



2005



2006



2007



2008



2009



2010

Menús con Corazón

10º ANIVERSARIO



2011



2012



2013



Con la colaboración de
FUNDACIÓN
ESPAÑOLA DEL
Corazón

2014



- 4 UNA CAMPAÑA LONGEVA Y EFICAZ
- 5 COMPROMETIDOS CON EL CUIDADO DEL CORAZÓN
- 6 LA PREVENCIÓN ES LA CLAVE
- 7 LAS NUECES DAN VIDA A TU CORAZÓN
-

2005

- 8 BROCHETAS DE LANGOSTINOS CON NUECES Y ROMESCO
Chef: Raúl Aleixandre
- 9 RODABALLO CON PURÉ DE COLIFLOR Y SALSA DE NUECES
Chef: Paco Roncero
- 10 CANUTILLO DE CHOCOLATE CON CREMA DE NUECES Y HELADO
Chef: Pere Monje

2006

- 11 ATÚN CARAMELIZADO CON VINAGRETA DE MOSTAZA Y NUEZ Y ENSALADA DE CONTRASTES
Chef: Carles Gaig
- 12 INTXAURSALSA CON HELADO DE CANELA
Chef: Daniel García
- 13 PINTADA CON PURÉ DE REMOLACHA, VINAGRETA DE NUECES Y LIMA
Chef: Paco Roncero
- 14 INFUSIÓN DE MANZANA CON BLINIS DE CHOCOLATE Y NUECES
Chef: Juan Marcos
- 15 LOMO DE CONEJO RELLENO DE PICADA DE NUECES Y TALLARINES DE SEPIA
Chef: Josep Quintana

2007

- 16 PECHUGA DE POLLO RELLENA DE MÚRGULAS Y NUECES
Chef: Román Fornell
- 17 CROQUETAS FUNDENTES DE QUESO, ESPINACAS Y NUECES
Chef: Fernando Canales
- 18 HELADO CROCANTI DE FRESA Y NUECES CON POMPAS DE VAINILLA
Chef: Juan Pablo Felipe
- 19 GALLO ASADO CON ENSALADA DE PIMIENTOS, NAVAJAS Y VINAGRETA DE NUECES
Chef: Celia Jiménez
- 20 GAZPACHO DE SANDÍA, BOGAVANTE, HIERBALUISA Y POLVO DE NUECES
Chef: Javier Salvador

2008

- 21 RAVIOLIS DE SEPIA RELLENOS DE SETAS Y NUECES
Chef: Carles Abellán
- 22 PULPO CON AJOBLANCO DE NUECES Y GELATINA DE MOSCATEL
Chef: Quique Barella
- 23 ESPALDITA DE CONEJO AL SALMOREJO CON PURÉ DE PATATA Y NUECES
Chef: José Manuel Galindo
- 24 NAVAJAS CON ACEITE DE TOMATE SECO Y DULCE DE MEMBRILLO, ENSALADA DE BROTES Y NUECES
Chef: Óscar Velasco
- 25 CREMOSO DE TOMATE, NUECES Y QUESO DE OVEJA CARRANZANA DE CARA NEGRA
Chef: Ricardo Pérez

2009

- 26 COPA DE NARANJA SANGUINA, ANCHOAS, OLIVAS Y POLVO DE NUECES
Chef: Aitor Basabe
- 27 GUISANTES ESTOFADOS CON NUECES Y JUGO DE MEJILLONES
Chef: Ricard Camarera
- 28 SOUFFLÉ TOSTADO DE NUECES
Chef: Fermí Puig
- 29 BACALAO AHUMADO CON PRALINÉ DE NUECES
Chefs: Miguel Díaz, Ernesto Malasaña y José Luis Carabias
- 30 LOMO DE JUREL CON COSTRA DE NUEZ Y ACEITUNAS
Chef: Fernando Pérez

2010

31 CHIPIRONES SALTEADOS SOBRE
CREMA DE CALABAZA Y NUECES
Chef: José Miguel Olazabalaga

32 ORXATA SALADA DE NUEZ
CON BERBERECHOS Y
VINAGRETA DE JEREZ
Chef: Alejandro del Toro

33 ARROZ MELOSO DE
CALABACÍN Y NUECES
Chef: Ramon Freixa

34 SOPA DE COCO Y YOGUR
CON ESPUMA DE MIEL Y
NUECES TOSTADAS
Chef: José Luis Estevan

35 CORVINA ASADA,
ESENCIA DE VAINAS,
NUECES Y PATATA ECRASÉE
Chef: Baltasar Díaz

2011

36 ARROZ CREMOSO CON SETAS,
FLORES DE CALABACÍN Y NUECES
Chefs: Sergio y Javier Torres

37 CEBICHE DE CARABINEROS
AL MERKÉN CON NUECES
Chef: Diego Guerrero

13 ENSALADA TIBIA DE RAYA,
NUECES Y VINAGRETA DE
AJO-PIMENTÓN
Chef: Julio Fernández

39 BIZCOCHO DE NUECES
CON FRESAS MACERADAS
Y SORBETE DE COCO
Chef: Daniel López

40 LUBINA DEL MEDITERRÁNEO
CON RAGÚ DE CLOCHINAS,
NUECES Y PAN CRUJIENTE
Chef: Bernd Knöller

2012

41 ATÚN ASADO CON
BERENJENA Y NUECES
Chef: Enrique Medina

42 MACARONS DE NUEZ
RELLENOS DE
GANACHE DE CHOCOLATE
Chef: José Carlos García

43 TXITXARRO AHUMADO AL
ROMERO CON CREMA DE
COLIFLOR, YEMA ROTA Y NUECES
Chef: Álvaro Garrido

44 CECINA DE CIERVO DE LOS
MONTES DE TOLEDO
AROMATIZADA CON NUECES
Chef: Adolfo Muñoz

45 LENTEJAS BELUGA
CON NUECES Y LANGOSTINOS
Chef: Ada Parellada

2013

46 BIZCOCHO DE CAFÉ Y NUECES
Bloguera: Alma Obregón

47 BONITO DEL NORTE AL HORNO
CON COSTRA DE NUECES Y
PURÉ DE TOMATE
Bloguera: Alfonso López

48 BROCHETAS DE POLLO DE
CORRAL CON PIMIENTOS DE
COLORES Y CREMA DE NUECES
Bloguera: Nieves Soto

49 ROLLITOS DE SALMÓN,
PEPINO Y NUECES
Bloguera: Espe Saavedra



EL MENÚ DE
LOS CARDIÓLOGOS

EL MENÚ DE LOS
CONSUMIDORES

2014

50 CANELÓN DE LUBINA
Y GAMBAS CON
BECHAMEL DE NUECES

53 ENSALADA DE PATATA CON TOMATES,
ESPÁRRAGOS, MOZZARELLA Y NUECES
Bloguera: Joaquina Mayós

56 HOJALDRE DE FRESAS
CON CRUMBLE DE NUECES
Bloguera: Marga Nuevo

51 SOLOMILLO DE TERNERA CON
SETAS CHANTARELA, NUECES Y
REDUCCIÓN DE PEDRO XIMÉNEZ

54 CUSCÚS CON NUECES
EN SALSA DE TOMATE
Bloguera: Fernando Sancho

57 MAGDALENAS INTEGRALES
CON NUECES
Blogueras: Júlía Lucas y María Ruiz

52 SORBETE DE GRANADA CON
NUECES CARAMELIZADAS

55 BACALAO CONFITADO CON
CREMA DE SETAS Y NUECES
Bloguera: Margot Serrano



UNA CAMPAÑA LONGEVA Y EFICAZ

Este 2014 celebramos la 10ª edición de la campaña Menús con Corazón, que organizan conjuntamente la Fundación Española del Corazón (FEC) y Nueces de California.

En estas diez ediciones hemos realizado un trabajo global a nivel estatal. Se han distribuido cerca de 150.000 recetarios entre las familias de todo el territorio español y más de 40 chefs de reconocido prestigio han participado en la campaña elaborando recetas cardiosaludables en colaboración con cardiólogos de la FEC. El objetivo: fomentar la prevención a través de promover una alimentación sana y un estilo de vida saludable que ayude a proteger el corazón de todos los españoles.

Pero nuestra labor no acaba aquí. Y es que las enfermedades cardiovasculares siguen siendo la principal causa de muerte en España (uno de cada

tres fallecimientos) y se prevé que lo sigan siendo durante las próximas décadas. Por ello, nuestro objetivo con campañas de concienciación como Menús con Corazón es reducir en un 25 por ciento la incidencia de las enfermedades cardiovasculares de aquí a 2025, como ha aconsejado la Organización Mundial de la Salud.

Recuerda que seguir hábitos de vida saludable para mantener tu corazón sano está en tus manos.

Dr. Leandro Plaza

Presidente de la Fundación Española del Corazón

COMPROMETIDOS CON EL CUIDADO DEL CORAZÓN

La California Walnut Commission siempre ha colaborado en la promoción de hábitos de alimentación saludables, dados los probados beneficios cardiosaludables de las Nueces de California.

Hace ya diez años decidimos lanzar, conjuntamente con la Fundación Española del Corazón, la campaña Menús con Corazón, ya que las enfermedades cardiovasculares son una epidemia mundial y la principal causa de muerte en España.

La alianza entre chefs y cardiólogos para ofrecer recetas sanas a la vez que atractivas nos parecía la manera más eficaz de motivar y estimular la prevención. La iniciativa ha dado sus frutos. Gracias a chefs y a cardiólogos de primer nivel, contamos con más de 100 recetas saludables con las nueces como ingrediente estrella. Y nuestros recetarios se han distribuido gratuitamente en hospitales, eventos como la Semana del Corazón, carreras populares y a través de los propios restaurantes de los chefs y de sociedades de cardiología de las principales ciudades españolas.

Esta edición, por tanto, es especial y por ello presentamos una selección de las recetas de esta década de Menús con Corazón, además de un menú diseñado por el equipo de cardiología del Parc Sanitari Sant Joan De Déu (Barcelona), como muestra de que las recetas de hospital pueden ser también deliciosas si les incorporamos nueces. A todo ello se le suma las creaciones culinarias de fans de la cocina que demuestran que el mensaje de la prevención ha calado entre la población.

Sigue habiendo mucho trabajo y por ello la California Walnut Commission seguirá comprometida en la difusión de hábitos saludables y apoyando a los principales protagonistas en esta labor imprescindible.

Michelle McNeil

Directora de Marketing Internacional de
la California Walnut Commission



LA PREVENCIÓN ES LA CLAVE

- Las enfermedades cardiovasculares son una **epidemia mundial** que causa 17,3 millones de muertes cada año.
- **Uno de cada tres españoles** muere anualmente por enfermedades cardiovasculares, lo que representa más de **120.000 muertes** y es la primera causa de muerte en España.
- Alrededor de **30.000 españoles sufren muerte súbita** causada principalmente por arritmias que no han sido tratadas.
- Las enfermedades cardiovasculares **afectan a toda la población**. Tanto hombres y mujeres, como adultos y jóvenes pueden resultar afectados si no mantienen un estilo de vida saludable y no adoptan medidas preventivas.
- En España, **las mujeres son las más afectadas** con un 35% de las muertes anuales por causa de estas enfermedades.
- Asimismo, se ha confirmado una creciente **afectación coronaria en personas jóvenes**, menores de 50 años.
- Durante los últimos 30 años los avances en los procedimientos médicos y en la **prevención cardiovascular** han logrado alargar la esperanza de vida de los afectados.
- Aun así, los expertos prevén el **aumento progresivo de estas enfermedades** durante los próximos 35 años.
- Los principales **factores de riesgo** son la obesidad, el sedentarismo, la mala alimentación, el tabaquismo, el colesterol, la hipertensión y la diabetes.
- Los expertos coinciden en que una dieta equilibrada, rica en vegetales y frutos secos como **las nueces**, resulta esencial **para la salud cardiovascular** y la prevención de enfermedades.

Fuentes: INE y FEC

LAS NUECES DAN VIDA A TU CORAZÓN

La **Pirámide de la Dieta Mediterránea** recomienda el consumo diario de frutos secos. Entre ellos, las nueces destacan como uno de los más saludables, gracias a su composición única de nutrientes esenciales.

