**RECETARIO “EL MÉTODO SERGIO RADA”**

**El chef Juan Carlos Cárdenas prepara opciones de menús dentro de las recomendaciones del libro El Método Sergio Rada, platos inspirados en la alta cocina balanceada y equilibrada que complementan y enriquecen la variedad de las recetas que se incluyen en el propio libro. Todas las recetas se pueden consultar de modo permanente en el revistero virtual en todas las ediciones del Magazine Alexa a través de** [**www.magazinealexa**](http://www.magazinealexa)**.com y** [**www.issuu.com/magazinealexa**](http://www.issuu.com/magazinealexa)

**1.- SOBREBARRIGA CON SALSA DE TOMATE**

**INGREDIENTES**

Sobrebarriga (200 gramos)

Tres tajadas de berenjena

Tres tiras de zanahoria

Un pimentón

Zucchini

Una hoja de repollo blanco

Mix de lechugas, crespa, morada, verde

Espinaca

Tomates para hacer la salsa

Aceite de oliva

Sal, pimienta, laurel, tomillo y perejil

**PREPARACIÓN**

Primeramente vamos a cocer la sobrebarriga durante 45 minutos en agua con laurel y mucho tomillo. Comprobamos que nos quede bien blanda y la reservamos.

Por otro lado cortamos en tira la berenjena, la asamos. Hacemos lo mismo con el pimentón. La zanahoria la ponemos a cocer en agua y cuando la tengamos cocida sacamos tres tiras con un pelador de papa. Por último cortamos un trozo de zucchini a semejanza de como lo vemos en la imagen. Reservamos todo.

Para la salsa de tomate ponemos a asar cuatro tomates con laurel y tomillo. Los ponemos al horno durante 20 minutos a 120 grados. Los sacamos, los trituramos, probamos la salsa en su punto de sal, añadimos un poco de aceite de oliva y pimienta hasta tenerla en la textura y sabor adecuados. La reservamos.

El montaje lo hacemos de la siguiente manera. Ponemos a tostar la carne previamente cocida por los dos lados. Ponemos también a tostar el pimentón y el zucchini y ponemos a cocer una hoja de col blanca.

Una vez que tenemos el zucchini, le hacemos un huequito por dentro. Dentro colocaremos la hoja de col blanca. Ponemos dentro también la berenjena, cortamos en trozo la sobrebarriga y la disponemos también dentro del hueco de zucchini. Servimos junto a la salsa de tomate y listo.

**2.- PASTA TOSTADA RELLENA DE ATÚN**

**INGREDIENTES (POR PERSONA)**

* Tres tiras de pasta tipo lasagna.
* 180 gramos de atún.
* Dos huevos.
* Dos endivias.
* Dos cucharadas de azúcar moreno.
* Tomate chonto.
* Orégano.
* Una pizca de azúcar.
* Una cebolla morada.
* Dos cucharaditas de perejil.
* Aceite de oliva.
* Queso parmesano rallado.

**PREPARACIÓN**

Poner a cocer la pasta tipo lasagna durante 12 minutos. Enfriarla. Ponerla en un molde, darle forma y dejar el hueco, hornear a 180 grados hasta que se dore. Por otro lado mezclar el atún con la cebolla morada y el perejil, aceite de oliva y dos yemas de huevo cocido. Triturarlo todo hasta dejar el relleno listo. Asar aparte el tomate chonto con orégano, sal, una pizca de azúcar, y cuando esté asados triturarlo. Caramelizar las endivias en 200 mililitros de agua, aceite de oliva y dos cucharadas de azúcar morena. Para montar el plato, poner una base de tomate, la pasta rellena con el triturado de atún, un poco de clara de huevo cocida rallada por encima, añadir las endivias y un toque de queso parmesano rallado, adornar a gusto, puede usar una tira de zanahoria, añadir un poco de tomate triturado con perejil por encima y listo para servir.

**3.- CALAMAR RELLENO CON LANGOSTINOS Y ALCACHOFAS**

**INGREDIENTES**

Calamar.

Langostinos.

Alcachofas.

Espinacas.

Lechugas crespas moradas y verdes.

Yuca, habichuela y zanahoria.

Cebolla, ajo, perejil y aceite de oliva.

**PREPARACIÓN**

El calamar, una vez descongelado, le ponemos ajo y perejil y lo dejamos reposar de un día para otro.

