el menú de Luis

LUIS SANTO TOMÁS

Crostini con Pesto de Guisantes

INGREDIENTES | (para 12 piezas): Pesto : 1/2 aguacate, 200 gr. de guisantes, 40 gr. de piñones, hojas de albahaca, 1/2 diente de ajo, 12 rebanadas de pan baguette, 300 gr. de queso Brie o Camembert.

ELABORACION | Cocer los guisantes en agua hirviendo con sal 5 minutos, Escurrirlos. Triturarlos con el aguacate, los piñones, el ajo y una hoja de albahaca. Salpimentarlo y añadir un poco de aceite. Tostar el pan en el horno y untarlo con el pesto, añadiéndole encima una lámina de queso. Presentarlo con una hoja de albahaca encima.

Verduras y Arroz Caldoso con Ajetes

INGREDIENTES | (Para 6 personas): 2oo gr. de brócoli, 200 gr. de coliflor, 4 zanahorias, 2 puerros, 4 chalotas, aceite de oliva, 18 vieiras, 4 yemas. 100 gr. de pan rallado, 50 gr. de coco rallado, sal. Para el aliño provenzal: 1 pimiento, 1 patata, 1 yema, 1 cucharada de concentrado de tomate, 2 dl. de aceite 3 dientes de ajo, sal y hebras de azafrán. Para el arroz caldoso de ajetes y longaniza con costra: 2 dientes de ajo, 1 cucharada de pimentón, 2 cucharadas de caldo de carne, sal, una longaniza de Graus, 1 manojo de ajetes, 1 tomate rallado, 1 taza de arroz, 4 tazas de caldo de carne, 4 huevos, aceite de oliva y sal.

ELABORACION | Separar la coliflor y el brócoli en flores. Cortar la zanahoria en rodajas, el puerro en bastones y las chalotas en juliana. Rehogarlo hasta que estén al dente. Más tarde, limpiar las vieiras y batir las yemas. Mezclar el pan rallado con el coco. Pasar las vieiras por las yemas y la mezcla del coco y freirlas en abundante aceite. Al aliño: Asar el pimiento hasta que esté blando, pelarlo y trocearlo. Asar la patata y retirar la pulpa. Machacar el ajo con el azafrán, añadir el pimiento y mezclar la patata para montarlo con el aceite de oliva colocando la mezcla sobre las vieiras. Al arroz caldoso: Machacar el ajo pelado con una pizca de sal, añadir el pimentón y el caldo. Trocear la longaniza y dorarla. Trocear los ajetes y rehogarlos. Cuando estén transparentes añadir el tomate y rehogarlo hasta que se evapore el agua. Añadir el arroz y darle unas vueltas. Incorporar el majado y el caldo. Hornearlo a 200º C , 25 minutos dándole alguna vuelta. Batir los huevos con sal, cubrir el arroz y gratinarlo en el horno.

Piña Asada con Jengibre y Miel

INGREDIENTES | (Para 6 personas): 1 piña natural, el zumo de 2 naranjas, 80 gr. de miel de romero, 1 cucharada de jengibre rallado, 1 cucharada de canela en polvo, una pizca de nuez moscada, unas hojas de menta fresca, 150 gr. de frutos rojos.

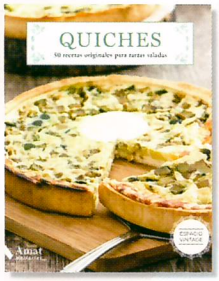
ELABORACION | Cortar la piña en trozos, mezclar el resto de ingredientes salvo la menta y los frutos rojos, cubrir la piña y macerarla 3o minutos. Escurrir el jugo. Ponerlo en una sartén y cocerlo unos minutos hasta que se reduzca. Añadir la piña y dejar que se caramelice. Reservar un poco de jugo caliente para la decoración. Presentar la piña en el plato rociada con el jugo, acompañado con los frutos rojos y la menta encima.

c/s = Cuchara sopera | c/p = Cuchara de postre | c/c = Cuchara de café | c/n = Cantidad necesaria

Luis, nuestro Chef recomienda...

YOGA EN LA COCINA
Zaira leal
Urano. www.edicionesurano.com
Pgs. 201
Escrito por una experta profesora de yoga, el texto nos acerca esta práctica junto a recomendaciones sanas de vida y gastronomía para cuidar nuestro templo, el que nos acompaña toda la vida y al que hemos de cuidar con esmero. Salpicado de abundantes fotografías es un magnífico comienzo para "engancharse" a la vida.

COCINA TRADICIONAL PARA JÓVENES
Francisco Abad · Pamiela. www.pamiela.com
Pgs. 197
La introducción del libro, imagino, ha sido escrita con humedad en los ojos, ésa que solo brota cuando el corazón y el cerebro están en franca sintonía.es un libro-herencia dirigido a esos futuros nietos (sé que ya están en camino. . .) que un día querrán saber cocinar lo que comen y desearán conocer más aún del por qué se hicieron de esa forma y con esos componentes. El libro, aunque por su brevedad pueda no parecerlo es una verdadera enciclopedia del saber culinario en el que se explica detenidamente con cierta erudición pero sin pedantería cómo se hacen los platos que ordinariamente se comen en España: una menestra de verduras, un ajo blanco, una merluza en salsa, un arroz con pollo, o unas torrijas. Sinceramente, es una joya. Cómprenlo, regálenlo a quien quieran. Se lo agradecerán.



QUICHES
Maite Martín
Profit. www.profiteditorial.com
Pgs. 123
Recetas de quiches (tartas saladas) muy fáciles de hacer y sobre todo, muy originales y sabrosas: de carne, vegetales, queso... Nadie puede negarse a cocinar un quiche tras leer este magnífico libro que nos ayudará a pasar mejor los fríos días de invierno.

LAS RECETAS DE LA PERA LIMONERA
Daniel Yranzo y Javier Segarra | DelRío Audiovisual
Pgs. 188
Recopilación de las recetas que el programa televisivo de Aragón TV.