Un puñado de nueces al día ayuda a **reducir los niveles** de colesterol malo, la hipertensión y disminuir los niveles de glucosa en sangre, todos ellos factores de riesgo de las enfermedades del corazón. Y es que las nueces son el único fruto seco con una cantidad significativa de ácidos grasos **Omega 3**, de origen vegetal, básicos para la salud y que el cuerpo humano no puede producir. Las nueces son además una buena fuente de vitamina B6, ácido fólico, fósforo, magnesio y cobre. También contienen antioxidantes, como la melatonina o el selenio, y son ricos en proteínas. Los resultados de **PREDIMED**, el mayor estudio mundial sobre dieta mediterránea, demuestran que su incorporación a la dieta produce un efecto saciante, con lo que ayudan a regular el peso.

Entre las variedades de nueces, las más consumidas en España son las **Nueces de California**. Son fácilmente distinguibles por su color miel, su gran tamaño y por poseer un sabor dulce y delicioso, que combina fácilmente con cualquier ingrediente.



Raúl Aleixandre, chef
Ca Sento (Valencia)



BROCHETAS DE LANGOSTINOS CON NUECES Y ROMESCO

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

12 langostinos, 8 tomates maduros,
3 cabezas de ajos, 40 g de Nueces de
California peladas, 250 g de aceite de oliva,

20 g de vinagre de Jerez, 2 g pimentón dulce,
perejil

ELABORACIÓN

1. En una bandeja colocar los tomates y los ajos, y asar al horno durante unos minutos. Retirar. Una vez enfriados quitar la piel a los tomates e introducirlos en un recipiente junto con los ajos, el pimentón, el vinagre, el perejil y las nueces. Batir añadiendo poco a poco el aceite de oliva.

2. En una sartén asar los langostinos a la plancha. Retirar y con mucho cuidado ensartar los langostinos en los pinchos de las brochetas.

3. En un bol colocar la salsa romesco y servir junto con las brochetas. Espolvorear con trozos de nueces peladas y servir.

Se pueden sustituir los langostinos por gambas, langostinos congelados o colas de langosta.

RODABALLO CON PURÉ DE COLIFLOR Y SALSA DE NUECES

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 rodaballo de 800 g, 500 g de coliflor,
0,5 dl de leche desnatada

Salsa

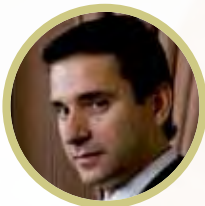
4 ñoras, 50 g de Nueces de California,
25 g de limones, ¼ dl de aceite de oliva

ELABORACIÓN

1. Limpiar y cortar el rodaballo en cuatro raciones.
2. Limpiar la coliflor eliminando todos los tallos y colocar en un recipiente de agua hirviendo. Una vez llegue a hervir, apagar el fuego y volver a hervir. Apagar y apartar. Escurrirla bien y triturarla muy fina. Añadir leche desnatada y una pizca de sal.
3. Remojar la ñora en agua templada, un mínimo de 2 horas, para posteriormente sacar la pulpa de la misma con mayor facilidad. Trocear las nueces, mezclar con el zumo de un limón, el aceite de oliva, la pulpa de ñora y poner a punto de sal.
4. En una sartén asar el rodaballo a la plancha.
5. Servir el rodaballo con una cucharada de puré de coliflor y rociar con la salsa de nueces.

Paco Roncero, chef
La Terraza del Casino (Madrid)





Pere Monje, chef
Via Veneto (Barcelona)



CANUTILLO DE CHOCOLATE CON CREMA DE NUECES Y HELADO

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Crema de nueces

1 l de leche desnatada, 150 g de azúcar, 400 g de Nueces de California peladas, 5 hojas de gelatina

Helado de cacao y nueces

200 g de cacao desgrasado, 78 g de leche en polvo desnatada, 320 g de azúcar,

1,2 l de leche desnatada, 200 g de Nueces de California peladas

Masa crujiente de cacao

125 g de harina, 250 g de aceite de oliva virgen, 750 g de azúcar, 125 g de cacao desgrasado, 250 ml de agua

ELABORACIÓN

1. Para preparar la **crema de nueces**, picar las nueces, mezclarlas con la leche desnatada y poner a hervir junto con el azúcar. Incorporar unas hojas de gelatina y dejar enfriar en la nevera. Una vez fría montar la mezcla como una nata.

2. En un recipiente poner a calentar la leche, el azúcar y la leche en polvo. Añadir el cacao y mezclar, removiendo lentamente. Apartar y dejar reposar en la nevera. Mientras, caramelizar las nueces en una sartén con un poco de azúcar. Espolvorear un poco de cacao, dejar enfriar y triturarlo todo con una batidora. Añadir a la mezcla anterior que habíamos dejado en la nevera.

3. Para preparar la **masa crujiente de cacao**, mezclar todos los ingredientes. A continuación, hacer cuadrados de 10x15 cm y cocer a 160°C durante 14 minutos. Con la ayuda de un palito hacer los canutillos.

4. Servir en un lado del plato un canutillo relleno de crema de nueces y al lado una bola de **helado de cacao y nueces**. Decorar si se desea con un poco de salsa de vainilla.

ATÚN CARAMELIZADO CON VINAGRETA DE MOSTAZA Y NUEZ Y ENSALADA DE CONTRASTES

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1400 g de atún, 2,5 dl de soja, combinado de especias (pimientas y cardamono), azúcares, un poco de sal, 2 Nueces de California ralladas

Contraste escalibado

8 tomates cherry, 1 dl de aceite

Contraste fresco

100 g de huevas de trucha

Contraste agrio

40 g de queso fresco y cremoso

Bouquet de lechugas

50 g de Nueces de California picadas, 4 lonchas de nabo japonés, 40 g de mizuna (ensalada verde), 40 g de espinacas tiernas, 10 g de enoki (un tipo de seta japonesa), 8 espárragos, 5 c/s de vinagreta de mostaza y nuez

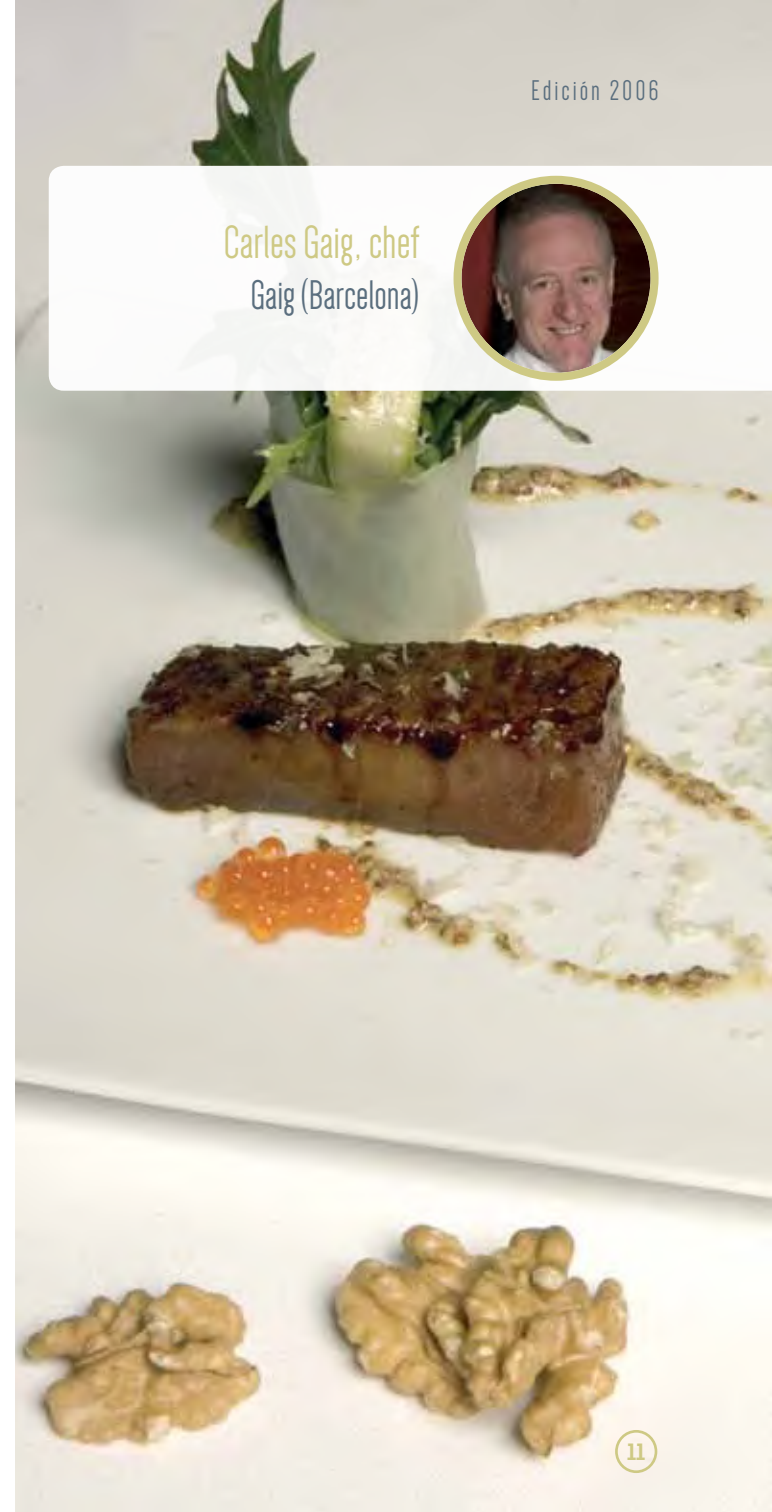
Vinagreta de mostaza y nuez

50 g de Nueces de California, 15 g de mostaza Pommery, 1 dl de aceite, una cucharada de leche, una pizca de sal

ELABORACIÓN

1. Marinar el atún sumergido en soja durante 40 minutos. Espolvorear con el combinado de especias y caramelizar con la pala de quemar.
2. Para el **contraste escalibado**, sumergir el tomate cherry en el aceite bien caliente, para que desprenda su piel y quede crujiente.
3. Para preparar el **bouquet**, dejar una fina lámina de nabo bajo agua durante dos horas y manipularla para darle forma cilíndrica. Encerrar los ingredientes del bouquet de lechuga dentro de esta lámina y aderezarlos con la vinagreta.
4. Para preparar la **vinagreta**, triturar las nueces con el aceite y una pizca de sal. Aderezar esta vinagreta con mostaza y suavizar con un par de cucharadas de leche. Ello nos aportará suavidad y densidad. Condimentar el atún con esta vinagreta y las nueces ralladas.
5. Decorar el plato con los contrastes.

Carles Gaig, chef
Gaig (Barcelona)





Daniel García, chef
Zortziko (Bilbao)

INTXAURSAL TSA CON HELADO DE CANELA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Crema de nueces

400 g de Nueces de California,
1 l de leche desnatada, 200 g de azúcar,
1 rama de canela

Helado de canela

1/3 l de leche desnatada, 75 g de azúcar moreno,
4 yemas de huevo, 1 rama de canela

ELABORACIÓN

1. Remojar las nueces con la leche unas 4 horas. Ponerlas en un recipiente con la canela y el azúcar y dejar hervir 45 minutos a fuego lento. Pasarlas por un triturador y un colador fino, ponerlas en un recipiente de cristal y dejar las enfriar en la nevera.

2. Para elaborar el **helado**, mezclar las yemas con el azúcar, hervir la leche con la canela, añadir la leche al azúcar y las yemas y darle un ligero hervor. Enfriar un poco y añadirlo a la máquina de helado si se dispone de ella. Hay que trabajar el helado durante unos diez minutos (con o sin máquina) para que esté listo.

3. En el centro del plato poner la bola de helado, alrededor de éste servir la crema de nueces y decorar con canela en cristalina.

PINTADA CON PURÉ DE REMOLACHA, VINAGRETA DE NUECES Y LIMA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

10 unidades de pintada, 100 ml de aceite de nueces, 100 g de Nueces de California, 20 ml de zumo de lima, 50 g de limas,

158 g de remolacha cruda, 100 g de remolacha cocida, 75 g de cebollas, un poco de vinagre Cabernet, azúcar

ELABORACIÓN

Rallar las limas y guardar la ralladura en un paño húmedo y en la nevera hasta su uso. Con estas limas, se hará el zumo, que una vez colado, se mezcla con el aceite de nueces.

1. Picar las nueces y conservar en lugar seco y tapado.

2. Rehogar la cebolla a fuego lento y tapada. Caramelizar con el azúcar y añadir el vinagre. Añadir la remolacha cruda, rehogar todo muy despacio y tapado durante 15 minutos y envolver en papel de aluminio e introducir al horno a una temperatura de 150°C durante 50 minutos. Pasado ese tiempo, la remolacha estará asada. Introducir la mezcla en la Thermomix y añadir poco a poco la remolacha cocida. Si fuera necesario, añadir algo de agua de remolacha, para que el puré salga más fino. Tamizar y mantener caliente.