El día del almuerzo primero rallamos la yuca y la ponemos en agua para que suelte el almidón, luego la sacamos, la escurrimos y la reservamos. Ese agua nos servirá para las alcachofas. Las alcachofas las limpiamos bien, les quitamos un poco de la superficie, un poco del tronco, las partimos en medio teniendo siempre al lado agua con perejil y un poquito de agua con vinagre o limón para evitar que se nos oxiden. Una vez partidas al medio y de quitarles la pelusilla del medio, las ponemos a cocer en el agua donde previamente pusimos la yuca a soltar almidón. Una vez que veamos que están bien blandas querrá decir que ya están cocidas, procedemos a escurrirlas, las sacamos, y ya las tenemos listas y reservadas para más adelante.

Las espinacas las cortamos en juliana, las salteamos primero y después las pasamos con el agua de cocción de las alcachofas, dejamos reducir, las sacamos y reservamos.

El relleno del calamar: cortamos en juliana la zanahoria, la habichuela, la cebolla, salteamos junto con la yuca hasta que quede muy tostada. Reservamos el relleno.

Una vez hecho el relleno, ayudados de una farsa de cocina, rellenamos el calamar y lo ponemos a asar con fuego bueno hasta que coja un color tostado.

Procedemos también a finalizar las alcachofas vuelta y vuelta por la sartén, donde también asamos los langostinos con un poco de sal y aceite con laurel, ajo y tomillo.

Montamos los langostinos sobre las alcachofas ya sobre el plato final. Añadimos la lechuga y las espinacas, ponemos por último el calamar relleno y… ¡buen provecho!

**4.- SINFONÍA GOURMET DE FRUTA**

**INGREDIENTES**

Piña

Feijoa

Mango

Durazno (Melocotón)

Fresa

Ciruela

Hojas de hierbabuena

Un cuarto del tallo de la piña (adorno)

**PREPARACIÓN**

Primeramente procedemos a cortar la piña con un cortapastas para que nos quede en un círculo perfecto tal como se aprecia en las imágenes. Posteriormente, con otro cortapastas más pequeño le quitamos la parte del centro para que la piña se nos quede en forma de anillo. Ponemos a asar la piña en una sartén antiadherente que esté muy caliente. La pasamos como podemos observar en la imagen hasta que se caramelice.

Paralelamente partimos en cuartos las fresas, en cuartos las ciruelas, el cuartos el durazno y en mitad el mango. A la feijoa le hacemos unas incisiones para quitarles un poquito la piel y la cortamos en forma de cruz.

Por último procedemos a montar el plato, mezclando las frutas tal y como se aprecia en la imagen principal, de modo que obtenemos una especie de macedonia muy saludable que se puede presentar en el desayuno o en el almuerzo.

**5.- CANUTILLOS DE CERDO RELLENOS**

**INGREDIENTES**

Pierna de cerdo

Arverja, mazorca y habichuela

Cebolla picada

Col en juliana

Tiras de calabacín

Almendra, ajo y perejil

Rúgula y lechuga crespa morada

Aceite de oliva

Sal, pimienta

**PREPARACIÓN**

Empecemos primero con el relleno de vegetales. Ponemos a sofreír en aceite de oliva el ajo y la cebolla. Después le agregamos la arverja, la mazorca y la habichuela. Lo salteamos todo y cuando veamos que lo tenemos listo lo pasamos al vaso de la trituradora, añadimos un poco de agua y obtendremos un puré que reservaremos y será nuestro relleno.

La col blanca la cortamos en juliana, la dejamos escurrir y la salteamos con un poco de ajo. Aparte tostamos las almendras y cuando las tengamos podemos empezar a montar el plato.

Ponemos en una sartén a fuego medio los dos filestes de pierna de cerdo. Los marcamos bien, que estén cortados delgados. Cuando los tengamos listos los sacamos para proceder al relleno de los mismos. Una vez los tenemos listos del relleno del puré de vegetales ya podemos montar el plato.

Colocamos sobre un molde la col, le colocamos las almendras tostadas. Seguidamente ponemos los dos filetes de cerdo relleno, agregamos la ensalada, las tiras de calabacín, un poco de perejil y aceite de oliva y ya tenemos listo nuestro plato para consumirlo.

**6.- ROLLO DE TRUCHA GOURMET**

**INGREDIENTES**

Filete de trucha sin espinas ni piel.

Piel de la trucha.

Zanahoria.

Habichuela.

Higos.

Garbanzos.

Hierbabuena.

