

gastronomía

Crema de tomate de invierno

(180 calorías por ración)

Para cuatro personas:

INGREDIENTES: 3/4 de litro de zumo de tomate; 1 puerro grande triturado (mejor pasado por la licuadora); 2 cucharadas de aceite de oliva virgen; 1 pastilla de caldo; 3 cucharadas de nata líquida; 2 hojas de laurel; una pizca de nuez moscada en polvo; sal y pimienta negra recién molida.

ELABORACION: En un recipiente de pyrex, colocar el puerro y la mitad del aceite. Cocinar al 100% durante 4 minutos, y añadir media taza de agua, el cubito de caldo y el resto del aceite y cocinar nuevamente al 100% durante 2 minutos. Remover, salpimentar, e incorporar el laurel y cocinar durante 4 minutos más. Retirar el laurel y pasar por la batidora, si el puerro no estaba licuado. Añadir el resto de los ingredientes, remover y cocinar 2 minutos más.

Magre de pato al rioja

(444 calorías por ración)

Para cuatro personas:

INGREDIENTES: 1 pechuga de pato, fileteada, 3 chalotas, peladas y picadas; 2 manzanas reinetas, peladas y en gajos; 75 grs. de mantequilla; 1 vaso de Rioja tinto de crianza o reserva; sal y pimienta negra.

ELABORACION: Colocar los filetes con la piel hacia abajo. Introducir en microondas durante 3 minutos a potencia 100%. Sacar, salpimentar, dar la vuelta a los filetes y cocinar 2 minutos más. Reservar y embadurnar los gajos de manzana con mantequilla. Introducir en el microondas y cocinar al máximo durante 4 1/2 minutos. Reservar la manzana junto al pato y poner en el microondas las chalotas con el resto de la mantequilla, el jugo del pato y el vino, conectando al 100% y removiendo a mitad de proceso. Incorporar el pato y cocinar al 50% durante 2 minutos.

«Gitano» al chocolate amargo

(305 calorías por ración)

Para cuatro personas:

INGREDIENTES: 50 grs. de harina; 100 gr. de azúcar glas; 50 grs. de chocolate amargo rallado; 2 huevos; 200 grs. de nata montada, con azúcar 1/2 cucharadita de levadura en polvo; 1 melocotón en almíbar.

ELABORACION: Cubrir con papel sulfurizado un molde de vidrio de 20 x 15 cms. Engrasarlo con aceite o mantequilla. Batir los huevos con la mitad del azúcar y agregar el chocolate, la levadura y la harina, removiendo hasta que quede homogéneo. Introducir en el microondas y cocinar al máximo durante 3 1/2 minutos y dejar reposar 4 o 5 minutos. Colocarlo sobre papel de aluminio y espolvorear con azúcar. Cubrir con un papel algo húmedo y enrollar el bizcocho. Mezclar los trozos melocotón con la nata. Desenrollar el bizcocho y extender la nata. Volver a enrollar y refrigerar.

humor...

