MENÚ FESTIVO PARA FIESTAS NAVIDEÑAS

MARTINA FERRER

MENÚ FESTIVO

4 RECETAS DELICIOSAS PARA SORPENDER

Comparto contigo cuatro deliciosas recetas, muy fáciles de preparar, asequibles para el bolsillo y con ingredientes sanos para seguir cuidándote en Navidad.

Empezamos con un cóctel sabroso sin alcohol hecho con té kombucha de la marca MUN Ferments, una empresa catalana que lleva siete años fabricando el mejor kombucha del mercado más bajo en azúcar.

De entrante vamos a rellenar un aguacate con una ensalada nutritiva y depurativa, una ensalada de piña y gambas. Gracias a las enzimas de la piña digerirás mejor las proteínas de la comida.

De segundo, escoge el pescado que quieras para combinarlo con verduritas asadas. Una receta facilísima pero muy resultona.

Y de postre, un bombón rico en grasas saludables y fibra. No es un turrón, no es un polvorón pero es una auténtica delicia.

Así que, sigue leyendo y descubre las recetas que he preparado para ti.

CÓCTEL

CÓCTEL DE BIENVENIDA CON KOMBUCHA

Ingredientes para 750ml:

- 1 botella de kombucha de MUN Kombucha sabor Flowers o Hibiscus
- La piel de media naranja
- 1 pomelo
- Medio limón
- 2 clavos de olor
- 1 ramita de canela
- Hojitas de menta o de romero fresco
- 2 C de eritritol
- 2 rodajas de jengibre (opcional)

CÓCTEL

Preparación:

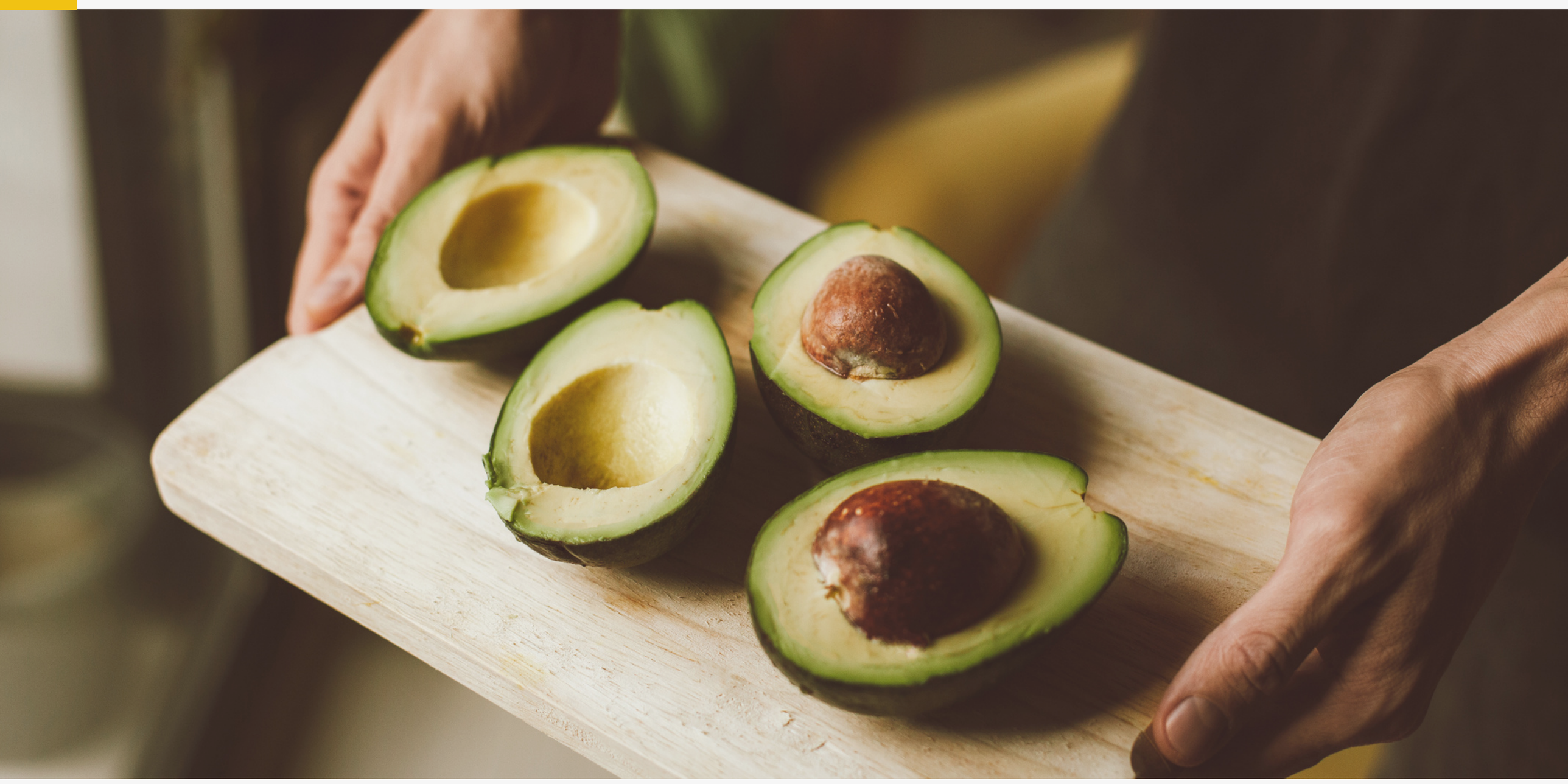
1. La noche anterior a la fiesta abre la botella de kombucha que hayas elegido y añade en ella con cuidado la piel de la naranja, medio pomelo pelado y troceado bien pequeño, el clavo de olor y la canela. Si quieres añade también el jengibre.
2. Deja reposar en la nevera hasta el día siguiente.
3. Antes de servir, pon en un plato plano el eritritol, luego moja el borde las copas con un poco de agua y enseguida pásalas por el plato de eritritol, así se pegará al borde y te quedará la copa decorada.
4. Sirve en las copas el cóctel añadiendo unos trocitos más de pomelo muy pequeñitos, un poco de zumo de pomelo, un poco de zumo de limón y decora con unas hojitas de menta o romero fresco.