Cebolla morada, ajo, sal, perejil, pimienta y aceite de oliva.

**PREPARACIÓN**

Lo primero, desde el día anterior, debemos poner en remojo los garbanzos en agua templada. Al día siguiente los ponemos en agua hirviendo hasta que nos queden en la textura blanda adecuada, mezclados con un poco del agua del garbanzo los trituramos. Posteriormente picamos cebolla morada con ajo, perejil y hierbabuena, todo eso se saltea con los garbanzos. Finalmente colocaremos en un molde para el acompañamiento a la hora de montar el plato.

A la trucha les quitamos la piel, la cual dejamos aparte para su posterior tratamiento, y las espinas. Una vez la tengamos lista, procederemos a enrollarla con la habichuela y la zanahoria dentro, previamente cortadas y hervidas y apartadas en agua fría para que no pierdan la intensidad de sus respectivos colores. Cuando la tengamos enrollada añadimos sal y pimienta, la ponemos en la sartén bien caliente por la parte donde se une la punta de la trucha con el lomo.

La piel de la trucha la colocamos en el horno durante 5 minutos a 180 grados con un poquito de aceite, la dejamos quieta, la sacamos y ya la tenemos lista y crujiente para montar nuestro plato.

Los higos los partimos al medio, los ponemos en el horno a 180 grados durante 15 minutos, les añadimos un poco de aceite de oliva y también están listos. Importante, los metemos al horno con la cáscara y una vez los tengamos se la quitamos, es muy fácil de quitar.

Finalmente montamos nuestro plato a semejanza de la imagen y ¡buen provecho!

**7.- POLLO EN SALSA DE CIRUELAS**

**INGREDIENTES**

Una pechuga de pollo.

Ciruelas.

Calabaza.

Brotes de soja.

Espinacas.

Hojas de apio.

Cebolla y ajo.

Laurel y tomillo.

Aceite de oliva, sal y pimienta.

**PREPARACIÓN**

Primeramente deshuesamos la pechuga de pollo. Cogemos la pechuga y la ponemos a marinar con laurel, tomillo, pimienta y sal. Hacemos un rollo con ella y procedemos a congelarla. Para hacer el rollo podemos usar papel de plástico o papel film. Una vez que la tengamos congelada y con la forma de rollo que queremos, la sacamos y la ponemos a asar en una sartén, primero a fuego fuerte y luego más despacio por todos los lados por unos 40 minutos.

Para la calabaza, procedemos a pelarla, la dejamos sin piel y la ponemos con sal, pimienta y aceite a 180 grados durante 15 minutos en el horno hasta que resulte asado y blanda por dentro.

Para las ciruelas, cogemos las ciruelas frescas, las ponemos a asar, muy despacito cubiertas en un recipiente, durante una hora a 150 grados centígrados. Una vez que estén las sacamos, las picamos, salteamos ajo, cebolla, aceite y pimienta junto a las ciruelas, después lo trituramos todo y obtendremos de este modo la salsa.

Para la ensalada cogemos la espinaca con las hojas de apio, la lavamos muy bien, la cortamos en juliana. Los brotes de soja se ponen a 120 grados centígrados en el horno durante unos 10 minutos, dándole vuelta para que quede un poco crujiente.

Con todo eso no nos queda más que montar el plato con arreglo a la imagen y servir.

**8.- JAIBA RELLENA DE HABAS**

**INGREDIENTES**

Dos jaibas

Habas

Zucchini verde y amarillo

Zanahoria

Pimentón rojo

Apio

Ajo y tomate

Melón

Aceite de oliva

Sal, pimienta y perejil

**PREPARACIÓN**

Empecemos quitando la carne de la jaiba, con mucho cuidado para que no se nos salga nada de la corteza del crustáceo. La separamos y la reservamos.

Una de las jaibas la cortamos en trozos y la salteamos a fuego alto, le ponemos dos dientes de ajo y un tomate, todo lo salteamos bien, le ponemos agua y lo dejamos reducir. Después lo trituramos y de ahí obtendremos nuestra deliciosa salsa americana de pescado que acompañará de un exquisito sabor a mar a nuestro plato.

Las verduras como la zanahoria, el pimentón y el zucchini las cortamos en largo y las salteamos con aceite de oliva con un poco de sal y pimienta a fuego fuerte.

El melón lo pelamos y lo cortamos muy fino para hacer la flor que se aprecia en la imagen.

