



Cumprimos 50 números da nosa revista e celebrámolo coa estrea desta nova sección, na que vos propoñemos sinxelas receitas, que veñen firmadas por diferentes restauradores da nosa comunidade para que as poidades elaborar vós mesmos. Iso si, lembrade que, ademais da vosa destreza diante dos fogóns, o segredo do voso éxito será que cociñedes con ingredientes de produción ecolóxica, para lograr a combinación perfecta nos vosos pratos: sabor e saúde. Bo proveito!

A eco-receita de...

Martín Mantilla

Restaurante Berso, Sober (próxima apertura)



Ensalada de lacón de porco Celta con ovo escalfado e vinagreta á galega con castañas asadas

ELABORACIÓN

- Lavamos os brotes tenros e deixámoslos na neveira en auga con xeo durante unha hora para que estean moi crocantes.
- Escalfamos o ovo e para iso pomos auga a ferver con sal e un chorriño de vinagre. Cando a auga ferva, apagamos o lume e engadimos o ovo sen casca, arroupamos a clara ao redor da xema para que resulte máis bonito e tapamos.
- Deixamos cocer durante tres minutos. Retiramos o ovo e introducímolo en auga fría con xeo.
- Preparamos a vinagreta quentando o aceite de oliva, incorporamos o pemento doce con coidado de que non se nos queime e deixamos repousar para poder decantar o aceite e eliminar os restos do pemento. Cunha medida de vinagre disolvemos o sal e incorporamos o aceite de oliva virxe de pemento. Engadimos as castañas asadas peladas e picadas á vinagreta.
- Escorremos os brotes e mesturámolos cun pouco de vinagreta, colocámoslos no prato e enriba engadimos as lascas de lacón e no medio un ovo escalfado ben escorrido.
- Salseamos coa vinagreta e poñemos anacos de castañas por riba. Empoamos un pouco de pemento doce e servimos.

INGREDIENTES/PERSOA

- 80 gramos de brotes tenros de leituga, espinacas, remolacha, rúcula...
- 1 ovo enteiro
- 50 gramos de lacón cocido
- 5 castañas asadas
- 1 culleriña de pemento doce
- Cantidade suficiente de aceite de oliva virxe extra
- 1 culler de vinagre de mazá
- Sal
- Pemento negra moída c/s
- Pemento doce c/s para decorar