

El Día de los Muertos: Un Viaje a Través de la Gastronomía Mexicana

El Día de los Muertos es una de las celebraciones más emblemáticas de México, es una manera muy especial de rendir homenaje a nuestros seres queridos que han partido, es toda una **celebración** de esos **platillos especiales** justo para esos días.

Este año, como en ocasiones anteriores, tengo [el placer](#) de compartir una **experiencia gastronómica** única en la taquería **El Chile Verde**, donde **Romina Sánchez** y su talentoso equipo presentan una selección de **platos** que reflejan la riqueza, diversidad y autenticidad de los **sabores mexicanos**.

En **El Chile Verde** no encontrarás **fusiones extrañas** ni influencias de **otras cocinas**, sino los auténticos **sabores, aromas y texturas de la cocina tradicional mexicana**, esa que uno busca cuando piensa en un destino como **México**.

Estos **platos** que les voy a describir estarán el **sábado 2 de noviembre** para **deguste** de todos a los que nos gusta lo auténtico cuando de comidas internacionales se refiere. No dejen sus reservas para última hora, les digo que esta **taquería** se llena al cien por ciento.

Pozole Rojo

Comenzamos nuestro **viaje culinario** en el corazón de **Jalisco**, tierra natal de **Romina**, donde el **Pozole Rojo** es un símbolo de unión y **celebración**. Este emblemático plato, elaborado con **maíz hominy**, este grano, destaca por el proceso de **nixtamalización** al que se somete el **maíz**: se **cocina** en una solución alcalina (agua con cal o ceniza) y luego se **enjuaga**.

Este proceso no solo mejora su digestibilidad, sino que también aumenta la disponibilidad de nutrientes como el niacina, además de aportar un sabor más dulce y una textura suave y esponjosa que enriquece cada bocado.



Siguiendo con el **Pozole Rojo**, este se cocina lentamente con **carne de cerdo o pollo** y se **adereza** con **chiles guajillo**, que le aportan ese hermoso e intenso **color rojo** y un **sabor robusto**. Tradicionalmente, el **Pozole Rojo** se sirve con **rábanos** –uno de mis acompañamientos preferidos–, **lechuga**, **cebolla** y **orégano**, permitiendo que cada **comensal** personalice su **plato** a su **gusto**. Es un **plato** que invita a tomar una **cucharada** tras otra; además de ser **delicioso**, nos llama a compartir y disfrutar en buena compañía.

Tostadas de Pollo

De **Jalisco**, nos trasladamos a **Oaxaca**, esto es lo que me gusta de ir al **Chile Verde** ese paseo por los sabores de las distintas regiones del país azteca, hay que decir que **Oaxaca** es famosa por su vasta oferta **gastronómica**, así que para muestra un botón.



En Chile Verde, las tostadas de pollo son una verdadera delicia. El pollo se deshebra y se mezcla con una salsa de tomate fresca, que le aporta un toque jugoso y vibrante. Estas tostadas se montan sobre tortillas crujientes y se adornan con cebolla morada.

Este plato en boca es realmente rico, una combinación de texturas y sabores al compás del picante que le hayas puesto, esta tostada representa la calidez de la cocina oaxaqueña, ideal para picar mientras se recuerda a nuestros seres

queridos y un **tequila** con **sal** y **limón**.

Salpicón de Res

Seguimos rodando por los sabores de **México**, este **Salpicón de Res** originario de la región del norte, el **Salpicón de Res** es un **platillo** fresco y ligero que combina **carne deshebrada**, **verduras** y un **aderezo de limón y aceite**. En el **Chile Verde**, la mezcla incluye **cebolla**, **jitomate** y **aguacate**, todo ello servido sobre un **lecho de lechuga**. Este **plato** es perfecto para los días de **celebración**, aportando un **sabor** refrescante que contrasta con los **platillos** más pesados de la mesa del **Día de los Muertos**.



Tacos al vapor

Los **Tacos al Vapor** son un **antojito mexicano** característico por su **textura suave** y **esponjosa**, resultado de su método de **cocción al vapor**. A diferencia de otros tipos de **tacos**, estos se **cocinan** lentamente en una **vaporera**, lo que intensifica su

sabor y les confiere una **suavidad** única. Su popularidad se extiende por diversas regiones de **México**, donde se [sirven](#) con una variedad de **rellenos** y **salsas**, pero este 2 de noviembre, podrás **disfrutar** de esta **delicia** en el Puerto de La Cruz.