Las habas las pelamos, las escaldamos, las ponemos un poco en agua hirviendo con sal, luego la pasamos a agua fría para que nos queden bien verdes. Luego la salteamos y una vez salteadas, fuera del fuego, las juntamos con la carne de la jaiba y ya tenemos todo listo para montar el plato tal como se aprecia en la fotografía.

Se añade sal, pimienta y un poco de perejil y ¡bueno provecho! Bien sea en estas navidades o en cualquier ocasión especial que quieran hacer esta deliciosa receta.

**9.- MORRILLO DE RES GOURMET**

**INGREDIENTES**

Morrillo de res.

Zanahoria.

Calabacín.

Apio, ajo y cebolla.

Mostaza.

Pan integral.

Lechuga, perejil y tomillo.

Aceite de oliva.

Sal y pimienta.

**PREPARACIÓN**

Primero picamos zanahoria, apio, cebolla y ajo y lo salteamos con aceite de oliva. Cuando esté bien dorado le ponemos agua y lo dejamos que hierva, una vez hirviendo le ponemos el morrillo. Previamente el morrillo debemos haberlo tostado por los lados, sellarlo en una sartén con apenas una gota de aceite de oliva, para que nos quede jugoso por dentro. Una vez sellado lo añadimos a la sartén con el agua abundante y lo dejamos cocer por ocho horas a fuego medio. Una vez que lo tengamos lo podemos retirar y dejar enfriar para proceder a preparar el plato.

Ponemos una mezcla de pan integral, lo tostamos, lo rallamos y le añadimos dos ajos crudos muy machacados, unas hojas de tomillo y un poquito de perejil y reservamos esa mezcla para empanizar luego el morrillo.

Una vez tenemos el morrillo, lo untamos con un poco de mostaza, lo rebozamos en la mezcla del pan, y lo ponemos al horno para que quede tostado, para posteriormente proceder a cortarlo muy finito.

Rallamos por aparte zanahoria en crudo, la podemos hacer con un poquito de agua, sal y pimienta, luego le quitamos el exceso de agua y la ponemos a tostar. La remolacha por su parte la ponemos a cocer, la trituramos con aceite de oliva y hacemos un puré. Por último ponemos a asar una buena rodaja de calabacín.

Finalmente con todos nuestros ingredientes preparados y cocinados procedemos a montar el plato a semejanza de la imagen añadiendo un poco de lechuga y perejil, y ¡buen provecho!

**10.- TARTAR DE ATÚN Y COLIFLOR EN TINTA DE CALAMAR**

**INGREDIENTES**

Atún

Coliflor

Zanahoria

Tinta de calamar

Palmitos

Espinaca

Zucchini amarillo

Cebolla morada picada

Alcaparras picadas

Mostaza

Aceite de oliva

Ajo y cebolla blanca

Sal, pimienta y perejil.

**PREPARACIÓN**

Lo primero que hacemos es poner a cocer una zanahoria. Una vez que la tengamos cocida la dejamos enfriar, la cortamos en tiras y la reservamos.

Para la coliflor, cogemos el ajo, lo picamos, también picamos un cuarto de cebolla blanca, y los salteamos con aceite de oliva. Cuando lo tengamos, le ponemos la coliflor en trozos, le añadimos un poco de agua y lo dejamos cocer. Cuando esté todo cocido, hacemos un puré y lo reservamos.

El puré de la coliflor lo vamos a mezclar cuidadosamente con una cucharadita de la tinta de calamar, de modo que nos quede un puré oscuro con una buena textura, rectificándolo con un poco de sal y un poco de aceite hasta tenerlo. Lo reservamos.

Para el tartar cogemos un trozo de atún y lo cortamos en cuadros. Lo mezclamos con la cebolla morada picada, la alcaparra picada, dos cucharadas de mostaza, sal, pimienta, aceite de oliva y lo mezclamos bien. Lo reservamos.

Los palmitos los unimos, unos cuatro o cinco, los ponemos en papel film, los apretamos bien y los ponemos en el refrigerador. Ya cuando estén bien compactos los sacamos y los cortamos para que adquieran esa forma de flor que se observa en el plato.

A la espinaca le quitamos el centro. Cortamos una tira de zucchini amarillo para envolverla y ya tenemos todo listo para montar el plato.

Para montarlo ponemos primero que nada abajo la zanahoria cocida, arriba colocamos sobre un molde el puré de coliflor, y sobre él ponemos el tartar de atún, dejando al lado los palmitos y la floresta de espinaca con zucchini.

