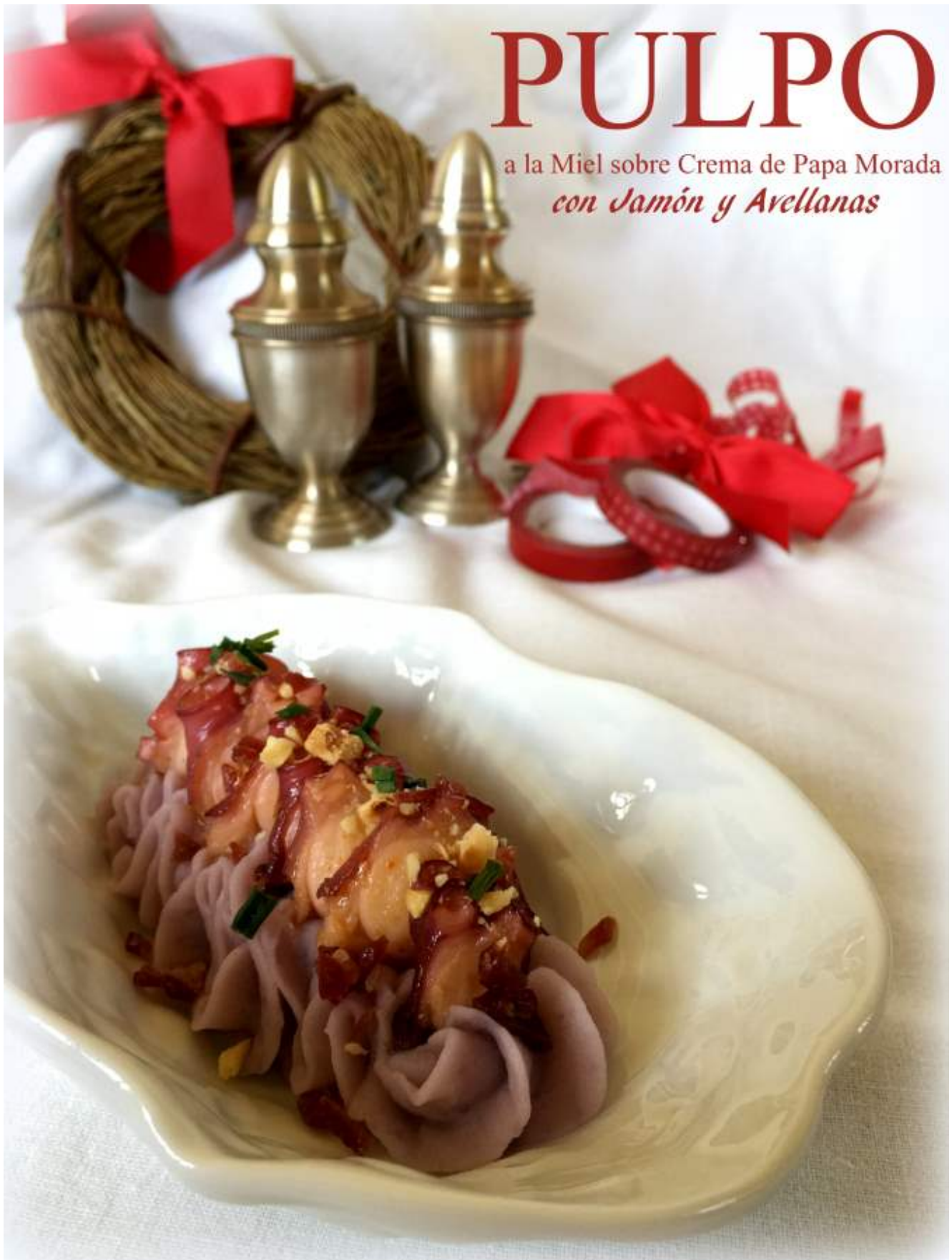


# **Pulpo a la Miel sobre Crema de Papa Morada.**



Empieza oficialmente el periodo de Adviento para los cristianos. Fecha que marca el inicio de la preparación para la navidad y que dura cuatro semanas.

