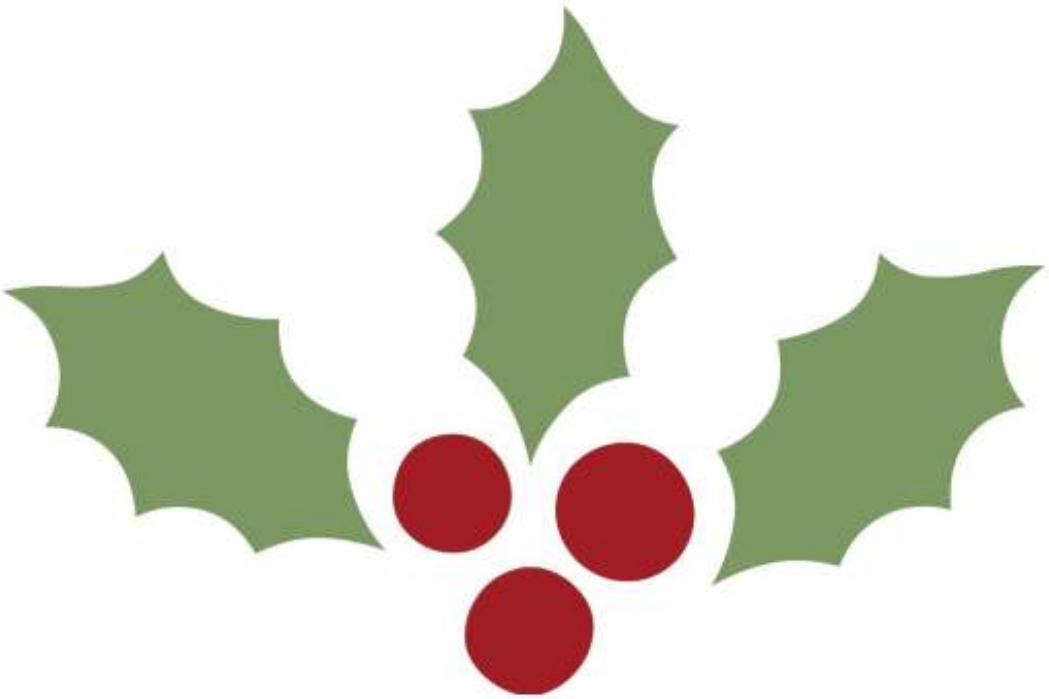
# Menú Simbiótico de Navidad.



# Menú Simbiótico

## para NAVIDAD

Ahora si que me despido hasta enero y voy a hacerlo recopilando todos los platos elaborados y pensados para estas fiestas. Creaciones que cuentan con el valor añadido de una cuidada combinación de alimentos probióticos y prebióticos destinados a mimar nuestra salud mientras disfrutamos de ellos con nuestra familia o amigos.

Un Menú Simbiótico de Navidad que pone el broche de oro a un año lleno de alegrías coquinárias y gastronómicas que me han hecho inmensamente feliz.

Pero antes de las recetas me vais a permitir tener unas palabras de agradecimiento (me pongo en modo ceremonia de los oscar) para todos aquellos que hicieron y hacen posible que no pierda la ilusión porque, con su ejemplo unos y con su apoyo otros, alimentan mi compromiso de seguir aprendiendo y creciendo culinariamente hablando.

Y empiezo por el sir:

Gracias Miguel Ángel Almodovar por incluirme en tu libro (poniendo pegaditas mis recetas a las de grandes Chefs) y abrirme los ojos a una nueva forma de entender y combinar los alimentos, haciendo que mi cocina sea más saludable  sin

perder ni un ápice de su sabor.

Gracias a Exitae y «los fogonudos» por estar en el origen.

Gracias Helena Del Valle por darme la oportunidad de sentirme blogger por primera vez.

Gracias Ayuntamiento de Almuñecar por premiar mis «Bocados de Majuelo Sexi» y mi publicación sobre vuestra hermosa ciudad.

