

Las Pequerrecetas

Nino Redruello e Iván Carabaño





Hace tiempo los médicos pensábamos que no era bueno que los niños comiesen más de dos huevos a la semana, pues pensábamos que eso haría que el colesterol les subiese. Esto no es así. Se ha demostrado que comer más veces huevo no afecta a la salud.

¿Por qué te cuento esto? Porque el protagonista de esta nueva entrega de Las Pequerrecetas es uno de los cocineros que mejor cocina este producto. Yo no he probado tortillas tan ricas, salvo la de mi madre y la de mi mujer, como las que hace en Nino Redruello en Las tortillas de Gabino. Y le salen tan buenas por varios motivos. En primer lugar, porque busca los mejores productos: coge el coche y viaja a los sitios donde las patatas variedad Mona Lisa están de temporada. En segundo lugar, porque compra huevos de gallinas criadas con el debido respeto. Y en tercer lugar: porque cocina sin prisas, con calma, sonriendo a las sartenes y escuchando un poco de música. Yo creo que es un buen ejemplo a seguir. Espero que te sirva como modelo a imitar.

Ponte el mandil de cocinero, elige la receta que más te guste, y ayuda a tus padres a prepararlo. ¡Te lo pasarás en grande!

“Tu salud es nuestra mejor recompensa”

Recetas: Nino Redruello.

Responsable de los restaurantes Fismuler, Las tortillas de Gabino, La Gabinoteca, La Ancha y Tatel. Presentador del programa “Ésta por papá” y “A huevo”, del Canal Cocina. Considerado por la crítica como uno de los mejores cocineros afincados en Madrid. Su tortilla de patata se encuentra en el Top 5 de las mejores tortillas nacionales.



Comentarios nutricionales: Iván Carabaño.

Jefe de Servicio de Pediatría. Hospital Universitario Rey Juan Carlos y Hospital General de Villalba. Profesor asociado de Pediatría de la Universidad Rey Juan Carlos. Premio Especial XXV Aniversario Fundación Avedis Donabedian. Premio Nacional Hospital Optimista. Premio a la excelencia asistencial idcsalud.

Receta 1.

Tortilla de patata

INGREDIENTES

- 6 huevos de la clase A tamaño M muy frescos
- 1 kg de patata de la variedad mona lisa
- 1 l de aceite de oliva virgen extra
- Sal



ELABORACIÓN

- 1 Pelar y cortar las patatas.
- 2 Poner a pochar muy despacio dos tercios del total de patatas. Es importante que queden cubiertas por aceite de oliva.
- 3 Freír el tercio restante de las patatas, arrebatándolas, hasta que queden doradas. Sacarlas del fuego, y trocearlas.
- 4 Añadir las patatas fritas a las pochadas, y mezclar. Dar el punto de sal.
- 5 A la hora de hacer la tortilla, mezclar dos huevos, una yema y la cantidad necesaria de patata.
- 6 Calentar en una sartén un chorrito de aceite y proceder a hacer la tortilla, dejándola muy jugosa.

¿SABÍAS QUE...

- La patata es maravilla nutricional. Contiene hidratos de carbono de absorción lenta, minerales y vitaminas. Es un alimento para recordar.
- Te voy a contar un secreto sobre el huevo. ¿Sabías que el tamaño del huevo depende del estado nutricional de la gallina que lo ha puesto, de su raza y de su edad? A Nino Redruello, que es un experto cocinándolos no le gustan ni los demasiado grandes ni los demasiado pequeños. Le gustan los de talla M.
- La grasa del aceite de oliva es muy saludable. Uno de los pilares de la dieta mediterránea es, precisamente, este “oro líquido”. Pruébalo con un poco de pan, o con unas hojas de lechuga, y verás lo rico que está.
- La tortilla sabe mejor cuando está jugosa que cuando está seca. ¡No hay que pasarse haciéndola en la sartén!





Receta 2.

Trampantojo de arroz a la cubana

INGREDIENTES

- Brotes de soja
- 4 huevos
- 1 bote de tomate triturado.
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 1 puerro
- 2 dientes de ajo
- Sal
- Azúcar moreno
- Aceite de oliva



ELABORACIÓN

- 1 Rehogar la cebolla, las zanahorias, el puerro y el ajo. Cuando haya cogido color, añadir tomate triturado y rectificar la acidez con un poco de azúcar. Dejar que el conjunto se cocine a fuego medio durante 10 minutos. Triturar con la batidora. Rectificar el punto de sal y azúcar.
- 2 Colocar los huevos sobre papel film engrasado (un trozo individual por cada huevo). Cerrar y escalfar durante 5 minutos.
- 3 Cortar unos 300 g de brotes de soja en pequeños trozos (de 8 mm más o menos), para que simulen granos de arroz. Saltear los trocitos en una sartén con unas gotas de aceite.
- 4 Emplatar. En primer lugar, la cama de falso arroz; sobre ella, el huevo. Y a un lado, el tomate.



¿SABÍAS QUE...

