

RUNNING CHEF

Un divertido plato de pescado ideado por **PACO RONCERO**, alma mater de la pasión por correr que afecta a nuestros chefs



Mero con Crema de Vainas y Judías Verdes

1 kg de mero
2 anchoas

PARA LA CREMA DE VAINAS

Judías Verdes 125 g
Agua 75 ml
Nata Líquida 15 ml
Mantequilla 10 g
Aceite de Oliva Virgen Extra (Hojiblanca) 10 ml
Ajo Fresco 1/2 diente

PARA LA GUARNICIÓN

Judías Verdes 90 g
Tirabeques 90 g
Cebolleta 2 unidades
Jamón Ibérico 40 g

PARA LA SALSA AIREADA DE JAMÓN

Caldo de Jamón Ibérico 200 g
Lecitina de soja 3 g

(Ingredientes para 4 personas)

Lo primero es pedir a nuestro pescadero que nos desescame y saque los lomos del mero. Y lo racione en porciones de 200 g. Vamos ahora a por la crema de verduras: 1) Limpiar las judías verdes de las hebras y lavar en abundante agua fría. Cortar en trozos de 2 cm. 2) Escaldar en agua hirviendo con sal durante 3 minutos. Sacar del agua y refrescar en agua con hielo y sal. Escurrir del agua y estirar sobre papel absorbente. 3) Laminar los dientes de ajo y dorar en aceite de oliva. 4) Triturar las judías verdes en un vaso americano junto con los 150 g del agua de la cocción y el aceite con el ajo dorado hasta conseguir una crema fina y homogénea. 5) Emulsionar con la nata y la mantequilla y añadir por último el resto del aceite de oliva virgen. 6) Pasar por un colador y poner a

punto de sal. Respecto a la guarnición: 1) Limpiar las judías verdes y los tirabeques de las hebras. Lavar en abundante agua fría y cortar en juliana fina. 2) Picar la cebolleta en brunoise y el jamón en juliana fina. Después Cortar en las anchoas en trozos de 1/2 centímetro. Por último, el acabado y la presentación: 1) Marcar el mero por el lado de la piel hasta que quede crujiente, en una sartén antiadherente. 2) Rehogar el jamón junto con la cebolleta, las judías verdes y tirabeques. Saltear unos segundos y poner a punto de sal. 3) Poner dos cucharas soperas de la crema de vainas en el fondo de un plato. Colocar una base del salteado de judías y tirabeques y encima de estas el mero. 4) Terminar con 3 trozos de anchoa alrededor del mero.

PACO RONCERO, jefe de cocina del restaurante *La Terraza del Casino de Madrid* (2 estrellas Michelin y 3 soles de la Guía Campsa). En 2010, después de haber conquistado el reto *Men's Health* se ha preparado a conciencia para correr el Maratón de NY por debajo de 3:30. La mala suerte le hizo sufrir una rotura fibrilar del retina una semana antes y le fue imposible tomar la salida. De todos modos este año ha conseguido 1:36 en media maratón y bajar de 45 minutos en un 10.000.



MARIDAJE

Nos aconseja para este plato tomar un Viña Tondonia blanco gran reserva 1981 por ser un vino complejo en nariz e intenso. Destaca las notas de fruta blanca madura, frutos secos, hierbas frescas y especias dulces. En boca es denso y untuoso con frutas en paso y largo final con frutos secos.

Por **MARÍA JOSÉ HUERTAS**, sumiller de *La terraza del Casino de Madrid*. Aunque su deporte habitual es la esgrima en los últimos tiempos dedica 40 minutos al día a correr por *El Retiro*.