

## « Platos de alta cocina con mucha fibra elaborados por Inés Ortega y Paco Roncero »

17 de marzo de 2014 | 14:00 CET



Pakus  
Google+  
@futurobloguero  
Editor en Directo al Paladar



★ Me gusta 0 [Twitter](#) 35 [g+](#) 0 [Me gusta](#) 18 [Comentarios](#) 4

Todos somos conscientes de la importancia que tiene consumir más fibra en nuestra dieta habitual y para muchos, la incorporación de salvado de trigo a los menús diarios es una tarea dura, puesto que muchas veces no se nos ocurre qué cocinar para incorporarla. Por eso fue una alegría poder asistir la semana pasada a un taller práctico en el que descubrí **platos de alta cocina con mucha fibra elaborados por Inés Ortega y Paco Roncero**.

El taller, que tuvo lugar en la **librería A Punto**, fue muy interesante porque además de compartir unas horas con un chef con dos estrellas Michelin como Paco Roncero y conocer a Inés Ortega, con sus más de cuarenta libros de cocina publicados, pudimos ayudarles junto a otros asistentes en las elaboraciones que prepararon con nosotros.

Coincidiendo con el espacio **101 maneras de disfrutar con All Bran®** se celebró este taller para demostrar que **la fibra de salvado de trigo no solamente debe utilizarse en un tazón con leche a la hora del desayuno** sino que se pueden elaborar muchísimos platos, incluso de alta cocina aprovechando para introducir este ingrediente en nuestra alimentación con mayor frecuencia.

### Los platos de Paco Roncero



El genial cocinero comenzó preparando un snack o aperitivo llamado "**Crep de pato Pekin**" que aunque tenía una elaboración laboriosa, era relativamente sencillo, de modo que los asistentes podríamos aprender a prepararlo para hacerlo incluso en nuestra casa.

Como base para ese aperitivo, **Paco Roncero utilizó unas láminas muy finas de jengibre**, que se habían cocido tres veces sucesivas, dos en agua y una última en almíbar, que después se cubrían con copos de All-Bran® y se secaban en el horno.

Después se cubrían los snacks con palitos de pepino y de manzana, y sobre ellos se colocaban con cuidado unos trocitos de **pato asado y salsa Hoisin**. El aperitivo se remataba con una reducción de salsa de pato, y unos brotes de shiso para darle frescor.

El otro plato, auténticamente espectacular eran unos **bombones de chocolate rellenos de leche de coco**, llamados cocos de All-Bran®. Estos cocos se elaboraban uniendo dos semiesferas de leche de coco congeladas, apretando una contra otra.



Después, se pinchaba la esfera con una aguja para poder sumergirla en un baño de chocolate fundido, pasándolas inmediatamente por los "pelillos" de las almohadillas All-Bran® desmenuzados para simular los pelos del coco.

Transcurridos unos minutos, lo bueno era que el relleno congelado estaba a temperatura ambiente, convirtiéndose en un líquido que se descubriría al morder el bombón. El Coco de All-Bran® se acompañaba de un **granizado de menta y una royal de fruta de la pasión**.

## Los platos de Inés Ortega

La cocinera comenzó preparando un **Crumble de tomate**, elaborado con cebolla picada, tomate y queso de cabra, que una vez pochado todo junto, formaba una deliciosa crema. Esta mezcla se ponía en una fuente de horno y se cubría con copos de All-Bran® Flakes y se gratinaba. Delicioso y bien crujiente.

El otro plato con que nos sorprendió la escritora y cocinera fue una **copa rellena a capas de compota de manzana, natillas y copos de All-Bran®**, que coronaba con frutos rojos. Una sencilla receta con una bonita presentación que seguro que nos vendrá bien para un postre improvisado o para rematar una cena familiar o de amigos.



En resumen, tras el taller, nos dimos cuenta de algo muy interesante. Con la creatividad de estos cocineros, se **pueden crear tapas de alta cocina con mucha fibra**, incluso con ingredientes con los que no pensábamos que pudiera ser posible.

Una interesante forma de aprender a cuidarnos más y disfrutar de las mil posibilidades que tiene la cocina para combinar alimentos. Así conseguimos incorporar la fibra de salvado de trigo a deliciosos platos que además de resultar atractivos a la vista están muy ricos y son sanos y buenos para nuestra salud.

En Directo al Paladar | [Restaurante el Babero. Alta cocina de mercado en las Tablas](#)

En Directo al Paladar | [El III Concurso Internacional de cocina Creativa de la Gamba Roja de Dénia](#)