- La soja es un cereal sin gluten lleno de secretos. Por ejemplo: tiene unas proteínas espléndidas. Más cosas curiosas: con la soja se puede hacer unas hamburguesas para chuparse los dedos. Y un secreto personal: mi abuela materna se relamía bebiendo soja.
- Cuando se cocinan, las zanahorias se van haciendo dulces. Te recomiendo que pruebes un bizcocho casero de zanahoria. Ya verás qué divertido es comer vitamina A.
- Los puerros aportan fibra, y la fibra te será de gran utilidad si te cuesta ir al baño.
- Un antioxidante es una sustancia que evita que tus células lo pasen mal. El tomate tiene contiene sustancias antioxidantes. Y, además, ¡está muy rico!
- ¿Adivinas un ingrediente de este plato que es rico a la vez en vitamina C y en vitamina B6? ¡Muy bien, el ajo!



Receta 3.

Hamburguesa de rape.

INGREDIENTES

- 4 filetes de rape
- 4 panes de hamburguesa
- 100 g de mahonesa
- Curry
- Miel
- Lechugas variadas
- 1 cebolleta
- 1 tomate
- Aceite de oliva virgen extra



ELABORACIÓN

- 1 Hacer los filetes de rape a la plancha. Taparlo para que se haga bien por dentro.
- 2 Mezclar la mahonesa con un poco de curry y miel.
- 3 Tostar el pan de la hamburguesa y untarlo con la mahonesa.
- 4 Añadir varias hojas de lechuga, unas rodajas de cebolleta y tomate, y colocar el filete de rape.

¿SABÍAS QUE...

- La cúrcuma del curry es una de las sustancias antioxidantes más potentes que existen. Es de color amarillo, y tiene un sabor un tanto amargo. Pero si se mezcla con otros ingredientes, le da un toque muy especial a la comida. Atrévete a probarlo: te gustará.
- Los pescados que viven en el mar contienen yodo y fósforo. El yodo ayuda a que una glándula que tenemos en el cuello (llamada tiroides) funcione bien. Y el fósforo hace que tu cerebro pueda aprender las lecciones del cole.
- La lechuga contiene una sustancia que hace que te relajes. Por eso, te aconsejamos que por la noche tomes un poco de ensalada, si te cuesta conciliar el sueño.
- La cebolleta es una especie de cebolla delgada y de sabor bastante más dulce, y menos “peleona”. A mí me gusta mucho, sobre todo si la dejo pochar en una sartén a fuego lento.
- Un detalle sobre el aceite: si lo consumes en crudo con regularidad estarás ayudando a que los vasos por donde circula la sangre estén siempre jóvenes.



Receta 4.

Helado de palo casero

INGREDIENTES

- 500 g de mango, fresas y piña.
- 100 g de claras montadas.
- 20 g de azúcar moreno.
- 6 envases para hacer polos, cada uno con su palo.



ELABORACIÓN

- 1 Picar la fruta.
- 2 Montar las claras y mezclar con la fruta picada.
- 3 Meter las poleras en el congelador.
- 4 Cuando estén congeladas, estarán listas para servir.

¿SABÍAS QUE...

- El mango es mi fruta favorita. De sabor dulce y carne anaranjada, en muchos países de Latinoamérica consumen su zumo mezclado con leche. Esa combinación es espléndida.
- La clara de huevo tiene un montón de proteínas muy importantes para el cuerpo humano. La adolescencia es el momento de la vida en el que son más necesarias las proteínas, pues se crecen un montón de centímetros. Los huesos y los músculos, para hacerse más grandes, las necesitan.
- La bromelina de la piña hace que sea más fácil digerir las proteínas. De ahí que la combinación de alimentos de este helado esté muy bien equilibrada.
- Más cosas sobre la piña: su contenido en fibra es muy alto. La fibra ayuda a que la absorción de las grasas y los hidratos de carbono sea más gradual, por lo que tus digestiones serán menos pesadas.
- Las fresas son la frutas favoritas para más de la mitad de los niños. Su popularidad ha hecho que se construya un museo dedicado a las fresas. Está en Bélgica.



10 Pequeconsejos de salud

1. Compra productos de temporada. Un producto está “de temporada” cuando sus propiedades nutricionales son las mejores.
2. Visita los mercados “de toda la vida”. Seguro que te llama mucho la atención la variedad de colores y formas de los alimentos.
3. Los alimentos frescos son siempre más saludables que los precocinados.
4. Nino Redruello practica la “slow food”. Haz tú lo mismo. No tengas prisa a la hora de cocinar, ni a la hora de vivir.
5. Las mamás de antaño cantaban mientras cocinaban. Hazlo tú también, en compañía de tus padres. La música y el cariño ayudan a que el plato sepa mejor.
6. Muestra curiosidad por los alimentos. Saber sus propiedades ayudará a que te gusten más.
7. Más importante que el elemento principal del plato es su guarnición. Elige tus verduras favoritas, y no te canses de ellas.
8. Cuando salgas a comer fuera de casa, déjate llevar y atrévete con comidas que no hayas probado nunca. Algunas te sorprenderán. De veras.
9. Nada hay mejor después de una buena comida que dar un paseo al aire libre.
10. En el campo hay muchos sonidos que solo se descubren si estás en silencio. El río, los árboles, los pájaros tienen un lenguaje distinto al nuestro. Disfrútalo.



Carretera de Alpedrete a Moralarzal M-608, km. 41,
28400 Collado Villalba (Madrid)
Tel. 91 090 81 02 - Fax. 91 090 81 22
Email: informacion@hgvillalba.es

hgvillalba.es - madrid.org