3. Con la pechuga de la pintada se formará un rollo que rellenaremos de nueces y del solomillo picado previamente de la pintada. Dar forma cilíndrica con ayuda de papel film y conservar en la nevera hasta su uso.

4. Sumergir la pintada en agua hirviendo y cocerla durante 15 minutos. Pasado ese tiempo, retirar el papel film. Añadir el jugo de la pintada a la vinagreta de nueces y lima.

5. Para presentar el plato, añadir las nueces picadas y la ralladura de lima a la vinagreta, salteando el ave. Terminar con el puré de remolacha.

Paco Roncero, chef
La Terraza del Casino (Madrid)





Juan Marcos, chef
Taberna del Alabardero (Sevilla)



INFUSIÓN DE MANZANA CON BLINIS DE CHOCOLATE Y NUECES

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Blinis de cacao

68 g de chocolate negro 64%,
64 ml de claras, 22 g de azúcar, 26 ml de
yemas, 16 g de Nueces de California

Manzana licuada

200 ml de agua, 36 g de azúcar, 140 g de
manzanas, 4 ml de zumo de limón

Flan de nueces

200 ml de leche desnatada, 2 huevos,
20 ml de yemas, 76 g de praliné de Nueces
de California*

ELABORACIÓN

1. Para realizar el **blinis de cacao** derretir el chocolate a 40°C, añadir las yemas y homogeneizar la mezcla. Montar las claras e incorporar el azúcar. Juntar las dos mezclas y extenderlas sobre la bandeja con la ayuda de una manga y espolvorear con las nueces picadas. Cocer a 180°C durante 8 minutos y reservar.

2. Para preparar la **manzana licuada** cocer las manzanas con el agua y el azúcar durante 4 minutos, añadir el zumo de limón y pasar por la batidora.

3. Preparar el **flan de nueces** calentando la leche desnatada con el praliné de nuez e incorpora las yemas de los huevos por encima de la mezcla. Homogeneizar bien y colar. Cocer la mezcla a 140°C al baño maría.

4. Servir en un plato sopero con 80 g de infusión, 3 blinis y 2 cubos de flan.

*Para elaborar un **praliné de nueces**, congelar las nueces y posteriormente meter en el horno a 140°C durante 3 minutos. Dejándolas entibiar, verter sobre un mortero y romper para hacer el praliné, añadiendo el aceite poco a poco hasta formar una media emulsión, no del todo perfecta. Debe presentar un aspecto cortado y granulado.

LOMO DE CONEJO RELLENO DE PICADA DE NUECES Y TALLARINES DE SEPIA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 lomos de conejo, 1 manojo de espinacas
escaldadas, 1 sepia de tamaño grande

Picada del relleno del conejo

1 ajo crudo, 10 Nueces de California fritas,
20 g de perejil escaldado, 1 rebanada de
pan tostado

ELABORACIÓN

1. Poner todos los ingredientes de la **picada** en la Thermomix o batidora y triturar hasta obtener una pasta fina. Rellenar los lomos de conejo con la pasta de la picada y luego envolverlos con las hojas de espinacas.
2. Envasar los lomos de conejo relleno en una bolsa al vacío con un poco de aceite y una rama de tomillo.
3. Congelar la sepia cortada a cuadros grandes y luego cortarla dándole forma de tallarines.
4. Cocer los lomos de conejo en un baño maría a 60°C durante 4 minutos y luego marcarlos en una sartén. Saltear los tallarines de sepia en una sartén muy rápidamente para que queden al dente.
5. Disponer el lomo de conejo cortado longitudinalmente en un plato hondo y alrededor disponer los tallarines de sepia recién salteados. Decorar el plato con diferentes hierbas aromáticas para darle frescor al plato.

Josep Quintana, chef
Torrijos (Valencia)





Romain Fornell, chef
Caelis (Barcelona)



PECHUGA DE POLLO RELLENA DE MÚRGULAS Y NUECES

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 pechugas de pollo, 50 g de Nueces de California, 50 g de múrgulas frescas, un poco de nata líquida, 1 cebolleta,

400 g de guisantes congelados, 1 bergamota, 10 g de mantequilla, 2 claras de huevo

ELABORACIÓN

1. Preparar primero el relleno para las pechugas. Cocer las múrgulas con la escaluña picada en una sartén tapada. 5 minutos después, colar las múrgulas y guardar el jugo de cocción. En una Thermomix o batidora similar, triturar las nueces y las múrgulas junto con la nata y las claras de huevo hasta obtener un aspecto cremoso. Salpimentar y guardar.

2. Coger las pechugas de pollo y aplastarlas. Disponer el relleno en cada pechuga y enrollarlas con papel film hasta obtener rollos de tamaño igual. Envasar los rollos en bolsas al vacío y cocerlos en un baño maría a 60°C durante 30 minutos.

3. Mientras se cuecen las pechugas, preparar el puré de guisantes. Poner a hervir 2 litros de agua con un poco de sal. Echar los guisantes y dejar hervir 10 minutos. Retirar del fuego y triturar en un bol con la mantequilla durante 10 minutos. Añadir el zumo de la bergamota al final.

CROQUETAS FUNDENTES DE QUESO, ESPINACAS Y NUECES

INGREDIENTES PARA 30 CROQUETAS

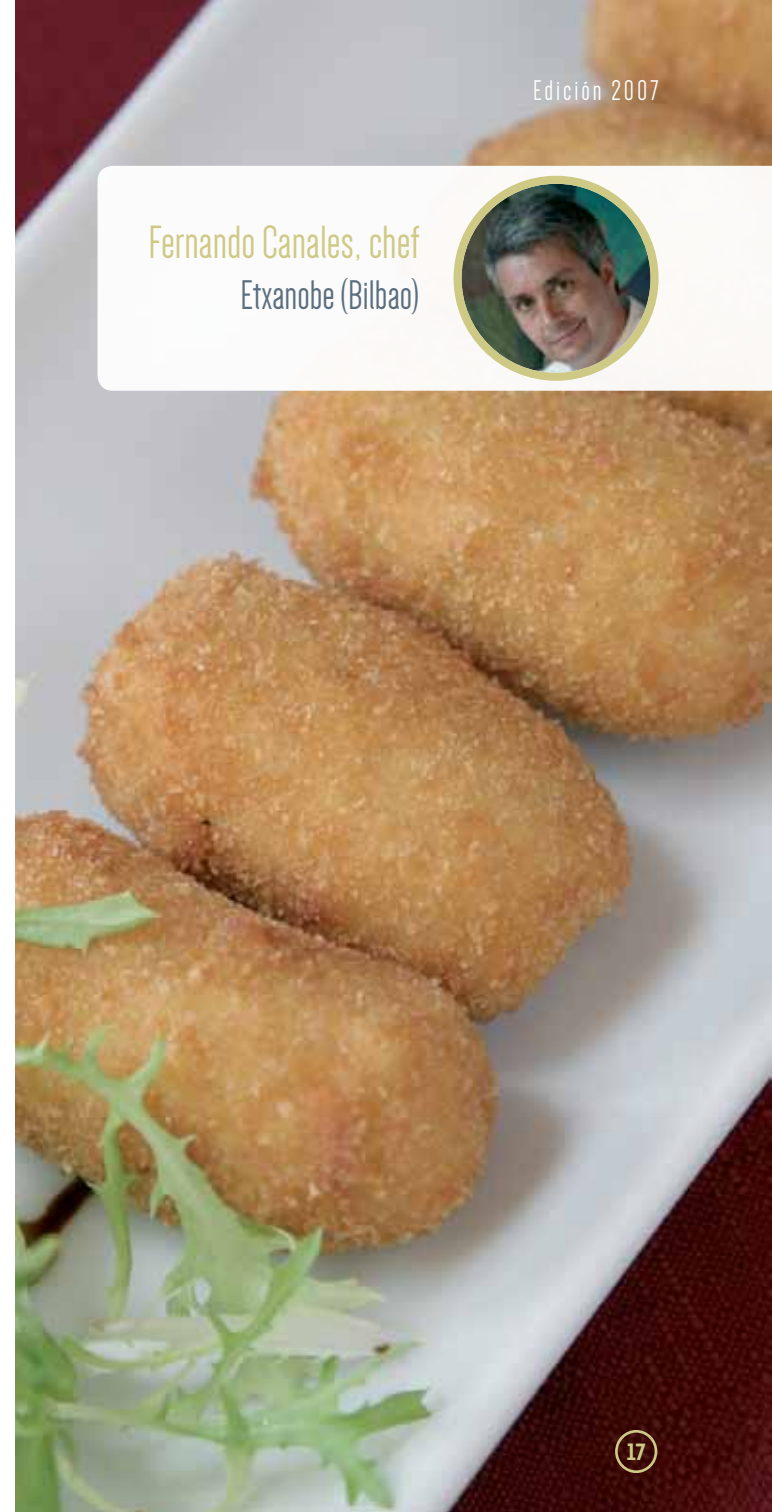
1 l de leche, 300 g de Nueces de California, 50 g de queso de cabra, 200 g de espinacas frescas, 150 g de harina, 150 g de aceite,

pan rallado, aceite para freír, pizca de sal, escarola para acompañar en ensalada, 1 manzana, 1 limón

ELABORACIÓN

1. Triturar en un vaso de leche, las nueces y el queso de cabra. Reservar.
2. Poner a hervir el resto de la leche con las espinacas que están crudas, pero que se cocinarán en la leche. Cuando empiece a hervir incorporar a la leche con las espinacas, la mezcla de nueces, leche y queso. Además, añadirle una mezcla que se habrá hecho en un bol con la misma cantidad de aceite y harina. Dejar que espese a fuego lento durante 10 minutos. Añadir una pizca de sal y extender en una bandeja a temperatura ambiente hasta que se quede la masa manejable.
3. Hacer unas bolitas iguales y pequeñas y rebozarlas con harina y huevo para luego freirlas en abundante aceite.
4. Acompañar de una ensalada de escarola, manzana y limón.

Fernando Canales, chef
Etxanobe (Bilbao)





Juan Pablo Felipe, chef
El Chaflán (Madrid)

HELADO CROCANTI DE FRESA Y NUECES CON POMPAS DE VAINILLA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Streussel de nueces

250 g de mantequilla, 350 g de azúcar demerara, 260 g de harina fuerte, 300 g de polvo de Nueces de California, 2 g de bicarbonato

Helado de fresa y helado crujiente de fresa

800 g de pulpa de fresa, 300 g de almíbar, 500 g de helado de fresa, 200 g de streussel de Nueces de California

Pompas de vainilla

1 l de agua, 2 ramas de vainilla, 200 g de azúcar, 8 g de lecitina, 10 g de menta

Chantilly

600 g de nata, 100 g de azúcar, 1 rama de vainilla

Quark

100 g de almíbar al 50%, 13 g de hojas de menta (con tallo), 75 g de Chantilly, 250 g de Quark (queso de origen alemán)

30 g de vinagre balsámico

Tartar de fresas

25 g de Nueces de California chufadas, 250 g de fresas

ELABORACIÓN

1. Para el **streussel de nueces**, empomar la mantequilla y añadir la harina, las nueces y por último el bicarbonato y el azúcar. Enfriar durante 24 horas. Raspar con una cuchara y hornear a 140°C, para que crujía y no pierda mucho color.

2. Para el **helado de fresa**, triturar juntos las fresas y el almíbar en la batidora, colar. Enfriar y verter esta mezcla a la sorbetera. Para el **helado crujiente de fresa**, mezclar todos los ingredientes justo antes de emplatar. Cantidad por plato (C/p): 50 g.

3. Para las **pompas de vainilla**, cocer el agua, las ramas de vainilla rascadas y el azúcar. Infundir durante 15 min. quitar las ramas dejando las semillas y dejar enfriar. Incorporar la lecitina y con ayuda de un

mezclador montar pompas. C/p: 10 g. Picar la menta en juliana. C/p: 1 g.

4. Para el **Chantilly**, cocer a fuego suave todos los ingredientes, durante 10 min. hasta que reduzca y espese. Colar y reservar. Para el **Quark**, lavar muy bien la menta. Levantar el almíbar y añadir la menta infusionando durante 12 horas tapado. Mezclar con el Quark. Incorporar el Chantilly.

5. Reducir el vinagre balsámico hasta conseguir punto de hebra floja. C/p: 3 g. Para el **tartar**, picar las fresas en cubitos muy pequeños. Reservar. Meter las nueces en una champagnera con agua fría y mantener durante 3 días en la nevera. Escurrir y pelar. Reservar. Picar nueces chufadas y mezclar con las fresas. C/p: 25 g.

