



Hospital Universitario
Rey Juan Carlos

Las Pequerrecetas

Abraham García e Iván Carabaño





Los libros alimentan la imaginación, de igual modo que las verduras nutren el cuerpo. El cocinero responsable de esta edición de Las pequerrecetas es un gran amante de la Literatura, y le harías la mar de feliz si te aficionas también a las novelas, los relatos, los poemas, el teatro... Leer te ayudará a saber muchas cosas sobre el mundo, sobre la vida, sobre la gente, sobre otras culturas. Por ejemplo: ¿sabes que la forma más barata de viajar es dejarte llevar por las páginas de un libro?

Con las recetas que a continuación vas a encontrar, conocerás cosas sobre Perú, Galicia, el Mediterráneo, Extremadura, La Mancha y un largo etcétera. Así que ya sabes: ponte el mandil de cocinero y las gafas de soñador, y ¡disfruta del gastro-tour que te proponemos!

“Tu salud es nuestra mejor recompensa”

Recetas: Abraham García

Cocinero y escritor, nacido en Robledillo (1950). Responsable del restaurante Viridiana. Ha sido articulista del diario El Mundo, responsable del programa de televisión Cocina de caza (Canal Cocina) y colaborador radiofónico de Onda Madrid. Ha obtenido, entre otros, el premio Metrópoli al mejor restaurante de Madrid, el Premio al Mérito Turístico de la Ciudad de Madrid y el Premio de la Cámara de Comercio de Madrid por su trayectoria profesional.



Comentarios nutricionales: Iván Carabaño.

Médico y escritor nacido en Madrid (1975). Jefe de Servicio de Pediatría del Hospital Universitario Rey Juan Carlos y Hospital General de Villalba. Profesor asociado de Pediatría de la Universidad Rey Juan Carlos. Ha obtenido, entre otros galardones, el Premio Especial XXV Aniversario Fundación Avedis Donabedian, el Premio Nacional Hospital Optimista, el Premio a la excelencia asistencial idcsalud y el Premio Fundación AdQualitatem.



Receta 1.

Quínoa con queso sobre salsa de tomate

INGREDIENTES (para cuatro raciones)

- 200 g. de quínoa
- 200 g. de queso de Arzúa
- 2 cebolletas con su verde coleta incluida
- 2 dientes de ajo
- 120 g. de jamón ibérico (o 200 de jamón de York en su defecto)
- 1/4 de litro de atejada, casera y deliciosa salsa de tomate
- Sal gorda
- Aceite de oliva



ELABORACIÓN

- 1** Cuece el cereal andino, siempre algo menos de tiempo que el indicado por el fabricante y, bien escurrido, resérvalo (con su caldo, unos piñones machacados, un huevo duro picadito, un atardecer de azafrán, una lluvia de perejil y tres cucharadas de tomate puedes perpetrar una excelente sopa).
- 2** En sartén de teflón, o parecido recipiente de acero inoxidable, procede a pochar (suena mal pero define bien), en poquito aceite, el ajo muy picadito y la tierna cebolleta, cortada un poco más gruesa. Cuando las verduras hayan perdido su vergüenza, añade el jamón (ojalá de genuino cerdo ibérico, o de tu guarro de cabecera, qué le vamos a hacer. Nada he de objetar si lo suplentea el aséptico York o su pariente gallego, el lacón). Incorpora la quínoa y remueve a fuego manso durante escasos minutos. Finalmente, añade el cremoso y cítrico queso de Arzúa y, sin dejar de remover, apártalo del fuego.
- 3** En platos hondos expande la salsa de tomate caliente y sobre ésta, sirviéndote de un molde, como si jugaras a los playeros castillos, monta en el centro de cada plato una torre vigía sobre la que ondee una bandera de perejil.

¿SABÍAS QUE...

- Las cebolletas tienen un montón de agua: hasta un 90% de su peso es líquido. Además, como buena hortaliza, contienen fibra a tutiplén, minerales (potasio, magnesio, fósforo) y vitaminas del grupo B. Pochada, como dice la receta, sabe dulce. ¡Atrévete a degustarla!
- Si vas a tener un hermanito, dile a tu madre una cosa que le interesará: el queso aporta bastante ácido fólico. Y esta vitamina ayuda a que se forme bien la columna vertebral de los bebés.
- El jamón ibérico bien merece una estatua. Sus omega-3, su zinc, sus proteínas de alto valor biológico así lo justifican, más que de sobra.
- Preparar salsa de tomate es muy divertido, eso lo sabe todo el mundo. Pero, ¿sabías que al cocinar el tomate se concentra una sustancia llamada “licopeno”? El licopeno es una molécula antioxidante que le pone tiritas microscópicas a las células del cuerpo humano.





Receta 2.

