

Medio: Revista

Sección: Nutrición

Espacio: 616 cm²

Men's Health

Diciembre de 2009

Audiencia: 118.509

Difusión: 67.607

Valor Publicitario: 9.600 €

Men's Health

COACH Nutrición

12/09

La ventresca se sonroja

RECETA DE VENTRESCA DE ATÚN SALVAJE CON TOMATE Y PISTACHOS

El atún es uno de los pescados azules más consumidos del mundo (si no el que más) y de los más ricos en Omega-3, esencial para ayudarte a reducir tus niveles de colesterol. Además, posee más proteínas que incluso la carne de ternera.



HAZLO ASÍ...

Encarga a tu pescadero un pieza de ventresca de atún sin piel, lo que los japoneses llaman *faro*, de unos 400g aproximadamente. Córtaala en 4 raciones de 100g. Para la ensalada pela los tomates y córtalos en dados de 1 cm., trocea los pistachos verdes con la ayuda de un cuchillo y pica la menta fresca lo más fino posible. Un par de horas antes de comer, adereza todo junto con el aceite de oliva virgen. Luego lava los brotes en abundante agua fría y pon a cocer el vinagre hasta reducirlo al 50%.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

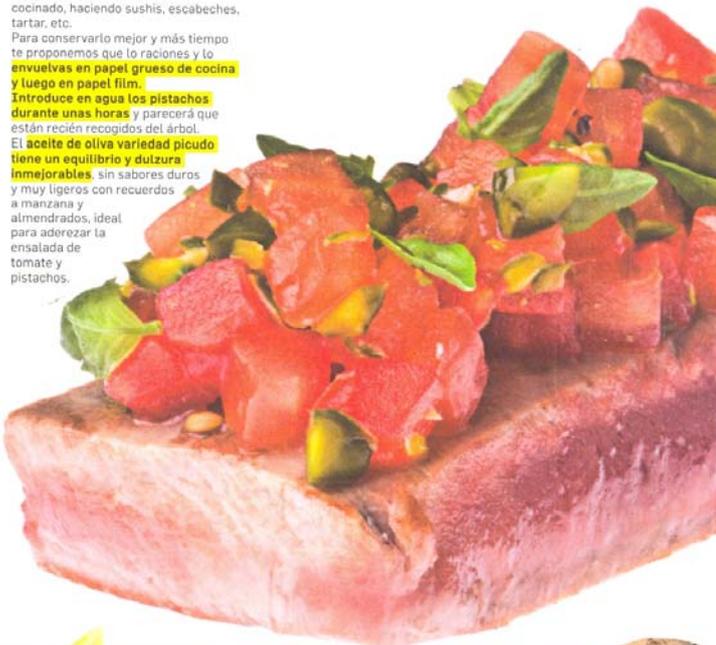
Salpimental los tacos de atún y cocínalos en una sartén antiadherente por los dos lados pero dejando el centro bien rojo. Coloca en el centro del plato y pon encima una cucharada del vinagre reducido y la ensalada de tomate y pistachos. Distribuye los brotes de hierbas de forma elegante encima de la ensalada. Termina con unas gotas del aceite de oliva que ha sobrado de aderezar la ensalada. Así tendrá impregnado el aroma de la menta, y unos cristales de sal maldon.

VALOR NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías: 268
Proteínas: 26g
Hidratos de Carbono: 18g
Grasas: 14,8g

Y TEN EN CUENTA QUE...

El atún es un alimento ideal para cocinar en casa ya que lo podemos consumir tanto en crudo como cocinado, haciendo sushis, escabeches, tartar, etc. Para conservarlo mejor y más tiempo te proponemos que lo raciones y lo envuelvas en papel grueso de cocina y luego en papel film. Introduce en agua los pistachos durante unas horas y parecerá que están recién recogidos del árbol. El aceite de oliva variedad picudo tiene un equilibrio y dulzura inmejorables, sin sabores duros y muy ligeros con recuerdos a manzana y almendrados, ideal para aderezar la ensalada de tomate y pistachos.



SOBRE EL CHEF

Paco Roncero

Realiza sus estudios de cocina en la Escuela Superior de Hostelería y Turismo de Madrid. Está considerado como uno de los discípulos más aventajados de Ferran Adrià. En la actualidad, es Jefe de Cocina del madrileño Restaurante La Terraza del Casino, galardonado con una estrella de la Guía Michelin. Ha publicado dos libros: *Tapas del Siglo XXI* y *Bocadillos y Ensaladas*, ambos editados por Everest.



PASTA VS PATATA

En lugar de aumentar la cantidad de músculo, la pasta podría hacer que lo perdieras. Está elaborada con trigo refinado, que para su procesado requiere la acción de un aminoácido necesario para la formación de músculo. Eso puede ser perjudicial para los músculos.

Un alimento excelente para después del entrenamiento. Si combinas los hidratos de carbono con las proteínas después del entrenamiento proporcionarás un efecto anabólico sobre los músculos, que los ayudará a crecer y a reaccionar mejor.

Veredicto: Desde un punto de vista de nutrición para el deporte, nos quedamos con la patata. Contiene altas dosis de vitamina C, vitamina B6 y manganeso que te ayudarán a entrenar durante más tiempo y recuperarte rápidamente.