GALLO ASADO CON ENSALADA DE PIMIENTOS, NAVAJAS Y VINAGRETA DE NUECES

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

2 gallos, 4 pimientos rojos, 8 navajas,
2 chalotas, vinagre de Módena,

100 g de Nueces de California peladas, aceite
de oliva, una pizca de sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Limpiar el gallo, sacar los lomos y reservar.
2. Para preparar la ensalada de pimientos, lavar los pimientos y asar a horno fuerte untados con aceite y una pizca de sal. Enfriar, pelar y cortar en juliana. Reservar.
3. Abrir las navajas en una sartén con un poco de aceite y fumet (caldo), retirar la cáscara y conservar en el líquido de cocción.
4. Para preparar la vinagreta, rehogar la chalota, añadir vinagre de Módena y dejar reducir, añadir aceite de oliva y poner a punto de sal y pimienta. Añadir las nueces y las navajas.
5. Marcar los lomos de gallo y terminar en la salamandra o gratinador y aliñar la ensalada de pimientos con la vinagreta.

Celia Jiménez, chef
El Lago (Marbella)





Javier Salvador, chef
La Sucursal (Valencia)



GAZPACHO DE SANDÍA, BOGAVANTE, HIERBALUISA Y POLVO DE NUECES

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 bogavante de 500 g, ½ sandía, ½ pepino,
½ pimiento verde, ½ cebolleta tierna,
1 diente de ajo, 400 g de tomate pera,
10 g de miga de pan blanco,

10 ml de vinagre Cabernet-Sauvignon, 30 ml
de aceite de oliva virgen extra, una pizca de
sal y pimienta, 50 g de Nueces de California

ELABORACIÓN

1. Lavar y pelar las frutas y verduras. Turbinar todos los ingredientes y montar con aceite. Pasar por un chino y salpimentar. Reservar en la nevera.

2. Cocer el bogavante en agua salada durante 5 min. Enfriar rápidamente en agua con hielo. Pelar y trocear.

3. Disponer en el plato el gazpacho de sandía, los medallones de bogavante, el aceite de hierbaluisa y por último rallar las nueces sobre el conjunto.

RAVIOLIS DE SEPIA RELLENOS DE SETAS Y NUECES

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

3 sepias grandes

Salsa negra de sepia

1 kg de recortes de sepia, 2 l de agua,
5 g de harina de maíz

Relleno del ravioli

¼ de kg de setas frescas de temporada,
100 g de Nueces de California troceadas,
50 ml de leche desnatada, 3 g de harina de
maíz, una pizca de sal

ELABORACIÓN

1. Limpiar la sepia y reservar todo. Cortar la parte de la carne en cuadrados 12cm x 12cm. Y guardar todos los recortes. Congelar estos cuadrados y cortarlos lo más fino posibles. El objetivo es obtener unas láminas muy finas (de 2 mm de grosor) y 12 x 12 cm. Reservar en nevera.

2. Para la **salsa negra**, sofreír en una cazuela todos los recortes hasta que cojan un poco de color y mojar con agua a ras hasta cubrir la sepia. Cocer durante 20 minutos y colar. Ligar esta salsa con harina de maíz.

3. Para el **relleno**, saltear las setas con un poquito de aceite y añadir las nueces picadas. Mojar con la leche desnatada y ligar con la harina de maíz. Dejar enfriar.

Ravioli

Láminas de sepia, farsa de setas fría

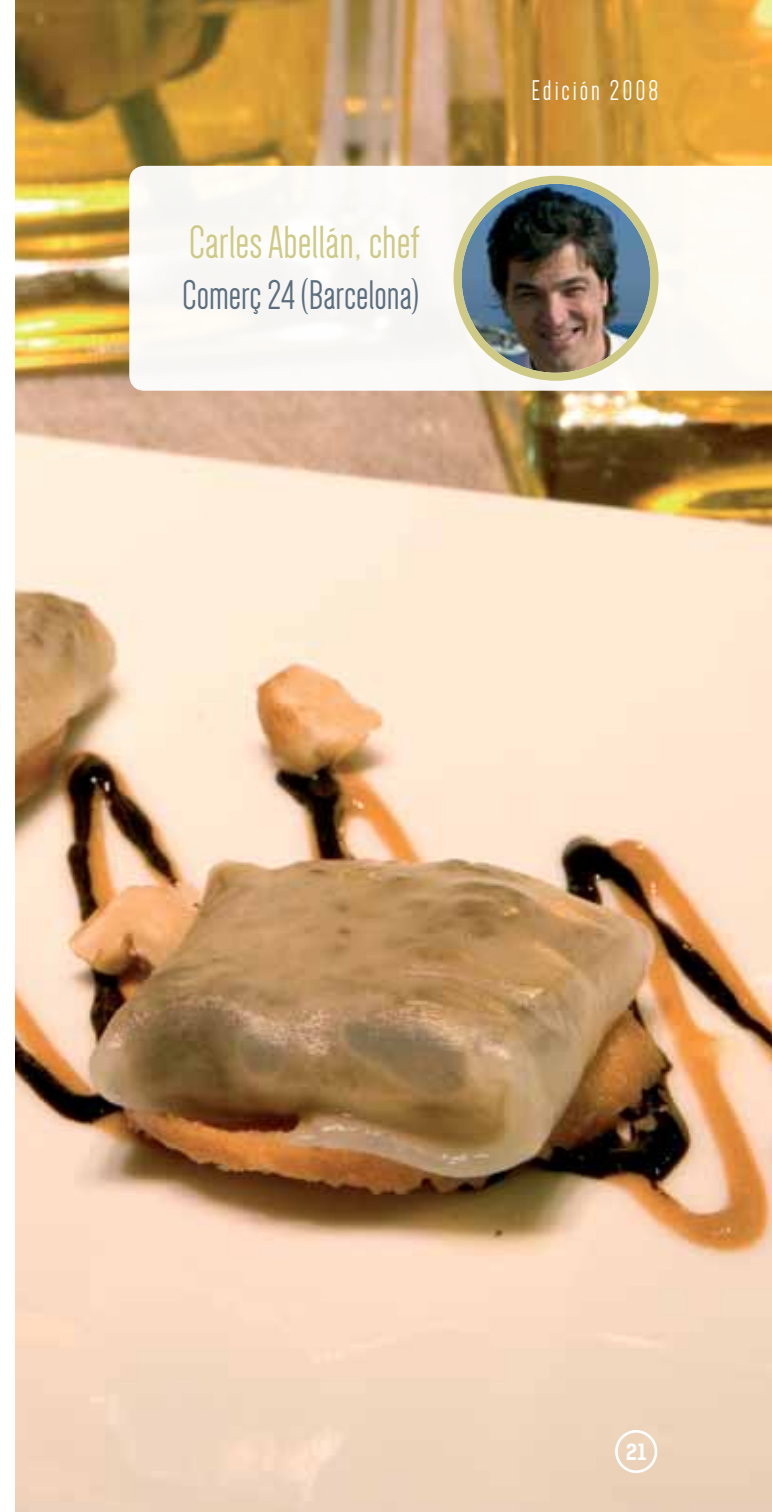
Acabado y presentación

50 g de Nueces de California troceadas,
1 pan de cereales

4. Para terminar el **ravioli**, poner una cucharada de la farsa encima de las láminas de sepia, intentando ocupar sólo el centro. Cerrarlo en el sentido de las agujas del reloj doblando la sepia sobre si misma y dejar enfriar en nevera.

5. Cortar el pan de cereales en láminas de 5 mm de grosor. Y tostar en el horno a 165°C. Calentar la salsa en un cazo en el fuego. Calentar los raviolis en el horno 2 min a 200°C. Poner un poco de salsa en la base del plato. Colocar 2 rebanadas de pan de cereales y los raviolis encima del pan y espolvorear los trozos de nuez por encima.

Carles Abellán, chef
Comerç 24 (Barcelona)





Quique Barella, chef
El Alto de Colón (Valencia)

PULPO CON AJOBLANCO DE NUECES Y GELATINA DE MOSCATEL

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Pulpo

400 g de pulpo, 1 cl de aceite de oliva

Gelatina de moscatel

125 ml de moscatel, 1 hoja de gelatina

Ajoblanco de nueces

150 g de Nueces de California, 1 ajo,
150 g de pan duro, 500 ml de agua mineral,
1 cl de aceite de oliva virgen, una pizca de sal

ELABORACIÓN

1. Cocer el **pulpo** al vacío (a 80°C aproximadamente) durante 4 horas y reservar.
2. Hacer la **gelatina de moscatel**. Dejar enfriar, cortar en dados de un cm. de grosor y reservar.
3. Para el **ajoblanco**, triturar todos los ingredientes e ir incorporando el aceite de oliva. Poner a punto de sal y reservar.
4. Poner el pulpo en el centro del plato, disponer alrededor los dados de gelatina.
5. Decorar con unas flores de cebollino, poner una pizca de sal Maldon y un cordón de aceite de oliva y añadir el ajoblanco de nueces.



ESPALDITA DE CONEJO AL SALMOREJO CON PURÉ DE PATATA Y NUECES

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

2 conejos, 500 g de patatas, 50 g de Nueces de California, 2 dientes de ajo, 100 g de tomate, 20 g de pimentón, 50 g de cebolla, 100 ml de leche desnatada,

200 ml de vino blanco, 20 g de pimienta negra, 10 g de cardamomo, 30 g de tomillo, 4 hojas de laurel, 20 g de comino, 50 ml de aceite de oliva extra virgen

ELABORACIÓN

1. Sacar el lomo del conejo, cortarlo en trozos de más de 4 cm y ponerlo en un recipiente a macerar con un majado de las especias y con el aceite de oliva extra virgen durante 12 horas. Pasadas las 12 horas envasar al vacío el lomo y cocerlo en el horno al vapor durante 7 horas a 65°C.
2. Poner en una cazuela el adobo utilizado para macerar el conejo, añadirle el tomate picado y fondearlo con un poco de agua y el vino tinto.
3. Hervir las patatas y hacer un puré añadiendo la leche desnatada.
4. Terminar el plato con el puré en el fondo, el lomo encima y el aceite mezclado con las nueces picadas alrededor.

José Manuel Galindo, chef
La Raza (Sevilla)





Óscar Velasco, chef
Santceloni (Madrid)

NAVAJAS CON ACEITE DE TOMATE SECO Y DULCE DE MEMBRILLO, ENSALADA DE BROTES Y NUECES

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

5 navajas por persona

Aceite de tomate seco y dulce de membrillo

50 g de aceite de tomate seco, 70 g de tomate seco, 2,1 dl de aceite de oliva 0.4º, 50 ml de aceite oliva virgen, 20 g de dulce de membrillo, unas gotas de zumo de limón, una pizca de sal

Ensalada de brotes y nueces

Brotes de diferentes lechugas, aceite de oliva virgen, una pizca de sal, cebollino picado, 15 g de Nueces de California laminadas por persona

ELABORACIÓN

1. Para el **aceite de tomate seco y membrillo**, empezar preparando el aceite de tomate seco. Para ello, poner los tomates junto con el aceite a fuego muy suave (65°C aprox.) durante 2 horas hasta que los tomates casi se deshacen. Triturarlos y dejarlos enfriar. Mezclar 50 ml de este aceite con el aceite de oliva virgen y el membrillo, triturar y poner a punto con zumo de limón y un poco de sal. Reservar.

2. Para las **navajas**, envasarlas en bolsas de vacío y ponerlas en un baño maría (a 55°C aprox.) durante 8 minutos. Transcurrido el tiempo pasarlas a un recipiente con agua fría y hielo hasta que estén completamente frías.

3. Sacar las bolsas del agua y abrirlas, retirar las navajas y añadir al aceite el jugo que hay en la bolsa. En una sartén caliente saltear las navajas, vuelta y vuelta, justo hasta que comiencen a abrirse. Retirarlas del fuego, sacarlas de la cáscara y cubrirlas con el aceite de tomate seco y membrillo para emplatarlas.