Gracias Bea, Dulce Btrix, por esa invitación oportuna que supuso el necesario empujoncito para sortear las pequeñas zancadillas.

Gracias María Asenjo y Angel Marco, almas de Oak Power, por valorar mi trabajo y contar conmigo para difundir la calidad de la gastronomía andaluza.

Gracias Mermeladas Hero por considerar mi Ensalada «Caprese» digna de aparecer en uno de vuestros recetarios.

Gracias Aneto Natural por preparar y hacerme llegar caldos maravillosos con los que elaborar platos deliciosos.

Gracias al Ayuntamiento de Motril, a su proyecto de «Aguas Litorales limpias y solidarias» y al Chef almeriense Jose Alvarez por premiar mis «Jurelitos Costa Tropical».

Gracias María Alonso y «Sabor a Málaga» por hacerme partícipe de vuestra labor de promoción constante de la magnífica cocina hecha en la costa del sol, mientras ponéis en valor nuestras materias primas y os afanáis en descubrir nuevos talentos.

Gracias Don Fernando Rueda por fundar Gastroarte; crear la gran familia que componen a día de hoy los cocineros andaluces y acercarlos a quienes amamos el mundo de las artes culinarias.

Gracias Dani García Chef por tus masterclass y por tu menú «El Principito»con el que explicas sin palabras lo que significa la alta cocina, recordando de paso que lo esencial es invisible a los ojos.

Gracias Pia y Mauricio Giovanini Chef por esa obsesión de crear platos exquisitamente ricos, que gusten de verdad. Por condensar genialidad, humildad

y cercanía y poner vuestra alma en cada plato y su maridaje.

Gracias Eva Martínez por dejarme presumir de compi que estoy segura llegará hasta las estrellas.

Gracias Juan Andrés Morilla Chef y Cocineros Granadinos 4.0 por vuestra rebeldía, a base de buen hacer, ante el inmovilismo y falta de respaldo que recibís por parte de las instituciones granadinas, tan necesario para que nuestra gastronomía se aúpe al lugar que merece.

Gracias Juanma Agrela y Pilar Martín por escucharlos. Por escucharnos y hacer que la voz de Granada sea oída y atendida en la Academia andaluza de Gastronomía.

Gracias Francisco Chica por Loft Selección y tu incansable labor en la promoción y búsqueda de la excelencia en nuestra tierra.

Gracias Montse Mengibar por tu continua reivindicación de una mayor formación para el servicio en sala de los hosteleros granadinos predicando con tu ejemplo y elegancia.

Gracias Colin y Dominique Bertolet por incluirme en vuestros «Lugares Comunes» y darme a conocer un poquito más entre mis paisanos.

Gracias Santi Cortés, por tus consejos, recomendaciones y compartir conmigo tus conocimientos sobre vinos cada vez que me acercas la compra a casa.

Gracias Rosalía por mimar tu Lugar del Vino y ser para mí, ejemplo de crecimiento personal y profesional.

Gracias Canal Cocina y Huevos Coren por premiar una de mis recetas, llenarme la nevera y colgarme un jamón en la bodega.

Gracias Isabel Perez por tu descaro en las redes, Aliter Dulcia y los mejores macarons del mundo (algún día me saldrán casi tan divinos como a ti).

Gracias a Francisco González por insistir, cada vez que me ves, en las cinco mesas que podrían caber en el comedor de mi casa y por poner a disposición de mi blog la exclusividad y el lujo de uno de los productos más glamourosos que tenemos en la provincia: El Caviar de Riofrío.

Gracias Hermanos Terrón por vuestras quisquillas, omnipresentes en mis platos estrella, y ofrecerme siempre lo mejor del litoral mediterráneo.

Gracias Antonio y Puri Ángeles porque mi Roast beef o Steak tartar no serían los mejores del mundo sin vuestros cortes de carnes extraordinarias.

Gracias Mangos del Cielo y Mangos de Motril por permitirme presumir de los productos de  mi tierra.

Gracias Marcos, rey de Epicurea, por tu sabiduría aceitunera, tu defensa de los olivos Lucio y tu poesía.

