvidarnos de las malvadas calorías para siempre?), en mi mesa los menús de lunes a viernes, se van a limitar a ensaladas de hoja verde, carnes magras y pescados en papillote con cero grasa.

No tiene porqué ser triste, las especias, usadas con acierto, son grandes aliadas y convierten cualquiera de estos alimentos en auténticas delicias, sin añadirles ni un solo kilojulio extra.

Pero llega el fin de semana y nuestros cuerpos se merecen alguna recompensa; un capricho que nos llene de alegría y emoción la tripita, aun sin dejar de cuidarnos. Elimino restricciones y mi cocina se vuelve aventurera en busca de ricos sabores, con la elaboración de platos mucho más suculentos en los que dar rienda suelta a la imaginación, aprovechando especialmente los ingredientes de temporada, jugando y experimentando con nuevas combinaciones.

Yo tengo la fortuna de vivir en la costa tropical andaluza, con fácil acceso a nuestra gran despensa mediterránea que cuenta, además de con una pesca y ganadería de cada vez mayor calidad, con maravillosas frutas y verduras todo el año. Por suerte hoy día, cualquiera puede disfrutar de nuestras joyas culinarias gracias al mercado online.

Algunos de esos ingredientes son los protagonistas de mi propuesta para esta semana. Una elaboración sana y fresca, a la vez que contundente, ya que cuenta con todo lo necesario para convertirse en plato único si se desea.

Una «Ensalada de Aguacate, Bacalao y Piña con Crema de Frutos Secos y Brotes Verdes rebozados en Mermelada de Mango «Esencia de Frigiliana», extremadamente deliciosa, en la que como ves los productos subtropicales de mi tierra y alguno de sus derivados son la base.

Aquí os dejo la receta.

Espero que os guste.

Besos.

Ensalada de Aguacate, Bacalao y Piña con Crema de Frutos Secos y Brotes rebozados en Mermelada de Mango «Esencia de Frigiliana»

Ingredientes

Para 4 ó 6 Personas

– 50 gr. de Rúcula y Canónigos.

– 2 Cucharadas generosas de Mermelada de Mango «Esencia de Frigiliana».

– 100 gr. de Frutos secos (Avellanas, anacardos, almendras…)

– 100 gr. de Leche de Coco.

– Una pizca de Sal Rosa del Himalaya (también vale la sal común).

– 400 gr. de Bacalao Fresco en su punto de Sal.

– 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra.

– 1 Cucharada de Salsa de Soja.

– Una pizca de Curry.

– Una rodaja de 150 gr. de Piña Natural pelada.

– 1 Aguacate Grande Maduro.

– Una Pizca de Sal y Pimienta Blanca Molida mezcladas.

– 12 Physalis.

– 1 Mandarina.

Material Extra

– Batidora o vaso eléctrico (para triturar).

– Manga pastelera desechable.

– Rallador.

– Papel de Aluminio.

Paso a Paso

Comenzamos preparando la crema de frutos secos con la leche de coco.

Ponemos la mezcla de frutos secos en el vaso de la batidora y le añadimos la leche de coco (recordar antes de abrir el envase de la leche de coco, agitarlo muy bien, si aún así no emulsionara bien, lo pones en un recipiente y la templas en el microondas o en un cazo y vuelves a agitarla. Es importante que la leche de coco esté bien batida.)

Triturar a potencia máxima hasta tener una fina crema, aunque espesa, que pondremos dentro de la manga pastelera, colocada dentro de un vaso que nos servirá para rellenarla con más facilidad y donde la dejaremos reservada hasta el momento de emplatar.

Continuamos con el bacalao que prepararemos en papillote.

Para elaborarlo, precalentamos el horno a 250º C durante 15 minutos.

Mientras mezclamos el aceite con la salsa de soja y el curry, cortamos un trozo grande de papel de aluminio, lo pintamos en el centro con la mezcla de aceite y colocamos encima el bacalao, que pintaremos también con el aceite. Cubrimos con otro trozo de papel de aluminio igual de grande que el de abajo y lo sellamos como un paquete doblando dos o tres veces los bosdes como se ve en la foto para que no tenga ninguna fuga. Es muy importante que el papel no tenga ninguna fisura o agujerito.

Una vez sellado, lo metemos al horno al que bajaremos la temperatura a 200ºC y cocinaremos hasta que el papel se hinche, momento en el que sacaremos el pescado de inmediato (como el tiempo puede variar según el horno, debes estar pendiente de sacar el pescado cuando el papel esté hinchado por completo, pero sin dejarlo más, pues se nos pasaría de cocción). Rompemos el papel con cuidado de no quemarnos y retiramos el bacalao al que quitaremos la piel y lo desmigaremos reservándolo hasta emplatar. Ponemos el jugo en un vasito y reservamos también.