Son muchos los hogares en los que se celebran estas fiestas; ya sea por convencimiento religioso, origen de las mismas, o simplemente porque el hecho de llenar nuestros hogares de lucecitas, guirnaldas y angelotes nos alegra el alma.

Ahora, surge en el horizonte una nueva forma de enfocar estos jubileos para aquellos que no quieren parecer sospechosos de deleitarse con ellos (creo que por temor a ser tildados de aburguesados o cosas peores); y proponen desde algunas instituciones dar paso a la conmemoración del «Solsticio de Invierno».

A mi esto no deja de parecerme una tremenda ridiculez pero, mientras nos dejen a los demás seguir disfrutando de las tradiciones, allá ellos con sus modernuras.

Yo no soy religiosa, y aún así creo que la navidad y su celebración debe ser cuidada y respetada incluso por los más ateos o paganos.

Porque ensalza los buenos sentimientos y, aunque solo sea por unos días, nos hace vivir en carne y hueso un simulacro de fraternidad, bondad y generosidad que no hace daño a nadie.

Estando el mundo como está; no creéis que le debemos el esfuerzo de hacer nuestro entorno más amable?

Porque los perfiles virtuales o manifestaciones multitudinarias con banderas de «No a la guerra», «Ni una menos», «Je suis...» o «No en mi nombre», no son más que puro postureo si no nos preocupamos de hacer felices a los que tenemos al lado.

~

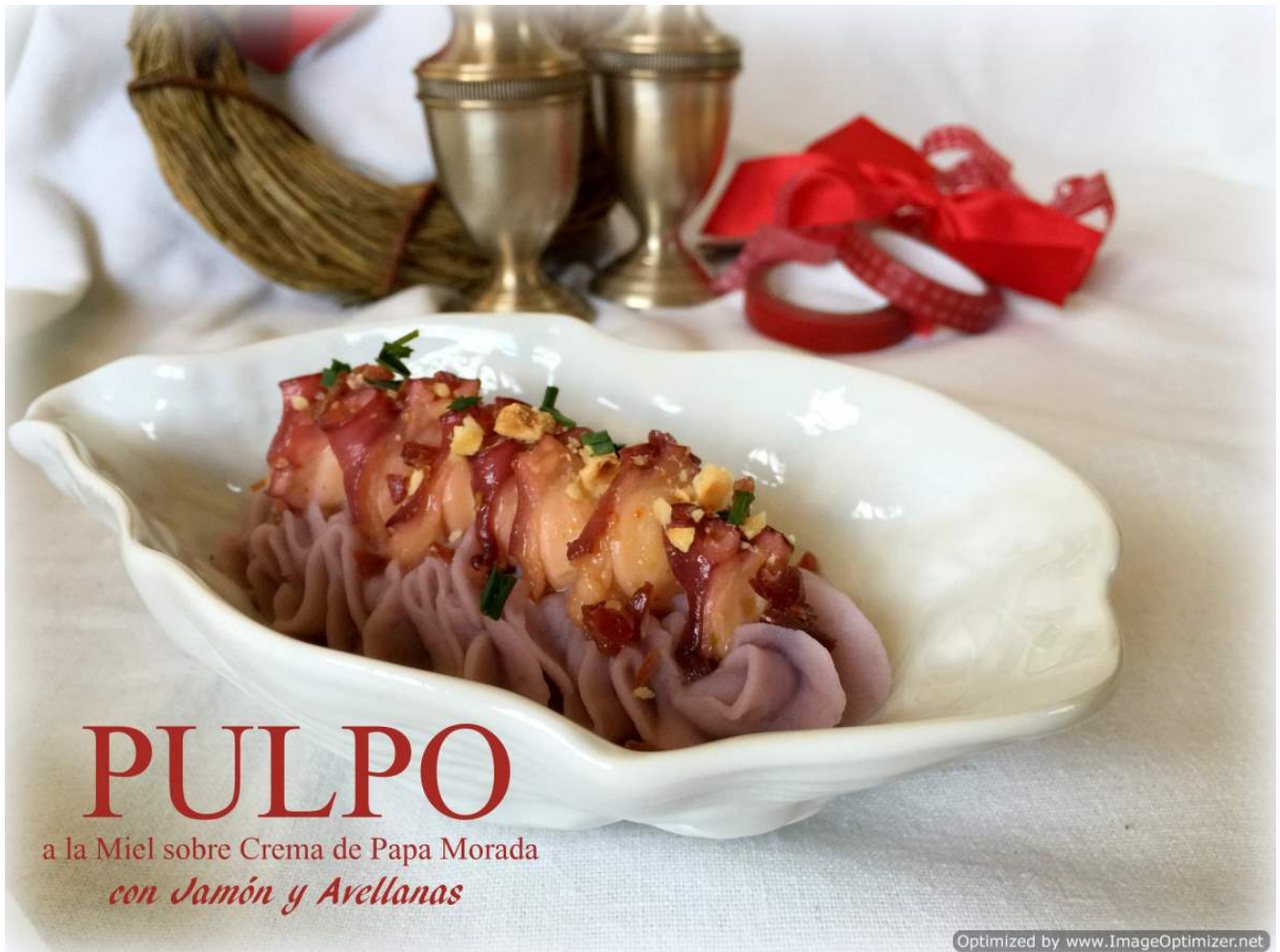
Ha comenzado el Adviento decía. Calles y comercios lucen parpadeantes, pero dice nuestra tradición que es el día 2 de diciembre cuando al fin podemos sacar de su letargo los adornos navideños. Yo deseo que llegue pronto ese día, mientras sigo creando recetas especiales para tratar de sacar a los míos la mayor de las sonrisas y ese entornar de ojos cuando se prueba algo realmente bueno.

