GAZPACHO DE MANGO

Ingredientes:

-800 gr de mango

-20gr de jengibre fresco (opcional)

-50 gr de miga de pan sin corteza

-Aceite de oliva

-500cc agua

-Hojas de eucalipto 6-8

-Vinagre suave de manzana 100ml, (si lo encuentras de mango mejor pero es bastante difícil)

-Agua, sal y pimienta

Elaboración:

Pelar los mangos en trozos regulares, rallar el jengibre fresco según el gusto con 1 cucharadita da suficiente sabor (si no estás acostumbrado mejor no pasarse).
Remojar el pan en el vinagre e introducir en un recipiente hermético con el mango y el jengibre, 1 cucharada de aceite de oliva, salar y dejar reposar en la nevera durante 12 horas (muy importante).
Infusionar el agua con las hojas de eucalipto con las pieles del mango y dejar enfriar tapado, luego añadir a la preparación.
Triturar todo bien (se puede añadir más según nos guste de espeso), añadir un poco de pimienta y emulsionar con 2 cucharadas de aceite de oliva, según gusto.
Se puede servir con una pequeña rebanada de pan de molde partida por la mitad.

Dra. Estrella Moya Tordesillas. Médico de Atención Primaria Madrid. CS Federica Montseny. Madrid.

MERLUZA RELLENA CON EMULSION DE PIMIENTOS DE PIQUILLO

Ingredientes:

-Una cola de merluza abierta sin espina (mínimo 1 kg)

-2/3 huevos

-300 gr de colas de gambas ya peladas

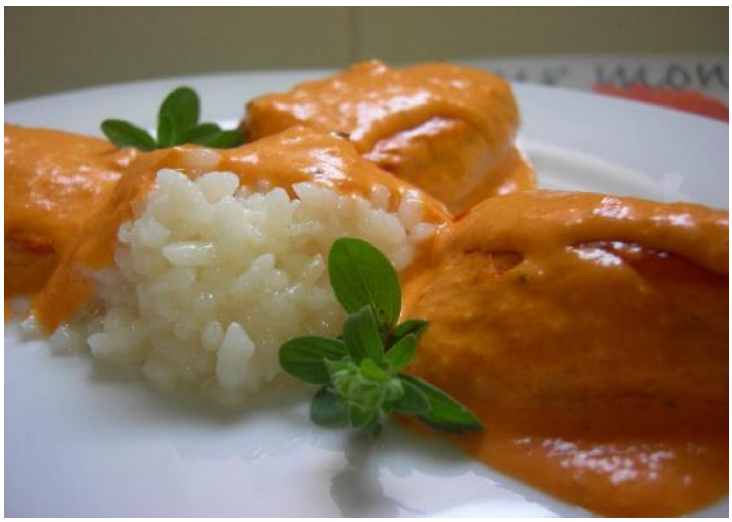
-1 lata de pimientos de piquillo

-Una copita de vino dulce tipo moscatel

-Aceite de girasol 50 cc

Elaboración:

Primero hay que hacer una tortilla de gambas que utilizaremos para el relleno.
Con la merluza abierta pondremos la tortilla en la parte central repartida y cerraremos cosiendo con hilo grueso, también se puede hacer con palillos sujetándolo bien.
Lo ponemos en una bandeja de horno embadurnada con un poco de aceite lo suficiente para que no se pegue.
El horno estará precalentado a 170 grados, para el pescado es mejor que no esté muy fuerte porque se va hacer enseguida, lo tendremos 20 -30 minutos según el tamaño.
Emulsión de pimientos de piquillo:
En el vaso de la batidora poner la lata de pimientos el vaso de vino dulce y triturar bien, al final emulsionar con el aceite de girasol (si se hace con aceite de oliva resulta un poco fuerte pero según el gusto.



Dra. Estrella Moya Tordesillas. Médico de Atención Primaria Madrid. CS Federica Montseny. Madrid.