Gracias olivareros y aceiteros de Andalucía por permitirnos disfrutar de oro líquido en nuestras mesas.

Gracias Antonio Colsa por tus selfies y collages de todo cuanto bebes y comes, plagados de estrellas Michelin, que hacen que te admire y odie a partes iguales.

Gracias Juan Carlos García de los Reyes por tus arroces y hacerme miembro de tu Ciudad Comprometida.

Gracias a mis incondicionales de Facebook, Instagram y Twitter, whatsApp.

Gracias Lydia Castro, Rafa Vinuesa, Elisa María, Paco Camacho, Julian, Hilde, Marisa Cano, Miguelón, Graci, Paula martín, Aurora Gracia y tus niñas preciosas, Isabel Díaz reina de las burbujas, Celso, Julian, las pipirranas de Málaga, la salaillas, Saralu, Silvia de la Osa, los mienbros de todos los grupos de cocina, los cinco aprendices de escribidores, mis «Ferreir,rom,motril,Guadix», los «kedada tablones»,a las «Madres Marchosas» y mi Concha Toca, por tener siempre el dedo puesto encima del «Me gusta», compartir mis alegrías que sé también son vuestras y… porqué no? Gracias «ubicua María», tu robo de unas Quisquillas virtuales me hizo la mar de ilusión.

Gracias a quienes comenzáis a tratar de copiar mi estilo en la cocina porque me halaga muchísimo.

Gracias a María Barranco y Carlos de la fe porque durante unos días me hicisteis sentir como la protagonista de Julia & Julia.

Gracias Irene y Ramón, Deborah y Gene, Diana y Paul. Mis amigos de allende los

mares que a pesar de tener el atlántico de por medio me seguís y abrumáis con vuestro cariño y admiración.

Gracias a Marc Gauvreau por querer que los canadienses preparen mis recetas.

Gracias a la peli «Un viaje de diez metros» por hacerme soñar.

Gracias queridas amigas de la infancia que sin estar estáis.

Gracias a con quienes hace años no hablo, por mis errores o los vuestros, porque me habéis ayudado a crecer, reflexionar, madurar y saber mejor lo que quería.

Y por último y como no podía ser de otra manera…

Gracias a los que ya no estáis. A ti Lupe por regalarme la consciencia, enseñarme a ser más feliz y legarme a tu buena amiga Valvanera. A ti Gaspar por despertar en mi la curiosidad por las especias con tu delicioso arroz al curry y tratarme siempre como una princesa y a ti papá por tu transparencia y honestidad siempre.

Gracias a mis «ladies» Ana y Mar por ser mis AMIGAS y apoyo constante. Tenéis mucha culpa de todo cuanto bueno me pase o consiga.

Gracias Siblings por estar orgullosos de la más chica.

Gracias a mis niños y sufrido husband por soportar estoicamente la tediosa labor de fotografiar todo cuanto preparo o como y ser mis criticos más leales.

Y gracias a mi madre; por contagiarme su amor por la cocina y estar dispuesta siempre a enseñarme recetas antiguas y nuevas o freirme un huevo si me he quedao con hambre.

Gracias a todos, feliz navidad y mejor comienzo de año.

Y yaaaaaaa me callo y os dejo con mi primer Menú Navideño Simbiótico. Podéis ver las recetas abriendo el enlace al os llevará el nombre de cada una de ellas situado sobre las fotos.

Espero que os guste.