Coca de jamón e higos

INGREDIENTES (para cuatro raciones)

- 1 amplia plancha de hojaldre congelado de excepcional calidad (comprueba si está elaborado con genuina mantequilla y no con otras grasas más plebeyas)
- 1/2 kilo de higos
- 150 g. de jamón ibérico, preferentemente de entreverada paletilla
- 2 cucharaditas de piñones
- 2 dientes de ajo
- 2 cebolletas tiernas
- 2 tomates maduros
- Aceite de oliva
- Sal
- Azúcar



¿SABÍAS QUE...

- El higo es la fruta más rica en calcio que existe. Anótalo en tu agenda, por si la leche no es lo tuyo.
- Más cosas sobre los higos: está en el podium de las frutas con mayor contenido en fibra. Ya sabes: si vas mal al baño, busca este manjar en tu frutería favorita.
- Todos los frutos secos son ricos en minerales. El magnesio, por ejemplo, tan amigo él de nuestros músculos, es abundante en los piñones.
- Los piñones le dan alegría y buena salud a las arterias, que son las vías por donde circula el tren de la sangre. Cómete un pequeño puñado de cuando en cuando, y verás qué bien te va la vida.
- Te voy a contar una batallita de abuelo. Durante la Segunda Guerra Mundial escasearon los antibióticos. Por este motivo, el ejército ruso recurrió al consumo de ajo, que tiene una pequeña capacidad para atajar las infecciones. Algo es algo, ¿verdad?

ELABORACIÓN

- 1** En poquito aceite, y bien picaditos, semi-dora los ajos y añade la cebolleta con su parte verde, picada un poco más gruesa. Deja que, a mortecino fuego, ambos vegetales se pochén antes de añadir los tomates, muy maduros, picados con su piel (cierta rusticidad se agradece) y poco escurridos. Quince minutillos de amorosa cocción bastarán para obtener una especie de pisto sabroso y reducido. Sazónalo con poquita sal y aún menos azúcar, y resérvalo.
- 2** Corta en rectángulos de ración el hojaldre y, en una placa de horno pintada de aceite, cuécelos a horno fuerte para que crezcan y adquieran un apetitoso tono dorado. Sácalos y espera a que el calor los planche (es decir, hasta que pierdan un poco de altura). Sobre ellos expande el rojizo fondo de verduras. Distribuye las lonchitas de jamón, los higos sin pelar picados en cuartos y una granizada de piñones. Pon el horno a toda máquina (180º) y dales durante escasos minutos el toque último y decisivo.
- 3** Como verás, las cocas, de tanto arraigo en Cataluña, Levante y Baleares, no son más que empanadas descapotables. Y si aquí he optado por el hojaldre en detrimento del pan, ha sido simplemente para facilitarte la tarea. De nada.





Receta 3.

Hamburguesa de cordero

INGREDIENTES (para cuatro raciones)

- 700 g. de carne de pierna de cordero deshuesada y picada a máquina (ojalá de racial, jurásico y sabroso cordero merino, extremeño o andaluz)
- 2 huevos
- 3 cucharadas colmadas de pan rallado
- 3 cucharadas de salsa de soja
- 3 cucharadas colmadas de perejil picado
- 3 cucharadas de salsa barbacoa
- 1 chorrito de aceite de sésamo
- Unos granitos de sal (considera que a la salsa de soja siempre le sobra)
- Aceite de oliva



ELABORACIÓN

- 1 Lava a conciencia tus manitas, contaminadas por el teléfono y la consola, y, en amplio recipiente, amasa como si jugaras con maleable plastilina, la sonrosada carne y el resto de los ingredientes. Los huevos, si prefieres, los bates un poquito antes de incorporarlos.
- 2 En una sartén impregnada de aceite, fríes y pruebas una pequeña porción del amasado, por si tuvieras que corregir el punto.
- 3 ¿Perfecto, como sospecho? Pues adelante. Ya sólo tienes que formar las hamburguesas (de no más de un par de centímetros de grosor), que deben ser algo más pequeñas que una plaza de toros. Lo ideal son tres por ración.
- 4 Como guarnición, nada mejor ni más adelgazante que las tentadoras, doraditas, socorridas, patatas fritas. Eso sí, patatas nuevas, ojalá del paisaje de Rosalía, y fritas en excelente aceite de oliva (¿hay otros?). Otras buenas alternativas son las verduras a la plancha o, incluso, una pasta al dente bien salteada.
- 5 Otro día, compi, te contaré cómo perpetrar la mejor salsa barbacoa o un sublime ketchup casero. Pero, como tendrás el híper cerca de casa, y a mí se me va a quemar algo, pillá lo suelto, las llaves y sal corriendo, primo.

¿SABÍAS QUE...

- A veces los padres nos olvidamos de hacer platos con cordero, y nos equivocamos. Porque el cordero tiene todas las virtudes de las carnes rojas (viva sus proteínas de alto valor biológico, viva su hierro útil, viva sus vitaminas del grupo B), pero un sabor muy distinto de la ternera. A mí me chifla.
- Decir sésamo es decir grasa buena, vitaminas A y E, minerales. Está muy rico en aceite, o en crudo. Merece la pena que lo pruebes.
- En la cocina se aprovecha todo. Y el pan no iba a ser menos. Así que, si tienes un poco de pan duro: coge un rallador, una picadora o lo que más rabia te dé, y fabrica un poco de crujiente, garboso, simpático pan rallado.
- El perejil tiene muchas y variadas virtudes nutricionales. Pero, más allá de eso, le da una alegría a los platos que no se puede aguantar. Su color verde, sus formas amables, su tamaño discreto son un buen acompañante para cualquier plato. Utilízalo, y me darás la razón.