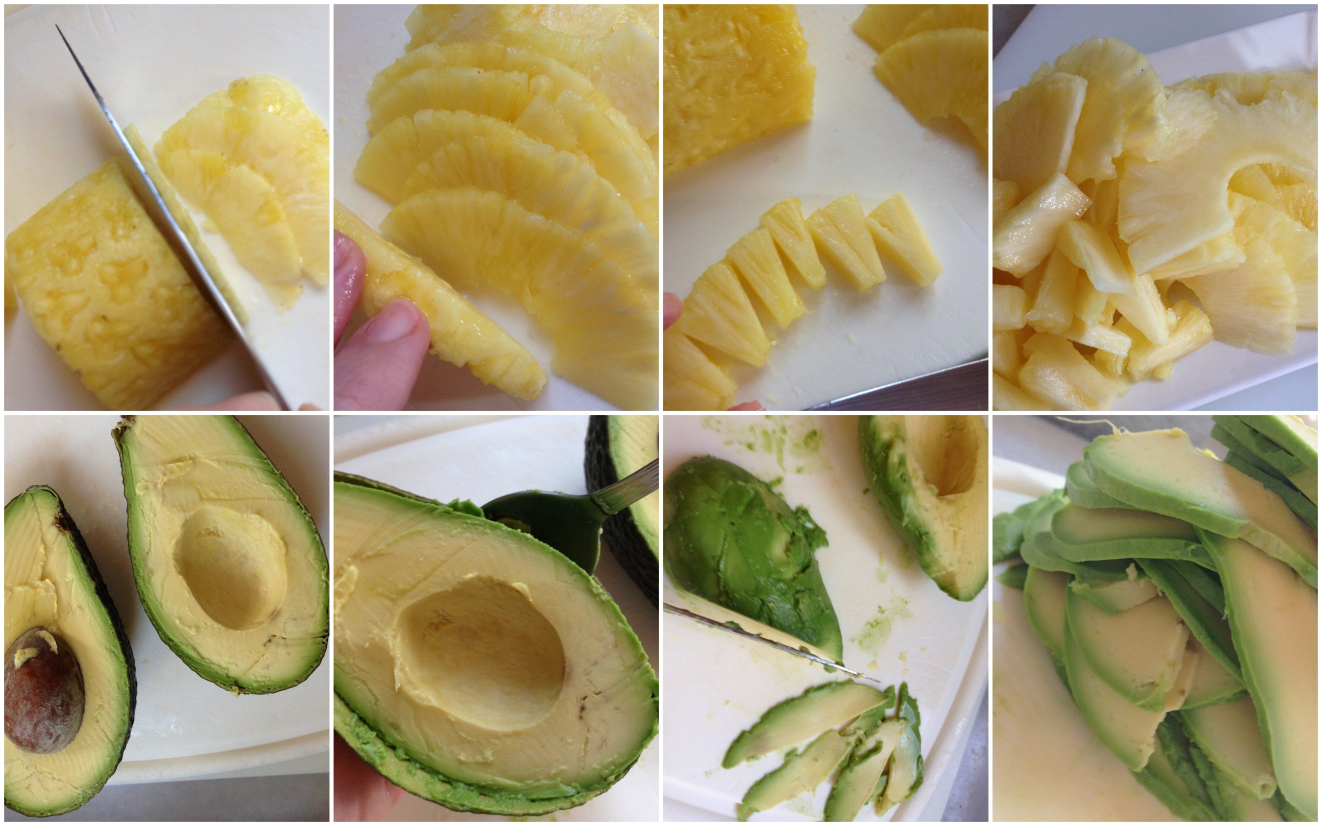
Es momento de preparar los brotes verdes rebozados con la mermelada de mango.

En un bol grande, salamos los brotes verdes con la pizca de sal y le añadimos la mermelada de mango, removiendo muy bien para que éstos se impregnen de la misma. Reservamos.

Por último preparamos las frutas.

Cortamos la piña en rodajas muy finas y dejamos una rodaja un poco más gruesa para hacer pequeños trocitos.

Pelamos el aguacate y lo loncheamos finamente también. Reservamos.



Lavamos la mandarina y los physalis y cortamos en rodajitas pequeñas dejando uno entero por cada ración que preparemos (4 ó 6).

Con todos los ingredientes listos pasamos a emplatar.

Sobre platos rectangulares, colocamos una base alargada y fina de los brotes rebozados con la mermelada. Encima vamos poniendo láminas de aguacate que salpimentaremos y después colocamos las láminas de piña como indica la foto. Le vamos intercalando trocitos de bacalao y cuando esté lista nuestra composición limpiamos un poco el plato con papel de cocina y regamos la ensalada con un par de cucharadas del jugo reservado del bacalao. Es momento de incorporar la crema de frutos secos a modo de botoncitos sobre la ensalada y uno en el lateral del plato sobre el que colocaremos el physalis entero. En los botones de crema sobre la ensalada clavaremos una rodajita de physalis en cada uno.

Rallamos un poco de piel de mandarina sobre todo el plato y ya tenemos nuestra súper ensalada lista para servir.

Deliciosa!!!!!

Ensalada de Aguacate, Bacalao y Piña
Crema de Frutos Secos y Mermelada de Mango " Esencia de Frigiliana"