4. Para terminar decorar el plato con los brotes aliñados con el aceite de oliva virgen, las nueces y cebollino.



CREMOSO DE TOMATE, NUECES Y QUESO DE OVEJA CARRANZANA DE CARA NEGRA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

6-8 tomates maduros, 10 cl de aceite de oliva Arbequina virgen extra, 200 g de queso de oveja Carranzana de cara negra,

4 láminas de pan tostado, perifollo, una pizca de sal y pimienta, 8 Nueces de California

ELABORACIÓN

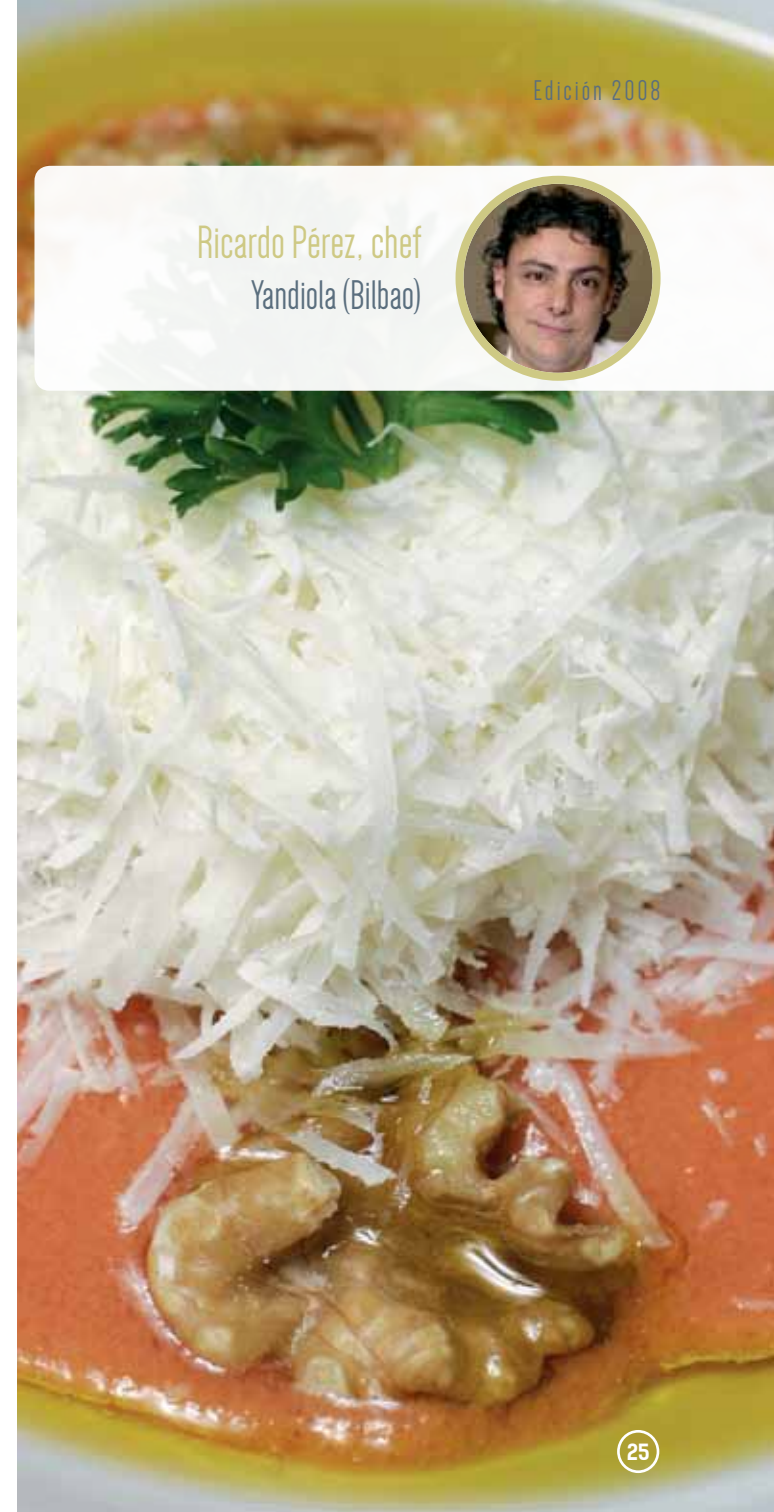
1. Preparar la sopa triturando los tomates con una batidora. Luego ir añadiendo un hilo de aceite para emulsionarla y acabar poniendo a punto con un poco de sal y pimienta.

2. En la base de un plato, colocar un chorrito de aceite de oliva, en el centro el puré de tomate, de tal forma que quede rodeado

por el aceite, ofreciendo un contraste del verde del aceite con el rojo del tomate y todo cubierto con el queso de oveja Carranzana de cara negra rallado.

3. Colocar la lámina de pan, las nueces y unas hojas de perifollo.

Ricardo Pérez, chef
Yandiola (Bilbao)





Aitor Basabe, chef
Arbolagaña (Bilbao)



COPA DE NARANJA SANGUINA, ANCHOAS, OLIVAS Y POLVO DE NUECES

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 kg de naranjas sanguinas, 80 g de Nueces de California, 100 g de anchoas bajas en sal, 75 g de aceitunas verdes, 75 g de aceitunas negras, 50 g de glucosa líquida*, aceite de oliva virgen, pan de especias

*Edulcorante que proviene del almidón de maíz

ELABORACIÓN

1. Exprimir las naranjas sanguinas, añadir la glucosa líquida y colocar la mezcla en una bandeja plana en el congelador. Cuando empiece a congelarse, romperla con un tenedor para conseguir un frapé de naranja.

2. A continuación, picar las anchoas junto con las aceitunas verdes y las aceitunas negras y mezclarlas con un poco de aceite de oliva virgen. Rallar las nueces y también un poco

de pan de especias. Tostar la ralladura de pan ligeramente al fuego con un poco de aceite de oliva y cuando este frío añadirle el polvo de nueces.

3. Depositar en una copa el picado de anchoas y aceitunas, encima el frapé de naranja y por último el pan con las nueces. Decorar con nueces enteras si se desea.

GUISANTES ESTOFADOS CON NUECES Y JUGO DE MEJILLONES

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

168 g de guisantes del Maresme ya pelados,
84 g de Nueces de California peladas y
partidas a cuchillo, 68 g de tirabeques,
12 germinados de guisantes

Jugo de clochinas (mejillones)

6 kg de clochinas limpias, 2 limones
a rodajas, ½ manojo de perejil picado

groseramente, 500 ml de vino blanco
seco, 1 cucharada de pimienta negra en
grano, 2 hojas de laurel, 2 cabezas de ajos
machacadas

Jugo de moluscos y vainas

300 g de jugo de clochinas, 130 g de vainas
de guisantes cortadas en juliana

ELABORACIÓN

1. Para preparar el **jugo de las clochinas**, disponer todos los ingredientes en una cazuela redonda. Tapar y cubrir bien con papel film. Poner al fuego y retirar cuando empiece a salir vapor de la tapa. Dejar reposar 1 hora. Colar y pasar por un colador de tela.
2. Introducir el jugo de clochinas muy frío **junto con las vainas** en una batidora. Triturar a máxima potencia durante un minuto. Colar.
3. En una cazuela disponer las nueces y los guisantes. Cocer con el jugo de moluscos y vainas durante 5 minutos. Añadir los tirabeques y ligar con un poco de aceite de oliva.
4. Presentar en plato hondo con los germinados dispuestos de forma armoniosa.

Ricard Camarera, chef
Arrop (Gandía)





Fermí Puig, chef
Drolma (Barcelona)



SOUFFLÉ TOSTADO DE NUECES

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

100 g de Nueces de California
100 g de azúcar moreno
1 clara de huevo

ELABORACIÓN

1. Batir la clara de huevo. Agregar el azúcar moreno y mezclar hasta conseguir una masa uniforme.
2. Añadir las nueces y mezclar de nuevo.
3. Hornear pequeñas porciones de de esta mezcla en un horno precalentado a 200°C durante 5 minutos.

BACALAO AHUMADO CON PRALINÉ DE NUECES

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Praliné de nueces

60 g de Nueces de California, 20 g de aceite de girasol

Puré de patatas al carbón

500 g de patatas medianas, 10 g de aceite de oliva virgen, una c/s de pimienta blanca

Otros

720 g de lomo de bacalao, una pizca de sal, hojas de mostaza fresca

ELABORACIÓN

1. Para elaborar un **praliné de nueces**, congelar las nueces y posteriormente meter en el horno a 140°C durante 3 minutos. Dejándolas entibiar, verter sobre un mortero y romper para hacer el praliné, añadiendo el aceite poco a poco hasta formar una media emulsión, no del todo perfecta. Debe presentar un aspecto cortado y granulado.
2. Si se tiene barbacoa o similar preparar las **patatas al carbón**. Colocar las patatas directamente entre las brasas de sarmiento a una intensidad media. Ir girándolas cada dos minutos hasta que al pincharlas con una aguja se clave sin dificultad. En caliente pelarlas y añadir a las patatas el aceite de oliva y la pimienta. Mezclar con una cuchara para obtener la consistencia de puré. Si no es posible cocinar las patatas al carbón, prepararlas al horno y realizar el mismo proceso.
3. Limpiar el bacalao y cortar en porciones de unos 180 g. Atemperar el pescado y marcar por la piel. Introducir al horno a 130°C hasta que esté al gusto de cada uno.
4. En un plato trinchero hacer un trazo de praliné de nueces. Repartir de forma natural por el centro del plato el puré de patata. Terminar con unas hojas de mostaza fresca para que den frescor al plato y a la vez un toque picante.

Miguel Díaz, Ernesto Malasaña
y José Luis Carabias, chefs
Gastromium (Sevilla)





Fernando Pérez, chef
Zaranda (Madrid)



LOMO DE JUREL CON COSTRA DE NUEZ Y ACEITUNAS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Costra de nuez

100 g de Nueces de California, 100 g de pan rallado, 50 g de aceitunas verdes sin hueso, 75 g de aceite de oliva, 1 clara de huevo, sal, 2 jureles de unos 700 g

Aliño de tomate, quinoa y aguacate

100 g de quinoa, 500 g de tomate pera, 1 aguacate, hojas de albahaca, 1 cebolla roja, zumo de limón, aceite de oliva virgen

ELABORACIÓN

1. Triturar los ingredientes de la **costra de nuez**, excepto los jureles, en robot o Thermomix hasta obtener una mezcla homogénea. Extender finamente entre dos papeles sulfurizados y congelar. Filetear los jureles y retirar la línea de espinas de cada lomo, separando la parte superior de la ventrisca. Sazonar ligeramente y unir las de nuevo disponiendo la una sobre la otra y envolviendo en film. Reservar hasta el servicio.

2. Para el **aliño**, cocemos la quinoa en abundante agua con sal durante 25 min. Dejamos enfriar. Cortamos a dados el tomate

y el aguacate. Picamos la cebolla y hacemos una juliana con la albahaca. Mezclamos todos los ingredientes del aliño y sazonamos con aceite, zumo de limón y sal.

3. Cocinar los lomos de jurel al vapor durante 2 min. Cortar la mezcla para la costra en rectángulos con la mismas dimensiones que los lomos de jurel y disponerlas sobre ellos, colocándolos en una bandeja de acero bien aceitada. Introducir en el horno a 250°C durante 4 o 5 min. Disponer el aliño de quinoa en el fondo del plato y sobre este colocar los lomos de jurel. Servir de inmediato.

CHIPIRONES SALTEADOS SOBRE CREMA DE CALABAZA Y NUECES

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

500 g de calabaza pelada, 100 g de Nueces de California, aceite de oliva virgen, 25 g de margarina, una pizca de sal

Margarina de cítricos

2 naranjas, ½ pomelo, ½ limón, 25 g de margarina

Aire de Tinta

Salsa de chipirón, aceite de oliva virgen, limón, lecitina de soja

Verduritas salteadas

Espárragos trigueros, ajos tiernos, 1 ó 2 chipirones por persona según el tamaño

ELABORACIÓN

1. Poner a cocer la calabaza troceada con las nueces, el aceite y la margarina. Cuando esté hecho, pasar por la Thermomix o batidora similar y colar. Reservar.
2. Preparar el zumo de los cítricos y poner a reducir en un cazo. Cuando esté bastante reducido, añadir la margarina e ir ligándolo poco a poco, hasta que nos quede una salsa cremosa.
3. Pelar los espárragos trigueros y limpiar los ajetes. Cortarlos en tiras medianas y escaldarlos en agua hirviendo. Seguidamente introducirlos en agua y hielo para que no pierdan color. A la hora de servir el plato, saltearlos en una sartén con un poco de aceite de oliva virgen.
4. Para el **aire de tinta**, mezclar todos los ingredientes al gusto de cada uno y al final le añadir una cucharada de café de lecitina. Mezclarlo bien y, con la ayuda de una pajita pequeña, introducir aire, por lo que nos saldrá unas burbujas que pondremos encima del plato.
5. Limpiar los chipirones sin quitarles la piel, cortarlos en 3 ó 4 trozos pequeños y saltearlos en una sartén con aceite de oliva virgen. Retirar rápidamente y disponer en el plato.

