

Pres*a* ibérica lacada con espárragos plancha y raviolis cremosos de calabacín y queso

4 raciones - 45 minutos



Receta elaborada por Goierri Lanbide Eskola

INGREDIENTES:

- 1 presa de cerdo ibérica
- 400 gramos de espárragos blancos frescos
- Sal de escamas
- Brotes frescos o germinados varios.

Para el lacado:

- 80 gramos azúcar
- 40 gramos de miel
- 150 ml de vinagre balsámico
- 4 cucharadas de salsa de soja

Para el ravioli de calabacín y queso cremoso:

- 1 calabacín en láminas
- 100 gramos de queso cremoso (tipo camembert o brie sin cortezas)



Para elaborar el lacado únicamente tendremos que realizar un caramelo rubio con el azúcar y la miel, lo desglasaremos con el vinagre y la salsa de soja y dejaremos que adquiera una densidad cremosa que nos permita impregnar con una brocha la superficie de la presa planchada.

Para el ravioli escaldaremos en agua hirviendo las láminas de calabacín para hacerlas maleables, las enfriaremos y las escurriremos sobre papel secante, con ellas formaremos una cruz y meteremos dentro un trozo de queso cremoso, lo cerraremos en forma de ravioli y los reservaremos para caramelizarlos en el último momento.

Los espárragos los pelaremos del modo tradicional y los coceremos en abundante agua hirviendo hasta que tengan punto crujiente,

los escurriremos y los plancharemos para dorarlos superficialmente y formar con ellos una cama de espárragos dorados y crujientes.

Por otra parte, la presa la plancharemos entera en una plancha bien caliente para crearle una costra dorada, la retiraremos de la plancha y la depositaremos sobre una bandeja de horno, la impregnaremos con el lacado y la hornearemos a fuego fuerte para fusionar el lacado en la pieza de presa.

Ya solo nos quedaría disponer la presa cortada en tiras y sazonada con escamas de sal sobre la cama de espárragos y en un lado el ravioli de calabacín caramelizado en el último momento con un soplete doméstico y azúcar común.

- **Plato de interesante aporte proteico, debido al contenido de diversos alimentos proteicos como son la presa y el queso.**
- **Las verduras nos darán el aporte de fibra y vitaminas de este plato, especialmente, vitamina C, A y Ac. Fólico.**
- **La carne de cerdo ibérico nos dará un aporte de grasa monoinsaturada interesante.**

Energía		Proteínas		Lípidos		Hidratos de carbono	
Kcal / plato	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	g	NE / día
400	13-20%	48,4	48-72%	10	9-13%	31,1	7-11%