Tan bueno como este Pulpo a la Miel sobre Crema de Papa Morada; un aperitivo o entrante delicioso del que aquí os dejo la receta por si os animáis a prepararlo.

Espero que os guste.

Besos.

Lourdes



## **PULPO**

**a la Miel sobre Crema de Papa Morada  
con Jamón y Avellanas**

### **Ingredientes**

**Para 10 personas**

2 Patas grandes hechas rodajitas de Pulpo\* Cocido ( unos 350 gr. Aprox).

1 y 1/4 Kilos de Papas\* Moradas.

100 gr de Kefir\* de Cabra.

1 Cucharada de Pasta de Miso\* ( sopa instantánea de Miso).

50 gr de Agua mineral ( en un vasito de cristal).

1/2 de Cucharadita pequeña de Sal.

1/4 de Cucharadita de Shichimi Tougarashi ( 7 especias chinas).

2 Cucharadas de Miel\*.

1 Cucharada de Salsa de Soja\*.

2 Cucharadas de Ron Pálido ( he usado Ron Montero).

2 Cucharadas de Aceite\* de Oliva Virgen Extra.

100 gr de Jamón\* Ibérico muy Picadito.

30 Gr de Avellanas\* Picadas.

Una Cucharada de Cebollino o Perejil Picado.

2 litros de Agua y 1 Cucharadita de Sal ( para cocer las patatas).

## **Material**

Cacerola Mediana (con Agua y Sal para cocer las patatas).

Sartén mediana antiadherente.

Pasapurés.

Bol Mediano.

Manga Pastelera desechable con Boquilla Estrellada.

Vaso Alto ( para colocar la manga pastelera).

Escurreidor (no esté en la foto, Sorry).