José Miguel Olazabalaga, chef
Aizian (Bilbao)





Alejandro del Toro, chef
Alejandro del Toro (Valencia)



ORXATA SALADA DE NUEZ CON BERBERECHOS Y VINAGRETA DE JEREZ

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Orxata salada

200 g de Nueces de California,
400 ml de agua fría, 20 g de aceite de oliva,
0,5 g de canela, 10 ml de vinagre de Jerez

Vinagreta de Jerez

100 ml de aceite de oliva, 5 g de pasas,

30 ml de vinagre, 10 g de Nueces de
California, 5 g de cebollino

Berberechos al vapor

20 piezas de berberechos

ELABORACIÓN

1. Para elaborar la **orxata salada**, se juntan todos los ingredientes y se muelen. A continuación se cuelan con un colador fino.
2. Preparar la **vinagreta de Jerez**, se pican todos los ingredientes secos. Luego, se emulsiona el aceite con el vinagre y se agrega el picado.
3. Colocar en una cacerola un poco de agua y calentar hasta que hierva. Agregar los **berberechos** hasta que se abran.
4. Rallar unas nueces finamente para preparar una nube de nuez.
5. Para presentar el plato, se coloca la orxata salada como base, en el centro se colocan los berberechos y alrededor se hacen lágrimas con la vinagreta. Encima se dispone la nube de nueces y se le da altura con el cebollino.

ARROZ MELOSO DE CALABACÍN Y NUECES

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Caldo

2 kg de calabacín, ½ manojo de perejil, 1 bolsa de rúcula, 1 c/s cebollino, agua mineral, una pizca de sal, pimienta, aceite de oliva virgen extra

Otros

24 Nueces de California enteras y peladas, 1 c/s de leche, 1 mini calabacín en flor

ELABORACIÓN

1. Limpiar y cortar el calabacín en brunoise gruesa. Cocerlo ligeramente en agua y agregar la rúcula, el perejil y el cebollino. Turbinar todos los ingredientes hasta conseguir un caldo de color verde intenso. Rectificar y reservar.
2. Envasar 12 nueces en leche y reservar 48 horas. Tostar el resto ligeramente al horno.
3. Laminar el calabacín. Enfriar y reservar. Reservar la flor retirando el estambre. Cocer el arroz en el caldo verde. Justo al final, agregar la flor de calabacín. Rectificar de sazónamiento.
4. Servir y colocar un bouquet de calabacín laminado. Esparcir sobre el arroz las nueces de leche y algunas tostadas.

Ramon Freixa, chef
Freixa Tradició (Barcelona)





José Luis Estevan, chef
Lágrimas Negras (Madrid)

SOPA DE COCO Y YOGUR CON ESPUMA DE MIEL Y NUECES TOSTADAS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

200 dl de leche de coco, 40 g de azúcar,
80 g de yogur griego desnatado, 40 dl de
leche desnatada, 4 g de gelatina,

120 g Nueces de California, 68 g de huevo,
184 g de nata baja en grasas, 108 g de miel,
½ hoja de gelatina

ELABORACIÓN

1. Hervir la leche de coco junto con la leche desnatada y el azúcar.

2. Disolver la gelatina y añadir a la mezcla. Una vez mezclado todo, rellenar la base de las copas y reservar en la nevera.

3. Tostar ligeramente las nueces troceadas en el horno y picar la mitad de ellas.

4. Por otra parte, hervir la miel y la nata, echar esta mezcla sobre los huevos y disolver la

media hoja de gelatina. Poner esta mezcla en un sifón con 2 cargas para conseguir una espuma.

5. Rellenar la copa con una capa de polvo de nueces encima de la primera mezcla y terminar con la espuma en la parte superior. Decorar con varias nueces tostadas.

CORVINA ASADA, ESENCIA DE VAINAS, NUECES Y PATATA ECRASÉE

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Corvina asada

800 g de corvina limpia,
4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

Esencia de vainas

900 g de vainas (judías verdes), 50 g de
aceite de oliva, 10 g de láminas de ajo

Ensalada de vainas

500 g de vainas, 20 g de jamón muy picado,

20 g de ajo muy picado, 20 g Nueces de
California, 1 cucharada de aceite de oliva

Patata ecrasée

300 g de patata, 2 dientes de ajo,
20 g de margarina, 4 c/s de aceite de oliva,
10 g de perejil

ELABORACIÓN

1. Poner la **corvina** en una sartén antiadherente y dorar a fuego vivo y acabar de cocinar en el horno.
2. Mientras tanto, preparar la **esencia**. Limpiar las vainas, quitar los extremos y cocer tres minutos en agua hirviendo. Luego, enfriar durante 1 minuto en agua con abundante hielo y escurrir en una bandeja cubierta de papel absorbente. Una vez secas, añadir el refrito preparado con el aceite y las láminas de ajo. Pasarlo todo por la licuadora Green Star de malla fina o similar y colar por un fino.
3. Lavar las patatas y ponerlas en una cacerola con agua fría. Añadir ajos sin pelar y cocer durante 20 minutos. Luego, pelar las patatas cuando todavía están templadas, cascarlas con la ayuda de un tenedor y añadir la margarina atemperada, el aceite de oliva y el perejil finamente picado. Mezclar todo el conjunto y reservar.
4. Para preparar la **ensalada**, cortar las vainas en juliana fina y cocerlas en agua hirviendo durante 1 minuto. Sacarlas y meterlas en agua con hielo para enfriar, escurrir bien y secar con papel absorbente. Aliñar las vainas con el jamón, el ajo, las nueces picadas y el aceite de oliva.
5. En un plato hondo, se coloca una base de **patata ecrasée**. Sobre la base, colocar la corvina asada y, encima, la ensalada de vainas con jamón y nueces. Aparte, en una jarrita serviremos 35 g de esencia por persona.

Baltasar Díaz, chef
Santo Restaurante by
Martín Berasategui (Sevilla)





Sergio y Javier Torres, chefs
Dos Cielos (Barcelona)



ARROZ CREMOSO CON SETAS, FLORES DE CALABACÍN Y NUECES

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

20 g de margarina, 40 g de cebolla
escaluña, 360 g de arroz, 20 g de camagroc,
20 g de pie azul, 20 g de ou de reig, 20 g de
trompeta de la muerte, 20 g de rossinyol
o rebozuelo, 20 g de ceps, 20 g de llanega

blanca, 20 g de llanega negra, 20 g de
llengua de bou, 20 g de pie de rata, 40 g de
flor de calabacín, 1800 cl de fondo de cocido,
100 g de Nueces de California

ELABORACIÓN

1. En una cazuela añadir la margarina y una vez disuelta añadir la escaluña, rehogar y colocar el arroz.
2. Rehogar y mojar poco a poco con el fondo de cocido con el fin de ir reduciendo.
3. Cuando el arroz esté a punto, añadir las setas con la flor de calabacín, mantecar y servir. Trocear unas nueces y añadirlas al arroz para finalizar el plato.

CEBICHE DE CARABINEROS AL MERKÉN CON NUECES

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 carabineros pelados y troceados

Para la picada

2 cebolletas, 2 tomates pelados, zumo de una lima, 500 cl de caldo de pescado (hecho con espaldas tostadas), 1 cucharada de merkén*, un manojo de albahaca fresca picada, 100 g de Nueces de California

Para el cuscús de espinaca y albahaca

150 g de cuscús precocido, 300 cl de licuado

de espinaca, zumo de una lima, un manojo de albahaca fresca picada

Otros

Hoja de ostra mini, germinado de cilantro, pétalos de rosas amarilla

*Especia de origen chileno elaborada con ají seco ahumado (pimiento picante) y semillas de cilantro

ELABORACIÓN

1. Para preparar el **cebiche**, en un bol mezclar los ingredientes con las verduras picadas en fina brunoise y reservar.

2. Para preparar el **cuscús de espinaca**, en un vaso batidor triturar todos los ingredientes excepto el cuscús. Verter el líquido resultante en un bol sobre el cuscús. Dejar hidratar en un lugar templado (por ejemplo, encima del horno) e ir removiendo con cuidado de vez en cuando. Cuando el cuscús haya absorbido

el caldo y esté más o menos suelto, estirar sobre una placa para que se suelten bien los granos. Reservar en la nevera.

3. Para montar cada ración, echar 3 trozos de carabinero más o menos de 1 cm en el cebiche. Para montar el plato, poner una cucharada de cuscús y encima los tres trozos de carabinero con un poco de las verduras del cebiche. Espolvorear con un poco de merkén y decorar con los brotes y las hojas.

Diego Guerrero, chef
El Club Allard (Madrid)





Julio Fernández, chef
Abantal (Sevilla)



ENSALADA TIBIA DE RAYA, NUECES Y VINAGRETA DE AJO-PIMENTÓN

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

300 g de raya limpia, lechugas varias (lollo, escarola, hoja de roble...), 100 g de judías verdes en tiras, pan frito en dados, chips de ajo, 120 g de Nueces de California

Vinagreta de ajo-pimentón

4 dientes de ajo, 120 ml de aceite de oliva virgen extra, 10 ml de vinagre de Jerez reserva, una pizca de espesante Xantana, una pizca de sal y pimentón

ELABORACIÓN

1. Limpiar la raya, quitarle la piel y espina. Envasar al vacío y cocinar la raya a 60°C durante 8 min.

2. Para preparar la **vinagreta**, freír el ajo en la mitad del aceite. Después apartar del fuego, añadir el resto del aceite, el vinagre y dejar enfriar. Finalmente, añadir el pimentón y espesar con Xantana.

3. Texturizar esta mezcla con la Xantana, en una proporción del 1% del líquido, y

mezclarlo bien con la batidora. Dejar reposar y luego envasarlo procurando que no entre mucho aire. Reservar en el frigorífico.

4. Para montar el plato, colocar las judías, aliñar con la vinagreta, poner las nueces, pan frito y chips de ajo. Sacar la raya de la bolsa y colocar sobre las judías. Disponer las lechugas sobre la raya.

BIZCOCHO DE NUECES CON FRESAS MACERADAS Y SORBETE DE COCO

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Bizcocho

100 g de yemas de huevo, 125 g de claras de huevo, 50 g de azúcar moscobado, 100 g de Nueces de California ralladas, 25 g de harina fuerte

Fresas

300 g de fresa, zumo de una naranja, 2 cucharaditas de azúcar, unas hojitas de hierbabuena, unos granos de pimienta rosa

Sorbete de coco

230 g de agua, 95 g de azúcar, 6 g de neutro para sorbetes, 20 g de dextrosa, 150 g de agua de coco

Otros

1 yogur griego sin azúcar

ELABORACIÓN

1. Para preparar el **bizcocho**, batir las yemas hasta que estén espumosas. Batir las claras a punto de nieve. Unir las dos mezclas e incorporar el resto de los ingredientes con movimientos envolventes. Cocer en el horno a 180°C unos 10-15 minutos.
2. Para preparar las **fresas**, limpiarlas bien y cortarlas en dados de 1x1 cm. Ponerlas en un bol y añadir el zumo de la naranja, el azúcar, la hierbabuena picada a cuchillo y los granos de pimienta rosa picados. Dejar macerar el conjunto dos horas en la nevera.
3. Para preparar el **sorbete de coco**, mezclar el agua y la dextrosa. Poner en un cazo al baño maría a calentar hasta 40°C. Añadir el azúcar y el neutro estabilizante. Remover con la batidora y calentar hasta 85°C. Enfriar lo más rápidamente posible y una vez frío añadir el agua de coco y dejar macerar en el frigorífico de 6 a 12 horas. Colar y meter en la sorbetera o similar.
4. Finalmente, batir el yogur griego muy bien hasta que quede cremoso y uniforme. Cortar una porción del bizcocho de 6x6cm y colocarla en un plato un poco descentrada. Al lado poner la crema de yogur con una cuchara y seguidamente las fresas previamente escurridas. Para acabar poner el sorbete de coco sobre el bizcocho y decorar con una ramita de hierbabuena.

