

El descanso sabe bien

CHIPIRÓN RELLENO DE PIMIENTOS DE PIQUILLO



HAZLO ASÍ:

*Para la piperrada de piquillos

1. Pica los piquillos, la cebolla roja y el ajo en juliana muy fina.
2. Pocha en una sartén con unas gotas de aceite de oliva hasta que adquiere un ligero color dorado.
3. Pon a punto de sal y reserva hasta el momento de rellenar los chipirones.

*Para el chipirón relleno

1. Limpia los chipirones (tanto los cuerpos como los tentáculos) con la mínima cantidad de agua posible.
2. Rellena los chipirones con la piperrada.
3. Saltea los cuerpos rellenos y los tentáculos a fuego vivo.
4. Pon a punto de sal.

*Para los piquillos confitados

1. Aromatiza el aceite con el ajo a fuego suave.
2. Corta los piquillos de forma irregular y confítalos en el aceite aromatizado durante 20 minutos.
3. Pon a punto de sal.

VALOR NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías: 144
 Proteínas: 18 g
 Hidratos de carbono: 9 g
 Grasas: 4 g

ACABADO Y PRESENTACIÓN:

Calienta la tosta de pan en el horno a 180°C. Coloca los chipirones tostados rellenos, los tentáculos y los piquillos confitados sobre la tosta de pan de forma desordenada, intentando dar volumen. Termina espolvoreando perejil picado.

Y TEN EN CUENTA QUE...

- No olvides que el chipirón puede quedar **duro y gomoso** si lo cocinas durante demasiado tiempo.
- En la plancha o la sartén hazlo simplemente **vuelta y vuelta**.
- Si lo quieres estofarlo en su propio jugo tendrás que **cocinarlo durante un tiempo prolongado hasta que se ablande por completo**.

El chipirón contiene un gran porcentaje de agua y es una gran **fuentes de proteína y omega-3**. Esa es la razón por la que combinado con los hidratos de carbono del pan y las vitaminas de los piquillos, esta sea una tapa muy compensada en valores nutricionales y te venga que ni pintada para mantener el peso en época de descanso.

RECETA IDEAL PARA...
 Mantener el peso en época de descanso del gym



SOBRE EL CHEF

Paco Roncero

Está considerado como uno de los discípulos más aventajados de Ferran Adrià. Es Jefe de Cocina del madrileño Restaurante La Terraza del Casino, galardonado con dos estrellas de la Guía Michelin. También regenta el bar de tapas Estado Puro del Hotel NH Paseo del Prado (Madrid). Ha publicado dos libros: *Tapas del Siglo XXI* y *Bocadillos y Ensaladas*, ambos editados por Everest. Fue portada del número de octubre de *Mens's Health*, después de haber superado 'El Reto MH'.

Fotografía de Paco Roncero, Javier Peñías, Getty Images

YOGUR KÉFIR

VS



Aporta calcio, magnesio y fósforo. Regenera la flora intestinal (que se ve afectada por una mala alimentación y el abuso de medicamentos, especialmente de antibióticos). Es nutritivo, poco calórico (75 kcal/ 125 g) y muy saludable. Una curiosidad: tanto el yogur como el kéfir tienen mayor proporción de calcio, fósforo y magnesio (minerales importantes para los huesos) que la propia leche.

Verdicto: Empate técnico. Ambos aportan los nutrientes de la leche (haciéndolos más digeribles), mejoran el tránsito intestinal y refuerzan el sistema inmune.



Se parece al yogur, si bien su fermentación es doble (láctica y alcohólica), debido a pequeños microorganismos (una forma como otra cualquiera de llamar a los bichos que hacen que crezca y crezca...). Sí, has leído bien: el producto final contiene un pequeño porcentaje de alcohol. Se le atribuyen cualidades mágicas, aunque muchas de ellas no estén avaladas por estudios rigurosos.