

Anchoas en salazón con crema de queso, ensalada de rúcula y tomate



4 raciones

45 minutos

INGREDIENTES:

- 8 anchoas
- 200 gramos de sal
- Rúcula
- Queso philadelphia
- Sal
- Pimienta blanca
- Piñones
- Costrones de pan
- Vino tinto
- 50 gramos de azúcar
- 3 tomates
- Tomillo
- Aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolleta



Receta elaborada por El Txoko del Gourmet

Limpiamos las anchoas de espinas y las dejamos 20 minutos cubiertas con sal, las limpiamos con agua fría y las reservamos en aceite.

Picamos el ajo finamente, lo doramos en aceite, retiramos el ajo del aceite, freímos el tomillo en el mismo aceite procurando dejar todas las hojas en el mismo y lo reservamos.

Mezclamos el queso philadelphia con el ajo dorado y lo salpimentamos, reservamos.

Cortamos el tomate en concasse y rayamos todo el tomate sobrante.

Hacemos un caramelo con el azúcar y añadimos el vino tinto preparando un caramelo líquido.

Final y presentación:

Colocamos la mousse de queso en el plato, sobre la misma dados de tomate concasse, encima la rúcula, la cebolleta, los piñones y los costrones, para terminar decoramos con el vino tinto y el aceite de tomillo.

- Se trata de un plato proteico en el que la fuente principal de proteína nos viene a través del pescado y la proteína del pescado se digiere con facilidad.
- Importante aporte de grasas mono y poliinsaturadas, que nos ayudarán a controlar los niveles de triglicéridos y colesterol en sangre.
- Interesante aporte de calcio y también de provitamina A o betacarotenos.

Energía		Proteínas		Lípidos		Hidratos de carbono	
Kcal / plato	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	g	NE / día
738	24,37%	39	39-58%	50,8	45-68%	34,1	8-12%