Daniel López, chef
Kokotxa (San Sebastián)





Bernd Knöller, chef
Riff (Valencia)



LUBINA DEL MEDITERRÁNEO CON RAGÚ DE CLOCHINAS, NUECES Y PAN CRUJIENTE

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 filetes de lubina de 130 g cada uno,
1 kg de clochinas o mejillones valencianos,
80 g de pan, 40 g de Nueces de California,

100 g de tomates, aceite de oliva virgen extra,
hierbas frescas al gusto

ELABORACIÓN

1. Poner 4 filetes de lubina en una bolsa de vacío y añadirle unas gotas de aceite de oliva virgen. A continuación, poner al baño maría durante 15 min a 52°C.
2. Moler el pan y freirlo con aceite de oliva virgen, añadir unas hierbas frescas en el último minuto para que no se quemen. Secarlo después con mucho papel, para conseguir que el pan quede sin aceite.
3. Cocinar las clochinas limpias al punto. Cortarlas y mezclarlas con las nueces y tomates, así como con unas hierbas.
4. Finalmente, colocar el ragú de clochinas encima del lomo acompañado por el pan crujiente.

ATÚN ASADO CON BERENJENA Y NUECES

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

520 g de atún rojo del Mediterráneo,
400 g de berenjena, 1 diente y medio de ajo,
100 g de hongos, 40 ml de aceite de oliva
virgen extra, una pizca de sal y pimienta,
40 g de Nueces de California,

40 ml de aceite de semillas, piel de media
naranja y medio limón picada y deshidratada,
20 ml de jugo de carne, 14 g de sagú (bolas de
tapioca), 8 ml de vinagre de Jerez

ELABORACIÓN

1. Asar el atún dejándolo rosado por dentro. Asar la berenjena untada con aceite y sal y con ajos clavados en los extremos. Sacar la pulpa de la berenjena, escurrirla, picarla y mezclarla con los hongos salteados. Aliñar con sal, pimienta y aceite.

2. Freír las nueces partiendo de aceite frío y triturarlas con parte del aceite para conseguir un praliné salado de nueces. Aparte, rallar nueces y mezclar con la piel de cítricos rallada y deshidratada.

3. Cocer el sagú en agua con sal 10 minutos, escurrir y refrescar. Mezclar con el jugo de carne y rectificar con vinagre de Jerez muy viejo.

Enrique Medina, chef
Apicius (Valencia)





José Carlos García, chef
José Carlos García (Málaga)



MACARONS DE NUEZ RELLENOS DE GANACHE DE CHOCOLATE

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Pasta de macaron

200 g de claras de huevo, 80 g de azúcar en grano, 350 g de azúcar en polvo, 200 g de harina de Nueces de California*, 50 g de cacao

Ganache de chocolate

150 g de chocolate negro, 32 g de margarina baja en grasa, 20 gotas de whisky, 20 g de azúcar invertido, 75 g de nata baja en grasa

ELABORACIÓN

1. Montar las claras, añadiendo el azúcar en grano poco a poco. Mezclar con la harina, el azúcar en polvo y el cacao previamente tamizado. Colocar la mezcla en una manga pastelera y sobre un papel de horno montar los macarons y dejar secar. Hornear todo a 170°C durante 15 minutos.

2. Para preparar el **ganache de chocolate**, hervir la nata junto con el azúcar y el whisky. Añadir el chocolate y la margarina cuando baje la temperatura. Dejar reposar.

3. Rellenar los macarons con el ganache y mantener en el congelador para conservarlos.

* Triturar las nueces hasta que queden molidas. No procesar en exceso porque liberarían aceites que convertirían la harina en mantequilla.

TXITXARRO AHUMADO AL ROMERO CON CREMA DE COLIFLOR, YEMA ROTA Y NUECES

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Txitxarro

3 txitxarros, romero seco, aceite de oliva, 600 g de sal marina, 400 g de azúcar, una bolsa de vacío

Crema de coliflor

600 g de coliflor, 1 litro de leche, 100 g de nata baja en grasa, 25 g de azúcar, 100 g de margarina baja en grasa, 10 g de kappa*

Manzana osmótica

1 l de vainas de guisante, 50 g de azúcar, 1 manzana

Montaje

80 g Nueces de California, 1 yema de huevo, microvegetales de rábano, té verde en polvo

*Alga gelificante en polvo

ELABORACIÓN

1. Para preparar el **txitxarro**, quitarle la piel, así como todas las espinas, y ponerlo en una bandeja totalmente tapado con la mezcla de sal y azúcar. Dejarlo curar (2 horas para un lomo de unos 300 g y 1 hora y cuarto si es más pequeño). A continuación, lavarlo, secarlo y ahumarlo con el romero seco (4 minutos aproximadamente si se dispone de ahumador). Inmediatamente después cortarlo y envasarlo al vacío con el aceite de oliva.

2. Para preparar la **crema de coliflor**, cocer la coliflor en la leche. Cuando esté cocida escurrirla y meterla en caliente en la Thermomix o batidora similar, añadir unos 100 g de leche de la cocción, la nata y el azúcar, triturar hasta conseguir una crema untuosa. Reservar en la nevera. Gelificar con 10 g de kappa por litro. Una vez sólida y fría, triturar.

3. Para preparar la **manzana osmótica**, licuar las vainas de guisante y añadirle el azúcar. Cortar la manzana en dados de 1 cm (4 por persona) y osmotizar (o envasar al vacío). Dejarla infundonar al menos 12 horas.

4. Para el **montaje**, poner una tira de crema de coliflor en un plato con espátula. Encima colocar un trozo de txitxarro entibiado previamente en la salamandra o grill, batir una yema de huevo y salsear alrededor. Encima del txitxarro poner algunos microvegetales de rábano y unas nueces enteras. Añadir té verde espolvoreado en un lateral y los cuatro dados de la manzana osmótica en los cuatro puntos cardinales.

Nota: También se puede montar con compota de limón encima (4 dados), brotes de hinojo y una flor azul de borraja.

Álvaro Garrido, chef
Mina (Bilbao)





Adolfo Muñoz, chef
Palacio de Cibeles (Sevilla)



CECINA DE CIERVO DE LOS MONTES DE TOLEDO AROMATIZADA CON NUECES

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

200 g de cecina*, 20 g de jugo de aceitunas,
tomillo fresco y flores aromáticas,
32 g de Nueces de California tostadas frescas

*Puede comprarse hecha en diversos
establecimientos gastronómicos

ELABORACIÓN

1. Marinar la pierna ya deshuesada con pimentón, ajos, hierbas, vino blanco, agua mineral y una pizca de sal durante una semana para que coja el aroma de todos los elementos.
2. Sacar, secar con un paño, atar de una de la partes y colgar en un sitio fresco y aireado durante 50/60 días dependiendo del grosor de la pieza. Pintar con jugo de aceituna.
3. Cortar muy fino en cortadora. Poner sobre un plato llano. Añadir el tomillo, las flores aromáticas, el jugo de aceituna y las nueces ralladas.

LENTEJAS BELUGA CON NUECES Y LANGOSTINOS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

600 g de lentejas beluga cocidas, 100 g de Nueces de California, 1 cebolla grande, 2 tomates, 2 dientes de ajo, 1 hoja de laurel, 1 rama de tomillo, un chorrito de coñac, aceite

de oliva, una pizca de sal, una cucharadita de azúcar, 1 litro de caldo de pescado, 12 langostinos

ELABORACIÓN

1. Pelar los langostinos. Reservar los cuerpos. Con el fuego fuerte, dorar las cabezas y las pieles, junto con los ajos cortados de cualquier manera y un chorro generoso de aceite.
2. Cuando los langostinos han cambiado de color, añadir la cebolla cortada de cualquier manera, los tomates cortados toscamente con piel, la hoja de laurel y el tomillo, una pizca de sal y un poco de azúcar.
3. Bajar el fuego y dejar sofreír durante unos quince minutos. Rociar con el coñac, esperar a que lo absorba. Finalmente, mojar con el caldo de pescado y dar un hervor.
4. Pasar el conjunto por un colador chino. En el caldo resultante, poner las lentejas, las nueces y los cuerpos de los langostinos. Dejar cocer unos cinco minutos, rectificar de sal y pimienta, y servir.

Ada Parellada, chef
Semproniana (Barcelona)





Alma Obregón, bloguera (Bilbao)
www.objetivocupcake.com



BIZCOCHO DE CAFÉ Y NUECES

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

175 ml de aceite suave de oliva, 200 g de azúcar moreno, 3 huevos, 175 g de harina, 2 cucharaditas de levadura química, 100 g de Nueces de California peladas, 2 cucharadas de café instantáneo

ELABORACIÓN

1. Precalentar el horno a 180°C. Engrasar y enharinar el molde. En un bol, tamizar harina y levadura química. Reservar.
2. Batir aceite, azúcar y huevos hasta que estén bien integrados. Incorporar la mezcla de harina y levadura. Cuando la mezcla sea homogénea, incorporar el café, disuelto en 4 cucharadas de agua caliente y mezclar bien. Finalmente, incorporar las nueces picadas con ayuda de una espátula.
3. Hornear 25-30 minutos o hasta que los bordes del bizcocho se separen ligeramente del molde y al introducir un palillo salga limpio. Desmoldar cuando el molde esté templado al tacto y dejar enfriar por completo sobre una rejilla.

BONITO DEL NORTE AL HORNO CON COSTRA DE NUECES Y PURÉ DE TOMATE

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

800 g de bonito del Norte (4 porciones de 200 g/u)

Puré de tomate

4 tomates medianos maduros, 20 ml de aceite de oliva virgen, 2 cucharaditas de vinagre de vino blanco, una pizca de sal

Costra de nueces

100 g de Nueces de California peladas, romero fresco, tomillo fresco, perejil fresco, 4 cucharadas de vino blanco, aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN

1. Para el **puré de tomate**: Lavar los tomates. En la base hacer un corte en cruz. Hervir un litro de agua e introducir los tomates durante 5 minutos, retirar y sumergir en un bol con agua fría. Quitar la piel de los tomates. Cortar en dados de 1 cm y echar en una olla pequeña, junto con un chorro de aceite y dos cucharaditas de vinagre de vino blanco. Salar. Pochar unos 20 minutos a fuego medio.

2. Para la **costra de nueces**: Picar las nueces y deshacer bien con las manos e incorporar a un mortero. Echarle romero, tomillo y perejil, todo bien picado. Cuatro cucharadas de vino blanco y otras cuatro de aceite, y machacar todo hasta obtener una mezcla pastosa.

3. Para el **bonito**, retirar la piel. Precalentar el horno a 180°C, con la opción ventilador o calor total. En una fuente de horno verter un poco de aceite, colocar las rodajas de bonito y la costra de nueces sobre el pescado. Colocar la fuente en la bandeja central y hornear 10 minutos a 180°C. No dejar que se seque demasiado el pescado. En el plato, colocar una base de puré de tomate, y sobre ella el pescado con la costra de nueces.

Alfonso López, bloguero (Ourense)
www.recetasderechupete.com





Nieves Soto, bloguera (Madrid)
igloocooking.blogspot.com



BROCHETAS DE POLLO DE CORRAL CON PIMIENTOS DE COLORES Y CREMA DE NUECES

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 pechuga de pollo de corral en filetes muy finos,
1 pimiento rojo, 1 pimiento verde, 1 pimiento amarillo,
1 calabacín, tomatitos cherry ecológicos, unas ramitas de romero,
250 g de queso fresco batido desnatado, 1 diente de ajo,
50 g de Nueces de California peladas, aceite de oliva virgen extra,
una pizca de sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Asar los pimientos de colores, envueltos en papel de aluminio, en el horno precalentado a 220°C, durante una hora. Una vez asados, quitarles las semillas, pelarlos y reservarlos.
2. Para preparar la crema de nueces, batir el queso con el ajo, las nueces, un chorrito de aceite de oliva, una pizca de sal y pimienta.
3. Cortar los filetes de pollo por la mitad y hacerlos en una parrilla con un poco de aceite por un lado. Sobre el lado ya hecho del pollo colocar un trozo de pimiento, alternando los colores. Montar las brochetas siguiendo este orden: pollo con pimiento amarillo, tomatito, pollo con pimiento verde, calabacín, pollo con pimiento rojo. Asar en una parrilla, salpimentar y por último, insertar en el extremo una ramita de romero. Servir junto con la crema de nueces.

ROLLITOS DE SALMÓN, PEPINO Y NUECES

INGREDIENTES

4 rebanadas de pan de molde sin corteza, 4 cucharadas de queso para untar bajo en grasas, 200 g de salmón ahumado, 30 g de Nueces de California peladas, 2 pepinos

ELABORACIÓN PARA 4 PERSONAS

1. Poner la rebanada de pan entre dos films transparentes y con la ayuda del rodillo aplastarla un poco. Retirar el film y untar con el queso, poner el salmón y en un borde, las nueces. Hacer un rollito y reservarlo para el final.
2. Cortar a lo largo el pepino en finas lonchas y cubrir el rollito anterior. Ponerlo entre papel film haciendo un rollo y guardarlo en la nevera unas horas.
3. Hacer rodajas y servir.

