

Coca de Salmón Cítrico y Crema de Aguacate



Últimamente se está promoviendo mucho el consumo del [Aguacate](#). Un fruto ancestral, originario de México y Perú, del que don [Fernado Rueda](#) acaba de publicar un interesante libro en el que nos desgrana su historia, bondades,

secretos y añade además una colección de deliciosas recetas elaboradas por prestigiosos chefs.

A ver si sale a la venta y me lo compro porque, aunque he tenido la fortuna de crecer consumiendo aguacates y siendo un producto que no suele faltar en mi cocina, estoy segura de que hay más formas de prepararlos de las que a mí se me puedan ocurrir.

Sin ir más lejos hace pocos días descubrí una manera nueva de comerlos. Maruja, una amiga de la familia, comentó que ella los pone en tortilla para cenar y desde entonces las omelettes de **palta** tienen en mi madre y una servidora dos nuevas y fervientes fans.

Empiezan los aguacates a considerarse dentro del grupo de **superalimentos** que deberían ser imprescindibles en nuestra dieta. Una fruta de gran valor nutricional muy recomendable a cualquier edad, en especial durante el embarazo y la lactancia, porque fijaos la cantidad de propiedades que se le atribuyen:

- Es rico en ácido oleico (grasa monoinsaturada) que ayuda a controlar de manera adecuada nuestros niveles de colesterol.
- Su alto contenido en **omega 3** cuida nuestro sistema cardiovascular
- Es una fruta muy rica en **fibra**, por lo que ayuda a saciar nuestro apetito, regular los niveles de azúcar en sangre y a evitar el estreñimiento.
- Es rico en **ácido fólico** (imprescindible en el embarazo).
- Es rico en **vitamina C** (gran antioxidante).
- Es también rico en **vitamina D** (fundamental para la salud de los huesos).
- Muy rico en **vitamina E** (otro potente antioxidante además de ser imprescindible para el organismo, principalmente a nivel neurológico y hematológico), ayudando a retrasar el envejecimiento.
- Su contenido en **magnesio** favorece el correcto funcionamiento del sistema nervioso, muscular, así como el del intestino delgado. También es importante para el sistema inmunológico.
- Es rico en **potasio** (conteniendo mucho más que el plátano), muy importante para un favorable funcionamiento muscular y nervioso, además de evitar la retención de líquidos.

Por si todo esto os parece poco diré además que he descubierto que se puede consumir también su hueso, cargado también de nutrientes. Retirando primero la

piel marrón que lo cubre y rallándolo sobre ensaladas o guisos, aporta un extra de salud a cualquiera de nuestros platos.

Admite elaboraciones dulces, saladas, picantes, frías o calientes y, aunque sea mundialmente conocido gracias al guacamole, con el post de hoy creo que dejamos claro que es un producto versátil y genial culinariamente hablando.

Para muestra; hoy ha servido de ingrediente untuoso en esta receta de **Coca con Salmón Cítrico y Crema de Aguacate** de la que aquí os dejo el paso a paso para que podáis prepararla vosotros mismos.

Espero que os guste.

Besos.

Lourdes



Coca

con Salmón Cítrico y Crema de Aguacate

Ingredientes

para 10 Porciones

Para las Cocas

300 gr. de Harina de Espelta*.

100 gr. de Aceite* de Oliva Virgen Extra (variedad Arbequina).

100 gr. de Vino Blanco Dulce (he usado Mistela de Moscatel).

30 gr. de Pipas* de Girasol Peladas (sin tostar).

Una Cucharadita pequeña colmada de Sal (7 gr).

20 gr. de Levadura Fresca.

Para el Salmón Cítrico

400 gr de Salmón* en Lonchitas finas.

50 gr de Salsa Tamari* (soja sin gluten).

100 gr de Zumo de Naranja* natural.

Zumo de 1 Lima*.

1 Cucharada de Salsa de Ostras*.

1/2 Cucharadita de Aceite de Sésamo.

1 Dado de Jengibre* en trocitos muy pequeños.

1 Cucharada de Mezcla Caribeña de Especies (Chile, Cebolla, Perejil y Ajo deshidratados, sal marina y Comino negro).

Para la crema de Aguacate

2 Aguacates* maduros.

Media lima*.

Una Cucharada de Salsa Teriyaki*.

1 Cucharada de Aceite* de Oliva variedad Arbequina.

Una pizca de Sal y Pimienta Blanca Molida.