Si al servir cae el jengibre, el clavo o la piel de naranja, deséchalos.

El té komucha es una bebida fermentada que entre muchos otros beneficios, ayuda a mejorar la digestión. Servido con zumo de cítricos y jengibre multiplicamos este efecto.

El clavo y la canela darán un sabor ligeramente picante y dulzón a la preparación. Y la piel de naranja, además de aportar sus beneficiosos aceites esenciales, da un ligero sabor amargo muy interesante para digerir los alimentos ricos en grasa.

ENTRANTE



Aguacate relleno de ensalada de piña y langostinos

Ingredientes para 2 personas:

- 1 aguacate grande maduro
- 2 rodajas de piña natural cortada a daditos (mantén la parte más fibrosa central, es rica en enzimas)
- 6-8 langostinos cocidos y pelados
- 2 cogollos de Tudela cortados a tiras
- ½ cebolleta fresca cortada a daditos
- 1 ramita de apio cortada a daditos
- 1 C de vinagre de manzana de ComoComoFoods
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal marina sin refinar
- Cebollino o perejil picados
- Pepinillos en vingare de ComoComoFoods (opcional)

ENTRANTE

Preparación:

1. Abre el aguacate de forma longitudinal, retira el hueso y vacía ambos lados, guarda las dos cáscaras. Corta una de las mitades a daditos pequeños de la misma medida que la piña, el apio y la cebolleta. Reserva la otra mitad para la salsa.
2. Mezcla en un bol los cogollos cortados en tiras, la piña, el apio y la cebolleta junto con el medio aguacate troceado, añade los pepinillos si has decidido ponerlos. Remueve para integrar todos los ingredientes y añade los langostinos troceados, mezcla de nuevo y reserva.
3. Prepara la salsa: pon en el vaso de la batidora la otra mitad del aguacate, el vinagre, un buen chorro de aceite de oliva y una pizca de sal, bate bien hasta conseguir una salsa parecida a una mayonesa. TAmbién puedes preparar tu mayonesa favorita.
4. Vierte casi toda la salsa en el bol con la ensalada de langostinos y remueve.
5. Rellena ahora con la ensalada las dos cáscaras del aguacate, sirve con más salsa por encima y decora con un poco más de piña troceada y un poco de cebollino o perejil picado.