**11.- COSTILLAS DE CORDERO EN SU SALSA**

**INGREDIENTES**

Tres costillas de cordero.

Uvas pasas.

Durazno.

Berenjenas.

Ajo, cebolla y sal.

Aceite de oliva.

**PREPARACIÓN**

Este plato, por lo que van a ver de su preparación hay que pensarlo de un día para otro. Veamos el porqué.

Lo primero arreglamos el cordero, limpiamos bien el palo de las costillas, tenemos que quitarle los recortes del lado, que es el hueso de aguja. Estos huesos de aguja lo que haremos con ellos es ponerlos a tostar en el horno a 180 grados. Les añadimos media cebolla y tres dientes de ajo, una vez que estén bien tostados los sacamos del horno, les ponemos agua y desglasamos toda la fuente en la que hemos hecho el proceso. Dejamos hervir el agua y reservamos esa salsa.

Para hacer la compota debemos poner las uvas pasas a cocer en agua, cuando estén bien blanditas le ponemos los trozos de durazno que habremos partido previamente en trozos pequeños como cuadraditos, y lo dejamos reducir. Una vez que esté bien blando, el exceso de agua que nos quede se lo añadimos a la salsa que hemos hecho antes con los huesos de aguja. Todo eso lo dejamos enfriar.

Posteriormente ponemos las costillas ya limpias en crudo, las remojamos en la salsa final que nos ha resultado de añadir el agua de la compota a la de los huesos de aguja. Las dejamos ahí de un día para el otro en remojo en la nevera.

Al día siguiente, a la hora de prepararlas, las sacamos, las escurrimos muy bien, y en una sartén muy caliente con un poco de aceite de oliva las marcamos as**dornamos con un poco de albahaca y perejil.a las marcamos asrimos muy bien, y en una sartñen con los huesos de aguja. Dejamos h**ándolas y las dejamos listas para el plato.

Tostamos la berenjena, lo montamos a semejanza de la imagen y por último le añadimos la salsa. Adornamos con un poco de albahaca y perejil.

**12.- DESAYUNO COMPLETO Y EQUILIBRADO**

**INGREDIENTES**

Champiñones laminados.

Cebolla.

Espinacas.

Tomate, laurel, tomillo y aceite de oliva.

Tostadas integrales.

Huevos.

Pera y durazno asados.

Kiwi.

Fresas.

Mango.

Una hoja de menta.

Té Chino Dr. Rada (o café).

Proteína Radalight.

**PREPARACIÓN**

Podemos empezar por nuestro plato de fruta. La imagen de por sí sola no necesita de mayores explicaciones, una pera y un durazno asados, fresa troceada, láminas de mango y unas rodajas de kiwi en la presentación que proponemos. Dejamos el plato de fruta de un lado y nos vamos al principal de la proteína.

Cortamos la espinaca en juliana tal como vemos en el paso previo y la acompañamos de las rodajas de champiñón que previamente hemos asado. Colocamos en el plato la espinaca y el champiñón dejando el hueco para el huevo. Asamos el tomate en el horno a 180 grados centígrados con laurel, tomillo y aceite de oliva. Por último echamos mano de un molde para la original presentación de los huevos. Ponemos aceite a 160 grados, cogemos el molde, lo colocamos en la sartén y lo forramos con papel pergamino. Ponemos dentro dos huevos sin batir con un poco de sal y los dejamos freír hasta que queden hechos retirando el exceso de aceite de dentro del molde con una cuchara. Nos quedarán unos huevos fritos\* con forma que colocaremos en el hueco de la espinaca. Por último añadimos la cebolla salteada y las tostadas integrales.

\*Tenemos la opción de escalfar los huevos. Ponemos agua a hervir con un poco de vinagre. Cuando el agua esté a unos 90 grados, apagamos el fuego y ponemos los huevos sin batir usando el mismo molde y tapamos. Los dejamos hasta que queden consistentes y hechos.

**13.- SOLOMILLO DE AMOR Y AMISTAD**

**INGREDIENTES**

Solomillo de res

Cebolla

Repollo morado

Pimentón

Zanahoria

Ajo y tomillo

Hojas de rúgula

Perejil y aceite de oliva

Sal y pimienta.

**PREPARACIÓN**

Preparamos el solomillo cortándolo en dos mitades. Por otro lado machacamos bien el ajo hasta que quede un puré, lo revolvemos con el tomillo y le añadimos aceite de oliva. A la carne le ponemos sal y pimienta y la sumergimos para envolverla bien en esa mezcla.