Pan de Muertos con Helados de Naranja

Nadie puede hablar del **Día de los Muertos** sin mencionar el **Pan de Muertos**, un **dulce tradicional** que simboliza la conexión entre los vivos y los muertos. En esta ocasión, **El Chile Verde** lo presenta acompañado de **Helado de Naranja**, una [combinación](#) que resalta la dulzura y la fragancia del **pan**. Este **postre**, típico de toda la **República Mexicana**, invita a disfrutar en comunidad y recordar a quienes ya no están, añadiendo un toque de suavidad y dulzura a la **celebración**.



Guacamole y Nachos

No puede faltar en nuestra un delicioso **Guacamole**, un clásico que, aunque originario de la región de **Puebla**, ha conquistado

paladares en todos los rincones de **México**. Este entrante, acompañado de crujientes **Nachos** hechos en casa, se convierte en el compañero ideal para abrir **el apetito**, especialmente si lo acompañamos con una refrescante Coronita con limón.

La combinación de aguacate fresco, cebolla, cilantro y un toque de limón ofrece una explosión de sabores que resuena con el espíritu festivo de los platillos preparados para el Día de los Muertos.



En **El Chile Verde**, se vive y se **paladea** la diversidad y la magia de **sabores** de la **cocina mexicana**, se le rinde un homenaje a las **tradiciones** y a la memoria de nuestros seres queridos. Este **Día de los Muertos**, dejémonos llevar por los **sabores y la cultura**, recordando que la **gastronomía** es una hermosa manera de mantener viva la memoria de aquellos que han partido. **¡Brindemos por ellos y por nosotros, que seguimos**

disfrutando de la vida!

Embrujo de la sierra, quesos de hechizo

Por [Ángel Marqués Ávila](#)

Desde hace diez años dos familias de la Sierra de Madrid quisieron unir sus esfuerzos con una ilusión desmesurada con la vista puesta en sacar adelante un proyecto, la de transformar la leche de sus ovejas en queso.

Vocación y tradición

María Jesús de Lucas Aldao, es la responsable de la elaboración de los [quesos](#), y Javier Ciriza, se encarga de todo lo relativo al ganado.

*“Queríamos recobrar la forma de hacer [tradicional](#), mimando cada detalle del proceso desde los pastos de nuestro ganado a la **receta artesana** de nuestros abuelos para obtener un queso **natural y saludable**”* nos dice María Jesús,

En [Embrujo de la Sierra](#), nos dice esta quesera de Becerril de la **Sierra** (Madrid) “sabemos que el sabor de un gran queso comienza por la calidad de los pastos. Por eso cuidamos la **alimentación** de nuestras **ovejas** sembrando los mejores **cereales** en Colmenar Viejo localidad en el Parque de la cuenca alta del río Manzanares (Madrid).

Sus productos son queso **semicurado y curado** de **oveja**, unos quesos artesanales elaborados con leche cruda de oveja, con una curación mínima 2 meses o seis meses.



Embrujo de la sierra, quesos de hechizo

Para conservar todo el **sabor** de estos quesos parten de **leche cruda** sin pasteurizar, la elaboración comienza con cuatro sencillos ingredientes: leche, [cuajo](#), [sal](#) y [fermentos](#).

Nos comenta la quesera serrana que comienzan calentando la leche hasta 32 grados para añadir el cuajo y los fermentos. Una vez **cuajada**, cortamos la leche, subiendo después la temperatura a 36º grados para batir durante una hora. Tras reposar unos minutos separamos el suero de la **cuajada** y la prensamos. Cortamos la cuajada en trozos grandes para llenar los moldes y pasamos a prensar.

Una vez desmoldados metemos los quesos en salmuera. Cuando alcanzan su punto óptimo de sal pasan a la cámara de oreo donde seguirán su maduración volteando los quesos a diario para ofrecer la mayor calidad.





Para María Jesús " Esta quesería artesana surge como un proyecto para recuperar la tradición local de elaboración de queso de oveja y a su vez aprovechar la excelente leche de oveja que dan sus ovejas que mima y cuida Javier Ciriza".

Esta quesería ha sabido conjugar los métodos más tradicionales de elaboración del queso de oveja con un producto de

inmejorable calidad como es la leche cruda de ovejas de la Sierra de Madrid.

Su ubicación geográfica en la cuenca del río Manzanares, le confiere unas condiciones idóneas para la elaboración de sus quesos. Los que tienen como materia prima principal leche cruda de ovejas procedentes de Colmenar Viejo y Becerril de la Sierra.

