

II TALLER DE COCINA SALUDABLE 2012-2013

31 de octubre de 2012.

Cocinero: Eric Caño Llorente

Ensalada de kiwi y mango con brocheta de canguro.ⁱ

Ingredientes:

- 200 g de lechuga (puede ser mezclada).
- 1 mango.
- 2 kiwis
- 100 gramos de nueces peladas.
- 400g de carne de canguro.
- Aceite de oliva.
- Vinagre.
- Sal.

Valoración nutricional por persona:

Energía (kcal)	183,75
Proteínas (g)	13,35
Grasa total (g)	11,76
Hidratos de carbono totales (g)	6,15
Fibra dietética (g)	1,82
Grasa saturada (AGS) (g)	1,5
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	4,5
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	4,6

Elaboración:

Pelar el mango y los kiwis y cortarlos en trozos. Mezclar la fruta con la lechuga y añadir las nueces. Aderezar la ensalada con aceite, vinagre y sal al gusto.

Para las brochetas, cortar la carne de canguro en dados e insertarlos en un palo de brocheta. Freír las brochetas en una plancha muy caliente con un poco de aceite de oliva.

Servir un plato de ensalada con una brocheta por comensal.

La demanda constante de carne y la disminución en la oferta que supone cada vez que se desata una alarma, como en el caso de la encefalopatía espongiforme bovina (EEB), también llamada crisis de las vacas, han potenciado el mercado de carnes exóticas.



La carne de canguro se puede conseguir fresca desde octubre hasta febrero, como los animales de caza, y fundamentalmente importada de Australia, que es el primer productor mundial. Fuera de esta temporada, se puede comprar congelada, ya que no existen granjas de canguros.

Es una carne muy controlada: sólo se permite la caza y exportación de cuatro especies de canguro, después de la caza, las piezas deben pasar por una inspección y control sanitario, y sólo después puede ser exportada.



Es una carne que debe estar al punto. Si se cocina en exceso puede echar a perder su sabor. Quizá por eso es habitual prepararla como carpaccio.



Pastel de carne australiano.

Ingredientes:

- 500g de carne picada de ternera.
- 1 cebolla.
- 1 vaso de agua.
- 1 pastilla de caldo de carne.
- ¼ de vaso de tomate frito.
- 2 cucharadas pequeñas de Salsa Worcestershire.
- ½ cucharada pequeña de orégano.
- Una pizca de nuez moscada.
- 3 cucharadas pequeñas de harina.
- Sal.
- Aceite de oliva.

- Pimienta.
- 2 masas de hojaldre.
- 1 huevo.

Valoración nutricional

Energía (kcal)	434,94
Proteínas (g)	19,66
Grasa total (g)	31,73
Hidratos de carbono totales (g)	17,63
Fibra dietética (g)	1,69
Grasa saturada (AGS) (g)	11,46
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	14,86
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	3,12

Elaboración:

Cortar la cebolla en cuadrados pequeños y echar en una cazuela con un poco de aceite de oliva. A los 5 minutos echar la carne picada. Salpimentar. Cuando esté la carne dorada, echar $\frac{3}{4}$ del vaso de agua, el orégano, el tomate frito, la nuez moscada, la salsa Worcestershire y el cubo de caldo desmenuzado. Dejar cocer durante 15 minutos. Cuando haya pasado el tiempo, diluir las cucharadas de harina en el agua restante y añadir a la carne. Dejar enfriar.

Precalear el horno a 220°. Untar con un poco de aceite los moldes para los pasteles y espolvorear un poco de harina para que sean fáciles de desmoldar. Cubrir la base con masa de hojaldre, echar la carne y tapar con más masa. Pinchar la tapa con un tenedor. Batir el huevo y pintar las tapas de los pasteles. Se mete en el horno durante 10-15 minutos a 220°, después bajar la temperatura a 180° y dejar otros 20-25 minutos.

Galletas ANZAC.

Ingredientes:

- 125 gr de copos de avena.
- 125 gr de harina de trigo.
- 125 gr de coco rayado.

- 150 gr de azúcar.
- 125 gr de mantequilla.
- 1 cucharada de melaza.
- 1 sobre de levadura química.
- 2 cucharadas de agua caliente.

Valoración nutricional

Energía (kcal)	340,56
Proteínas (g)	4,24
Grasa total (g)	18,87
Hidratos de carbono totales (g)	38,46
Fibra dietética (g)	4,58
Grasa saturada (AGS) (g)	12,76
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	3,07
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	0,96

Mezclar en un recipiente la avena, la harina, el coco y el azúcar. En otro recipiente mezclar la mantequilla a temperatura ambiente, la melaza y la levadura disuelta en el agua. Mezclar lo de los 2 recipientes hasta hacer una masa. Hacer bolas con la masa y aplastarlas sobre un placa de horno. Meter en el horno precalentado a 150º hasta que se doren (Unos 20-25 minutos).

ⁱ <http://www.consumer.es/seguridad-alimentaria/sociedad-y-consumo/2003/07/31/20127.php>