

pronagar®

Cocinar con agar-agar



Cocinar con agar-agar



Índice

El agar-agar

- 5** ¿Qué es el agar-agar? Historia
- 6** El nombre agar-agar. El ingrediente de los japoneses
- 8** Algas *Gelidium*. Características
- 11** Cómo se obtiene el agar-agar
- 12** Aplicaciones

Beneficios para la salud

- 15** Un tesoro para el organismo. Importancia de la fibra
- 16** Ayuda a prevenir...
- 18** La opinión del experto: Rafael Gómez y Blasco, médico especialista en Endocrinología y Nutrición

Uso en cocina

- 20** Presentaciones. Dónde encontrar Pronagar®
- 23** Uso en cocina. Modo de empleo
- 24** Uso en cocina. Medidas y equivalencias. El agar y otros gelificantes
- 26** La opinión del experto: Rocío Codina, directora de la Escuela Cooking Club

Recetas saladas

- 30** Ensalada de tomate con mozzarella de agar
- 32** Endibias rellenas de salmón a las finas hierbas
- 34** Aspic de vegetales con puré de patatas
- 36** Ensalada con nueces y tomate gelificado
- 38** Pastelitos de calabaza

- 40** Crema fría de guisantes
- 42** Pastel de repollo con bacon
- 44** *Risotto* de setas
- 46** Ostras naturales al limón
- 48** Arroz a la cubana
- 50** Huevo escalfado sobre consomé *gelée*
- 52** Milhojas de salmón ahumado y queso
- 54** Nigiris de cangrejo
- 56** *Steak tartar*
- 58** Tartar de lubina con gelatina de cítricos
- 60** Sándwich sorpresa
- 62** Tortilla de patatas sin huevo

Recetas dulces

- 66** Corona de fresas
- 68** Copa de café con nata

- 70** Flan de chocolate
- 72** Gelatina de coco con salsa de fresas
- 74** Quenefas de chocolate con mermelada de cítricos
- 76** Dulce de leche
- 78** Copa de requesón con fresas y gelatina de naranja
- 80** Pudín de melocotón
- 82** Macedonia de frutas con yogur
- 84** Peras al vino
- 86** Gelatina de frutas
- 88** Tarta de manzana
- 90** Golosinas de frutas
- 92** Mermelada de fresas
- 94** Más información
- 95** Consigue tu muestra gratuita

Cocinar con agar-agar

pronagar®

Originario de la cultura oriental, el agar-agar es una sustancia extraída principalmente de las algas rojas *Gelidium*, con numerosos beneficios para la salud, al tener un aporte calórico próximo a cero y un alto contenido de fibra soluble.

En cocina se emplea para espesar y gelificar alimentos, ya sean dulces o salados, sin añadir ningún tipo de sabor u olor. Es ideal para vegetarianos, celíacos, diabéticos y en definitiva para cualquier persona que quiera disfrutar de una alimentación sana y natural.

A lo largo de este libro se descubren todas las posibilidades culinarias de este ingrediente, en recetas para todos los gustos.



Consigue
tu muestra
GRATIS



ISBN 978-84-614-1630-1



9 788461 416301