Tortilla Vaga con Salmón y AOVE L’alquería Organic

Cuando tienes en tus manos un ingrediente perfecto en estado puro, al que cualquier manipulación podría desvirtuarlo, preparar con él una receta se

convierte en todo un desafío, por sencilla que sea la elaboración.

Estoy hablando del AOVE L' alquería Organic, variedad Blanqueta. Uno de los más laureados en nuestro país a nivel internacional. Un aceite que posee unas propiedades y características organolépticas únicas y excepcionales.

Así, después de varios días ideando la receta ideal, buscando el equilibrio entre la sencillez y la creatividad, supe que el plato que os traigo hoy era la elaboración perfecta: Una **Tortilla Vaga**, pero no por ello descuidada, que es a la vez un plato nutritivo, saludable y que, al estar elaborada a baja temperatura, mantiene intactas las propiedades de nuestro **AOVE** liberando este además todo su sabor.

Una tortilla tremendamente respetuosa y bonita para reventar, con la que de paso vengo a recordar lo importante que es poner mimo en todo cuanto se hace porque, son los pequeños gestos de cariño, como el que he puesto al hacer esta simple tortilla, los que añaden alegría a nuestras vidas y a las de quienes más queremos.

Tras la receta y los valores simbióticos de los ingredientes, os dejo también datos sobre la almazara que produce esta maravilla de aceite (que estará presente en la fiesta POP de los AOVES Premium organizada por MarbellaAllStars) y la nota de cata de un oro líquido que usado a baja temperatura resulta brutal, aunque nos bastaría un humilde trozo de pan para disfrutarlo intensamente.

Si queréis comprobarlo, animaos a preparar esta Tortilla Vaga que os aseguro va a sorprender a vuestros comensales. Aquí la tenéis paso a paso.

Espero que os guste.

Besos

Lourdes

Tortilla Vaga

con Salmón y

AOVE L’alquería Organic

Claves

Ingrediente principal: Huevos y Salmón Plato: aperitivo o entrante Estilo: Saludable, Cocina simbiótica.

Ambiente: familia, amigos Tiempo: Medio Dificultad:baja Precio: Medio Comensales: 2 o 4

Ingredientes

para 2 tortillas

4 huevos (2 por tortilla)

1 lomito de 150 gr. de Salmón cortado en 12 cuadraditos

1/2 aguacate grande maduro cortado en lonchitas finas

6 cucharadas de AOVE L’alqueria Organic

2 cucharadas de salsa de soja

1/2 cucharadita de salsa de habanero (o similar, tipo Tabasco)

1 cucharadita de sésamo tostado

2 Cucharadas de zumo de limón

1/2 cucharadita de sal

1 pizca de pimienta blanca molida

30 gr de huevas de salmón

30 ml de sake o vino blanco seco

1 lima (para rallar la piel)

Utensilios

sartén antiadherente pequeña

varillas

1 bol para batir los huevos y otro para la maceración

bol y vaso pequeños

Pincel y lengua de Silicona

colador

rallador

Elaboración

paso a paso

Comenzamos macerando el salmón y para ello mezclamos en un bol el aceite, la salsa de soja, el sésamo, la salsa picante de habanero y le añadimos el salmón a la mezcla. Removemos suavemente para mezclarlo bien y que se impregne de todos los sabores.

Continuamos poniendo en remojo en un vaso, las huevas de salmón con el sake o vino blanco, para que se suelten mientras continuamos con la elaboración.

Es el momento de convertir las lonchitas de aguacate en rosas y es tan sencillo como vemos en las fotos. Es muy importante, para que queden bien, que el aguacate esté maduro y que las lonchas sean finitas.

Una vez formadas 6 rosas, las pintamos con el zumo de limón para que no se oxiden, salpimentamos con la pimienta blanca y una pizquita de la sal (sólo 1/3, el resto es para los huevos) y reservamos.