Para servir

2 Cucharadas de Pistachos* troceados.

Unas hojitas de Tomillo* fresco.

20 gr de Huevas de Salmón* (he usado las de [Riofrío](#)).

Material

Batidora tipo Minipimer y su vaso.

Un buen Cuchillo.

Un Bol Mediano.

Un colador Grande.

Una manga pastelera desechable y un Vaso grande para colocarla.

Papel vegetal y bandeja de Horno.

Rodillo.



Paso a Paso

Las Cocas

Vamos a comenzar preparando nuestras cocas y para ello necesitaremos: **La harina de espelta, el vino blanco dulce, las pipas de girasol, los 100 gr de Aceite de Oliva virgen extra, la cucharadita colmada de sal y la levadura.**

Aquí os dejo el enlace de cómo elaborarlas con harina de fuerza en lugar de harina de espelta. El proceso es el mismo, lo único que tendréis que hacer diferente será el corte de las cocas para obtener las 10 unidades.

Cocas Paso a Paso

Con la harina de espelta y un corte menos alargado nos quedarán con este aspecto.





El Salmón Cítrico

El salmón fresco que usaremos para poner en nuestras cocas no podemos comprarlo loncheado, pues necesitaremos una congelación previa que elimine el riesgo de anisakis. De manera que lo haremos nosotros con los siguientes ingredientes: **un trozo de salmón de 400 gr, los 50 de Salsa Tamari (soja sin gluten), los 100 gr de zumo de naranja natural, el zumo de la 1/2 Lima, la cucharada de salsa de ostras, la 1/2 cucharadita de aceite de sésamo, el jengibre y las especias caribeñas (puedes hacer la mezcla tu misma pues los ingredientes son fáciles de encontrar, salvo el comino negro que puedes sustituir por sésamo negro).**



La congelación previa del salmón elimina como decía el anisakis y nos facilitará además su corte.

Dicho ésto pasamos a lonchear nuestro salmón.

Así, con nuestro trozo de salmón congelado, procedemos a quitarle la piel y cortarlo en lonchitas muy finas hasta que finalmente nos quede una pequeña porción que ya no podremos filetear y lo que haremos con ella será cortarla en trocitos muy pequeños que podemos usarlos también con las cocas.



Listas las

lonchitas pasamos a marinarlas con los cítricos y demás ingredientes previstos para ello. Y lo hacemos poniendo en el bol la salsa tamari, el zumo de naranja, el de lima, el aceite de oliva, el de sésamo, la salsa de ostras, la mezcla de especias caribeña y el jengibre. Mezclamos e introducimos el salmón cortado dejándolo marinar durante media hora.



La Crema de Aguacate

Nuestra crema de Aguacate va a ser muy sencilla. Para elaborarla necesitarás además de la batidora minipimer, su vaso y la manga pastelera para después añadirla a las cocas: tan sólo los **aguacates maduros**, **la media lima**, **la salsa Teriyaki**, **la cucharada de Aceite de Oliva variedad Arbequina** y **la pizca de sal y pimienta**.



Ponemos la manga pastelera desechable en el vaso, como se ve en la foto, para facilitar su relleno.



Pelamos y troceamos los aguacates y los ponemos en el vaso de la minipimer. Les añadimos la sal, la pimienta, el aceite, las salsa teriyaki, le exprimimos la media lima y trituramos con la minipimer hasta tener una crema suave y untuosa que pondremos en la manga pastelera cerrándola bien.



Montaje

A nuestras cocas ya frías, el salmón cítrico y la crema de aguacate, añadimos los pistachos troceados, las hojitas de Tomillo fresco y las huevas de salmón (he usado las de [Riofrío](#)).

Ya con todos los ingredientes listos pasamos a montar nuestras cocas.



Comenzamos escurriendo nuestro salmón con el colador grande antes de ponerlo sobre nuestras cocas (no deseches el jugo de la marinada, se lo he añadido a un lomo de bacalao que iba a cocinar con un poco de aceite y ha quedado espectacular)



Continuamos cortando la punta de la manga pastelera haciendo una pequeña abertura.