Del campo a la mesa

La materia prima procedentes de rebaños propios, y los métodos artesanales de elaboración a partir de la leche cruda son los pilares que hacen de el Queso Embrujo de la Sierra uno de los mejores quesos de oveja que nos hemos encontrado. Un queso que difiere totalmente del estilo Manchego, aportando una personalidad y unos matices propios que lo hacen único.

Esta quesería, aunque vive fundamentalmente del producto estrella que es el queso que elabora también procesan un excelente requesón y yogurt a partir de la misma leche de oveja, pero sin duda alguna el producto que mejor les representa y en el que están apostando es su queso artesano de oveja con leche cruda. Un queso muy apreciado en los hogares y en alta restauración.



Este queso de **oveja** mantecoso al paladar con aromas suaves y elegantes, que marida a la perfección con vinos, anchoas, frutos secos y verduras como **zanahorias, rabanitos, envidias y apio**. Y admite infinidad de formas de maridaje ya sea como postre acompañado de mermelada o membrillo; o en ensaladas a base de **tomate y canónigos**; o en tostas frías o calientes, acompañado por tomate, cebolla caramelizada.

Para María Jesús de Lucas este año que acabamos de inaugurar se presenta favorable para el sector quesero, sobre todo por la aceptación que poco a poco va teniendo el **consumidor español** hacia los quesos elaborados de forma artesanal que según este quesera está siendo muy buena, y en ello nos apunta está jugando un papel importante las tiendas especializadas en la venta de quesos artesanos.

Nos dice que una de las características fundamentales que hay que tener en cuenta a la hora de elegir un buen **queso**, radica en la calidad, y mirando hacia el futuro nos cuenta que su

objetivo es vender sus quesos en Francia.

GastroTour a la India...Indian Curry Restaurante

Santa Úrsula sigue mostrando una excelente propuesta internacional en restaurantes con una pequeña denominación de origen de cada destino...El restaurante Indian Curry fiel a la tradición de los buenos sabores de la India.

Lo mejor que a uno le puede pasar cuando va a hacer una recomendación gastronómica, es previo, haber tenido un punto de comparación de las raíces y cultura de la región en cuestión.

Tuve la oportunidad, hace un par de años, de comer en el mercado indio de Singapur, el cual, les puedo decir que de alguna forma casi inmediata y sin darte cuenta, pasas de un China Town a los templos budista, empiezas a sentir ese mágico olor de incienso que te adelanta su presencia mucho antes de llegar.

La comida india ha logrado de manera muy silenciosa y sin espavientos, ir calando en los paladares de todos los países o por lo menos, en la mayoría.

Es bueno tener en cuenta todo esto porque el restaurante al que me voy a referir en este YoLoProbé, está ubicado en ese

municipio astronómico como es Santa Úrsula.

[Indian Curry](#) es un restaurante que les va a llevar a la India de manera inmediata, el Jefe de sala **Satpal Singh Singh**, es uno de los mejores transcriptores que puede tener la India.

He saboreado muchas [historias](#) en este local santaurusulero, así que les puedo decir que, lo primero es que se ha logrado con una sencilla decoración que te traslada a la India y ese característico olor a 'curry' que hace que te sientas en el ambiente apropiado.



Jefe de Sala Satpal Singh Singh y su esposa la Chef del Restaurante Indian Curry, Poonam Khandpur Singh

Ya en lo manteles, estamos ante una salsa roja y una verde como si de mojos se tratará. La primera es la picante y la verde es de menta y yogurt, ambas de vicio, un excelente comienzo. Nos advierten del grado de picante que nos gusta para que todo esté acorde a nuestros paladares, las salsas son para untar con ese rico y texturizado "*Pappadum*", el que seguro cuando vayan al Restaurante les pasará lo mismo que a

nosotros, se les termina haciendo muy poco.



“Pappadum”

En esta cena, Leonor y yo a dos muy buenos amigos, David Alonso y Elena quienes también dieron parte de la excelente cocina y sazón de **Poonam Khandpur Singh**, la chef del restaurante.

Las “Somozas”, si tenemos que hacer alguna comparación, vienen siendo como las croquetas aquí en España, es imposible ir a un restaurante de cocina india y no pedir Somozas.