# Paso a Paso

## Crema de Papas Moradas

Comenzamos con la crema de Papas moradas y para ello necesitamos además del pasapurés, la manga pastelera con la boquilla, el vaso grande y la cacerola con el agua con sal, las patatas, el vasito de agua, la pasta de miso, el kéfir de cabra, una cucharada del aceite de oliva y la sal (está en la foto de todos los ingredientes).



Empezamos colocando la manga pastelera dentro del vaso para que luego nos resulte más fácil rellenarla. La reservamos.





A continuación vamos a diluir la pasta o sopa instantánea de miso en el vasito de agua. Para ello metemos el agua en el microondas durante 1 minuto a máxima potencia para que llegue a hervir. La sacamos y añadimos la pasta de miso al agua caliente removiendo bien hasta diluirla por completo. Reservamos.













Pone

mos ahora las patatas a cocer en el agua con sal, a fuego fuerte, con la cacerola semitapada y cuando empiece el agua a hervir bajamos la temperatura a la mitad y seguimos cocinando hasta que estén cocidas (comprobamos si están tiernas pinchando con un palillo) y en ese momento las escurrimos y dejamos que enfríen, un poco, antes de pelarlas (para no quemarnos). Una vez quitadas las pieles, las ponemos hechas trozos en el pasapurés y las trituramos.











Quando las



tengamos pasadas les añadimos la pasta de miso diluida y mezclamos hasta integrar. Añadimos ahora el kéfir y mezclamos también. Por último, incorporamos la cucharada de aceite y agregamos la sal, mezclando nuevamente. Nos quedará una crema untuosa que pondremos en la manga pastelera y reservaremos hasta





emplatar.





## El Pulpo a la Miel

Para melar nuestro pulpo necesitaremos además de éste, la otra cucharada de aceite, la miel, la salsa de soja, el ron y el shichimi (si no tienes puedes sustituirlo mezclando un poco de cayena, sésamo tostado y un poco de piel de mandarina tostada y jengibre en polvo) y por supuesto: la sartén.



Ponemos el aceite en la sartén a fuego medio; cuando esté calentito añadimos el pulpo en rodajas y lo salteamos medio minuto, antes de añadirle el ron y dejarlo que reduzca durante un par de minutos. Incorporamos entonces la miel y mezclamos bien para que se impregne todo el pulpo y añadimos el shichimi o nuestra mezcla de especias. Salteamos un minuto más y retiramos del fuego. Añadimos ahora la salsa de soja para que no hierva y así mantenga sus propiedades, mezclamos y reservamos conservando el jugo.





## Montaje

Con nuestro pulpo melado, el puré de papas moradas, el picadillo de jamón ibérico, las avellanas picadas y el cebollino o perejil picado, pasamos a montar nuestros platos.



He usado unos platillos con forma de ostra ideales pero nos vale cualquier platillo con un poco de fondo.

Comenzamos poniendo una base de nuestra crema de patata morada moviendo la manga pastelera un poco en zig-zag para que nos quede bonita. Sobre esta base añadimos nuestras rodajitas de pulpo melado como se muestra en la foto y a continuación lo espolvoreamos con una cucharadita pequeña de avellanas y una pizca de picadillo de jamón. Añadimos unos toques verdes con el perejil o cebollino picado y servimos.

**RECOMENDACIÓN:** Añadir una cucharadita del jugo del pulpo junto a la base de la crema de patatas justo antes de servirlo.



