



## Cous cous especiado con salmón ahumado y praliné de almendra

### Primer plato

#### PARA EL COUS COUS

- 200 GR COUS COUS
- 300 GR CALDO DE VERDURAS
- ½ AGUACATE MADURO
- ½ CEBOLLETA
- 1 CUCHARADA DE CEBOLLINO PICADO
- 1 CUCHARADA DE PEREJIL FRESCO PICADO
- UNA PIZCA DE HIERBABUENA FRESCA
- 50 UVAS PASAS SIN PEPITA
- ½U RALLADURA DE LIMÓN
- ½U ZUMO Y RALLADURA DE LIMA
- UNAS VUELTAS DE PIMIENTA NEGRA MOLIDA
- UNA PIZCA DE COMINO
- UNA PIZCA DE CARDAMOMO MOLIDO
- 50 GR AOVE
- SAL

#### ELABORACIÓN

1. En un bowl, mezclamos el caldo frío con el cous cous y dejamos reposar 10´ a temperatura ambiente para que lo absorba.
2. Pelamos la cebolleta y picamos finamente. Retiramos la piel del aguacate, cortamos en dados de 0.5 cm aprox. y lo mezclamos con el zumo y la ralladura de la lima y el limón. Añadimos todos estos ingredientes al cous cous.
3. Incorporamos las pasas, las hierbas (picadas finamente), las especias y el aove. Ponemos a punto de sal y reservamos en la nevera.

#### PARA EL PRALINÉ DE ALMENDRA

- 250 ALMENDRA FRITA CON SAL
- 125 GR AOVE

#### ELABORACIÓN

1. Calentamos el aceite en el fuego hasta que esté templado.
2. Trituramos las almendras en un robot a medida que añadimos el aceite poco a poco con el objetivo de que emulsione.
3. Cuando tengamos un puré fino y homogéneo, colamos y reservamos en un biberón.



#### OTROS INGREDIENTES

- ALMENDRA GRANILLO TOSTADA
- ENELDO FRESCO
- RALLADURA DE LIMA
- 200 GR DE SALMÓN AHUMADO PRECORTADO (PODEMOS USAR TAMBIÉN SALMÓN MARINADO U OTRO PESCADO AHUMADO)

#### ACABADO Y PRESENTACIÓN

1. Con ayuda de un molde redondo, ponemos una base de cous cous. Repartimos la almendra granillo y cubrimos con las láminas de salmón.
2. Aromatizamos con unas hojas de eneldo fresco y rallamos un poco de lima por encima.
3. Terminamos con un cordón de praliné de almendra frita alrededor.





## Codornices Lacadas con Mandarinas, Tallarines de Mango y Sésamo

— Segundo plato —



### INGREDIENTES

- 8 CODORNICES DESHUESADAS
- 2 MANGOS QUE ESTÉN VERDES
- 2 MANDARINAS (PIEL Y ZUMO)
- 50 G DE MANTEQUILLA
- 20 CL DE SALSA DE SOJA
- UNAS GOTAS DE ACEITE DE SÉSAMO
- ACEITE DE OLIVA Y SAL
- 1 CUCHARADA DE SÉSAMO NEGRO
- 50 G DE JENGIBRE
- 0,05 GR DE STEVIA

### ELABORACIÓN

1. Limpiar las codornices de las plumas que les puedan quedar y de todos los huesecillos menos los de las patas. Sazonar y ensartarlas en palillos de bambú, enrolladas sobre sí mismas. Reservar.
2. Pelar y cortar el jengibre en juliana bien fina. Retirar de la piel de las mandarinas todo lo blanco y cortar en juliana bien fina.

3. Rehogar con un poco de mantequilla las pieles. Mojar con la salsa de soja y el zumo de las mandarinas, dejar reducir y montar con un poco de mantequilla y aceite de oliva. Reservar en caliente.
4. Cortar tallarines de mango con un cuchillo y un poco de paciencia. Saltearlos con aceite de oliva. Sazonar con sal y sésamo negro y justo al final añadir una gotita de aceite de sésamo.
5. Impregnar la codornices con la stevia y un poco de sal y asar 8 minutos al horno a 250 OC sobre una rejilla, hasta que se doren. Justo antes de que estén en su punto, sacarlas, sumergirlas en la salsa y meterlas de nuevo al horno hasta que caramelicen.

### PRESENTACIÓN

6. Disponer en el plato los tallarines de mango y encima las codornices sin el bambú. Salsear y servir.





## Mango, Mascarpone y Azafrán

— Postre —



### PARA LA CREMA DE MASCARPONE

- 500 G DE MASCARPONE
- 50 CL DE NATA
- 0,9 GR STEVIA EN POLVO

### ELABORACIÓN

1. Poner en el vaso de la batidora por este orden el mascarpone, la nata y la stevia.
2. Trabajar los ingredientes despacio y después más rápido hasta que se monten, pero sin que se queden duros.
3. Guardar en el frigorífico un máximo de 48 horas.

### PARA EL ALMÍBAR DE AZAFRÁN

- 250 ALMENDRA FRITA CON SAL
- 125 GR AOVE

### ELABORACIÓN

1. Verter el agua en un cazo de tamaño apropiado, volcar la stevia encima y llevar a fuego vivo.

2. Poner el azafrán en hebras en un bol.

3. Cuando hierva el jarabe, volcarlo sobre el azafrán, tapar inmediatamente y dejar infusionar 20 minutos.

4. Pasar el jarabe sin colar a un biberón y conservar en el frigorífico.

### OTROS INGREDIENTES

- 400 G DE SORBETE DE MANGO

### ACABADO Y PRESENTACIÓN

1. Verter en el fondo de un cuenco pequeño 4 centilitros de almíbar de azafrán. Sobre él, dos quenelles de crema de mascarpone de unos 50 gramos cada una. Encima, una quenelle de sorbete de mango y como remate un palito de cacao.

