



BIENVENIDO ALARCÓN

Chef del restaurante madrileño Yerbabuena, este experto en alta cocina es un constante innovador e investigador del arte culinario vegetariano.



RESTAURANTE YERBABUENA

Consagrado a la cocina sana y vegetariana, con una amplia variedad de platos.
C/ Bordadores, 3 · MADRID
Tel. 91 548 811

Fondos de Alcachofas rellenos de Setas Silvestres

con ajetes y cilantro, glaseados con muselina al perfume de ajo suave sobre lecho de col roja aliñada y licuado de albahaca fresca



RELLENO DE ALCACHOFAS

- 12 piezas de corazones de alcachofas (congeladas o frescas)
- 200 g de ajetes tiernos
- 500 g de setas silvestres variadas
- 150 g de cilantro fresco picado
- 150 g de cebolla roja tierna
- 5 g de Pronagar®
- Brotos de alfalfa y tomatitos cherry para decorar
- Unas ramitas de ceboulet
- Semillas de sésamo y amapola
- Aceite de oliva virgen extra

MUSELINA

- 3 claras de huevo
- 300 g de mahonesa
- 1 diente de ajo
- 20 g de cúrcuma
- 125 cl de nata líquida
- 2 g de Pronagar®

COL ROJA ALIÑADA

- 250 g de col roja o lombarda
- Comino en grano
- Orégano
- Pimienta blanca molida
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre de manzana

LICUADO DE ALBAHACA

- 200 g de albahaca fresca
- 125 cl de agua
- 3 g de Pronagar®

RELLENO DE ALCACHOFAS

Si las alcachofas son congeladas poner a cocer agua con dos cucharas de harina desleída y sal, si son frescas limpiarlas dejando los corazones y proceder a la cocción de la misma forma.

Cortar la cebolla y los ajetes limpios en dados pequeños y poner a rehogar en aceite de oliva, añadir el variado de setas silvestres, dejando que suelten su jugo, espolvorear Pronagar® en el rehogado junto con el cilantro fresco picado, salpimentar y reservar al calor. Una vez cocidas las alcachofas, se dejan escurrir y se rellenan con el rehogado anterior.

MUSELINA

Con una batidora montar las claras de huevo a punto de nieve, añadir la mahonesa, el ajo picado, la cúrcuma, la nata líquida y Pronagar®, salpimentar y emulsionar todo muy bien.

Napar los fondos de alcachofas rellenos con la muselina, espolvorear por encima con semillas de sésamo y amapola y meter al horno o gratinadora hasta que tome un color ligeramente tostado.

COL ROJA ALIÑADA

Cortar la col en juliana lo más fina posible, mezclar todos los ingredientes y reservar.

LICUADO DE ALBAHACA

Poner el agua a calentar con una pizca de sal y disolver Pronagar®; en una batidora emulsionar las hojas de albahaca junto con el agua con Pronagar® hasta que quede muy fina y dejar enfriar.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Como base colocar en el plato montoncitos de col roja aliñada, sobre ésta poner los fondos de alcachofa rellenos y gratinados, decorar el plato con los brotes de alfalfa, los tomatitos cherry y el ceboulet, y para terminar regar el plato en gotitas con el licuado de albahaca.

PRONA

Nuñez de Balboa, 120 2º izquierda · 28006 Madrid
Tel. 91 411 79 93 · Fax. 91 562 46 45 · info@pro-na.com · www.pronagar.com