“Somozas”

Ya para hablar un poco de la cocina en cuestión primero, la masa, firme y suave, aunque contradictorio. Lo puedo explicar: cuando la tomas con la mano para llevártela a la boca, notas la justa firmeza, equilibrada en sal y un empaque perfecto para encontrar en su suave interior esa combinación de verduras y en otra carne muy bien condimentada sin ningún tipo de exabruptos gustativos, además, los vegetales poco menos de al dente o sea con una cocción exacta.



Si hay una guarnición que es casi obligada en el recetario de este país, es el arroz Basmati amarillo, a diferencia lo primero que te puede venir a la mente, no tiene nada que ver con arroz con colorante. Estamos hablando una tradición del tamaño de un templo que, en cualquiera de sus combinaciones, el color lo aporta nada más y nada menos que el azafrán.

El arroz en este caso, sirvió para acompañar un '*Curry de pollo y gambas*'. En **Indian Curry** cuentan con 5 grados de picante y unos 16 currys diferentes. En nuestro caso escogimos un picante medio, apto para todos los paladares presentes, el Madras (pimienta verde y roja, limón recién exprimido y cayena). Al igual que todo lo anterior, se te hace poco, aún cuando las raciones les puedo asegurar que son más que correctas, lo sabroso es lo que hace que parezca poco todo, así de fácil.

'*Indian Curry Tandori*' este plato es una muy bien lograda combinación de gambas, pollo, cordero y sheek kebab, este último recuerden que es carne de kebab al tandoor, lo que me

hace describir este plato como un pequeño abanico de géneros, diferentes cocciones y sabores típico de la cocina india. Un plato que te regalará muchas variantes en el paladar.

Entrando ya en la parte cárnica, aparece un '*Sheekebab de cordero*' esto pinchos o brocheta, como los quieran llamar, son carne de cordero picada y nosotros la acompañamos de una especie de salsa chutney...de vicio realmente.

Les puedo contar que hubo bastantes momentos de silencio en la mesa debido al disfrute de la cocina, detalle importante que no todos los lugares ocasionan entre comensales

Les aseguro que el siguiente plato fue un poco de gula, queríamos seguir degustando más platos...pero bueno comer bien es un privilegio y si hablamos de comida internacional, como este caso, la cena se convierte un viaje a destinos que siempre añoramos ir o volver.



"Curry de pollo y gambas"



"Indian Curry Tandoor"



▪ ***‘Sheekebab de cordero’***

Para decir ‘hasta luego’ a la cocina de la chef **Poonam Khandpur Singh** y a la sala de de **Satpal Singh Singh**; no podía ser sino un muy buen ‘*Gulab Jamun*’ (guláb shámun). Un sencillo, pero goloso postre que tradicionalmente, como nos comenta **Poonam Khandpur Singh**, se sirve a los niños por ser su

favorito y para nosotros, los mayores, el perfecto para los que aman descubrir diferentes sabores y salir de lo tradicional.

Hasta el próximo YoLoProbé...

The world's 50 best restaurants anuncia la lista de restaurantes clasificados entre los puestos 51 y 100 de 2021

[The World's 50 Best Restaurants](#), patrocinado por S.Pellegrino y Acqua Panna, revela hoy la lista de restaurantes clasificados entre los puestos 51 y 100 antes de la ceremonia de entrega de premios anual, que tendrá lugar el martes [5 de octubre](#) de 2021 en Amberes, Flandes. La lista anual la elabora un jurado compuesto por más de 1000 expertos independientes del mundo de la gastronomía, entre los que se encuentran chefs internacionales de renombre, y periodistas y viajeros gastronómicos. Esta noticia se esperaba con mucha expectación desde que se reveló la última lista en 2019.

Lista de restaurantes clasificados entre los puestos 51 y 100 en números

- La lista de restaurantes clasificados entre los puestos 51 y 100 incluye la entrada de 13 establecimientos de 9 países diferentes, lo que ofrece una representación global que abarca lugares como Bélgica o Tailandia.
- La lista de restaurantes clasificados entre los puestos 51 y 100 incluye restaurantes de 22 países repartidos entre 6 continentes.
- Gracias a las dos nuevas entradas en Tokio de los restaurantes Sazenka y L'Effervescence, Japón cuenta con cinco establecimientos entre los puestos 51 y 100, la cifra más alta de cualquier país.
- Reino Unido, Francia y España le siguen con cuatro restaurantes cada uno
- 21 entradas son de Europa, 13 de Asia y 9 de América del Sur
- Las dos nuevas entradas en Perú para 2021 son los restaurantes Kjolle y Mil, cuya copropietaria es la ganadora del premio The World's Best Female Chef Award, Pía León.
- La novedad más destacada de la lista de restaurantes clasificados entre los puestos 51 y 100 es Alchemist, en Copenhague (Dinamarca), con el nro. 58.
- San Huberto, que se encuentra en San Cassiano (Italia), es el restaurante que más puestos ha subido en la clasificación, puesto que ha mejorado en 62 posiciones desde 2019 cuando la lista se amplió a 120 restaurantes
- La lista incluye dos entradas de Sudáfrica: Fyn y La Colombe en Ciudad del Cabo

