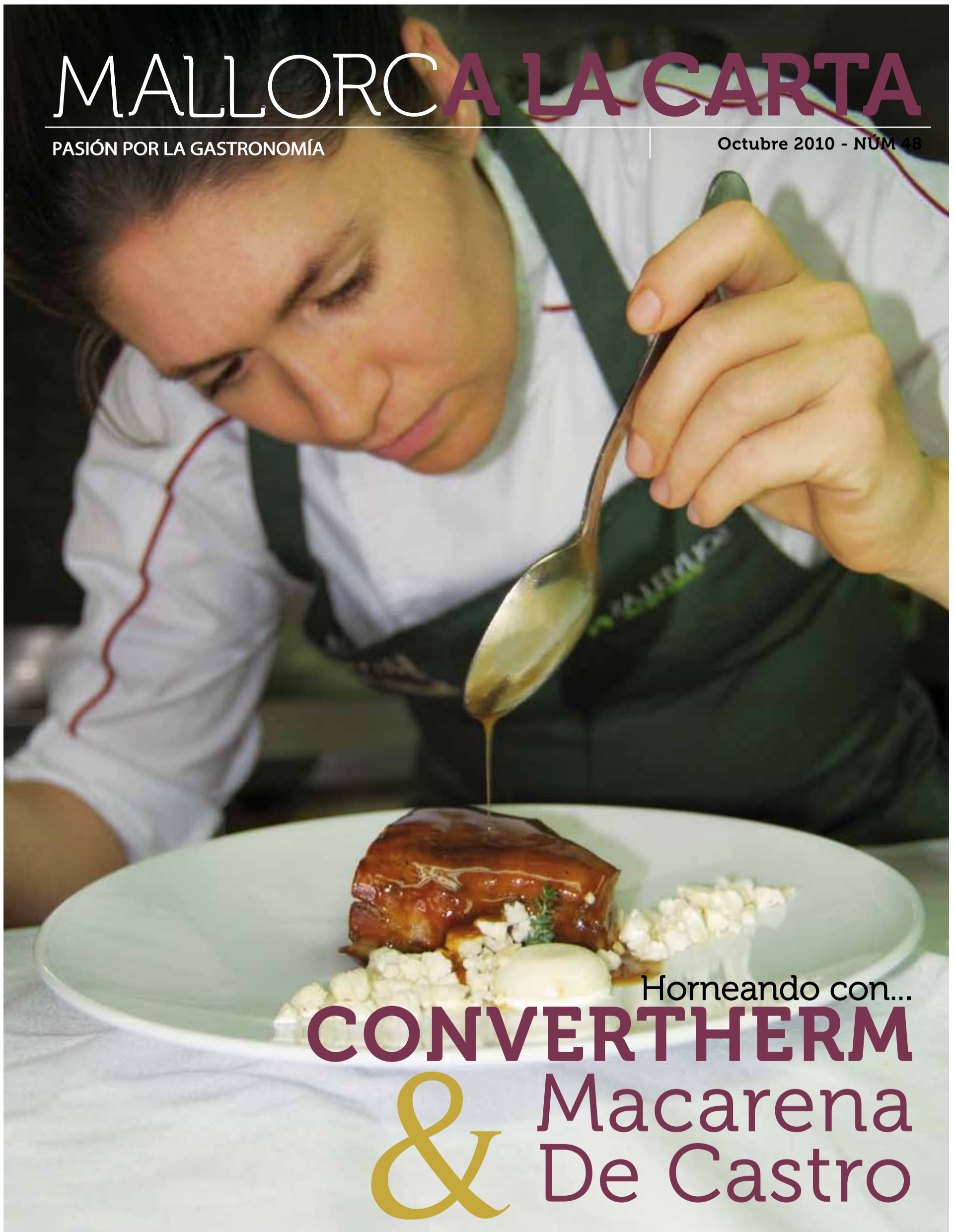


MALLORCA LA CARTA

PASIÓN POR LA GASTRONOMÍA

Octubre 2010 - NÚM 48



Horneando con...

CONVERTHERM & Macarena De Castro

peso neto 77g e

Es sabido que hornear es una práctica muy habitual en las cocinas; todos tenemos una cocina y casi todos los platos. Y, sí, el horno es una herramienta indispensable en multitud de platos. Vale decir que el horno nos es tan familiar como un horno, de los diferentes tipos que existen, el horno de convección es destacado claramente por los especialistas e incluso entre los profesionales de la restauración que se decantan claramente por el horno Convotherm 6.10 como herramienta.

pág.16

CONVOTHERM

el horno de los cocineros

Haciendo referencia a la cuestión que nos ocupa, la Dra. Mónica Gómez (terapeuta holística, www.dietametabolica.es) comenta lo siguiente: “El horno de convección es la mejor alternativa al microondas y, también, al horno convencional que, sobre todo a la hora de calentar los alimentos, resulta bastante lento y los reseca.”