Una vez lo tengamos bien mezclado lo tendremos listo para llevarlo a una sartén humeando para marcarlo y que nos quede por dentro jugoso.

El repollo morado por su parte lo cortamos muy fino, lo colocamos 10 minutos en agua para que suelte todo el color que tiene, luego lo salteamos 30 segundos en la sartén con un chorrito de aceite y un poco de pimienta. Lo reservamos.

El pimentón lo cortamos en dos cachitos y lo salteamos con dos gajos de cebolla, y añadimos cuatro trozos de zanahoria cocida. Lo dejamos listo y procedemos a marcar el solomillo, que una vez marcado lo juntamos con las verduras y ya estamos listos para armar el plato.

Ponemos en la base del plato el repollo morado, arriba colocamos la carne mezclada con las verduras y al lado un poco de rúgula. Añadimos un poco de aceite de oliva, sal y pimienta al gusto y ya tenemos el plato listo.

**14.- MELOSO DE TRIGO CON LANGOSTINOS**

**INGREDIENTES**

Langostinos

Pingua

Cebolla, ajo y pimentón

Trigo

Zucchini amarillo

Habichuelas

Lechuga crespa verde y morada

Perejil y aceite de oliva

Sal y pimienta.

**PREPARACIÓN**

Ponemos primero que nada a cocer la pingua por un espacio de tres horas, ya que es muy dura. Luego la reservamos y conservamos el caldo. Luego cogemos las pieles de los langostinos, las marcamos en la sartén y las añadimos al caldo de la pingua, de ese modo ya tenemos un caldo base para hacer el trigo.

Picamos un poco de cebolla, ajo y pimentón y los ponemos a saltear con aceite de oliva, añadimos las habichuelas, un poquito de zucchini amarillo, si consiguen solo verde también vale, se pone todo a saltear.

Cuando tengamos el trigo medio cocido en nuestro caldo base, se lo añadimos al salteado. Cuando lo tengamos bien mezclado lo empezamos a mojar un poco con el caldito de la pingua. Así seguimos salteando como en el proceso de hacer un risotto hasta que veamos que esté hecho.

Lo disponemos en el plato y finalmente llevamos los langostinos a la sartén, con un poco de aceite de oliva bien caliente, los dejamos apenas unos segundos por cada lado hasta que veamos que están cocinados y los añadimos al plato.

Por último añadimos un poco de lechuga crespa morada y crespa verde y un poquito de perejil.

**15.- CAPRICHO ESPAÑOL, UN “GUSTICO” SANO**

**INGREDIENTES**

Tres rebanadas de pan integral.

Churrasco (200 gramos).

Un tomate.

Salsa de soya.

Zanahoria rallada.

Col blanca.

Mayonesa (2 pepinillos encurtidos, 200 ml aceite oliva, 1 yema huevo).

Ajo, sal, laurel, pimienta y aceite de oliva.

**PREPARACIÓN**

Lo primero que debemos hacer el día anterior a preparar este delicioso montadito es poner una infusión de la zanahoria rallada y la col blanca y marinarlas en salsa de soya. Antes de meterlas en la salsa tenemos que picarlas muy bien, tanto la zanahoria como la col blanca. Lo dejamos ahí preparado todo para el día siguiente.

Ponemos a asar el churrasco a 180 grados centígrados haciéndole unos huequitos y colocándole previamente unos dientes de ajo, laurel, tomillo, sal, pimienta y aceite de oliva. Una vez asado, lo sacamos, lo dejamos descansar y posteriormente se corta muy fino en la fiambrera.

Preparamos la mayonesa, colocamos una yema de huevo, dos pepinillos encurtidos y unos 200 ml de aceite de oliva suave. Lo hacemos bien triturado con un ayudante de cocina hasta tener una mayonesa al punto.

Asamos el tomate después de quitarle las pepitas y la piel durante 15 minutos a 180 grados.

El pan integral lo ponemos a tostar y lo colocamos en el plato. Ponemos sobre él la mezcla de la zanahoria rallada con la col blanca rallada que tenemos listas de la infusión del día anterior. La escurrimos bien antes de colocarlas encima de los panes tostados. Le añadimos las tiras del churrasco. Servimos junto a la mayonesa en un tarrito para añadir al gusto, adornamos con una lechuga crespa verde y otra morada, colocamos el tomate asado y ¡buen provecho!