Además de incluir muchos restaurantes en lugares gastronómicos conocidos, este año la lista también reconoce a los restaurantes de muchas otras partes del mundo. Willem Hiele representa a la ciudad costera belga de Koksijde en el nro. 77, mientras que La Grenouillère, en La Madelaine-sous-Montreuil (norte de Francia), vuelve a entrar en el nro. 91. La estrella gastronómica de Ciudad del Cabo también está en alza, puesto que La Colombe sube 33 puestos hasta el nro. 81,

mientras que Fyn entra por primera vez en el nro. 92.

Más restaurantes asiáticos que nunca

En la lista ampliada de este año hay más establecimientos asiáticos que nunca, con cinco países representados en la lista. Los restaurantes son Nihonryori RyuGin (Tokio, nro. 51), Il Ristorante Luca Fantin (Tokio, nro. 73) y Sazenka (Tokio, nro. 75), La Cime (Osaka, nro. 76) y L'Effervescence (Tokio, nro. 99) en Japón; Mingles (nro. 62) en Seúl (Corea del Sur); Sorn (nro. 63), Le Du (nro. 72) y Gaa (nro. 93) en Bangkok (Tailandia); Vea (nro. 71), Belon (nro. 88) y Amber (nro. 100) en Hong Kong y Indian Accent (nro. 82) en Nueva Delhi (India). Dos restaurantes de Japón ([Luca Fantin](#) y L'Effervescence) y dos nuevos restaurantes de Tailandia (Sorn y Le Du) se incorporan a la lista de 2021.



Chef Luca Fantin



Il Ristorante Luca Fantin (Tokio, nro. 73)



The world's 50 best restaurants anuncia la lista de restaurantes clasificados entre los puestos 51 y 100 de 2021

Entradas nuevas

Además de los países asiáticos, otros seis países pueden presumir de haber entrado en la lista este año: Dinamarca (Alquimista, Copenhague, nro. 58); **Bélgica** (Willem Hiele, Koksijde, nro. 77); dos restaurantes en el Reino Unido (Brat, nro. 78, e Ikoyi, nro. 87 y ganador de **American Express One To Watch Award**, ambos en Londres); Colombia (El Chato, Bogotá, nro. 80); Francia (Le Clarence, París, nro. 84); dos también en Perú (Mil, Cusco, nro. 90 y Kjolle, Lima, nro. 95, ambos de la ganadora del **premio Best Female Chef Pía León**) y uno en Sudáfrica (Fyn, Ciudad del Cabo, nro. 92).

William Drew, director de contenido de The World's 50 Best Restaurants, afirma: «La lista de restaurantes clasificados entre los puestos 51 y 100 de este año, con restaurantes en 22 países de seis continentes, reconoce más destinos distintos que nunca. Estamos encantados de que 13 nuevos restaurantes se unan a la lista por primera vez, en un momento en el que el mundo gastronómico sigue superando los enormes retos que plantea la pandemia. Estamos deseando celebrar estos premios juntos en la ceremonia de entrega de premios en Amberes, Flandes, el 5 de octubre».

The World's Best Female Chef

Pía León, la ganadora del premio The World's Best **Female Chef Award** patrocinado por [Nude Glass](#), cuenta por primera vez con dos restaurantes en la lista de establecimientos clasificados entre los puestos 51 y 100. Kjolle entra en el nro. 95 tras recibir el premio Highest New Entry Award en los premios 50 Best Restaurants 2019 de América Latina. [Mil](#), el restaurante y centro de investigación cusqueño que León dirige junto con su marido [Virgilio Martínez](#), debuta en el nro. 90.









El proceso de votación

Más de 1000 expertos internacionales del sector de la restauración y gourmets viajeros que forman parte de la Academia **The World's 50 Best Restaurants** han votado la lista **The World's 50 Best Restaurants 2021**. La Academia, paritaria en cuanto a género, comprende 26 regiones distintas de todo el mundo, cada una de las cuales cuenta con 40 miembros, entre ellos un presidente. Ningún patrocinador del evento tiene influencia en el proceso de votación.