Espe Saavedra, bloguera (Zamora)

www.espesaavedra.com





César Romero, cardiólogo



CANELÓN DE LUBINA Y GAMBAS CON BECHAMEL DE NUECES

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

300 g de lubina, 300 g de gambas, 100 g de Nueces de California, 2 dientes de ajo, 60 ml de aceite de oliva virgen extra, 1 vaso de vino rancio, 500 ml de leche semidesnatada, 50 g de harina, pasta para canelones, una pizca de sal, pimienta y guindilla

ELABORACIÓN

1. Poner aceite en una sartén y añadir los ajos bien cortados hasta que empiecen a dorarse. Añadir entonces la lubina previamente cortada en trozos pequeños, junto con las gambas peladas también bien troceadas. Salpimentar y añadir polvo de guindilla al gusto y finalmente rociar con un vaso de vino rancio hasta que se consuma. Dejar enfriar.
2. Preparar la bechamel con aceite de oliva, leche y harina y una pizca de sal hasta que tenga consistencia. Retirar del fuego y añadir el polvo picado de nueces previamente preparado en el molinillo. Verter una parte de bechamel sobre la lubina y las gambas y remover hasta obtener una buena mezcla.
3. Rellenar el canelón con la pasta preparada y preparar en el plato con la bechamel por encima (al gusto) y decorarlo con pequeños trozos de nuez.

SOLOMILLO DE TERNERA CON SETAS CHANTARELA, NUECES Y REDUCCIÓN DE PEDRO XIMÉNEZ

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 solomillos de ternera, 30 g de Nueces de California peladas y troceadas, 400 g de setas chantarela (de tamaño pequeño), 30 ml de aceite de oliva virgen extra, 200 ml de vino Pedro Ximénez, 40 g de azúcar, 6 chalotas pequeñas, 2 dientes de ajo, 1 rama de romero, sal, pimienta negra molida, sal Maldon

ELABORACIÓN

1. Añadir aceite en una sartén y los ajos bien cortados, hasta que empiecen a dorar. Tamizar el aceite con un colador muy fino, para que no queden residuos. Añadir las setas enteras. Salpimentar y dejar reposar en la sartén durante 5 minutos.
2. Para preparar la reducción de Pedro Ximénez, sofreír 6 chalotas en aceite de oliva, escurrir y tamizar en el chino, obteniendo unas gotas de su jugo. A continuación, verter en un cazo 200 mililitros de Pedro Ximénez y unos 40 gramos de azúcar. Cocer a fuego medio revolviendo hasta obtener una textura más densa. Añadir entonces el jugo de las chalotas. También se puede añadir romero al gusto para potenciar el sabor.
3. Cocinar la carne de ternera sobre una sartén o plancha muy caliente con gotas de aceite. Dorar por ambos lados y cocinar el centro al gusto.
4. Preparar la carne en el plato con una parte de la reducción. Se puede preparar la carne en dos trozos o en pequeños filetes al gusto del comensal. Añadir sal Maldon y cubrir con las setas y las nueces troceadas. Cubrir finalmente con la reducción de Pedro Ximénez.

César Romero, cardiólogo





César Romero, cardiólogo



SORBETE DE GRANADA CON NUECES CARMELIZADAS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

6 granadas maduras, 2 cucharadas de azúcar, 1 taza de agua, 2 claras de huevo, zumo de medio limón, 1 pizca de sal, granos de granada y menta para decorar

Nueces de California caramelizadas

Un puñado de Nueces de California, azúcar al gusto, agua

ELABORACIÓN

1. Partir por la mitad las granadas y exprimir sobre un bol. Colar el zumo por un colador fino para obtener un zumo tamizado, equivalente a unas 4 tazas. En una cacerola a fuego medio, añadir el agua y el azúcar con unas gotas de zumo de limón. Añadir el equivalente a dos tazas de zumo de granada hasta que todo esté disuelto y se forme un almíbar. Dejar enfriar.
2. Batir las claras a punto de nieve con una pizca de sal y cuando estén bien sólidas, incorporar y mezclar con el resto del zumo de granada y el almíbar preparado. Dejar en el congelador 3 horas.
3. Para **caramelizar las nueces**, preparar un almíbar con azúcar y agua. Cuando esté texturizado, añadir las nueces y remover. Freír las nueces recubiertas de almíbar durante 3-4 minutos en aceite. Dejar sobre papel de hornear hasta que estén secas.
4. Para servir, sacar el sorbete del congelador y servir, incrustando nueces en la superficie al gusto y añadiendo unas pepitas de granada como decoración.

ENSALADA DE PATATA CON TOMATES, ESPÁRRAGOS, MOZZARELLA Y NUECES

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

400 g de patatas, 250 g de tomates, 250 g de espárragos verdes, una bola de mozzarella, 30 g de Nueces de California troceadas, un puñado de albahaca fresca

Aliño

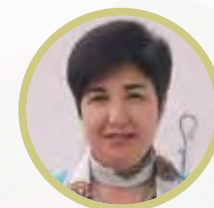
2 cucharadas de mostaza, 4 cucharadas de aceite de oliva, 3 cucharadas de vinagre de vino blanco, ½ cucharadita de miel, un chorrito de zumo de limón, sal, pimienta

ELABORACIÓN

1. Para el **aliño**, mezclar la mostaza, el aceite y el vinagre y revolver enérgicamente para conseguir una salsa homogénea. Sazonar con sal, pimienta y limón. Reservar.
3. Para la **ensalada**, limpiar y hervir las patatas hasta que estén cocidas. Cortar los tomates en gajos, o por la mitad si son tipo cherry. Cortar la mozzarella en trozos irregulares.
5. Romper la parte inferior de los espárragos y cortarlos en trozos más pequeños. Calentar en agua hirviendo hasta que estén cocidos, pero aún así "al dente".
6. Para servir, mezclar todos los ingredientes, incluyendo las nueces, y aliñar con la salsa reservada. Escoger un puñado de hojas de albahaca fresca para agregar en el último momento al servir el plato.



Joaquina Mayós, bloguera (Lleida)
lacocinadelosinventos.blogspot.com.es



Fernando Sancho, bloguero (Madrid)

www.saborencristal.com



CUSCÚS CON NUECES EN SALSA DE TOMATE

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Salsa de tomate y jengibre

3 tomates, ½ cebolla, sal y azúcar, 50 ml de caldo,
1 c/s de jengibre en polvo

Cous cous

200 g de cuscús, 15 g de pasas, 15 g de higos secos,
250 ml de caldo de pollo, un chorrito de aceite de oliva extra virgen,
45 g de Nueces de California peladas

Adorno

Albahaca en aceite, Nueces de California en mitades

ELABORACIÓN

1. Para la **salsa de tomate**, sofreír a fuego muy lento la cebolla y el tomate con aceite de oliva. Agregar un punto de sal, y azúcar si está ácido. Añadir 50 ml de caldo y dejar que hierva 2-3 minutos para que reduzca. Añadir jengibre al gusto, pasar por la batidora y reservar.
2. Para el **cuscús**, mezclar las pasas y los higos con el cuscús. Calentar el caldo hasta que hierva y verter sobre el cuscús con las pasas e higos. Tapar y dejar reposar durante 5 minutos. Añadir un chorrito de aceite de oliva extra virgen y remover. Retirar del fuego, añadir las nueces troceadas y mezclar.
3. Para servir, verter la salsa de tomate con jengibre en el fondo del plato. Con un aro para emplatar, formar un timbal de cuscús.
4. Adornar con mitades de nuez y añadir unas gotas de albahaca con aceite de oliva extra virgen.

BACALAO CONFITADO CON CREMA DE SETAS Y NUECES

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Bacalao confitado

300 g de lomo de bacalao al punto de sal
300 g de aceite de oliva

Crema de setas y boniato

30 g de puerro, 80 g de boniato, 30 g de cebolla roja, 300 g de setas de cardo, 2 cm de jengibre fresco, 2 cucharadas de aceite de oliva, 200 ml de nata vegetal de soja, 300 ml de agua mineral, 80 g de Nueces de California, orégano fresco, cebollino, pimienta negra

ELABORACIÓN

1. Para el **bacalao**, poner el aceite en un cazo a fuego bajo (60°C). Cuando el aceite comience a hacer burbujas, poner el bacalao dentro con la piel hacia arriba y cocinar durante 3-4 minutos. Cuando las lascas se abran, retirar del fuego y reservar.
2. Para la **crema de setas y nueces**, poner el aceite en una sartén, cuando esté caliente, añadimos la cebolla, el puerro, el jengibre y las setas. Se reservan dos setas para decorar.
3. Cortar el boniato en trozos grandes y pochar 10 minutos.
4. Pasado este tiempo, echar agua y hervir durante 10 minutos a fuego alto, y 10 minutos más a fuego bajo.
5. Pasar las verduras a la batidora, añadir un poco de agua de la cocción, las nueces, la crema de soja y un poco de pimienta para triturar hasta que quede una crema suave. Si es necesario, añadir más caldo, según la consistencia deseada.

Margot Serrano, bloguera (Barcelona)

www.margotcosasdelavida.com





Marga Nuevo, bloguera (Mahó)
perferganainamanjant.blogspot.com.es



HOJALDRE DE FRESAS CON CRUMBLE DE NUECES

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

2 láminas de hojaldre, 200 g de nata montada vegetal,
300 g de fresas frescas, 50 g de mantequilla baja en grasas,
50 g de azúcar, 150 g de Nueces de California

ELABORACIÓN

1. Precalear el horno a 200°C. Mientras tanto, hacer un crumble con la mantequilla, el azúcar y las nueces partidas, mezclar todo en un bol y amasar con los dedos. Reservar.
2. Partir la hoja de hojaldre en dos mitades. Adornar y pintar con yema de huevo.
3. Hornear hasta que se hinche y suba y dejar enfriar.
4. **Para montar el hojaldre**, colocar el crumble de nueces ya frío, añadir una capa de fresas, nata montada (se puede hacer la cantidad de capas deseada). Tapar las capas con la otra mitad del hojaldre y decorar con más fresas.

MAGDALENAS INTEGRALES CON NUECES

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

3 huevos a temperatura ambiente, 1 taza y media de azúcar moreno, 1 taza de aceite de girasol, 1 taza de leche desnatada, 3 tazas de harina integral, 1 cucharadita de levadura, 3 cucharadas de copos de avena, ralladura de una mandarina, 1 manzana rallada, 1 cucharadita de mezcla de especias/canela, 60 g de Nueces de California troceadas

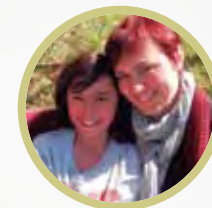
Decoración

20 g de Nueces de California troceadas, arándanos secos, copos de avena

ELABORACIÓN

1. Precalentar el horno a 240° C y colocar las cápsulas de papel en la bandeja de magdalenas (o cupcakes) para que no se abran durante el horneado.
2. En un bol mezclar los huevos con el azúcar hasta conseguir una crema y se logre duplicar su volumen. Incorporar la leche, el aceite, la ralladura de mandarina y la manzana y seguir mezclando. Añadir la harina, la levadura y las especias tamizadas, y por último la avena y las nueces. Se debe conseguir una mezcla homogénea sin batirla demasiado.
3. Repartir la masa en las cápsulas y echar por encima la avena, las nueces y los arándanos.
4. Bajar la temperatura a 200° y hornear durante 15-20 minutos o hasta que estén doraditas y al pinchar con un palillo salga limpio. Dejar enfriar antes de servir.

Júlia Lucas y María Ruiz, madre e hija,
blogueras (Barcelona)
lasrecetasdelatata.blogspot.com.es







PRÓXIMAMENTE...



Realización y Diseño Gráfico:
INFORPRESS, S.L.
C/Villarroel, 214 1º 2º
08036 Barcelona
www.inforpress.es

© **CALIFORNIA WALNUT COMMISSION**
101 Parkshore Drive, Suite 250
Folsom, CA 95630

Impresión:
OFFSET DERRA
Depósito Legal: B.22279-2013

10º ANIVERSARIO
MENÚS CON CORAZÓN
SEPTIEMBRE 2014



© Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, transmitida en ninguna forma o medio alguno, electrónico o mecánico, incluyendo las fotocopias, grabaciones o cualquier sistema de recuperación de almacenaje de información, sin permiso escrito del titular del copyright.

www.nuecesdecalfornia.com

Síguenos en:



Con la colaboración de
FUNDACIÓN
ESPAÑOLA DEL



Corazón