

MINI COCOS DE ALL BRAN, BY PACO RONCERO

gastronomía



Todo el mundo habla de la **dieta mediterránea**: que si es más sana, que si no engorda, que si es buena para el corazón, para mantener la línea, para la memoria. Más que un patrón alimentario, es un estilo de vida saludable basado no solo en el consumo equilibrado de frutas, verduras, legumbres,... también en la práctica de ejercicio.

“**Somos lo que comemos**”. Este lema cobra todavía más fuerza en 2014, **Año Internacional de la Dieta Mediterránea**, declarada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad en 2010. El chef **Paco Roncero** no ha querido dejar pasar la oportunidad de celebrarlo como él solo sabe, entre fogones. Para ello ha diseñado diferentes recetas sanas y fáciles de elaborar con un componente estrella: **la fibra de All Bran**. Y es que, los españoles consumimos hasta un 30% menos de la cantidad de fibra recomendada por los expertos.

Hay que subir los índices de fibra en nuestra dieta. Para ello os presentamos los **Mini Cocos de All Bran Chocolate** que preparamos. Todo bajo la supervisión de Roncero.

Mini Cocos de All Bran Chocolate

Para la royal de fruta de la pasión

Ingredientes:

¼ l. de zumo de fruta de la pasión

85 cc. de jarabe

85 cc. de agua



1 huevo entero

1 clara

Pasos:

1. Mezclar todos los ingredientes en frío y dejar reposar la mezcla 12 horas.
2. Pasar por un colador y cocer los royales en flaneras con 1 cm. de altura a 160°C durante 7 minutos.
3. Sacar del horno cuando aún se mueve un poco del centro, ya que con el calor que condensa se acabará de cocer sola.

Para el granizado de menta

Ingredientes:

100 grs. de menta

25 grs. agua

25 grs. jarabe

Pasos:

1. Separar y lavar las hojas de menta, escaldarlas en agua hirviendo durante 10 seg. y enfriarlas en agua y hielo.

2. Triturarlas con el vaso americano con un poco del agua del escaldado y jaral colar y poner en el congelador a -4°C .



Para la crema de leche de coco

Ingredientes:

375 grs. de leche de coco Sicoly colada

112 grs. de nata líquida 35% m.g.

1-½ hojas de gelatina de 2 grs. (previamente rehidratada en agua fría)

Pasos:

1. Juntar 1/3 parte de la leche de coco con la gelatina y disolver.
2. Añadir el resto de la pulpa y la nata bien frías.
3. Mezclar y colar.
4. Guardar en la nevera por espacio de 4 h.

Para los mini cocos de leche de coco

Ingredientes:

Crema de leche de coco (elaboración anterior)

Molde de flexipán de 4 semiesferas de 3 cms de diámetro

Pasos:

1. Escudillar la crema rellenando por completo cada una de las semiesferas.
2. Enrasar con ayuda de una espátula.
3. Con una cuchara hacer un agujero semiesférico en el centro de cada uno de los moldes.
4. Congelar por espacio de 2 h.
5. Desmoldar y guardar en una bandeja con papel sulfurizado en el congelador.



Para el baño de chocolate con manteca de cacao

Ingredientes:

70 grs. de chocolate

30 grs. de manteca de cacao

Pasos:

1. Picar el chocolate y fundir en el microondas.
2. Añadir la manteca de cacao y mezclar con una lengua hasta que la manteca funda por completo.
3. Mantener a 32°C.

Para las semiesferas congeladas de crema fría de coco pintadas con chocolate

Ingredientes:

4 semiesferas de espuma fría de coco (elaboración anterior)

Baño de chocolate (elaboración anterior)

All Bran CHOCO

Pasos:

1. Bañar por completo las semiesferas con el baño de chocolate.
2. Guardar en el congelador.
3. Añadir los All Bran choco deshilachados cubriendo el coco por completo.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

1. Romper con ayuda de una cuchara la royal de pasión y colocar en el centro del plato.
2. Con ayuda de un tenedor rascar el granizado de menta y poner en un lado de la royal.
3. Terminar colocando los mini cocos de All Bran choco sobre la royal de pasión.



 all bran, fibra, Paco Roncero, recetas

Ningún comentario todavía

Deja un comentario

Nombre **(requerido)**

Email (no será publicado) **(requerido)**

Website