Usamos ahora nuestro colador para poner a escurrir el salmón sobre un bol, en el que recogeremos la mezcla que usaremos para hacer las tortillas.

Es momento ya de poner a calentar nuestra sartén a fuego medio, mientras batimos un par de huevos con la mitad de la sal que nos queda. Bajamos la temperatura del fuego (al 3), removemos el aceite de la maceración para que emulsione un poco y echamos la mitad a la sartén (la otra mitad es para la otra tortilla).

Echamos entonces a la sartén a fuego suave los huevos batidos y le igualamos los bordes para que nos queden parejitos, pero no se toca nada más, simplemente se deja cuajar lentamente.

Cuando veamos que ya han cuajado un poco la base y los bordes, le añadimos la mitad de los trozos del salmón macerado y, cuando arriba quede sólo un poco de espuma del huevo, le incorporamos tres rosas de aguacate en el centro. Dejamos en el fuego medio minuto más y la pasamos al plato en el que la vayamos a servir.

Una vez en el plato, hacemos la otra tortilla exactamente igual y cuando las tengamos listas las dos, escurrimos las huevas de salmón e incorporamos la mitad a cada tortilla, repartiéndolas por encima con una cucharilla.

A continuación les rallamos un poco de piel de lima y ya están listas para disfrutarlas.

Una belleza llena de sabor y salud en el plato. Se puede pedir más?

Ya sé lo que Quiero

Probióticos: Salsa de soja.

Prebióticos: Aguacate, limón, lima, sésamo .

Activadores de colágeno: Huevos, Salmón, huevas de Salmón y Aceite de Oliva Virgen Extra.

Almazara La Alquería

En la Almazara L'alquería se produce un Aceite de oliva virgen extra ecológico con Denominación de Origen. Elaborado en Alicante. Sus aceites de oliva virgen extra son sinónimo de salud.

Son una empresa familiar dedicada a la elaboración de aceite de oliva virgen extra ecológico y convencional a muy pocos kilómetros del Mar Mediterráneo y en el corazón del Parque Natural de la Sierra de Mariola en Alicante.

Su cuidado proceso desde el árbol hasta su envasado garantiza la mayor calidad de sus productos. El proceso de elaboración va desde la recogida de la aceituna en el momento óptimo de maduración del fruto a la extracción en frío en el mínimo tiempo, almacenándose a continuación en depósitos de acero inoxidable en oscuridad y tranquilidad, a temperaturas suaves y constantes inertizado con nitrógeno para su conservación excepcional. Todo esto unido a la variedad autóctona de aceituna Blanqueta y Alfafarenca de olivares centenarios hacen de sus aceites de oliva virgen extra un producto único en el mundo.
El Consejo Regulador de la Comunidad Valenciana avala sus AOVE y la Calidad de certificación de Agricultura ecológica y almazara ecológica.

Descripción

Aceite de Oliva Virgen extra Blanqueta Premium.
Procede exclusivamente de aceituna Blanqueta. Cosechadas en envero temprano, la primera quincena de Octubre, en la comarca del Comtat.
Producto del Parque Natural de la Sierra de Mariola (Alicante)
Su alto contenido en Vitamina E, Polifenoles y ácido linoleico hace que probablemente nos encontremos ante nos de los AOVEs más saludables del mundo.
Variedad Blanqueta
Debe su nombre al color blanquecino del fruto en el momento de su maduración. Variedad autóctona de la Comunidad Valenciana, muy extendida en la comarca del Alcoià-Comtat. Su acidez es 0.18% y el índice de peróxidos es 5.

Cata

Color verdoso con destellos dorados. Denso, límpido y brillante.
Nariz de notable intensidad, destacando aromas frutados maduros intensos, especialmente de pera. En un segundo plano aparecen notas de plátano y piel de almendras verdes.

En boca resulta carnoso, de amargos potentes y un final con ligeros toques picantes. Longitud media.

Si lo quieres probar puedes comprarlo AQUÍ