



# SHOWCOOKING NAVIDAD



Miquel Antoja, chef y asesor gastronómico  
Olga Muñoz, nutricionista



## RECETAS

---

Crema de alcachofa con decoración

\*

Rollitos vietnamitas de pollo

\*

Caldo de galera y cangrejo

\*

Canelones de calabacín y pollo

\*

Turrón “Texturas de chocolate”



## CREMA DE ALCACHOFA CON DECORACIÓN

### INGREDIENTES CREMA:

200 gr de alcachofa 500 gr agua  
10 gr de espinaca escaldada

### ELABORACIÓN CREMA:

Cortar las alcachofas en juliana y sofreír con un poco de aceite a fuego bien vivo para que no se nos oxiden durante unos dos minutos.

Una vez tenemos la alcachofa blanda, añadimos el agua hirviendo para no cortar la cocción.

Dejamos cocer unos 5 minutos.

Añadimos la espinaca escaldada y dejamos cocer 5 minutos más. Afinar finalmente de sal y pimienta.



### INGREDIENTES CRUJIENTE DE TOMATE:

1 barra de pan tipo baguette c/s polvo de tomate

### ELABORACIÓN CRUJIENTE DE TOMATE:

Cortar rebanadas muy finas de pan.

Tostar las rebanadas en el horno a 200°C hasta que queden tostadas y crujientes. Para finalizar espolvorear el polvo de tomate por encima.



## ROLLITOS VIETNAMITAS DE POLLO

### INGREDIENTES:

3 obleas de papel de arroz 1 zanahoria  
1 calabacín  
1 aguacate  
1 pechuga de pollo 50g de hojas frescas

### ELABORACIÓN:

Hacer spaguettis de calabacín con la mandolina o sino cortar a juliana.  
Pelar y cortar la zanahoria y el aguacate a juliana.

Marcar el la pechuga de pollo a la plancha.

Pasar las obleas de papel de arroz por agua caliente durante 4 segundos.

Estirar una oblea en una superficie lisa y un poco mojada y poner todas los ingredientes. Enrollar en forma de canelón.

Podemos espolvorear sésamo por encima (al gusto). Cortar en cilindros de unos 3/4 cm.



## CALDO DE GALERA Y CANGREJO

### INGREDIENTES:

1 kg de espinas de rape  
1 kg de galera fresca  
1 kg de cangrejo blanco  
2 cebollas  
3 dientes de ajo  
3 zanahorias  
1/4 de apio  
1 puerro  
1 hoja de laurel  
5 L de agua  
50 ml de aceite de oliva suave

### ELABORACIÓN:

Lavar previamente los cangrejos y las galeras con abundante agua para eliminar los restos de arena.

Poner una olla con aceite a calentar al fuego y, cuando el aceite esté bien caliente, añadir los cangrejos.

Dejarlos dorar y, a continuación poner las galeras, que también dejamos dorar a fuego vivo.

Añadir a la cazuela las espinas de rape y dejarlas dorar durante unos segundos. Añadir las verduras cortadas a trozos grandes y la hoja de laurel.

Remover el conjunto antes de añadir el agua. Pondremos agua hasta justo el nivel. Dejar hervir a fuego muy suave durante 20 minutos. Retirar del fuego, tapar y dejar reposar 15 minutos.

Finalmente colar el caldo para eliminar cualquier impureza y que quede limpio, transparente y con mucho sabor.



## CANELONES DE CALABACÍN CON POLLO

### INGREDIENTES:

1 pollo entero sin visceras  
200g de cebolla  
100g de zanahoria  
200g de puerro  
1 hoja de laurel  
1 rama romero  
1 rama tomillo  
400g tomate  
1 calabacín



### ELABORACIÓN:

Asar el pollo con las verduras cortadas (menos el calabacín) y las hierbas a 190°C durante 45 minutos en un horno ventilado.

Desmigar la carne del pollo retirando la piel, los tendones y los huesos/carcasas. Pasar por la picadora de carne con el agujero grande junto con las verduras.

Cortar finas láminas de calabacín. Disponer 3 láminas estiradas y juntar y añadir el relleno del pollo asado, enrollar y disponer encima de una bandeja de horno una base de salsa de tomate. Gratinar con un poco de queso (opcional).



## TURRÓN “TEXTURAS DE CHOCOLATE”

### ELABORACIÓN:

Atemperado del chocolate negro al 70%:

Disponer el chocolate en un bol y fundirlo en el microondas en modo descongelación y en intervalos de 2 minutos, removiendo entre cada intervalo, hasta alcanzar los 55°C.

Verter el chocolate encima de un mármol no refrigerado, y trabajando con la ayuda de una espátula hasta bajar la temperatura a los 28,5 grados. Hay que reservar una parte del chocolate caliente en el bol, ya que servirá para elevar la temperatura posteriormente.

Una vez alcanzados los 28,5 grados, debemos recuperar el chocolate de la zona de trabajo y devolverlo en el bol, con la pequeña parte reservada. Es el momento de aumentar la temperatura hasta 31°C.

Cuando tengamos esta temperatura el chocolate ya estará perfectamente atemperado por lo que podremos añadir los frutos secos y disponerlo en el molde deseado para que cristalice.