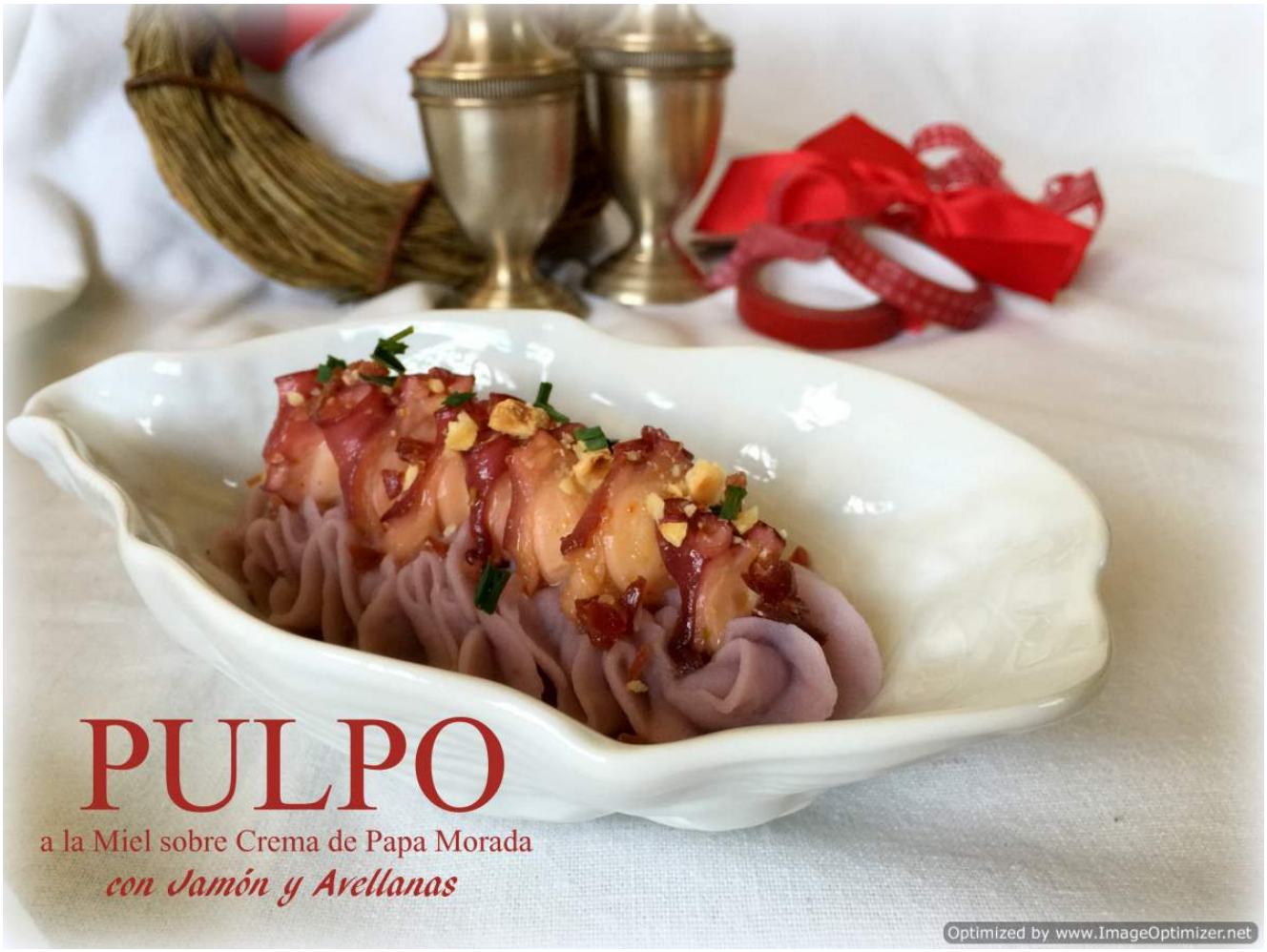
Besos.

Lourdes

# Quisquilla y Mango Enrollados. Sabor #MadeinMotril

## Tartaletas con Setas, Alcachofas Caramelizadas y Pistachos

# Pulpo a la Miel sobre Crema de Papa Morada




# Crema Roja de Navidad

# Hojaldres de Hígado Encebollados con Salsa de Peras

# Cake de Zanahoria y Castaña sobre Crema Inglesa con Merengue y Chocolate Negro

# Espirales de Chocolate Negro con Pistachos y Naranja Confitada

ESPIRALES DE
CHOCOLATE NEGRO
con Pistachos y Naranja Confitada
Optimized by www.ImageOptimizer.net