Receta 4.

Brochetas de pollo y gambas

INGREDIENTES (para cuatro raciones)

- 3 contramuslos, preferentemente del mal llamado pollo de corral, deshuesados y cortados (tu hábil pollero lo hará por ti con afilada destreza)
- 1/4 de kilo de gambones (y aludo a los que venden en el híper, pelados y más congelados que los pies del Yeti)
- 2 dientes de ajo
- Ramitas de cilantro y de hierbabuena
- Sal
- Aceite de oliva



¿SABÍAS QUE...

- El cilantro es una hierba aromática muy querida en México. Su capacidad para eliminar bacterias y hongos ha servido para que acompañe diversos platos desde hace muchos, muchos años.
- Otra aromática de mis favoritas es la hierbabuena, que regala frescura a cualquier plato. ¡No te la pierdas!
- El contramuslo de pollo es la parte de éste más rica en hierro. Por eso, es muy aconsejable que lo coman los niños con anemia.
- Si te digo yodo, tú me dices tiroides, ¿verdad? Esta glándula, que tenemos todos en el cuello, fabrica unas hormonas de gran utilidad para el desarrollo cerebral, el crecimiento, etc. Pues bien, ¿sabes que los gambones contienen mucho yodo? ¿A qué estás esperando?
- Otra curiosidad más. Igual que al vino le viene de perlas envejecer, al aceite de oliva virgen extra le ocurre lo contrario: está más rico después de ser exprimido. Conforme pasa el tiempo, va perdiendo majestad. El buen aceite de oliva, caduca en un año, y sus enemigos principales son el calor y la luz.

ELABORACIÓN

- 1** En un mortero (ya que no te sonará el almirez; con su metálico estruendo despertábamos a las chavalas en la alta noche de mi aldea) machaca con la percusión de Dave Lombardo, el batería que nos atruena, un diente de ajo, la hierbabuena y poquita sal, e impregna a conciencia con esta mezcla, diluida en un chorrito de aceite, los gambones ya descongelados. Procede del mismo modo con el cilantro y el otro diente (mi abuela, que en gloria está, se partía de risa enseñando el páramo de sus encías cada vez que el plasta del cura se explayaba describiendo un infierno en el que todo era llanto y crujir de dientes), y emplea esta mezcla para embadurnar el pollo.
- 2** En palitos de madera inserta, alternándolos, los trozos macerados. Calcula tres brochetas por persona (cuatro si me invitas). A falta de humeante parrilla en fuego de sarmiento, apáñate con la chapa de la plancha o una aceitada sartén. El tiempo de cocción ha de ser tan breve como una partida de Call of Duty (sé que te matan pronto...), de modo que queden doraditas por fuera y jugosas por dentro.
- 3** Un arco iris de lechugas en ensalada bastarán para que demuestres tu habilidad en el aderezo. Y lo demás es lo de menos.



10 Pequeconsejos de salud

1. Lee libros, disfruta de la puesta de sol, escucha con calma la música que más te guste. Esto es: levanta tus ojos de las pantallas, y ponte a descubrir el mundo.
2. Abraham García nació en un pueblo de los Montes de Toledo, y es un entusiasta de los paseos. Caminar por una montaña te aportará salud y placer.
3. Ser abierto de miras, ser tolerante, ser respetuoso con otras culturas es una de las mejores medicinas que existen.
4. Disfrutar de una buena comida es también disfrutar de la conversación con la familia o los amigos. El día que puedas, no tengas prisa por levantarte de la mesa.
5. Las lentejas no son solo para las viejas: es una legumbre cardiosaludable para todos los públicos.
6. El cereal integral es el mejor cereal.
7. Los zumos de fruta naturales están muy ricos, pero intenta no abusar de ellos. Es mejor que te tomes la fruta entera y verdadera.
8. Recuerda consumir a diario cinco piezas a repartir entre frutas y verduras. No tengas miedo a combinar unas y otras para hacer una ensalada a tu gusto.
9. Déjate llevar por la imaginación. Los que imaginan mucho, sonríen mucho, y la felicidad es uno de los pilares de la salud.
10. Igual que los cocineros redescubren recetas antiguas, te invito a que redescubras los juegos con los que se divertían tus padres. ¡Te van a sorprender, hazme caso!



C/ Gladiolo s/n - 28933 Móstoles (Madrid)
Tel. 91 481 62 25 - Fax. 91 481 62 16
e.mail: info@hospitalreyjuancarlos.es

hospitalreyjuancarlos.es - madrid.org