

menú del buen amór
by Paola Freire

mó foodtropa



entrante

**carpaccio de zamburiñas
con vinagreta de cítricos
y dados de remolacha_**

principal

**solomillo con salsa
de frutos rojos y mostaza
acompañado de tirabeques,
cebollitas y patatitas baby_**

postre

**bizcocho corazón
de chocolate y aceite de oliva
con ganache de chocolate negro
decorado con flores comestibles
y frambuesas_**

carpaccio de zamburiñas con vinagreta de cítricos y dados de remolacha_

paso a paso

1. Limpiamos las zamburiñas y retiramos el coral.
2. Con un cuchillo bien afilado cortamos las zamburiñas en láminas muy finas y las vamos colocando en un plato.
3. Rallamos por encima de la zamburiña la piel de la lima y un poco de la piel de naranja.
4. Cortamos unos dados pequeños de remolacha y picamos los pistachos. Reservamos.
5. Para la vinagreta ponemos en un frasco de cristal el zumo de 1/2 naranja y de 1/2 lima, 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra, sal y unas gotas de tabasco, cerramos, agitamos y emulsionamos. Probamos y rectificamos de lo que sea necesario.
6. Vertemos la vinagreta sobre la zamburiña y los dados de remolacha.
7. Terminamos con los pistachos picados y un poco de cebollino por encima.

ingredientes

**12 zamburiñas o
volandeiras.**

También podría hacerse
con vieiras (en ese caso se
necesitarían 4 unidades)

1 lima

1 naranja

Aceite de oliva virgen extra

1/2 remolacha cocida

Cebollino

Pistachos

Opcional: salsa tabasco

utensilios

Cuchillo bien afilado

Tabla

Exprimidor

Rallador

**Frasco para emulsionar
vinagreta o varillas**

**Plato redondo para
emplatar**



*Los frutos secos ayudan a evitar
el daño celular previniendo problemas
oculares por su alto contenido
en vitamina B y vitamina E*

solomillo con salsa de frutos rojos y mostaza acompañado de tirabeques, cebollitas y patatitas baby_

ingredientes

**1 solomillo de ternera de
unos 500 g**

**3 cucharadas soperas de
mermelada de frutos rojos**

**Un puñado de frutos
rojos frescos (moras,
frambuesas, arándanos)**

**1 cucharada sopera de
vinagre de Módena**

**2 cucharaditas de mostaza
de dijon**

**1 cucharada sopera de
salsa de soja**

**400 ml de caldo de pollo o
carne o verduras**

6 patatitas

6 chalotas

100 g de tirabeques

**Perejil o tomillo o romero
para decorar**

utensilios

Sartén

Cazo

Varillas

Cuchillos

Tablas

Bandeja de horno

Papel de horno

Boles

paso a paso

1. Lavamos las patatitas y las cocemos 5-7 min en abundante agua con sal. Colamos y reservamos.
2. Mientras se cuecen las patatas cocinamos la carne, para ello salpimentamos la pieza de solomillo y la sellamos en una cazuela a fuego fuerte. Cuando esté dorada por todas sus caras retiramos y reservamos.
3. En esa misma cazuela doramos las chalotas y cuando tengan color las retiramos y reservamos.
4. En una bandeja de horno ponemos las patatas cocidas y las chalotas salteadas. Embadurnamos las patatas con aceite de oliva virgen extra, sal, pimienta y alguna hierba aromática que nos guste (romero, tomillo, orégano o hierbas provenzales) y horneamos a 180 grados durante 25-30 min hasta que esté todo bien dorado.
5. En el cazo donde hemos sellado la carne ponemos el caldo y removemos para despegar del fondo todos los sabores, añadimos la mermelada de frutos rojos, la mostaza, el vinagre y la salsa de soja y dejamos que hierva a fuego lento 20 min sin tapa hasta que reduzca. Colamos y reservamos.
6. En una sartén a fuego medio/alto salteamos con aceite de oliva virgen extra los tirabeques 3 min.
7. Cortamos el solomillo en rodajas y lo servimos con la salsa, los tirabeques, las patatas y cebollitas y terminamos con un poco de perejil fresco y unos arándanos y frambuesas frescas.



bizcocho corazón de chocolate y aceite de oliva con ganache de chocolate negro decorado con flores comestibles y frambuesas_

ingredientes

Bizcocho_
80 ml de aceite de oliva suave
4 huevos ecológicos
120 gr de azúcar moreno de caña
integral sin refinar
50 ml de leche
30 gr de cacao en polvo
desgrasado
155 gr de harina de espelta o trigo
16 gr de levadura química
2 gr de sal

Ganache chocolate negro_
75 ml Nata para montar (35%
materia grasa)
100 g Chocolate negro

Deco_
Flores comestibles
Frambuesas

utensilios

Molde bizcocho o cortapastas
forma corazón
Espátula
Varillas
Colador o tamiz
2 boles mínimo
Manga pastelera desechable
Boquillas simples
Microondas

paso a paso

1. En un bol batimos los huevos con el azúcar, la leche, el aceite.
2. En otro bol tamizamos la harina y el cacao y lo mezclamos con la levadura y la sal.
3. Añadimos en 3 veces los ingredientes secos (harina/levadura/cacao y sal) al bol de los ingredientes húmedos y mezclamos con espátulas con movimientos envolventes hasta que esté integrado por completo.
4. Pasamos la mezcla a un molde engrasado.
5. Horneamos a 180 grados con ventilador durante 25/30 min o el tiempo que sea necesario hasta que introduzcamos un cuchillo y salga limpio.
6. Mientras preparamos la ganache de chocolate: Derretimos el chocolate y calentamos la nata. Vertemos parte de la nata sobre el chocolate y con una espátula mezclamos hasta integrarlo por completo, añadimos otra parte de la nata y mezclamos de nuevo. Terminamos de añadir la nata que falta e integramos todo. Tapamos con papel film y reservamos en la nevera durante al menos un par de horas. Después lo pasamos a una manga pastelera.
7. Desmoldamos y cortamos el bizcocho por la mitad haciendo dos capas. De cada capa sacamos varias piezas con los cortapastas en forma de corazón.
8. Montamos el pastel poniendo una capa de bizcocho en forma de corazón, encima un poco de ganache de chocolate y frambuesas y encima otra capa de bizcocho.
9. Terminamos decorando con flores comestibles o un poco de azúcar glass.



*Los huevos en tu dieta habitual
ayudan a cuidar tus ojos, son ricos en
Omega-3, zinc y vitamina A.*

los ingredientes subrayados
te ayudarán a mejorar
tu salud visual



mó ♥ f o o d t r o p i a

el menú perfecto
para celebrar san valentín
y mejorar tu salud visual

solo
puede
ser
mó

MULTIÓPTICAS