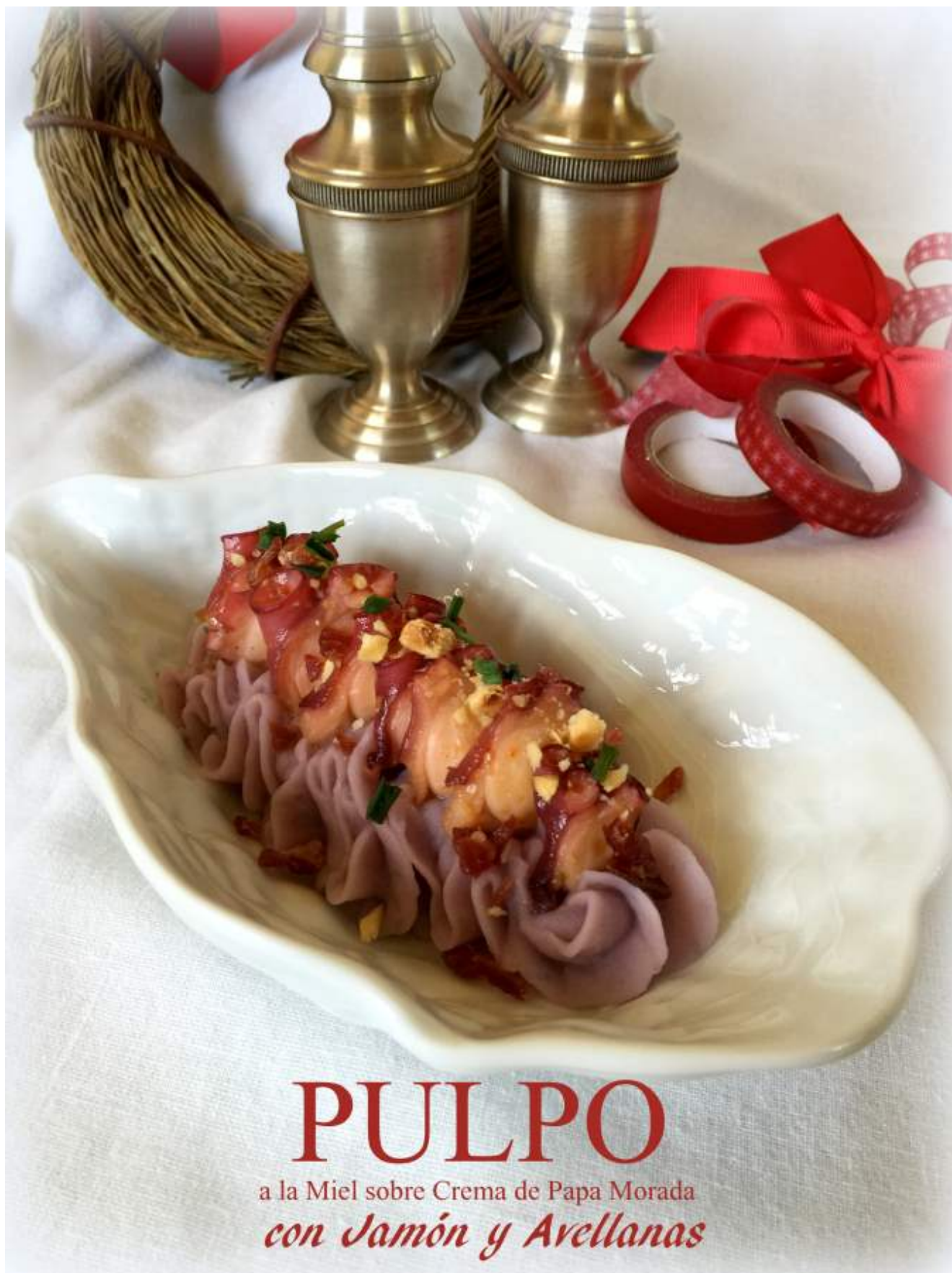








tenemos un aperitivo o entrante sano y delicioso.



# PULPO

a la Miel sobre Crema de Papa Morada  
*con Jamón y Avellanas*







**Probióticos: Kéfir de Cabra, Pasta de Miso y Salsa de Soja**

**Prebióticos: Papas Moradas, Miel y Avellanas.**

**Activadores de Colágeno: Pulpo (rico en Zinc y yodo), Aceite de Oliva Virgen Extra y Jamón Ibérico.**