No hay dudas de que el microondas resulta práctico, pero el precio a pagar es altísimo, demasiado: el microondas destruye los nutrientes de los alimentos y daña su estructura molecular.

Por otra parte, la mayoría de hornos convencionales por la forma de calentar, 2 resistencias, una arriba y otra abajo, y otros inconvenientes, dejan los alimentos quemados por fuera y crudos por dentro; sin embargo, con el horno de convección los alimentos se cocinan de forma homogénea, con lo que resultan tiernos y sabrosos, al provenir el calor del aire que circula alrededor de la comida. Permiten cocinar con menos grasas saturadas y, al eliminar la necesidad de añadir grasas adicionales para cocinar, se obtienen comidas más saludables que al freír o saltear los alimentos.”

Cuando ya tenemos claro que el horno de convección es una herramienta indispensable, sobre todo, para los profesionales y, también, para todas aquellas personas que persiguen un horneado perfecto, tenemos que centrarnos en encontrar, de entre las distintas ofertas, el horno con más y mejores prestaciones. A este respecto, Macarena de Castro, jefa de cocina del Restaurante El Jardín, del Pto de Alcudía, nos comenta lo que sigue: *“Después de tantos años probando marcas y modelos, el horno que me ha convencido plenamente es el CONVOTHERM 6.10. Realmente, se ha convertido en una herramienta primordial para mí y ciertamente lo recomiendo. Ayuda a conseguir el punto de cocción deseado, ya que la regeneración puede iniciarse cuando sea necesario; favorece la agilidad en el pase de platos, el orden y limpieza en la cocina y consecuentemente la reducción del personal de cocina cualificado, hasta llegar a un aumento del rendimiento, estas son algunas de las ventajas que atribuyo al horno CONVOTHERM. Yo utilizo el modelo CONVOTHERM 6.10, y puedo asegurar que es una auténtica maravilla, aunque la firma tiene más de 35 modelos. Cada cocinero tiene que encontrar su horno y la mejor forma de hacerlo es dejarse asesorar por el distribuidor oficial Fred Torrens”*. Más info: C/ Gremi Boters 31, Polígono Son Castelló - 971 43 14

13 - mtorrens@torrens.com.



mortales somos capaces de cocinar.
no la cocina misma. A la hora de elegir
n nutrición y dietética y, por supuesto,
ta insuperable a la hora de hornear.

6.10 neros



Horneando con Convothem y...

MACARENA DE CASTRO

pág. 17

CABRITO CON BOMBÓN DE AJO Y COLIFLOR

INGREDIENTES:

Cabrito

- cabrito
- sal
- pimienta
- aceite de oliva

Jugo de cabrito

- 3 kilos recortes de cabrito
- 6 cebollas
- 6 zanahorias
- 6 puerros
- 2 tomates
- 0,200 lt cognac
- atadillo de hierbas aromáticas

Bombón

- 1 cabeza de ajos
- 1 lt. Nata
- 200 gr
- 3,5 gr. Agar
- 3 dl. Aceite oliva

Coliflor

- 1 coliflor
- 50 gr almendra
- Piel de limón
- sal
- pimienta

ELABORACIÓN:

Del cabrito:

Racinar el cabrito, usaremos las paletillas para esta elaboración y reservaremos las costillas. Envasar las paletillas sazonadas y con una nuez de mantequilla. Cocinar 15 horas a 65 grados al vapor y enfriar. Para acabar el cabrito lo asaremos 12 minutos a 200 grados glaseándolo con el jugo.

Del jugo de cabrito

Asar el cabrito, dorar las verduras. Desglasar con el cognac cubrir con agua y el atadillo. Dejar unas 12 horas a fuego muy lento y colar. Y dejar reducir hasta que la textura y el sabor son adecuados

Del bombón

Dorar los ajos , añadir la nata y cocer 5 minutos. Espesar con agar. Cortar el membrillo y con la ayuda de un molde montar los bombones y enfriar.

De la coliflor

Con una puntilla cortar las bolitas de coliflor. La almendra laminada cotar en juliana, igual que la piel de limón. En saltén saltar la coliflor con la almendra y limón