La consultora de servicios profesionales **Deloitte** adjudica de forma independiente la lista World's 50 Best Restaurants, en la que se incluye la lista de restaurantes clasificados entre los puestos 51 y 100. Esta resolución garantiza la protección de la integridad y la autenticidad del **proceso de votación** y de las listas resultantes.



D.O.M.

Chef – Giovane Carneiro







Resultados

Se anunciará el ganador del premio **The World's 50 Best Restaurants 2021** en directo en una ceremonia que se celebrará en **Amberes**, Flandes, el martes 5 de octubre. Además, se transmitirá en directo en los canales de Facebook y YouTube de 50 Best. Antes de la ceremonia, el renombrado chef [Massimo Bottura](#), del antiguo restaurante nro. 1 Osteria [Francescana](#) y que forma parte del exclusivo grupo «Best of The Best», presentará una retransmisión en directo desde la alfombra roja, donde las estrellas del mundo culinario se reunirán en persona de nuevo. El anuncio de la lista y los premios individuales se podrá seguir a través de los canales de redes sociales de **50 Best**, y la retransmisión en directo comenzará a las 16:30 CET.

Salmorejo con tartar de fresas

[By Chef Yago Crego](#)

Receta para 3-4 personas

Salmorejo:

Para esta [receta](#), he “*tuneado*” un poquito la receta de Salmorejo Cordobés tradicional, añadiendo un chorrito de vinagre

- – 500 gr de tomate, a poder ser tipo “pera”
- – 100 gr de pan – [100 ml Aceite de Oliva VE](#)
- – 1 diente de ajo
- – 10 gr de Sal

- – 20 ml de Vinagre PX (recomiendo usar Paula Coll)

Método:

- – Limpiar y triturar los tomates
- – Colar para quitar los restos de piel y las pepitas
- – Volver a triturar añadiendo el pan, el vinagre, el aceite de oliva y la sal.
- – Tartar de Fresas y pepino:
- – 2 pepinos
- – Unas 20 fresas

Método:

- – Cortar los cuatro lados de pepino, desechando el bloque de semillas centrales.
- – Cortar las hojas de las fresas
- – Picar todo en brunoise (dados de un medio centímetro) y mezclar





Emplatado:

Como veis en la foto, el salmorejo se pone de base, se le añade un chorrito de aceite de oliva por encima y yo, siempre le pongo un poco de pimienta negra molida.

Con ayuda de un aro, se emplata en el centro el tartar y se corona con una quenelle de Creme Fraiche (con yogur griego queda muy bien también).

Para decorar unas hojas de escarola y un poco de cebollino.

Una receta muy sencilla y rápida, fresca para el verano, vegetariana y sana.

Salmorejo con tartar de

fresas

[By Chef Yago Crego](#)

Receta para 3-4 personas

Salmorejo:

Para esta [receta](#), he “*tuneado*” un poquito la receta de Salmorejo Cordobés tradicional, añadiendo un chorrito de vinagre

- – 500 gr de tomate, a poder ser tipo “pera”
- – 100 gr de pan –[100 ml Aceite de Oliva VE](#)
- – 1 diente de ajo
- – 10 gr de Sal
- – 20 ml de Vinagre PX (recomiendo usar Paula Coll)

Método:

- – Limpiar y triturar los tomates
- – Colar para quitar los restos de piel y las pepitas
- – Volver a triturar añadiendo el pan, el vinagre, el aceite de oliva y la sal.
- – Tartar de Fresas y pepino:
- – 2 pepinos
- – Unas 20 fresas

Método:

- – Cortar los cuatro lados de pepino, desechando el bloque de semillas centrales.
- – Cortar las hojas de las fresas
- – Picar todo en brunoise (dados de un medio centímetro) y mezclar



Emplatado:

*Como veis en la foto, el salmorejo se pone de base, se le añade un chorrito de aceite de oliva por encima y yo, siempre le pongo un poco de pimienta negra molida.
Con ayuda de un aro, se emplata en el centro el tartar y se*

corona con una quenelle de Creme Fraiche (con yogur griego queda muy bien también).

Para decorar unas hojas de escarola y un poco de cebollino.

Una receta muy sencilla y rápida, fresca para el verano, vegetariana y sana.