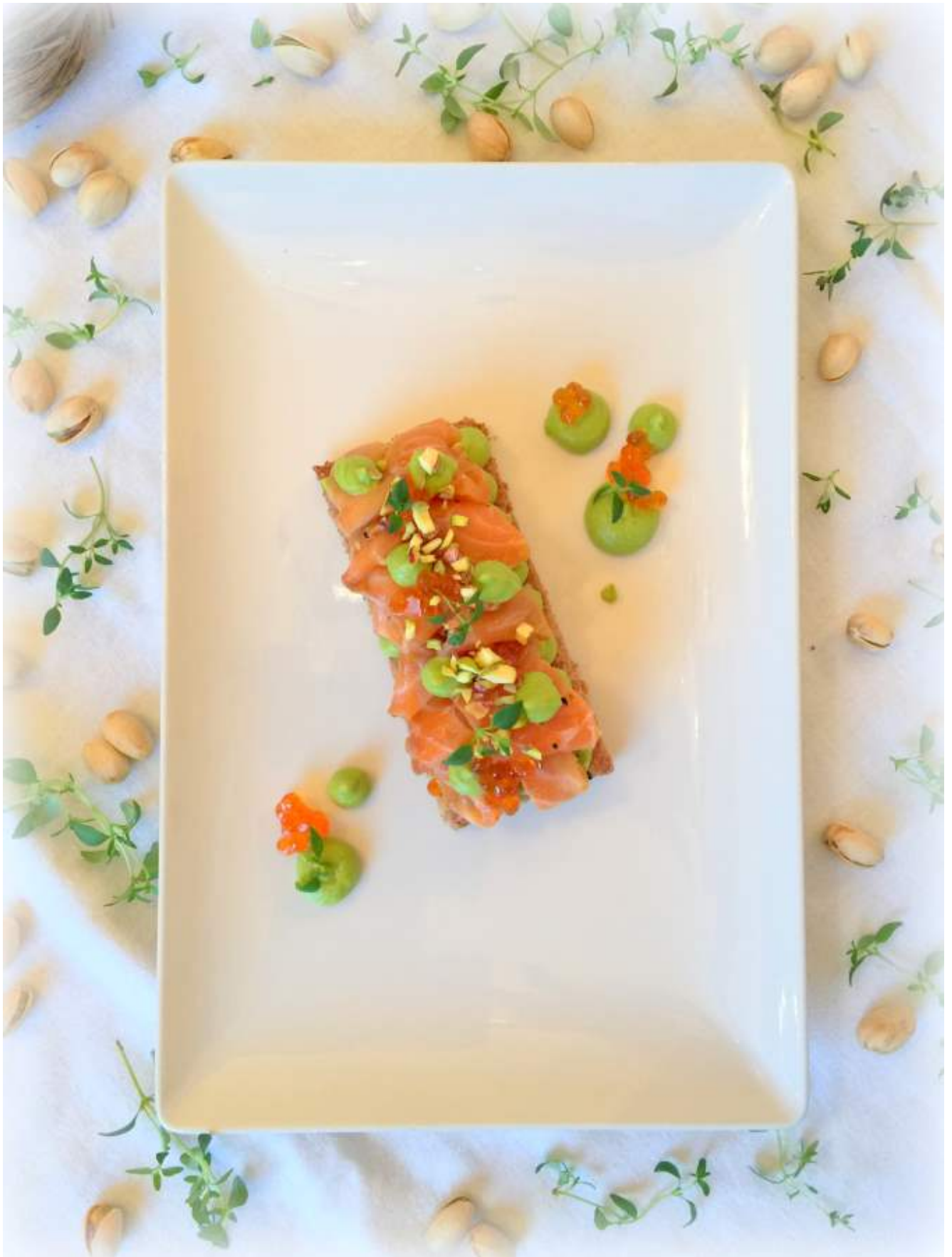
A continuación y en un plato rectangular colocamos una coca, y la cubrimos con una base de crema de aguacate sobre la que colocaremos unas 4 lonchitas de salmón cítrico como se muestra en la foto. Le añadimos unos botoncitos de crema de aguacate más sobre el salmón y en el lateral del plato. Ponemos también unas pocas de huevas de salmón y espolvoreamos con el pistacho picado. Rematamos con unas hojitas de tomillo fresco y servimos.



tenemos listas nuestras deliciosas y nutritivas cocas.









Prebióticos: Harina de Espelta, Pipas de Girasol, Aguacate, Zumo de Naranja, Zumo de Lima, Jengibre, Pistachos, Tomillo Fresco, Tomate.

Probióticos: Salsa Tamari, salsa Teriyaki, Salsa de Ostras.

Activadores de Colágeno: Salmón, Huevas de Salmón, Aceite de Sésamo, Aceite de

oliva Virgen Extra.