PLATO PRINCIPAL

Pescado asado con verduritas

Ingredientes para 4 personas:

- Lomos de pescado fresco con la piel (escoge entre dorada, merluza, lubina, bacalao, salmón salvaje, caballa).
- Verduritas variadas (judía tierna, patata, champiñones, espárragos, puerro, tomatitos...)
- 1 vaso de caldo de verduras, de pescado o agua o vino blanco
- Aceite de oliva virgen extra
- Ajo y perejil
- 1 cabeza de ajos entera
- Hierbas aromáticas al gusto frescas o secas
- Pimienta
- Dukkah Nature de ComoComoFoods
- 1 limón

PLATO PRINCIPAL

Preparación:

1. Precalienta el horno a 180º C durante 10 minutos.
2. En una bandeja apta para el horno pon las verduras limpias y troceadas. Las patatas peladas, limpias y a rodajas de medio centímetro, las judías limpias enteras, los tomatitos abiertos por la mitad, los champiñones cortados a cuartos, los espárragos sin el tallo duro y los puerros a rodajas de un centímetro.
3. Alíñalas con un buen chorro de aceite de oliva, hierbas aromáticas secas o frescas, la cabeza de ajo partida por la mitad, un vaso de caldo de verduras, pimienta negra y una pizca de sal. Mezcla bien para que el aliño impregne bien las verduras.
4. Ásalas durante 40 minutos o hasta que veas que están blanditas y cocinadas. Ve removiéndolas de vez en cuando.
5. Acabando la cocción de las verduras, cocina el pescado a la plancha con un poco de aceite y sal justo antes de servir.
6. Sirve las verduras en cada plato, añade encima el pescado a la plancha con la piel hacía arriba y decora con una cucharadita de Dukkah Nature para dar un toque crujiente y muy sabroso. Añade un poco de limón partido por si el comensal quiere añadirlo.

POSTRE

Bombones de dátiles rellenos con frutos secos

Ingredientes para ocho dátiles:

- 8 dátiles Medjoul abiertos y sin el hueso
- 2-4 C de manteca de coco o de aceite de coco sólido (también puedes usar ghee o tahini o crema de almendra o de cacahuete o Dukkah gold en crema de ComoComoFoods).
- 1 puñado de frutos secos al gusto (macadamias, nueces pecanas, almendras marcona repeladas, piñones, pistachos, anacardos...)
- 50-80g de chocolate negro para fundir.
- 1 C de aceite de coco virgen.

POSTRE

Preparación:

1. Una vez has retirado el hueso a los dátiles abiertos por la mitad pero sin separar las mitades, rellena cada uno con un poco de manteca de coco o ghee o tahini o crema de cacahuete o de Dukkah Gold y uno o dos frutos secos que hayas escogido.
2. Cierra ligeramente el dátil presionando los ingredientes de dentro para contenerlos. Reserva
3. Funde chocolate del 90% con un poco de aceite de coco al baño maría, y una vez fundido, sumerge los dátiles rellenos en él, sácalos con cuidado y déjalos reposar en una bandeja con papel de horno hasta que el chocolate se solidifique. Tendrás unos bombones deliciosos.
4. Listo, muerde y disfruta de la mezcla de sabores y texturas.

EXTRAS

Puedes preparar un aperitivo saludable para combinar con el cóctel. Te dejo algunas ideas.

- **Chips de col kale**
- **Endivias rellenas**
- **Hummus**
- **Paté de sardinas**
- **Jamón de bellota**
- **Crackers de semillas**

A mi me gusta que el aperitivo sea rico en verduras, de esta forma cuidamos la digestión y dejamos espacio para los siguientes platos. En cambio, si los aperitivos son canapés a base de pan, hojaldres, tostaditas... nos llenamos mucho y no favorecemos el proceso digestivo.

Encontrarás el mejor té kombucha aquí: https://munkombucha.com/
Con el código martinaferrer tienes un descuento en la compra online.

Encontrarás los productos de ComoComoFoods aquí: https://comocomofoods.com/
Con el código MARTINAFERRRER tienes un 10% de descuento en la compra online a partir de 30€.

TE MERECES SENTIRTE BIEN

También me encontrarás en:

www.martina-ferrer.com